

CLUBBLAD

ATLETIEKVERENIGING TEXEL

38^e jaargang • december 2022 • nr. 5



avtexel.nl



VAN PARIJS VIA ROME NAAR MALLORCA

AV TEXEL. JEUGD KLIMT TOT GROTE HOOGTE

HARDLOPEN IN DE USA

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

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

Vertrouwenscontactpersoon

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

Loopcommissie

Jan Zijm, Rita Dogger, Piet Bakelaar,

Gea van Gijssel en Cees Timmer

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

Facebookpagina

Judith Boersen

06 573 128 74

Activiteitencommissie

Wolbert Broere, Laurien Bakker

en Monique Lubach

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 maart 2023

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 25 februari
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 2023		termijn- bedrag contributie per maand 12 x	eenmalig AU bijdrage (verplicht)	eenmalig wedstrijd- licentie (jeugd verplicht)	bij eenmalige betaling per	Contributie AV Texel per jaar 2023 zonder AU bijdrage en licentie
Categorie	Geboortejaar					
Pupillen B/C	2014 en jonger	5,41	16,45	8,90	88,81	63,46
Pupillen A	2013/2012	5,41	16,45	8,90	88,81	63,46
D- junioren	2011/2010	5,81	17,35	15,85	101,87	68,67
C- junioren	2009/2008	6,94	17,35	15,85	115,70	82,50
B- junioren	2007/2006	7,65	17,35	15,85	124,34	91,14
A- junioren	2005/2004	8,47	17,35	15,85	133,70	100,50
Senioren	2003 en eerder	9,08	18,80	0,00	126,79	107,99
Senioren wedstrijdlicentie	2003 en eerder	9,08	18,80	25,35	152,14	107,99

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 senioren recreatief	zondag	Turfveld	Cees	9:00 - 10:15
Looptraining Start to Run	zondag	Baan	Wolbert	10:00 - 11:00
Duurlooptraining senioren bel Piet	zondag	Turfveld	olv Piet	10:00 - 11:15
(soms wordt er gestart vanaf een andere plek. Als je af en toe meeloopt of gast bent: bel Piet dan eerst 0222-313843)				
Looptraining senioren 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 wedstrijd	dinsdag	Baan	Cees	18:00 - 19:15
Looptraining senioren prestatie	dinsdag	Baan	Cees	19:00 - 20:15
Bewegen voor Senioren 55+	woensdag	Baan	Wolbert/Ellen	10:00 - 11:00
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



Ons winterseizoen met de Turfveld wintercrossen is weer geopend. Bij de eerste edities voelde de temperatuur bijna zomers. Ook werden er weer baantestlopen gehouden op onze prachtige kunststofbaan. Vooruit kijkend krijgen we alweer de eerste aanmeldingen van toeristen binnen voor de Mantje Texel Winterbosloop die wordt gehouden op 31 december.

En we hebben de inschrijving geopend voor de TexelTrail van 4 februari 2023 met start/finish op De Krim. In iets meer dan een uur tijd schreven 300 mensen zich in en het maximum aantal deelnemers van 350 was dan ook al snel bereikt. We verwachten zo'n 180 deelnemers aan de 15 km, 130 aan de 24 kilometer en zo'n 40 marathonlopers. Daarnaast

is er ook weer een KiKa (halve) marathon Texel in voorbereiding. Met de organisatie is afgesproken dat deze elke twee jaar georganiseerd wordt in de jaren dat er geen De Zestig van Texel is. De start/finish op 25 maart 2023 van de halve en hele marathon is vanaf De Krim en de vorige editie in 2021 liet zien dat het een mooi loopfeest is. Lopers woonachtig op Texel kunnen er vanzelfsprekend voor kiezen om zelf een reguliere aanmelding te doen voor de Kika Marathon Texel en dus het sponsorbedrag van 950 euro (of meer) in te zamelen. Echter, omdat we op Texel allemaal vissen in dezelfde kleine vijver hebben we net als bij de vorige editie een andere regeling getroffen: tien leden van AV Texel mogen zonder eigen bijdrage meedoen, hetzij voor de hele, hetzij voor de halve marathon. Als er plaatsen overblijven, komen daar ook andere Texelse hardlopers voor in aanmerking. Als tegenprestatie dienen de lopers 2 vrijwilligers aan te brengen. Je kunt je opgeven bij voorzitter@avtexel.nl.

Martin Baptist.

LOOPAGENDA

TURFVELD WINTERCROSS

SEIZOEN 2022-2023 ZONDAGOGHTENDEN

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

mantje TEXEL WINTERBOSLOOP

ZONDAG 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

Van Parijs via Rome naar Mallorca

door Cees Timmer



Dat lijkt een aardige reis, als je de kop leest, maar het gaat hier om het lopen van een marathon. Edgar Klippel legde deze weg af. Al jaren is Edgar speaker bij de Wielerronde van Oosterend, waarbij hij de mensen enthousiast aanmoedigt. Toch nieuwsgierig hoe het hem vergaan is, tijdens zo'n monstertocht voor de benen. Nu dit keer eens niet als aanjager maar nu als duursporter. De andere kant van de medaille zou je kunnen zeggen. Tijd om het hem te vragen.

De deurbel gaat, Edgar stapt van zijn racefiets en ik verwelkom hem. Hij geeft een fietshelm aan mij, deze blijkt Colinda van Marijke geleend te hebben (voor de mensen die het niet weten: onze beider wederhelft). Zo zie je maar sport verbindt.

Voetballen

Mijn eerste vraag gaat toch over het sportleven van Edgar. Je hebt toch jaren gevoetbald? Is de binnenkomer. Edgar goed van de tongriem gesneden begint zijn spraakwaterval: "Zo is mijn sportcarrière wel begonnen. Altijd gevoetbald. SVO, Texelse Boys tot de fusie toen een paar jaar bij Texel gevoetbald. Teruggevraagd bij SVO en daar nog twee jaar bij het zaterdagelftal rond gehobbeld. Bij Texel was het vaak zo dat je in de zomer ging hardlopen, om zo als het seizoen begon, je al wat conditie had opgebouwd. Zo kwam de Bremakker in het vizier. Daar gingen we dan lopen met een sappie na. Allemaal heel gezellig. Het zal rond 2004 zijn dat ik ben gestopt met voetbal. Sporten kwam op

een laag pitje te staan, ik bleef wel zaalvoetballen. Het lopen beviel me wel en het ging me aardig af."

Het kan verkeren

"Ik werkte bij van der Linde in De Cocksdorp in de fietsen en daar kwam Colinda wel als postbode. Ik wist dat ze ook hardliep en we raakten aan de praat en ik vroeg of ik een keer mocht aanpakken. Ze ging voor een 14 kilometer duurloop en ik zei ik sluit wel aan. Op mijn zaalvoetbalschoenen want ik had nog geen hardloopschoenen. Colinda ging naar Praag om een marathon te lopen. Ik een kaartje meegegeven aan een reisgenote met daarop veel succes en zo zijn we, min of meer door het lopen, aan elkaar gekomen. Het lopen vond ik leuk. Ik had er geen hekel aan en het trainen ging me makkelijk af. Zo zoetjes aan kwam het echte werk. We hebben ons toen ingeschreven voor de Marathon van Parijs, met een heel cluppie. We hadden een trainingsschema van iemand, die al eerder een marathon had gelopen. Zo zijn we gaan hobbelen. De marathon daar gedaan. Ik was aardig tevreden en wist nu hoe het was om 42 kilometer te overbruggen. Ik moet wel zeggen dat tussen de 30 en 35 kilometer, ik helemaal af was. De Marathon van Rome was later en dat ging een stuk beter. Ik had al wat edities van de Texel Halve Marathon gedaan, toen ik geblesseerd raakte aan mijn achillespees. Dat was vervelend. Ik bleef wel zaalvoetballen dus mijn kuit kreeg geen rust. Als ik liep ging het na een tijdje wel omdat de spieren dan warm waren en de doorbloeding goed opgang was gekomen. Ik heb van alles gedaan om er vanaf te komen. Je kunt het zo gek niet opnoemen of ik heb het gedaan. Nu let ik extra op mijn eten en ik heb goeie schoenen gevonden, waar ik prettig op loop. Het is nu onder controle, zal ik maar zeggen."

Bremakker

Ik heb bijna altijd op woensdagavond de trainingen van de Bremakker gedaan. Een vast rondje van 5 kilometer, eerste een stukje inlopen met de groep. Rekken bij Ecomare en dan werd je losgelaten en mocht iedereen gaan. Er zijn er een paar, die bij de 5 kilometer blijven maar er zijn er ook, net als mijn persoontje, die van lieverlee want langere afstanden

pakten. We waren enthousiast en het strand was goed, kom we gaan even wat verder, werd er dan besproken en zo gezegd zo gedaan. Zo kwam de halve marathon ook om de hoek kijken. Het is echt een groep waarin iedereen wordt gewaardeerd en geschat op zijn waarde. We starten nu ook wel op de Schilderweg, waar Ralph een woning heeft laten bouwen en dan lopen we zo de Hoge Berg op. De start is om 20:00 uur en met de donkere dagen zorgen we altijd dan we een lichtje hebben en trekken een hesje aan."

