

CLUBBLAD

ATLETIEKVERENIGING TEXEL

38^e jaargang • mei 2022 • nr.3

Extra aandacht: op 18 mei algemene ledenvergadering



avtexel.nl



OPENING BAAN

ARNOLD EN LUTZ OVER HUN ZESTIG

POSITIEF GEVOEL OVERHEERST

Atletiekvereniging Texel

Alle nodige informatie op een rijtje...



Facebook.com/avtTexel/



Twitter.com/AVTexel

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

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 september 2022

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 september.

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	lopen als je lid bent van de
Gastlidmaatschap	€ 27,50	atletiekvereniging Texel of als je dit
Donateur / ondersteunend lid	€ 27,50	gevraagd hebt aan het bestuur en
Abonnement op clubblad (bij verzending per post)	€ 10,00	toestemming hebt verkregen.

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 “remen” op de baan (toplaag slijt dan sneller)
- Je mag alleen op de baan
- 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

Wat een feestelijke dag! Zondag 1 mei organiseerden we de Hoge Bergloop met prachtig weer en daarna hielden we een officiële opening van de gerenoveerde atletiekbaan.

Wethouder Remko van de Belt hield een mooie speech waarna we proostten op de totstandkoming van de baan met alcoholvrije bubbels.

Hierna sprak ik de menigte toe, en legde uit waaruit de feestelijke openingshandeling bestond. We liepen met z'n allen een groepsestafette over 400 m waarbij een estafettestokje door vele handen ging. Als laatste bracht de wethouder het stokje over de finish. Het was erg leuk.

Een 360-graden YouTube filmpje staat op onze website.

Er waren zo'n 120 aanwezigen die genoten van verse Texelse patat van Jaap Witte en ambachtelijk ijs van ijsboerderij De Wieringer, geschept door Judith Boersen. Daarnaast was



onze activiteitencommissie druk in de weer met het maken van lekkere hapjes, snacks en broodjes en het serveren van drankjes. En ze regelden een springkussen voor de jeugd, een

popcornmachine en een limonade-koe. Vanaf deze plaats bedank ik ze hartelijk voor hun inzet!

Deze editie van het clubblad staat verder in teken van de komende Algemene Ledenvergadering op 18 mei. We houden de ALV nu weer zoals gebruikelijk in mei. En we kijken terug op het voorgaande jaar.

Niet gebruikelijk is dat we een statutenwijziging gaan bespreken. De wijziging is nodig vanwege de Wet bestuur en toezicht rechtspersonen (WBTR). Ik nodig je daarom van harte uit bij de ALV.

Martin Baptist.

LOOPAGENDA

Climaxloop donderdagdag 12 mei

atletiekbaan aanvang 19:00 uur
Bepaal je omslagpunt en hartfrequentie
test met hartslagmeter is een pré



De Zes van Strend
stratenloop Oosterend
zaterdag 18 juni
inschrijving 14:30 uur start 15:00 uur
tijdens wielerronde vanaf 16 jaar 6.5 kmr

WOENSDAGAVONDEN 20 JULI- 24 AUGUSTUS

AV Texel Zomerlopen

Afstanden: 1000 m, 4,4 of 8,4 km.
inschrijving: 18:45 uur in of bij het
clubgebouw
start: 19:30 uur jeugd 19:32 uur

ZONDAGOGHTENDEN TURFVELD ZOMERCROSSEN 17 JULI - 28 AUGUSTUS

afstanden: 1, 2, 4 en 8 km
Inschrijven vanaf 9:45 uur
Start: 10:30 uur jeugd 10:31 uur

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering AV Texel

Woensdag 18 mei 2022, Clubgebouw, Sportpark Den Burg-Zuid,
aanvang 20.00 uur. Aanmelden gewenst, mail secretaris@avtexel.nl.

Bij klachten die horen bij Corona wordt men verzocht thuis te blijven

Agenda

1. Opening vergadering
2. Vaststelling presentielijst
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Goedkeuring notulen van vorige ALV
5. Jaarverslag 2021 bestuur
6. Verslagen 2021 commissies
7. Verslag penningmeester
 - a. Financieel verslag 2021
 - b. Begroting 2023
8. Verslag kascommissie



PAUZE

9. Goedkeuring van de balans en van de staat van baten en lasten
10. Vaststelling contributie 2023
11. Herziening statuten
12. Benoeming bestuursleden
Volgens schema aftredend per 01.04.2023 Peter Bancken en Judith van Bleijswijk, per 3-11-2023 Johan van der Molen, per 01.04.2024 Martin Baptist en Coen Schoonheden

Vacant: Bestuurslid, algemeen

Kandidaten kunnen zich tot 01-05-2022 schriftelijk aanmelden bij het bestuur. Leden kunnen tevens tijdens de algemene vergadering bestuursleden kandidaat stellen gesteund door tenminste 3 leden.

13. Benoeming kascommissieleden
14. Benoeming overige commissieleden.
Vacant: lid kantinecommissie
15. Rondvraag en Sluiting



Tweede Paasdag geen 'De Zestig van Texel'

maar de **Vis en Patatloop in Oosterend.**

georganiseerd door de Roparunners Texel

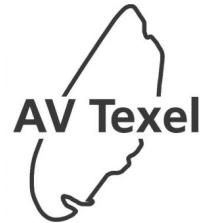
Mooi weer en een leuke route om het dorp.

Door weilanden, straten, wegen, over sloten en dijken

Zo ook over de dijk bij Polder 't Noorden, daar moesten een paar hekken genomen worden. Onze Piet ging als een volleerd horden-trainer en met een zelfde gratie, als de jonge Gregory Sedoc over deze horde heen.

Het bewijs is hierbij geleverd, door de foto genomen door Simon en er is zeker niet gefotoshopt. Waarvan akte.

NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING AV TEXEL



Woensdag 13 oktober 2021,
Clubgebouw, Sportpark Den
Burg-Zuid

1. Opening vergadering

Martin opent de vergadering om 20:06. We staan stil bij het overlijden van Alex Cofino, en houden een momentje stilte.

2. Vaststelling presentielijst

Aanwezig: Martin Baptist, Judith van Bleijswijk, Coen Schoonheden, Peter Bancken, Johan van der Molen, Ulrike Weirich, Loek Mensinga, Cees Timmer, Annelies Graaf, Margot van der Ven, Rita Dogger, Martien Baars, Jan Zijm, Toon Schoenmaker, Gea van Gijssel, Pierre Bonnet, Theo Schraag, Jan-Aris Eelman.

3. Ingekomen stukken en mededelingen

Afwezig met bericht: Laurien Bakker, Marijke de Beer, Corrie de Jager, Rob Teisman, Joke Roeper, Piet Bakelaar, Coby Bakelaar, Lydia Verweij, Jan Jacob Rab, Rint de Vries, Jan Frederici, Ans Timmer.

4. Goedkeuring notulen van vorige ALV

Martien: het is De Zestig van Texel (De met een hoofdletter). In de laatste kolom: RunforKika marathon: meerjarig evenement moet zijn: jaarlijks evenement.

Met deze aanpassingen worden de notulen vastgesteld.

5. Jaarverslag 2020 bestuur

Het verslag staat in het clubblad. Martin vat het verslag kort samen. Er zijn geen vragen/opmerkingen over het verslag.

Peter geeft een korte presentatie over de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR). De reden voor het instellen van de wet is: het voorkomen van wanbestuur, misstanden en financieel wanbeheer. We volgen het stappenplan van www.wbtr.nl. Peter neemt de belangrijkste stappen door. De belangrijkste actie voor AV Texel wordt het controleren en aanpassen van de statuten.

Er zijn geen vragen over de presentatie.

6. Verslagen 2020 commissies

Redactie clubblad

De redactie vindt het jammer dat er weinig over de jeugd in het blad staat. De redactie wil graag weten wanneer er een jeugdactiviteit is. We gaan de communicatie verbeteren.

Activiteitencommissie

Er zijn geen vragen of opmerkingen over het verslag van de activiteitencommissie.

Baanhuur 2020

Er zijn geen vragen of opmerkingen over het verslag over de baanhuur.

Jeugdcommissie

Er zijn geen vragen of opmerkingen over het verslag van de jeugdcommissie.

Onderhoudscommissie

Er zijn geen vragen of opmerkingen over het verslag van de onderhoudscommissie.

Martin licht de stand van de baanrenovatie toe: op dit moment wordt de kunststof bekleding aangebracht: drie lagen, er liggen er nu twee. Het moet droog weer zijn om het af te maken. Hopelijk is het over een paar weken klaar. Er is morgen een bouwvergadering met de aannemer en de gemeente. De voetballers van Texel'94 houden geen rekening met de werkzaamheden en komen op de baan. Bij de laatste stappen van de renovatie moet de baan afgezet worden om beschadiging te voorkomen.

Trainerscommissie Er zijn geen vragen of opmerkingen over het verslag van de trainerscommissie.

Loopcommissie Er zijn geen vragen of opmerkingen over het verslag van de loopcommissie.

Texeltrail Er zijn geen vragen of opmerkingen over het verslag van Texeltrail.

De Zestig van Texel Er zijn geen vragen of opmerkingen over het verslag van De Zestig van Texel.

Martien meldt dat het maximum aantal inschrijvingen voor de komende ronde is bereikt, de

inschrijving is gesloten.

7. Verslag penningmeester

a. Financieel verslag 2020

Peter licht het financieel verslag toe. **Balans**

We hebben subsidies ontvangen voor het compenseren van de financiële effecten van Corona.

De deelneming van De Zestig van Texel is van de balans gehaald. De saldi van de bankrekeningen van De Zestig van Texel zijn nu inbegrepen onder de liquide middelen, dus opgeteld bij de saldi van de bankrekeningen.

Staat van baten en lasten

Het jaar 2020 is met een positief saldo afgesloten. Dit komt gedeeltelijk door de ontvangen subsidies en doordat we in 2020

aanmerkelijk minder huur hebben betaald. De trainers hebben minder vergoeding gehad, omdat ze minder training gegeven hebben.

Vragen:

Martien: lijkt 2021 financieel op 2020? Peter: er gaat dit jaar meer door, dus het wordt anders. In de toekomst zal de baanhuur veranderen vanwege de renovatie.

Martien: Kan de gemeente subsidie terugvorderen? Antwoord:

Nee, we voldeden aan de subsidievoorwaarden.

Er komen wat kosten voor de vernieuwing van de baanverlichting, de gemeente betaalt 70%. De verlichting wordt beter dan die nu is. Het aanbrengen gebeurt na de baanrenovatie.

b. Begroting 2021

De begroting is gemaakt volgens een gewoon jaar, dit geeft een mate van onzekerheid vanwege de doorgaande effecten van de pandemie.

Loek verwacht dat de baanhuur omlaag gaat omdat de investering vergelijkbaar is met de vorige keer, maar de rente veel lager.

Voor het jaar 2022 wordt met verlies rekening gehouden.

Vragen:

Toon: gaan we de contributie verhogen? Antwoord: Ja.

Martien: er is dit jaar nog een

bijdrage te verwachten van de Kikamarathon.

8. Verslag kascommissie en benoeming nieuw lid kascommissie

Martien: de kascommissie was onder de indruk van het financieel verslag.

Jan-Aris Eelman meldt zich aan als nieuw lid van de kascommissie. Monique treedt af.

De penningmeester wordt gedechargeerd voor het gevoerde beleid in 2020.

9. Vaststelling contributie 2022

Het voorstel is de contributie te verhogen met 2%. Dit is de in het verleden afgesproken inflatiecorrectie. De vergadering gaat

Er zijn geen aanmeldingen

Volgens schema aftredend per 01.04.2023 Peter Bancken en Judith van Bleijswijk, per 3-11-2023 Johan van der Molen.

