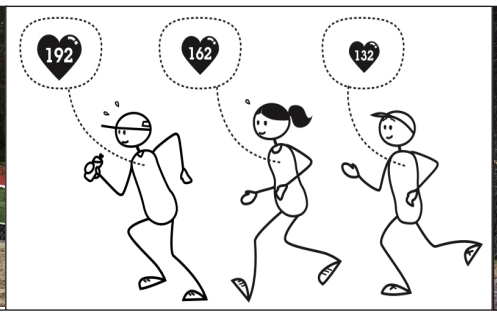
# CLUBBLAD

## ATLETIEKVERENIGING TEXEL

38e jaargang · februari 2022 · nr.1

avtexel.nl



JEUGDACTIVITEITEN

WAT IS JOUW OMSLAGPUNT?

MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

# Atletiekvereniging Texel

## Alle nodige informatie op een rijtje...

### Bestuur

Martin Baptist *voorzitter*
322 898
voorzitter@avtexel.nl
Peter Bancken *penningmeester*
06 527 778 86
penningmeester@avtexel.nl
Johan van der Molen *secretaris*

secretaris@avtexel.nl
Judith van Bleijswijk *bestuurslid*
310 355 *jeugdzaken*
weststraat10@texel.com
Coen Schoonheden *bestuurslid*
313 443
ansencoen@texel.com

### Ledenadministratie

Peter Bancken
06 527 778 86
ledenadministratie@avtexel.nl

### Vertrouwens-contactpersoon

Jeanette van Heerwaarden
314 279
jeanette@vanheerwaarden.nl

### Trainers

Cees Timmer ceemar@texel.com
06 431 468 84
Wolbert Broere
06 21674653
whjbroere@planet.nl
Margot van der Ven
320 636
Ellen Wisman
06 512 612 09

### Technische en jeugdtrainers

Judith van Bleijswijk
310 355
Sven Engelmann
795 021
Floor Huisman

### Jeugdcommissie

Judith van Bleijswijk
310 355

### Communicatie jeugdcommissie

vacant
communicatie-jeugd@avtexel.nl

### Wegkalender-coördinator

Martien Baars
317 716
martien.baars@gmail.com

### Weg- en baanwedstrijd-coördinator

Cees Timmer
06 431 468 84
ceemar@texel.com

### Kantinedienst

Carla Smit en Ulrike Weirich

### Baan- en gebouw-onderhoudsploeg

Poul Verhagen
Theo Schraag
Loek Mensinga
Toon van Beek

### Facebookpagina

Judith Boersen
06 573 128 74

### Lidmaatschap

Rabobank
NL16 RABO 036.25.14.860

Facebook.com/avtTexel/

Twitter.com/AVTexel

Het verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december overeenkomstig de Atletiekunie. De kosten van de Atletiekunie worden 1 x per jaar in januari in rekening gebracht bestaande uit de AU bijdrage en een eventuele wedstrijdlicentie.
Bij tussentijdse opzegging is geen restitutie van de AU kosten mogelijk. De lidmaatschapkosten van AV Texel kunnen echter in 12 gelijke termijnen per incasso worden voldaan en daardoor ontstaat ook de mogelijkheid van tussentijdse opzegging per kwartaal. Opzeggingen voor 31 maart gaan 1 april in, van april t/m juni gaan 1 juli in, van juli t/m september gaan 1 oktober in en vanaf 1 oktober tot ultimo december per 1 januari. In principe vinden er geen retourbetalingen plaats bij tussentijdse opzeggingen.

### Volgende clubblad

Verschijnt eind eind maart 2022
Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 maart.
Mail naar redactie@avtexel.nl (foto's apart bijsluiten)
Redactie: Rita Dogger en Cees Timmer

**Atletiekvereniging clubgebouw**
Haffelderweg 48
1791 AS Den Burg
0222 - 760080
**www.avtexel.nl**
www.hardlopenoptexel.nl
www.running.nl
www.hardloopkalender.nl
www.dutchrunners.nl

| Contributie 2022 | | | | eenmalig | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | termijn- | | wedstrijd- | | |
| | | bedrag | eenmalig | licentie | bij | Contributie |
| | | contributie | bijdrage | (jeugd | eenmalige | AV Texel |
| | | per maand | (verplicht) | verplicht) | betaling | per jaar |
| Categorie | Geboortejaar | (12x) 2022 | 2022 | 2022 | jaar 2022 | 2022 |
| Pupillen B/C | 2012 en jonger | 5,30 | 16,25 | 8,80 | 87,27 | 62,22 |
| Pupillen A | 2011/2010 | 5,30 | 16,25 | 8,80 | 87,27 | 62,22 |
| D- junioren | 2009/2008 | 5,70 | 17,15 | 15,65 | 100,12 | 67,32 |
| C- junioren | 2007/2006 | 6,80 | 17,15 | 15,65 | 113,69 | 80,89 |
| B- junioren | 2005/2004 | 7,50 | 17,15 | 15,65 | 122,15 | 89,35 |
| A- junioren | 2003/2002 | 8,30 | 17,15 | 15,65 | 131,33 | 98,53 |
| Senioren | 2001 en eerder | 8,90 | 18,55 | 0,00 | 124,43 | 105,88 |
| Senioren wedstrijdlicentie | 2001 en eerder | 8,90 | 18,55 | 25,05 | 149,48 | 105,88 |

Voor pupillen en junioren is de wedstrijdlicentie verplicht.
Bij maandelijkse incasso worden de AU bijdrage en wedstrijdlicentie in januari geïncasseerd incl. de eerste termijn.
Vanaf februari worden de volgende termijnen geïncasseerd.

| | |
|---|---|
| Inschrijfgeld éénmalig | € 5,00 |
| Studentenlidmaatschap | € 55,00 |
| Gezinskorting bij 2 en meer leden | - € 13,00 |
| Gastlidmaatschap | € 27,50 |
| Donateur / ondersteunend lid | € 27,50 |
| Abonnement op clubblad (bij verzending per post) | € 10,00 |

## Reglementen van de baan

- Fietsen op de baan is niet toegestaan.
- Je spikes mogen niet langer zijn dan 6 mm
- Betreed de baan met schone schoenen (haal zo mogelijk de prut en gras van je schoenen)
- Laat je niet „uitglijden" of "remmen" op de baan (toplaag slijt dan sneller)
- Je mag alleen op de baan lopen als je lid bent van de atletiekvereniging Texel of als je dit gevraagd hebt aan het bestuur en toestemming hebt verkregen.
- Je mag als lid te allen tijde individueel op de baan lopen, tenzij er training wordt gegeven.
- Als je schade aan de baan constateert meld dit direct bij de trainer of een bestuurslid

## Trainingsuren: Jeugd:

| GROEP: JEUGD | GEB. JAAR | DAG | SOORT | LOCATIE | TRAINER | TIJD |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pupillen | 2010 t/m 2014 | maandag | allround | baan | Judith | 16:30 - 17:30 |
| Junioren | 2002 t/m 2009 | maandag | allround | zaal | Sven | 18:00 - 19:15 |
| Junioren. | 2002 t/m 2009 | maandag | allround | baan | Floor | 18:00 - 19:30 |
| Pupillen | 2010 t/m 2014 | donderdag | allround | baan | Judith | 17:00 - 18:00 |
| Junioren | 2010 t/m 2006 | donderdag | allround | zaal | Sven | 18:00 - 19:00 |
| Junioren . | 2002 t/m 2009 | donderdag | allround | baan | Floor | 18:00 - 19:30 |

**SENIOREN:**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Looptraining Start to Runners vervolg | zondag | Turfveld | Cees | 9:00 - 10:15 |
| Duurlooptraining senioren bel Piet | zondag | Turfveld | olv Piet | 10:00 - 11:15 |

*(soms wordt er gestart vanaf een ander plek. Als je af en toe meeloopt of gast bent: bel Piet dan eerst 0222-313843)*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Looptraining beginners recreatief | maandag | Baan | Wolbert | 19:30 - 20:45 |
| Vrouwenloopgroep zomertijd | dinsdag | Turfveld | Ellen/Lydia | 9:00 - 10:15 |
| Vrouwenloopgroep wtijd + wandelgroep hele jr | dinsdag | Turfveld | Ellen/Lydia | 13:45 - 15:00 |
| Duurloop mannen senioren | dinsdag | Turfveld | | 13:45 - 15:00 |
| Looptraining senioren prestatie | dinsdag | Baan | Cees | 19:00 - 20:15 |
| Looptraining Start to Runners vervolg | woensdag | Baan | Cees | 17:00 - 18:15 |
| Looptraining senioren recreatief | donderdag | Baan | Margot | 19:00 - 20:15 |

# VAN DE VOORZITTER

Het jaar 2022 is begonnen met een lockdown, maar de maatregelen worden alweer versoepeld. Terwijl ik dit schrijf mag er weer getraind worden op de atletiekbaan zonder beperkingen aan groepsgrootte, maar zijn wedstrijden zoals de Turfveld winterboscross nog niet toegestaan. De 9e TexelTrail moesten we helaas annuleren vanwege te grote onzekerheid of dit evenement wel door kon gaan. Ik hoop van harte dat we snel weer verder kunnen met hardloopwedstrijden want naast een laatste boscross van het winterseizoen op 13 februari staan er mooie loopevenementen op stapel zoals de Halve Marathon van De Waal op 12 maart en De Zestig van Texel op 27 maart.