Mallorca

"Arnold Leijstra en Ivo Huizinga, ook van het Runningteam Bremakker, hebben vorig jaar de Marathon van Rotterdam gelopen. Ze wilden dit jaar Berlijn doen en daar werden de anderen van het team weer enthousiast van en hadden daar wel oren naar. Pieter Dogger, Ben Rentenaar, Ivo Huizinga en ik, hadden ons ingeschreven. Arnold was niet mee vanwege zijn reis naar Amerika. Jelte van der Kooi en Ralph Koning zouden voor de Halve Marathon gaan. Echter worden we niet ingeloot. Deze marathon is zo populair, dat je geluk moet hebben om mee te mogen doen.

We kwamen bij elkaar om te kijken of er rondom deze tijd nog ergens anders een marathon op de kalender stond. Mallorca werd het dus, een soort mini vakantie. Op donderdag 6 oktober heen en maandag 10 weer terug. Het was gewoon superleuk. Donderdag aankomen, even de stad in, van alles bekeken, potje bier, dat kon toen nog. Vrijdag een quadtour door de ruigtes van Mallorca gedaan. We hadden een huis gehuurd en daar heb ik pasta gekookt voor de mannen. Tenslotte moesten we pasta stapelen voor de broodnodige koolhydraten in de spieren. Zaterdag hebben wandelend onze startnummers opgehaald en een beetje rond gekeken waar de start zou plaatsvinden. Iedereen had zo zijn eigen voorbereiding. De een ging op bed liggen en de ander lag bij het zwembad, om te relaxen."

De Wedstrijd

"De start was om 8 uur 's morgens. Vroeg op, want de taxi stond al om

7 uur voor de deur. Weer aan de pasta om 6 uur. Dan is het zover, we staan in het startvak, bij het paleis. Dan klinkt het startschot en weg zijn we. Het is ongeveer twintig graden. Palma ligt aan de kust en eerst lopen we langs de boulevard, een kleine 5 kilometer. Bij het keerpunt weer terug. Kwamen we weer langs het paleis. Een stuk boulevard aan de andere kant naar beneden en dan de stad in. Waar zo'n 8 kilometer gelopen moest worden. Dat was een tegenvaller. We wisten dat we 36 hoogtemeters moesten overbruggen. Maar niet of het één klim was of 1000 keer een beetje. Dat laatste was het geval, op en neer met veel bochten en tot overmaat van ramp van die geplaveide straatjes. Weinig last van de zon daar, maar loodzwaar. Je komt dan weer bij het paleis uit en dan mag je het rondje nog een keer. Nu wist ik dat de laatste 8 kilometer buffelen zou worden. Het werd langzamerhand ook warmer. De luchtvochtigheid ging parten spelen. De verzorging was daarentegen super geregeld. Elke 5 kilometer een kraam met water, sportdrink, bananen, sinaasappels, sponzen en zout. Er waren zo'n 600 lopers, die de marathon liepen. Ik liep min of meer alleen, al probeerde ik wel naar mensen toe te lopen of ik liep bij ze weg omdat ze te langzaam gingen. De man met de hamer, die ik in Parijs



wel was tegengekomen, bleef nu op een afstandje, me in de gaten houden. Ik heb wel kleine stukjes gewandeld. Dit kwam mede door het weer en de loodzware laatste 8 kilometer. Ik liep niet echt in het rood maar ik gaf toe aan het stemmetje in mijn hoofd, die zei dat wandelen mocht. Na de korte onderbreking kon ik weer gewoon hardlopen, zonder dat de benen zwaar aanvoelde. Dat was in Parijs wel anders. Ik had

voor wereldtijden te gaan. Ik had het geluk dat onze maatjes, die de halve achter de kiezen hadden, me op het eind nog extra aanmoedigden en waarachtig ik kon nog wat versnellen naar de finish. Pieter, die bij 30 kilometer was uitgestapt, liep het laatste stukje nog mee. Ik kwam vooral heel moe over de streep. Maar ik was tevreden en had het gehaald, niet in de tijd, die ik in mijn hoofd had, maar dat kwam toch mede door de weersomstandigheden en het parcours. Ik dacht al wel aan de volgende marathon. Dat is geen verkeerd teken. Ik haal daar weer mijn motivatie uit vandaan, om de volgende keer toch beter aan de start te komen te staan. De anderen vonden de mini-vakantie toch ook leuk en we namen de warmte voor lief en zonder dat het beklonken is, staat volgend jaar Tenerife op het programma of misschien toch Porto. Zo zie je maar hardlopers zijn geen doodlopers maar doorlopers."

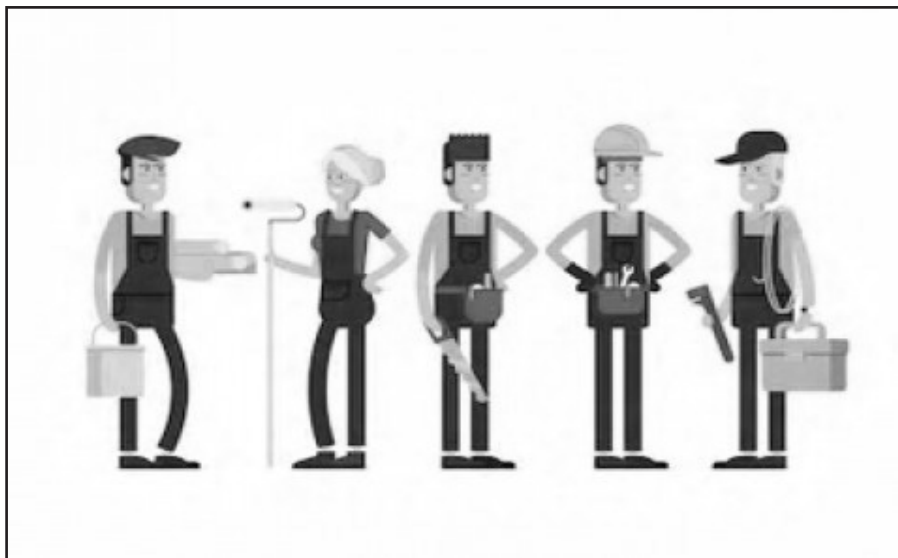
wel een tijd in mijn hoofd, maar die heb ik na 22 kilometer los gelaten. Het was gewoon niet haalbaar vanwege de omstandigheden. Ik ben wel doorgelopen en heb meer van de omgeving kunnen genieten. De laatste kilometers gaan dan wel weer, dan ruik je de stal. Er stond veel publiek in de stad en er waren wat bandjes onderweg. Er waren geen echte wedstrijdlopers. Ik denk omdat het niet echt een snel parcours is en mede vanwege de zwaarte om

EDGAR KLIPPEL	3:51:50
IVO HUIZINGA	4:06:44
BEN RENTENAAR	4:16:53
JELTE VAN DER KOOI	1:48:17
RALPH KONING	1:58:14

Gezocht Handsen Uit de Mouwen Vrijwilligers

Op de donderdagochtend vanaf ongeveer 9:30 uur is er eerst koffie en om 10:00 uur dan staan de schoonmaakwerkzaamheden te trappelen om te beginnen. Rond om het clubgebouw en rond om de baan. Deze werkzaamheden zoeken handjes. Kun je elke donderdag is dat natuurlijk prima. Kun je minder vaak maar wel af en toe, dan is dat ook prima, graag zelfs.

Misschien zijn er ook mensen, die twee of drie keer per week een uurtje, zolang de bladeren vallen, de baan willen schoonblazen met de bladblazer.



We rennen de wereld stuk met onze hardloopschoenen, en niemand heeft het door

uit de Trouw



In een wereld waar het draait om minimale marges tussen winst en verlies, delft het milieu vaak het onderspit. In een serie over het spanningsveld tussen sport en duurzaamheid, gaat vandaag over hardloopschoenen.

Een aantal tellen sneller, een hipper kleur, een gram lichter, betere demping en de prijs. Daar denk je aan als je een nieuw paar hardloopschoenen uitkiest. Logisch. De milieu-impact van een paar hardloopschoenen kan nooit groot zijn, toch? Sportartikelen worden niet gemaakt vanuit een duurzaamheidsgedachte. Fabrikanten denken vooral in winst, niet in verlies en al helemaal niet in verlies voor de planeet. Dat geldt ook voor de maker van je hypermoderne stampers.

Er worden 500 miljoen per jaar verkocht aan hardloopschoenen. Een schoen bestaat vaak uit meer dan 65 verschillende onderdelen, gemaakt uit 26 materialen, en wordt in 360 stappen in elkaar gezet. Grootschalige vervuiling is onvermijdelijk.

De totale uitstoot van één paar gloednieuwe hardloopschoenen komt neer op zo'n 14 kilo CO₂, genoeg om een lamp van 100 watt een week te laten branden. Dat klinkt wellicht als weinig, maar voor een product dat geen energie verbruikt, is dat schrikbarend veel.

Tijdens de productie worden de meeste broeikasgassen uitgestoten, tot wel 68 procent van het totaal. Het gaat dan voornamelijk om de fossiele brandstof, die nodig is voor het transport van grondstoffen en de elektriciteit om machines, in de vaak Chinese fabrieken te laten draaien.

