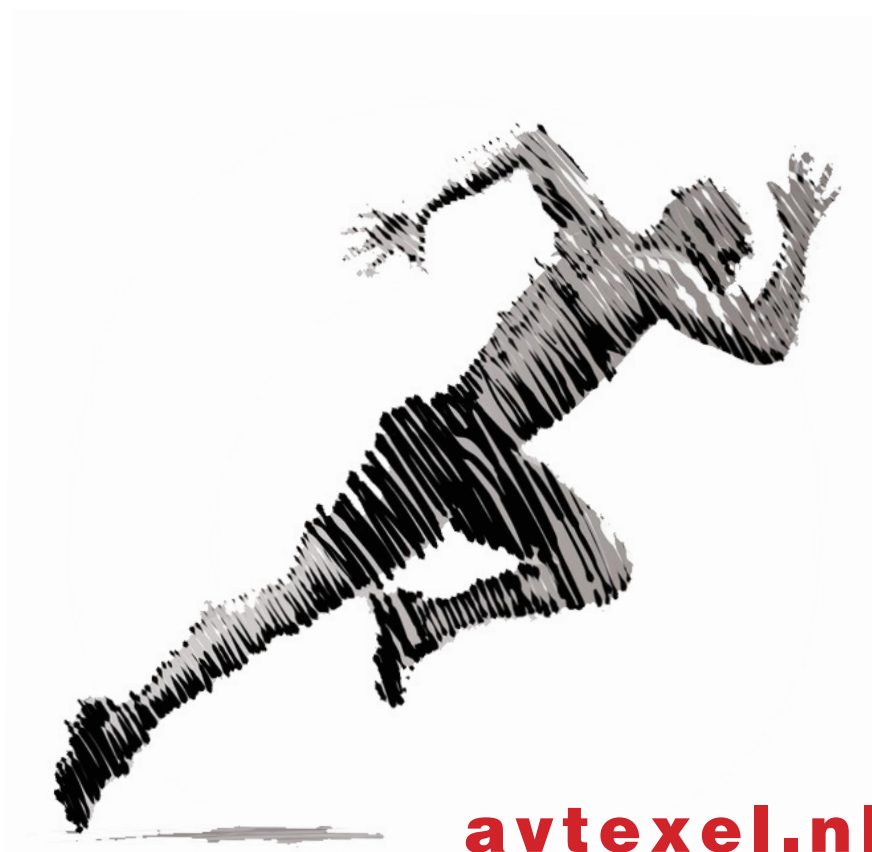


CLUBBLAD

ATLETIEKVERENIGING TEXEL

38^e jaargang • september 2022 • nr. 4



avtexel.nl



TEXEL. HALVE MARATHON EEN LOOPFEEST

JAN VAN DER STAR HEEFT WAT GELOPEN

TRIATHLON VAN JOOST HOOGENBOSCH

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

Geert Aarts *bestuurslid*

0317487156 *jeugdzaken*

geert.aarts@wur.nl

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

Wolbert Broere

06 21674653

assistent-trainer Hessel Arensman

Jeugdcommissie

Judith van Bleijswijk 310 355

Geert Aarts 0317487156

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

Activiteitencommissie

Wolbert Broere

Laurien Bakker

Monique Lubach

Lidmaatschap

Rabobank

NL16 RABO 036.25.14.860



Facebook.com/avtTexel/



Twitter.com/AVTexel

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

Volgende clubblad

Verschijnt eind november 2022

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 november 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	Geboortjaar	(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
Jeugd jongens/meisjes Basisschool en OSG	2003 t/m 2012	maandag	allround	baan	Wolbert	17:00 - 18:00
Jeugd jongens/meisjes Basisschool	2011 t/m 2015	donderdag	allround	baan	Judith	17:00 - 18:00
Jeugd jongens/meisjes OSG	2003 t/m 2010	donderdag	allround	baan	Judith	18:00 - 19:00

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
<i>(soms wordt er gestart vanaf een andere plek. Als je af en toe meeloopt of gast bent: bel Piet dan eerst 0222-313843)</i>				
Looptraining beginners recreatief	maandag	Baan	Wolbert	18:00 - 19:15
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



Er is een warme en droge zomer verstreken sinds het vorige clubblad in mei. We hielden 18 mei een Algemene Ledenvergadering waarin we de gewijzigde statuten bespraken. Omdat we niet aan het vereiste quorum van twee derde van de leden kwamen, hielden we op 8 juni een tweede ALV waarin de statuten werden aangenomen. In de zomerperiode organiseerde de club op de

zondagochtenden de Turfveld Zomercrossen. Misschien kwam het door het té mooie weer, maar er kwamen wat minder deelnemers dan voorheen. Deze zomer probeerden we ook voor de eerst keer de Zomerlopen uit vanaf de atletiekbaan, op de woensdagavonden. Hier hield het aantal deelnemers ook niet over, maar er waren altijd wel relatief veel toeristen. En het ijsje voor de jeugd viel

zeker in de smaak. Inmiddels is ook de Texel Halve Marathon eindelijk weer eens gehouden. Mede door het heerlijke weer werd het een prachtig loopfeest, waarbij de 10 en 21 km lopers startten op de Texelstroom die kapot in de noodfuik lag. Door blessureperikelen kon ik zelf niet meedoen, maar ik heb bij de kruisingen van Hemmerkooi/Westerweg en Smitsweg/Westerweg gestaan en heb mijn best gedaan alle deelnemers op de 6, 10 en 21 km bij naam aan te moedigen. Ik heb trouwens ook alle starters vanaf de boot op de foto gezet, zie onze website.

Tot slot is er een bestuurswissel te melden. Judith van Bleijswijk stapt terug uit het bestuur, en haar functie 'bestuurslid jeugdzaken' wordt overgenomen door Geert Aarts. Verderop in het clubblad stelt hij zichzelf voor.

Martin Baptist.

LOOPAGENDA

TURFVELD WINTERCROSS

SEIZOEN 2022-2023

ZONDAGOCHTENDEN

16 okt - 30 okt - 13 - nov - 27 nov - 11 dec
8 jan - 22 - jan en 12- feb

16 okt Afstanden: 1 - 5,1 - 10,2 of 15,3 km

ANDERE DATA ZIJN DE AFSTANDEN: 1 - 2,7 - 5,4 - 8 km

AANVANG INSCHRIJVEN: 9:45 UUR

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

zaterdag 4 februari 2023

9e TexelTrail

15 - 24 - 42,2 km

Start 11:00 marathon
en 13:00 uur de 15 en 24 km

mantje TEXEL WINTERBOSLOOP

ZATERDAG 31 DECEMBER 2022

LIEFST ONLINE INSCHRIJVEN

vanaf 1 november via avtexel.nl

Nainschrijven en nummers afhalen

vanaf 9:45 bij het Turfveld-

Start:

Jeugd tot en met 9 jaar 1250 m 10:31 uur

Jeugd 10 tot en met 12 jaar 2500 m 10:30 uur

Jeugd 13 en 14 jaar 2500 m 10:30 uur

Start 4.4 of 8.8 km vanaf 15 jaar 10:50 uur

Joost na hele triatlon van Maastricht: "Dit smaakt naar meer"

Het is zes dagen geleden dat Joost Hoogenbosch het kunststukje geflikt heeft. Er is even tijd om te vragen, hoe het hem vergaan is tijdens deze monstertocht op 6 augustus in Maastricht.



De eerste vraag is toch, hoe het nu is met de spieren en de algemene gesteldheid van je lichaam? Zijn stem maakt in ieder geval een frisse indruk: "Het gaat eigenlijk prima, heb alweer wat gefietst en gezwommen. Hardlopen daar begin ik volgende week weer aan te denken. Ik heb al gauw last van mijn knie met lopen. Dus moet ik nog even rustig aandoen en mijn weg erin vinden."

Wanneer is het idee ontstaan om een hele triatlon te gaan doen? "In 2019 spookte het al een beetje in mijn hoofd. Ik wilde wat anders gaan doen dan alleen racefietsen. Ik was een beetje angstig geworden om in het peloton te fietsen. In

de Tour de Lasalle, ben ik een keer hardgefallen. Mijn twee handen gebroken en mijn schouder. Ik heb toen een paar dagen thuisgelegen en kon er goed over nadenken en dacht dit wil ik niet meer. Ik vind duursporten wel erg leuk en daar haal ik mijn voldoening uit. Ik ging op zoek naar sporten met iets minder risico. Alleen hardlopen leek me nogal saai en ik wilde wel blijven fietsen en toen kwam ik al snel uit bij de triatlon. Het zwemmen krijg je erbij kado. In het begin bij het lopen had ik nogal last van kleine blessures omdat ik door het fietsen een goede

conditie had, liep ik het begin veel te snel. De bekende pijntjes gaan dan opspelen zoals je knieën, achillespees en je schenen. Je leert dus door vallen en opstaan, je grenzen kennen. In begin 2020, ben ik in zee gegaan met triatloncoach Erik van der Linden uit Schagen en bij Wilma Tijsseling ben ik gaan hardlopen. Zwemmen deed ik op zondagochtend bij de triatlonafdeling van Wielersport Texel. Daar heb ik aardig wat van geleerd, echter de zondagochtend kwam mij nooit zo goed uit. Het meeste heb ik geleerd via Youtube en ik ben twee keer in Brabant naar een zwemcoach geweest. Deze traint ook de jeugd en de Nederlandse selectie van de triatlon."

Hoe zag je trainingsopbouw eruit voor de wedstrijd in Maastricht?

Joost vervolgt zijn verhaal: "In de afgelopen winter heb ik wel lange afstanden gemaakt en vanaf maart ben ik specifiek gaan trainen. De basis was goed en vanaf die tijd werd het meer wedstrijdgericht. Het lichaam voelde goed om meer en langer te kunnen belasten. De wissel van fietsen naar lopen is wel een lastig dingetje. Het is trainbaar en je moet niet te snel willen lopen. Meer je ritme zoeken. Ik heb wel een paar halve triatlons gedaan en wat lopen betreft was mijn langste afstand 26 kilometer."

