CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

39e jaargang · maart 2023 · nr. 1

woensdag 12 april Algemene Ledenvergadering

avtexel.nl

DE ASSELRONDE

PRIJSUITREIKING TURFVELD COMPETITIE

TEXELTRAIL EEN PARELTJE

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*
06 130 145 66
ansencoen@gmail.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
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

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 mei 2023
Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 mei
Mail naar redactie@avtexel.nl (foto's apart bijsluiten)
Redactie: Rita Dogger en Cees Timmer

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

Contributie 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
Gastlidmaatschap	€ 27,50
Donateur / ondersteunend lid	€ 27,50
Abonnement op clubblad (bij verzending per post)	€ 10,00

Reglementen van de baan

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

Trainingsuren: Jeugd:

GROEP: JEUGD	GEB. JAAR	DAG	SOORT	LOCATIE	TRAINER	TIJD
Jeugd jongens/meisjes Basisschool en OSG	2003 t/m 2012	maandag	allround	baan	Hessel	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
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

Het winterseizoen zit er alweer op. De vorige twee winters hadden we nog te maken met annuleringen van onze wintercrossen vanwege corona-lockdowns, maar deze keer gelukkig niet. En voor het eerst sinds de vorige editie in 2020 konden we weer een TexelTrail organiseren. We maken ons dus alweer op voor het voorjaar met onze sfeervolle klassieker: De Halve van De Waal.

Deze editie van het clubblad staat in het teken van de komende Algemene Ledenvergadering. Ja, het houden van een ALV is een moetje. Maar het is ook dé gelegenheid om als leden bij elkaar te komen en te praten over het reilen en zeilen van de club. En nee, je wordt niet meteen een commissie in gepraat, dat mag je echt zelf bepalen. Dus doe gewoon mee aan de ALV! Zijn de gratis consumpties na afloop misschien het zetje dat je nodig hebt?

Martin Baptist.

WADDENTOERNOOI WIE OH WIE?

Het jaarlijks te houden Waddentoernooi zal dit jaar plaatsvinden op 12, 13 en 14 mei op Vlieland. Lekker dichtbij! Er wordt sportief gestreden in verschillende sporten om de Waddenbokaal, waarbij ernaar gestreefd wordt dat alle eilanden voor alle sporten deelnemers afvaardigen. Wat vorig jaar helaas niet gelukt is voor het hardlooponderdeel op Schiermonnikoog hoop ik dit jaar

wel voor elkaar te krijgen, want ik ben weer op zoek naar lopers die minimaal 10km kunnen lopen. Die lopers hoeven niet per sé lid te zijn van AV Texel, dus wie weet heb je snelle bevriende Texelse lopers die graag mee willen doen.

Zoals het er nu voorstaat zal op zaterdag 13 mei tussen 11.30 uur en 12.30 uur het startschot gegeven worden voor het hardlopen. De bedoeling is om met minimaal 5 personen per eiland uit te komen om het mee te laten tellen in het eilandklassement, maar meer is altijd mogelijk. De snelste 5 renners tellen dan mee voor het klassement. Het parcours zal ongeveer 10 kilometer zijn en zal deels verhard zijn maar er zal ook over bospaden en het strand gelopen worden en er zitten hoogteverschillen in. De start- en finishplaats is bij Sporthal Flidunen waar tevens kleedkamers en doucheruimtes zijn voor de deelnemers.

Ik hoop dat we dit jaar weer een mooie ploeg kunnen vormen. Het is mogelijk om dit op een dag te doen via Harlingen, maar wellicht vaart De Vriendschap die zaterdag ook. Daar wordt aan gewerkt; wordt vervolgd. Uiteraard is een nachtje (of meer) op Vlieland ook een leuke optie.

Bij interesse graag zo spoedig mogelijk een mailtje naar gea@bungalow-texel.com.

bij voorbaat dank Gea van Gijssel

LOOPAGENDA

ZESDE HOGE BERGLOOP
30 - april - 2023
ZONDAGOCHTEND

Afstanden: (jeugd 1 km) - 5,6 - 7,5 km

AANVANG INSCHRIJVEN: 9:45 UUR

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

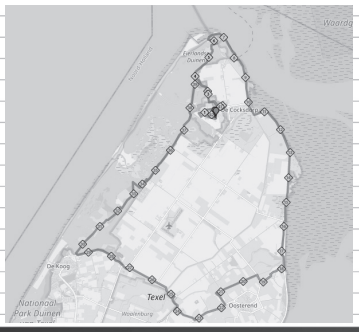
START ATLETIEKBAAN INSCHRIJVEN CLUBGEBOUW

Kika Marathon Texel

Zaterdag 25 maart

Evenementenhal De Krim

9.00 - 11.00 uur Registratie
10.00 uur Start hele marathon
10.45 uur Start halve marathon
11.15 uur Start 10 KM
11.30 uur Start 5 KM



Teamlid Ivo Huizinga schreef een verslag van de Roparun, zoals hij dat binnen het Texelse Roparunteam heeft beleefd van zaterdag 4 t/m maandag 6 juni 2022.

Mijn eerste echte Roparun: een bijzondere ervaring...

In oktober 2021 liep ik mijn eerste Roparun, maar in verband met corona was dit een ingekorte variant door Limburg en Noord-Brabant. Ik had er dus wel aan geproefd, maar nog niet een echte Roparun gelopen van ruim 500 kilometer. De korte versie smaakte naar meer. Ik was benieuwd naar twee dagen en twee nachten hardlopen, genieten, afzien, lachen, huilen en weinig slapen. Met Pinksteren 2022 was het dus mijn vuurdoop. Maar wat houdt het lopen van de Roparun nu in?

Samen is niet alleen

Ruim twee dagen en nachten zit je op elkaars lip en deel je de mooie momenten, maar ook de zware momenten tijdens de loop. Zaterdag vertrokken we met de eerste boot naar Vliegveld Twenthe bij Enschede en maandagavond kwamen we met de laatste boot terug van de finish op de Coolsingel op Rotterdam. Iedereen heeft zijn eigen rol en taak binnen het team. Als loper hoef je eigenlijk alleen maar kilometers te maken, te slapen en te eten. Dit geldt ook voor de fietsers. Het telkens opbouwen (en afbreken) van ons kamp doet de rest van het team onder leiding van teamcaptain Maikel. Zij zorgen voor de massages, doen de catering en zitten altijd voor je klaar. Het is bijzonder om onderdeel te zijn van een team dat hier het hele jaar naar toeleeft. Gaaf!

Bij nacht en ontij

Bijna twee dagen waren we onderweg van Enschede naar Rotterdam. Dit betekent dat je dag en nacht aan het lopen bent. Wij doen dit in etappes van 50 of 60 kilometer. Dit doen wij in twee teams van vier lopers en twee fietsers. In Enschede startte ons eerste team rond half twee, waarna wij rond half zes aan de beurt waren in buurt van Tubbergen (Overijssel). Het is een estafette waarbij elke loper telkens ongeveer één kilometer loopt. Na ruim 55 kilometer eindigde onze eerste etappe met een zonsondergang in Schoonebeek (Drenthe). Vervolgens liepen we vanaf 1:30 de volgende etappe door Groningen. Hier zagen we de zon weer opkomen. Ook van zondag op maandag hebben we de zon weer zien ondergaan onderweg van Almelo naar Zutphen en de volgende etappe weer zien opkomen op de Grebbeberg. Fantastisch!