De rest van de CO₂-uitstoot is

merendeels afkomstig van de kunststoffen waarvan de schoen wordt gemaakt, waaronder polyester en polyurethaan; eveneens van fossiele brandstoffen. Gemiddeld komt ongeveer een derde van al het materiaal, dat een fabriek wordt binnengereiden nooit in een schoen terecht, maar wordt gelijk bestempeld als afval en afgevoerd naar de vuilstort.

Dan tijdens het rennen. Je glijdt soms weg, stoot je teen, de zool slijt. Daarbij komen deeltjes in de natuur terecht, gemiddeld zo'n 2 gram per schoen per jaar.

Lijm 65 verschillende onderdelen uit 26 materialen aan elkaar en recycleren is praktisch onmogelijk. Ongeveer 80 procent van de afgedankte schoenen beland op de vuilstort. De rest van de hardloopschoenen, is geen beter lot beschoren: die verdwijnen in verbrandingsovens.

Er zijn ook lichtpuntjes. De milieu-impact kan drastisch worden verminderd door hardloopschoenen te maken van herbruikbare, duurzame en minder giftige materialen. Door minder en lichtere materialen te gebruiken kan de uitstoot bijvoorbeeld al met 20 procent worden teruggedrongen. Maar de belangrijkste winst valt te behalen in de fabrieken, door hernieuwbare energiebronnen te gebruiken in plaats van steenkool.

Schoenenmerken Adidas en Allbirds gingen met die aanwijzingen aan de slag en presenteerden vorig jaar een hardloopschoen met de laagste ecologische voetafdruk tot nu toe: minder dan 3 kilo CO₂ per paar. Andere merken, waaronder het Zwitserse On en het Franse Salomon,



hebben vergelijkbare projecten. Ze moeten wel, de consument verlangt een duurzaam alternatief.

Een somber stukje maar er is hoop over recycleren en dichterbij dan je denkt. Lees het volgende stuk. .

FASTFEETGRINDED BREIDT UIT OM NOG MEER SCHOENEN TE RECYCLEN

De wereld verbeteren met schoenen recycleren

Ondernemers Danny Pormes en David Uijtewaal willen de wereld afhelpen van de reusachtige schoenenafvalberg. Hun Fast Feet Grinded staat voor een groeispurt.

Vijf jaar geleden startte het Nederlandse Fastfeetgrinded met de bouw van een machine om schoenen te recycleren. De naar eigen zeggen eerste schoenenrecyclingfabriek ter wereld staat op het punt te verhuizen naar een grotere locatie in Wieringerwerf. Het bedrijf zamelt oude schoenen in en verpulvert ze met de unieke Shoe Recycle Machine (SRM). Die ontleedt 2.500 schoenen per uur tot 3 materialen: schuim, rubber, en textiel, die als korrels of garen uit de machine komen. Van elke duizend kilo schoenen maakt de SRM 380 kilo schuim, 170 kilo rubber en 230 kilo textiel. Daarna gaan de gerecyclede materialen als grondstoffen naar makers van speeltuinen, buitensportvelden, atletiekbanen, vloeren én sportschoenen. Belangrijk, want van de 25 miljard 'muiltjes' die jaarlijks op de wereld worden gemaakt, wordt nog geen 5 procent van gerecycled.

Sportschoenen

'Van schoen tot schoen' was altijd het hoofddoel van de ondernemers. Intussen komt grootschalige uitrol steeds dichterbij. Pormes: "We zijn het enige bedrijf ter wereld dat dit doet. En we hebben contacten met grote internationale sport- en modemerken. Zo wil Asics ons materiaal in Japan hebben om nieuwe schoenen van te maken.

Danny Pormes en zijn compagnon David Uijtewaal zijn drukdoende.

Oud-marinier Pormes heeft een hardloopspecialzaak en levert sportschoenen aan het ministerie van Defensie. Toen het hem vijf jaar geleden vroeg of het mogelijk was, om schoenen te recyclen gingen de twee op zoek naar een oplossing. Ervaring op dit gebied hadden ze nog niet. "In het begin haalden we schoenen met de hand uit elkaar en deden we de materialen in de magnetron of in een pan op het vuur", zegt Danny Pormes.

Fastfeetgrinded is erin geslaagd een machine te ontwikkelen waar toekomst in zit. Inmiddels hebben merken en winkelketens uit binnen- en buitenland het bedrijf gevonden om oude schoenen te laten recyclen. Onder meer Asics, Decathlon, Adidas en Intersport sturen hun ingezamelde schoenen naar de fabriek in het Noord-Hollandse Zwaag.

Fastfeetgrinded denkt het aantal te recyclen schoenen sterk te kunnen vergroten, ook omdat we als maatschappij in 2030 het gebruik



op blote voeten
nog minder impact
voor het klimaat
wel eerder
zere voeten

van grondstoffen moeten halveren. Daarom staat het op het punt de fabriek in Zwaag om te ruilen voor een vijf keer zo grote locatie in Wieringerwerf. Ook staat een tweede fabriek in Nederland op de planning evenals een uitbreiding naar Duitsland.

**Inleveren bij Mantje Lifestore
Texel**

Bij Mantje kun je nu dus ook je hardloopschoenen inleveren. Jacobien Mantje: "Ja, die kun je bij ons inleveren. Wij zorgen dat ze bij FastFeetGrinded komen. Maar je mag bij ons ook gewone afgedankte schoenen inleveren en kleren. Die gaan ook naar firma's, die deze goederen dan weer recyclen."

WAT DOEN WE MET DE KERSTSTUKJES DIT JAAR?

In ons clubhuis, boven op zolder, staan dozen vol met spullen om kerststukjes te maken. Honderden potjes, ballen, kaarsen, slingers, glitters, dennenappels en andere frutsels om heel mooie creatieve uitspattingen mee te doen. Er zijn genoeg dames die mee willen helpen om de stukjes te maken, maar er moet er eentje zijn die het karretje trekt, die de mensen vraagt, de schema's maakt voor de verkoop, die de boodschappen doet van

te voren (indien nog nodig). Het hoeven heus niet zoveel stukjes als de afgelopen jaren te worden en we hoeven ook niet op vrijdagmiddag al te gaan verkopen bij de Zonnehof, de Lijsterhof, Meester Laanhoek en de Willem van Beierenstraat. We kunnen ons beperken tot de zaterdagochtend bij de Steenenplaats en bij Combi/de Notenstolp. En dan de rest op de kerstmarkt in Oosterend. Deze is op zaterdag 17 december. We verdelen dan het verkopen in twee

tijdseenheden, zodat je zelf ook gezellig de markt over kan. Het maken van de stukjes kan in het clubhuis plaatsvinden op donderdag 15 en vrijdag 16 december.

Wie gaat dit stokje van mij overnemen? Ik help je graag op weg. Het resultaat is altijd een leuke opsteker voor de clubkas.

Rita Dogger

Bedankt!



Ik wil jullie allemaal bedanken voor de kaarten en attenties die ik heb gekregen.

Met mij gaat het steeds een beetje beter. Gisteren (7 november) heb ik bij de therapie, waar ik 5 dagen in de week heenga, voor het eerst losgelopen met een stok.

Dus wat ik al schreef het gaat steeds beter.

Cees Timmer bedankt voor het leuke stukje in het vorige krantje.

Groeten van Harry Schrama

SCHOLIERENVELDLOOP 12-10-22

Meisjes 9/10 jaar 800 m 1. Lynn Wuis 3.15 (Fontein), 2. Emma Zegers 3.16 (Bruinvis), 3. Emily Vlaming 3.31 (Jozefschool).

Emma hield als AV Texel atleet de eer van de club hoog!



MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

door Cees Timmer



Hanneke bij Zomercross 17-7-22 4.15 km in 22:54

Hanneke Verheul komt al jaren op vakantie op Texel. Meer dan dertig jaar en de laatste jaren doet ze wel mee aan onze wedstrijdjes. Afgelopen editie van de Texel Halve Marathon liep Hanneke nog de 10 kilometer, die ze in 51:47 aflegde. Daarmee werd ze eerste in de categorie V65. Ze is ook gastlid van onze vereniging geworden, dus was het idee om haar te vragen of ze nog herinneringen heeft aan haar eerste hardloopwedstrijd. Ze is enthousiast, als ik haar vraag, dus bel ik haar op.

Jong geleerd

Mijn eerste vraag is bijna standaard. Ik vraag hoe haar sportleven vanaf haar jeugd eruitzag? Hanneke vertelt makkelijk en begint over haar eerste stappen op sportgebied: "Op de basisschool zat ik al op atletiek. We woonden toen in Utrecht. Ik was op een gegeven moment zo oud, dat ik bij de meisjes Junioren D categorie hoorde. Ik zat toen bij de vereniging Vitesse, deze is later samengegaan met AV Hermes en dat werd later U-track. Maar goed toen het nog Vitesse was, had ik daar het clubrecord op de 600 m. Sprinten was niks voor mij. We hadden wel indoorwedstrijden en dan moest je 60 meter sprinten. Daar bakte ik niks van. Toen ik 13 was gingen we verhuizen naar Zwanenburg, dat is dichtbij Amsterdam. Ik kwam bij de atletiekvereniging ADA terecht. Ik fietste daar iedere keer naar toe. Bij

ADA waren de prestaties veel hoger, naar het clubrecord op de 600 meter kon ik wel naar fluiten. Ik was echter wel ambitieus en trainde daardoor veel. Mijn school werd niks en mijn ouders vonden dat ik van atletiek af moest. Ik besteedde teveel tijd aan hardlopen en dat soort dingen. Toen had ik alleen maar school en deed klassikaal aan basketbal en handbal. Ik heb eigenlijk altijd wel iets aan sport gedaan."