Nu de wedstrijd op zich. Hoe ging het zwemmen?

"Het zwemmen was in de Maas heen en terug. Eerst stroomafwaarts en terug stroomopwaarts. De stroom viel wel mee, maar het was wel merkbaar. Het zwemmen ging goed, had snel een goede slag te pakken en het was gelukkig niet heel druk in het water en ik had alle ruimte om te zwemmen. In totaal deden 940 atleten mee."

Hoe ging het fietsen? "Dat ging op zich prima. In het programmaboekje stond dat er 400 hoogtemeter waren te overbruggen per ronde. Het waren 3 ronden dus in totaal 1200 m klimmeters. Echter achteraf bleek het toch ruim 2000 m te zijn. Ik had al besloten om rustig te fietsen en niet alles uit de kast te halen. Na de tweede ronde en al 120 km achter de kiezen, begon ik wel wat vermoeider te worden. Ik ben toen wat langzamer gaan rijden. Vooral om zodoende energie over te houden voor de marathon. Maar dat viel achteraf wel tegen. Onderweg gebruikte ik bidons, gevuld met gel van Nutrilid, dat is een specifieke sportvoeding. Per half uur drink je daar 100 ml van op. Daar had ik in

mijn training ervaring mee opgedaan."

En hoe verging je eerste marathon, met een vergaande warming-up?

"De sportvoeding gaf me, na 15 kilometer hardlopen een opkomende misselijkheid. Ik was met hardlopen wel overgestapt op een ander soort gelletje, omdat bleek dat mijn maag daar beter tegen kon. Waar het precies aan lag, dat weet ik nog niet. Ik weet wel dat toen ik wat cola had gedronken de misselijkheid snel verdween. Bij het lopen had ik wel snel een goed tempo te pakken. Ik wilde zo rond de 5 minuten de kilometer lopen. Met een hartslag rond de 140 moest dat vrij goed vol te houden zijn. Zeker tot een kilometer of 25 en dan zie ik wel weer. Maar bij kilometer 7 begonnen alle twee knieën al heel erg zeer te doen. Kramp in mijn kuit kwam er ook nog bij. Toen moest ik al wandelen tussendoor. Ik heb wel goed gegeten tussendoor en heb de intensiteit verlaagd. Elk half uur een gelletje en wat drinken. Ik heb zelfs nog een banaan weg weten te krijgen tijdens het lopen. Ik heb ook gewandeld zeker als we het heuveltje op moesten. Uiteindelijk ging het met de knieën en kuit beter. Het waren 4 ronden van ongeveer 10 km en het laatste rondje was zo verschrikkelijk zwaar. Daar heb ik 700 meter hardgelopen en 300 meter gewandeld. Dat ging niet echt lekker en had ook veel pijn. Het hardloopparcours ging ook nog langs het huis van André Rieu maar die heb ik niet gezien of gehoord. De laatste 2 kilometer kon ik hardlopend volbrengen, vanwege het massaal aanwezige publiek. Door de vele aanmoedigingen, voel je je gesterkt en gedragen. Ik kwam over de finish in 11 uur 42 minuten. Mijn intentie was gewoon uitlopen en geen tijden in het achterhoofd te hebben. De finish stond gewoon vast, al zou ik er nog zo lang over doen. Ik heb ook al besloten om het nog een paar keer te doen en te kijken wat ik nog moet verbeteren om hem ook lekker en sneller uit te kunnen lopen. Ik moet er in ieder geval veel trainingsuren insteken. Maandag na de wedstrijd strompelde ik als een oud mannetje. Alle spieren voelden stijf, maar dinsdag ging het alweer een stuk beter en 's avonds zelfs weer even op de fiets gekrabbeld. De eerste drie dagen, ging het slapen ook niet van een leien dakje. Ik had last van een overspannen lichaam en werd 's nachts toch wel vaak wakker. Maar nu gaat het weer prima."

Wat is je doel met de hele triatlon?

“Het doel is eigenlijk om ooit over een, twee of misschien wel vier jaar, als het lukt, me te plaatsen voor het wereldkampioenschap op Hawaï. Drie jaar terug leek me deze wedstrijd verschrikkelijk mooi. Toen kwam het plan om eerst hier maar eens een hele te doen en dan een beslissing nemen. Tijdens Maastricht wist ik het al, dat Hawaï geen illusie wordt maar dat ik ervoor ga. Ik weet ook wel dat er nog heel wat te verbeteren valt. Er waren dus maar 940 deelnemers maar supporters waren er des te meer. Zeker duizenden en in het centrum van Maastricht, stonden ze uitgedost net als wat je wel ziet in een etappe van de Tour de France. Dat vond ik prachtig en geeft je nog een extra boost. Maar de beste supporters waren toch mijn kinderen, mijn moeder, mijn vriendin en mijn ex-vrouw. Zonder goed thuisfront kan je dit niet doen en daarom weet ik

mij gesteund voor Hawaï en ik heb er nu al zin in.”

Zo zag de intensieve trainingweek van Joost eruit:

Maandag: een rustige duurloop en krachttraining

Dinsdag: zwemmen en fietsinterval: tijdens de wielervedstrijd

Woensdag: hardlopen interval

Donderdag: lange duurrit fietsen tot 6 uur

Vrijdag: zwemmen en duurloop van 2 tot 2,5 uur

Zaterdag: rust

Zondag: 3 uur soepel fietsen

Joost Hoogenbosh			
58e	leeftijdsklasse	zwemmen	01:15:31
366e	bij de mannen	fietsen	05:34:27
400e	overall	lopen	04:36:42
totaaltijd			11:42:18



Kweek ijzersterke buikspieren met deze oefening

Eens wat anders dan planken.

Op zoek naar een nieuwe buikspieroefening? De “hollow hold” is een ondergeschoven kindje als het aankomt op oefeningen voor je romp. Wij leggen uit hoe dit komt en hoe je deze killer buikspieroefening correct uitvoert en wat het verschil is met de goeie oude plank. Succes met de spierpijn!

Zo voer je de hollow body hold uit

Nog nooit van de hollow hold gehoord? De hollow body hold is een buikspieroefening waarbij je op je rug ligt en je buikspieren zo hard mogelijk aanspant, dat alleen je onderrug nog de vloer raakt. Hierbij is het wel belangrijk je je buikspieren actief aanspant, evenals je je rug de

grond in duwt. Zo voer je de hollow body hold uit:

Ga op je rug liggen met je armen boven je hoofd en je benen gestrekt.

Voer de hollow hold gecontroleerd uit met je armen gestrekt en je hoofd, schouderbladen en benen van de vloer.

Span je buikspieren actief aan en vorm een mooie - gespannen - boog.

Probeer dit 30 seconden vast te houden. Neem 10 seconden rust, en nog een keer! Mik op 3 sets.

Hollow body hold vs. Plank

En wat is dan het verschil tussen de hollow body hold versus de plank? Een inkoppertje maar waar: het belangrijkste verschil tussen deze twee oefeningen is de houding. Waar

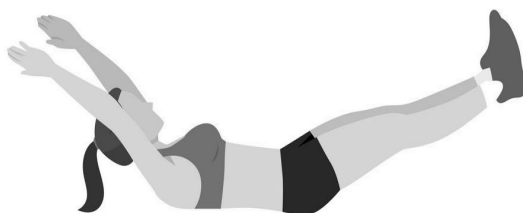
je bij de hollow hold met je gezicht naar boven ligt, wijst je neus tijdens de plank naar beneden.

Ook zit er een klein verschil in de spieren die je aan 't werk zet. Beide oefeningen activeren je buikspieren, maar bij de hollow hold worden ook je heupbuigers en je rugspieren aan het werk gezet. Weet je dat ook weer!

Onze conclusie: zowel planken - mits correct uitgevoerd - als de hollow body hold zijn lekkere buikspieroefeningen die je in een groter schema kunt implementeren. Maak er alleen niet de kern van je buikspiertraining van, maar gebruik de hollow hold en plank als mooie accessoires oefeningen. Benieuwd of je de plank wel correct uitvoert? Perfecte plank

En lang planken kunnen we redelijk goed. Je onderrug is heel sterk. Daarom kun je wel 10 minuten in een plank staan, waarbij je leunt op de onderrug. En dat is niet het doel van de oefening aangezien je de buikspieren wilt trainen. De fout zit 'm in de bekkenpositie. Mensen kantelen hun bekken teveel waardoor ze hangen in de onderrug en hun buikspieren niet goed kunnen aanspannen.

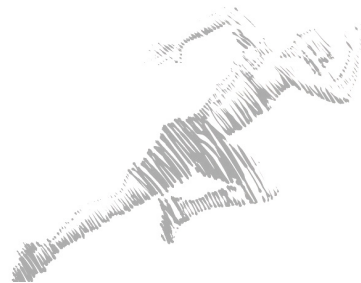
Maar hoe moet het dan wel? ‘Zet je ellebogen precies onder je schouders en leg je handen naar voren (en niet tegen elkaar). Zet je voeten op heupbreedte en probeer in een neutrale stand te staan, met je bekken licht naar voren gekanteld (een licht bolle rug). Op die manier kun je keihard in je billen knijpen. Daarnaast moet je naar beneden kijken om beter je buikspieren aan te kunnen spannen. Kin op je borst, net als je bij crunches zou doen.’



Lange Afstand Competitie Texel

Deelname: staat vrij voor leden van AV Texel.