11. Benoeming commissieleden.

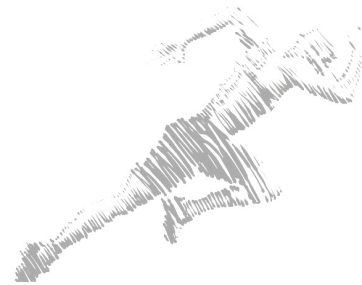
Vacant: lid kantinecommissie

Het gaat om coordinatie van de kantinecommissie en om schoonmaken.

Niemand heeft zich aangemeld.

Cees gaat rondvragen tijdens zijn trainingen. Het is ook mogelijk een advertentie in het clubblaadje te zetten.

12. Rondvraag en Sluiting



Martien: De Zestig van Texel: hij wil met de politie spreken voordat de vergunning wordt aangevraagd. Met wie moet er dan gesproken worden? Er is een aantal suggesties waar Martien mee aan de slag kan.

Martien zoekt ook gidslopers voor de verkenningsloop op 21 november.

Martin: we werken aan een feestelijke baanopening na oplevering van de renovatie. De voorlopige



groepsfoto voor Texelse Courant AV Texel pagina in 2012 gemaakt door Gerrit Verhoeven

akkoord met de verhoging.

10. Benoeming bestuursleden

Herverkiezing voorzitter

Volgens schema aftredend per 01.04.2021 Martin Baptist. Hij stelt zich herkiesbaar.

Martin wordt herverkozen als voorzitter voor een periode tot 01.04.2024.

Herverkiezing algemeen bestuurslid

Volgens schema aftredend per 01.04.2021 Coen Schoonheden. Hij stelt zich herkiesbaar.

Coen wordt herverkozen als algemeen bestuurslid voor een periode tot 01.04.2024.

Vacant: algemeen bestuurslid

Cees: er is een nieuw lid dat wil triathlonnen. Op de website van de wielervereniging staat nog steeds dat ze bij ons kunnen trainen, wat niet meer zo is. **Peter** gaat het navragen.

Rita: stopt met het organiseren van de kerststukjes. Er is een draaiboek aanwezig waarin staat wat er moet gebeuren. Rita wil wel helpen bij het maken van kerststukjes als iemand anders het organiseert.

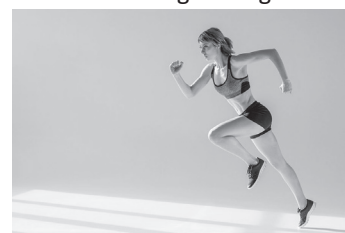
Rita/Martien: loopcommissie: de strandlopen worden volgend jaar niet meer georganiseerd vanwege te weinig deelnemers. In plaats daarvan komt er een rondje vanaf het clubhuis, op woensdagavond. Het is aangemeld als evenement bij de gemeente.

datum, ijs en weder dienende, is: vrijdagavond 12 november v.a. 17:00. Het is de bedoeling burgemeester en wethouders uit te nodigen en een tweede estafette te houden. Het eindigt met een borrel en friet van Jaap Witte.

Het bestuur wordt gedechargeerd voor gevoerde beleid over 2020.

Martien vraagt applaus voor het bestuur voor de renovatie van de atletiekbaan.

Martin sluit de vergadering om 22:03.



Jaarverslag over 2021 van De Zestig van Texel



Verloop van de inschrijving.

Het besluit van 1 december 2020 om vanwege de corona-pandemie de 16e editie een jaar uit te stellen van 28 maart 2021 naar 27 maart 2022 werd door de meesten van de ruim 600 inschrijvers met begrip ontvangen. Lopers die zich toen afmeldden kregen het volledige inschrijfgeld terug. In de loop van 2021 wilden flink wat van die lopers weer terug op de deelnemerslijst dus al met al is nog geen 10% van de eerste inschrijfgolf afgehaakt. Na de zomer trokken de nieuwe inschrijvingen aan, mede door een tweede advertentie in Runner's World half september. Op 31 oktober werd de inschrijving voor de 60 km gesloten. Die tweede golf omvatte een kleine 400 lopers, en de bruto inschrijfteller kwam uiteindelijk op ruim 1000, een record. De inschrijving voor de estafette bleef nog wel open staan en kwam tenslotte uit op 185 teams, waarvan zo'n 40 van Texel. Het aantal afmeldingen wegens blessures en met name door achterstand in de training vanwege corona, begon echter ook op te lopen, en omvatte begin februari 2022 al bijna 200 ultralopers. Na 1 februari kreeg men niets meer van het inschrijfgeld terug dus loonde het niet meer om zich formeel af te melden. Daarmee werd het moeilijk voorspelbaar hoeveel lopers en teams er op 27 maart 2022 daadwerkelijk aan de start zouden staan.

Wandelen over het parcours.

De PR-man kwam met het idee om in dit tweede corona-voorjaar in clubverband over het parcours van De Zestig van Texel te gaan wandelen. De eerste wandeling werd symbolisch op 28 maart gepland - de dag dat De Zestig van Texel zou zijn geweest. Tegen de klok in, met naar keuze de 32 km van Stayokay naar de Slufter of, waar de meesten voor kozen, de 15 km van Prins Hendrik naar de Slufter. Met ruim 20 deelnemers en een koffie en thee stop onderweg door Rita cs, werd vanaf de Krimweg het nieuwe fietspad ingewijd. Wel in nat en guur weer. Onderweg werden de nodige ultralopers begroet die op eigen houtje de Zestig liepen. De familie Spieker uit Deventer deed zelfs een 'take-over' van de Instagram-pagina van de VVV en vulde die met foto's en filmpjes. Op 2 mei werd de eerste 28 km van de

Zestig gewandeld, nu met de klok mee. De meeste clubleden kozen voor de 14 km van Turfveld naar Slufter, ditmaal in stralend weer (maar wel met een zwaar strand).

Contacten met de Eilandgalerij.

Het idee om het silhouet van Jan Knippenberg met hond van zijn graf op de Hoge Berg te verwerken in de medaille werd door de ontwerper van de grafsteen, kunstenaar Niek Welboren van de Eilandgalerij, met enthousiasme ontvangen. Half juli toog een delegatie naar het bedrijf Prom'es in Molenaarsgraaf om zich over de technische mogelijkheden te laten voorlichten. Niek Welboren leverde op papier een aanzet in maar de ontwerpers van Prom'es gingen daar op eigen wijze mee aan het prutsen. Pas nadat Gertha Wessels het ontwerp van Niek in digitale vorm had gegoten kwam aan deze ontwerp-soap een einde. Ondertussen was ook Kerstin Edelmann van de Eilandgalerij bij De Zestig van Texel betrokken geraakt. Het plan was om wijlen Dick van der Weide te eren met het instellen van een nieuwe wisseltrofee, voor de beste vrouw op de 60 km. Weduwe Hanny van der Weide koos een mooie wulk uit de keramiek-collectie van Kerstin.

Invitaties van ultratoppers.

De RUN Winschoten 100 km, de oudste ultraloop van Nederland, wordt traditiegetrouw op de tweede zaterdag van september door een paar organisatoren van De Zestig van Texel bijgewoond. Het is een belangrijke 'selectiewedstrijd' want lopers die daar binnen de 10 uur finishen voldoen aan een toelatingseis voor de 120 van Texel. Grote indruk maakte een pas 24-jarige Piet Wiersma die met 6.49.47 Nederlands Kampioen 100 km werd. Hij studeert in Turijn maar zegde toe te proberen eind maart in Nederland te zijn om mee te doen aan De Zestig. Via een aantal Nederlandse lopers die eind september deelnamen aan de roemruchte 245 km lange Spartathlon, werd contact gelegd met de winnaars van 2021. Ook de winnaars van 2019 werden uitgenodigd voor de 120 van Texel, maar uiteindelijk bleek bij geen van deze 4 lopers (m/v) onze wedstrijd

van 27 maart in het programma te passen. In totaal stuurde Henri Thunnissen maar liefst 40 invitatie uit voor de 120 en de 60 km, waarvan er 20 daadwerkelijk resulteerden in een inschrijving (14 Nederlanders, 5 Belgen en 1 Duitser). Bij de estafetteteams kregen de winnaars van 2019 een gratis inschrijving.

Kika Marathon Texel.

Zomer 2020 bleek dat Emolife, een bureau in Amsterdam dat voor Kika de deelname aan buitenlandse marathons organiseert, vergevorderde plannen had om op Texel een Kika Marathon te houden, bij voorkeur jaarlijks. Binnen Nederland hadden zij alleen ervaring met sponsorlopen van 5 tot 10 km, maar door het wegvallen van de buitenlandse marathons wegens corona, wilden ze ook voor die afstand een binnenlands alternatief gaan aanbieden. Liefst in overleg en samenwerking met de atletiekvereniging. Hun eerste datumvoorstel, zaterdag 20 maart 2021, was zeer ongelukkig: precies tussen onze HM De Waal en De Zestig van Texel in. Vanwege corona ging er een dikke streep door de hele loopkalender van herfst 2020/ winter 2021. Emolife & Kika kwamen uiteindelijk uit op 20 november 2021, met start en finish op Vakantiepark De Krim. De routes van de hele en de halve marathon werden ontworpen door Martin Baptist en Martien Baars, waarbij flinke stukken samenvielen met de route van De Zestig van Texel. Het tweetal wist ook te bedingen dat Texelaars gratis mochten meedoen mits ze als loper 2 vrijwilligers inbrachten. Tevens zou de clubkas een substantieel bedrag ontvangen. De loop met zo'n 150 deelnemers vond plaats in typische corona-omstandigheden, met checks van QR-codes en met een gespreide start in groepjes. Ondertussen had AV Texel het voorstel gelanceerd om deze Kika Marathon Texel niet jaarlijks te houden maar eens in de twee jaar, om en om met De Zestig van Texel. Staatsbosbeheer steunt dat idee en Emolife heeft inmiddels de datum van zaterdag 25 maart 2023 gekozen voor de 2e editie.

Eerste Verkenningssloop.



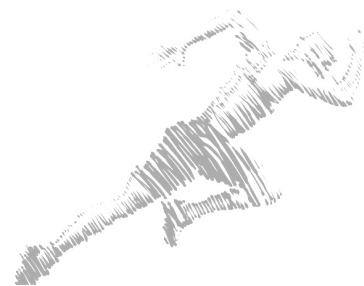
Verkenningssloop 21 november 2021 foto Thomas Rath

Zondag 21 november ging de kop eraf bij De Zestig van Texel. De verkenning van de eerste 28 km was weer de traditionele aftrap en trok ruim 25 lopers 'van de overkant'. Sommigen van ver weg en die hadden dus accommodatie gehuurd om die prachtige eerste helft van De Zestig nu al te proeven. Vertroeteld door 7 Texelse gidsen en 3 verzorgers werd het voor de lopers een schitterende ochtend. Met de nieuwe route over de Jan Aijeslag en over bospaden naar doorkomstplaats Turfveld. Een bus van de organisatie bracht de lopers van de Slufter terug naar de boot. Om de groep (en het corona-besmettingsgevaar) niet te groot

te maken, was de verkenningssloop deze keer niet gecombineerd

met de eerste proefetappe voor de eilandlopers, die vond twee weken later plaats. De tweede verkenningssloop - 32 km van de Slufter naar de Stayokay - staat gepland voor 20 februari 2022.