Nooit te oud

"Ik ben toen weer begonnen met hardlopen op mijn 47ste. Na mijn HAVO ben ik naar de Pedagogische Academie (lerarenopleiding) gegaan. Daar leerde ik mijn man Matthieu kennen. We waren beiden niet van die studieballen en we stopten met de opleiding. Ik was intussen volwassen geworden en we trouwden. Het werd toen gymnastiek, qua sport. Ik zocht altijd wel een sport op, die ik in de buurt kon beoefenen. Toen we in Assen gingen wonen, zat ik op jazzballet en aerobics. Het hardlopen kwam weer om de hoek kijken op mijn 47ste. Dat kwam zo: er was een clinic van AAC 61, de atletiekclub, met als einddoel om met de vier mijl van Groningen mee te doen. Het was op 13 oktober 2002 en dat is ook meteen het antwoord op je vraag, want dit was mijn eerste hardloopwedstrijd. Dat was nog wel een dingetje. Ik ging heen met een vriendin. We namen de trein en hadden geen idee hoe het ging. Voor het inleveren van onze tassen, waren we te laat. De wagen, die naar de finish op de vismarkt in Groningen ging, kon het niet meer in. In een sporthal in Haren, hebben we een plekje gezocht voor onze tassen. Het gevolg was dat we na de finish, eerst weer met de trein naar Haren moesten naar onze spullen. We werden koud en nat. Later zeiden anderen waarom zijn jullie niet hardlopend teruggegaan. Dit zat echter nog niet in ons systeem. In augustus, dat jaar was ik pas bij de atletiekclub gekomen en totaal geen ervaring met dit soort dingen. We liepen ons eigen tempo en ik moest nog een aardig tijdje wachten na de finish, want we hadden afgesproken om op elkaar te wachten. Mijn vriendin liep langzamer en na de streep stond ik te bibberen van de kou. De entourage vergoedde veel en het parcours van Haren naar en door



het centrum van Groningen om op de vismarkt te eindigen, was geweldig. En dat voor je eerste wedstrijd, dat is toch super. Er stond veel publiek langs de kant. Voor ons, was niet zo zeer de tijd, maar vooral het uitlopen, het belangrijkste."

Lopen als ontspanning

Ik zat eerst bij de trimgroep en later bij de loopgroepen. Mijn eerste halve marathon deed ik in april 2003. Iemand van de Trimloopgroep, had gezegd ga maar mee en we zien wel waar het schip strandt. Die liep ik, in best wel een langzame tijd. Ik deed er 2 uur, 1 minuut en 19 seconden over. Ik moet wel zeggen dat ik nog geen jaar op de club zat. Ik was gefinisht toen iemand van de club zei: "En dan gaan we nu uitlopen". Ik dacht uitlopen? Ik heb net een 21 kilometer achter de rug. Maar achteraf was het wel grappig en mooi ook. De loop was bij Dieverbrug en met een schitterend parcours. Het was een ultraloop en je kon kiezen uit verschillende afstanden. Officieel was de afstand 21.8 km iets meer dan een halve. Ik kreeg een mooie oorkonde thuis gestuurd vandaar dat ik het nog allemaal weet."

Hoe gaat het nu met lopen?

Hanneke gaat verder waar ze gebleven is: "Het gaat nu hartstikke goed. Ik loop drie keer in de week voor mezelf. Een 8 en een 10 kilometer en een training van anderhalf uur. Met mijn dochter doe ik mee op de sportschool. De loopband, spinning en de crosstrainer, zijn daar de oefeningen. Voor mijn dochter, is het om af te vallen en de bloeddruk onder controle te krijgen. Ze moet vooral duurwerk doen en ik vind ik het leuk om dan mee te doen. Toen ik bij de loopgroepen kwam ging het lopen al snel beter en was ook erg gezellig. Vooral toen ik bij de MM groep kwam. Dat staat voor 'Marathon en meer'. Wat ook bijzonder is, is dat we 27 november de 10e Baggelhuizercross gaan doen, met zijn drieën, Mark mijn jongste zoon en Tim onze kleinzoon, dat is de oudste zoon van mijn oudste dochter. Zo zie je maar sporten met familie geeft toch iets extra's en ik vind het ook bijzonder en daarentegen ook hartstikke leuk."

Hanneke haar eerste Marathon Rotterdam 5-4-2009 tijd 3:51:50

De tweede van Hanneke Marathon Rotterdam 11-4-2010 tijd 3:36:30 PR

Koninginneloop Oosterend 30-4-2003 DV 5130 m. 1e Hanneke Verheul 23:30

Koninginneloop Oosterend 30-4-2005 DV 5130 m. 1e Hanneke Verheul 22:55

Koninginneloop Oosterend 30-4-2006 Hanneke Verheul V50 22:19

Koninginneloop Oosterend 30-4-2008 1e Hanneke Verheul V50 22:19

Texel Halve Marathon 26-september 2010 Hanneke Verheul AAC '61 1:39:54

Texel Halve Marathon 25-september 2011 Hanneke Verheul AAC '61 1:47:30

De Krimstrandloop 4 km 18-augustus 2004 Hanneke Verheul Assen 20:06

De Zestig van Texel 1-4-2013 Hanneke Verheul Assen 1955 5e V50

1 etappe 1:29:09 doorkomst Slufter 2:53:25 doorkomst PH 4:26:22 eindtijd 6:13:36



Hanneke Hogebergloop 2022 4e V 7.5 km in 39:28

De Wijnmarathon zaterdag 1 Oktober 2022



Al in december hadden wij ons ingeschreven voor de Heilbron Limburg Wijnmarathon.

Dit is een Trailrun-evenement over onverharde paden en wegen over de heuvels van Zuid-Limburg alles t.b.v. Kika. Dit jaar was het de tweede keer dat dit evenement werd georganiseerd.

Je kon kiezen uit verschillende afstanden namelijk de 10 km, 21 km of 42 km en op zaterdag of zondag.

Wij hadden allemaal gekozen voor de zaterdag.

Op vrijdag zijn de meeste van onze groep al naar Gulpen afgereisd waar

Simon drie huisjes had gehuurd.

Ik zelf ben met Jan en Erica op zaterdagochtend vroeg gegaan zodat Jan vrijdag nog naar een afscheid receptie kon en ik nog naar de TESO-vergadering.

Vanuit Gulpen rijden er gratis bussen naar de wijngaard te Wahlwiller, alwaar de start is.

Het is daar prima geregeld, je kan je kleding afgeven eventueel nog wat eten en een opvouwbaar wijn glas kopen voor de wijn borrels onderweg.

De start tussen de wijnranken was om 1 uur voor de 21 kilometerlopers en een half uurtje later voor de

10 kilometer lopers in de zonovergoten wijngaard. Beter konden we het niet treffen.

De meeste van ons kozen voor de 21 kilometer, al waar je langs de Limburgse wijngaarden loopt en ongeveer om de vijf kilometer dan ook een wijntje kan proeven. De sfeer en gezelligheid is dan ook belangrijker dan de tijd die je loopt. Het parcours is heel afwisselend door het prachtige Geuldal. Op sommige plekken was het wat glad doordat het pas geregend had. Trailschoenen waren ideaal geweest.

Bij de finish was livemuziek en een echte ronde Miss en natuurlijk volop Limburgse wijn.

Nadat we nog even hadden na geborrel gingen we in opperste beste stemming, met de gratis bus weer terug naar onze huisjes in Gulpen. Ramona en Simon hadden een tafel gereserveerd bij een Grieks restaurant in Gulpen waar kwantiteit belangrijker was dan kwaliteit, behalve bij Pierre, die zijn vegetarische gerecht kon net zo goed een amuse zijn. Daarna nog even de puntjes op de i gezet in het dorpscafé. Waar we nog gezellig na gezeten hebben met echte Limburgers en Limburgse biertjes. Kortom het was weer een leuk uitje met de matties. Het volgende loopje staat alweer gepland en dat wordt voor de meesten van ons de Gaasterland trail op 29 Oktober.