Competitie: De competitie bestaat uit 11 wedstrijden. De beste 5 uitslagen per deelnemer tellen mee voor het eindklassement. De wedstrijden zijn:



Data	naam van de loop	afstanden
16,30 okt,13,27 nov - 11 dec 2022	Turfveld Wintercrossen 2022	2.7 - 5.4 - 8 km,
31 dec 2022	Sportshop Winterbosloop,	4.4 - 8.8 km
8, 22 jan - 12 feb 2023	Turfveld Wintercrossen 2023	2.7 - 5.4 - 8 km,
11 mrt 2023	De Halve Marathon van De Waal	10 - 21 km
30 april 2023	De Hoge Bergloop	5.6 - 7.5 km

Groepsindeling Alle deelnemers worden in 1 groep geplaatst. Iedere deelnemer is per wedstrijd vrij om zelf te bepalen welke afstand hij of zij loopt.

Wedstrijduitslagen Er wordt gewerkt met gewogen tijden. De uitslagen worden vastgesteld door de gelopen tijden te delen door een persoonlijke correctiefactor, afhankelijk van leeftijd en geslacht. Hiermee wordt rekening gehouden met leeftijds- en geslachtsverschillen waardoor iedere deelnemer evenveel kans maakt om te winnen. De gelopen tijden worden tevens naar rato omgerekend naar 10 km.

Tijdregistratie:

Bij alle wedstrijden worden de eindtijden overgenomen, die ook op de website staan.

Kosten Deelname is gratis

Inschrijven:

via je speciale pagina op de AV Texel-website of via een mailtje naar ceemar@texel.com.

Puntenberekening:

Voor de berekening van de wedstrijdresultaten en de eindstand van de LACT gebruiken we de onderstaande methode. Deze methode is gebaseerd op gewogen looptijden. De correctiefactor wordt bepaald door leeftijd en geslacht van de lopers. Het verschil tussen mannen en vrouwen hebben we gebaseerd op een vergelijking van de wereld-recordtijden op een aantal middenafstanden:

	mannen	vrouwen	Vershil:	
5 km	12:37:37	14:24:53	114,2%	
10 km	26:18:00	29:32:00	112,3%	
16,1 km	44:24:00	50:01:00	112,7%	gemiddeld:
21,1 km	59:16:00	65:40:00	110,8%	112,5%

De leeftijdscorrectie is vervolgens ontleend aan: **www.runinfo.nl/leeftijdscorrectie**

De werkelijk gelopen tijd per wedstrijd wordt per loper gedeeld door deze correctiefactor en (bij afwijkende gelopen afstanden) omgerekend naar 10 km. Op basis van deze factoren en berekeningen wordt per gelopen wedstrijd de wedstrijduitslag vastgesteld.

- De winnaar van de betreffende wedstrijd krijgt 25 punten, nummer twee krijgt 24 punten, etc.
- Winnaar van de competitie is degene die over vijf wedstrijden de meeste punten heeft behaald. Bij een gelijk aantal punten hebben we meerdere winnaars.
- Het is belangrijk om je tijdig aan te melden voor de LACT. Indien men zich gedurende de LACT aanmeldt dan tellen de voor die aanmelding gelopen wedstrijden niet meer mee.
- In die gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist de LACT commissie.

De prijsuitreiking van de top 3 vindt plaats na de Hoge Bergloop in het clubgebouw op 30 april 2023.

We wensen alle deelnemers veel plezier en succes bij de LACT 2022-2023

De zomer uit met Turfveld Zomercrossen en AV Texel Zomerlopen

Verslag van de zomerlopen 2022 Rita Dogger

In het najaar van 2021 hadden we binnen de loopcommissie beslist dat we zouden stoppen met de Krimstrandlopen. Het deelnemersaantal liep ieder jaar terug en op een gegeven moment loont het bijna niet meer om met 8 vrijwilligers naar het verste puntje van het eiland (paal 28) te rijden. Gezocht werd naar een alternatief. De baan zou de herfst en de winter van 2021-22 helemaal gerenoveerd worden. En dat gebeurde ook. Hoe leuk zou het zijn om van onze nieuwe baan gebruik te maken voor onze zomerlopen, met ons clubhuis als inschrijflocatie? Jan Zijm en Cees Timmer bedachten een route waarbij niet al te veel verkeersregelaars nodig waren. Het lijstje met vrijwilligers is steeds moeilijker te vullen, dus 2 extra posten was geen optie. De 4.4 km route zag er als volgt uit: Eerst een ronde atletiekbaan, dan een ronde wielervedbaan, vervolgens het poortje uit de Haffelderweg op richting Leemkuil, rechtsaf naar de Pontweg, rechtsaf het fietspad op richting rotonde Emmalaan, dan rechtsaf het schelpenpaadje op naar de Haffelderweg en weer terug door het poortje, langs het clubhuis en dan nog een rondje atletiekbaan toe. De 8.4 km doet hetzelfde rondje nog een keer minus de eerste ronde baan. Voor het publiek ook leuk dat dat de lopers verschillende keren langs komen. Voor de kinderen t/m 12 jaar waren er 3 rondjes baan (=1200 meter) We besloten de woensdagavondlopen 6x te organiseren. Maar eerst moest die vrijwilligerslijst vol. In mei hoorden we dat Harry Schrama ernstig ziek is en dat hij niet mee kon helpen en Geertje stond Harry terzijde en had ook andere dingen aan haar hoofd dan de zomerlopen van AV Texel. Maar dit scheelde mij 26 gaten (13 lopen x 2 vrijwilligers) in mijn lijst die opgevuld moesten worden door anderen. Het

kostte mij dit jaar dus veel meer moeite om de vrijwilligers bij elkaar te krijgen. Laurien heeft voor zowel de Turfveld cross als de zomerlopen vanaf het sportpark voor prachtige prijzen voor de verloting gezorgd. Een grote pluim voor haar! De Krim en het Turfveld sponsoren de vanen die we uitdelen aan de lopers. Vooral de overkanters vinden het prachtig een vaan te krijgen. En dan nu de deelname: Die viel tegen dit jaar; een topser bij het Turfveld van 79 en een dieptepunt van 18 deelnemers vanaf de baan. Eén keer hebben we daar 35 lopers gehad. Het gemiddelde was 26 en totaal hadden we 160 deelnemers op woensdagavond. Niet om over naar huis te schrijven. Nu helpt het natuurlijk ook niet dat de redactie van de Vakantiekraant er een stuk van vorig jaar inzet waarbij de strandlopen bij het Krimstrand aangekondigd worden. Snel gebeld met de TC, maar het kwaad is al geschied. 7 lopers op het strand bij paal 28 en een boze mail naar de vereniging. Terwijl het verder iedere keer keurig vermeld stond in de agenda's van Texeditweekend en de Vakantiekraant. Bij het Turfveld hadden we totaal 372 deelnemers (een gemiddelde van 53). Ook veel minder dan de andere jaren. Ik heb 1978 euro over kunnen maken naar de vereniging, daar gaan natuurlijk

nog wel de kosten van de medailles af.

Op zaterdag 27 augustus hadden we de gezellige avond voor de vrijwilligers die meegeholpen hadden. Er was een grote opkomst en we genoten met zijn allen van een heerlijk koud buffet door ons allemaal gemaakt. We begonnen met koffie met versgebakken warm krentenbrood van Bakker (Cees) Timmer. Daarna een glaasje met heerlijke wrapshapjes, kaas en worst, vervolgens mochten we aanvallen op het buffet. Hartige taart, diverse soorten salades, stokbrood met smeersels en ga zo maar door. Wat had iedereen zijn best gedaan. Om 21.00 uur was iedereen naar huis en alles keurig opgeruimd.

In oktober komen we bij elkaar om te bespreken wat we volgend jaar met de woensdagavondlopen doen. De algemene mening is dat we het nog een kans moeten geven. Maar als je met 11 vrijwilligers in de weer bent voor 18 lopers, komt er kleur aan wat mij betreft. Wel is het zo dat iedereen die meedoet het prachtig vindt dat het georganiseerd wordt. En de sfeer is ook altijd hartstikke goed. Je komt met een goed gevoel thuis. Kortom een dilemma.....



MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

door Cees Timmer



Jan van der Star is net terug van een weekje met de TX 14 mee. Hij zou als passagier meevaren, maar Jan stak meteen zijn handen uit de mouwen en sliep in deze week nog geen 20 uur. 'Heb je trek in vis?' appte Jan nadat we een afspraak hadden gemaakt, anders gaat het in de vriezer, was het vervolg van het appje. Tegen dit aanbod zegt een Strender, uit het vissersdorp van vroegere tijden, natuurlijk geen nee. Het is wel geen gelijke ruil, maar ik neem sperziebonen mee vanuit eigen tuin. De deur zwaait open en Jan verwelkomt me op zijn eigen karakteristieke wijze. "Dus je wil me van alles vragen, kom binnen. Wil je koffie?" Het is nazomers warm maar dat neemt niet weg, dat het ijs meteen is gebroken.

Toen je jong was, lager schoolleeftijd, deed je toen al aan sport Jan? Was mijn eerste vraag.

Jan neemt een slok van het net vers gezette bakkie en steek meteen als een oud visserman van wal: "Toen ik jong was, deed ik niks aan sport. Ja met een sportdag moest je wel. We deden dan ook aan estafette, daar was ik meestal de snelste. Zeg maar altijd. Ondanks dat ik talent en het in de benen had, ben ik er niet mee door gegaan. Ik ben al jong gaan varen en toen kwam sporten er helemaal niet van."