Bestellingen en vergunningaanvraag. In december stond de organisatie voor belangrijke beslissingen. De opkomst van de omikron-variant van het corona-virus maakte het allerm minst zeker of de wedstrijd wel door kon gaan op 27 maart. Op 19 december ging een nieuwe, strenge lockdown in. Toch konden de bestellingen voor shirt en medaille niet langer wachten. In het ontwerp daarvan was al geen datum verwerkt maar alleen '16e editie', zodat zekerheidshalve die spullen ook bij eventueel uitstel naar 2023 bruikbaar zouden blijven. Er stonden 800 ultra- en zo'n 700 estafettelopers ingeschreven dus werd besloten 1500



shirts en 1400 medailles te bestellen. Bij de shirts was een bliksem-enquête onder de teams nodig om voldoende gegevens binnen te krijgen voor een betrouwbare verdeling van de benodigde maten aan mannen- en vrouwenshirts. Hoofdbreken gaf ook het opstellen van de definitieve vergunningaanvraag. Vanwege de corona-situatie werden op allerlei vlakken aanpassingen van de organisatie verwacht en was publiek eigenlijk niet gewenst bij het evenement. Met gemengde gevoelens werden de stukken aangeleverd bij de gemeente. Onze hoop was dat de eerste berichten over de mildheid van de omikron-variant bewaarheid zouden worden en dat in de eerste maanden van 2022 de ergste beperkingen zouden worden opgeheven zodat we een redelijk normale editie zouden kunnen houden. De prachtige afloop is u nu bekend.

Texel, 19 april 2022 Martien Baars

Jaarverslag 2021 van de redactie van het clubblad van Atletiekvereniging Texel



Ook in 2021 zijn er 5 kranten verschenen. Deze zijn zo goed als alleen door Cees volgeschreven en dat is echt een compliment waard. Gelukkig hebben we voorzitter Martin die altijd het voorwoord Van de Voorzitter schrijft. Cees doet interviews over de eerste hardloophwedstrijd van verschillende leden. Ook ondervraagt hij de persoon die

voorgedragen is voor de 9 lopende vragen. Verder zoekt hij allerlei weetjes over schoenen, trainingsmogelijkheden, blessures en hoe deze te voorkomen. De wedstrijden voor de komende twee maanden staan voor in het blad en op de laatste pagina de verjaardagen van alle leden voor de komende maanden. En niet te vergeten de nieuwe leden worden

genoemd. Als dat alles gedaan is, doet hij ook nog de lay-out van het mooi ogende clubblad.

Vervolgens kom ik in het beeld. Ik zorg voor de correctie en de finishing touch. Vervolgens gaat het naar Combi waar het door Leigh Williams tegen kostprijs gedrukt wordt. Het in elkaar zetten en de verspreiding wordt ook door mij gedaan. Gelukkig hebben we een tiental bezorgers die dit op zich nemen. Zij mogen ook wel eens genoemd worden: Harry Schrama, Riny Roeper, Jaap Witte, Jan Zijm, Luc van Lubek, Gitta Witte, Laurien Bakker, Ina van Sambeek, Cees Timmer en Rita Dogger. Een paar krantjes gaan op de post naar leden die aan de overkant wonen en ervoor betalen om het blad te kunnen ontvangen.

Rita Dogger

Jaarverslag 2020/2021 van de activiteitencommissie.

De volgende personen maken deel uit van de activiteitencommissie: Wolbert Broere, Laurien Bakker, Monique Lubach, Hèlen en Loek Mensinga. In 2020 was er nog wel een nieuwjaarsborrel en was het weer een gezellige boel. De nieuwjaarsborrel is inmiddels een succes geworden en wordt ook steeds drukker bezocht. Daarna is alles in 2020 en 2021 afgelast in verband met Corona en zijn er ook geen vergaderingen meer van de activiteitencommissie geweest. We hopen in 2022 weer sterk terug te komen bij de opening van de baan in mei 2022 met een gevarieerd programma.

Namens de activiteitencommissie.

Loek Mensinga



Jaarverslag 2021 van de Onderhoudscommissie.

De volgende personen hebben zich aangemeld voor het onderhoud aan het clubgebouw en de atletiekbaan: Toon van Beek, Poul Verhagen, Theo Schraag, en Loek Mensinga. De donderdagmorgen is de vaste ochtend, waarop van 09.00 tot 12.00 uur onderhoud wordt gepleegd aan het clubgebouw, materiaal en atletiekbaan. Toon heeft het privé te druk gekregen en is eind 2021 gestopt. Nieuwe aanwas is derhalve welkom. Inmiddels is de renovatie in 2021 gestart na een moeizame lobby bij de Gemeenteraad, die het college van B&W heeft "overruled", zodat er een mooie accommodatie gerealiseerd kan worden. De renovatie van de baan is nog



steeds in volle gang en inmiddels grotendeels gerealiseerd. We hebben steeds de vergaderingen van de renovatiecommissie met de aannemer en gemeente bijgewoond en bijgestuurd voor zover het in ons vermogen lag namens het bestuur van de AVT. Het resultaat zal een mooie accommodatie zijn, die we in mei 2022 hopen te openen. Inmiddels is ook de verlichting aangepast in Led verlichting en kunnen we weer 20 jaar vooruit.

Iedereen is op de donderdagmorgen welkom om een handje te helpen. Er is altijd genoeg te doen rondom de baan/clubgebouw en de koffie staat klaar.

Namens de
onderhoudscommissie.

Loek Mensinga

Jaarverslag loopcommissie AV Texel 2021.

De loopcommissie bestaat uit de volgende personen: Cees Timmer, Piet Bakelaar, Gea van Gijssel, Jan Zijm en Rita Dogger. Geen van de wedstrijden in het begin van het jaar gingen door en de Hoge Bergloop ook niet. In de zomer was er waarachtig weer wat mogelijk. De Krimstrandlopen en de Turfveld Zomercrossen konden gelopen worden.

De Krim laat steeds minder deelnemers zien. In totaal 217 over de zeven lopen. In 2017 waren dat er nog 375. Er is dus besloten om met deze strandlopen te stoppen en naar een alternatief te zoeken. De Zomercrossen liet een goed aantal deelnemers zien: in totaal 481. De laatste jaren zaten we altijd boven de 500. Dat neemt niet weg dat dit een goed aantal deelnemers is. Na een lockdown, is het altijd maar

weer afwachten of de mensen hun wedstrijdschoenen aantrekken.

In het najaar gingen we vol goede moed verder met de Wintercrossserie. De eerste in de herfstvakantie, met langere afstanden, liet een aardig deelnemersveld zien van in totaal 78 atleten. Het ging lekker, echter bij de jeugd zagen we een flinke dip ontstaan in het aantal deelnemers. Toch misschien een nadelig gevolg van Corona. Ook valt het op dat onze jeugd slecht is vertegenwoordigd bij deze crossen. We gingen welvarend van start, tot bleek dat we in december alles weer moesten afgelasten. De Winterbosloop kon daarom ook niet doorgaan en drie crossen kwamen te vervallen alsmede de Texeltrail. Al met al een rommelig jaar, maar niet getreurd want voor het komend jaar, ziet het er een stuk beter uit.

Cees Timmer

Verslag jeugdcommissie

2021

Judith van Bleijswijk

Het jaar 2021 was ondanks corona toch een gezellig trainingsjaar voor de jeugd met drie vaste trainingsgroepen: pupillen, junioren wedstrijdgroep en junioren allround. Vanwege corona regels hebben we voornamelijk buiten getraind. Ook waren er af en toe kinderen van zaalsporten die bij ons aansloten. Ook tijdens de trainingen kregen we te maken met extremen in het weer. In februari hadden we strenge vorst en sneeuw en hebben we dus heerlijk sneeuwballen geworpen en krachtraining gedaan tijdens het maken van een grote sneeuwpop.

In juni was het juist bijzonder



warm en hebben we een zeepbaan gemaakt van de hoogspringmat. Op 28 juni hebben we onderlinge wedstrijden georganiseerd op

onze baan. Op 1 juli hadden we een speciale training vanwege het afscheid van trainers Renate Daman en Dirk Heijnen. En op zaterdag 5 juli deden



AV Texel atleten mee met de pupillencompetitie en werd het clubrecord op de 4x60m estafette bij de meisjes pupillen verbroken.

Vanaf september heeft Floor Huisman de junioren allround getraind. Door de renovatie van de baan hebben we de eerste maanden op het C-veld getraind. Op zondag 10 oktober hebben we een mini-Wampex georganiseerd in het bos, inclusief patat bij het Turfveld. Vanaf november 2021 waren de meeste technische faciliteiten prachtig gerenoveerd en konden we de nieuwe verspringbak uittesten. We kijken uit naar een nieuw jaar met een mooie nieuwe atletiekbaan.

Jaarverslag Baanverhuur 2021

Het jaar 2021 was een slecht jaar voor de atletiekclub was betreft baan verhuur. Door de Covid 19 pandemie zegden loopgroepen voortijdig af en verplaatsen hun trainingsweek naar het volgende jaar. De lockdown in het voorjaar zorgde ervoor dat er rond de paasdagen geen enkele vereniging gebruik maakte van onze baan. Normaal de drukste periode met vele Duitse loopverenigingen.

Ook werd de atletiekbaan in 2021 technisch afgekeurd door de AU. De baan was glad en hiermee vooral bij vochtig weer erg onveilig. In de zomer maanden waren er een paar aanvragen van enkelingen om op de baan te mogen trainen. In het najaar werd de atletiekbaan gerenoveerd. De aanleg van een nieuwe baan op onze accommodatie zorgde ervoor dat ook nu geen gebruik van de baan mogelijk was. De OSG heeft tot het laatst toe, net als onze eigen clubleden, wel gebruik van de "oude" atletiekbaan genoten.

Coen Schoonheden

Jaarverslag 2021 Trainerscommissie

Het Jaar 2021 was helaas nog een coronajaar waarin gedragsregels en een lockdown voorkwamen. Alle trainers hebben zo goed en zo kwaad als dat ging toch zoveel mogelijk trainingen aangeboden.

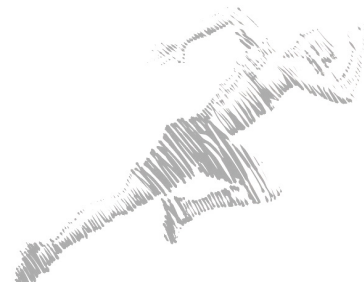
In januari begonnen we in een lockdown. Wolbert en Cees hebben seniorentrainingen aangeboden via een nieuwsbrief. Vanaf half maart kon er weer getraind worden maar wel met maximale groepsgroottes. Wolbert gaf op maandagavond training aan de recreanten. Cees heeft zijn maandagavondtraining voor prestatielopers verplaatst naar dinsdagavond om 19:00 uur. Dit vanwege corona om zoveel mogelijk afstand te kunnen houden en zo weinig mogelijk in elkaars vaarwater te zitten. De trainingen werden samen gedaan met Margot om zo groepjes van 4 goed te kunnen begeleiden. Zo ook op de donderdagavond om 19:00 uur om zo groepjes van 4 goed te kunnen begeleiden. Deze donderdagtrainingen zijn voor de recreatieve lopers.

Woensdagavond om 18:00 uur gaf Cees een extra training aan de voormalige start-to-run zondaggroep om 18:00 uur. In de zomermaanden tijdens onze crossen en strandlopen verviel deze training.

Zondagmorgen gaf Cees om 9:15 uur training aan de vervolg-start-to-runners.

In de zomermaanden waren de trainingen van Cees op dinsdag en donderdag in het bos op dezelfde avonden en tijden als op de baan. Op 5 september begon Cees een nieuwe Start tot Run cursus. Er waren nieuwe 15 deelnemers waarvan er 12 de hele cursus hebben afgemaakt. Wolbert is in september geopereerd aan zijn heup en Margot nam zijn training van maandag over.

In het najaar werd onze baan gerenoveerd en werd er op en rond de OSG en het Gemeentehuis getraind. Door coronamaatregelen mochten we niet sporten na 17:00 uur. De woensdagtraining werd verplaatst naar 16:00 uur en werd



goed bezocht. De andere trainingen kwamen te vervallen behoudens de zondagochtend trainingen. Vanaf zondag 19 december was er weer een volledige lockdown en werden alle seniorentrainingen opgeschort. Cees verzorgde wel weer trainingen via de nieuwsbrief.