Als bestuur zijn we naast de gewone bestuurszaken ook aan de slag met de consequenties van de nieuwe Wet bestuur en toezicht rechtspersonen (WBTR). Eén van de consequenties is dat onze statuten moeten worden herzien. Maar het gaat over veel meer dan dat. De WBTR is een wettelijke verplichting voor verenigingen en stichtingen om regels en procedures vast te leggen omtrent o.a. de aansprakelijkheid van bestuursleden, financieel toezicht, en hoe te handelen bij mogelijke belangenverstrengeling en grote uitgaven of investeringen. Het maakt het bestuurswerk niet eenvoudiger, maar de overheid wil met deze wet voorkomen dat wanbestuur, onverantwoordelijk financieel beheer, zelfverrijking, misbruik van posities en andere ongewenste activiteiten verenigingen of stichtingen schaden. Dus wij controleren elkaar op vriendjespolitiek of persoonlijke belangen en wij controleren bij elke bestuursvergadering gezamenlijk de financiële administratie. Gelukkig leidt het controleren van elkaar niet tot wrijving binnen het bestuur. We snappen dat dit wettelijk moet.

Martin Baptist.

## LOOPAGENDA

### TURFVELD

**WINTERCROSS-SEIZOEN 2021-2022**

**ZONDAGOCHTENDEN**

**6, 13 en 27 februari**

**DE AFSTANDEN: 1 - 2,7 - 5,4 - 8 km**

**AANVANG INSCHRIJVEN: 9:45 UUR**

**JEUGD START:10:30 UUR ANDEREN 10:50 UUR**

### HALVE van de WAAL
### 12 maart 2022

**jeugd 1.26 en 2.5 start vanaf 12:15**

**3.8 -10.6 en 21.1 km start 13:00**

**je kunt alleen online inschrijven zie website**

### De Zestig van Texel
### 27 maart 2022

**120 km start vanaf 4:35 wielerbaan**

**60 km 10:35 kuil bij de TESO**

**4 x 15 estafette prestatie 11:05**

**4 x 15 estafette wedstrijd 11:35**

# Hardlopen houdt lichaam en geest gezond. Toch?

Hardlopen tegen psychische kwalen is in zwang, maar werkt het ook? Therapeut Marlous Wijffels probeert al rennend antwoord te geven.

Ronnie O'Sullivan staat te boek als een van de grootste talenten die de snookerwereld ooit heeft gekend. Maar, zo zei hij tien jaar geleden tegen BBC Magazine, als hij moet kiezen tussen hardlopen en snooker, kiest hij voor dat eerste. Want de depressies waarmee hij sinds zijn puberteit kampt, die zouden hem anders nekken. Hardlopen blijkt voor hem de enige remedie.

BBC Magazine beantwoordt vervolgens de vraag waaróm hardlopen dan helpt. Een geraadpleegde ontwikkelingsbioloog wijst naar endorfine, het stofje verantwoordelijk voor de runner's high en het karakteriserende gevoel van voldoening. Maar je kunt je ook afvragen: zit het hem nou echt in dat hardlopen, of is hier vooral sprake van een positieve verwachting? Sport heeft het imago van 'goed voor alles'. Wie zich daartoe zet, moet toch een placebo-effect van hier tot de marathon van Londen ondervinden?

**Psychische klachten**

Als je het internet mag geloven biedt hardlopen - of breder: beweging - tegen alle psychische klachten soelaas. Psychiater Bram Bakker heeft met fysiotherapeut Simon van Woerkom dan ook Stichting Runningtherapie in het leven geroepen en leidt iedereen met de juiste motivatie en een hbo-diploma in een driedaagse cursus op tot runningtherapeut.

Onder meer doordat zelfredzaamheid toeneemt door te sporten, kan het volgens de site 'een positieve invloed hebben' op een lange lijst aandoeningen en klachten. Van schizofrenie tot slaapproblemen, van stemmingsstoornissen tot angstklachten.

**Voorover vallen**

Even kijken hoe dat werkt. "Maak je helemaal lang van je enkels tot je kruin, en laat je dan als een geheel voorover vallen", zegt runningtherapeut Marlous Wijffels. "Zo, ja. Zie je hoe je een versnelling maakt en hoe je direct vanuit een fijne positie begint te rennen?"

Wijffels geeft de verslaggever een persoonlijke training langs het Amsterdamse IJ. "Nu loop je al minder achter je eigen benen aan, veel efficiënter." In een snijdende wind en met een beetje regen in het gezicht rondde ze net het opwarmprogramma af. Twee kleine hondjes van een voorbijganger cirkelen om ons heen, aan de kade ligt een enorm cruiseschip, in de verte het Centraal Station. "Voel je de wind tegen je hoofd? Voel je je voeten en benen?"

**Van jongs af aan**

Wijffels sport al van jongs af aan. Atletiek, roeien, fietsen. Haar hele professionele leven is ze al therapeut. Ze behandelt mensen met een depressie, angststoornis, burn-out of met slaapproblemen. Het zit hem bij al die dingen vaak in stress, zegt ze. Daar grijpt ze op in. "Bij runningtherapie staat het goede gevoel van lopen voorop, niet de prestatie. Ik werk niet naar een eindpunt als in een wedstrijd, maar bekijk samen met de persoon hóe hij bezig is."

Onlangs hielp ze een vrouw met burn-outklachten. Die zei tijdens het intakegesprek een uur te kunnen joggen, maar bij de eerste lantaarnpaal was ze al buiten adem. Toch kon ze écht een uur rennen. Maar daarbij vroeg ze dus al wel na honderd meter te veel van zichzelf. "Daar maakte ik haar attent op. Ze had het zelf niet door, maar herkende dat later ook in haar werksituatie."

**Andere aanpak**

Elke aandoening vraagt om een andere aanpak, weet Wijffels. Iemand met een angststoornis moet je niet te veel op de ademhaling laten letten. Door de angst gaat die vaak nogal tekeer en door daarop te focussen, raakt iemand soms alleen maar meer in paniek. Mensen met een depressie of burn-out kunnen er juist rustiger van worden.

Personen met een burn-out hebben baat bij het leren doseren - tijdens het hardlopen, maar ook daarbuiten. Daarentegen houdt een depressie mensen vaak op de bank. Bij hen is het zaak om ze in beweging te krijgen. Bovendien zitten zij erg in hun eigen kleine wereld van problemen en Wijffels zal hen tijdens het lopen dan ook zeker niet vragen naar die problemen - daar moeten ze juist even van losweken.

Deel van de oplossing

"Hardlopen is geen allesomvattend medicijn, maar een deel een van de oplossing", zegt ze. "Veel patiënten zijn zo overprikkeld dat nadenken minder goed gaat. Door hun hoofd leeg te maken tijdens het rennen in de frisse buitenlucht hervinden ze rust en ruimte in hoofd en lichaam. Dan kunnen de gesprekken met een psychotherapeut ook beter aanslaan. Ze kunnen hun aandacht er beter bijhouden."

Iets vergelijkbaars zag Juriena de Vries in haar onderzoek aan de Radboud Universiteit, waar ze onlangs haar proefschrift verdedigde. Onderzoek naar burn-outs en hoe hardlopen mensen daartegen wapent. Dat doet het, blijkt uit de resultaten. Zo'n tweehonderd oververmoeide studenten en werkenden zochten zes weken lang ofwel het asfalt op, of kregen de instructie vooral niet aan sport te doen. Zo kreeg De Vries twee groepen die ze mooi kon vergelijken. Net als bij Wijffels moesten de zichzelf overvragende lopers vaak door trainers worden afgeremd.

**Mooi effect**

Na te corrigeren voor rebels gedrag - sommige hardlopers bleven lekker op de bank, sommige bankzitters konden het rennen niet laten - bleef er een mooi effect staan. Slaap en concentratie werden beter, de vermoeidheid nam af. Een goed verkoopbare boodschap. De Vries kreeg naar eigen zeggen veel aandacht van krant en tv. Dat bezorgde De Vries dan weer boze brieven van overspannen mensen: 'Moet ik nu óók nog gaan rennen? Ik ben al zo moe!'.