Sportschool

"Op een gegeven moment ben ik op de sportschool gegaan. Daar deed ik voornamelijk aan powerliften. Daar vroeg Rob van Beurden, op een keer, zullen we de CliniClowns een keer gaan sponsoren, met hardlopen. Dat

zag ik wel zitten. Dat werd een rondje om de Hanenplas bij De Krim. Dat beviel zo goed, want ik liep iedereen eruit vandaan. Op de sportschool liep ik wel op de loopband en toen stelde Rob voor om de Dam tot Damloop te doen. Daar had ik wel oren naar en zagezegd zo gedaan. Daar zette ik een hele goede tijd neer. Het was in 2001 en de tijd weet ik niet meer. Rob ging door en zei we gaan nu de Halve van Egmond lopen. "Prima, joh," zei ik, dan gaan we dat doen en het liep daar allemaal soepel."

Marathon en verder

Toen kwam de Berenloop, op Terschelling, de marathon en zo is mijn hardloop carrière begonnen. Deze eerste marathon liep ik rond de drie en half uur. Intussen heb ik 28 marathons gelopen de meesten tussen de 3:30 en 3:45. Ik heb één marathon slecht gelopen, dat wil zeggen voor mij ndoen slecht en dat was de Connemara Marathon in Ierland in 2006 (4:07:15). Het was heuvel op en af langs de Atlantische Oceaan en het regende en regende. Zelfs het water liep uit mijn schoenen vandaan. Mijn mooiste marathon, was die van Istanboel op 18 oktober 2009 met een tijd van 3:33:31. Over de Bosporusbrug heen van Europa naar Azië. Het was niet te warm omdat we 's morgens vroeg startten. Hoe laat was het Trudy? Jij was mee, het was denk 5:00 uur in de bus. In het begin was het pokkenweer met regen. We startten op de brug en liepen eerst naar beneden toe. Dat ging dus als vanzelf. Iedereen startte "full speed" naar beneden maar het was maar een goeie kilometer. De eerste drie van elk land kregen een prijs. Ik zat 4 minuten achter nummer drie van Nederland. Dat wist ik tijdens de wedstrijd niet. Als ik het geweten had. We liepen met zijn drieën, Peter en Annie Hin en ik zei de gek."

Trudy breekt in: "Mag ik wat zeggen?" Cees: "Ja, natuurlijk!" en vervolgt haar ervaring: "Het was Peter zijn eerste marathon (Cees: tijd van Peter 4:44:30) en hij was zo verschrikkelijk blij dat hij over de finish kwam. Hij was aan het gillen en rare capriolen aan het uithalen. Het kwam ook door de sfeer en al die mensen langs de kant, die de deelnemers aanmoedigden. Daar werd ik zelf ook emotioneel van. Ik vond het echt zo fantastisch, echt geweldig." (Cees: Annie liep een tijd van 5:09:44). Jan gaat weer verder vanaf zijn praatstoel: "Ze vroegen weleens waarom loop



je New York niet een keer. Dat trekt me gewoon niet. Geef mij maar Terschelling, ik kan je wel vertellen dat die zwaarder is, dan New York. De grote namen marathons vind ik maar niks, die hoeven voor mij niet. Geef mij bijvoorbeeld maar de Zeeland Kustmarathon." Onder het genot van een koekje vertelt Jan verder: "Ik heb 7 keer de marathon van Amsterdam gelopen. Voor mij is het makkelijk, mijn schoonzus woont een kilometer van de start. De Marathon van Amsterdam in 3:27 en die van Rotterdam in 3:23 dat waren mijn snelste marathons. Ik heb een jaar gehad dan liep ik 4 marathons en De Zestig van Texel, die laatste heb ik 7 keer gelopen. Waarvan vijf keer uitgelopen. Mijn snelste tijd bij De Zestig is 5:42, rond de tijd, die Lutz Lohse nu ook liep. Ik vond het heerlijk om het rondje om het eiland te lopen. Trudy was mee op de fiets en die was meer kapot dan ik."

Mijn eerste wedstrijd

"Ja, mijn eerste wedstrijd dat is meer dan 20 jaar gelden. Ik was van de vloot af in 1997. Ik werd geopereerd aan mijn rug en mocht niet meer varen en toen ben ik in die tijd gaan hardlopen. Dat kwam mede door Dirk Eelman, die net als ik bij de Bolder werkte. Van mijn eerste wedstrijd Dam tot Dam in 2001, heb ik geen herinneringen meer alleen dat er een kerel hem op klompen liep." Cees vertelt: "Die liep altijd in Winschoten. Nooit aan de 100 van Winschoten gedacht, Jan?" Het antwoord van Jan: "Dat heb ik het wel eens in mijn hoofd gehad, want ik had zomaar het idee om de 120 kilometer van Texel te lopen, dan moest je Winschoten in 9 uur hebben gelopen. Dat kon ik wel schudden dus heb ik het van me afgezet. Zo zijn er heel wat herinneringen van het lopen. Zo liep ik een keer de 30 kilometer van De Groet uit Schoorl Run en daar liepen een paar Fransmannen, die haalden mij in en ze hadden geen drinken bij zich en ze stierven van de dorst. Toen vroeg er een om mijn bidon en die gaf ik. Hij was nog zeker voor driekwart gevuld. Maar hij zoop hem in een keer leeg en toen had ik niks meer. Toen vond ik het minder maar nu kan ik er om lachen."

Lopen in de toekomst

“Je vraagt hoe het nu met me gaat? In een woord slecht, ik baal als een stekker. Het gaat waardeloos. Als ik een kilometer hardloop moet ik alweer wandelen. Eerst had ik het aan mijn hart, maar die pompt weer naar behoren. Nu zijn het mijn poten, die niet meer willen wat ik wil. Ik ben wel bij de huisarts geweest en bij een orthopeed. Maar ze weten nog niet precies wat er aan de hand is. Ze denken toch dat er iets met mijn

bloedvaten is, maar dat moet nog nader onderzocht. We gaan straks in oktober drie maanden naar Turkije dus ik weet niet of het er daarvoor nog van komt. Na de 10 kilometer van de boot, die hoop ik nog te kunnen lopen, smeren wij hem weer. Ik mis het onbekommerd lopen wel en hoop dat de artsen mij straks verder kunnen helpen en dat ik mijn loopschoenen weer aan kan trekken, de deur weer achter me dichttrek en de weide

Texelse wereld in. Rugzakje mee met eten en drinken. Dat is wat ik het liefste doe.”

Bedankt voor het interview, de koffie, het koekje, de gezelligheid en uiteraard de vis. Jan en Trudy het ga jullie goed.

Hieronder nog wat tijden van Jan zijn loopwerk

21e HALVE MARATHON DE WAAL 9-3-2002				9-3-2002	km/u
Jan van der Star	Den Burg	1:42:53	12,31		
16-02-2003 Groet Uit Schoorl Run, Schoorl 30 km				Bruto	Netto
Jan van der Star	Den Burg	2:36:02	2:32:08		
03-08-2003 Stortemelk Halve Marathon, Vlieland					
Jan van der Star	Den Burg	1:43:49			
5-02-2004 Groet Uit Schoorl Run, Schoorl M50, 30 KILOMETER					
Plts	Naam	Bruto	Netto	km/uur	
138	Jan van der Star	2:42:41	2:42:13	11,09	
HALVE MARATHON DE WAAL 10-3-2012					
Jan van der Star	Den Burg	1:46:09	11,92 km/u	5:01 min/km	
CONNEMARA INTERNATIONAL MARATHON 2006					
142	Jan vd Star (VM 50) NL	04:07:15			
Istanbul Eurasia Marathon 2009 18-10				10 - 21,1 - 30 - 42.2 km	
147	Jan Van Der Star NED 47:28	1:41:10	2:26:21	3:33:31	
De Zestig van Texel 21-10-2001 (in het najaar vanwege MKZ)					
Sportschool Texel		01:15:53	2:33:20	3:56:31	5:31:58
	Jan van der Star 50	Den Burg	1:15:53		
	Annie Hin 41	Den Burg	1:17:27		
	Emile Seegers 39	Den Burg		1:23:11	
	Lenie Kiewiet 44	Oosterend			1:35:27
Dam tot Damloop 13-9-2003					
Jan van der Star		01:19:36			
De Zestig 21-4-2003					
107	Jan van der Star	M50	turfveld	slufter	kkeet
			1:26:11	2:44:10	4:33:34
					6:23:57
De Zestig 28-3-2005					
103	Jan van der Star	M50			
			1:17:47	2:30:59	4:07:27
					5:42:19
De Zestig 9-8-2007					
92	Jan van der Star	M55			
			1:18:41	2:37:28	4:22:45
					5:53:07
De Zestig 25-4-2011					
135	Jan vd Star	M60+			
			1:26:08	2:56:00	4:37:38
					6:31:08
De Zestig 1-4-2013					
175	Jan vd Star	M60			
			1:24:51	2:44:58	4:18:22
					6:05:20
Marathon van Amsterdam 17-10-2010				netto	
Jan v d Star	Den Burg	Marathon	3:29:09		



Halve van De Waal 2009 Jan in 1:48:00

Blessureleed

van Martin en Margot

Clubbladredacteur Cees vroeg me laatst om na het succesverhaal van precies een jaar geleden (Nederlands kampioen masters 5000m op de atletiekbaan), een stukje voor het clubblad te schrijven over het blessureleed van nu.

Het hele jaar nog geen wedstrijd gelopen, zelfs nauwelijks kunnen trainen. En dat alles vanwege een hardnekkige achillespeesblessure. Van fanatiek hardloper naar “stompelend oud vrouwtje” op een racefiets.

Een pijnlijke achillespees, tendinopathie, de pees is verdikt en pijnlijk. Het begint met een beetje gevoelig na een training, wat stijfheid de volgende ochtend. Eigenlijk allemaal niet zo erg. Dan maar een training overslaan of wat rustiger aan,

dan zal het wel over gaan. Niet dus.

Wat struinen op internet en in de sportboeken, volop informatie over wat je wel of niet moet doen, en vooral de mededeling dat het wel eens lang kan gaan duren. Dus rustig aan met lopen en oefeningen doen om de pees sterker te maken.