Het dinsdagmiddag groepje, lang geleden gestart door Coby Bakelaar, bestond uit 10 dames. Ze startten vanaf het Turfveld om 13.45 tijdens de wintertijd en om 9:00 tijdens de zomertijd. Ellen Wisman en Lydia Verwey verzorgden de trainingen die ongeveer 1 uur 15 duurden. In juli en augustus was het zomervakantie. Meestal zijn de trainingen erg gezellig en wordt er veel gekletst zodat de trainers er een paar ingewikkelde oefeningen tegenaan moet gooien om de lopers weer gefocust te krijgen. Behalve babbelen wordt er ook goed gelopen, in een ronde van ongeveer 5 km worden tempo's ingebouwd veelal in spelvorm. Na de cooling down gaat iedereen weer voldaan naar huis.

De trainingen voor de jeugdathleten zijn het gehele jaar doorgegaan: Pupillen en junioren trainden twee keer per week, op maandag en donderdag. Wegens drukke werkzaamheden is Renate Daman begin februari gestopt als pupillentrainer. Wolbert heeft de maandagtrainingen overgenomen en Judith de trainingen op donderdag. De junioren konden kiezen uit twee trainingen: allround competitietrainingen bij Sven Engelmann, en allround recreatieve trainingen bij Dirk Heijnen. Na de zomervakantie heeft Judith alle pupillentrainingen voor haar rekening genomen en heeft Floor Huisman (een van onze eigen junioren met een sportopleiding) de trainingsgroep overgenomen van Dirk die naar de overkant was verhuisd. Sven trainde met zijn groep junioren een aantal weken in de TXL sporthal. De andere trainers kozen ervoor om buiten op de baan te blijven trainen.

Judith van Bleijswijk

Jaarverslag 2021

Algemeen

Het jaar 2021 begon middenin de coronatijd met een lockdown. Deze was ingegaan op 14 december 2020 en zou tot en met 18 januari 2021 duren. De seniorentrainingen konden niet doorgaan, de jeugdtrainingen alleen buiten, dus niet meer in de sporthal. Er kwamen vanaf 18 januari wel enige versoepelingen maar gedurende lange tijd waren er diverse regels van kracht; niet in sportaccommodaties sporten, in tweetallen sporten, in viertallen sporten, etc. Door deze lockdown werd de uitgestelde Halve Marathon van De Waal met opnieuw een jaar uitgesteld. Voor de TexelTrail was al gekozen om deze niet te organiseren. En ook de serie Turfveldcrossen werd al niet georganiseerd vanwege de coronamaatregelen. De Hogebergloop werd opnieuw afgelast. Pas vanaf 19 mei mochten we weer in groepen hardlopen op de baan en in het bos.

Op 28 juni hield AV Texel een baanwedstrijd voor haar jeugd. Balen speerwerpen gebeurde voor de gelegenheid op het C-veld omdat het middenterrein werd gerenoveerd.



Atletiekvereniging Texel

Den Burg Texel www.avtexel.nl

Opgericht 18 juni 1984 – Atletiek Unie nr. 0004150 - KvK nr. 40636177

Atletiekbaan: Sportpark Zuid – Haffelderweg 48 – 1791 AS Den Burg 0222-760080

Voor het eerst sinds tijden was er weer publiek welkom en het was gezellig druk. Naast de vaste atleten van AV Texel deden er ook kinderen mee die via de Texelse Sportpas enkele atletieklessen hadden gevolgd. Gelukkig konden we ook weer Turfveld zomercrossen en De Krim strandlopen organiseren dit seizoen.

Op zondag 10 oktober bereikte ons het trieste nieuws dat ons verenigingslid Alex Cofino was overleden. Het bestuur besloot om de geplande ALV op 13 oktober wel door te laten gaan, waarbij de bijeenkomst opende met een minuut stilte ter nagedachtenis aan Alex.

In het najaar startten de Turfveldcrossen weer. Maar het winterseizoen bracht opnieuw coronaperikelen. Vanaf eind november mochten we na 17:00

uur niet meer op de baan trainen en in de openbare ruimte alleen met groepjes van vier personen. Er volgde een omicron-lockdown die inging op zondag 19 december. Hierdoor werden de winterboscrossen geannuleerd en konden de senioren weer niet op de baan trainen. Het jaar eindigde dus zoals het begon.

Ledenaantallen

Het totale ledenaantal is de laatste jaren redelijk stabiel. Echter, dat geldt niet voor de aantallen jeugdleden. Na een dieptepunt van 29 jeugdleden eind 2018 hadden we er gelukkig 39 eind 2019. Echter, een grote groep jeugdleden was in 2020 klaar met de middelbare school waardoor er wederom een flinke daling optrad. Dit is in 2021 niet ingelopen.



VRIJBLIJVEND GESPREK?

BEL NAAR:
0222-315444

STERK! VOOR ONDERNEMERS

OMNYACC.NL



- Eind 2016 waren er 184 leden, waarvan 51 jeugdleden.
- Eind 2017 waren er 172 leden, waarvan 41 jeugdleden.
- Eind 2018 waren er 178 leden, waarvan 29 jeugdleden.
- Eind 2019 waren er 183 leden, waarvan 39 jeugdleden.
- Eind 2020 waren er 178 leden, waarvan 29 jeugdleden.
- Eind 2021 waren er 171 leden, waarvan 27 jeugdleden.

Bestuur

Het bestuur bestond in 2021 uit de volgende leden: Martin Baptist (voorzitter), Peter Bancken (penningmeester en ledenadministratie), Johan van der Molen (secretaris), Judith van Bleijswijk (bestuurslid jeugdzaken en coördinatie trainers) en Coen Schoonheden (bestuurslid).

Dit jaar stond in het teken van de invoering van de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR), bedoeld om bestuur en toezicht van verenigingen en stichtingen te verbeteren. We veranderden een aantal dingen in de manier waarop het bestuur vergadert, en plaatsen nu ook de notulen van de bestuursvergaderingen op de verenigingswebsite. In 2022 zullen de statuten moeten worden gewijzigd op een ALV.

Trainers

In 2021 waren er vijf seniorentrainers: Cees Timmer, Piet Bakelaar, Wolbert Broere, Margot van der Ven, Lydia Verweij en Ellen Wisman.

Begin 2021 waren er vijf jeugdtrainers voor zowel de technische nummers als het lopen: Sven Engelmann, Renate Daman, Judith van Bleijswijk, Dirk Heijnen en Wolbert Broere. Wolbert gaf in het voorjaar training aan senioren én jeugdleden, maar moest zijn trainingen in de herfst tijdelijk overdragen aan Cees en Judith vanwege een heupoperatie.

Vlak na elkaar namen we in 2021 afscheid van twee jeugdtrainers. Na ongeveer acht jaar met veel plezier jeugdtrainingen te hebben verzorgd bij de pupillen nam Renate Daman op 1 juli afscheid als trainer. Daarnaast heeft ze ook lange tijd de communicatie voor de jeugd verzorgd en heeft ze als lid van de jeugdcommissie vele leuke activiteiten georganiseerd. En op 5 juli zwaaide Dirk Heijnen af als jeugdtrainer. Dirk kwam in september 2019 als docent naar De Hoge Berg en al snel werd hij een zeer gewaardeerde jeugdtrainer bij ons. Hij was toe aan zijn volgende avontuur en zou gaan reizen door Europa.

Gelukkig begon in juli 2021 Floor Huisman vol enthousiasme als jeugdtrainer, zelfs gedurende de zomervakantie zonder atletiekbaan. Floor is al jarenlang lid en volgde een opleiding MBO Sport en Bewegen.

De atletiekaccommodatie

Als bestuur zijn we druk in gesprek geweest met de gemeente en de gemeenteraad voor een mooie atletiekbaan. Op 12 mei 2021



stemde de gemeenteraad voor de baanrenovatie. Door middel van een amendement heeft bijna de voltallige raad zich ingezet voor drie extra's:

1. Een goot van polymeerbeton met kunststof afdekkers. De atletiekbaan op Texel was voorzien van een goedkope oplossing voor de binnengoot: betonnen opsluitbanden met een goot van stoeptegels voorzien van straatkolken. Voor de renovatie werd een alternatief bedacht met dezelfde betonnen opsluitbanden maar met daarachter boomtegels (stoeptegels met vijf gaten erin) voorzien van een drainageleiding. Deze oplossing is nog nergens toegepast en wij wilden geen proefkonijn zijn. Er werd door de raad gelukkig gekozen voor de standaardoplossing die alle atletiekbanen in Nederland hebben. Deze oplossing is veilig en functioneel, alleen een stuk duurder.
2. Kunstgras rondom de kogelstootsector. Dit scheelt in onderhoud en dat is voor zowel de gemeente als ons fijner werken.
3. Vervanging van de baanverlichting door duurzame LED-verlichting met subsidie van de gemeente.



De Zestig van en voor Martien Baars



door Cees Timmer - 3 april 2022

Beloofte maakt schuld. Jaren terug, in de begin jaren van De Zestig van Texel, beloofde Lutz Lohse aan Martien Baars om voor zijn 60ste levensjaar de 60 km solo te lopen. Eigenlijk vond Lutz het waanzin om zover te gaan. Verder dan een marathon had hij nog nooit gelopen, laat staan in een training. Het moest er nu van komen. De laatste kans want bij een volgende editie zal Lutz de 60 jaren grens zijn overschreden.

Hoe voelen de spieren, na een week?

"Niet helemaal goed. Ik ben nog niet helemaal hersteld, merk ik. Ben nog steeds wel moe, slaap veel en heb een hongergevoel. Dat zijn de symptomen die ik nog ervaar. Het hongergevoel is nu wel over. Heb woensdag, vrijdag en vandaag precies

een week na de loop weer rustig hardgelopen. Ik ervaar nu wel dat ik langer heb gelopen als gewoonlijk."

Had je een schema en hoelang heb je ervoor getraind?

Een schema had ik niet. Ik heb gekeken naar een oud trainingsschema en wat ik specifiek anders heb gedaan, is dat ik 5 keer een 30 kilometer heb gelopen. De rest heb ik getraind als altijd. Bij de eerste De Zestig van Texel deed ik mee bij de estafette en toen heb ik min of meer aan Martien Baars beloofd dat ik voor mijn zestigste, hem een keer zou lopen. Eigenlijk dacht ik toen dat ik hem nooit zou lopen. In principe train ik dus vanaf 1991 al voor deze wedstrijd. Vroeger trainde ik veel op de baan en af en toe op de weg. Op de baan, lag meer mijn affiniteit.

Hoe zag je dag van de wedstrijd eruit?

