CLUBBLAD

ATLETIEKVERENIGING TEXEL

38e jaargang · maart 2022 · nr.2

Agenda: 11 mei algemene ledenvergadering

avtexel.nl

JEUGDACTIVITEITEN

DE HALVE VAN DE WAAL

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 begin mei 2022
Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 1 mei.
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	19:00 - 20:15
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

Terwijl ik dit schrijf is de Halve Marathon van De Waal al geweest maar moet De Zestig van Texel nog worden gelopen. De Waal was als vanouds een sfeervol evenement. Een appel, een leuk cadeautje en de soep na afloop in het dorpshuis maakten de tradities compleet. De deelnemers genoten van de sfeer en deze keer het lekkere weer. Voor mezelf liep het iets minder goed af; na 3,3 km moest ik opgeven vanwege een hamstringblessure.

Inmiddels is de nieuwe baanverlichting aangebracht door de firma Oostendorp met gebruik van Philips LED schijnwerpers.

Dit is een grote vooruitgang. De kunststofbaan ligt er mooi verlicht bij en we besparen op energielasten. Het middenterrein is minder goed verlicht dan voorheen omdat deze lampen minder licht verstrooien. Maar ieder nadeel heeft zijn voordeel want hierdoor is er ook minder lichtvervuiling op De Hoge Berg.

Het aanbrengen van de belijning op de atletiekbaan staat op de planning voor de week na De Zestig. Als je dit leest is het misschien wel in volle gang, of al afgerond. Met het aanbrengen van de belijning is de baanrenovatie gereed. Om dit te vieren zullen we een openingsfeest houden. Meer nieuws volgt via de digitale nieuwsbrieven.

Martin Baptist.

LOOPAGENDA

BAANTESTLOOP

donderdag 21 april

aanvang 19:00 uur

telt ook mee voor LACT

5e HOGE BERGLOOP

1 mei

DE AFSTANDEN: 1 - 5,6 - 7,5 km

AANVANG INSCHRIJVEN: 10:00 UUR

JEUGD START:10:30 UUR ANDEREN 11:00 UUR

Climaxloop

donderdag 12 mei

atletiekbaan

aanvang 19:00 uur

Bepaal je omslagpunt en hartfrequentie

test met hartslagmeter is een pre

HOE JE WEL DRIE KILO AFVALT MET HARDLOPEN

Marieke ging hardlopen omdat ze wilde afvallen. Na 2 maanden is ze echter nog geen kilo kwijt.
Marieke loopt hard maar valt niet af
Marieke is kinderarts. Ze woont in Amsterdam en ze loopt drie keer per week hard.

Dat doet ze nu ruim twee maanden, maar ze is nog geen kilo afgevallen. Haar vriendin, met wie ze tegelijk is begonnen, is inmiddels drie kilo kwijt. Marieke baalt ervan. Natúúrlijk merkt ze dat hardlopen haar goed doet: ze voelt zich na het lopen beter dan voor het lopen. Maar ze wil afvallen. En dat lukt niet.

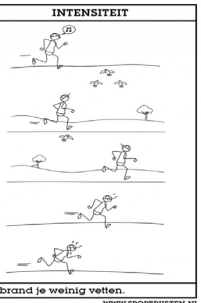
Afvallen? Harder lopen helpt niets
Ze probeert van alles. Eerst gaat ze harder lopen omdat ze dan meer calorieën zou verbranden.
Helpt niks.
Ze gaat van twee naar drie keer per week. Ondanks haar bomvolle agenda loopt ze haar rondjes door het Westerpark, in haar plakkende – zwarte – sportshirt.
Nog geen onsje eraf.

Na een tip van haar sportieve vriendin stopte ze ook met de zoete sportdranken. Het helpt niets en de frustratie loopt hoog op, afvallen wordt een obsessie.
Energiezuinige vetten gebruiken tijdens het lopen
De oorzaak dat ze niet afvalt is echter simpel: Marieke verbrandt geen vetten tijdens het lopen. In plaats van haar energiezuinige vetten verbrandt ze haar energiesnelle suikers.

Er zijn 3 mogelijke oorzaken waarom Marieke geen vetten verbrandt tijdens de training: **Stress. Eten van zoetigheid. Intensief sporten.**
Ehhhh, hoe zat dat ook alweer met vetten en suikers?

Grofweg heb je 2 brandstoffen: vetten en suikers. Ben je ontspannen en doe je fysiek niet zoveel, dan verbrand je je energiezuinige vetten.
Ga je hardlopen, dan verbrand je meer suikers, ook wel glycogeen genoemd.
Je kunt glycogeen vergelijken met de aanmaakblokjes voor het haardvuur. Steek een aanmaakblokje aan en je hebt snel hoge vlammen, maar het blokje is ook snel weer op. Het vuur blijft pas branden als er ook voldoende hout is. Het hout in je lijf is je vetvoorraad.
Dáárvan heb je altijd genoeg.
De glycogeenvoorraad is opgeslagen in je lever en rond je spieren.
Loop je erg hard, dan stook je de glycogeenvoorraad op (of als je veel stress hebt en veel suikers eet).

Je vetvoorraad gebruik je juist als je wat rustiger loopt.
Bekijk de onderstaande tabel.

HARTSLAGZONE	BRANDSTOF	INTENSITEIT
D 0	100% Vet*	
D 1	75% Vet // 25% Suikers	
D 2	50% Vet // 50% Suikers	
D 3	25% Vet // 75% Suikers	
AT+	100% Suikers	

*Let op! Dit is een percentage. In absolute zin verbrand je weinig vetten.

WWW.SPORTRUSTEN.NL

Hartslag. Brandstof
Loop je heel hard, met een rode kop en met zuur in je benen, dan verbrand je suikers.
Loop je fluitend een rondje, dan verbrand je vetten.
Er zit wel een addertje onder het gras. Want in bovenstaand schema lijkt het alsof je dus héél langzaam moet lopen om af te vallen. Dat klopt niet. Want in D0 verbrand je weliswaar vet, maar je verbrandt zo weinig calorieën dat je nauwelijks afvalt. De ideale zone is je D2. Je verbrandt dan flink calorieën en de helft daarvan zijn vetten.
Hoe herken je het goede tempo?
Marieke heeft inmiddels een inspanningstest gedaan om haar zone vast te stellen. Maar je kunt ook met je ademhaling controleren of je goed zit.
Kun je nog pauzeren na je uitademing? Dan zit je in D0 en kun je wat intensiever lopen.
Kun je je uitademing met geen mogelijkheid verlengen? Dan zit je in D3 of hoger.
Kun je je uitademing nog wel verlengen maar moet je door je mond inademen? Dan zit je goed.
Ook kun je vóór het lopen een ademhalingsoefening doen om rust in je verbranding te brengen.
Doe gedurende twee minuten de volgende oefening:
Adem in door je neus
Adem uit door je neus
Pauzeer na je uitademing
Heb je een hartslagmeter? Dan is het leerzaam om bovenstaande oefening met een hartslagmeter te doen. Zakt je hartslag? Dan gaat het goed.