Toon Schoenmaker

Gaasterland Trailrun 29 oktober

Door Cees Timmer

Voor de derde keer reisde de woensdagavond trainingsgroep naar het verre Friesland. Gaasterland om precies te zijn. Een streek die veel lijkt op Texel. Ook de gletsjer, die Texel opgedouwd heeft, heeft daar huisgehouden. Zodoende was het voor de jongens, dus min of meer een thuiswedstrijd. Ondertussen haakten verschillende lopers af en moesten Pierre, Simon, Jeroen en Martien de eer hooghouden en even aan Pierre gevraagd of dat gelukt is. Je kon kiezen tussen de volgende afstanden 10, 24 of 50 km. De mannen gingen voor de 24 en dan geen 19. Later in het verhaal wordt dat duidelijk

OERLOOP

Pierre begint zijn verhaal: "Ik had speciaal voor deze loop, trailschoenen gekocht, via internet. Het kwam zo we hadden de Wijnmarathon gelopen en daar had het de hele nacht geregend en het was er, hoe zal ik het zeggen, glooiend en glibberig. Ik had er geen last van in Limburg. Wel had ik, op een of andere gekke manier, last van mijn knie. Dat ging wel over tijdens het lopen. Voor Gaasterland, had ik een kneiter van een blaar op mijn hiel. Dat wordt hem niet dacht ik nog, maar ik heb hem doorgeprikt, getaped en mijn oude schoenen weer aangetrokken. Toen ik naar Jeroen liep, die met de auto naar Friesland zou rijden, voelde

ik het niet en tijdens de 24 kilometer, heb ik niks geen last van de blaar gehad. De nieuwe trailschoenen moeten er dan bij de TexelTrail maar aan geloven. Je start in het plaatsje Harich, op een manage in de schuur. Je loopt door bossen en velden, door een plas en om een meertje heen, waar het wat glooiend is. Het was goed aangegeven met pijlen maar als er van de 200 deelnemers, het veld zo uit elkaar ligt, is het best "tricky" om niet te verdwalen."

AFSPRAAK IS AFSPRAAK

"Ik had tegen Simon gezegd, blijf jij bij Martien dan blijf ik bij Jeroen. Voor de lol min of meer. Ik zag al snel dat Jeroen het zwaar had. Toen Martien mij voorbijkwam, ben ik weer naar hem toe gelopen. Ik had nooit begrepen, ja pas na de finish dat Jeroen uitgestapt was. Er zijn foto's gemaakt onderweg. Dat is best grappig want dan zie je mij door een veld lopen. Op de achtergrond zie je drie mensen staan, die met elkaar vergaderen. Dat bleken Jeroen, Martien en Simon te zijn. Op dat punt zijn ze net aan het besluiten dat Jeroen eruit stapt. Toch te veel last van zijn maag. Toen ik over de streep kwam, stond Jeroen daar al helemaal omgekleed in zijn gewone kloffie. Ik was toch verbaasd."

24 OF TOCH 19



In een vorige editie van deze trail, had ik slechts 19 kilometer gelopen. Ik had een lus afgestoken, niet opzettelijk maar vanwege het feit dat de route niet zo goed stond aangegeven. Toen ook al niet en ik liep met Ger Vlamming 5 kilometer te kort. Martien liep al een stuk voor ons. Die had echt zijn best gedaan en we zagen hem in de verte aankomen. Ik zei tegen Ger: we duiken hier achter de bomen en als hij langs komt, dan peren wij hem weer voorbij. Het was vlak voor de finish. Dus wij hem voorbij. Hij wist niet wat hij zag. Je had die blik moeten zien. Met geen pen te beschrijven. Dit had ik nu ook een beetje met Jeroen, als een soort déjà vu. Martien loopt altijd zo goed. Dat was ook zo met de wijnmarathon. Hij kwam over de meet drie minuten voordat wij kwamen. Daar krijgt hij nooit commentaar op, maar als ik een keer bij de groep wegloop en eerder finish, dan is het commentaar niet van de lucht. Kreten als asociaal, doping en wil je niets met de groep te maken hebben e.d. uitspraken. Afijn, ik kan het zelf ook goed. Een beetje met elkaar dollen moet kunnen. Er stond wel een klok bij de finish maar we kunnen nergens uitslagen vinden.

Alleen van de 50 km wel. Dat je tijd niet belangrijk is, geeft wel een prettige sfeer, echt gemoedelijk. Er waren ook geen prijzen voor de eersten. Alleen op startnummer werden prijsjes uitgeloot. Ik ben helemaal niet van de prijzen en de tijden, dus ik ging zielsgelukkig met de mannen weer naar Texel. Dat is pas echt de hoofdprijs!"

PS

De 120 km winnaar van dit jaar: Jort van Zutphen, liep het snelst over de 50 km in 4:08:18



Terugblik op 2022: een lintje voor Dirk Oosterhof op 26 april j.l.



alle reorganisaties bij de krijgsmacht het beheer van de kazerne overeind hield. De atletiekvereniging heeft indertijd de aanvraag voor een Koninklijke onderscheiding ondersteund. In een brief aan B&W werd de rol van Dirk binnen de vereniging belicht van eind jaren tachtig tot eind jaren negentig. Dirk werd de materiaalcommissaris en ontpopte zich als de technische man van de

wedstrijden van de vereniging. Binnen het bestuur was Dirk een gangmaker wat betreft de aanleg van de grasbaan rond het B-voetbalveld. Hij zorgde voor lichtmasten rond de baan – overgenomen van Feijenoord. Voor de vereniging staat Dirk symbool voor het krijgen van vaste voet op Sportpark Zuid. Nog vele jaren Dirk!

PS Kennen jullie al het Dirk Oosterhofpad? (Vlak voor de kazerne rechtsaf naar de Hors)

Tekst Martien Baars;
foto's Willem Oosterhof

In het laatste clubblad van dit jaar is het mooi om nog eens voor het voetlicht te halen dat bij de lintjesregen eind april ook de Atletiekvereniging Texel betrokken was: Dirk Oosterhof werd lid in de orde van Oranje-Nassau. Oorspronkelijk was deze decoratie bedoeld om uitgereikt te worden bij Dirk's pensionering op de Joost Dourlein Kazerne herfst 2020. De nodige vertraging door corona deed de uitreiking verschuiven naar dit voorjaar. Het Ministerie van Defensie eerde daarmee Dirk als de rots in de branding die tijdens

vereniging. En Dirk en zijn vrouw Nicolette runden de jeugdcommissie, met een reeks van activiteiten inclusief tripjes naar wedstrijden aan de overkant. Het duo fungeert tot op de dag van vandaag als tijdwaarnemers bij belangrijke



Ook Nicolette zat in het complot


OMNYACC
ACCOUNTANTS & ADVISEURS

VRIJBLIJVEND GESPREK?

BEL NAAR:
0222-315444

**STERK! VOOR
ONDERNEMERS**

OMNYACC.NL

Peter Banchen

Arco Garritsen



NEGEN LOPENDE VRAGEN

Wil je je even voorstellen?

Ik ben Elin Witte, 11 jaar. Ik woon in Den Burg met mijn vader Ron, moeder Fiona en broer Lars. Naast atletiek doe ik ook aan wielrennen en mountainbiken.

Wanneer ben je op atletiek gegaan en hoe is dat gegaan?

Ik ben in het voorjaar van 2021 met de sportpas atletiek gaan proberen, ook omdat mijn vriendin Annemarijn op atletiek zit.

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

Ik heb niet echt een doel, ik vind het leuk om te doen.

Wat is je meest bijzondere atletiek of andere sportervaring?

Moeilijk kiezen, vorig jaar

ben ik eerste geworden in de Wintercompetitie op de MTB, maar afgelopen zomer op vakantie met de MTB in de skilift



en fietsend naar beneden was ook wel, heel graag



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

Pesten en ruzie

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

Zeevonk

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

Fusili met spinazie van mijn moeder, thuis met zijn allen aan tafel

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

Klimmen

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?

Eva Kuiken

Waarom we allemaal moeten sprinten

Waarom zou je sprinten in je training voor de lange afstanden? Bij een 5 of 10 kilometer zoek je toch naar een zekere ontspanning in je pas, niet naar absolute topsnelheid? Toch kan sprinten jou helpen om een betere langeafstandsløper te worden.

Als we tijdens een wedstrijd al een keer in de buurt komen van een sprint is dat in de laatste honderd meter voor de finish en hoewel die versnelling aanvoelde als een sprint, valt dat in de realiteit nog wel eens tegen. Waarom zou je ook moeten sprinten? Langeafstandslopen is toch juist een kwestie van je energie uitsmeren over veel langere tijd dan 10, 20 of 30 seconden? Klopt! Maar een goede sprint in huis hebben kan je daar juist bij helpen.

Sprinten voor lange afstandsløpers

In de trainingsschema's zijn soms korte sprints vaste prik. In de aanloop naar een halve of hele marathon bestaan de intervaltrainingen in de eerste weken van het schema uit een serie korte versnellingen van zo'n 30 seconden en tijdens de lange duurlopen voeg je sprints van zo'n 15 seconden toe,

soms in het midden van de loop, soms in de laatste kilometer. Even die korte spiervezels aanspreken. En dat werkt goed. Langeafstandsløpers die regelmatig op veel hogere snelheid dan hun wedstrijdtempo lopen, merken dat het hele korte snelle werk bijdraagt aan het soepel en verzorgd lopen op veel lagere tempo's.