Overal en nergens

Met Roparun Texel liepen wij de noordelijke route naar Rotterdam. Van Enschede liepen we eerst naar Groningen en vervolgens door Drenthe, Overijssel, langs de Veluwe, door de Betuwe en uiteindelijk de finish in Rotterdam. Je komt op allerlei plekken in Nederland waar je eigenlijk nooit komt. Na de eerste etappe werden we gemasseerd in een bollenschuur naast een aardappelrooier ergens in Drenthe. Vervolgens loop je midden in de nacht in the middle of nowhere over verlaten weggetjes in Groningen. De eerste ochtend werden we wakker op een parkeerplaats vlakbij Emmen op een steenworp afstand van een hunebed. Soms loop je enigzins onverhard door het bos, over dijkjes langs het water, maar ook door brandweerkazernes, een bejaardenhuis, een ziekenhuis en het voetbalstadion van Heracles Almelo. Je loopt ook door dorpen die allerlei festiviteiten hebben georganiseerd. Maar ook door de “Laan van Bezinning”, waarbij je met stoepkrijt een naam kunt opschrijven voor wie jij meedoet. Kippenvel!

Door weer en wind

Een mooie doorkomst had ook de doorkomst in Zutphen moeten zijn. Zutphen was omgedoopt tot lichtjesstad, maar vanwege het slechte weer viel dit letterlijk in het water. En dat typeert ook wel weer de Roparun. Het ene moment hadden we prachtig mooi weer en het andere moment liepen we in de stromende regen. Soms werden we uit de wind gehouden door onze fietsers, die vlak voor ons gingen fietsen. Soms hadden we juist behoefte aan een beetje wind. Maar eigenlijk hadden we het merendeel van de tijd niks te klagen. Met uitzondering van de laatste etappe, waarbij halverwege ook ons tweede team aansloot. We liepen met name de laatste drie kwartier van deze Roparun in de stromende regen en met harde en koude wind. Na de finish op de Coolsingel moesten een aantal van onze teamleden zelfs naar de EHBO vanwege onderkoelingsverschijnselen. Dit zorgde ook weer voor een bepaalde saamhorigheid en inventiviteit in het team. Het plan voor na de finish kon de prullenbak in en ik regelde dat we konden opwarmen met een warme bak koffie in een kantoor vlakbij de Coolsingel. Het kan dus soms ook handig zijn om als Texelaar in Rotterdam te werken.

Een lach en een traan

Hardlopen doe ik vooral om te ontspannen en te genieten van de omgeving. Dit is tijdens de Roparun niet anders, maar toch ook wel. We lopen allemaal voor het goede doel, maar in heel veel gevallen ook met iemand in gedachten. In mijn geval is het een eerbetoon aan mijn vader. Onze chauffeur Ed draagt tijdens de Roparun de hoed van zijn veel te jong overleden zoon Daan. En zo heeft iedereen een eigen gevoel bij de Roparun. Dit levert tijdens het lopen ook bijzondere gesprekken op. En hoe verder de loop vordert, hoe vermoeider je wordt en hoe meer emotie er los komt. In twee dagen heb ik ongeveer 65 kilometer hard gelopen. Dit betekent niet alleen dat je moe bent, maar ook dat je je benen gaat voelen. Als je dichterbij Rotterdam komt, dan ebt de pijn echter ook weer weg.

Volgende keer weer? Eind mei 2023 staan we met Pinksteren weer aan de start van de Roparun en hopelijk ben ik er weer bij. Dat besluit had ik tijdens de busrit terug naar Texel onder het genot van een biertje al genomen. Het is een fantastisch evenement voor een enorm mooi doel. Het hoogtepunt is de loop in het Pinksterweekend, maar als team leven we daar het hele jaar naar toe. Dit doen we met het ophalen van zoveel mogelijk geld voor de Roparun door het organiseren van allerlei acties gedurende het hele jaar. Elk teamlid heeft daar een eigen bijdrage in, komt met ideeën en doet mee. Mooi om daar onderdeel van te zijn.

Om de legendarische woorden van Theo Reitsma te gebruiken: «Dit is een goed stel hoor!»

Ivo Huizinga

NEGEN LOPENDE VRAGEN

Wil je je even voorstellen?

Hoi, ik ben Eva Kuiken en ik ben 10 jaar. Ik zit op de Jozefschool in groep 7. Ik woon met mijn vader en moeder - Jord en Floortje - en zusje Lucie in Den Burg.

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

Eerst zat ik op gym maar na zes jaar wilde ik iets anders gaan doen. Toen koos ik voor atletiek, dat leek me leuk. Ook omdat Annemarijn en Elin daar al op zaten. Ik zit nu een half jaar op atletiek en ik vind het erg leuk.

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

Ik heb niet echt een doel, ik vind het gewoon lekker om buiten te sporten. Vooral in de avond en met de anderen. En ik ga er hopelijk ook harder door zwemmen.

Wat is je meest bijzondere atletiek of andere sportervaring?

Bij de zwemwedstrijden vorig jaar heb ik bij alle zwemslagen een gouden medaille gewonnen, dat was echt super.

Eva en Annemarijn

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

Ik erger me niet zo snel ergens aan.

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

Dat we op skivakantie gaan!

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

Tomatensoep en dat eet ik het liefste bij mijn oma. Want die maakt het het lekkerst.

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

Dan zou ik gaan wielrennen want zwemmen doe ik al.

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?

Lars, die bij mij in de atletiekgroep zit.

Nieuwjaars bijeenkomst 8 januari 2023

De nieuwjaarsbijeenkomst was, ondanks een niet zo grote opkomst, geslaagd. Van wie zijn de lopende benen, de foto quiz, hield de gemoederen bezig. Gea was winnaar en kon 17 paar benen aan de juiste persoon koppelen (van de 21 personen). Geert en Annemarijn, hadden er een stuk minder en de poedelprijs! Laurien en Wolbert (samen met Cees) hebben de foto's en de benen uitgezocht. Er waren benen die door iedereen werden herkend, en ook benen die onduidelijk waren. Wil je de volledige uitslag, vraag Laurien hiernaar.

(volgende keer staat de fotoquiz in

het clubblad. Nu nog niet vanwege het volle blad met de aLgemene ledenvergadering. Redactie)

BINGO AVOND

Een grote opkomst, veel jeugd bij de bingo avond 17 februari jl.

Een jarige Loet, die van harte werd toegezongen en 8 kaarsjes mocht uitblazen! Laurien en Wolbert "draaiden" de bingotafel, Yvonne regelde de uitgifte van de prijzen en Carla regelde de bar.

Veel prijzen, en vrijwel iedereen heeft een prijs (je) gewonnen!

Al met al een gezellige avond, die zeker voor herhaling vatbaar is.

De Asselronde (25km) tijdens de midwinter marathon van Apeldoorn.

Zondag 5 Februari was het zover, de 25 km lange Asselronde zou gelopen gaan worden in Apeldoorn en omgeving. Onderdeel van de midwintermarathon van Apeldoorn, en een schitterende route die je o.a. over de Veluwe heen voert.

De Asselronde en ik hebben een beetje geschiedenis. Ik was er namelijk al eens geweest als toeschouwer. Deze wedstrijd wordt namelijk veel gebruikt door lopers die zich voorbereiden op de marathon van Rotterdam in April. Daarvoor ligt hij perfect in het schema. En ik heb iemand in mijn familie die Rotterdam een keer heeft gelopen. Mijn Zusje (ja, met een hoofdletter)…

Hardlopen en mijn zusje is een verhaal apart. Tot een jaar of 6 geleden was mijn zusje namelijk de antisport tak van de familie in hoogst eigen persoon. Ze had wel eens wat geprobeerd, denk ik… maar het was in ieder geval nooit een succes. Totdat ze samen met mijn moeder gehoor begon te geven aan Evy en haar hardloop programma. In het begin liep ze twee km en viel ze halfdood met een rooie boei op de bank, ik liep toen maar liefst 5 km. Maar Evy werd al snel vervangen door Henk en zijn Achterhoekse kudde Zandlopers en 2 werd 10, 10 werd 20 en 20 werd een plan voor de marathon. Ik liep overigens nog steeds 5 km.