Maar werken doet het wel. Zelf loopt De Vries ook elke dag, ze doet zelfs mee aan triatlons. Eerst gaat haar hoofd dan langs zaken op haar werk en komen er vaak oplossingen voor problemen. Later wordt haar hoofd juist leeg. 'Hé, de bomen!', denkt ze dan.

Volgens De Vries kosten dagelijkse dingen gewoon minder moeite met een betere conditie. Ook mentale taken. Studenten die zes weken hadden gelopen gaven aan minder moeite te hebben met de computertest waarin ze op snel langsvliegende cijfers moesten klikken, behálve op de 3. Na een paar minuten raak je mentaal uitgeput, maar de hardlopers kostte het minder energie dan vóór hun interventie.

**Loskomen van je werk**

"Daarnaast kun je loskomen van je werk", zegt De Vries. "Je denkt er minder aan. Het leegmaken van je hoofd doorbreekt je stressproces tijdelijk, zodat je geestelijk weer op adem komt." Iedere student in de hardloopgroep zei dan ook los te komen van zijn studie. Zij waren na afloop van de zes weken looptraining minder vermoeid, minder gestresst en hadden meer energie.

Toch blijft deze uitleg van de veronderstelde werking bij aannames. Loskomen van werk, het hoofd leegmaken: wetenschappers drukken dat maar moeilijk uit in cijfers. Zelfs het bèta-endorfine-verhaal over de runner's high is een aanname. De stofjes zijn amper onderzocht bij mensen. Wel veel bij ratten, waar ze een positief effect lijken te hebben. Het wordt vaak als eerste reden genoemd in populaire artikelen. Maar geen enkele proefpersoon heeft een hersenscanner op zijn hoofd gehad terwijl hij een blokje om jogde. Het aandeel van de endorfines blijft, hoe aannemelijk ook, in nevelen gehuld.

**De waarheid is een harde**

De waarheid is een harde: niemand weet waardoor hardlopen goed is voor de geest en het zou niets met het hardlopen zelf te maken hoeven hebben - al geloven Wijffels en De Vries dat niet zo. De Vries: "Het kunnen inderdaad toch de verwachtingen zijn, of het groepsgevoel en het contact met een trainer."

Maar er zijn goede redenen om aan te nemen dat hardlopen meer is dan een placebo-effect, zegt ze. Bewegen is anders dan bijvoorbeeld schaken of je aansluiten bij een debatclub, waar je óók voldoening, groepsgevoel of contact met anderen uit kunt halen. Regelmatig een rondje rennen verbetert de conditie, zowel fysiek als mentaal. De Vries geeft een overzichtsstudie mee over depressie en beweging uit 2016 die haar punt onderschrijft.

**Klein effect**

Interessant, vindt Pim Cuijpers. Hij is klinisch psycholoog aan de Vrije Universiteit en wereldautoriteit als het gaat om overzichtstudies in de geestelijke gezondheidszorg. Tegenover de studie die De Vries stuurde, zet hij een studie uit 2013. Eén die een effect vindt, maar zo'n klein effect dat de kans op toevallige uitkomsten te groot is om het te kunnen meetellen. "Twee studies dus, waarvan de één een klein effect vindt, en de ander geen. Dan zeg ik: ik zou niet van de daken schreeuwen dat hardlopen nu zo goed werkt."

Bovendien, ook bij de best uitgevoerde studies konden de onderzoekers niets 'blind' meten, zoals dat heet. Om een placebo-effect te omzeilen, mag een proefpersoon niet weten of hij in de interventie-

of controlegroep zit. En wie van de onderzoekers opdracht krijgt om zes weken op de bank te blijven, weet natuurlijk direct dat hij niet echt meedoet. Best frappant dus, dat de Gezondheidsraad dit jaar vrolijk in zijn bewegingsadvies stelt dat beweging depressie tegengaat, vindt Cuijpers. Het kán kloppen, maar wéten doen we het niet. Overigens wordt er best veel onderzoek naar gedaan, maar dat onderzoek laat te wensen over, zegt hij.

**Even goed**

Eigenlijk werken alle behandelingen tegen een ziekte als depressie even goed, ziet hij in de statistieken. Van medicatie tot cognitieve gedragstherapie en mindfulness tot bewegen. "Bij goed uitgevoerde studies komt er bij alle behandelingen steeds hetzelfde, kleine effect uit." Volgens Cuijpers zou het vooral kunnen zitten in het jezelf mobiliseren. "Patiënten komen op een punt van: er moet nu gewoon iets gebeuren. En of je dan besluit medicatie te slikken of te gaan hardlopen, dat lijkt niet uit te maken."

Belangrijk is volgens De Vries dat bewegen geen wondermiddel is. Sowieso is er geen psychologische behandeling die altijd voor iedereen werkt. Mensen zijn immers verschillend en de situatie waarin ze zich bevinden ook.

Langs het IJ weet therapeut Wijffels in ieder geval hoe je het hoofd wat leger maakt. Ze springt ineens op 50 centimeter afstand voor de verslaggever, die even daarvoor haar instructie niet begreep 'de weidse ruimte om zich heen te ervaren'. Ze blijft uitdagend staan en het voelt nu opgesloten. Dan doet ze weer een stap opzij. "Zo, kijk eens opnieuw voor je uit over het water. Ervaar je nu de vrijheid?"

# Mijn eerste hardloopwedstrijd

*door Cees Timmer*

Coen Schoonheden geboren in Den Helder en in Oudeschild zijn jeugd door gebracht. Naar de overkant geraakt en later weer terug op het Texelse nest. Wat zijn de herinneringen aan zijn eerste stappen op sportgebied en weet hij nog iets van zijn eerst echte hardloopwedstrijd? Genoeg reden om hem een keer aan de tand te voelen. Afgesproken om hem een keer te bellen. De telefoon gaat over en Coen neemt op. Het blijkt dat de visite net de deur, aan de Rozendijk, is uitgewerkt en zo kunnen we van start.

**JONG GELEERD**

Wat waren je eerste ervaringen met sport? Is mijn eerste vraag. Coen brandt meteen los: “Ik was een jaar of drie of vier en ik zat in Oudeschild op gym bij tante Bep. Gymnastiek Vereniging Oudeschild (GOS) die bestaat nog steeds. Dat waren mijn eerste sportactiviteiten. Dus je kunt wel zeggen: jong geleerd, oud gedaan. Ik heb er goeie herinneringen aan. Het was echt een uitleefuurtje. Ik heb dat een jaar of 5 gedaan. Daarna ben ik gaan judoën in Oosterend, in de Bijenkorf bij meester Bais. Na 4 jaar had ik het bekeken en ben ik op voetballen gegaan. Ik denk dat ik een jaar of tien was. Eerst bij Texel en later bij Oosterend en toen ik in de 20 was bij De Koog. Door het voetballen, kwam ook het lopen in het zicht. Ik kon goed sprinten en de bekende rondjes om het veld rennen, gingen me makkelijk af. Ik had daar, zoals de meeste voetballers wel, geen hekel aan. Daarbij komt nog bij dat we Aad Vaars als trainer hadden en die had de conditie nogal hoog zitten. In het begin van het seizoen moesten we altijd rondjes om het veld lopen en werd er ook een Coopertest afgenomen. Daarbij liep ik altijd vooraan en het ging als vanzelf. Ik was ook wel wat groot voor mijn leeftijd en het zit blijkbaar ook in je genen. Dus het lopen kwam op een presenteerblaadje aanwaaien.”

**LOPEN**

Coen gaat verder: “Op een gegeven moment ging ik wel de crossen meedoen in Den Hoorn en De Koog. Dat was vooral omdat ik bij het begin van het voetbalseizoen vreselijk stijve kuiten had. De loopjes gingen me, als ongetrainde, goed af en mijn kuiten speelden minder op, als ik weer met de bal bezig ging. Er waren niet veel voetballers, die bij de crossen meededen. Echter Joost Brouwer bij Oosterend stak je wel aan voor de loopsport en fanatiek bezig zijn. Ik was al een end in de twintig, bijna dertig, toen ik aan de overkant woonde en werkte en ik me aansloot bij de atletiekvereniging Nova in Warmenhuizen. Ik had een keer op de bonnefooi de Dam tot Damloop meegelopen. In die grote menigte lopen vond ik maar niks en besloot mede daardoor om me bij NOVA aan te sluiten. Toen werd het hardlopen wat serieuzer. Ik ben ook nog wel blijven voetballen, maar na een paar jaar, heb ik toch gekozen voor het hardlopen.”