Reservesnelheid

Hoe werkt dat dan? Volgens de Franse inspanningsfysiologe Veronique Billat heeft een langeafstandsløper een 'speed reserve' nodig. Voor een marathonløper zou die 'reservesnelheid' twee keer zo hoog moeten liggen als marathontempo. Iemand die een marathon in 4 uur loopt, moet volgens die theorie een topsnelheid kunnen ontwikkelen van 2 minuut 50 seconden per kilometer. Let wel, dat is niet een snelheid die je 100 of zelfs 200 meter zou moeten kunnen volhouden; die topsnelheid hoeft je enkel te kunnen bereiken. Tijdens zo'n lange wedstrijd kom je uiteraard nooit in de buurt van die topsnelheid, maar dat versnellingsbereik in huis hebben, helpt je om beter en efficiënter je wedstrijdtempo te kunnen lopen.

Een fysiologisch effect van het sprinten

is dat je je lijf leert meer spiervezels aan te spreken, 'neuromuscular recruitment'. Vergelijk het met bouwen van een trap: je hebt een stevige trede nodig om de volgende trede te kunnen maken. Basissnelheid is zo'n trede onderaan die trap.

Hoe doe je ze?

Hoe doe je ze, die sprints? Probeer te concentreren op een hoge pasfrequentie en niet op kracht. Dus niet jezelf zo hard mogelijk wegduwen, zoals 'echte' sprinters dat doen op een 100 meter, maar focussen op versnellen door je pasfrequentie flink te verhogen. Daar zit net even een verschil met de krachtpatsers van de korte afstand. Je versnelt naar een snelheid net onder je maximum, probeert die net een paar seconden vast te houden en vervolgens laat je de snelheid weer zakken. Je begint niet aan je volgende herhaling voordat je hartslag weer is gezakt en je je weer sterk genoeg voelt. Om het meeste voordeel uit de sprints – of strides – te halen, wil je ze lopen met een goede vorm, dus met half kapot aan de volgende beginnen, schiet je je doel voorbij.

Sneller worden op de lange afstanden? Gooi er eens wat sprints tegenaan! Je zult zien, het is nog leuk ook.

Is er nog toekomst voor de baantestloop, coopertest en climaxloop?

Baantestloop 13-10-22



Zullen we wel doorgaan met Baantestlopen, Coopertesten en Climaxlopen? Misschien mede door corona, is de deelname tot een dieptepunt gedaald. In ieder geval zal er meer publiciteit nodig zijn. Hier volgen nog twee korte verslagen van de baanloop en coopertest.

Vrijwel windstil en met 13 graden ideale omstandigheden om een

mooie tijd te lopen over 3000 m. of 5000 m. Helaas dachten atleten daar anders over en waren we met meer juryleden dan deelnemers. De vier deelnemers die er wel waren, stonden gelukkig wel enthousiast aan de startlijn.

Het was Piet Bakelaar die als eerste over de finishlijn kwam. Hij voltooide de 3000 m in 15.05, wat een knappe prestatie is. De volgende finisher was de eerste loper op de 5000m. Guido Schuijl liep naar een keurige 24.12. Sven Pont is nog maar enkele weken aan het hardlopen en debuteerde bij de baanlopen. Hij bouwde zijn race over 5000m goed op en kon de laatste ronde nog versnellen om in 26.53 over de streep komen. Gea van Gijssel had een, naar eigen zeggen, iets te voortvarende start, waardoor ze even iets gas terug moest nemen. Maar terug in het ritme en met een

mooie eindsprint kwam er alsnog een mooie eindtijd uit van 28.16.

Alles bij elkaar een leuke avondloop, al hopen we erop dat het aantal deelnemers de volgende keer wat hoger zal zijn.

Uitslag baantestloop 13-10-2022 3 km Piet Bakelaar 15.05, 5 km Guido Schuijl 24.12, Sven Pont 26.53, Gea van Gijssel 28.16

Coopertest 16-11-22

De omstandigheden waren prima. Helaas weer weinig animo aan atleten om hun conditie te testen in deze 12 minutenloop. De lopers, die er waren scoorden alle drie uitstekend op de Coopertesttabel. Laurien Bakker 2330 m. Jan Zijm 2540 m. Frits van der d Gracht 2770 m.

ZET IN JE AGENDA!

Nieuwjaarsborrel 8 januari 2023

Op zondag 8 januari 2023 vanaf 15.30 uur is er een nieuwjaarsborrel in het clubhuis van de atletiekvereniging.

Iedereen is welkom voor een drankje en een hapje en natuurlijk ontbreekt de puzzel niet!



Bingo avond 17 februari 2023

In het clubhuis, informatie volgt nog!

De activiteitencommissie



Kun je hardlopen met griep of verkoudheid?

De tijd van het jaar is aangebroken. Griep en verkoudheid liggen op de loer. Waarschijnlijk heb je de eerste mensen in je omgeving alweer horen snotteren. Maar kun je eigenlijk hardlopen als je ziek bent? Of ben je letterlijk en figuurlijk even uit de "running"? Moet je rust nemen? Je trainingen aanpassen? Of toch gewoon doortraineren? In dit artikel geven we advies over hardlopen als je ziek bent.

Als je het over ziek zijn hebt, kent dit natuurlijk verschillende gradaties. Verkoudheid en griep zijn in de wintermaanden veel voorkomende ziekten. Een verkoudheid is een infectieziekte. Je bent dan moe, krijgt een loopneus, hebt soms keelpijn en gezwellen slijmvliezen. Het kan zijn dat je veel moet hoesten en mogelijk lichte verhoging hebt. Wanneer je het hebt over griep kunnen de symptomen iets heftiger zijn. Bij griep is er vaak sprake van koorts, algehele vermoeidheid, rillingen, spierpijn, hoofdpijn en hoesten.

Ben je ziek, maar overweeg je toch nog een training? Wij hebben drie belangrijke regels die je aan

kunt houden wanneer je wilt gaan hardlopen terwijl je ziek bent.

1. Koorts is een no-go

Wanneer er sprake is van koorts, spierpijn en een verhoogde rustpols wordt het afgeraden om te gaan sporten. Vooral koorts is een belangrijke graadmeter. Het is niet alleen heel onprettig om te trainen



wanneer je verhoging of koorts hebt, maar het kan ook gevaarlijk zijn. Je loopt namelijk het risico dat de virusinfectie op je hartspier slaat en dit kan een ontsteking tot gevolg hebben. Hardlopen met koorts is dus een no-go!

2. Nek-check

Wanneer je verkouden bent, en geen koorts hebt, kun je in principe doortraineren. Een handig ezelsbruggetje hiervoor is de nek-check. Wanneer je symptomen voornamelijk boven de nek hebt, zoals neusverkoudheid, oorpijn en keelpijn, dan kun je eigenlijk gewoon gaan hardlopen. Luister ook dan goed naar je lichaam en pas je training eventueel aan. Wanneer je ook symptomen onder je nek hebt, zoals hoesten, koorts en pijn in armen en benen, dan wordt hardlopen afgeraden.

3. Neem twee keer zoveel rustdagen

Tot slot, wanneer kun je weer gaan trainen? Hoeveel dagen rust heb je nodig? Een basisregel die vaak gebruikt wordt, is dat je het dubbele aantal dagen dat de koorts heeft geduurd rust neemt. Dus vermenigvuldig de dagen dat je ziek was en neem dat aan als rust. Heb je drie dagen koorts gehad? Dan neem je dus zes rustdagen.

Natuurlijk is uiteindelijk de belangrijkste regel: luister naar je eigen lichaam. Ben je niet helemaal fit en twijfel je? Pas je training aan of sla deze een keer over. Een extra rustdag kan nooit kwaad!

mantje
TEXEL
LIFESTYLESTORES

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

www.mantjestore.nl

TERREX

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

Hardlopen in de USA

door Cees Timmer

Het was bij een lange nazit van een ZDH-cross, dat het idee ontstond. Pablo ging altijd al naar de VS om de Daytona sprintraces te zien in Florida. Hij kwam erachter dat er ook een halve marathon gelopen kon worden op het circuit. (DAYTONA 2 BEACH HALF MARATHON). Hij wilde aan Rick, Arnold, Peerke en Guido, deze races laten zien en dan konden ze ook gelijk de halve meepikken. Twee vliegen in een klap. Aan het woord Rick en Arnold over "Running in the USA" en over hun andere belevenissen.



Arnold en Rick bijna bij Central Park NY

Rick begint: "Door corona is van ons eerste plan, nooit iets terecht gekomen." Arnold vult aan: "De races zijn altijd eind februari en wij zaten volop in de "lockdowns"."