En in de voorbereiding naar die marathon deed ze ook de Asselronde ronde, en ik ging samen met mijn ouders aanmoedigen. En dat deden we ook in Rotterdam twee maanden later. We kochten een metrokaartje en hebben op een stuk of 6 plekken in Rotterdam staan juichen. En ze haalde het! En dat zorgde voor twee dingen. Mijn zusje werd mijn held, en ik wilde vanaf toen ook ooit in Rotterdam lopen. Die sfeer daar was niet met woorden te beschrijven, schitterend mooi.

Tijdens de Corona-crisis werd een begin gemaakt om de daad enigszins bij het woord te voegen. Naja, ik kocht hardloopschoenen en liep iets meer dan 5 km. En na een tijdje werd ik lid van AV-Texel, vooral omdat de sporthal op slot ging en ik niet meer mocht volleyballen. 5 werd toen wel langzaam 10 en ik ging ook meedoen aan de winter- en zomercrossen. Ik begon het nog leuk te vinden ook. In het voorjaar dus maar meedoen met de 60 van Texel in estafette, en ook dat was schitterend. De Halve van Texel werd het nieuwe doel, met bootstart uiteraard anders telt het niet. Ook die werd in September gehaald, eindelijk telde ik een klein beetje mee, en een volgend doel moest worden gezocht. En dat werd de Asselronde.

Opnieuw weer een beetje trainen, opbouwen vanaf een km of tien. Vanuit het werk naar huis is 13km en in de maand ervoor heb ik dat maar liefst 3 keer volbracht. Ik was er dus klaar voor! Inderdaad, ik ben er 1 van het kaliber “als ik 13 km kan, loop ik de rest wel op karakter”. Zelfs maar eens wat gelletjes gekocht, dextrose ingeslagen, AA-tjes gehamsterd dus aan de voorbereiding kon het niet liggen.

Eindelijk was het de 5e , op naar Apeldoorn. Dat is voor mij relatief goed te doen aangezien mijn schoonfamilie op een km of tien woont. Een uitvalsbasis is dus ook geen probleem. Lekker op tijd naar de stad om rustig om te kunnen kleden en wat rond te kunnen kijken. Nog voor de start kwam ik al mede-Texelaars tegen. Jord Kuiken en Floortje Zijm deden ook mee. Ik had hen over de Asselronde verteld tijdens een boscross, en zij zijn daadwerkelijk in training voor Rotterdam. Voor hun dus een mooie ronde op weg daar naar toe. Jord en Floortje, heel veel succes in April! We hebben wat bijgepraat en gekeken bij de start van de 10 Engelse mijl die een half uur voor de 25 van start ging. Om 11:45 was het zover, opstellen in de startvakken voor de start. Er doen maar liefst dik 3000 lopers mee met de 25km dus het duurt even voor alles op gang is. 5 minuten na de officiële start kwam ook ik over de start en kon het feest beginnen.

Het eerste stuk is gelijk een gedeelte vol sfeer en enthousiasme van toeschouwers. Een km over de Loolaan en een stuk Apeldoornse woonwijken. Elke 300 meter staat er een dweilorkest of drumband te spelen, of staat er gewoon een groep vrienden met een veel te grote ghettoblaster, maar gezelligheid knalt er overal van af. Na een km of vier het stuk bij Berg en Bos. Een buitenwijk van Apeldoorn met een schitterend park, hier is ook de Apenheul gevestigd, daar loop je langs op. Hier staat ook de eerste verzorgingspost. Net als bij de halve van Texel wordt er elke 5 km goed voor je gezorgd en staan er veel vrijwilligers klaar met water, thee of sportdrank. Na Berg en Bos verwelkomt de plaatselijke blaaskapel van Hoog Soeren je op de Veluwe. Vanaf hier is het peloton redelijk uit elkaar getrokken en loop je in mooie groepjes de Veluwe over. 2e verzorgingspost die je al net iets meer waardeert.

En dan is het zover, km 12, de spoorovergang bij Assel en DE afgesproken plek. Geflankeerd door andere belangrijke personen in mijn leven, (mijn vrouw, dochtertje en schoonmoeder die zeker niet ongenoemd mogen blijven) staat ze daar. Mijn heldin, mijn enige eigenste zusje! Met een half flesje AA, de rollen zijn een keer omgedraaid… KOM OP, DOORGAAN!!! Hoor ik haar schreeuwen. Door mijn hoofd schiet gelijk dat stoppen op dit moment ook niet bepaald handig zou zijn want dan moet ik even goed 12 km teruglopen naar Apeldoorn. Ze heeft dus volkomen gelijk, nog even doorgaan.

Dit was ook wel gelijk het beste gedeelte van het verhaal want ik had immers tot 13km getraind. Vanaf km 15 kom ik erachter waarom het misschien beter was geweest daar nog wat kilometers aan vast te plakken. Vanaf km 15 draai je namelijk de Amersfoortseweg op, wat een kreng is dat. 8 kilometer waarvoor ze de term “vals plat” ooit waarschijnlijk hebben bedacht. Het deelnemers veld dunt steeds verder uit, het doet gruwelijk pijn, maar ik loop nog steeds lekker op schema. Op schema betekent voor drie uur binnen want dan sluit de finish om het parcours klaar te maken voor de Acht van Apeldoorn. Na een kilometer of 8 lopen we Apeldoorn weer binnen en langzaam richting de Loolaan. Ook staan er weer meer mensen langs de weg, loopt stiekem wel zo lekker. Ondertussen is het deelnemersveld zo uitgedund dat ze allemaal voor mij juichen. Nog 350 meter, mijn ouders staan voor de 4e en laatste keer langs de weg om me aan te moedigen. Na een netto tijd van 2 uur 40 minuten en 18 seconden kom ik voor de tweede keer over start finish en ben ik 25 km dichter bij het ultieme doel! Zeker niet dit jaar, geen haar op m’n hoofd, maar ooit…
Loran Kleine Schaars

MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

door Cees Timmer

Nanne Jan, van de Chocolaterie, was in 1997 weer naar Friesland teruggekeerd om daar een banketbakkerij over te nemen en voor zich zelf te beginnen. Na 15 jaar kwam de verloren zoon weer terug op Texel (of ligt zijn hart in Friesland?) om hier de zaak van Arnold Looijer over te nemen. De rest is geschiedenis. Voordat hij wegging, liep hij ook hard bij AV Texel, en nu hij terug is, heeft hij niet alleen de hardloopschoenen weer opgepakt maar ook de schaatsten en skeelers ondergebonden. Toch nieuwsgierig om te weten of Nanne Jan nog iets weet van zijn eerste hardloopwedstrijd. Daarom onderwerp ik hem, na de training van woensdag, aan een kruisverhoor. Toch zitten we lekker op ons gemak, in de kantine en mijn eerste vraag aan Nanne Jan is, waar hij is opgegroeid?