Marieke is nu drie weken aan het lopen met ademhalingsoefeningen, voor en tijdens de training. En ze is anderhalve kilo kwijt. Grappig genoeg kan het haar nu niets meer schelen. Ze krijgt er zoveel energie van dat afvallen bijzaak is geworden.
Werkt de combinatie van rustig ademen en slimmer trainen niet?
Dan is tijd voor een rigoureus experiment.
Loop een rondje hard vóór je gaat ontbijten.
Sta je na 150 meter trillend in de berm omdat je MOET eten?
Dan is er werk aan de winkel: je lichaam herkent de vetten niet als brandstof.
Ga vaker hardlopen voor je ontbijt.
Eet minder suikers en koolhydraten maar wel wat vette yoghurt bijvoorbeeld. Bouw langzaam je koolhydraten af en je kilometers op.

Tot je tenminste 5 kilometer prima kunt lopen zonder ontbijt.
Let op: dit is dus een trainingsprikkel om je lichaam te leren om vetten als brandstof aan te spreken, ga niet hongeren en jezelf op een streng dieet zetten van weinig koolhydraten.
En wat kun je eten, als afvallen nog steeds lukt?
Ik ben fan van arts William Cortvriendt en duizendpoot Maaike de Vries die ruime ervaring hebben met voeding en 'diëten' waarbij je veel vetten, veel eiwitten en minder koolhydraten eet.
Cortvriendt is de arts achter de serie Hoe word je 100. Hij beschrijft in zijn boek Hoe word je 100 veel voordelen van voldoende lichaamsbeweging.
Maar Cortvriendt zegt dat hardlopen geen zin heeft als je af wilt vallen.
En hij roept niet zomaar wat, er zijn tientallen onderzoeken die aantonen dat sporten niet helpt om af te vallen. De oorzaak van deze stelling is eenvoudig: mensen met overgewicht hebben een verstoorde suikerhuishouding waardoor ze ná het sporten direct schreeuwende behoefte hebben aan suiker. Als je na een uur hardlopen 600 calorieën verbrand hebt en je neemt na het sporten 4 boterhammen en een flesje frisdrank, is het hardlopen al bijna weer gecompenseerd.
Er zijn ook mensen die zeggen dat je motor na het sporten flink aan staat en dat je na het lopen dus nog lang profijt hebt van je uurtje sporten.
Dan heb je dus dubbel voordeel van je rondje lopen.
Kortom: vooral lekker blijven lopen.

Mijn eerste hardloopwedstrijd

Dit keer aan Floortje Zijm gevraagd, hoe haar sportcarrière is begonnen en heeft ze nog herinnering aan haar eerste hardloopwedstrijd? Het is maandag, vroeg in de avond. De kinderen zijn bezig: de een speelt nog buiten en de ander zit voor de TV en is er even tijd om dit uit de doeken te doen.

Mijn eerste vraag is: hoe haar sportleven er tot nu toe uitzag. Kortom hoe is het begonnen?

Het begin

Floortje heeft meteen haar antwoord klaar: "Van kinds af aan zat ik bij de gymvereniging en bij de zwemclub. Zwemmen heb ik volgehouden tot mijn twintigste ongeveer. Ik ging toen studeren en van het eiland af. Het sporten kwam op een lager pitje te staan. Als kind heb ik niet zoveel hardgelopen. Dat zat er op dat moment niet zo in. Wel andere sporten. Ik heb van alles en nog wat gedaan. Van huis uit was ik toch meer een zwemmer. In 2010 ben ik na mijn studententijd, een keer bij Start to Run aangesloten in Utrecht, waar ik toen woonde. De cursus ben ik gaan doen omdat Jord, via zijn werk aan het hardlopen was geraakt. Hij ging een 10 kilometer in Parijs doen en had zich ingeschreven voor de 10 km vanaf de boot en ik dacht misschien is dat hardlopen toch wel leuk om te doen. Laat ik het eens proberen. Ik had het idee dat hardlopen, hetzelfde was als rennend sprinten. Dus na twee minuten was ik al helemaal bekaf. Geen wonder dat je het dan niet ziet zitten. Dat je hardlopen moet doseren kwam ik dus al vrij snel achter. Het bleek toch iets anders in elkaar te zitten dan ik dacht en de cursus heeft me daarbij geholpen. Dat waren dus de eerste schreden in mijn hardlooploopbaan. Bij het zwemmen heb ik best wel aardig wat wedstrijden gezwommen in de Kop van Noord-Holland. Met gym waren het meer onderlinge wedstrijden op het eiland."

De eerste

"Wat lopen betreft was mijn eerste wedstrijd in 2010 de eerste Utregse Meidenloop. Het was 5 kilometer door het centrum van Utrecht. Ik woonde in Utrecht en werkte daar ook in de buurt. Het doel van de loop was om de dames in beweging te krijgen en het was totaal niet prestatiegericht, heel laagdrempelig. De opzet was aardig gelukt want er deden zo'n 1300 meiden mee. Aardig clubje toch wel. Ik liep iets minder dan een half uur en dat voor een beginnende loper, vond ik niet slecht. Het was door nauwe straatjes en stoepje op en af en steeds je weg zoeken in de meidenmassa. Het was een hele prettige sfeer. Er deden wel een paar mensen van mijn Start to Run groep mee, maar het is niet als hier waar iedereen elkaar kent. Ik dacht dat ik alleen liep, maar nu ik foto's van de loop heb gevonden zie ik dat ik met mijn zus Eline heb gelopen. Mijn volgende doel was de 10 kilometer vanaf de boot in dat jaar en dat is ook gebeurd."