Rick: "We hebben toen besloten, dat we in het najaar zouden gaan. Wel naar sprintraces maar dan aan de oostkant van Amerika. We hadden er allemaal voor gespaard en vanwege het uitstellen, was de pot goedgevuld en konden we meer doen. We zijn 4 dagen in New York geweest om van alles te bezichtigen en te doen. "

Arnold: "Pablo en Peerke hadden alles prima verzorgd. We werden met een taxibusje opgehaald en met een bus naar Schiphol gebracht en in de States hadden ze een busje gehuurd, toegangskaartjes en accommodaties geregeld." Rick over de route: "Na New York reden we naar Philadelphia en door naar Washington DC. In Harrisburg, de hoofdstad van Pennsylvania, daar was het circuit, waar het ons om te doen was." Arnold over het lopen: "Daar was geen halve

marathon, maar we hebben wel drie keer de loopschoenen aangetrokken. We hebben echt veel dingen gedaan. In New York zelfs wel drie dingen op een dag"

Rick: "We hadden echt veel gespaard dus konden we gekke dingen doen. Echt een letterlijk hoogtepunt was op het Empire State Building met een prachtig uitzicht. 's Avonds zijn we ook in het Summit One Vanderbilt gebouw geweest, wat zoveel mogelijk van glas is gemaakt. Het was zo hoog dat ik er niet zo'n last van had, maar om op de glazen vloer te gaan staan, dacht ik: maar even niet." Arnold: "We zijn ook naar het monument geweest van 9/11. Daar heb je ook beneden een museum, heel indrukwekkend. Een rondvaart om Manhattan heen zat ook in de planning en we hebben een honkbalwedstrijd bezocht van New Yorks Yankees. Met Rick en Peerke hebben we in het Central Park hardgelopen. Dat is wel bijzonder, het is zo groot dat je helemaal niet meer het idee hebt dat je in een wereldstad bent. Dit is wel wat we wilden doen. In Washington hebben we een rondje om het Witte Huis gedaan." Rick: "Ik vond het in de stad New York smerig en goor maar in Central Park is het dan net of je in een andere wereld bent. Ik vond dat gaaf. Rond het Witte Huis hadden we rondje van ongeveer 8 kilometer. Om de naald gelopen, het Washington Monument. Het is in Amerika allemaal sowieso wijds. Wat hebben we nog meer gedaan? We moeten nog een fotoboek maken, dan komen de herinneringen vanzelf boven." Arnold sluit aan: "Zondagochtend zijn we, in een kerk, bij een gospelkoor geweest. Swingen in de banken. In Harrisburg hebben we over een brug hardgelopen. Daar zaten we in een Bed & Breakfast, eerst over een tweede brug, iets verderop en daarna gingen we over een vierbaans brug terug. Zo kwamen we weer aan de goede kant van het water." Rick: "Het laatste wat we bezochten, was de autosprintwedstrijd genaamd de: World Of Outlaw Sprint Car Series op het Port Royal Speedway circuit. Dat was twee dagen lang. Het lawaai van de auto's viel eigenlijk wel mee. Er zaten dempers op. Door Kyle, een vriend



van Pablo, hadden we de eer om bij een van de toptteams in de keuken te kijken. Dan is het helemaal mooi om in de trailer met werkplaats van de reserve sprintcar, de verschillende motorblokken eens goed te bewonderen. Kyle, net met pensioen gaat letterlijk al de wedstrijden af. We hebben samen met de jongens van dat topteam, de oudste bierbrouwerij van Amerika bezocht. Later op de dag echt superlekker gegeten met vrienden van Kyle." Arnold: "De auto's hadden meer pk's dan formule 1 bolides. 900 pk's en ze wogen 700 kilo inclusief chauffeur. Die gasten rijden elke vrijdag en zaterdag, het hele jaar door. Het zijn echte profs." Rick: "Ze rijden 15 seconden over 800 meter, dat is 200 km plus en dat ook in de bochten." Arnold: "Het was wel bijzonder omdat een keer mee te maken. Pablo had toch gelijk." Rick en Arnold geven allebei antwoord, als ik vraag komt er nog een volgende keer? Rick: "Voorlopig niet". en Arnold: "We moeten eerst weer flink sparen."

Het interview is afgelopen, in ons clubgebouw en de mannen lopen naar de deur, als bij Arnold nog iets te binnenschiet: "Wat zeker indruk heeft gemaakt is in Arlington, de nationale begraafplaats. Met het graf voor de onbekende soldaat. Daar komen nog steeds soldaten bij." Zo zie je maar van hardlopen, naar autosprintraces, naar de onbekende soldaat. Ze hebben veel gezien en meegemaakt en kunnen voorlopig teren op de mooie herinneringen tot het volgende avontuur (of nazit bij één of andere cross).



De Usain Bolt onder de sprintcars

De 120 van Texel 2022: fietsen bij de winnaar



Dirk Eelman kijkt met Martien Baars terug op een lange zondag 27 maart 2022.

Martien: Je had aangeboden om een 120-loper twee rondes te gaan begeleiden. Henri Thunnissen meldde mij dat hij Jort van Zutphen een goede kans gaf voor een podiumplaats. Jort is een triatleet uit Weidum (Friesland) die eind 2021 de Frysman gewonnen had, een hele triathlon in Gaasterland. Op vrijdag kreeg je van mij een telefoontje of ik jou aan hem mocht koppelen.

Dirk: “Jort kwam die vrijdag op Texel aan en zocht meteen contact. We hebben zaterdagmorgen een bakkie gedaan om met elkaar kennis te maken. Hij was heel content dat jullie mij als ervaren 120-fietser aan hem hadden gekoppeld.”

Martien: “Achteraf hoorde ik dat hij 5 weken eerder met een vriend het parcours van de Zestig had verkend maar ik kan me voorstellen dat hij met jou het gevoel kreeg dat hij zich geen zorgen hoefde te maken over verkeerd lopen”.

Dirk: “In het donker is het best lastig. Irene Kinnegim en de Belg Geert Ceuppens – de winnaars van de vorige 120 van 2019 – gingen snel van start, met Jort daar vlak achter. In Oudeschild kon ik die andere twee toeroepen dat ze verkeerd dreigden te gaan.”

Martien: “Jij kan volgens mij best tegen slaapttekort, als ik me onze nachten samen doorhalen bij de Jan Knippenberg Memorial herinner, die loop begon om middernacht in Hoek

van Holland.”

Dirk: “Ja daar heb ik geen moeite mee. Ook de overgang van winter naar zomertijd was op 27/3 geen punt. Bij het strandvissen wat ik doe, ga ik ook soms op hele vroege uurtjes op pad, dat hangt natuurlijk van het tij af.”

Martien: “Wanneer begon je door te krijgen dat Jort zijn zinnen op deze 120 had gezet?”

Dirk: “Toen hij mij ergens in de eerste ronde zei dat we 20 minuten onder het parcoursrecord liepen. Dus hij had precies door op wat voor schema we op dat moment gingen. Geert Ceuppens was eigenlijk steeds in ons vizier. Toen Jort bij Paal 12 het strand opging, is hij Geert op de Hors gepasseerd. Hij kwam als eerste bij de Horsmeertjes aan waar ik hem stond op te wachten.”

Martien: “Was het vanaf toen een gewonnen race?”

Dirk: “Nee, helemaal niet. Hij begon te klagen over zijn kuit, voeten en schoenen. Na 85 km, bij het Oorlogsschip in De Nederlanden ging ie zelfs even zitten om zijn schoenen goed te doen. Maar een andere Belg, Werner Roels – de winnaar van de 120 van 2017 – kwam dichterbij. Toen heeft Jort de knop om gezet, en is fanatiek tempo gaan lopen, tot voorbij de vuurtoren. Toen had hij

een flink gat geslagen.”

Martien: “Heb jij hem toen bij km 85 op kunnen peppen?”

Dirk: “Ja ik heb geloof ik wel wat gezegd. Dat vind ik altijd vrij lastig. Soms is een loper in zichzelf gekeerd en wil niet teveel geklep aan zijn hoofd. Maar ik ben zelf ook een slecht verliezer, dat heb ik wel gemerkt toen ik coach was van het vrouwenvoetbalteam. Als ze verloren, had ik zelf ook de pest erin.”

Martien: “Heb je hem tijdens die lange tocht ook allerlei over Texel verteld?”

Dirk: “Jazeker, en hij vond het ook heel leuk om in de tweede ronde te merken dat er een echte Texelaar bij hem fietste. Terug door Oosterend werd ik door allerlei bekenden gegroet en dat was ook voor hem een leuke afleiding. Vanaf Oudeschild ging zijn vrouw Anja meefietsen en hij finishte in 9.31, maar 8 minuten boven het parcoursrecord.”

Martien: “Over twee jaar, op zondag 24 maart 2024 weer van de partij?”

Dirk: “Wie weet. Nu op een elektrische fiets was twee rondes goed te doen, op een gewone fiets had ik het nooit aangeboden! Maar ik heb wel wat met De Zestig. Al vanaf de eerste edities toen we met Visser's Bouw- en Timmerbedrijf de start- en finish opbouwden. Vanuit dat bedrijf, en later ook met de Bolder, deed ik mee aan de estafette. Een keer heb ik zelfs 30 km gelopen, toen we maar drie man in ons team hadden. Tegenwoordig help ik je graag mee bij de Verkenninglopen van 28 en 32 km, die zijn ook heel relaxt vergeleken met de wedstrijddag. Als Ingrid en ik niet met de camper weg zijn, kan je op me rekenen!”



AV Teel jeugd klimt tot grote hoogte



Donderdag 14 oktober werd er door onze jeugd niet eens horizontaal gewerkt maar moest de hoogte opgezocht worden. Judith en Geert, de

instructeur nodigden de jonge basisschoolatleten uit om in de TXL hal te komen klimmen. Je moest wel je zaalschoenen aan en

omgekleed om 17 uur aanwezig zijn. Er was ook een Renspel (genaamd Ren je Rot) want niet iedereen kon tegelijk op de klimwand.