VAN ELASTIEK NAAR ATLETIEK

De geboren Fries praat makkelijk en steekt als een volleerd schaatser met de ijzers onder, meteen van de kant: “Ik ben groot geworden in Britsum een klein dorpje 6 kilometer boven Leeuwarden. Ik heb nog twee jongere zussen en mijn moeder leeft ook nog. Toen ik jong was zat ik op gymnastiek bij een vereniging en op school kregen we ook lichamelijke opvoeding. Zo rond mijn vijftiende ben ik met schaatsten begonnen en dat is ook de enige sport, waarbij ik aan wedstrijden meedeed. In de zomer droogtrainen en in de winter met de schaatsen voor het echie. Ik ben denk ik in 1994 begonnen met hardlopen bij de training van AV Texel met name bij jou. Je komt hier te wonen en je hebt je werk en het is toch het makkelijkste, door er tussen te komen, is om bij een vereniging te gaan. Ik werd lid van de Triatlonvereniging en je mocht dan ook een keer in de week bij de AV Texel mee trainen.”

SCHAATSEN

“Ik ben ook altijd met een groepje op maandag, als het droog weer was, gaan skeeleren en dat naast het schaatsen. Bij de schaatswedstrijden moet je denken aan 500, 1000 en 1500 meter op de lange baan. Ik had een licentie en bij die wedstrijden deden wel 60 of 70 man mee. De 500 m. ging lekker vlot maar bij de 1500 m., als je op het eind zat, moest je ‘s avonds laat om 22:45 uur nog eens aantreden. Het was in Heereveen en dan nog 3 kwartier om naar huis te gaan en de volgende dag om 7 uur weer werken, dat had ik er allemaal voor over. Dat ik hierbij de triatlon kwam, was ook om mijn conditie op pijl te houden voor het schaatsen. Ik probeer een keer in de week te zwemmen. Het gevarieerd bezig zijn, dat bevalt me uitstekend.”

MIJN EERSTE

“Je vraagt nu maar mijn eerste

Nanne Jan Triatlon Vlieland 94-95?

hardloopwedstrijd en dan moet ik bekennen, dat de eerste nog moet komen. Ik kan mijn krachten niet helemaal kwijt bij het hardlopen, wat ik wel met schaatsen en fietsen heb. Daar kan ik me helemaal leeg rijden. Bij hardlopen heb ik altijd nog het gevoel, als ik gestopt ben, dat er nog meer in het vat zit. Jij heb wel gezegd, dat een keer in de week lopen geen lopen is. Ik bedoel je bouwt dan geen loopconditie op. Het afgelopen jaar heb ik dus minimaal twee keer in de week gelopen en er zit duidelijk vooruitgang in, dat kan Wolbert beamen.

Ik heb wel twee keer meegedaan met de Triatlon van Texel in 1994 en 1995, of was het 1996. Afijn ik heb de shirtjes nog wel. Daar moest ik ook 10 km lopen. Dus dat was wel mijn eerste hardloopwedstrijd-ervaring. Ik herinner me nog het zwemmen in zee, dat er geen ruimte was in het water met zoveel zwemmers en je armen en benen tegen je aan kreeg, voordat je een beetje de ruimte kreeg in het water. Het was zo massaal, dat ik op een gegeven moment dacht, ja nu is het mijn beurt om adem te halen. En de finish op de Groene Plaats was ook bijzonder. Wat ik ook grappig vind, is dat erbij mij nog steeds progressie in zit en dat is bijzonder gezien het feit, dat ik dit jaar zestig wordt. Het motiveert me wel.”

ONDERNEMER AF

“Mijn voornaamste reden om te sporten is om fit te blijven en het sociale aspect, is natuurlijk mooi meegenomen. Ik loop met Marian hetzelfde tempo in de trainingen en ze vroeg of ik zin had om in De Waal mee te lopen. Ik zei van de week, dat ik ook in De Waal zou zijn, maar ze begreep me niet helemaal. “Wat leuk” zei ze nog waarop ik zei dat ze dan nog extra moest trainen, anders kun je me waarschijnlijk niet bijhouden. Haar vraag daarop: “Hoe dan?”, zei ik dat ik ga voorfietsen en om mij bij te houden, moet je toch aardig snel kunnen. Een keer in het jaar is er nog een wilde triatlon en vorig jaar ook nog mee geholpen met organiseren en ik gekozen word als penningmeester van Wielersport Texel. Zo zie je maar niet alleen het zelf sporten is belangrijk maar ook bestuurlijk en je handen uit de mouwen steken hoort daar zeker bij. Nu ik gestopt ben met werken, zijn dat welkome aanvullingen. Zonder vrijwilligers geen sportwedstrijden. Ik heb er zin in en wie weet komt mijn eerste officiële hardloopwedstrijd, ooit nog eens op mijn afvinklijstje te staan.”

Uitnodiging

Algemene Ledenvergadering AV Texel

Woensdag 12 april 2023, Clubgebouw, Sportpark Den Burg-Zuid,

aanvang 20.00 uur. *Aanmelden gewenst, mail secretaris@avtexel.nl.*

Agenda

1. Opening vergadering
2. Vaststelling presentielijst
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Vaststelling notulen van vorige ALV
5. Jaarverslag bestuur 2022
6. Verslagen commissies 2022

   PAUZE
7. Financieel verslag penningmeester 2022
8. Verslag kascommissie
9. Goedkeuring van de balans en van de staat van baten en lasten
10. Vaststelling contributie 2024
11. Vaststelling begroting 2024
12. Presentatie beleidsplan
13. Benoeming bestuursleden

    Aftredend: Judith van Bleijswijk

    Aantredend als bestuurslid jeugdzaken: Geert Aarts

    Nieuwe termijn: Peter Bancken

    Verder volgens schema aftredend per 3-11-2023 Johan van der Molen, per 01-04-2024 Martin Baptist en Coen Schoonheden, per 01-04-2026 Peter Bancken

    Vacant: Bestuurslid PR & Communicatie

    Kandidaten kunnen zich tot 11-04-2023 schriftelijk aanmelden bij het bestuur. Leden kunnen tevens tijdens de algemene vergadering bestuursleden kandidaat stellen gesteund door tenminste 3 leden.
14. Benoeming kascommissieleden
15. Benoeming overige commissieleden
16. Rondvraag

Atletiekvereniging Texel

avtexel.nl

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

Atletiekbaan: Sportpark Zuid – Haffelderweg 48 – 1791 AS Den Burg

0222-760080

Jaarverslag 2022

Algemeen

Het jaar 2022 begon met een omikronvariant Corona-lockdown, die was ingegaan op 19 december 2021. De eerste boscross van 2022 werd afgelast. Ook de TexelTrail, die gepland stond op 5 februari, werd enkele weken voor de start afgelast vanwege de onduidelijke corona-regels. Toen de lockdown werd opgeheven kon er op 6 februari een extra Turfveld winterboscross gelopen worden, op 13 februari een reguliere cross en nog een extra cross op 27 februari.

In de week van 14 februari werd de oude baanverlichting vervangen door nieuwe LED-lampen. En half april werd de belijning aangebracht. De renovatie van de atletiekbaan was hiermee voltooid. Op 1 mei, aansluitend op de Hogebergloop, vond een feestelijke opening van de gerenoveerde atletiekbaan plaats. Voorzitter Martin Baptist en wethouder Sport Remko van de Belt hielden speeches die werden gevolgd door een leuke openingshandeling waarbij alle aanwezigen zich op de atletiekbaan opstelden en een estafettestokje doorgaven. Hierna was er een feestelijk samenzijn met lunch, aangeboden door de vereniging. Er was Texelse patat en ambachtelijk ijs van Jaap Witte en lekkere hapjes verzorgd door onze activiteitencommissie.