Maar het wordt alleen maar erger, dus nog minder lopen (lopen is na een klein stukje ook pijnlijk) en naar een fysiotherapeut in de hoop dat die kan helpen. Die geeft dezelfde oefeningen mee die ik al deed, met nog wat balansoefeningen om alles in en om de enkel te versterken.

Ik ga er fanatiek mee aan de slag, je moet wat en hardlopen gaat toch al nauwelijks meer, dus alle tijd voor oefeningen. Ondertussen zijn we al ruim een half jaar verder met nulresultaat. Op advies van andere lopers een afspraak bij een sportarts

gemaakt. Die stelt voor om een shockwave-behandeling in te zetten.

Met shockwave worden hoogenenergetische geluidsgolven de pees ingestuurd (wat best even pijnlijk is) om zo de pees te activeren om te gaan genezen. 50% kans dat het na 1 keer lukt. Zes weken na de behandeling mag je na rustig wandelen, snelwandelen, beetje joggen, eindelijk een paar minuten hardlopen. Na afloop toch weer reactie en pijn. Helaas hoor ik dus bij de andere helft. Er is wel een kleine verbetering ten opzichte van voor de behandeling, dus vorige week een tweede keer de shockwave gehad.....

We blijven hopen.....het zal toch wel een keer overgaan!!

Op zijn Cruijffiaans, elk nadeel heb zijn voordeel. Om toch een beetje tussen de lopers te blijven heb ik



me aangemeld als vrijwilliger bij de crossloopjes en de Texel Halve Marathon. Om het van de andere kant mee te maken is eigenlijk best leuk en zeker aan te bevelen als je in een soortgelijke situatie zit.

Een sportieve groet...en hou alles heel, Margot van der Ven

Dezelfde blessure heeft onze voorzitter Martin Baptist. Toch even vragen hoe het hem vergaat.

Martin moet even nadenken als ik hem vraag hoe lang hij al last heeft van zijn achillespees: "Zeker toch wel een 9 maanden en als ik de voorgeschiedenis bekijk, eigenlijk al langer, dat ik aan het sukkelen was. Je loopt in het begin nog gewoon door want het zal wel overgaan, zegt een stemmetje in je hoofd. Het rare was, dat als ik sneller liep, ik er minder last van had. Hoe deze blessure heet, weet ik niet precies maar het is een veel voorkomende bij mensen van middelbare leeftijd. Je pezen worden dan wat taaier en stugger en dan komt er een soort ontstekingsreactie overheen. En dan zit je met de gebakken peren. Mijn blessure zit laag bij de aanhechting van de hiel. Ik ben nu onder behandeling van een Osteopaat, deze kijkt naar mijn hele lichaamshouding, naar de



doorbloeding, naar je gewrichten, naar je afvoer van afvalstoffen of daar geen blokkades zitten. Dus een heel palet waarnaar gekeken wordt. Daarom ben ik ook bij een Osteopaat voor het opsporen van misschien wel onderliggende oorzaken. Het wordt inmiddels wel beter, dat komt mede doordat ik niet meer hardloopt. Aan andere sport doe ik niet, ben en blijf toch een hardloper. Laat ik positief eindigen: Ik ben nu bijna klachten vrij en ben weer heel voorzichtig begonnen met hardlopen."

Afsluiting trainingseizoen damesgroep mei 2022

Eind mei waren de laatste trainingen van het seizoen gepland en we wilden iets anders gaan doen of ergens anders trainen dan op de vaste route vanaf het Turfveld. Marijke stelde voor bij het Hanehuus te gaan lopen, ze is er als golfer vol lof over; Lydia en Ellen zetten een parcours uit rond de golfbaan. Het was mooi weer om te lopen en met de blik op oneindig gingen we van start richting De Cocksdorp. Bij Bouwlust aangekomen bleek dat we de eerste opdracht van Ellen en Lydia gemist hadden,

even terug gelopen en opdracht 1 was binnen. We realiseerden ons op tijd dat het een prachtig pad was met veel groen en veel te zien. We vonden orchideeën, zandblauwtjes en wilde koekoeksbloemen (Lydia) en hoorden en zagen diverse vogels fluiten (Ellen). Via het Krimbos en het vinden van de volgende opdrachten liepen we langs het water rond de golfbaan richting eindpunt. In het water zwom een fuut met jonge fuutjes op haar rug en even verderop voer een eend met pulletjes. In het

Hanehuus hebben we de opdrachten opgelost, koffie gedronken en er werd op gebak getrakteerd, goed voor de calorieën! Maar omdat rust roest zijn we gewoon de hele zomer 2x per week blijven lopen, al was het soms erg warm.

Ellen en Lydia, heel hartelijk bedankt voor jullie trainingen; wij houden wel van een uitdaging.

Joke Roeper



TURFVELD WINTERCROSS SEIZOEN 2022 2023

ZACHTE-WINTER-HARD

Zondag 16 oktober is de eerste van 8 Wintercrossen, waarbij de alternatieve afstanden (1 km - 5,1 km - 10,2 km - 15,3 km) gelopen kunnen worden. Het is dan herfstvakantie en we hopen op aardig wat deelname van de overkant. De tweede cross, van de zeven met reguliere afstanden 1000 m, 2680 m, 5360 m en 8040 m. wordt gelopen op 30 oktober. Je kunt weer een abonnement nemen, waarbij je dan voor 6 van de 8 crossen betaalt. De jeugd start om 10:30 uur. Alle andere afstanden starten om 10:50 uur. Kom op tijd zodat alle inschrijvingen om 10:30 uur gedaan zijn. Inlopen is noodzakelijk, daar heb je dan nog 20 minuten voor. Dat is aan de krappe kant.

AGENDA

De data zijn 16 en 30 oktober, 13 en 27 november, 11 december, 8 en 22 januari en 12 februari met tussendoor de Winterbosloop op 31 december. (bij deze laatste graag online inschrijven!)

LACT

Vorig jaar is een lange afstand competitie Texel (LACT) geweest. Uitleg over deze competitie vind je elders in dit blad. Hopelijk wordt het een mooi winterseizoen, waar je als loper niet mag ontbreken om je conditie te peilen of om je persoonlijk record aan te scherpen. We zien jullie graag op zondag 16 oktober.




OMNYACC
ACCOUNTANTS & ADVISEURS

**VRIJBLIJVEND
GESPREK?**

BEL NAAR:
0222-315444

**STERK! VOOR
ONDERNEMERS**

OMNYACC.NL



NEGEN LOPENDE VRAGEN



Eerst zat ik als klein meisje op ballet. En toen zei mijn papa: "Ik denk dat atletiek wel iets voor je is." Toen ging ik het proberen. Dat was super leuk. En nu doe ik het nog steeds met veel plezier.

Heb je een doel met atletiek. Wat wil je bereiken met atletiek ?

Steeds mijn eigen record verbreken met schotse sprong hoogspringen. Verder zou ik graag een keer een trail-run willen doen in de bergen.

Wat is je meest bijzondere atletiek of andere sportervaring?

De kids-trailrun in de bergen in Oostenrijk en dat ik in het bos in rengalop heb gezeten op het paard (ik doe namelijk ook aan paardrijden)

Waar erger je je aan of vind je niet zo leuk?

Dat hoogspringen volgens de fosbury-flop met de dikke mat nog niet goed lukt. En verder vind ik het ook niet fijn als andere kinderen hard gillen.



Waar mogen ze je midden in de nacht voor wakker maken?

Met mijn atletiekgroepje een keertje gaan klimmen op een klimmuur.

Wat is je lievelingseten en wat is je favoriete plek om het op te eten?

Pannenkoeken en cakebeslag en waar maakt niet uit

Als je geen atletiek zou doen, voor welke andere sport zou je dan kiezen?

100% paardrijden

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?

Elin Witte ben benieuwd wat zij te vertellen heeft

Wil je je even voorstellen?

Hoi, ik ben Annemarijn Aarts en ik ben 11 jaar. Ik woon in Den Burg op het Schilderend met mijn twee kleine broertjes (Kristan en Tijmen) en mijn ouders Geert en Janneke. Ik zie op atletiek bij de pupillen.

Even voorstellen: (afwisseling van bestuursleden)

Ik ben Geert Aarts en sinds kort heb ik me aangesloten bij het bestuur, onder andere als lid van de jeugdcommissie. Ik los Judith daarbij af. Naast dat het me een leuke nieuwe uitdaging lijkt, is het vooral ook geboren uit de waardering voor alle vrijwilligers en trainers. Met veel plezier doe ik bijvoorbeeld ieder jaar mee met de winter-boscross, en dat is alleen mogelijk dankzij de vrijwilligers die al jaren trouw helpen bij het inschrijven of regelen van het verkeer. Maar ook mijn dochtertje Annemarijn zit op atletiek. Ze komt bijna altijd vol enthousiasme thuis, bijvoorbeeld als de trainers weer een leuk spel hebben georganiseerd. Nu ben ik zelf niet iemand die vol overgave voor zo'n groep kinderen gaat staan, maar toen er de mogelijkheid was toch een steentje bij te dragen, heb ik die met beide handen aangegrepen.

Dan kort iets over mezelf. Ik woon met m'n gezin in Den Burg op het Schilderend. En het komt vast niet als een verassing, maar ren graag een rondje: over de tuunwallen of rond de Hors op zaterdagmorgen. Naast lid van de atletiekvereniging, ook lid van de zwemvereniging en

kanovereniging. Verder houd ik van mountainbiken, skiën, langlaufen en lopen in de bergen. Mijn favoriete AV Texel activiteit is wel de TexelTrail. Hier kun je jezelf overgeven aan de elementen en lekker ongedwongen over het strand en kleine paadjes hardlopen.