**MIJN EERSTE**

“Maar toen je vroeg, wat mijn eerste hardloopwedstrijd is geweest, moest ik toch aardig in mijn geheugen zoeken en kwam tot de conclusie dat het bij SV Texel was. In het kader rondom de festiviteiten van de opening van de nieuwe kantine werd erop zaterdag 15 mei 1982, naast de rommelmarkt en bazaar een trim- en wedstrijdloop gehouden over de Hoge Berg. De jeugd mocht ook meedoen een rondje van 6 kilometer, via Westergeest en Panorama weer terug. Voor de senioren was er nog een wedstrijd van 24 kilometer. Dat weet ik nog. Jaap Slikker en anderen konden aan de bak. Mijn wedstrijd ging goed. Ik heb zelfs nog een tijdje op kop gelegen en uiteindelijk werd ik wel tweede of derde. Of ik een prijs kreeg weet ik niet meer. Je vroeg al eerder naar mijn eerste sportervaringen. Nu komt nog naar boven dat ik in Oudeschild ook veel wedstrijdjes heb geschaatst en dan kreeg je bij winst een pen of iets dergelijks. Maar die gingen op een gegeven moment wel stuk. De prijzen van het lopen heb ik allemaal nog wel. Ans zegt weleens, dat ik ze moet wegdoen maar, dat is er nog niet van gekomen. We zijn net verhuisd en de prijzen zitten nog in een doos. Dus wie weet. “

**TOEKOMST**

“Je vraagt hoe het nu met lopen gaat en of ik nog plannen heb. Ik heb twee keer een marathon gelopen en de tweede, die van Amsterdam, is me slecht bevallen. Dus ik ga geen marathon meer lopen. We trainden met een groepje van vier, via een schema van Wolbert. Waar het precies aan lag, zeg het maar. De man met de hamer kwam al net na de helft en dat is te snel. Ik had, voordat ik begon, al een hoge hartslag. Dat gaat toch in je kop een rol spelen. Ik had in de voorbereiding ook twee weken niet kunnen lopen vanwege ziekte. Dat heeft zeker ook meegespeeld. Ik dacht van te voren dat het allemaal wel kon, maar achteraf dus niet. Nu met Corona, ben ik wat minder gaan trainen en dus ook minder fanatiek. Wel om de conditie op peil te houden en ik wilde ook niet meer zo diep naar die grens gaan. Je las ook wel, dat als je besmet raakte, dit geen goede combinatie was. Nu er ook weinig wedstrijden zijn, lopen het enthousiasme en motivatie wel wat terug. Het is even wachten dat alles weer wat makkelijker gaat en dan weer oppakken om voor een wedstrijd te kiezen. Ik heb ook al vele malen de Roparun gedaan en zit nu ook nog bij de Texelrunners. De Texeltrail is nu weer afgelast. Daar ben ik vrijwilliger. Ik verzorg de bewijzering van de route op de Quad en dat gaat niet samen met lopen.

Van mijn eerste hardloopwedstrijd is zeker geen foto. Ik heb, toen ik in de dertig was, meegedaan aan beddenracen. Dat is een jaarlijkse traditie ontstaan in Langedijk. Een bed op racewieltjes de één ligt er op en de ander duwt en je mag elkaar continu afwisselen en dat tweeënhalf uur lang over een stratenparcours. Het geheel omsloten met veel mensen en een feest tijdens en na de race. En ik weet dat bij sporten het rusten ook belangrijk is en in zo’n bed moet dat lukken.”

| Marathon Amsrterdam 2014 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Coen Schoonheden | | | | tussentijden |
| Woonplaats | Texel | 5 km | 24:38 | 24:38 |
| Land | NED | 10 km | 49:32 | 24:54 |
| Categorie | M45 | 15 km | 1:14:17 | 24:45 |
| Totaal plaats | | 20 km | 1:40:03 | 25:46 |
| Categorie plaats | | Halve | 1:45:36 | |
| Snelheid | 11,13 k/u | 25 km | 2:05:29 | 25:26 |
| | | 30 km | 2:32:05 | 26:36 |
| Bruto tijd | 3:51:59 | 35 km | 3:05:23 | 30:18 |
| Netto tijd | 3:47:24 | 40 km | 3:33:42 | 31:19 |

SVT-festiviteiten:

**Opbrengst 11 mille**

**De zaterdag door Sportvereniging Texel op haar veld gehouden bazaar en rommeltjesmarkt is een groot financieel succes geworden. De totale opbrengst bedroeg ongeveer ƒ11.000,—, wat betekent dat het doel (aanschaf van de inventaris van de nieuwe kantine) in een keer is bereikt.**

Honderden mensen hebben zich kostelijk vermaakt op het leuk versierde terrein en gaven daaraan dus de voorkeur boven het strand. Zeer veel leden van SVT waren bij de organisatie en uitvoering betrokken. Ook vele vrouwen hadden hun beste beentje voorgezet in de vorm van de ,,leverantie'' van handwerk en baksel. De vermaaksmogelijkheden op het terrein waren van zeer uiteenlopende aard. De enige overeenkomst was dat alles geld kostte. Zo kon je spelen bij het rad van avontuur, enveloppen met prijzen trekken, gebakken vis eten, allerlei waar kopen maar ook het aantal stuivers (2121) raden dat in een fles zat en het totale gewicht (766 kg) van het voltallige SVT-bestuur.

Bij de opbrengst van het evenement is ook de opbrengst geteld van de aktie die in december startte en waarbij 40 mensen werden uitgenodigd een rijksdaalder beschikbaar te stellen voor elk doelpunt dat SVT in deze competitie zou scoren. Alleen dit onderdeel bracht al ƒ1800,— in het laatje.

Veel mensen maakten van de gelegenheid gebruik om de nieuwe kantine te bekijken. Het gebouw zal in september officieel worden geopend.

Ook het E- en F-pupillentoernooi was een enerverend en genoegelijk gebeuren. Kampioenen werden Texel E1, Tex. Boys E2, Texel F1 en Texel F2.

(Zondag werd de kampioenswedstrijd WGW 9-Texel 5 gespeeld in Den Hoorn. Texel 5 won met 1—3. Texel 3 verloor tegen WGW 4 met 2—0, zodat laatstgenoemde club kampioen werd).

**Marathon**

Ook de marathon die zaterdagmiddag werd gehouden, was onderdeel van de festiviteiten. De 24 km loop voor senioren werd gewonnen door Joost Brouwer in een tijd van 1 uur, 19 minuten en 16 seconden. Tweede werd Auke Brouwer (1.21.58) en derde Cees Timmer (1.23.39).

De veteranenloop over 24 kilometer werd gewonnen door Arie de Ridder (1.26.20). tweede werd Eduard v.d. Heide (1.31.12) en derde P. Schuyl (1.31.32).

De 6 kilometer wedstrijdloop voor de jeugd tot en met 12 jaar werd gewonnen door Erik v.d. Heide (21.55), tweede werd Jef Schuur (22.15) en derde Pieterjan Boekel (23.46). De 6 kilometer wedstrijdloop van 13, 14 en 15-jarigen werd een overwinning voor Tom Rijkers (22.14), tweede werd Ronald v.d. Wetering (22.18) en derde Coen Schoonhoven (23.27).

Er was ook een 12 kilometer trimloop waarvoor veel animo bestond. Het golvende parcours (Hogeberggebied) en de vrij hoge temperatuur vergden veel van de lopers. Het was zaak de kracht goed te verdelen. Verschillende deelnemers maakten tegen het eind van de loop een flinke inzinking door.

De belangstelling voor dergelijke lange afstandlopen neemt op Texel toe. Mensen van S.V. Texel willen trachten deze sport enigszins in banen te leiden, onder meer door het samenstellen van een wedstrijdkalender. In ieder geval wordt de ,,S.V. Texel-loop'', zoals die van zaterdag een jaarlijks gebeuren.

***Komend weekend naar Sint Maarten***

**Liefhebbers van oude machines verenigen zich**

**Onlangs is op Texel een afdeling opgericht van de landelijke ouder trekker- en motorenvereniging. Dat is een organisatie van mensen die plezier beleven aan het opsporen, in bezit hebben, opknappen en in werking hebben van ouderwetse tractoren, landbouwwerktuigen, stationaire motoren, gemaalpompen en allerlei andere niet meer in gebruik zijnde mechaniek. Het is de bedoeling dat de leden de verzamelde trekkers e.d. in eigen bezit**

## De invloed van stress op hardlopen

In tijden van stress helpt een rondje hardlopen je weer opladen. Je kunt je gedachten verzetten, een frisse neus halen en doorbreekt de waan van de dag. Zo kun jij er weer tegenaan! Zeker in deze tijd, met de voortdurende corona-pandemie, is dat belangrijk - want we ervaren nogal wat stress.

Thuiswerken en zorgen over gezondheid, werk en financiën zijn aan de orde van de dag. Daarbij komen minder mogelijkheden tot ontspanning vanwege de lock-down-maatregelen. De stress stapelt zich op en dat heeft invloed op de Nervus Vagus, de belangrijkste zenuw tussen onder andere de darmen en onze hersenen, die onze emoties en ons immuunsysteem reguleert. Dit zorgt ervoor dat we ons ook nog eens minder goed kunnen ontspannen ná stress. En dat is een slechte zaak, want te veel stress is niet goed voor je gezondheid.