Ik sta elke dag om zes uur op. Dat ritme zit er nou gewoon in. Normaal ontbijten met heel veel koffie. Ik maakte nog kennis met Wim Bart Knol, die 2 keer de 120 km heeft gewonnen en nu ook voor de 60 ging. We hebben een hele tijd gebabbeld met elkaar ook in de bus, die ons naar het Horntje bracht. Hij vertelde over zijn ervaringen, als bekende en befaamde ultraloper. Tijdens het lopen, ben ik hem ook nog een paar keer tegengekomen. We wisselden wel van positie en ik kon lekker met hem kletsen, voor de afleiding. Ik zag wel dat hij heel effectief liep, terwijl ik meer mijn benen optilde, wat erbij mij ingesleten zit. Bij de finish zat hij, geloof ik, net achter mij (Cees Timmer: Lutz 5:41:22 - Wim Bart 5:41:59). De Hors was slecht. Ik heb alle afstanden getraind en de Hors heb ik een week eerder ook nog bezocht en toen was het redelijk goed, met stevige stukken zand. Maar door de droogte was het nu erg rul geworden. Ik heb daar ook rustig gelopen, niet forceren. Achteraf gezien heb ik op de Hors ook te hard gelopen en teveel krachten verspeeld. Het tweede stuk strand van Paal 17 naar Paal 21, was nog zwaarder. Het was opkomend water. Ik kon eigenlijk niet goed in mijn ritme komen, pas na 30 kilometer ging dat beter. Na de Slufterdijk dacht ik: 'hè, hè, geen zand meer. Het loopt meteen een stuk soepeler en het gaat lekker, dit kan ik wel heel lang volhouden'. Op weg naar Prins Hendrik werd ik wel een beetje zenuwachtig, want daar ligt het marathonpunt. Ik had in mijn leven nog nooit verder gelopen. Ik heb een keer met Peter ter Burg 34 kilometer getraind en in wedstrijden natuurlijk de marathonafstand. Alles wat ik nu verder loop, is een verrassing van hoe dat voelt. In het begin, na de 42 km, merkte ik niet zoveel verschil. Vanaf kilometer 55 werd het heel onaangenaam. Ik kreeg krampverschijnselen, de liezen voelden niet echt super. Stijve bovenbenen aan de achterkant. Ik had de neiging om te wandelen en dat heb ik ook gedaan. Als ik dan weer ging hardlopen, was het toch weer redelijk snel. Wat ik niet kon - ik werd ondertussen ingehaald door verschillende hardlopers - is nog langzamer hardlopen. Ik heb een paar keer 30 tot 40 meter gewandeld en daarna liep ik de verloren seconden weer in. Wat ik hiervan geleerd heb, is dat het gemiddelde looptempo nog lager moet. Dat vind ik wel moeilijk

want ik loop makkelijk b.v. 11 km per uur maar daaronder daar heb ik moeite mee. Ook in de trainingen maar als ik onder de 11 km per uur was gestart, dan had ik het laatste eind niet zo stuk gezeten. De Hoge Berg op, over de Schansweg, ging wel goed maar naar beneden moest ik stoppen, want ik kreeg kramp in mijn hamstrings. Ik heb veel ontzag voor de afstand. Nu ik hem heb gelopen en weet dat ik het kan, is er meer respect gekomen. Het blijft wel een andere tak van sport. Het is niet, wat ik vind, wat atletiek is. Ik dacht wel dat het binnen de zes uur moest kunnen en dat is gelukt. Je moet langzaam lopen en niet teveel aan anderen optrekken. Het gewoon gezellig houden. Ik was ook helemaal niet bezig met op welke plaats ik liep of Jaap of de anderen nu voor me liepen, dat maakte mij geen moer uit. Ik heb ze gewoon laten gaan. Toen riep er iemand bij 50 km, je bent eerste Texelaar. Ik zei nog: "dat kan niet. Jaap is zeker al voorbij. Heb je hem gemist?" Het was na Oosterend bij de dijkovergang naar de Zandkes. Ik dacht in Oosterend nog, ik loop rechtstreeks naar huis. Ik zat er even helemaal door. Maar toen ik hoorde dat ik eerste Texelaar was, wat ik moeilijk kon geloven en ik moet eerlijk bekennen, dat dit me weer een klein beetje vleugels gaf. Ik wilde, in ieder geval, tot Oudeschild goed doorlopen. Vanaf Oudeschild was het echt een hel. Dat stuk was niet meer leuk. Maar dat heb ik toen net al gezegd."

Wat adviseer je mensen, die dit ook een keer willen lopen? "Het eerste woord wat me te binnenschiet is: geduld! Om zoiets op te bouwen moet je aardig wat jaren getraind hebben. Je bouwt het niet in een jaar op. Als je ultraloper wilt worden zijn er twee dingen. Ten eerste je lichamelijke conditie, die je in twee jaar opbouwt en liefs nog een paar jaar meer om te leren om langere afstanden te lopen dan de marathon. Ten tweede is je mentale, geestelijke gesteldheid. Dat kun je trainen door lang alleen te lopen en met weer en wind. Je moet echt rustig lopen om te leren hoe je lichaam aanvoelt. Als je bijvoorbeeld een 30 kilometer, hebt gelopen en de volgende dag ben je nog niet goed hersteld en je slaapt slecht, dan was de training al teveel. Ultralopen is dus echt goed naar je lichaam te kunnen luisteren."

Nog een keer of nooit meer?

"Dat weet ik niet. Echt niet, op dit moment denk ik: 'ik heb hem gedaan. Ik kan dit.' Als ik hem over twee jaar weer wil doen, moet ik meer tijd vrijmaken. Het aantal 30 kilometers toch verhogen. De andere trainingen ook uitbreiden. Dat kost me aardig wat meer tijd. Ik ga eigenlijk nu altijd hardlopen omdat ik er heel goed bij kan nadenken. Goeie ideeën, voor mijn werk ontstaan vaak met lopen. Ik denk als je voor de ultra-afstanden gaat, dat je toch wel 100 kilometer in de week moet lopen en de tijd daarvoor vrijmaken, is wel een dingetje. Ik heb jaren gelopen omdat het echt belangrijk voor me was. Nu is de drang wat minder. Lopen is wel een deel van mijn leven. Het is net als tandenpoetsen. Het hoort erbij en het gaat als vanzelf, denk er niet teveel over na. Maar als je gezond over de streep wil komen na 60 kilometer, dan moet je er zoveel tijd en trainingen insteken, dat zie ik nu even niet zitten. Maar als je het over een maand nog een keer vraagt, kijk ik er misschien wel weer heel anders naar. Het mooie is natuurlijk, dat je het parcours zo goed ken. De sfeer onderweg, met hier en daar leuke gesprekken, doet ook veel met mij. Een echte thuiswedstrijd, als hij aan de overkant was geweest, had ik hem niet gelopen. Mijn kinderen waren nu ook mee, als begeleider. Ze hadden ook eten en drinken mee. Bij de Slufter gaven ze mij nieuwe schoenen. Dat was heel belangrijk, ik heb de laatste jaren wel wat meer last van zere voeten. Ze verkrampen op een of andere manier. Als ik die nieuwe schoenen niet had gehad, dan had ik de wedstrijd niet uitgelopen. Ik had graag een verzorgingspost eerder gehad bij de Hors, met dit weer. De organisatie was trouwens prima verzorgd, maar een opbouwend puntje blijft om de eerste drinkpost toch eerder te plannen. Ik heb zeker ook tekort gedronken. Na afloop was ik tweeënhalf kilo kwijt. Het was handig dat ik mijn kinderen ook had ingeschakeld. Dus nog een keer? Je weet het nooit. De toekomst zal het uitwijzen."

voetnoot:

Bij de eerste De Zestig van Texel, op 1 april 1991 op tweede Paasdag, waren Albert Hoven, Gert Pansier, Lutz Lohse en Smimon Appel het snelste Texelse team in 4:06.02. Aad Butter won de solo afstand in 4:01,41 Jan Knippenberg werd 23 e in 5:19.48

Ik heb er een tevreden gevoel aan overgehouden

door Cees Timmer 3 april



Aan het woord Arnold Leijstra, een week na zijn prestatie bij De Zestig van Texel. In 2019 debuterend op De Zestig en toen was kramp de grote boosdoener: "De spieren voelen nu prima. Ik had niks geen last. Had nog wel een blaar opgelopen, door het zand wat in je sokken een beetje gaat schuren. Ik heb het ook beter ingedeeld, in vergelijking met de

vorige keer. Rustiger gestart en André Schoo zei tegen mij, dat ik een beetje asociaal moest zijn. Met andere woorden het is een loop voor jezelf. Het is wel leuk dat er mensen met je meelopen van de estafette maar zij hoeven niet het hele eind en ook geen energie verspillen met gezellige praatjes langs de kant. Kortom de focus ligt bij jezelf en je eigen lopen. Op de Hors ben ik ook apart gaan lopen met een muziekje aan, wat ik dan later wel weer heb uitgezet en heb eigenlijk alles 'alleen' gelopen. Ivo (Huizinga), mijn loopmaat, is er bij de Slufter wel bij gekomen. Hij heeft 32 kilometer meegelopen. Hij liep wel schuin achter me, om zo doende mij het tempo te laten bepalen. Hij zei zelfs dat ik er een tandje af moest doen, want we hadden nog 20 km voor de boeg. Ik ben dus echt heel blij en tevreden over deze loop, een groot verschil met de vorige keer."

Hoe lang heb je ervoor getraind?

"Ik had niet echt een schema. Ik heb wel minder lange stukken gelopen, in vergelijking met 3 jaar terug. Wel verscheidene keren 2 of 3 uur gelopen en weken van veel kilometers gemaakt van wel 80 tot 90 km. Dat was wel de max. Ik heb in het najaar van 2021, de marathon van Rotterdam gelopen en heb de trainingen daarvoor een beetje vastgehouden, in de maanden erna. De focus dus op De Zestig

gehouden. Ik heb nog wel een dipje gehad. Geen zin, het ging niet, werk slokte energie op en had weinig tijd, dacht ik. In februari ben in nog op wintersport geweest en kreeg daar Corona. Ik heb er geen last van gehad en ik heb met mijn baas overlegd of ik wel kon hardlopen. Buiten de regels om, ging ik op de Hors of in de Slufter hardlopen. Daar kom je weinig mensen tegen om te kunnen besmetten. In mijn eigen hardloopbubbel, als het ware. Ik was niet echt ziek, alleen wel wat meer moe. Gedwongen rust heeft misschien, voor mij wel goed uitgepakt."

Hoe heb je je op de dag zelf voorbereid?

"De wekker gezet en op tijd eruit, half acht. Koffie gedronken en rustig een broodje gegeten. Spaghetti van de andere dag opgepeuzeld. Ik had de vorige dag wat extra klaargemaakt. Alles lag al klaar qua kleren, schoenen, eten en drinken. Dat had ik de dag ervoor al gedaan. Daardoor heb je minder stress. Om 10:00 uur kwam Ivo mij ophalen. Ik heb nog van die voedingspleisters opgeplakt en we zijn toen richting veerhaven gegaan. Monique ging mee fietsen waar het kon en haar heb ik alles meegegeven aan drinken, voeding: zoals water, cola, ontbijtkoek en reserve spullen. Ik was wel ontspannen en bij de start,

mantje
TEXEL
LIFESTYLESTORES

ijsje

Wij nodigen u van harte uit voor een gratis uitgebreide voetanalyse door ons gecertificeerde personeel.



www.mantjestore.nl



Hogerstraat 1-5, Den Burg | Dorpsstraat 71, De Koog

zorgde ik dat ik een beetje achteraan stond. De gedachte daarachter was, dat ik dan niet teveel ingehaald zou worden en je ook niet aan een ander zijn tempo zou optrekken. Ik begon rustig, dacht ik. Het ging toch onder de 6 minuten de kilometer en na 2 kilometer, besloot ik om toch rustiger te gaan lopen. De tijden gingen naar 6:10 - 6:15, dan paste beter. De Hors was zwaar. Tegenwind en opkomend water en je moest door het zand, waar mijn voorgangers ook al hadden gelopen. Bij Paal 12 het strand af. Daar stond de eerste drinkpost, maar daar was het zo druk, want de wedstrijd is daar nog niet echt uit elkaar getrokken, voor de 600 deelnemers. Dus ik besloot om door te lopen. Ik heb hierdoor zeker 150 man ingehaald, omdat deze in de rij stonden voor het drinken. Bij het bos aangekomen, was het parcours iets veranderd. We liepen over onverharde paadjes, om bij het Knobbelpad, geloof ik, uit te komen voor de eerste wisselplaats het Turfveld. Daar stonden estafettelopers van De Bremakker en het Runningteam, om me aan te moedigen. Monique wachtte me hier ook op, voor een natje en een droogje. Bij de Bleekersvallei, aan de Randweg, stond weer een kraam. Hier was het wat rustiger en heb ik wat gedronken en via het Pachapaadje, achter Ecomare langs naar het strand. Dat viel wel een beetje tegen. Het was opkomend water, dus je moest door het mulle zand en uitkijken dat je geen nat voetje haalde. Waar het zand wat harder was, liep je wat schuiner. Maar het ging in een rustig tempo, dus het was te doen. Bij Paal 21 er af, daar heb je nog flink wat heuvels om bij Nagy te komen. Monique stond hier weer zodat ik kon bijtanken. Bij de afslag naar De Nederlanden stond Jan van der Star, als volleerd verkeersregelaar. Jan heeft verschillende keren De Zestig gelopen. Die moedigde me aan en

zei dat het goed ging. Monique, mijn mobiele drankpost, fietste om naar De Sluter. We hadden nu wat meer tegenwind. Ik dacht dat we in De Slufter naar de trap moesten maar we gingen ouderwets de steile heuvel over, bij het Slufterdijkje en daar was de volgende wisselplaats al. Weer stonden er bekenden om me aan te moedigen. Hier kwam Ivo erbij, om met me mee te lopen. Monique fietste, als voor uitgeschoven post, vooruit. Het ging allemaal lekker. In Polder de Robbenjager kregen we een klein beetje zijwind en het liep