De pupillen en junioren van AV Texel streden zondag 10 juli om de titel clubkampioen. De jeugdatleten deden een driekamp met als onderdelen sprint, verspringen en balwerpen (pupillen) of speerwerpen (junioren). Na de meerkamp kon nog een 1000 m voor pupillen of een 800 m voor junioren gelopen worden. Bij de meisjes pupillen A werd Tess Vendel clubkampioen, gevolgd door Emma Zegers en Elin Witte. Bij de jongens pupillen A werd Lars Duijzer eerste, gevolgd door Meile Willebrands. De strijd bij de meisjes junioren D werd gewonnen door Caroline Engelmann, gevolgd door Liv Zutphen, Justa van der Vlerk en Maryse James. En ook Rick Duijzer, Wilco van der Molen en Isa Zutphen werden tot clubkampioen gehuldigd.

In 2022 probeerden we voor de eerste keer de AV Texel Zomerlopen uit met start/finish op de atletiekbaan. In het najaar konden we gelukkig zonder corona-lockdowns de Turfveld Winterboscrossen organiseren (in tegenstelling tot 2021).

Ledenaantallen

Het totale ledenaantal is de laatste jaren redelijk stabiel. Echter, dat geldt niet voor de aantallen jeugdatleten. Het aantal jeugdleden neemt al een aantal jaren op rij af.

In oktober 2022 besloot het bestuur om (nagenoeg) alle vrijwilligers die zich inzetten voor de vereniging als zodanig op de ledenlijst te registreren. Vrijwilligers betalen geen verenigingscontributie, hebben geen stemrecht bij de ALV en ontvangen geen clubblad. Door ze in de ledenlijst op te nemen worden ze wel geïnformeerd over de vereniging via de nieuwsbrieven (indien hun email adres bekend is), waarmee hun betrokkenheid wordt vergroot. Als gevolg van deze aanpassing nam het totaal aantal mensen op de ledenlijst in één klap toe met 50 personen. In onderstaand overzicht is het aantal contributie-betalende leden (inclusief studentleden en gastleden) gegeven:

Eind 2018 waren er 138 leden, waarvan 29 jeugdleden.

Eind 2019 waren er 157 leden, waarvan 39 jeugdleden.

Eind 2020 waren er 155 leden, waarvan 29 jeugdleden.

Eind 2021 waren er 154 leden, waarvan 27 jeugdleden.

Eind 2022 waren er 155 leden, waarvan 20 jeugdleden.

Bestuur

Het bestuur bestond in 2022 uit de volgende bestuursleden: Martin Baptist (voorzitter), Peter Bancken (penningmeester), Johan van der Molen (secretaris), Judith van Bleijswijk (bestuurslid jeugdzaken en coördinatie trainers) en Coen Schoonheden (bestuurslid). In september sloot Geert Aarts zich bij het bestuur aan, met de bedoeling om Judith van Bleijswijk als bestuurslid jeugdzaken te vervangen.

Het jaar 2022 stond in het teken van hernieuwde statuten. Dit is een uitvloeisel van de invoering van de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR), bedoeld om bestuur en toezicht van verenigingen en stichtingen te verbeteren. Het bestuur heeft gebruik gemaakt van de modelstatuten van de Atletiekunie, de oude statuten waren gebaseerd op een eerdere versie van modelstatuten van de Atletiekunie. Hierop zijn slechts kleine aanpassingen gemaakt door het bestuur. De nieuwe statuten moesten worden goedgekeurd door de Atletiekunie, en vastgesteld door een notaris. In de algemene ledenvergadering van 18 mei zijn de nieuwe statuten besproken en is een keuze voorgelegd aan de leden over het al dan niet maximeren van de zittingsduur van bestuursleden. Omdat het quorum van tweederde van de leden niet werd gehaald bij de ALV is een tweede ALV uitgeschreven op 8 juni waarin de statuten door de ALV alsnog zijn goedgekeurd.

Overige bestuursaangelegenheden in 2022:

- Vragenlijsten invullen van Sportstichting Texel, het Mulier Instituut en andere instanties.
- De correcte inschrijvingen in de financiële UBO-registers regelen (Ultimate Beneficial Owner), alsmede de juiste gemachtigden voor bankrekeningen regelen.
- Communicatie met de gemeente Texel over evenementenvergunningen

en met De Zestig van Texel en De Texel Halve Marathon over aanvullende evenementenverzekeringen voor deze grote evenementen.

- Meermaals contact met de Sportstichting Texel over het aanstellen van een Vertrouwenscontactpersoon voor verenigingen.
- Voorzitter en secretaris namen deel aan een Masterclass Modern Besturen vanuit de Sportstichting Texel.
- Meermaals gevraagd aan de gemeente om een nieuwe baanhuur vast te stellen en een onderhoudsplan voor de gerenoveerde baan.
- Het duidelijker onderscheid maken van verschillende lidmaatschapsvormen in de ledenadministratie waaronder onderscheid tussen betalende en niet-betalende leden. Bijvoorbeeld: juryleden en trainers moeten verplicht lid zijn van de atletiekunie, maar hoeven geen contributie te betalen als ze geen trainingen afnemen of aan wedstrijden meedoen. De vereniging betaalt dan hun bondscontributie.
- Communicatie met Texel ’94 inzake het gebruik van het middenterrein (B-veld) voor atletiekdoeleinden.
- Communicatie met leden (Loek Mensinga, Ellen Wisman, Wolbert Broere), de Sportstichting Texel, de Ouderenbond en de Atletiekunie inzake het al dan niet opzetten van Oldstars Running. Gekozen is om niet voor deze vorm te kiezen maar dit zelfstandig te regelen.
- Opzeggen van een bestuursaansprakelijkheids verzekering omdat we dubbel verzekerd waren, namelijk ook via de Atletiekunie.
- Communicatie met adviesbureau Kennis voor Atletiek over het niet-wedstrijdgeschikt verklaren van de speerwerpaanloop. Dit heeft te maken met een herdefinitie van de meetpunten voor hoogteverschillen in de aanloop.
- Het maken van een bestuursreglement conform de eisen van de WBTR en de nieuwe statuten.
- Het vergroten van ons aanbod aan trainingsvormen door middel van de plaatsing van survivalrun-achtige klimtoestellen.

Trainers

In 2022 waren er vijf seniorentrainers: Cees Timmer, Piet Bakelaar, Wolbert Broere, Margot van der Ven, Ellen Wisman en Lydia Verweij.

Begin 2022 waren er vier jeugdtrainers voor zowel de technische nummers als het lopen: Sven Engelmann, Judith van Bleijswijk, Wolbert Broere en Floor Huisman.

Na de zomerstop namen we afscheid van Sven en Floor. We zijn heel blij dat we Hessel Arensman bereid vonden om de jeugdtrainingen op te pakken met Wolbert als coach.

Jaarverslag 2022

Van de redactie van het clubblad van Atletiekvereniging Texel

Elk jaar verschijnen er 5 kranten. In 2022 was dit ook het geval. Volkrijgen was dit jaar geen probleem. Martin schrijft elke keer een voorwoord als voorzitter. De rubriek: je eerste hardloopwedstrijd levert aardige interviews op. De 9 lopende vragen, is ook een vast onderdeel, waarbij de ondervraagde kan kiezen, zelf de vragen beantwoorden of geïnterviewd worden. Soms schrijft er iemand spontaan een stukje en anders wordt hij of zij aan de tand gevoeld als er een wedstrijd is gelopen. Op internet worden artikelen gezocht over van alles en nog wat atletiek betreft. De loopagenda geeft onze wedstrijden weer voor de komende tijd. Een goed geheugensteuntje, als herinnering voor de datum en als naslagwerk voor de aanvangstijden. De laatste pagina is voor de verjaardagen van alle leden en vrijwilligers voor de komende maanden. Ook de nieuwe leden worden genoemd op deze pagina. De opmaak wordt ook door mij gedaan. Een aardig klusje maar ik vind dat leuk werk.