**Tijd voor actie**

Stress is primair in feite niks anders dan dat ons lichaam zich klaarmaakt voor actie onder invloed van de stresshormonen adrenaline en cortisol. Dit is gunstig bij het leveren van een sportprestatie. Je kunt daardoor nét even wat meer dan onder 'normale' omstandigheden. Goed voor een PR dus. Maar een te hoog stressniveau en langdurige stress verslechteren de prestaties.

**Maag- en darmproblemen**

Stress zorgt voor een toename van de snelheid van verbranding. Dit is te merken aan een hongerig gevoel, veel moeten plassen of vaker ontlasting dan normaal. Door een snellere passage van voedsel door de darmen worden voedingsstoffen minder goed opgenomen. Dit zorgt voor verminderde sportprestaties en een grotere kans op een hongerklop.

**Hart en bloedvaten**

Stress zorgt voor een verhoogde hartslag in rust, maar ook tijdens het sporten. Dit betekent dat je minder efficiënt je hartslagen kunt inzetten bij de looptrainingen: je zult doorgaans een mindere hoge snelheid halen in dezelfde hartslagzones. Zonde dus!

**Vetopslag**

Door een verhoging van het cortisolniveau in je bloed ontstaat een toename van vetopslag rondom de buikorganen. Dit vet is nadelig voor je sportprestatie. Ook verstoort cortisol de opname van eiwitten en koolhydraten, wat ongunstig is voor jouw prestatie- en herstelvermogen.

**Slechte nachtrust**

Lig je 's nachts weleens wakker? Ook dat kan het gevolg zijn van stress. Een hoog cortisol niveau verstoort namelijk de slaap. Je slaapt doorgaans slecht in, schrikt 's nachts wakker of wordt juist vroeg wakker. Een slechte nachtrust staat een goed lichamelijk en mentaal herstel in de weg.

**Blessures**

Al in de jaren '70 is uitgebreid onderzoek gedaan naar de invloed van stress op het krijgen van een blessure. 50% van de atleten die in het jaar voorafgaand aan het seizoen veel stressvolle gebeurtenissen had meegemaakt, kreeg een blessure. Ook in de onderzoeken daarna komt steeds weer naar voren dat er een relatie is tussen stressvolle levensgebeurtenissen en het risico op sportblessures.

**Zet hardlopen in!**

Stress heeft dus op allerlei manieren invloed op jouw sportprestaties. Maar sporten helpt óók om het stressniveau naar beneden te brengen. In drukke tijden is het dus zinvol wél te blijven sporten - maar doe dan liever een rustige (herstel) training in plaats van die geplande intervallen. Probeer daarbij extra aandacht te hebben voor gezonde voeding en voldoende slaap en probeer andere vormen van ontspanning op te zoeken, zoals yoga of meditatie.

# NEGEN LOPENDE VRAGEN

**Wil je je even voorstellen?**

Ik ben Emma Zegers en woon met mijn twee jongere broertjes Jim en Kaz, bij mijn ouders Marcel en Annette, in Oudeschild. Ik zit op de Bruinvis op school, in groep 6.

**Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?**

Dat weet ik niet precies. Ik denk dat ik twee jaar op atletiek zit.

**Heb je nog een doel op atletiekgebied?**

Toen ik meedeed met de scholierenveldloop, kwam ik er achter, dat ik best snel kon rennen. Ik doe het dus ook om sneller te worden met rennen en met zwemmen.

**Wat is je meest bijzondere sportervaring?**

Wat ik heel leuk vond, is dat we met de atletiekclub een hele dag naar het zwembad toe gingen en natuurlijk de scholierenveldloop, waar ik zo hard ging.

**Waar erger je je aan?**

Als ik gewoon aan het rennen ben, zeggen anderen dat ik aan het sprinten ben. Dat vind ik best wel vervelend. Ik doe gewoon mijn best.

**Waar mogen ze je voor wakker maken?**

Eigenlijk voor heel veel dingen. Maar als ik jarig ben, is het wel leuk als ik wakker gemaakt wordt. Daarna cadeautjes om uit te pakken.

**Wat is je lievelingseten en waar zou je dat willen nuttigen?**

Iedere dag hetzelfde, is gewoon niet erg lekker. Dus gewoon gevarieerd, vind ik prima. Mijn lievelingseten is dan wel pizza. Wat ik liefs gewoon thuis aan tafel opeet.

**Als je geen atletiek zou doen, voor welke sport zou je dan volledig gaan?**

Ik wou nog bij de zwemclub maar anders zou ik gewoon doorgaan met gym.

**Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?**

Maryse James zou ik graag willen vragen. Ik zie haar niet zo vaak meer. Ze is nu een groep hoger gegaan. Ben wel benieuwd, wat zij te vertellen heeft.

***Foto: Pupillencompetitie 3-7-21***

***bij AV NOVA in Warmenhuizen***

# TURFVELD WINTERCROSSEN INGEHAALD

## extra twee crossen ingepland 6 en 27 februari

Een harde lockdown in december 2021, gooide roet in het eten van onze winterlopen.

19 december en 9 en 23 januari van de Turfveld Wintercrossen gingen niet door. De Winterbosloop gepland op 2 januari ging ook weer niet door en tot overmaat van ramp kwam de Texeltrail net iets te vroeg en besloot men om hem niet te organiseren.

De Halve van de Waal en De Zestig zitten in gunstiger vaarwater. Deze kunnen vooralsnog doorgaan. Echter de loopcommissie heeft besloten om nog twee extra Turfveld Wintercrossen in te plannen om de “schade”te beperken en deelnemers van de LACT competitie de mogelijkheid te bieden om de strijd nog te kunnen aangaan.

De extra data zijn 6 en 27 februari. Dus alle gelegenheid om de loopschoenen weer van stal te halen en heerlijk meedoen in de Dennen op de zondagochtend.