Plannen

"Het lopen gaat nu nog steeds aardig en ik heb weer zin om aan dingen mee te doen. Door corona is alles afgeblazen en ik mis de sfeer van een groot evenement. Ik heb twee keer in Rotterdam meegedaan aan een kwart marathon. Daar ben je onderdeel van zoiets groots en dat vind ik inspirerend en erg leuk. Ik heb me weer ingeschreven voor de Texel Halve Marathon en ik loop straks een etappe van De Zestig van Texel. Ook staat er een kwarttriatlon in juni, in mijn agenda. Het trainen van fietsen naar lopen is nog wel een dingetje. Ik ben ermee bezig om die combinatie onder de knie te krijgen. Jord heeft een keer de marathon van Rotterdam gelopen en ik was daarmee als supporter en als je dan de hele entourage ziet, denk je zou ik dat ook kunnen? Wie weet komt het er nog een keer van maar het staat nog niet concreet op het programma. Het is ook niet iets, dat je even doet in een maand op twee. Je zal je toch terdege moeten voorbereiden, om de marathon in een redelijk tempo te kunnen lopen en ook nog met plezier en ervan kunt genieten. Het gaat om het volbrengen en dan niet in 6 uur of zo, want dan heb ik me niet goed voorbereid. Bij mij staat het plezier en de sfeer bij evenementen en wedstrijden toch voorop. Al moet ik zeggen, dat ik wedstrijden een groot woord vind, maar je loopt in een wedstrijd toch anders dan dat je gewoon voor jezelf in een training doet. Het interesseert me minder of ik tweede of achthonderddrie-en-veertigste word, het plezier in lopen staat bij mij op nummer één."

Floortje tijdens Meidenloop 2010

Meidenloop Uitslag 26-6-2010

303e Floortje Zijm Utrecht 5 km
bruto 29:41 netto 29:07

853e Eline Zijm Utrecht
bruto 34:56 netto 34:22

Texel Halve Marathon 26-9-2010
31e 10 kmFloortje Zijm Utrecht
bruto 59:11 netto 56:40

NN Marathon Rotterdam 9-4-2017 Floortje Zijm 10,55 km 55:06
Snelheid 10.89 km/h Tempo 5:31 min/km

NN Marathon Rotterdam 8-4-2018 Floortje Zijm 10,55 km 53:18
Snelheid 11.88 km/h Tempo 5:03 min/km

Klein verslag:

Eerste Utregse Meidenloop in letterlijke en figuurlijke warme sferen 26 JUNI 2010

Zaterdagavond 26 juni, loste Wethouder Rinda den Besten het startschot om 18:00 uur voor een “Fun Run” en de eerste Utregse Meidenloop. 1300 meiden van 13 tot 74 jaar durfden het aan om tijdens de hitte van start te gaan op de 5 kilometer. De deelneemsters en het massaal toegestroomde publiek werden getrakteerd op fantastisch zomeravondweer. Er heerste een gemoedelijke sfeer zonder het ‘haantjesgedrag’ dat vaak te zien is bij gemengde hardloopevenementen. Onder de deelneemsters ook een aantal toploopsters. De Marokkaanse Rkia el Moukim meldde zich na 16 minuten en 33 sec als eerste bij de finish op het Jaarbeursterrein. Een goede tijd met dit weer.

Extra vermeldenswaard was de deelname van een grote groep allochtone vrouwen”, aldus de organisatie.

"Een familiefoto van de Texel Halve Marathon in 2010. We lijken daar wel een echte hardloopfamilie; niet bij iedereen is het virus blijven hangen", aldus Floortje.

Nieuwe verlichting

Eindelijk de oude vervangen en meteen een stuk zuiniger.

In februari hebben we eindelijk nieuwe lampen voor de verlichting van de baan gekregen. Maar hoe lang hebben we de oude al en wanneer zijn ze aangeschaft? Even gevraagd aan Dirk Oosterhof, Dirk zat toendertijd in het bestuur en was onze technische man. Eerst nog stukjes uit notulen waar ook het een en ander duidelijk wordt.

Notulen van 16 juni 1993

Lichtmasten:

> We hebben 8 palen gekocht. De armaturen en de lampen moeten nog aangeschaft worden. Voor de aanleg van het licht moet een bouwaanvraag ingediend worden. Hopen dat de gemeente hem snel behandelt. Het beste kan het licht gerealiseerd worden, als de Boysvelden in april 1994 worden gerenoveerd. We zullen proberen om eventueel samen met de Boys de aanleg van de zwaardere electriciteitskabel te bekostigen. Hierover volgt nog overleg. De verlichting staat voorlopig los van de baan. Met de verlichting hebben we wel een eigen accommodatie voor de training in de winter. Een vraag blijft over: zullen we de aangevraagde subsidie toegewezen krijgen? Ook dit wachten we af.

Onze grasbaan in november 2000

Notulen september 1994

De atletiekgrasbaan waar de bochten slecht zijn. Dirk neemt nog een keer contact op met Piet Boelier. Minne vraagt zich af als de masten gezet worden met een kraan of dit niet ten koste gaat van het veld. De aktie heeft nu ƒ 4825 opgebracht

Dirk graaft in zijn geheugen: ”We hebben toen, begin jaren negentig, een geldactie op touw gezet om de bandjes voor de atletiekbaan gesponsord te krijgen. Dat deed ik samen met Nicolette (Dirk zijn vrouw) en met Theo Legierse . Iedereen kon toen een meter van de baan kopen. Ook hebben we toen geld ingezameld voor de masten en deze komen bij Feyenoord vandaan. Ze stonden denk ik op een trainingveld van de profclub. Dat we deze masten en lampen konden bemachtigen, hadden we te danken aan John Everwijn, die in stadionverlichting business werkte. Ik heb zelf contact gezocht met John. De lampen komen ook bij Feyenoord weg. Al met al was het aardig behelpen. De grasbaan was te nat in de wintermaanden en dan heb je weinig aan je verlichting, als je er niet traint.”

Uiteindelijk is de kunststofatletiekbaan er in 2003 gekomen. De verlichting hadden we dus al en bleef gewoon staan. Het blijft toch een bijzondere prestatie van onze club: een atletiekbaan, goede verlichting en een clubgebouw. Daar kunnen we best trost op zijn met zijn allen!

Activiteitencommissie:

oplossingpuzzel en openen van de nieuwe baan

Uit de vele goede inzendingen kunnen we 3 prijswinnaars gelukkig maken met de winnende prijzen na de loting. De appeltaart is gewonnen door Marianne van Tatenhove, De fles wijn door Piet en Coby Bakelaar en een bos tulpen door José Huisman.

De vele goede inzendingen hebben ons verbaasd en geïnspireerd om dit vaker te doen.