Nu komt Rita om de hoek kijken: zij en Jan zorgen voor de correcties en andere verbeteringen. Als dat weer verwerkt is, gaat er een mailtje uit naar Combi Texel met een pdf-bestand. Leigh Williams drukt dan af tegen kostprijs. Dan krijgt Rita een telefoontje, dat het drukken klaar is. De tafel in huize Dogger moet er dan even aan geloven, voor het uitsorteren en nieten van de clubkrant. Via de uitgeprinte adressenlijst, worden de namen op de krantjes gezet en op stapels gelegd voor de 10 bezorgers en de paar, die per post worden verstuurd. Elke keer wel een hele klus. Echter een voldaan gevoel bij ons beiden, als hij weer de deur uit is en blijkt dat het blad toch ook wel gelezen wordt.

Cees Timmer

Jaarverslag loopcommissie

AV Texel 2022.

De loopcommissie bestaat uit de volgende personen: Cees Timmer, Piet Bakelaar, Gea van Gijssel, Margot van der Ven, Jan Zijm en Rita Dogger. We houden jaarlijks twee vergaderingen om alle loopjes die we organiseren voor te bereiden en te evalueren. Dit gebeurt in het bijzijn van Martien Baars en één van de bestuursleden. Het was een jaar dat toch nog gedeeltelijk in het teken van corona stond. De winterbosloop die we op 2 januari 2022 zouden houden moest worden afgelast. Ook de crosslopen van de winterserie van 19-12-21 en die van 9 januari 2022 konden geen doorgang vinden. Aan het eind van de winterserie boscrossen hebben we er toen nog één aan vastgeplakt op 27 februari. De halve marathon van De Waal kon gelukkig ook doorgaan begin maart. Ook de Hogebergloop, die plaats vond op 1 mei. Hij trok 79 deelnemers. Doordat het aantal deelnemers bij

de strandlopen van de Krim (paal 28) steeds verder terugliep, besloten we naast de gebruikelijke zomerlopen van het Turfveld (zondagmorgen) op woensdagavond loopjes vanaf de baan te organiseren (6 stuks). Het aantal deelnemers hieraan viel helaas ook tegen. Een totaal van 160, wat neerkomt op een gemiddelde van 26. Bij het Turfveld organiseerden we er 7, waar 372 mensen op af kwamen; een gemiddelde van 53. In de najaarsvergadering hebben we besloten de zomerlopen vanaf de baan toch nog een kans te geven voor de zomer van 2023. Ook bij de winterserie beginnend in oktober zien we een teruglopend aantal deelnemers. Een gemiddeld aantal deelnemers van 36 is niet veel. Ook hier gaan we over praten: zo doorgaan of misschien een aantal minder. De Mantje Winterbosloop is op 31 december 2022 gehouden met een deelnemersaantal van 75. Leuk te melden is dat bij de boscross

van december en de winterbosloop fruit is gesponsord door Donald de Vrind van Ekoplaza. Dit werd door de lopers erg gewaardeerd. Ook de baanlopen, die Margot organiseert op woensdagavond, waar 3 of 5 km gelopen kan worden, zijn niet best bezocht. Al met al kunnen we stellen dat we weer wat meer konden organiseren, maar dat er niet zo veel aan deelgenomen wordt als voor de coronapandemie.

Rita Dogger

KANTINE IN 2022

In de kantine is meer reuring geweest dan het jaar ervoor.

Op 1 mei was er de opening van de nieuwe baan en tevens de Hogeberg loop.

Er zijn ook 6 zomerlopen geweest op de baan, waarbij het ook gezellig was op het terras.

De kantine is ook gebruikt door diverse clubs die er vergaderd hebben, zoals

de Wielersport Texel en de Texelse halve Marathon.

De kinderen van de scholierenveldloop hebben weer veel limonade gedronken.

Er wordt gelukkig steeds meer gebruik gemaakt van de kantine, vooral na trainingen.

De kantinecommissie, Ulrike en Carla

Jaarverslag 2022 van de

Onderhoudscommissie.

De volgende personen hebben zich aangemeld voor het onderhoud aan het clubgebouw en de atletiekbaan: Poul Verhagen, Theo Schraag en Loek Mensinga. De donderdagmorgen is de vaste ochtend, waarop van 09.00 tot 12.00 uur onderhoud wordt gepleegd aan het clubgebouw, materiaal en atletiekbaan. Nieuwe aanwas is derhalve welkom. De renovatie van de baan is in 2022 eindelijk afgerond. Er is door de projectleider Lomme Siebenga een onderhoudsplan opgesteld, waarbij er een verdeling is gemaakt voor de werkzaamheden/ onderhoud aan de atletiekbaan voor de Gemeente Texel en AV Texel. Dat onderhoudsplan is voorgelegd aan de Gemeente Texel, maar er zijn nog steeds geen afspraken gemaakt of is er enige reactie ontvangen van de Gemeente. We maken ons ernstige zorgen omtrent het onderhoud voor de komende jaren. De baan zal toch regelmatig gereinigd moeten worden en periodiek opnieuw belijnd. Onderhoud is belangrijk om de kwaliteit van de baan te behouden en voorkomt ook kapitaalvernietiging. Voor zover we weten zijn er tot op heden nog steeds geen afspraken gemaakt met de aannemer(Antea), die verantwoordelijk was voor de aanleg van de baan over het periodiek onderhoud o.a. schoonspuiten etc. Inmiddels hebben we wel kennis gemaakt met de opvolger van Jabik Kooistra bij Gemeentewerken de heer Richard Groen verantwoordelijk voor o.a. het snoeien.

We hebben steeds de vergaderingen van de renovatiecommissie met de aannemer en gemeente bijgewoond en bijgestuurd voor zover het in ons vermogen lag namens het bestuur van de AVT. Het resultaat is een mooie accommodatie, die we in mei 2022 hebben geopend. Inmiddels zijn er ook alweer storingen geconstateerd in de onlangs vernieuwde Led verlichting en is het onduidelijk wie hiervoor de verantwoording draagt. De Gemeente of AV Texel.

Een meerjaren onderhoudsplan voor de atletiekbaan voor de komende jaren blijft een doel om te verwezenlijken in overleg met de Gemeente om de kwaliteit van de atletiekaccommodatie te kunnen borgen voor de komende jaren. Bovendien taakafspraken over dagelijks onderhoud welk deel voor rekening van de AVT komt en welk deel door de Gemeente wordt verzorgd, zodat we elkaar hierop ook kunnen aanspreken.

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

Namens de onderhoudscommissie.

Verslag jeugdcommissie 2022

Op 10 januari zijn we weer begonnen met de trainingen. We zaten toen nog volop in de coronaperiode en bij het binnensporten in de TXL hal moesten we mondkapjes op in de kleedkamers en gangen.

Gelukkig konden we veel buiten trainen op de gerenoveerde atletiekbaan en op 21 maart hebben we de nieuwe hoogspringmat ingewijd.

Op donderdag 14 april hebben we met de jeugd een gezellige Paastraining gedaan met een spel en voor iedereen een chocolade haas.