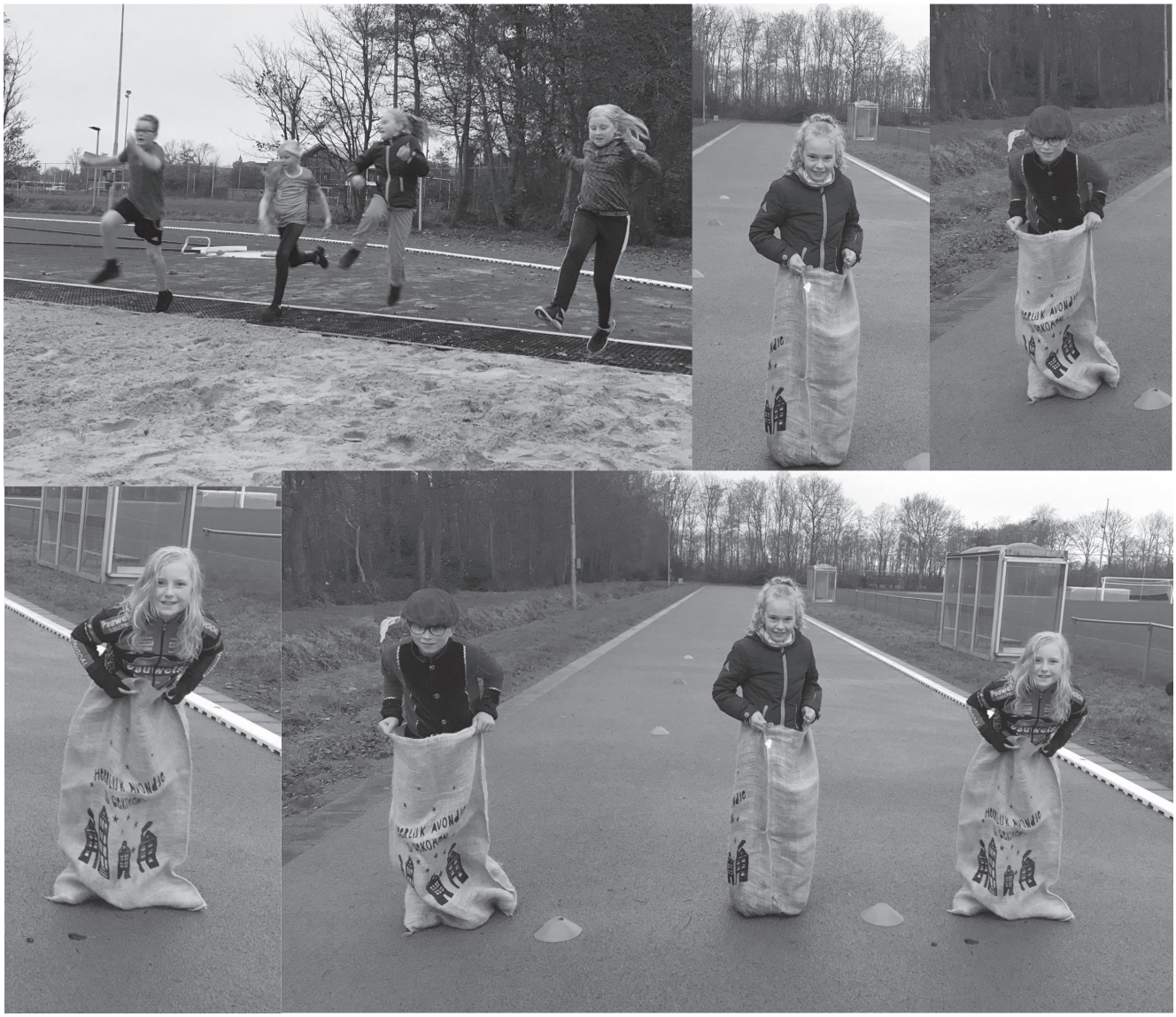
BOSPAVILJOEN 't Turfveld

## De fotocollage hieronder geeft een impressie van de activiteiten van de jeugd, de laatste tijd.

Op 15 november mochten Ryan, Emma, Annemarijn en Elin de nieuwe verspringbak proberen. Ze vertelden na afloop dat het nieuwe zand heel prettig was om in te landen.

Nu kunnen de prestaties alleen maar beter worden.

Op donderdag 3 december hadden we een examenpiet en twee leerlingpieten op de training. Zo te zien doen Tycho, Elin en Annemarijn, hun best om het wereldrecord 50 meter zaklopen te verbeteren.



## Testlopen op de baan

Nu de nieuwe baan er ligt, met straks belijning en een gloednieuwe verlichting, gaan we weer testlopen organiseren. Er is weer meer mogelijk vanwege corona. Plannen doe je van tevoren. Aflassen kan altijd nog.

Hier zijn de data van deze lopen.

**Woensdag 23 februari Coopertest**

**Donderdag 21 april 5-3 km testloop**

**Donderdag 12 mei Climaxloop**

**Donderdag 15 sept. Climaxloop**

**Donderdag 13 okt. 5-3 km testloop**

**Woensdag 16 november Coopertest**

Men dient zich wel op te geven. Deelname is gratis.

Aanvang 19:00 uur

Bij de Climaxloop wordt je omslagpunt hartslag berekend. Kort gezegd is dat de hartslag waarbij je meer melkzuur produceert, dan je kan afvoeren. Je verzuurt dan zo dat je langzamer moet gaan lopen of zelfs moet stoppen.

De Coopertest is 12 minuten zo snel mogelijk lopen. Niet snel beginnen en dan na een paar ronden dat je tempo inzakt. Nee, je krachten verdelen zodat je de laatste minuten ook nog een goed tempo hebt. Leeftijdsgebonden krijg je in een tabel je conditie op dat moment.

GEZOCHT CLUBGEBOUW SCHOONMAKERS

Het onderkomen wordt nu door Annelies schoon gehouden.

Dat doet ze in haar eentje. Petje af! Ze wil echter afbouwen!

NIET VAAK!

Als er zich genoeg mensen aanmelden, dan hoef je misschien maar een keer per maand of zelfs om de zes weken een uurtje vrij te maken en je helpt de vereniging uit de brand.....

Wil je meer informatie wat het allemaal inhoudt?

Bel dan met Annelies 06 304 384 62 of mail a.graaf@texel.com


## Als hardloper zou je dit iedere dag moeten doen

Doe jij het al, oefeningen met een tennisbal?

Als loper heb je (vermoedelijk) weinig zin in oefeningen voor thuis. Liever ga je het bos in of rennen over het strand. Hierbij toch wat oefeningen voor thuis, die goed zijn voor lopers. Het wordt slecht weer, dus trommel een tennisbal op en probeer het zelf

Het is elke dag een uitdaging. Je moet in 24 uur je werk, familie, vrienden, slaap en hardlopen zien in te plannen. Voor de fanatieke hardloper waar het echte leven naast het lopen naast elkaar moet blijven bestaan, kan het soms moeilijk zijn om goed aandacht te besteden aan je training.

Probeer dan deze tips om meer kracht te ontwikkelen en je looptechniek te verbeteren.

Dit is wat je moet doen: je hebt drie verschillende routines, elk gericht op één aspect van het lopen. Doe minstens één van deze routines elke dag en wissel welke je doet met de dagen. Door de regelmaat en samenhang van deze oefeningen zal je snel resultaten zien.

### Core en flexibiliteit

Hardlopen heeft ontzettend veel te maken met je core. Het vermogen om de juiste houding te houden als je moe bent, heeft alles te maken met je buik.

Hetzelfde geldt voor flexibiliteit; de losser, meer soepele spieren zijn, des te groter bereik je hebt waardoor je grotere passen kan nemen. Ten slotte helpt een sterke core en goede flexibiliteit tegen blessures.

## Planken

Vier posities, waarbij je bij elke houding gedurende 30 seconden volhoudt. Begin in de standaard plankpositie: balanceren op je onderarmen en tenen, buikspieren aangespannen, romp en benen parallel met de grond. Reverse plank: balanceren op onderarmen en hakken, naar het plafond. Side planken: Balanceer je op de linker onderarm en buitenste linkervoet. Dit doe je ook in spiegelbeeld met je rechteronderarm.

### Tenen aanraken


OMNYACC
ACCOUNTANTS & ADVISEURS

VRIJBLIJVEND GESPREK?

BEL NAAR:
0222-315444

STERK! VOOR ONDERNEMERS

OMNYACC.NL

Ga op je rug liggen, buig bij de heupen, en til je benen recht omhoog in een L-vorm; spreid je voeten uit elkaar in de vorm van een V. Probeer met je armen je linkervoet te raken, omlaag, omhoog, doe dit ook bij je rechtervoet. Doe dit afwisselend 20 keer.

## Donkey Kicks

Ga op je handen en knieën zitten. Houd het rechterbeen gebogen bij de knie en til je rechter voet in de lucht, schop naar achteren tot je bovenbeen parallel aan de vloer staat.  Doe dit 10 keer bij elke been.

## Betere houding

Een goede houding begint met kracht. Het belangrijkste om te onthouden is om slechts één element van je techniek aan te passen. Doe dit geleidelijk, want te veel tegelijkertijd wijzigen of te snel, kan blessures veroorzaken. Het goede nieuws is dat je dit kan doen tijdens het hardlopen, dus is het makkelijk in je schema te passen.

## Stabiliteit

“Ga op een been staan bij bijvoorbeeld het tandenpoetsen”, zegt Nicky. “Balans is heel belangrijk tijdens het hardlopen. Anders ga je bijvoorbeeld snel door je enkel. Eigenlijk is balans overal goed voor om stabiel te kunnen staan en lopen.”

## Ren eens samen

Soms zie je niet hoe je loopt, maar heb je een loopmaatje of loopgroep? Dan kunnen zij kijken of je niet door je heupen zakt of te veel naar voren staat met je lichaam. Als beginnende hardloper, zakte ik door mijn heupen. Ik zag dit niet, maar mijn loopmaatje wel. Daarnaast merkte ze dat als we langer liepen, mijn houding wat inzakte. Het is dus belangrijk om je bewust te richten op het aanpassen van deze fout tijdens je laatste kilometers. Het komt voor dat je wat meer gaat inzakken als je vermoeider bent, waardoor je verkeerd gaat lopen en last kunt krijgen.

## Masseren

Door die vervelende knopen en pijnlijke plekken te masseren, riskeer je minder kans op blessures. En dit kan gewoon thuis op de bank tijdens het tv kijken.

## Foam Roller

Voor hardlopers, de belangrijkste plekken de kuiten, hamstrings en IT-banden. Ga gecontroleerd op en neer over de foam roller; bij pijnlijke plekken, pauzeer je even en hou je het 20 seconden vast tot dat de plek

losser aanvoelt. Doe dit bij elk van de drie gebieden.

## Tennisbal

Wij spraken oefentherapeut en hardloopster Nicky Ball over het belang van je voeten. “Het allerbelangrijkste zijn je voeten”, aldus Nicky. “Je kan de flexibiliteit van je voeten oefenen met een tennisbal”, zegt Nicky. Rol de zool van je voet over een tennisbal. Ga van voor naar achter en zij-aan-zij bij elke voet en probeer te lopen met de bal tussen je voeten. “Je geeft een soort lichte massage, wat goed is voor de doorbloeding. Dat is prettig voor je voetzolen, want als je gaat hardlopen leg je daar heel veel druk op”, zegt Nicky.