Maandag 24 oktober waren de OSG atleten aan de beurt om te klimmen in de TXL hal met instructeur Geert. Ook zij moesten zaalschoenen aan. Het Ren je Rot spel bleef hier achterwege. Tenminste onze vliegende reporter kan het zich niet herinneren. Maar dat nam niet weg dat de deelnemers dit klimmen echt een hoogtepunt vonden.

Hoe vind je een schoen die past bij jouw loopstijl?

Iedere loper is anders. Of het nu om lichamelijke kenmerken, de loopstijl of het hardloepdoel gaat. Het is belangrijk om daar rekening mee te houden bij de keuze van je hardloopschoenen. Met de runningdirect.nl/shoefinder vind je de schoen die bij jou past.

Wat voor jou de beste hardloopschoen is, hangt met veel factoren samen. Het belangrijkste is dat een schoen past bij jouw manier van lopen en aansluit op jouw persoonlijke voorkeur voor pasvorm en comfort.

Ondersteuning

Loop je graag lange afstanden? Hoe meer kilometers je aflegt, hoe groter je behoefte aan comfort, stabiliteit en demping waarschijnlijk is. Meer demping in de hiel zorgt voor een betere schokabsorptie bij de landing. Zo verminder je de impact van het lopen op je lichaam, waardoor je langere tijd zonder problemen vooruit kunt.

Snelheid

Veel demping zorgt voor een zachte landing, maar vermindert ook je reactiviteit. Bij lange, rustige trainingen is dat niet erg. Ben je echter op zoek naar snelheid, dan past een lichte, responsieve hardloopschoen beter bij jouw doel. Daardoor verbruik je minder energie. Ben je gewend aan



veel ondersteuning en stabiliteit, wees dan voorzichtig met de overstap op lichtgewicht schoenen. Minder ondersteuning, betekent dat je voetspieren zwaarder worden belast.

Landing

Ben je een loper die vooral op de hak landt? Dan ben je gebaat bij meer demping in de hiel. Dit vangt de schokken op tijdens de landing en zorgt dat je jouw voet goed afrolt bij het afzetten van de grond. Land je juist op je voervoet of middenvoet? Dan loop je waarschijnlijk comfortabeler met een schoen waarbij de 'heel drop' (het verschil in hoogte tussen de hak en de voervoet) minder

groot is.

Pronatiepatroon

Pronatie is de manier waarop je voet kantelt tijdens de landing, om de schokken op te vangen van het hardlopen. Bij een neutraal pronatiepatroon land je op de buitenkant van je hiel en rol je jouw voet af naar je grote teen. Onderpronatie betekent dat je voet niet veel kantelt, waardoor de schokken minder goed verdeeld worden en demping in je hardloopschoen extra belangrijk is. Bij overpronatie kantelt je voet juist veel en kun je extra ondersteuning en stabiliteit gebruiken.



Nieuwe jeugdeden

Cor Boot, Duykerdam 7, Den Burg

Loet Geus, Burgwal 45, Den Burg

Desmond Havermans, De Potvis 44,
Den Hoorn

Eva Kuiken, Vloedlijn 28 Den Burg

Nieuwe leden

Kees en Vera Hin, Keesomlaan 14,
Den Burg

Kim Mets Appelman, Dorpsstraat 86,
De Koog

Sven Pont, Thijsselaan 2, Den Burg

Suzan Pijper, Bernardlaan 147, Den Burg

Ivo Zoetelief, Burdetstraat 8, Den Burg

Welkom bij onze vereniging.

Heb plezier met atletiek.

Krijg een keigoede conditie

MARATHON AMSTERDAM

Marian van Tatenhove heeft op zondag 16-10-22 bij de Marathon van Amsterdam de 8 km gelopen in 45:34 dat is een tempo van 5:42 per km. Marian had lekker gelopen en was sneller bij de finish dan ze gedacht had. Wat haar wel opviel dat er zoveel ambulances af en aan reden voor mensen, die echt niet meer verder konden. Vaak ongetrainden, die het varkentje wel even zouden wassen en van een koude kermis thuiskwamen.

Eva van Zoonen is bij deze marathon derde geworden bij het NK voor vrouwen met een tijd van 2:44:22. Gemiddelde snelheid 15.41 km per uur en 3:54 min per km. Eva is een oud AV Texel atleet en traint nu in Castricum bij Guido Hartensveld.

DUINENTRAIL

Thomas Rath, Florian Julius, Yvo Witte en Maikel van der Gracht hebben op 30 oktober de Duinentrail in Schoorl gelopen. Hun afstand was 17 kilometer Yvo zette een tijd neer van 1:23:15 Maikel noteerde 1:29:03, Florian 1:34:55 Thomas Rath 1:32:18. Yvo zei dat hij lekker had gelopen. Maikel: "De eerste twee kilometer waren meteen mul zand en daar heb ik teveel kracht verspild. Ik kon Yvo niet bijhouden en daar baalde ik

VERJAARDAGKALENDER

DECEMBER JANUARI FEBRUARI

1-dec Marnix de Witte

1-dec Pablo Brandenburg

5-dec Ulrike Weirich

6-dec Piet Bakelaar

7-dec Jan Nico van der Ploeg

11-dec Desmond Havermans

11-dec Jaap Witte

16-dec Mirjam Arkenbout

18-dec Frits van der Gracht

19-dec Kees Dros

29-dec Johan van der Molen

2-jan Vera Hin

3-jan Anton Witte

5-jan Harm Koolhof

5-jan Daphne van den Berg

7-jan Kim Mets Appelman

12-jan Janet Jager

14-jan Tess Vendel

24-jan Aryan Boshuis

29-jan Dirk Jan Zeedijk

29-jan Eveline Lindenberg

29-jan Astrid van der Vis

30-jan Gea van Gijssel

30-jan Claudia Hahn

3-feb Jennifer Buijsman

9-feb Johannes van der Star

9-feb Jord Kuiken

10-feb Henk Kikkert

13-feb Peter Bancken

14-feb Kees Hin

14-feb Annelies Graaf-Hin

14-feb Kokkie Vendel

16-feb Guido Schuijl

17-feb Loet Geus

19-feb Jet Vendel

21-feb Pieter Kamp

23-feb Yolanda Pijper

25-feb Marian van Tatenhove

25-feb Sabine Bremer

27-feb Henk Schraag

27-feb Petra Witte

27-feb Annemarijn Aarts

28-feb Coby Bakelaar-Bremer

VAN HARTE
GEFELICITEERD!



wel een beetje van. Florian had voor zijn gevoel zo slecht gelopen dat hij zei dat hij stopt met lopen. Hij heeft de laatste tijd veel gefietst en dat is toch een plausibele verklaring dat het met lopen minder ging.

BOERENKOOLLOOP

De Boerenkoolloop op 6 november liep Yvo Witte de 10 km. Hij scherpte zijn pr aan tot 38:35 en dat onder regenachtige omstandigheden. Jordy Vinke liep 35:51, niet onverdienstelijk na een blessure. Jordy werd eerste bij de M45 en overall 6de. Florian hersteld van zijn inzinking bij de Duinentrail finishte nu in 39:09

IRONMAN COZUMEL MEXICO

Joost Hoogenbosch op bezoek in Mexico, zag dat er een triathlon wedstrijd was en kon het niet weerstaan. De wedstrijd was op 19 november. Joost finishte in 11:58:32 en zei zelf dat hij de laatste tijd niet volop heeft kunnen trainen. Ook van horen zeggen: dat zijn fiets niet goed was afgesteld.

LAGE VUURSCHE TRAIL

20-11-22

Eveline Lindenberg liep de 10 km trail in een prachtige omgeving bij Soest. Het was stiekem bijna 11 kilometer en ze vond het leuk. Met de vraag of ze hem in maart nog eens gaat lopen.

Er wordt steeds minder snel hardgelopen

Wedstrijdsdeelname op zijn retour

Snelheid gaat ook achteruit

Is men wedstrijd moe?

Is het doel alleen maar conditie,
lekker bezig zijn?

Heeft men geen ambities meer?

Of is het te druk op het werk?

Zit je tegen een burnout aan

Heb je wel wat beters te doen

We zijn geen slavendrijvers voor ons
zelf

Mijn ouders deden niet aan sport

Hard weken was hun credo

Ik moet al zoveel

Mag ik eindelijk eens ontspannen?

Lees een boek van een zelfhulpcoach

doe aan Mindfulness

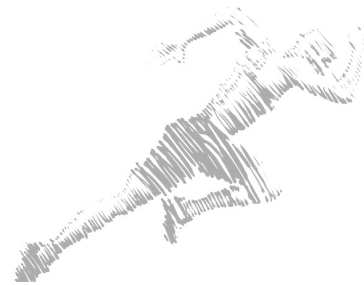
Laat je benen spreken

Kom op adem

Loop je longen uit je lijf

Put uit je voorraad endorfine

Geluk zit in een klein rondje
hardlopen, na je revalidatie



Dacht dat je nooit meer zou kunnen
draven

Het zijn je genen, overleven komt
voort uit je oerbestaan

Lopen tot je prooi erbij neervalt

Als dit alles je niet motiveert

Hang dan je hardloopschoenen maar
in de wilgen.

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



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

T-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