Monique de mobiele drankpost

prima. Op de Vlielandboulevard zelf schuin voor de wind en het ging als een trein. Toen we na de oversteek bij de Schorren binnendijks kwamen te lopen, brak het zweet me uit. Ik heb toen, onder het lopen, mijn rugzakje en thermo-shirt uitgetrokken en in de fietstas bij Monique gedaan. Ik begon hem wel een beetje te knijpen want de vorige keer bij de Schicht van Harry Tielemans, kreeg ik voor de eerste keer kramp. Gelukkig het ging goed, geen centje pijn. Ik passeerde Thomas Rath, die wandelde omdat hij er al een klein beetje doorzat. Drie jaar terug was het andersom, toen kwam hij mij voorbij, terwijl ik last van kramp had en moest wandelen. Nu ging het voortvarend, ik kon het tempo goed vasthouden, geen last van kramp of andere pijntjes. Toen we aan de binnenkant van de dijk liepen en het echt warm was, zocht ik de ruimte op en kwam in een groepje te lopen. Wel voorop in de groep en wind, die nog een beetje over de dijk dwarrelde, ving ik als



eerst op. Bij de derde wisselplaats Prins Hendrik, daar stapte Ivo de vorige keer in en moest ik toen al stukken wandelen. Nu niet en ik liep in een gestaag tempo rustig door. Het weer was mooi en je komt bekenden tegen, die je aanmoedigen. Beiden

motiveren je en geven je positieve kracht. Ivo en ik hebben onderweg weinig gepraat, dat had ik in mijn oren geknoopt. Het is zonde van je energie en je wil je focussen op het ontspannen bewegen. Bij het bruggetje bij de molen van het Noorden, ben ik even gestopt en heb ik een fotootje gemaakt. Door Oost en Oosterend en bij de begraafplaats wilde ik graag een colaatje voor wat extra energie. Peerke Reijnders, van het estafetteteam, passeerde ons nog en zo kwamen we in de Polder De Zandkes weer bij de Waddenzee uit. Ik ging eigenlijk te hard en Ivo, toen even mijn coach, zei me dat ik rustig aan moest doen want we hadden nog bijna 10 kilometer voor de boeg

en als je de laatste 5 moet wandelen, dan hou je daar geen goed gevoel aan over. Op de haven, bij van Liere, kwam Berry Koning erbij lopen, die wisselde daar voor de estafette. Hij liep met ons mee want ons tempo paste goed bij het zijne. Toen zag ik warempel Arjan van Maldgem voor me. Die liep in het begin een kwartier voor me, had ik door gekregen. Ik was daar eigenlijk helemaal niet zo mee bezig. Maar toen zag ik hem af en toe wandelen en kwam ik dichterbij. We draaiden de Schansweg op en bij het klimmetje op de Hoge Berg liep ik vlak achter hem. Dan maak je er automatisch toch een soort een wedstrijd van, wat ik eigenlijk helemaal niet wilde. Ik ging voor hem lopen en zette aan maar dat voelde niet goed, in de beenspieren. Rustig aan en Arjan kwam weer voor me te lopen. Beneden bij de Schansweg afslag Leemkuil, stond Joost Brouwer. Speciaal gekomen om me aan te moedigen. Joost heeft last van zijn rug, wat uitstraalt naar zijn

benen, dus die kon niet zo goed eerder komen, vanwege lichamelijk ongemak. Het gas eraf om toch nog even een praatje te maken. Ik was er tenslotte toch bijna. Toen het laatste stuk naar beneden gerold en ik voelde me hartstikke goed. Ik zag er nog goed uit, toen ik later de finishfoto's beoordeelde. Ik was niet kapot. Met de groep van het Runningteams hebben we lekker een paar potjes bier gedaan. Naar huis om te douchen en daarna naar de Bremakker om met zijn allen te eten. Ik heb de nacht erop erg goed geslapen, geen last van spierpijn of kramp. Van de blaar had ik meer last en heb nog een paar dagen op badslippers gelopen, als een verdwaalde toerist. Zaterdag erop, heb ik weer 6 kilometer gelopen. Ik doe rustig aan, het hoeft nu even niet. Vandaag nog even naar De Koog geweest naar het voetbal kijken. Op het fietsje heen en weer terug. Dat voelde allemaal prima. Deze prestatie is wel een aanslag op je lichaam maar ik heb er een heel goed gevoel aan overgehouden, zo na een goeie week. Drie jaar terug was het voor mij de eerste keer en ging het goed en liep ik met iedereen te praten maar na 35, 40 kilometer toen kwam de klap en dat kun je op dat moment niet meer terugdraaien en ik liep toen ook voor Rob Daalder, met een uitgebreid stuk in de krant, dus stoppen was toen geen optie. Ik was dus nu op dit punt bij De Cocksdorp, extra hufterig dat het me weer zou kunnen overkomen. De les van de vorige keer, was ook dat ik tekort had gedronken en dat heb ik nu ruimschoots goed gemaakt. De cola kwam m'n neus uit. Ik had nu ook geen tijd in mijn hoofd. Of het nu 6 uur of 6:30 werd, dat zou mij een worst wezen, ik ging gewoon lekker lopen en genieten. De vorige keer was het 6:42 en nu 6:09 dus dat geeft wel een beetje voldoening, want stiekem zegt een klein stemmetje in je achterhoofd: 'goed gedaan jochie'. Nu denk je toch van over twee jaar misschien toch de grens van 6 uur te doorbreken. Het hangt natuurlijk ook van de weersomstandigheden af want nu was het bijna perfect."

Wat zou je mensen voor adviezen mee willen geven, die dit ook een keer willen proberen? "Als eerste moet je volgens mij veel kilometers maken en dat over verschillende jaren verdelen. Leren lopen als het ware en met name langzaam leren lopen. Ook het serieus aanpakken, ik heb nu ook ter voorbereiding 4 maanden geen potje bier gedronken. De wedstrijd goed indelen, want als je door kan blijven lopen, win je later in de wedstrijd zoveel tijd terug. Dat is stukken beter dan te snel beginnen en dat je later moet wandelen. Dit is ook nog eens een extra aanslag op je lichaam. Drinken is ook belangrijk, elke paar minuten trilde mijn horloge, ten teken dat ik een paar slokjes uit mijn camelbag moest drinken en eten onderweg is ook belangrijk. Dat geeft je weer energie. Iedereen die een marathon kan lopen, raad ik het zeker aan om het een keer te proberen."

Nooit meer of nog een keer? (De vraag is eigenlijk al beantwoord)

"Ja, ik ga hem zeker nog eens een keer doen. Het is een soort verslaving. Het blijft bijzonder omdat er niet veel Texelaars aan mee doen, dat maakt het een uniek evenement voor ons. Bij deze geef ik nog de complimenten aan de organisatie. Het was super geregeld. Er zullen altijd wel dingetjes zijn, die beter of anders moeten, maar dat hou je. Tenslotte het is toch buitengewoon om aan deze wedstrijd mee te mogen doen."

Arnold		min/km	Tijd
Turfveld	14.6 km	06:08	1:29:30
Slufter	28.1 km	06:16	2:54:09
Prins Hendrik	43.2 km	06:09	4:27:07
Finish	60 km	06:07	6:09:48
Lutz		min/km	Tijd
Turfveld	14.6 km	05:13	1:16:05
Slufter	28.1 km	05:34	2:31:11
Prins Hendrik	43.2 km	05:31	3:54:29
Finish	60 km	06:22	5:41:22

Positief gevoel overheerst

door Cees Timmer

Aan het woord is Jan Jacob Rab, zat voor het eerst in de organisatie van De Zestig. Een hele klus, waar meer bij komt kijken, dan je zo misschien aan de zijlijn zou denken. Toch maar even gevraagd, hoe Jan Jacob de dag zelf heeft beleefd.

foto: Jan Jacob tijdens de Halve Marthon De Waal 2022



Wat is je eerste gevoel, als je aan de wedstrijd denkt?

Jan Jacob net terug van boodschappen doen op Goede Vrijdag. Het was goed druk in de winkel, dus onze afspraak verschoof een half uur. Het maakte nu niet meer uit. Er was er alle tijd van de wereld en Jan Jacob barst los: "Eigenlijk heel positief. De start hebben we verplaatst van het 't Horntje naar de Kuil. Ik wist geneens dat het zo heette. Zo leer je weer wat van de Teso. Ik heb het idee, dat dit een eerste goeie zet was van ons. De mensen konden nu rechtstreeks vanaf de boot via het Tesogebouw bij de start komen. De bussen

konden ook makkelijk stoppen bij de verkeerstoren en konden de lopers zo de Kuil in lopen, de bussen reden via opstelsterrein baan 3 en 4 tot het einde en draaiden zo om en konden ze weer terug naar Den Burg. Dit was een idee van de Teso en dat ging perfect. De auto's van de deelnemers konden we ook goed kwijt. Dat was altijd in voorgaande jaren wel spannend, maar nu is het geen probleem geweest. De start was wel wat eenvoudig. We hadden geen startdoek en dergelijke. Het was een beetje dood. Niemand weet dat, maar 4 weken van tevoren, hebben we pas de vergunning gekregen. Waarbij, vanwege corona, iedereen op anderhalve meter op de grond had moeten zitten. Dat hadden we toch zo aangevraagd, omdat ik anders bang was dat we helemaal geen toestemming zouden krijgen. We wisten ook dat het de goede kant opging met corona maar je kunt het maar beter voor zijn. Uiteindelijk liep het allemaal goed bij de start. Kijk er zullen best wel dingen zijn gebeurd, die niet goed zijn gegaan. Er is wel eens een pijl omgedraaid, maar die is door een Texelaar weer recht gedraaid en het Rode Kruis heeft nagenoeg niet hoeven in te grijpen. We moeten nog evalueren met de organisatie. Maar wat meer aankleding bij de start, staat voor de volgende editie op het lijstje. Dus de slotconclusie is, dat ik het hele gebeuren als positief heb ervaren."

Hoe heb je dag van de wedstrijd beleefd?