Maar om het beste uit het hardlopen te halen, moet je eerst gezond genoeg zijn. En om te verbeteren, moet je niet alleen hardlopen. Door dagelijks een aantal minuten te werken aan je flexibiliteit, core of kracht word je een betere loper en heb je minder kans op blessures.

# Activiteitencommissie...actief .....actie.....act...

De activiteitencommissie staat al enige tijd in de startblokken om iets te kunnen organiseren voor AV Texel. De nieuwjaarsborrel kon dit jaar helaas niet doorgaan en ook het alternatief voor een stamppotbuffet kon in de ijskast door de coronamaatregelen. Zodra het weer kan zullen we een leuke activiteit organiseren om de binding tussen de leden van AV Texel te vergroten. Ook de opening van de atletiekbaan in het voorjaar zal nog moeten plaats vinden. We verwachten dat in maart de werkzaamheden worden afgerond rond de belijning en keuring van de baan door de atletiekunie. In februari zal de nieuwe verlichting worden aangebracht op de baan. Ongetwijfeld zal het bestuur iedereen informeren omtrent de opening en voortgang. Het wordt daarna tijd dat we weer wat gezelligs kunnen doen rondom de atletiekbaan in de vorm van een BBQ of iets dergelijks…….. Vooralsnog beperken we ons nog maar even tot een puzzel in het clubblad, waarvoor **we een drietal leuke prijzen hebben voor de winnaars met een goede oplossing.**

Oplossingen kunnen per mail worden gezonden naar (of in de brievenbus):

Laurien Bakker laurienbakker@simpc.nl , Warmoesstraat 47, 1791CN, Den Burg of

Loek Mensinga loekenhelen@telfort.nl , Watermunt 5 ,1796BN, Den Koog.

Namens de activiteitencommissie Wolbert, Monique, Hèlen, Laurien en Loek

---

**Maak de zin af door een Nederlandse Plaatsnaam in te vullen**

1. Er zijn veel wegen die naar Rome ...
2. Het is gezellig met de nonnen te schaken, maar het is spannender als ik met.....
3. De burgemeester zou een boom planten maar het gat liet hij door zijn ….
4. Ik probeer die kromme haak terug te buigen en nu breekt hij; wat jammer want ik had hem.....
5. Er is een varken te water geraakt,ik dank dat de eigenaar nu naar zijn.....
6. Hij bleef zonder tegenbericht weg. Ik was er ook niet, maar ik had.....
7. Mijn broer luistert graag naar het gezang van krekels, maar ik hoor liever.....
8. Nadat de dief de sieraden gestolen had, rende de juwelier de straat op en riep.....
9. Zijn al die draden precies even lang? Ik weet het niet, ik heb er pas …….
10. Ik spring nooit in de buurt van tuinen, zei de parachutist, want ik ben bang, dat ik in de …….
11. Het is bekend,dat hij slecht een bal kan vangen, maar deze keer scheelde het weinig of hij.....
12. Ze hadden Els niet uitgenodigd, maar denk je dat dat.....
13. Toen de herberg een hevige vechtpartij had plaatsgevonden,vond de waardin bij thuiskomst een ……
14. Toen de klei op was, kon men gelukkig nog op tijd met.....
15 .Een koekoek vroeg zich af: Waar zal ik mijn …….
16. Als ik bij hem niet slaag, kan ik altijd nog bij.....
17. Z`n klein beetje hout voor zoveel? Ik wed, dat ik daarvoor een heel.....

18. De meeste herten lagen rustig in het gras, maar ik zag een ……
19. Ze hoefde slechts in de zon te liggen en.....
20. Monniken bidden en ridders vechten. Ik zit dan ook rustig in een monnikenkapel dan in een.....
21. Anna trouwde met een kasteelheer die Hugo heette. Het hele hof was het er mee eens want Anna was ……..
22. Ik hou slechts van de zomers, vandaar dat ik voor de …….
23. Ik schaak slecht, maar ik weet dat ik nog …….....

# Korte warming-up voor koude dagen

Begin jij direct met hardlopen zodra je de deur uitstapt? Het kan verstandig zijn om je spieren eerst rustig op te warmen, zeker nu het buiten steeds kouder wordt. Met deze simpele en effectieve oefeningen maak je jouw lichaam los en ben je klaar voor jouw hardloopronde!

Wellicht voelt het wat overdreven om voordat je gaat hardlopen ook nog extra oefeningen te doen. Maar je lichaam zal je dankbaar zijn! Zeker op koudere dagen is je lichaam extra gevoelig voor allerlei blessures. Dat komt omdat blootstelling aan kou de bloedtoevoer naar de skeletspieren verminderd. Daardoor ben je stijver en beweeg je minder gecoördineerd. Bovendien kunnen slecht doorbloede spieren eerder overbelast en beschadigd raken. Die factoren, in combinatie met winterse elementen zoals gladheid, zorgt voor een fikse toename van het aantal loopblessures in de winter. Neem je warming-up dus serieus!

Met deze zeven oefeningen heb je je lichaam in vijf minuten opgewarmd en ben je klaar om naar buiten te gaan.

**1. Touwtjespringen**

Dertig seconden touwtjespringen is een goede manier om je warming-up te beginnen, eventueel met een imaginair touw als je niet genoeg ruimte hebt om er binnenshuis mee in het rond te zwaaien. Spring met twee voeten tegelijk in de lucht en houd een behoorlijk tempo aan.

**2. Heupen losdraaien**

Ga met je voeten op heupbreedte staan en breng je rechterbeen recht vooruit omhoog in een hoek van 90 graden. Draai je been nu naar de zijkant en laat weer zakken. Herhaal dit 5 keer, zonder je been op de grond te zetten. Span je buikspieren aan en probeer je balans te houden. Maak de beweging daarna 5 keer in omgekeerde richting (breng je been zijwaarts omhoog en draai daarna naar binnen). Doe hetzelfde met je andere been.

**3. Hamstringstretch**

Ook voor deze oefening ga je staan met je voeten op heupbreedte. Steek een been naar voren en zet je hiel aan de grond. Buig voorover met je neus richting je knie en zwaai je armen naar beneden tijdens de buiging. Neem ze mee omhoog als je weer rechtop gaat staan. Herhaal dertig seconden aan beide zijden.

**4. Walk-out planks**

Buig voorover met je benen op heupbreedte en loop met je handen naar voren totdat je in de plankpositie komt te staan. Loop daarna langzaam weer terug met je handen naar je voeten en ga weer rechtop staan. Herhaal deze oefening dertig seconden, neem even rust en herhaal nogmaals dertig seconden.

**5. Binnenkant dijen-stretch**

Zet je voeten iets wijder uit elkaar en buig je rechterknie. Verplaats je gewicht naar rechts en leun met je handen op je rechterknie om de binnenkant van je linkerdij te stretchen. Herhaal de oefening daarna aan de andere kant. Doe dit dertig seconden.

**6. Hakken Billen**

Tik in een redelijk tempo dertig seconden lang om de beurt je linker- en rechterbil aan met respectievelijk je linker- en rechterhak. Breng je knie daarbij naar voren en laat hem niet onder je lichaam hangen.

**7. Skipping**

Trek in een redelijk tempo dertig seconden lang om en om je linker- en rechterknie op. Span je buikspieren aan en houd je rug recht. Houd het grondcontact kort.

Als het goed is ben je nu warm en staat niks je meer in de weg om een lekker rondje te lopen!

## Nieuw lid

Maikel van der Gracht, Anne Frankstraat 5, Den Burg.

**Welkom bij onze club.**

**Sport met plezier en krijg met atletiek een beste conditie**

# ZONDAGDUURLOOP olv Piet

De groep start op zondagmorgen, als er geen boscross is, om 10:00 uur. Om de nodige variatie te hebben, beginnen ze ook vaak op een andere plek. Mensen die dat niet weten en dan om 10 uur naar het Turfveld komen, vangen dan bot.

Als je dus een keer mee wil lopen of hier als gast bent, bel Piet (0222-313843) voor alle zekerheid waar de start is. Als je wat vaker mee wil lopen en bent lid of wordt, dan zet Piet je in de App-groep en blijf je zo steeds op de hoogte.