Op zondag 1 mei begon om 12:30 een feestprogramma vanwege de officiele opening van de nieuwe atletiekbaan: voor de jeugd was er een springkussen en patat en ijs van ons AV Texel lid Jaap Witte (jaapontour.nl).

Donderdag 9 juni hielden we een baanwedstrijd voor de jeugd met sprint, speerwerpen en verspringen.

Vrijdag en zaterdag 17-18 juni hadden we een gezellig weekend voor de jeugd met spelletjes op ons veld, een gezamelijke maaltijd, en een superleuk opdrachtenspel door Den Burg (georganiseerd door Floor en Charlotte). Daarna gingen we nog vleermuizen luisteren met batdetectors en daarna gezellig slapen in ons clubgebouw. De volgende ochtend hadden we als afsluiting nog een gezellig ontbijtje buiten.

Op donderdag 30 juni was er weer een baanwedstrijd met sprint, kogelstoten en hoogspringen.

En als afsluiting van dit trainingsseizoen hadden we op zondag 10 juli clubkampioenschappen met pannenkoeken na afloop. Helaas hebben we afscheid moeten nemen van onze juniorentrainers Floor Huisman en Sven Engelmann. Ze kregen allebei een leuke groepsfoto en een bon voor een ijsrestaurantje.

Het nieuwe trainingsseizoen begon op 1 september met de jeugdtrainers Hessel Arensman en Wolbert Broere op de maandag en Judith van Bleijswijk op donderdag.

Op 25 september was de kidsrun van de Halve van Texel.

Op 14 oktober zijn we met de pupillen gaan klimmen in de TXL hal met instructeur Geert Aarts.

Vanaf de herfstvakantie heeft Hessel de groepen zelfstandig getraind op de maandagen. Wolbert was op de achtergrond aanwezig met een nieuwe groep senioren.

Op donderdag 1 december was er een speciale sinterklaastraining met lekkers en warme chocomelk na afloop.

Vanaf 31 oktober begonnen de boscrossen weer met een ronde van 1000m voor jeugd t/m 12 jaar.

TexelTrail 2022 geannuleerd

Drie weken voordat de TexelTrail zou worden gehouden besloot het organisatieteam om de TexelTrail 2022 te annuleren. Onder de heersende COVID-19 regels van half januari 2022 waren evenementen niet toegestaan. In de persconferentie over COVID-19 van vrijdag 14 januari 2022 werd geen perspectief gegeven voor evenementen. Voor het organiseren van de TexelTrail moeten een paar weken tevoren zaken worden vastgelegd zoals de personeelsplanning op De Krim, het reserveren van bussen, het bedrukken van T-shirts met 'TexelTrail 2022'. Ook voor de deelnemers wilden we graag tijdig duidelijkheid geven.

Het was mogelijk dat begin februari evenementen in aangepaste vorm door hadden kunnen gaan. Het was halverwege januari nog niet bekend welke maatregelen dan genomen hadden moeten worden, en of de TexelTrail daaraan had kunnen voldoen, bijvoorbeeld:

- Komt er een maximaal aantal deelnemers aan evenementen? Wordt busvervoer mogelijk (en met hoeveel mensen per bus)?
- Met hoeveel mensen mogen we tegelijkertijd in een (kleed) ruimte?
- Wordt horeca mogelijk (met gereserveerde zitplaatsen)?
- Moeten we met kleine startgroepen werken? Er was drie weken vantevoren te weinig tijd om nog een aangepaste TexelTrail te ontwerpen en uitstel was slechts beperkt mogelijk omdat we gebruik maken van de 'groene paaltjes routes' op Texel.

Verslag trainerscommissie 2022

In 2022 waren er 9 trainers betrokken bij onze club: 5 seniorentrainers en 4 jeugdtrainers. De senioren konden kiezen uit een keur van trainingen die maar liefst op 5 verschillende dagen in de week werden aangeboden. De jeugdtrainingen waren twee keer per week op maandag en donderdag.

Ellen en Lydia deden samen de dinsdagloopgroep. Margot verzorgde de donderdagtrainingen en heeft ook veel trainingen overgenomen van Wolbert en Cees.

Wolbert had een druk jaar met start-to-run trainingen op zondag en maandag en een gevorderde loopgroep ook op maandag. In september en oktober heeft Wolbert ook onze nieuwe jeugdtrainer Hessel ingewerkt. Daarnaast gaf hij een aantal weken les aan oudere lopers op woensdag.

Cees had het ook druk met elke zondag een recreatiegroep, op dinsdag twee groepen achter elkaar, namelijk een fantieke wedstrijdgroep en daarna een prestatiegroep, en op de woensdagen een recreatiegroep.

Voor de jeugd hadden we van januari t/m juli Floor, Sven en Judith. Floor en Sven trainden ieder twee keer per week een groep junioren met verschillende focus. Bij Floor allround met veel spelvormen en bij Sven vooral estafette en springnummers. Judith gaf twee keer per week training aan de pupillen. Vanaf september traint Hessel de jeugd op maandag. Dit is een gecombineerde

allround training voor junioren en pupillen. Op donderdag geeft Judith twee allround trainingen: een uur voor pupillen en een uur voor junioren.

De 9e editie van de TexelTrail werd een pareltje.

Onverminderd populair onder de kenners want met een aantalslimiet van 350 zit de inschrijving binnen een dag vol. Na twee jaar afwezigheid vanwege corona zat zaterdag 4 februari alles mee, droog, vrijwel geen wind en laag water met een overwegend hard strand. Het was de tweede editie in het noorden van het eiland, met start/finish op Vakantiepark De Krim. De langste afstand is tegenwoordig de marathon. Organisatoren Martin en Peter hadden na de editie van 2020 nog mooiere routes bedacht en die konden nu eindelijk in de praktijk getest worden. Na afloop waren er volop complimenten. Zelfs Texelaars bekenden dat ze op paden waren geweest waar ze nooit eerder hadden gelopen. De marathon, met ruim 40 deelnemers het kleinste deelnemersveld. Op de 24 km waren ongeveer 125 starters en op de 15 km iets van 175. Een prachtige loop om Texel nog beter te leren kennen. Ieder jaar op de eerste zaterdag van februari omdat dan de 'groene paden' nog open zijn.

JAAP WITTE UITERMATE TEVREDEN

snelste op de marathon bij de Texeltrail

(door Cees Timmer)

Even gebeld, Jaap zit in de auto en zijn 2,5 jarige zoon, hoor ik op de achtergrond. Het was Jaap even door zijn gedachten geschoten, dat ik hem zou bellen. Maakt niet uit, we kunnen even goed van gedachten wisselen. Hoe is het gegaan was mijn eerste vraag: Jaap, met op de achtergrond het razende verkeer, begint opgewekt: "Het ging hartstikke goed. Het klinkt een beetje raar, maar het was een trainings-sessie voor mij voor de marathon van Zaltbommel eind maart. De omstandigheden waren ideaal. Niet te zonnig en er stond geen wind en met een temperatuur van tussen de 5 en 10 graden. Ik vond het best te doen. Beter kan je het eigenlijk niet hebben. Ik was rustig gestart en bij elke drankpost even stoppen om rustig een beetje te drinken en te eten. En dan weer door, dat was het plan van te voren en zo is het ook gegaan. In het begin liepen we met zijn drieën. Na 20 kilometer moest Ingmar Vink uit Den Helder eraf. Zij zou later tweede worden. Henk Lourens uit Groningen hield het vol tot 30 kilometer en moest me laten gaan. Het restant heb ik dus alleen gelopen. Het laatste stuk werd wel zwaar. Het ging over het strand en door de Slufter naar de trap richting het Sluftercafé. Daarna werd het weer wat makkelijker, over het fietspad en het Hanenpad, bij de golfbaan, kwam je weer bij De Krim uit, richting finish. De volgende dag was ik niet echt stijf. Dat viel me reuze mee. Ik had ook niet echt voluit gelopen, om dat ik het toch meer als een training zag voor de Two Rivers Marathon. Ik heb er een goed gevoel aan over gehouden. Het geweldige weer, scheelt alles. Ik kijk nu uit naar de volgende uitdaging op 26 maart de marathon. Die ga ik, met de trail in het achterhoofd, met vertrouwen tegemoet "

Jaap, Henk en Ingmar nog bij elkaar

PRIJSUITREIKING TURFVELD WINTERCROSSEN-COMPETITIE 22-23

Woensdagmiddag 8 maart zijn de prijzen uitgereikt aan de jeugd, die mee heeft gedaan aan de crosslopen van AV Texel, afgelopen winter. De 5 beste tijden werden opgeteld.