De oplossing is:

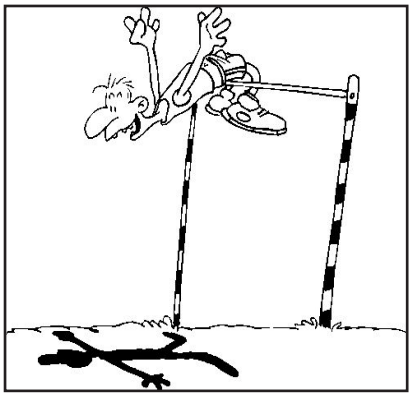
1. Leiden 2. Monnikendam 3. Bodegraven 4. Haastrecht 5. Zwijndrecht 6. Goedereede 7. Vogelenzang 8. Houthem 9. Tiengemeeten 10.Bloemendaal 11. Hattem 12. Elspeet 13. Dodenwaard 14. Zandvoort 15. Eibergen 16. Utrecht 17. Boskoop 18. Hindelopen 19. Bruinisse 20. Ridderkerk 21. Heerhugowaard 22. Winterswijk 23. Rotterdam

Voorlopig gaat onze aandacht even uit naar de organisatie van de activiteiten in verband met de opening van onze mooi nieuwe baan na de belijning en keuring van de baan. Wanneer de opening zal plaats vinden is op dit moment nog niet bekend, maar zal tijdig worden bekend gemaakt via de lokale media en onze website.

Namens Wolbert, Monique, Hèlen, Loek en Laurien.

De nieuwe hoogspringmat is 21 maart ingewijd door pupillen Lars, Elin, Dean en Wesly

Zo te zien gaat het ze makkelijk af om de goede techniek onder de knie te krijgen.



Winnaars Jeugd Turfveldcross-seizoen 21-22

1000 m.

Luuk Boersen JPA

5 x 22:27

Eva Vlaming MJD

5x 22:33

Eva Kuiken MPA

4x 20:08

Lucie Kuiken MPC

4 x 24:20

VAN HARTE GEFELICITEERD

MET JULLIE PRESTATIE!

NEGEN LOPENDE VRAGEN

Wil je je even voorstellen?

Ik ben Maryse James 11 jaar oud en mijn ouders zijn Dennis en Linda. Ik heb nog een tweelingzus Feline, die 10 minuten ouder is en een broertje Owen, die 4 jaar oud is.

Wanneer ben je op atletiek gegaan?

Drie jaar geleden in 2019 ben ik bij de club begonnen. Ik ging van dansles af en ik moest van mezelf en ouders een andere sport kiezen en toen kwamen we bij atletiek uit. Als je geen sport doet, dan heb je alleen maar twee keer in de week schoolgym en dat vind ik te weinig.

Heb je een doel met atletiek?

Het is meer voor de lol en het plezier eigenlijk. Ik heb niet echt een doel dus. Ik vind het gewoon leuk om te sporten en te bewegen. Het leukste vind ik de lange sprint van 400 meter.

Wat is je meest bijzondere atletiek of andere sportervaring?

Dat vind ik een lastige vraag. Eigenlijk dat ik gewoon mee mag doen, vind ik al bijzonder. Nu je vraagt of ik meegedaan heb aan wedstijden, schiet me te binnen dat we bij NOVA in Warmenhuizen een estafette hebben gelopen en we verbeterden ons record. Dat gaf een goed gevoel en het was een bijzondere ervaring.

Meisjes Pupil A2 - 4 x 60 meter
Zaterdag 3 juli 2021 AV NOVA

4 AV Texel MPA2

C. Engelmann - M. James -

L. Zutphen - J. Vlerk tijd 39,57

Waar erger je je aan?

Wat ik erg vind, is dat we aan het rennen zijn en dan stoppen we en dan moeten we meteen weer beginnen. Niet even op adem komen en een paar seconden rust.

Op links Lotte, zij deed niet mee met estafette maar wel op de andere onderdelen, tweede van links Justa, midden Liv, tweede van rechts Carolien en uiterst rechts Maryse

Waar mogen ze je voor wakker maken?

Ook een lastige vraag. Ik weet niet precies wat ermee bedoeld wordt. Maar nu ik er even over nagedacht heb, is het dat ik blij word van Kunstklas en daar mag je me voor wakker maken. Ik zit in een groepje van Kunstklas bij Artex. Daar doen we opdrachten van bijvoorbeeld schilderen of tekenen met houtskool. Het is ook nog heel erg gezellig.

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

Dat zijn toch wel pannenkoeken met stroop en poedersuiker, maar dat mag alleen nooit van mijn moeder. Het liefst zou ik dat opeten op vakantie in Frankrijk, ergens langs een rivier. Lekker buiten op de camping.

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

Ik denk volleybal. Met school hebben wel een volleybaltoernooi gedaan en dat was erg leuk. Daar was ik best verbaasd over want met schoolgym, oefen je alleen maar met volleyballen. Daar vinden we als klas niet veel aan. Je doet daar geen wedstrijdjes.

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?

Dat wordt Annemarijn Aarts, ik ben benieuwd wat zij te vertellen heeft.

Halve De Waal 2022

Cees Timmer

Eindelijk na 3 jaar weer een halve marathon van De Waal. In 2019 was ik er niet bij vanwege oppassen in Portugal bij Erik van Zoonen en Ingrid Fontijn. Er zijn ergere dingen.

Ik werd benaderd door Piet Bakelaar of ik weer beschikbaar was die dag en dat kon ik bevestigend beantwoorden. Het is altijd weer even zoeken van: hoe ging het ook alweer. De grootste verandering is het parcours. Martien Baars heeft de afstand nu precies gemeten. Het oude parcours bleek toch iets te kort. De jeugdloop wordt niet gehouden vanwege wisselende coronamaatregelen. Achteraf had het wel gekund maar je moet ergens van tevoren een knoop doorhakken.

Kreeg een mailtje van Theo Schraag, dat hij er niet was en dat alle spullen in het clubgebouw klaar stonden. Gecheckt of de klok wel was opgeladen. Jan Zijm gebeld wanneer we de spullen konden inladen. Dat bleek vrijdagmiddag te worden. Het waaide hard die middag en na eerst een frisse duik in het water bij Nieuwe Schild, rijd ik naar Den Burg. De geluidsinstallatie blijft een zwaar kreng. Maar het is gelukt. Het finishdoek laten we thuis. De masten zijn maar drie meter en te laag voor eventueel vrachtverkeer langs de Polderweg. Het alternatief is wimpelvlaggen.