Waar hoop ik me de komende tijd mee bezig te houden? Allereerst hoop

ik de jeugdtrainers te ondersteunen, b.v. met het meehelpen bij het organiseren van extra activiteiten. Mijn dochtertje heeft hier meteen gebruik van gemaakt door voor te stellen een keertje met de junioren te gaan sportklimmen in de sporthal (zie de 9 lopende vragen rubriek). Dus dat moet er maar van komen. Maar hopelijk kunnen we ook af en toe in het bos of op het strand, of buiten Texel wat leuke sportieve activiteiten organiseren.



TEXEL HALVE MARTHON: EEN GROOT LOOPFESTIJN



Ervaringen van enkele van onze lopers en de organisatie:

Jan van Dijk



Jan heeft lekker gelopen en vertelt: "Ik heb helemaal niet gelet op anderen, van die kan ik wel bijhouden. Heb mijn eigen tempo gelopen en dat is me goed bevallen. Het parcours vond ik ook mooi. Ik kwam bij Paal 12 en dacht verrek ben ik er nu al. Door de paadjes in het bos, vind ik prettiger als over de weg. Want daar weet je nog precies hoelang het is. Drie drankposten vond ik wel wat weinig. Het was evengoed warm weer. Het laatste stuk ging natuurlijk wel wat zwaarder, maar ik kwam niet kapot over de finish. Mijn tijd weet ik geeneens precies en daar gaat het om: gewoon lekker lopen en dat heb ik gedaan."

Simon Lap

Even nagevraagd aan Simon hoe het gegaan was: "Wel goed eigenlijk. De voorbereiding was minder als vorige jaren. Ik ben een van de weinigen, die alle edities heeft gelopen. John van Rooij, mijn maat zeker, want die logeert dan bij mij en Jan Federici ook

denk ik (navraag Jan heeft een paar keer ook de 10 km gelopen vanwege blessures) en Frits van der Gracht komt denk ik ook een aardig eind. Martien Witte en Jan van Dijk hebben alle keren meegedaan. Alleen Jan heeft een keer ook de 10 gelopen vanwege lichamelijk ongemak. Het parcours was wel aardig, maar komt nu niet meer langs mijn huis. Het strand was goed en je kon nu blijven lopen, als je het strand afgang. Een hele verbetering in vergelijking met de opgang van het Pachapaadje. Ik liep met John, Ramona, Jan Jacob, Frits en Pierre. De laatste zagen we al gauw niet meer, die moest achter zijn zoon aan. Het was wel een beetje stuiver wisselen. De laatste lootjes wegen het zwaarst. Na de finish douchen bij Pierre en weer terug naar het finish gebeuren, dat was best gezellig. Daarna de koolhydraten



weer aangevuld bij de Chinees. Al met al toch een aardig uitje. Komend weekend gaan we naar Limburg met een groepje, om daar de Wijn Marathon te lopen. Het is een trailrun en zowel op het eind als tussendoor kun je wijn proeven. Niet te veel anders kom je kruipend over finish. Gelukkig heb ik nu de Halve van

Texel in de benen, al was de afstand door de veranderde start niet precies 21.1 km. Maar daar maalt niemand



meer om."

Jan Aris Eelman

Na wat heen en weer ge-whatsapp, krijg ik Jan Aris aan de lijn. Hij zit rustig in de stoel, mijn belletje af te wachten en brand meteen los, na de vraag hoe het gegaan is: "Ik heb prima gelopen en liep 2:09 en dat is 2 minuten langzamer dan 15 jaar geleden. Dat is dus niet verkeerd. Dat ik nog binnen de 2 uur liep, was wel kantje boord de laatste jaren. Zondag hadden we alles mee, het weer, het strand en de organisatie waren prima. De eerste paar edities van de THM heb ik niet gelopen, want toen was ik voorzitter. Daarna heb ik ze bijna allemaal meegelopen. Mijn voorbereiding was goed mede dankzij Piet Bakelaar. We lopen elke zondag onze duurloop in het bos en woensdag loop ik met de groep van Pierre en zaterdag met een groep van Simon over de Hors. Ik ben echt een recreatieloper, meer zal het niet worden. Ik had nu wel wat last

van spierpijn. Normaliter is het mijn ademhaling, waar ik problemen mee krijg. Bij de Worsteltent begonnen mijn spieren te protesteren en moest ik het tempo laten zakken, wat ten goede kwam aan mijn longen. Mensen, die ik eerder gepasseerd was, kwamen mij nu weer voorbij. Ik had niet het idee dat ik te snel was begonnen. Ik liep in het begin samen met Rob Jansen, die wat langzamer, is dan ik. Later kwam hij mij weer voorbij toen bij mij de verzuring al had plaats gevonden.

Dus misschien toch iets minder duurvermogen. Genoeg reden om voor volgend jaar de training voor deze loop iets te veranderen en te verbeteren. En nog even dit het parcours was goed. De 3 kilometer of het strand was goed te doen. Ik heb genoten deze dag en dan nog even tegen je grenzen aanlopen, dat neem ik op de koop toe."

Nico Erwich

Na 3 verloren edities eindelijk weer een THM. Gevraagd aan Nico hoe de organisatie het heeft beleefd en in het bijzonder hij zelf.

TESO



Nico zijn antwoord: "Ik kan alleen maar positief zijn en dat zeg ik namens het bestuur. We kregen natuurlijk een enorme domper te verwerken, dat de Texelstroom uitviel. Maar geluk bij een ongeluk bleek de TESO met een alternatief plan te komen om te starten vanaf de boot, die stuk was, vanaf het benedendek. Dat hield in dat iedereen van de 10 en 21 op de boot kon starten. Dat was

een goede ervaring en dat werd ook nog ondersteunt met het dweilorkest aan boord voor een goede stemming. Met de startmat aan het eind van de noodbrug was alles prima geregeld. Iedereen, die ik er over hoorde, was enthousiast en ook mensen van de TESO. Tot mijn verbazing pakte alles

goed uit want ik moet eerlijk zeggen dat ik wel mijn bedenkingen van tevoren had. De TESO had in eerste instantie nog gezegd dat we het maar moesten afblazen. Toen hebben wij gezegd, na een slecht weer editie en twee coronajaren dat hij niet door kon gaan, is het geen

optie om hem voor het vierde jaar af te blazen want dan kunnen we beter helemaal stoppen. Dus werd er naarstig gekeken naar een andere optie. Er is zelfs nog even over De Kuil nagedacht maar die had de TESO toch nodig voor het opstellen van de auto's bij de verwachte drukte."

PARCOURS

"Over het vernieuwde parcours

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

www.mantjestore.nl

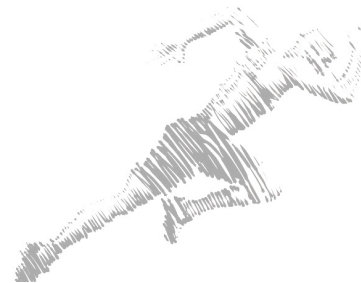
Hogerstraat 1-5, Den Burg | Dorpsstraat 71, De Koog

kregen we toch vrij positieve reacties. Met een zodanig effect dat de lopers nu meer van de omgeving konden genieten. Ik sprak mensen uit Doetinchem en de een zei dat hij hem voor de eerste keer liep en de ander was het zijn derde keer en beiden vond het nieuwe parcours geweldig, vooral waren ze blij met zoveel variatie in de landschappen. Op het strand hadden ze de mazzel dat het laag water was, dus was de ondergrond vrij stevig."

GROENE PLAATS

"De ontvangstplek op de Groene Plaats was in die drie jaar ook flink veranderd. Daar moesten we ook aardig schipperen met onze ruimtes. Dat is goed gelukt en het eten en drinken bij de Lindeboom was ook prima geregeld. Het optreden van

Kees Klaassen zorgde voor een goede en gemoedelijke sfeer. We hebben als bestuur vele evaluatiemomentjes maar wel in de positieve zin des woords. Het enige wat ik nog even wil zeggen, is dat ik het wel raar vind dat er in dit weekend twee grote evenementen waren georganiseerd op Texel. Wij en Texel Culinaire. Niet dat we elkaar bijten maar je maakt toch gebruik van dezelfde faciliteiten, zoals EHBO en geluid en dranghekken enzovoort. Dan heb ik het geeneens over dat het daardoor drukker was op het eiland en je er niet aan moet denken, dat er gekke ongelukken of calamiteiten gebeuren, want dan heb je waarschijnlijk toch een probleem. Kijk zo zijn er altijd verbeterpunten en er zal altijd wel weer iets mis gaan, maar als ik nu terugkijk heb ik een zeer positief gevoel over gehouden aan het hele gebeuren."



Vrijwilliger Harry geveld

Wie regelmatig onze loopjes loopt weet dat Harry Schrama altijd op zijn vaste stekkie staat. De bocht bij de Nattevlakweg Fazantenlaan, zou eigenlijk naar Harry vernoemd kunnen worden. Paar maanden geleden was het schrikken. Harry kan niet meer posten, want hij blijkt melanoom op zijn rug te hebben in een vergevorderd stadium. Na de operatie en revalidatie in Heliomare, is Harry weer thuis en gevraagd hoe het nu met hem is: "Het gaat steeds beter." begint Harry en vertelt verder: "Vorige week zijn we naar het ziekenhuis geweest voor de uitslag van de scan en daar was op te zien dat alle plekje, die er waren, kleiner geworden waren. We zijn denk ik op de goede weg. Ik moet doorgaan met de pillen, die ik slik voor de kanker. Mijn therapeut heeft gezegd dat ik nu elke dag bij hem moet komen om lekker te sporten. Dat gaat dus allemaal goed. Het is nog een lange weg, maar langzamerhand wordt het steeds beter. Mijn grootste beperking is, dat ik niet kan lopen. Bij de fysio loop ik wel stukjes achter de rollator maar daar is de fysio mijn vangnet, mocht ik vallen. Ik boek wel vooruitgang. Al met al, ben ik over wat me gebeurd is vrij nuchter. In het begin heb ik aardig wat pijn gehad maar nu helemaal niet meer en dat is ook een pluspunt. Ik verveel me niet want daar zorgt Geertje wel voor."