# VERJAARDAGKALENDER

## FEBRUARI MAART

3-feb Jennifer Buijsman
9-feb Johannes van der Star
9-feb Jord Kuiken
10-feb Henk Kikkert
10-feb Charlotte Eelman
13-feb Peter Bancken
14-feb Annelies Graaf-Hin
14-feb Kokkie Vendel
15-feb Tom Evers
16-feb Guido Schuijl
19-feb Jet Vendel
21-feb Pieter Kamp
23-feb Yolanda Pijper
25-feb Marian van Tatenhove
25-feb Sabine Bremer
27-feb Henk Schraag
27-feb Petra Witte
27-feb Annemarijn Aarts
28-feb Coby Bakelaar-Bremer

1-mrt Bert Schagen
2-mrt Noah de Vries
3-mrt Jan Jacob Rab
4-mrt Daan Koopman
4-mrt Mirjam Fortgens
11-mrt Anneke Hoogenbosch
12-mrt Caroline Engelmann
14-mrt Cor Vink
15-mrt Toon Schoenmaker
16-mrt Jan Zijm
18-mrt Nienke Blanken
19-mrt Angela van Kolthoorn
21-mrt Lutz Lohse
21-mrt Yong Sun Branderhorst
26-mrt Marijn Lindhout
26-mrt Arnold Leijstra
27-mrt Patricia Keijser-Knol
29-mrt Poul Verhagen

**VAN HARTE GEFELICITEERD!!!!**

## Wat is jouw omslagpunt?

Je hebt er wellicht van gehoord: het omslagpunt, ook wel bekend als de anaerobe drempel of de lactaatdrempel. Wat is het eigenlijk, hoe bepaal je het en wat moet of kan je ermee?

In de volksmond met het omslagpunt de intensiteit van je inspanning (bijvoorbeeld: hardlopen) waarop je gaat 'verzuren' aangeduid. Het gaat dan om de hardloopsnelheid waarbij de benen alsmaar zwaarder worden. Je kunt die inspanning niet heel lang volhouden, want je spieren protesteren. Afhankelijk van hoe hoog de snelheid op dat moment is, voelen je benen zwaar, worden ze pijnlijk en weigeren uiteindelijk dienst. Er rest je dan niet veel anders dan een vertwijfelde uitroep: 'Ik kan niet meer!'.

Om welke snelheid gaat het dan? Dat is voor iedereen anders. Je moet bij het omslagpunt denken aan de snelheid, waarmee je een 10 km wedstrijd zou kunnen lopen. De snelheid bij het omslagpunt voor topatleten ligt ruim boven de 20 km/uur. Voor recreatieve lopers zal die ergens tussen de 10 en de 15 km/uur liggen.

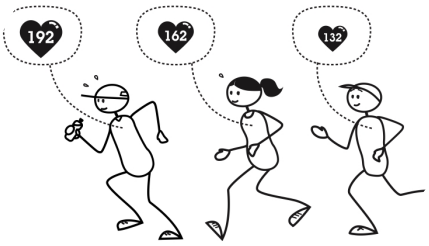
Het omslagpunt is in feite gekoppeld aan processen die zich in de spier afspelen. Actieve spieren produceren afvalstoffen, en zolang ze niet al te hard hoeven te werken, is dat geen probleem. Het lichaam is goed in staat de afvalstoffen af te voeren en te verwerken. Moeten de spieren werken met een intensiteit boven het omslagpunt, dan lukt dat niet meer. De afvalstoffen hopen zich op, en een deel daarvan verstoort de werking van de spier. Dat merk je, doordat je beenspieren niet meer doen wat je zou willen. In de trainingsleer is het omslagpunt een belangrijk cijfer, omdat het gebruikt wordt om de optimale intensiteit van de verschillende trainingen zoals de duurloop, de tempoloop en de intervaltraining aan te geven.

Het omslagpunt – dat in feite niet een punt, maar een gebied is – wordt normaliter uitgedrukt in snelheid of in hartslag. (In de topsport werkt men soms met de concentratie van lactaat, één van de afvalstoffen, in het bloed.) Zo kan iemands omslagpunt bijvoorbeeld liggen bij een snelheid van 12,5 km per uur, of bij een hartslagfrequentie van 173 slagen per minuut. Waarbij opgemerkt dient te worden, dat twee lopers die qua snelheid hetzelfde omslagpunt hebben, totaal verschillende waarden voor de omslag-hartslag kunnen hebben.

Ben je nieuwsgierig naar jouw omslagpunt? Je kunt die op verschillende manieren vinden of inschatten. Wil je hem precies weten, dan kun je een inspanningstest laten doen, liefst op een loopband met ademgas-analyse. Voordeel van zo'n test is dat het nóg een belangrijke drempelwaarde oplevert, de aerobe drempel. Die speelt een grote rol bij de bepaling van de optimale trainingssnelheid van met name langzame duurtrainingen.

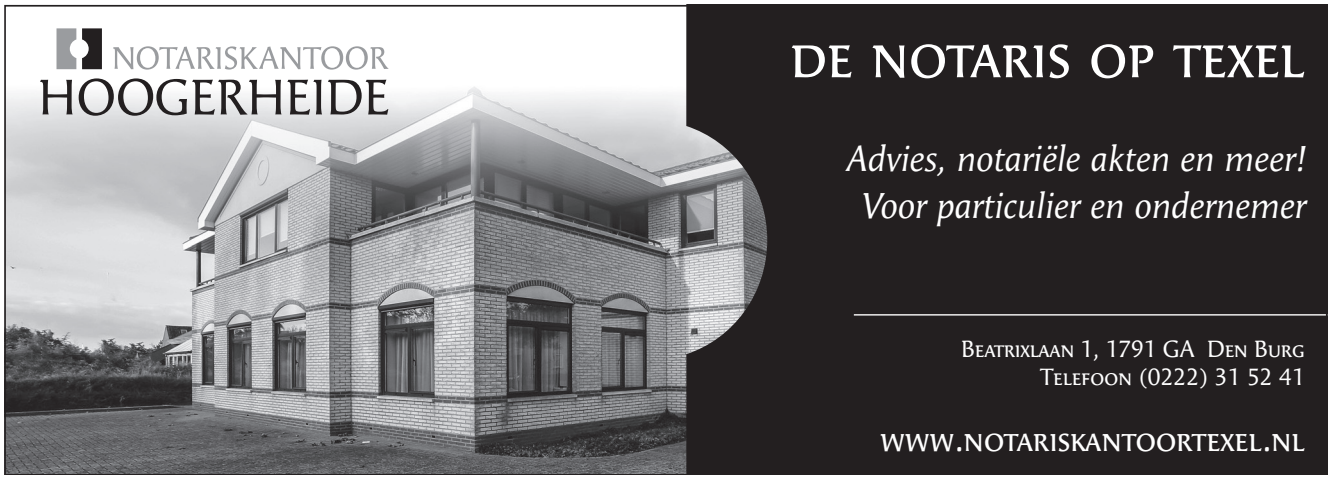
Je kunt de snelheid of je hartslag nabij je omslagpunt ook inschatten door een 10 km wedstrijd te lopen, in een vlak tempo. De gemiddelde hartslag en snelheid die je dan hebt, kun je aanhouden als de waarden die passen bij jouw omslagpunt.

Als je weet welke snelheid of hartslag bij jouw omslagpunt hoort, dan kun je daarop de intensiteit van je trainingen baseren. Loop verreweg het grootste deel van je trainingstijd met een snelheid die ruim onder het omslagpunt ligt, en slechts een gering deel (gemiddeld niet meer dan 5 procent, tot een maximum van 20%) met een intensiteit daarboven. Loop je bijvoorbeeld gemiddeld 30 km in de week, dan zou je niet meer dan 1,5 km tot 6 km sneller moeten lopen dan het omslagpunt. Het is echter




niet zo dat je ontzettend hard moet lopen als je boven het omslagpunt

traint. De meeste van die 'snelle' trainingskilometers loop je met een snelheid die net iets hoger is dan die waarmee je een 10 km wedstrijd zou lopen. Slechts af en toe zul je volle bak gaan. Het gros van de wekelijkse trainingskilometers (in dit voorbeeld: 24 km tot 18,5 km) loop je dus relatief langzaam.

# Tex-Lin Hygiëneservice

*Leverancier van schoonmaakproducten voor o.a.:*

**• interieurreiniging • sanitairreiniging • vloeronderhoud**
**• keukenhygiëne • zwembadreiniging • waterbeheersing**
**• desinfectanten**

*Kortom voor een schone leef-*
*en werkomgeving kunt u terecht bij:*

**TEX-LIN HYGIËNESERVICE**
Schilderweg 251c, Oudeschild
Tel. 314927, fax 315084

JOS KAGER & PARTNERS Financiële Dienstverlening
ASSURANTIËN - HYPOTHEKEN - MAKELAARDIJ
WWW.JOSKAGER.NL
Bernhardlaan 109, Postbus 146, 1790 AC Den Burg
tel. 0222 - 312 833 • fax 0222 - 314 511 • info@woningaanbodtexel.nl

AV Texel
nu ook op Facebook!

# Garage Westend

SUZUKI
Official dealer

**verkoop nieuwe en gebruikte auto's**
**APK - onderhoud - reparatie**
**schadeherstel - tankstation 24/7 selfservice**

**Oosterenderweg 52 - Oosterend**
**tel: 318 396**
**www.garagewestend.nl**

TEXACO
Ford Specialist