De volgende dag, de dag van de wedstrijd, afgesproken om 9:15 uur. Voor het opbouwen van het parkoers en finish en start. Als ik op de fiets aankom in De Waal aan de Polderweg, tref ik Peter van Boven en Jan nog net in de auto. Ze gaan het parkoers uitzetten met pijlen en kilometerbordjes. Frank Versluis is er ook en met hem bepaal ik waar precies de streep moet komen. Het is bij Jan Buis voor en Jan is erg behulpzaam. Niet alleen heeft hij stoelen en levert stroom maar ook haalt hij de stenen uit de stoep, zodat we de vlaggenmast de grond in krijgen en het belangrijkste: Jan zorgt dat er koffie is. Intussen heeft Frank zijn partytent opgezet bij de oprit van Jan. Niet echt nodig, zal later blijken. De geluidsinstallatie heeft nieuwe apparatuur en het is even uitvogelen. Het lukt me niet om muziek uit de boxen te toveren. Er staat in de display dat de usb-stick geen songs bevat maar dat is niet zo. Achteraf heeft de usb te veel geheugen. Gelukkig heeft Frank wel een usb, die het doet. De microfoon doet het voor geen meter. Gelukkig is er een inwoner van De Waal, die er meer verstand van heeft. Het is geen loper, want met de peuk in de mond, lijkt hij een echte geluidstechnicus, die op zolderkamertjes de boel in elkaar flanst. Natuurlijk moet je wel de aan knop aanzetten, hoe dom kan ik zijn? De zender laat geen licht branden, als hij aanstaat dus daar raakte ik helemaal van mijn à propos. En toen was er geluid voor

finishlocatie bij Jan Buijs aan de Polderweg

speaker Gerrit Verhoeven. Ducttape is overal goed voor. Dus ook voor de start- en finishstreep. Daarna naar het crisiscentrum bij Piet. Het is niet druk in het dorpshuis. Krijg meteen van Piet een consumptiebon, soepbon en een klein flesje jutter. De inwendige mens wil ook wat. De soep- en consumptiebon raken in de papierbak thuis. Geen tijd voor gehad. Afgesproken dat ik niet de prijsuitreiking doe. Aangezien ik met Jan heb afgesproken om alles weer op te ruimen en dezelfde middag nog naar het clubgebouw terug te brengen. Stefan staat buiten met zijn crêpes. Even bijkletsen. Stefan zat ook, een paar jaar terug, bij Start to Run. Binnen spreek ik Peter ter Burg, die de uitslagen doet en afgesproken dat hij deze ook op de website zet. Buiten druppelen de deelnemers langzaamaan binnen. Zie Roel Hooijschuur, die voor het dorpshuis,

in zijn auto, zijn zoon Joffre aflevert. De latere winnaar zal blijken. De tijdwaarnemers arriveren ook en met Dirk Oosterhof afgesproken dat ik hem bel bij de start zodat hij bij de finish de klok kan aanzetten. De start is aan de Bomendiek, dichtbij de Sommeltjesweg. Ik fluit en zeg dat de deelnemers zich achter de streep moeten gaan verplaatsen. Willem Sangers, freelancefotograaf, vraagt of hij dat ook moet. Om hem meteen van repliek te dienen, zeg ik dat hij onder de streep moet. Ik krijg nog een telefoontje van mijn zus Cocky, die corona blijkt te hebben. Woensdag nog gezien bij een verjaardag. Het komt steeds dichterbij. Om 13:00 uur blaas ik alles wat ik in me heb door het fluitje zodat Dirk het misschien ook niet alleen door mijn telefoon heeft gehoord maar dat het ook via de wind de Bomendiek de Polderweg, zijn oren werd ingeblazen. De deelnemers gaan meteen de bocht om en je ziet er geen barst meer van. Lopen is reizen, zou Jan Knippenberg gezegd hebben Ik ga naar de finish en alles is daar onder controle en stap op mijn ijzeren ros en rijd naar het begin van De Staart. Hier staat Ruud Meedendorp maar hij is nog niet gearriveerd. Even later komt hij aan met zijn witte bolide. “Geen pionnen dit keer!” moppert Ruud zijn onvrede weg. Ik loop een stukje de Staart op. Wil geen verkeersborden op de foto. Mijn nieuwe tweedehands lens van tevoren in gesteld en dat gaat goed. De zon breekt door en dat is goed voor de kleuren op de foto’s De 4 kilometer deelnemers passeren. Didy Boerhorst en Anita Rab tijdens de trainingen goed voor de nodige gespreksstof, zijn zo stil als een muis. Concentratie voor de 4 kilometer vergt alle energie. Er is veel autoverkeer vanwege de Postweg die nog steeds dicht is. Na een praatje met Ruud begeef ik me naar de Zaandammerdijk. Daar zitten Natascha van der Vis en Willem de fotograaf op de trap naar de

weg. Zou Willem ook foto's willen maken bij het bruggetje? Daar heb ik gisteren al proefgedraaid en besluit dat wie het eerste komt het eerst maalt. Er liggen witte handdoeken op de brug. Is er iemand in de plas aan het zwemmen? De doeken zijn nogal smerig. Ik besluit om ze toch maar mee te nemen en gewassen kunnen ze altijd nog naar een goede bestemming. Het riet golft aardig langs de waterkant. De wind is toch iets aangetrokken en de deelnemers hebben de laatste kilometers toch nog tegenwind en een glooiend fietspad. Na de eerste ronde verplaats ik me iets verder op het parkoers onder de Zaandammerdijk, waar een hele brommerclub het eiland komt verkennen. Ik zie de lopers van ver over de Ruigendijk aankomen. De camera in de aanslag en schieten maar. Jan Nico van der Ploeg is bezemfiets en in geen velden of wegen te zien als de klok al twee uur aangeeft. Ik besluit toch maar naar de finish te rijden. Groet Ruud nog even onderweg. De laatste loper finisht in 2:26:53 en wordt nog even blij en goed onthaald. Het weer zat natuurlijk ook mee. Het afbreken begint vrijwel meteen. Jan is ook al gearriveerd met de zorgauto. Na het wegbrengen van de spullen, helpen we nog in het dorpshuis de boel aan de kant te zetten. En nog even nazitten voordat ik op de fiets naar huis ga. Daar toch de computer aan en de ruim 600 foto's beoordelen en via een fotoalbum op de website gezet. Toch weer een mooie sportdag al heb ik geen meter hardgelopen.

PS:

in 1985 werd de halve marathon gehouden op 23 februari. Snijdende kou en op 21 februari was de Elfstedentocht gereden met winnaar Evert van Benthum. De Waal had toen 163 deelnemers. De 7,5 km, 15 en 21,1 km stonden op het programma. Drie keer moest je de hele Staart trotseren (2 km lang) en dat met een oostenwind. Winnaar werd Barry Kneppers in 1:08:37 Gert Voortman tweede in 1:10:47. Snelste Texelaar en vierde overal was Minne Goënga in 1:13:15 en ik werd 5 in 1:13:57. Ik moet wel zeggen dat er KNAU lopers waren en recreanten, die geen wedstrijdlicentie hadden daar werd winnaar Andre Brouwer in 1:14:57. Nog enkele tijden van deelnemers: Jan Zijm 1:20:21, Ron Daalder in 1:21:23 , Jan Knippenberg in 1:24:27, bijzondere prestatie omdat Jan donderdag de Elfstedentocht nog had uitgereden, Piet Bakelaar in 1:24:31 en Wim Timmer in 1:25:11 Bij de vrouwen won Truus van der Berg in 1:34:37 en Emelie Veeger werd tweede in 1:39:10 en Coby Bakelaar derde in 1:40:48. Allemaal goede tijden, zeker als je het vergelijkt met de winnaar van de afgelopen editie.