Sterkte Harry namens de hele vereniging



Sponsors van onze zomerlopen

Boskiosk Turfveld
Vakantiepark De Krim
Slagerij Moorman & de Boer
Pizzeria Italie De Koog
Fietsen van der Linde
Casserole De Koog
Restaurant Wad Lekker De Koog
Restaurant Dennenoord
Boutique Zilt en Zo De Koog
Restaurant Brasserie Beers
Vis Van Beek De Koog
Sportschop De Koog
Leuk op Texel winkel De Koog
Restaurant Burgers Beers Bleus De Koog

Swoopy IJssalon De Koog
Juttersmuseum Den Burg
Mantje De Koog en Den Burg
Slager Dros Den Burg
Bakker Timmer De Koog en Den Burg
ExoPlaza Den Burg
Snackbar Parkstraat Den Burg
Wezenspyk Den Burg
Noordkroon Den Burg
Voedselbos Oudeschild
De Concurrent De Cocksdorp

uitslagen THM 25-9-2022

MSEN, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
--------	------	------------	-------	-------

11	Maikel van der Gracht	Den Burg	1:29:34	1:29:23
----	-----------------------	----------	---------	---------

M35, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
4	Florian Julius	Oosterend Nh	1:28:36	1:28:19
7	Jaap Witte	Den Burg	1:30:55	1:30:46
28	Thomas Rath	Den Hoorn	1:51:07	1:49:02
37	Pieter Dogger	Den Burg	1:55:17	1:54:44
57	Loran Kleine Schaars	Oosterend Nh	2:12:13	2:08:44

M40, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
2	Robert Bakker	Den Burg	1:24:56	1:24:44
6	Ben Rentenaar	Den Burg	1:41:34	1:41:12
36	Ivo Huizinga	Den Burg	2:00:51	1:58:32

M45, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
34	Peter Visch	Den Burg	1:52:36	1:50:40
35	Pablo Brandenburg	Den Burg	1:53:03	1:49:47
50	Arnold Leijstra	Den Burg	2:00:04	1:59:36

M50, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
6	Erik van der Velden	Den Burg	1:40:01	1:39:45
7	Rob Bakker	Den Burg	1:42:54	1:41:54
25	Pieter Krugers	Den Burg	1:51:39	1:49:18
32	Gerco Aberson	Den Burg	1:54:23	1:53:42
34	Simon Lap	Den Burg	1:54:55	1:54:06
48	Ger Vlamming	Oosterend Nh	1:58:03	1:54:00
67	Jord Kuiken	Den Burg	2:04:07	2:01:04

M55, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
2	Lutz Lohse	Den Burg	1:28:49	1:28:37
4	Danny Hajos	Den Helder	1:36:46	1:36:21
18	Gertjan de Wit	De Waal	1:49:39	1:47:45
38	Peter Bancken	Den Burg	1:58:06	1:57:39
51	Hans van Vooren	Den Burg	2:06:14	2:01:40
52	Rob Louws	De Koog	2:07:46	2:06:50
54	Peter van der Voort	Den Burg	2:08:19	2:06:21
59	Lard Plasman	Oudeschild	2:10:28	2:06:43
60	Joop Rommets	Den Hoorn Te	2:12:11	2:07:37

M60, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
2	Frits van der Gracht	Den Burg	1:39:39	1:39:28
14	Martien Witte	Den Burg	1:51:23	1:50:35
18	Pierre Bonnet	Den Burg	1:53:05	1:52:17
25	Paul Krugers	Den Burg	1:55:23	1:52:07
26	Jan Jacob Rab	Den Burg	1:55:28	1:54:53
40	Jan Aris Eelman	Den Burg	2:10:11	2:09:15
51	Dick Zeedijk	Hengelo Ov	2:20:50	2:17:43

M70, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
2	Jan Frederici	Den Burg	1:54:13	1:54:00
7	Jan van Dijk	Oosterend Nh	2:13:24	2:13:08

VSEN, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
13	Iris van Heeringen	Den Burg	1:47:30	1:46:13

V35, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
10	Jacqueline Geerlings	Den Burg	1:55:25	1:54:49
11	Katja Andeweg	Oosterend Nh	1:55:25	1:54:49

V40, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
3	Ramona Huijsman	Den Burg	1:53:05	1:52:14
7	Floortje Zijm	Den Burg	1:55:40	1:52:38

V45, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
12	Monique Leijstra	Den Burg	2:00:52	1:58:34
23	Jacobine Mantje	De Waal	2:10:00	2:08:12

V50, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
20	Louise van der Sluis	Den Burg	2:05:57	2:04:16
30	Clementine de Wit	Den Burg	2:10:00	2:07:43

V55, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
12	Marjon Krouwels	Den Hoorn	2:06:21	2:03:45

V60, HALVE MARATHON

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
7	Wil de Wolf	Den Hoorn	2:11:37	2:09:01

MSEN, 10 KILOMETER

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
4	Hessel Arensman	Den Burg	38:18	38:08
10	Henk Tromp	Oldebroek	45:30	44:07
11	Joop Bonnet	Den Burg	45:39	44:50
14	Dennie Banda	Den Burg	47:12	46:24
15	Coen van de Kerkhof	Den Burg	47:12	46:25
19	Jesse Visser	Utrecht	47:38	46:13
22	Kees van der Vis	Den Burg	48:15	46:24
24	Thijs Visser	Utrecht	49:14	47:49
35	Jim Krugers	Den Burg	51:29	48:05
36	Ruben van der Voort	Den Burg	51:36	49:43
37	Joshua van der Voort	Den Burg	51:37	49:42
59	Hendrik Franssen	Den Burg	57:35	55:50
60	Jochem Visser	Oudeschild	57:48	55:58
61	Mattijs Lap	Amstelveen	57:54	57:05
73	Stefan Rab	Den Burg	1:06:01	1:01:27
75	Max Tuntelder	Den Burg	1:06:42	1:04:56

M35, 10 KILOMETER

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
1	Yvo Witte	Den Burg	38:34	38:23
3	Sjoerd Groeskamp	Julianadorp	42:23	42:08
4	Remco Zijerveld	Den Burg	42:24	41:55
5	Maarten Broekman	Den Burg	42:44	42:14
11	Dave Pastoor	Oosterend Nh	51:07	49:00
14	Mike Brouwer	Den Burg	51:58	50:43
24	Ferre van Bommel	De Koog	59:11	56:51
26	Joost Broekman	De Cocksdorp	1:00:53	58:44
42	Wouter Schermer	De Koog	1:26:41	1:22:17

M45, 10 KILOMETER

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
1	Jordy Vinke	Oudeschild	36:09	36:00
4	Peerke Reijnders	Den Burg	43:26	41:26
5	Auke Barnhoorn	Zoetermeer	47:26	46:54
12	Wilfred Vendel	Den Burg	51:16	49:06
14	John Daalder	Den Burg	51:35	50:37
20	Dennis Brouwer	Oudeschild	53:44	52:54
61	Albert Schagen	Oosterend Nh	1:08:30	1:04:25
64	Markus Gersthage	Oosterend Nh	1:09:36	1:04:59
65	Fred Poede	Oosterend Nh	1:11:59	1:08:04
67	Robbert de Jong	Den Burg	1:14:57	1:10:58
69	Edwin Wiering	De Waal	1:16:58	1:13:49

M55, 10 KILOMETER

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
11	Koen Van der Meer	Den Burg	54:03	53:32
12	Robert Graaf	Den Burg	54:29	52:03
15	Mark-Peter Graaf	Den Burg	55:09	53:12
16	Arjen Lakerveld	Amsterdam	55:22	52:21
17	Arco Garritsen	Den Burg	55:26	55:08
19	Jeroen Smits	Den Burg	55:39	52:32
68	Bert Schagen	Den Burg	1:09:53	1:08:07

M65, 10 KILOMETER

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
2	Piet Bakelaar	Den Burg	52:43	52:27
4	Jan Zijm	Den Burg	54:21	52:19
5	Cees Witte	Den Burg	54:29	52:28
10	Henk Kikkert	Den Burg	57:25	57:09
16	Jan van der Star	Den Burg	1:02:08	1:01:49
17	Roel Struick	Den Burg	1:02:14	1:01:34
20	Loek Mensinga	De Koog	1:03:43	1:03:01
21	Ed van der Ham	Oudeschild	1:04:32	59:54
27	Rintje de Vries	Den Burg	1:07:44	1:07:25
31	Ab de Wijn	Den Burg	1:14:58	1:11:01
34	Jo Oosterveer	De Cocksdorp	1:24:28	1:19:57

VSEN, 10 KILOMETER

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
5	Carmen vd Werff	Den Burg	49:07	48:20
6	Jill Mantje	De Waal	49:52	48:05
9	Anna van der Duim	Utrecht	53:58	53:40
12	Valerie Witte	Den Burg	54:38	53:41
30	Lisa van der Kooi	Den Burg	59:09	57:27
38	Floor Huisman	Den Burg	1:01:25	59:40
46	Floor den Boer	Oosterend Nh	1:03:28	1:00:51
67	Andrea Rab	Den Burg	1:15:00	1:10:26

V35, 10 KILOMETER

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
1	Silve Schoorl	Den Burg	46:04	44:39
4	Petra Witte	Den Burg	51:16	49:06
6	Marieke de Vries	Den Burg	51:57	49:57
9	Bianca Boom	Oudeschild	54:10	51:56
11	Annie Brouwer	Den Burg	55:38	52:29
23	Sandra Westerlaken	Den Burg	1:01:04	58:06
24	Jolande Buisman	Den Burg	1:02:09	59:41
32	Kim Mets-Appelman	De Koog	1:03:23	59:14
36	Veronique Stiggelbout	Den Burg	1:05:46	1:02:40