"Ik moet zeggen omdat we een uur tijdsverschil hadden, was het wel lastig. Ik had de dag ervoor ook niet zo goed geslapen. Dat kwam de laatste dagen wel meer voor. Ik ben wel een controlefreak, dus slaap ik wat onrustiger. Ik keek op mijn telefoon c.q. wekker en het was 1 uur 59 en toen was het opeens 3 uur. Een kwartiertje later ben ik mijn bed uitgegaan en mij vervoege bij de Stayokay, waar de 27 lopers van de 120 km ook aanwezig waren. Je maakt nog een praatje. Dat is wel leuk en er was een relaxte sfeer. Ik had wel gehoord dat het speciale mensen zijn, die 120 km lopen, maar het is wel speciaal dit mee te mogen maken. Om kwart over vier richting start bij de ingang van het Sportpark op de wielerbaan. Het startschot viel om 4:35 uur en ze mochten bijna twee ronden over de wielerbaan lopen. Het verbaasde me dat er toen ze Haffelderweg opdraaide, er al zoveel verschil in zat. Sommigen hadden al een halve wielerbaan achterstand. De start was geweest

en om vijf uur lag ik weer in mijn bed. Ik dacht wat moet ik anders doen en om zeven uur ging mijn wekker alweer af. Daarna ging ik naar de Stayokay en heb 130 lunchpakketten opgehaald. Ellen Berger is bij mij in de auto gestapt en we zijn naar de Kuil gereden. We waren daar rond half negen. Even later kwamen de eersten van de 120 al door, met 60 kilometer in de benen. Dat vond ik wel speciaal. We wilden het als organisatie simpel houden. We hebben daar een paar palen in de grond geslagen. Afzetlint er om. De bussen van Slikker en de auto's konden we daar makkelijk kwijt. Er waren twee verkeersregelaars, die alles keurig in goede banen leidden. Eigenlijk moet ik bekennen, heb ik het er niet druk gehad. Dat was eigenlijk heerlijk, ontspannen naar de start toe werken. We konden adviezen geven aan de deelnemers. De meest gestelde vraag was: waar de start was. We deden de houten deur open en dat is het startpunt. Lekker eenvoudig en klaar. Ik vond het een indrukwekkend gezicht, dat die 600 tot 700 en masse, weggingen voor hun 60 kilometer. Wat ook leuk was dat de mensen in een soort haag stonden om de lopers uitgeleide te doen. Zo'n lang parcours vraagt nogal wat van ons. 120 vrijwilligers waren op de benen en we hadden de verzorgingsposten onderweg teruggebracht van 11 naar 8. Gewoon omdat extra vrijwilligers moeilijk te vinden zijn. Ik had van die, laat ik zeggen, kubskisten, geregeld waar alle spullen voor de kramen in konden. Spanbandje erom heen en die ochtend heeft een vrachtwagen van Dros alles rondgebracht en Emile Seegers (CVI) reed rond met extra cola, water en sportdrink.

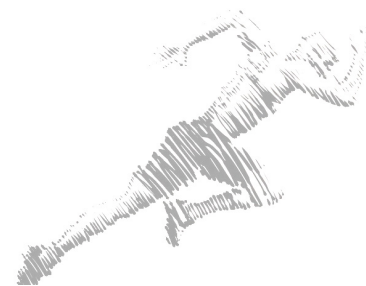
Om 12 uur was ik bij de Stayokay. De jurywagen werd opgebouwd en ik heb me een beetje vermaakt met de vlaggen en heb de tafels voor de kleding neergezet. Van de organisatie, waren alleen Martien Baars de Opperveldmeester, die bijna alles wist en Simon Lap, die heeft ook ervaring in het verhaal met de estafette. De rest van de organisatie was allemaal nieuw. Dat was wel iets maar ik heb ervan geleerd. Ik wil het wel anders gaan doen. Als voorbeeld: Jan Nico van der Ploeg en ondergetekende deden sommige dingen samen. Hij was verantwoordelijk voor het buitengedeelte. Het was voor ons beiden nieuw, je deed af en toe wel eens wat dubbel en dan had je te veel overleg met elkaar van iets dat al gedaan was. Duidelijke afspraken voor iedereen moet het

eenvoudiger maken. Bij de finish was ik wel druk met dingen regelen. Dan is er ergens een bordje vergeten, dat soort dingen. De atleten kwamen de Haffelderweg af en daar mochten de fietsers niet over de finish. Dus ik snel naar Stayokay en vraag aan een van die dames hebben jullie niet een bord waar je iets op schrijft, dat de cola in de aanbieding is, of weet ik allemaal wat? Toen iemand gevraagd, die er knap op kon schrijven: Fietsers deze kant op. Met een pijl, uiteraard en dat werkte feilloos. Bij de enorme grote tent van het Rode Kruis, hebben we ook de soep uit laten delen en konden de tassen ophalen. We lieten 4 à 5 mensen toe om naar binnen te gaan om hun bagage te krijgen. Dit was ook iets nieuws en dat ging prima zo. De shirtjes ophalen, was hier ook in de buurt. Zo was alles binnen een straal van 20 meter bij elkaar te vinden en zodoende konden de vrijwilligers elkaar ook assisteren. Ik had het eigenlijk rustig in het hoofd maar ik heb wel de benen uit mijn lijf gelopen. Helpen waar het kan. Ik heb één verontrustend telefoontje gehad. Dat was bij Dijkmanshuizen. Daar liep iemand verkeerd en ging daar de dijk al over en bij Tatenhove langs en niet over de haven. Als er een gaat dan gaat de rest ook. Ze liepen dan ook de verzorgingspost aan de dijk mis. Een van de dames, van de kraam, belde me en vroeg zich af wat ze nu moesten doen. Ik zei blijf maar staan. De lopers moeten zelf ook opletten. Jan Nico is als een speer naar die dijkovergang gegaan en heeft er lint gespannen en toen ging het weer goed. Het opruimen ging ook vlot. Na een uur was Stayokay en de start zo goed als schoon. De tafels ophalen, hadden we aan Albert Bouthoorn uitbesteed. De vrachtwagen heeft ook weer spullen opgehaald bij de verzorgingstafels. Dat ging dus eigenlijk allemaal vrij soepel. We dronken nog wat bij Stayokay en het personeel vroeg: willen jullie nog een kroketje? Dat moet je natuurlijk niet vragen want je eet die dag toch niet zoveel omdat je constant bezig bent. Uiteindelijk wil je na zo'n lange dag weer naar huis. Om kwart over acht trok ik de deur achter me dicht. Ik heb als een roos geslapen. De volgende dag bij de training van Wolbert op de baan, had ik pijn in mijn poten omdat mijn lijf nog zo moe was. Voor ons, die het de eerste keer organiseerden, was het toch zwaar omdat er gewoon dingen zijn die je niet weet."

Waar heb je het meest over verbaasd, die dag?

“Van de hele loop heb ik niks meegekregen. Alleen bij de finish komen de 120 km lopers binnen en die beginnen gewoon te praten alsof de prestatie, die ze net hebben geleverd, geen moeite heeft gekost. Ze lopen ook nog gewoon. Dan denk ik van hoe kan dat? Bij de 60 km lopers zijn er een heleboel marathonlopers bij. Die denken

misschien, als ik een marathon kan lopen kan ik ook de zestig wel aan. Maar toch zag ik er aardig wat lopers, die netjes gezegd “verrot” binnen kwamen. Daar heb ik me dus toch wel over verwonderd. Waar ik het meest van kan genieten, dat zijn de estafettelopers die toch met vier personen samen er een mooie ronde van moeten maken, natuurlijk zonder anderen te kort doen en dat is niet alleen omdat Anita erbij loopt. Tot slot, als je de reacties zo hoort,



heeft toch het merendeel van de deelnemers een erg mooie, warme sportdag beleefd en daar doe je het voor als organisatie. Ik zou zeggen op naar de 17e editie op 24 maart 2024.”



Op 1 mei vierden we het gereedkomen van de gerenoveerde atletiekbaan op Texel en na de 5e Hoge Bergloop was het zover.

Met deze atletiekbaan geeft Texel een fantastisch mooi visitekaartje af als Sporteiland. Kijk maar om je heen, we hebben hier een prachtig voetbalveld, een gave wielerbaan, een prachtige TXL-Sporthal en nu ook een puntgave atletiekbaan. Dit is iets waar we als Texelse sporters trots op mogen zijn!

LACT UITSLAG

Op 1 mei was ook de uitreiking van de LACT competitie. Hierbij werden alle tijden omgerekend naar de 10 kilometer. Er werd ook rekening gehouden met leeftijd en met man

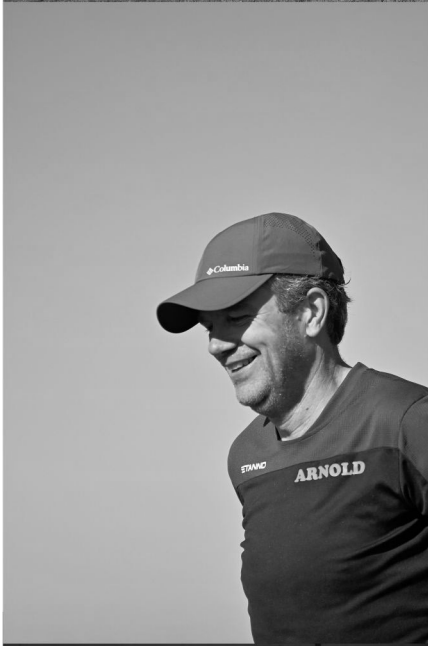
Lange Afstand Competitie Texel	punt	10-17	10-31	11-14	11-28	2-6	2-13	2-27	3-12	4-21	5-1
1 Jordy Vinke	125	36:57		34:12	35:36	36:59		35:41	32:33		32:41
2 Piet Bakelaar	120	40:17	39:33	38:33	39:55	42:09	38:53	39:24			38:12
3 Laurien Bakker	113	42:38		43:37	44:19	42:28	41:37	41:55	38:29		40:45
4 Hessel Arensman	110	44:24		41:59	42:36	42:53	40:51	41:26	40:56		42:23
5 Rick Siersma	104	43:50		43:02	42:36	43:24	42:23	42:14		39:41	42:37
6 Martin Baptist	99	43:29			43:30	42:35	42:25	42:01			
7 Margot van der Ven	96	37:50	37:26	37:46	38:35						
8 Guido Schuijl	94	49:40	49:03	48:18	48:42		49:00		46:03	43:33	46:23
9 Gea van Gijssel	94	46:36	49:09	48:43			47:04	47:34		43:32	43:19
10 Jord Kuiken	86	46:18	45:27	44:25			46:50				46:00
11 Jan Zijm	85		41:05	38:27	40:31	43:08					
12 Arnold Leijstra	82		40:33	40:57					46:04		43:23
13 Floortje Zijm	80	44:25	41:59	41:57			41:57				
14 Coen Schoonheden	71				38:31	38:55		39:37			
15 Gerco Aberson	53		47:54		47:20						42:45
16 Peter Kreeft	42		44:36								41:54
17 Jaap Witte	23	39:44									

of vrouw. Zo krijg je een interessante vergelijking. Zie de uitslagenlijst. De vijf beste uitslagen telden mee voor

de competitie. Volgend seizoen weer een kans om mee te doen aan deze uitdaging.

impressies van De Zestig 27-3-22

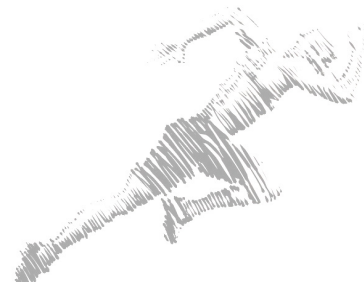






Paashazenactiviteiten bij onze jeugd:

springparcours (zonder paarden), eierrace (zonder kippen), eieren spiesen met speer (zonder halve kippen, Annemarijn had grote papieren eieren gemaakt) en een ren en woordraadspeel. (zonder cijfers)



Flexibiliteit, kracht en stabiliteit van spieren en gewrichten dragen ook bij aan het voorkomen van blessures. Door regelmatig krachtoefeningen te doen, voor bijvoorbeeld de rug en buik, zorg je ervoor dat je lichaam de belasting van het hardlopen beter aankan. Het verbetert tevens je looptechniek. Naast kracht moet ook het belang van flexibiliteit van de spieren en gewrichten niet worden onderschat. Je spieren en gewrichten kun je soepel houden door het uitvoeren van een yogasessie of lichte rekoefeningen. Ook het gebruik van een foamroller of een sportmassage kan zorgen voor soepele spieren.

5. Rust

Dit lijkt misschien een open deur, maar tijdig rust nemen is heel belangrijk om blessures te voorkomen. Neem signalen van je lichaam serieus en loop niet te lang door met pijntjes. Je kunt beter een extra rustdag nemen dan dat je meer kapot maakt in je lichaam.

Loop je ondanks deze tips toch rond met pijntjes en vermoed je een blessure? Je kunt altijd voor de zekerheid naar een fysiotherapeut gaan. Hoe langer je met klachten rondloopt, des te langer je uiteindelijk rust moet nemen om van ze af te komen.