Hoe is er gelopen bij de Halve van De Waal?

door Cees Timmer

Aan een paar deelnemers gevraagd van de halve marathon hoe de wedstrijd voor hun is gelopen.

Eerst aan het woord is Marnix de Witte: “Het ging redelijk goed. Ik had nog een aardige afstand in de benen zitten. De week ervoor had ik meegedaan aan de Last Man Standing. Dat is een “challence” waarbij je ieder uur 6,7 kilometer moet lopen en als je klaar bent heb je de rest van dat uur rust. Het gaat er om wie het het langst volhoudt en dit gebeurt allemaal online. Je start allemaal om 5:00 uur ‘s morgens en er waren ongeveer 300 deelnemers waaronder Robert Bakker. Ik had 60 kilometer op de teller staan. De benen waren nog een beetje gevoelig maar ik dacht: kom op! Ik doe mee met de twee rondjes van De Waal. Ik zie wel hoe ver ik kom. Maar het ging boven verwachting goed. Het eerste rondje begon ik rustig en het tweede kon ik daardoor iets sneller lopen. Ik was dik tevreden als was het geen snelle tijd voor mijn doen. Lekker lopen is ook een doel. Het parcours door Waalenburg vond ik fantastisch. Het Waalenbrugerdijjkje heb ik wel gemist en ik vind het jammer dat we niet meer door De Waal gaan. Dat is toch een stukje nostalgie.”

Ook even gevraagd aan Martien Witte hoe het hem is gegaan: “Het ging niet zo als anders. Ik ben nog steeds mijn blessure, een spierscheuring in mijn hamstring, niet te boven. De wind was echter gunstig en het laatste stuk van het tweede rondje vond ik saai. Ik vind het oude parcours gezelliger en intiemer, met wat meer bochten en minder lange rechte stukken er in. De Waal is echt een leuk evenement. Kleinschalig maakt het gezellig. Een groot evenement heeft met zijn vele deelnemers ook weer zijn aantrekkingskracht maar het kleine van De Waal maakt het groots. Ik had bij het lopen wel steun aan medelopers waar ik me aan op kon trekken en we wisselden ook wel van positie. Ik was in ieder geval weer blij dat de wedstrijd weer gelopen kon worden.”

Florian Julius beantwoordt de vraag hoe het hem gegaan is: “Tot een kilometer of 16 ging het prima maar toen kreeg ik pijn. Zo erg dat ik zelfs moest wandelen. Ik heb hem uitgelopen maar was dus voor een betere tijd gegaan. Na afloop werd ik ook misselijk en ben zelf naar de dokterspost geweest. Die gaf de mogelijkheid van een acuut virus de oorzaak kon zijn. Gelukkig voelde ik me de volgende dag weer boven Jan. Het was de eerste keer dat ik de halve liep. Ik vond het wel een mooi parcours en de wind stond gunstig voor ons.”

Lutz Lohse heeft goed en lekker gelopen. Goede training voor De zestig van Texel: “Ik wil het eerst over het nieuwe parcours hebben. Het is lang en recht en door een mooi natuurgebied. Maar ik vind het wel saai. De wind hoeft maar noordwest te staan en je hebt een probleem. Het oude parcours heeft mijn voorkeur. Meer afwisseling en je liep nooit langer dan 1 kilometer een rechtstuk. Voor de toeschouwers is het nieuwe ook minder aantrekkelijk. Twee jaar terug moest het rondje natuurlijk aangepast worden omdat ze de Staart aan het verbouwen waren. Maar ik zou er voor zijn, om er toch nog eens een keer naar te kijken. Nu het lopen: ik had als doel 1:30 gesteld. Een paar jaar terug liep ik 1:23. Paar jaar ouder en veel rustige trainingen voor De Zestig was het dus wel realistisch. Dat ik 1:28 liep was ik dus best wel tevreden over. Het is wel raar dat ik met mijn 58 jaar tweede wordt. Waar zijn de jonge talenten van Texel? Vroeger in het begin won je als je 1:07 liep en nu met 1:24. Dat geeft toch wel te denken. Dit is een tendens die je in heel het land ziet. Maar goed De Waal moet het hebben van de knusse sfeer en daar ontbrak het niet aan.”

De volgende in mijn bel-ronde is Maikel van der Gracht. Ik vraag of ik hem even mag vragen hoe het ging bij de Halve van De Waal en dat het voor het clubblad is. Maikel antwoordt: “Nu je het vraagt, moet ik wel bekennen dat het mijn slechtste halve marathon ooit is . Ik ben een maand terug lekker op wintersport geweest. Dat ging allemaal lekker en toen ik terug kwam ging het minder goed. Het ging moeizaam. Hartslag en tempo klopten niet met elkaar. Misschien toch nog ski-benen, waar ik last van had misschien. Al zou je zeggen dat in de bergen je wel een soort hoogtestage effect zou verwachten als je weer terug op zeeniveau bent. Ik heb nog de 32 km van De zestig gelopen en dat ging best wel, maar het tempo goed houden kostte veel moeite. In aanloop naar de wedstrijd kreeg Kim, mijn vriendin corona en heb aardig afstand gehouden. Ik dacht dat ik de dans ontsprongen was. Maar een week later voelde ik met niet echt lekker maar ook niet heel erg ziek. Zaterdagochtend werd ik wakker net of dat ik een kater had, zonder een

Hoe is er gelopen bij de Halve van De Waal?

drup te hebben gedronken. Nog een test gedaan en die gaf ook niks. Toen dacht ik: dan moet ik toch maar de halve marathon lopen. Ik heb ergens gelezen over de vuistregel wanneer je nog kan sporten, dat als je klachten heb boven je nek dan kan het en beneden je nek dan kan het niet. Het eerste rondje ging nog best aardig. Ik dacht zal ik nog stoppen maar ben toch doorgelopen en toen ging het tempo er helemaal uit. Ik heb zondag nog weer een test gedaan en toen had ik inderdaad twee streepjes. Dus dat het niet zo lekker ging, heeft dus nu wel een verklaring. Tenminste ik hoop dat dit het is. Over het parcours, ik vind dat De Waal altijd wel een bijzondere ronde heeft. Ik vond deze best wel aardig. Net hoe de wind staat en die stond gunstig dit keer. En nu op naar De Zestig. Ik ga een etappe lopen, welke weet ik nog niet. Ik hoop dat ik dan weer genoeg hersteld ben en lekker kan lopen."