V45, 10 KILOMETER

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
1	Wilma Tijsseling	Oudeschild	43:27	43:13
13	Sandra Bremer	Oosterend Nh	55:31	53:23
24	Sabine Bremer	Oosterend Nh	58:48	56:55
26	Monique Visch	Den Burg	59:15	57:34
48	Jeanette Graaf	Den Burg	1:03:51	1:01:22
66	Renate Daman	Den Burg	1:07:19	1:04:18
85	Karien Blankenburgh	Den Burg	1:11:49	1:07:17
89	Nienke Blanken	Oosterend Nh	1:12:48	1:08:18
91	Anne-Marie Boon	Den Burg	1:14:57	1:10:58
92	Dia Maat	Den Burg	1:15:00	1:10:27

V55, 10 KILOMETER

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
5	Laurien Bakker	Den Burg	54:48	54:28
10	Nelly Visser-Boogaard	Den Burg	57:17	56:42
12	Emmy Maria Bakker	Den Burg	58:55	57:49
18	Gea van Gijssel	Den Burg	1:01:22	57:47
26	Irene Bujs	Oudeschild	1:04:33	59:54
30	Tryntsje Postma	Den Hoorn	1:05:55	1:05:43
31	Rina Daalder	Den Burg	1:06:00	1:04:50
33	Ellen Berger	Den Burg	1:06:14	1:03:47

V55, 10 KILOMETER

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
44	Annegreet Van der Vis	Oosterend Nh	1:12:18	1:07:47
45	Angelica Sundin	Oosterend Nh	1:12:19	1:07:50
49	Anita Rab	Den Burg	1:15:00	1:10:27
55	Eveline Lindenbergh	Den Burg	1:20:02	1:15:32
58	Trudi van Andel	Den Burg	1:24:29	1:19:57

V65, 10 KILOMETER

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
1	Hanneke Verheul	Assen	52:06	51:47
9	José Huisman	Den Burg	1:08:10	1:05:36
10	Ellen Wisman	De Cocksdorp	1:10:34	1:08:56
15	Netty Driehuis	De Waal	1:20:42	1:17:01

JTM18, 6 VAN DEN HOORN

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
1	Tijn Zeeman	Den Burg	28:35	28:35
2	Teun Vendel	Den Burg	31:12	31:12
3	Daan Aberson	Den Burg	31:35	31:35

MSEN, 6 VAN DEN HOORN

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
1	Gerard de Heer	Utrecht	24:39	24:39
18	Willem Daman	Oosterend Nh	44:01	44:01
23	Noppie Kager	Den Burg	59:39	59:39

VSEN, 6 VAN DEN HOORN

Plaats	Naam	Woonplaats	Bruto	Netto
3	Marian van Tatenhove	Oudeschild	34:53	34:53
13	Greta Zoetelief	Oudeschild	42:32	42:32
20	Suzan Pijper	Den Burg	47:51	47:51
22	Yolanda Pijper	Den Burg	50:12	50:12
23	Ellen Brouwer	Den Hoorn Texel	50:13	50:13
24	Esther Admiraal	De Waal	50:13	50:13



Vermeldingen

Nieuwe leden

Joost Hoogenbosch, Rozendijk 13,
Den Burg

Erna Koopman, Hoefslag 3, Den Burg

Donald de Vrind, Gasthuisstraat 18,
Den Burg

Nick Wehnes, Beatrixlaan 97,
Den Burg

Nieuw gastlid

Hanneke Verheul-Verwaal, IJselstraat 135,
Assen

Nieuwe vrijwilliger

Nico Erwich, Stappeland 2, De Koog

Welkom bij onze vereniging.
Heb plezier met atletiek en met
organiseren. Krijg een beregoeie
conditie

VERJAARDAGKALENDER

OKTOBER EN NOVEMBER

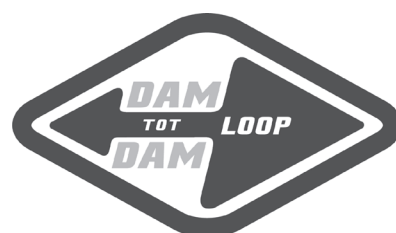
5-okt Wilfred Vendel
10-okt Justa van der Vlerk
14-okt Hanneke Verheul
17-okt Greta Zoetelief
19-okt Laurien Bakker
19-okt Jessica Witte
29-okt Yvo Witte
31-okt Ellis De Werdt
4-nov Maryse James
5-nov Judith Boersen
6-nov Gert Pansier
8-nov Janny Vlaming

8-nov Ruud Meedendorp
9-nov Joost van der Hoek
11-nov Corrie Witte
12-nov Geert Aarts
13-nov Jan Dogger
14-nov Ina van Sambeek
17-nov Cornelis Witte
27-nov Corrie de Jager
29-nov Jan Frederici
30-nov Judith van Bleijswijk

VAN HARTE GEFELICITEERD!

Schagen City Run

Op zondag 15 mei waagden Yvo Witte en Jordy Vinke zich aan de City Run in Schagen. De naam dekte niet helemaal de lading want er moest ook buiten Schagen gelopen worden. Volgens de mannen was het erg warm maar de sfeer vergoedde veel. Jordy liep over de 10 km 36:25 er werd daarmee vijfde overall van de



18 september 2022

Anne van Tatenhove vroeg aan Cees om een schema. Volgens Anne een goede reden om meer te trainen. Echt een stok achter de deur. Een schema maken is misschien niet het meeste werk maar het invullen en beantwoorden van vragen van de atleet, vergt wel enige discipline van deze atleet. Dit alles wordt teruggekoppeld naar de trainer. Die hier ook weer van leert en adviezen geeft. Anne verklaarde na afloop: Ik heb baat gehad bij het schema, omdat ik daardoor meer ben gaan trainen. Ik had ook meer variatie in het soort trainingen. Op de dag zelf heb ik genoten. Heb lekker gelopen en mijn best gedaan om niet te hard te starten naar het advies van Cees. Ik vond dat best lastig en halverwege kregen we nog een hele harde bui op ons dak. Gevolg helemaal doorweekt en daardoor kreeg ik het koud. De wind stak ook nog op. Ik finishte in 1:33:02 en terwijl het schema 1:30 had voorspeld maar daarvoor waren de weersomstandigheden te slecht. Ik heb dus een heerlijke dag gehad, zeker na afloop toen ik met een vriendin nog een drankje heb gedaan. Dat hadden we verdiend, vonden we. Ik ga hierna op 16 oktober, de Halve Marathon van Amsterdam lopen. Ik ben benieuwd, hoe dat zal gaan. Heb er nu wel vertrouwen in. Hopen op goed loopweer."



Martijn bij de start bij de Koning van Spanje

Koning van Spanje Trail

Maikel van der Gracht liep op zaterdag 14 mei in Gulpen de trail van 22 kilometer in 2 uur en 21 seconden. Oud Texelaar Martijn van Haren liep de Koning van Spanje Ultratrail dat wil zeggen vrijdagavond de Nacht Trail 14 kilometer en zaterdag 45 kilometer en zondag 30 kilometer. Respectievelijk liep hij 1:05:13 (3), 4:17:20 (5) en 2:36:18 (5) Totaaltijd 7:58:51 en werd daar 4 de mee.

199 deelnemers. Yvo liep 41:53 en werd daarmee 31ste overall

Sneek-Bolsward Sneek

Op 28-8-22 liep Maikel deze 20 km wedstrijd in 1:24:59, daarmee werd hij 13e overall.

Veluwe Trailrun 03-09-2022

Hier liep Maikel de 21.1 km een parcours van 99% "off the road" in 1:34:16 en werd daarmee derde. Met maar 38 seconden achterstand op de nummer 1.

LEUKE WEETJES OVER HARDLOPEN: WIST JE DAT...

De snelste officiële marathon ooit gerend is in 2 uur, 1 minuten en 9 seconden.

Er ooit een Amerikaan zo gek was om 560 km hard te lopen...hij deed hier bijna 81 uur over!

Mannelijke hardlopers vaker dochters krijgen dan niet-hardlopers

Je voor het verbranden van een pizza (4 formaggi) een uur moet hardlopen

De oorzaak voor steken tijdens het hardlopen vaak gasophopingen in je darmen zijn

De gemiddelde hardloper 100 calorieën per km verbrandt?

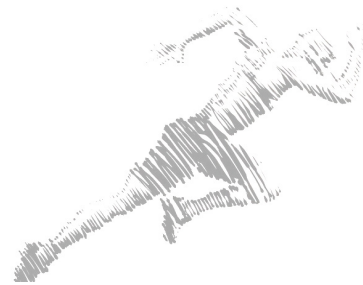
Vrouwen gemiddeld het hardste rennen als ze 29 zijn en mannen 27

Je met één paar hardloopschoenen ongeveer 650 km kunt rennen voor ze aan vervanging toe zijn. (dat is wel heel snel)

Mensen die gemiddeld 3 keer per week hardlopen wel 6 jaar langer kunnen leven dan niet-hardlopers

2,4 miljoen Nederlanders regelmatig hardlopen

Het ideaal is je te focussen op een punt dat 15 m voor je ligt tijdens het hardlopen



Er elk jaar meer dan een miljard hardloopschoenen worden verkocht op de wereld.

Twaalf van de Twintig beste langeafstandslopers van de wereld behoren tot de Keniaanse Kalenjin-stam

De oudste marathonrenner maar liefst 101 jaar oud was!

Je ongeveer 8 uur zou moeten hardlopen om een centimeter van je taille af te verbranden

 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