5 tips om hardloophlessures te voorkomen

Pijn aan je scheenbeen, een zeurende knie, last van je achillespees of een scherpe pijn onder je voet. Herkenbaar? Veel hardlopers krijgen vroeg of laat te maken met een blessure en dat kan je hardlooplezier behoorlijk bederven. Gelukkig kun je ze voorkomen. En aangezien voorkomen beter is dan genezen, geven we daarvoor vandaag 5 tips.

1. Looptechniek

Wanneer je blessures wilt voorkomen, is het handig om te weten hoe ze ontstaan. Looptechniek speelt hierbij een grote rol. Wanneer je looptechniek nog niet juist is, heb je meer kans op een blessure. Dit is ook één van de redenen waarom beginnende lopers vaker last hebben van een blessure. Een eerste tip is dan ook om de looptechniek en de basis van het hardlopen aan te leren van een professionele looptrainer. Dit kan bijvoorbeeld door te trainen bij een atletiekclub.

2. Belastbaarheid

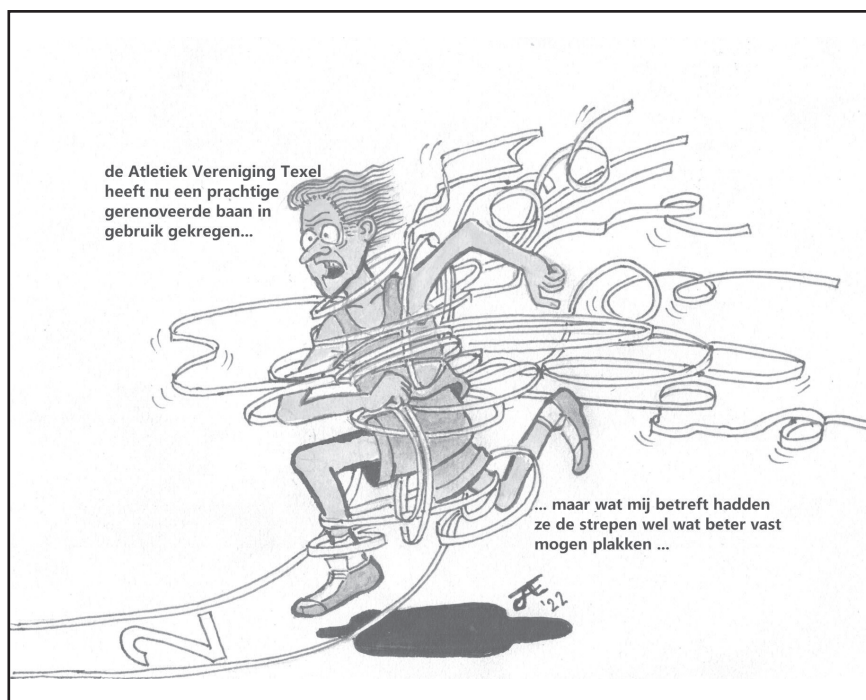
Ook wanneer je al een meer ervaren loper bent, kunnen blessures op de loer liggen. Het is altijd een kwestie van de juiste balans vinden tussen belasting en belastbaarheid van het lichaam. Hierin is de opbouw heel erg belangrijk. Laat je lichaam

rustig wennen aan de belasting en bouw je trainingen niet te snel op in intensiteit of afstand.

3. Warming-up

Begin je training met een warming-up! Door te zorgen voor warme spieren, is de kans op een blessure kleiner. Start niet meteen met flinke versnellingen of tempoblokken, maar zorg ervoor dat je lichaam eerst warm genoeg is. Dit is voornamelijk in de herfst- en wintermaanden een belangrijk aandachtspunt.

4. Kracht en flexibiliteit





Vermeldingen

Paaspolderloop

Op tweede Paasdag werd deze 10 km loop gehouden in Nieuwe Niedorp. Yvo Witte liep over lastig parcours, met passage door een weiland en over een schapendijkje, een knappe 40:56 over de 10 km. Geen persoonlijk record maar dat zat er volgend Yvo niet in, vanwege het lastige parcours. "Maar ik ben dik tevreden met deze prestatie." zei Yvo na afloop. Hij werd overall 33 ste in een veld van 161 lopers. Jordy Vinke deed ook mee maar stapte uit, vanwege luchtwegklachten. Jammer maar de volgende keer beter.

Vuurtorenloop

Deze halve marathon werd op zondag 24 april gehouden op Vlieland. Maikel van der Gracht ging er voor. In de opbouwfase van zijn trainingen, liep hij met 1:35:02, niet onverdienstelijk. In acht nemend dat het niet echt een snel parcours was. Met aardig wat klimmeters en de wind speelde ook nog een rol. "Ik kreeg ook nog last van een blaas op mijn voet. Ja, nieuwe schoenen. Daar had ik langer op moeten inlopen." verklaarde Maikel zijn optreden. "Ik ben wel tevreden hoor, maar het kan altijd beter." Maikel werd 15de overall in een veld van 212 lopers.

Baancircuit XL SV Noordkop

Op vrijdag 6 mei werd er een atletiekwedstrijd op de baan bij Noordkop gehouden. Jordy liep hier een 3000 meter in 9:59,9. Volgens Jordy was het zwaar en voelde hij zich niet sterk deze dag, maar was wel tevreden met zijn tijd. Hessel ging voor de 800 m. die hij in 2:12,5 afrondde. Hessel had sneller willen lopen maar in zijn serie had hij geen tegenstand om zich aan op te trekken, dan had er zeker meer in gezeten, vond Hessel zelf.

ONVERWACHTE WEETJES

OVER HARDLOPEN Wist je dat... korte stappen beter zijn dan lange stappen?

VERJAARDAGKALENDER

JUNI JULI AUGUSTUS SEPTEMBER

2-jun Rob Teisman
2-jun Rob Bakker
5-jun Margot van der Ven
5-jun Friso Bakker
8-jun Ellen Wisman
8-jun Jeroen Smits
10-jun Carla Smit
10-jun Jeroen van Hattum
14-jun Monique Lubach
15-jun Isa Zutphen
16-jun Kees van der Vis
17-jun Cees Timmer
20-jun Valerie Witte
21-jun Ellen Brouwer
27-jun Jan Roeper
30-jun Mariska Kooijmans

11-jul Fred van Heerwaarden
11-jul Peter ter Burg
13-jul Toon van Beek
13-jul Mariska Betsema
16-jul Eric Boersen
16-jul Loran Kleine Schaars
17-jul Rita Dogger-Doets
23-jul Peter Tromp
23-jul Wilco van der Molen
30-jul Peerke Reijnders
30-jul Hendrik Franssen

**VAN HARTE
GEFELICITEERD!**

1 aug Julia Engelmann
1-aug Lars Duijzer
2-aug Jan van Dijk
3-aug Loek Mensinga
4-aug Juul Wind
10-aug Milan Broekmans
11-aug Anita Rab
12-aug Corina van de Wetering
13-aug Cees van der Land
15-aug Lydia Verweij
21-aug Jacob Lamers
23-aug Rose Goslinga
23-aug Gitta Rommets
25-aug José Huisman
27-aug Floor den Boer
28-aug Willem van Prooijen
28-aug Jo Oosterveer
29-aug Pierre Bonnet
29-aug Didi Boerhorst

2-sep Gonny van der Vis
8-sep Michiel de Boer
11-sep Robin Boogaard
13-sep Martin Witvliet
13-sep Gerco Aberson
14-sep Martien Witte
17-sep Anne van Tatenhove
19-sep Nanne-Jan Stienstra
21-sep Rick Siersma
22-sep Theo Schraag
22-sep Liv Zutphen
28-sep Angelica Sundin
28-sep Peter Kreeft
29-sep Maikel van der Gracht

Door bij een training kleinere passen te nemen tijdens het hardlopen voorkom je de kans op botschade met maar liefst 33%. Dit komt omdat de schok die je voet en gewrichten bij het neerkomen moet opvangen fors vermindert door minder grote stappen te nemen.

Wist je dat... hardlopen je botten versterkt?

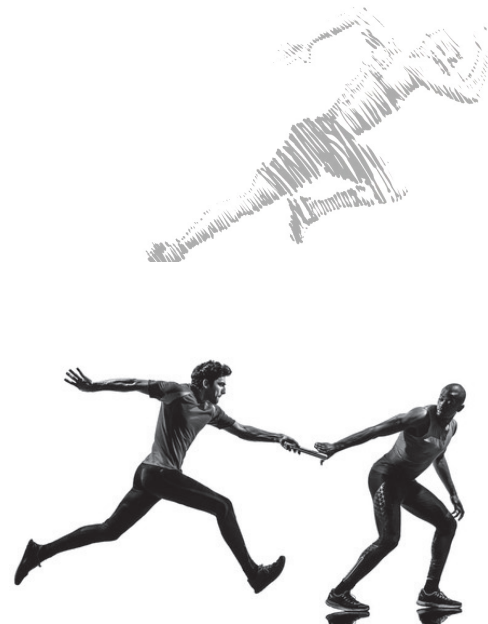
Bij een actieve sprinter is de densiteit van de onderbeen ruim 15% hoger dan die van een niet-hardloper. Dit betekent dat hardlopen zorgt voor sterkere botvorming.

Wist je dat... korte interval training heel efficiënt is?

Bij een interval training waarbij steeds 8 seconden worden gesprint en 12 seconden werd gejoed gedurende een periode van 20 minuten, blijkt 5 keer meer vet verbrand te worden dan tijdens een 40 minuten durende training op eenzelfde snelheid.

Wist je dat... lange hardlopers minder efficiënt zijn dan kortere hardlopers?

Zelfs als het gewicht van een lange hardloper gelijk is aan een kortere hardloper loopt hij minder efficiënt. Dit komt omdat naarmate je langer bent de botten zwaarder zijn en er meer energie en coördinatie wordt vereist om vooruit te komen.



 NOTARISKANTOOR
HOOGERHEIDE

DE NOTARIS OP TEXEL

*Advies, notariële akten en meer!
Voor particulier en ondernemer*

BEATRIXLAAN 1, 1791 GA DEN BURG
TELEFOON (0222) 31 52 41

WWW.NOTARISKANTOORTEXEL.NL

C O M B I

TEXEL

TELECOM ■ FOTOGRAFIE ■ DRUKWERK

PARKSTRAAT 9 ■ 1791 CA ■ DEN BURG
0222 314 924 ■ INFO@COMBITEXEL.NL



- REPARATIES
- ABONNEMENTEN
- JUSTIN SINNER FOTOGRAFIE
- DRUKWERK
- LIKE ONS OP FACEBOOK



kpn



vodafone



Mobile

BLIJF VERBONDEN MET COMBI

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





AV Texel
5,0 ★★★★★ (1 beoordelingen)

[Vind ik leuk](#)

AV Texel
nu ook op Facebook!



*blijft in
contact*

VEM ELEKTROTECHNIEK
Spinbaan 10 - 1791 MC Den Burg
telefoon 31 34 58 - fax 31 27 38

KAASBOERDERIJ 'WEZENSPYK'
Echte Texelse Boerenkaas
van koeien-, schapen- en geitenmelk

BELEEF ONZE BOERDERIJ
Kom kijken naar onze koe-vriendelijke manier van melken!
met de VMS robot (Vrijwillig Melk Systeem).

Rondeleiding: In de zomer Dinsdag en Vrijdag om 14.00 u

OPENINGSTIJDEN winkel

Dinsdag	09.30-17.00 u
Woensdag	09.30-12.15 u
Donderdag	09.30-12.15 u
Vrijdag	09.30-17.00 u
Zaterdag	09.30-17.00 u

Hoornderweg 29
(halverwege Den Burg - Den Hoorn).
Pontweg afslag nr 7

www.wezenspyk.nl

Garage Westend

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

 **SUZUKI**
Official dealer

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