Hardlopen is *goed voor je gezondheid!*

Maar hoe je dat het beste aan kunt pakken en wat je moet doen bij een pijntje of blessure, levert nog weleens vragen op. Sportarts Mirjam Steunebrink beantwoordt de 10 meest gestelde vragen over hardlopen en gezondheid.

1. Moet ik stoppen met lopen als ik pijn begin te voelen?

Scherpe pijn, helemaal als deze niet wegtrekt of zelfs verergert, is doorgaans een teken om te stoppen. Dit kan namelijk het begin zijn van een nare blessure. Een licht ongemak of pijnlijk gevoel, welke verdwijnt tijdens het lopen, kan doorgaans niet zoveel kwaad. Tenzij ná het lopen de pijn weer terugkomt, of er een gevoel van stijfheid ontstaat. Dat is vaak een teken aan de wand en een reden om een extra rustdag in te plannen.

2. Is hardlopen slecht voor mijn knieën?

Hardlopen heeft heel veel impact op het lichaam: bij iedere stap is de impact op het kniegewricht gelijk aan circa 8 maal het lichaamsgewicht. Maar: het cyclisch belasten van het kraakbeen zet de kraakbeencellen aan tot delen, waardoor deze nieuw leven in worden geblazen. Hardlopen is dus niet per se slecht voor de knieën en kan de kwaliteit van het kraakbeen zelfs bevorderen.

Bij forse standsafwijkingen (X- of O-benen bijvoorbeeld) verandert de impact op het kniegewricht en loop je wél meer risico.

3. Kan ik elke dag hardlopen?

Ook al is het verleidelijk om elke dag je loopschoenen aan te trekken, toch is het verstandig om regelmatig (in ieder geval wekelijks) een rustdag in te plannen. Zowel fysiek als mentaal levert dit je voordeel op.

4. Kun je hardlopen met griep of verkoudheid?

Koorts is altijd een no-go! Maar wanneer je koortsvrij bent, kun je in principe doortrainen. Een handig ezelsbruggetje hierin is de nek-check. Wanneer je symptomen voornamelijk boven de nek hebt, zoals neusverkoudheid, oorpijn en keelpijn, dan kun je eigenlijk gewoon gaan hardlopen. Pas wel je training aan en luister goed naar je lichaam. Wanneer je ook symptomen onder je nek hebt, zoals hoesten, koorts en pijn in armen en benen, dan wordt hardlopen afgeraden.

Neem daarnaast 2 x zoveel hersteltijd na het lopen als dat je normaal zou doen.

5. Mag ik hardlopen met pijnstillers?

In principe niet! Het is juist belangrijk je lichaam goed te voelen tijdens het lopen en eventuele pijntjes te monitoren! Pijnstillers onderdrukken de klachten en kunnen ervoor zorgen dat je een blessure in de hand werkt of een bestaande blessure juist verergert. Mocht je pijnstillers 'ergens anders' voor gebruiken dan voor het beweegapparaat, bijvoorbeeld omdat je kiespijn hebt, wees je daar dan bewust van en pas je training aan.

6. Is het verstandig hard te lopen op oudere leeftijd?

De meeste mensen denken dat met het klimmen der jaren het niet meer verantwoord is te blijven lopen. Laat staan te begínnen met hardlopen. Toch heeft hardlopen, zeker ook op oudere leeftijd, veel voordelen.

7. Moet ik speciale hardloopschoenen aanschaffen?

Er is ontzettend veel onderzoek gedaan naar hardloopschoenen en er heersen zeer veel ideeën over wat wel of juist geen goede schoenen zijn. Maar het algemeen **geldende** advies is nog steeds: koop een paar schoenen dat lekker zit! Dit hoeft geen duur merk te zijn en deze hoeven geen speciaal ontwerp te hebben - als het maar wel schoenen zijn die gemaakt zijn om te hardlopen. Ze moeten meteen goed zitten, als pantoffeltjes, en je moet er voor je gevoel zo op weg kunnen lopen. Pas wanneer je klachten neigt te krijgen bij het hardlopen, is het de moeite waard om aan de slag te gaan met speciale type schoenen, steunzolen, loopanalyses enzovoort.

8. Moet ik rekken voor het hardlopen?

Overtuigend bewijs van de noodzaak om te rekken voorafgaand aan het hardlopen bestaat er niet. Maar als je het toch prettig vindt om te rekken, neem dan een aantal zaken in acht. Rek dynamisch in plaats van statisch: beweeg je lichaamsdeel met korte herhalingen, waardoor deze korter en langer wordt, en doe dit afwisselend in meerdere richtingen, zo'n 5-10 minuten. Houd daarbij niet langer dan 30 seconden dezelfde positie aan. Rek niet als het pijn doet. En probeer meerdere momenten op een dag te rekken, dus niet alleen voorafgaand aan het hardlopen.

9. Moet ik koelen bij een hardloopblessure?

Vroeger werd altijd gelijk een coolpack uit de ijskast getrokken bij een acute blessure. Maar is dit nu echt nodig? Het verrassende antwoord blijkt steeds meer te zijn: NEE, doe dit juist niet! Er zijn aanwijzingen dat koelen juist averechts werkt, omdat het een afname geeft van de doorbloeding, de snelheid van zenuwgeleiding en de activiteit van de sensoren in de spieren.

Wat dan wel? Breng een ondersteunende tape aan beweeg het lichaamsdeel voorzichtig. Leg het tussendoor hoog en voeg eventueel warmte toe!

10. Kan ik hardlopen als ik overgewicht heb?

Ook bij overgewicht kun je beginnen met hardlopen. Het is zelfs een uitstekende manier om gewicht te verliezen en fitter te worden. Maar bouw het wel rustig op!

ZOEK DE VERSCHILLEN

Nieuw leden

Didy Boerhorst, Hoornderweg 17, Den Burg

Frits van der Gracht, Rozendijk 14, Den Burg (nu ook atleet)

José Huisman Ongeren 4, Den Burg

Nanne-Jan Stienstra, Vroonlant 31, Den Burg

Anne van Tatenhove, Mieland 4,Oudeschild (student)

Kees van der Vis, Burdetstraat 4, Den Burg

Yvo Witte, Waalderweg 101, Den Burg

Welkom bij onze club.

Sport met plezier en krijg met atletiek een beste conditie

VERJAARDAGKALENDER

APRIL MEI

1-apr Bart Ooijevaar
2-apr Floortje Zijm
3-apr Maxim Clausen
6-apr Maarten Smit
6-apr Francisca Rook-van Gent
7-apr Martin Baptist
8-apr Marijke de Beer
8-apr Yvonne Bakker
8-apr Anja van Holten
9-apr Martin Lubach
11-apr Arco Garritsen
13-apr Tygo den Braven
14-apr Coen Schoonheden
19-apr Jan Hoekstra
19-apr Emma Zegers
23-apr Alissa Lamers
26-apr Karien Blankenburgh
26-apr Dean Huizinga
27-apr Lucas van Lubek

2-mei Jordy Vinke
6-mei Rintje de Vries
8-mei Martien Baars
11-mei Frans Wigchering
12-mei Remko Nagtegaal
13-mei Esther Admiraal
14-mei Sven Engelmann
20-mei Simon Lap
20-mei Marco Bakker
20-mei Hessel Arensman
24-mei Joke Roeper
24-mei Trudie van Andel-Hoppener
25-mei Elin Witte

VAN HARTE GEFELICITEERD!!!!

Weer hardlopen na ziekte

In deze tijd van het jaar kun je zomaar worden gegrepen door een verkoudheid of griep. Enkele dagen rust kunnen dan geen kwaad. Je lichaam heeft tenslotte andere prioriteiten dan een rondje hardlopen. Maar hoe kun je de draad weer oppakken nadat je ziek bent geweest?

Wanneer je verkouden bent of griep hebt, geldt het advies: thuisblijven. Hoewel je met lichte klachten normaal gesproken nog rustig kunt blijven hardlopen, is het in deze coronatijd nodig om binnen te blijven. En die extra rust kan je lichaam goed gebruiken om te herstellen van ziekte. Zodra je klachtenvrij bent, kun je vast niet wachten om je hardloopschoenen weer tevoorschijn te halen. Maar loop niet te hard van stapel!

Bepaal de ernst

Een verkoudheid is over het algemeen minder heftig dan een griep. Ben je snotterig of heb je last van een geïrriteerde keel, dan heeft dit veel minder impact op je lichaam dan wanneer je getroffen bent door een griep. Bij een simpele verkoudheid ben je, zodra je klachten verdwenen zijn, meestal direct weer fit genoeg om te gaan hardlopen. Heb je koorts gehad? Houd er dan rekening mee dat je lichaam meer tijd nodig heeft om te herstellen.

Hersteldagen

Ben je volledig uitgeziekt? Dan kun je het hardlopen weer rustig oppakken. Hoeveel dagen rust je nodig hebt voordat je weer kunt gaan hardlopen, hangt af van hoe ziek je bent geweest. Een basisregel die vaak wordt gebruikt, is dat je voor iedere dag dat je koorts hebt gehad een extra dag rust neemt. Heb je drie dagen koorts gehad? Dan neem je daarna dus nog drie extra dagen rust, waardoor je in totaal zes dagen niet loopt. Het is belangrijk dat je je lichaam de kans geeft om aan te sterken.

Opnieuw opstarten

Wanneer je lekker op schema lag, voelt het onderbreken van je ritme als een grote tegenslag. Hoe verleidelijk het ook is om zo snel mogelijk weer je trainingsschema te hervatten, verstandig is het niet. Zeker na ziekte doe je er goed aan om weer rustig op te bouwen. Het opruimen van een ziekte-indringer heeft je lichaam tenslotte een hoop energie gekost.

Luister naar je lichaam

Gebruik de eerste training om na te gaan hoe je lichaam reageert op het hardlopen. Loop niet langer dan een half uur in een rustig tempo, eventueel onderbroken met wandelpauzes. Gaat het toch niet? Breek je training dan af en probeer het een paar dagen later nog een keer. Als de vorige training zonder problemen is verlopen, kun je iedere training de afstand wat verder uitbreiden en het tempo rustig opvoeren.

Door te snel weer te gaan hardlopen, breek je je conditie uiteindelijk alleen maar af. Zorg ervoor dat je eerst goed hersteld bent, dan heb je de schade zo weer ingehaald.

Geinige weetjes over hardlopen

#1 De totale tijd dat de zool van je schoen contact met de grond maakt tijdens het hardlopen is 0,2 seconden.

#2 Voor het verbranden van een blikje bier moet je 20 minuten rennen en voor een pizza quattro formaggi 60 minuten.

#3 Om 1 stap te zetten gebruik je 200 spieren.

#4 De oudste marathonrenner was de 101-jarige Fauja Singh. Hij liep in 2012 de London Marathon in een tijd van 7 uur en 49 minuten. De oudste vrouw die ooit een marathon heeft uitgelopen is Gladys Burril. Zij was 92 toen ze de marathon van Honolulu liep in een tijd van 9 uur en 53 minuten.

#5 De in totaal 50 miljoen hardlopers in Europa geven samen 10 miljard euro uit aan hardlopen.

#6 De allerlangste afstand ooit hardgelopen staat op naam van een Amerikaan: Dean Karnazes legde in 2005 560 kilometer in 80 uur en 44 minuten.

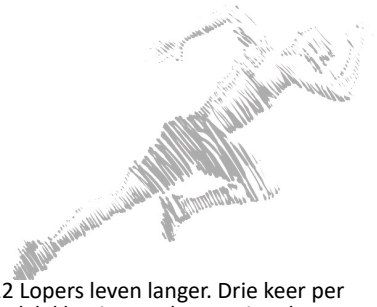
#7 Per jaar worden wereldwijd 1 miljard hardloopschoenen verkocht.

#8 In je voeten werken 26 botten, 33 gewrichten, 112 banden en een netwerk van zenuwen en pezen met elkaar samen tijdens het hardlopen.

#9 De gemiddelde loper verbrandt 100 calorieën per gelopen kilometer.

#10 Steken in de zij worden veroorzaakt door gasophoping in de darmen.

#11 Om een centimeter van je taille af te halen moet je 1,8 kilogram vet verbranden. Dat is ongeveer zesduizend calorieën, oftewel zo'n acht uur hardlopen.



#12 Lopers leven langer. Drie keer per week lekker joggen kan zes jaar langer leven betekenen.

#13 Twintigers zijn de snelste hardlopers. Mannen zijn het snelst als ze 27 zijn, vrouwen als ze 29 zijn.

#14 Hardloopschoenen gaan gemiddeld 650 kilometer mee.

#15 Professionele hardlopers lopen allemaal ongeveer hetzelfde aantal passen per minuut. Het gemiddelde ligt tussen de 185 en 200 stappen.

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