Bij de jongens pupillen C deed Jaap Duinker uit Den Hoorn mee, hij liep 49.22 min. over zijn 5 maal 1000 meter.

Bij de jongens pupillen B was Douke Wajer uit Den Helder de snelste (19.09), Leroy Kieft uit Den Burg scoorde 23.21 en werd tweede.

Bij de jongens pupillen A was Luuk Boersen uit Oudeschild in een totaaltijd van 20.54 min eerste en op de tweede plek kwam Desmond Havermans van ’t Horntje in 30.14 min.

Cor Boot werd eerste in de categorie jongens junioren D. Hij liep een totaaltijd van 29.11.

Bij de meisjes pupillen A streden deze winter Anouk Raateland en Marith Kieft beiden uit Den Burg om de eerste plek. Marith was het snelst in 23.59, Anouk was met haar 26.18 min. tweede.

Mijs Wajer uit Den Helder had 4 keer meegelopen en kreeg een aanmoedigingsmedaille

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 langeafstandsloper te worden.

De meeste bezoekers van deze website trainen voor afstanden van langer dan 5 km. 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 afstandslopers

In de trainingsschema’s die ik maak zijn 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 ik sprints van zo’n 15 seconden toe, soms in het midden van de loop, soms in de laatste kilometer. Even die snelle spiervezels (fast twitch muscle fibres) aanspreken. En dat werkt goed. Langeafstandslopers 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 langeafstandsloper een ‘speed reserve’ nodig. Voor een marathonloper 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 hoef je enkel te kunnen aantikken, al is het een fractie van een seconde. 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.

Turfveld Winterosscompetitie 2022-2023													
Jeugd t/m 12 jaar 1000 meter						16-okt	30-okt	13-nov	27-nov	11-dec	8-jan	22-jan	12-feb
JPC/JPB/JPA/JJD					5 beste								
naam	cat	plts	x	PR	totaaltijd								
Cor Boot	JJD	1e	5	5:10	29:11			5:10		5:57	6:11	6:23	5:30
Luuk Boersen	JPA	1e	5	3:57	20:54	4:02	3:57	4:19	4:12		4:24		
Desmond Havermans	JPA	2e	5	5:48	30:14	5:48	6:12			6:08	6:16	5:50	
Douke Wajer	JPB	1e	6	3:45	19:09		3:45		3:51	3:48	3:50	3:55	4:07
Leroy Kieft	JPB	2e	6	4:17	23:21	4:38	4:17		4:49		4:58	5:19	4:39
Jaap Duinker	mini JPC	1e	5	7:00	49:22	13:59	7:30	7:00	13:52	7:01			
MPC/MPB/MPA/MJD	cat		x	PR	totaaltijd								
Marith Kieft	MPA	1e	7	4:48	23:59	4:50	4:48		4:52	5:11	4:52	5:04	4:37
Anouk Raateland	MPA	2e	5	4:54	26:18	4:54	5:23		5:00	5:42	5:19		
Mijs Wajer	MPC	4x	4	4:34			4:45			4:34	4:46	4:46	

Uitslagen TexelTrail Texel - Zaterdag 4 februari 2023

M - 42.2 KILOMETER

	Naam	Plaats	Tijd
1	Jaap Witte	Den Burg	3:23:52
4	Robert Bakker	Den Burg	3:39:18
5	Roland Theeuwen	Monster	3:51:59
9	Arjan van Maldegem	Den Burg	4:00:41
19	Marnix de Witte	De Koog	4:27:31
28	Thomas Rath	Den Hoorn Texel	5:00:12

M - 24 KILOMETER

NR	Naam	Plaats	Tijd
18	Edwin Zwaneveld	Den Burg	2:11:38
19	Peter Visch	Den Burg	2:11:46
23	David Schild	Den Burg	2:15:55
24	Peter Kreeft	Den Burg	2:17:29
25	Pieter Krugers	Den Burg	2:17:29
28	Martien Witte	Den Burg	2:23:27
31	Arnold Leijstra	Den Burg	2:24:04
32	Ben Rentenaar	Den Burg	2:24:05

V - 24 KILOMETER

NR	Naam	Plaats	Tijd
4	Ramona Huijsman	Den Burg	2:23:27

M 15 - KILOMETER

NR	Naam	Plaats	Tijd
1	Jerry Kenbeek	Voorburg	1:05:10
2	Maikel van der Gracht	Den Burg	1:06:52
3	Axel Garritsen	Den Burg	1:09:11
6	Bo van Iperen	Haarlem	1:12:02
7	Sam Kossen	Oudeschild	1:12:19
8	Hans Geus	Den Burg	1:13:16
11	Frits van der Gracht	Den Burg	1:14:36
13	Wim Ploeg	De Koog	1:14:57
14	Remco Zijerveld	Den Burg	1:15:07
18	Eric Boersen	Oudeschild	1:18:25
19	Luuk van Buuren	Den Hoorn	1:18:32
28	Jan Jacob Rab	Den Burg	1:22:02
35	Remon van der Maden	Den Burg	1:24:48
36	Willem-Jan van der Zwa	Oudeschild	1:24:52
38	Jan van Gils	Den Hoorn Texel	1:25:57
40	Jelte van der Kooi	Den Burg	1:25:58
42	Jan Frederici	Den Burg	1:26:00

M 15 - KILOMETER

NR	Naam	Plaats	Tijd
45	Pieter Dogger	De Waal	1:26:24
49	Johan van Kampen	Zuidoostbeemste	1:29:09
50	Jord Kuiken	Den Burg	1:29:11
51	Simon Lap	Den Burg	1:29:21
52	Pierre Bonnet	Den Burg	1:29:21
53	Ralph Koning	Den Burg	1:29:42
55	Piet Bakelaar	Den Burg	1:29:46
63	Jeroen Smits	Den Burg	1:34:12
64	Mark-Peter Graaf	Den Burg	1:34:59
68	Peter Witte	Den Burg	1:36:32
70	Hans van Exel	De Cocksdorp	1:39:19
71	Arco Garritsen	Den Burg	1:39:56
87	Ab de Wijn	Den Burg	2:05:24
88	Fred Poede	Oosterend Nh	2:05:37
89	Wim Gompelman	Weesp	2:05:42

V - 15 KILOMETER

NR	Naam	Plaats	Tijd
2	Michelle van Dompselaa	Den Burg	1:12:26
4	Carmen van der Werff	Den Burg	1:17:14
9	Iris van Heeringen	Den Burg	1:23:51
16	Floortje Zijm	Den Burg	1:29:17
21	Bianca Boom	Oudeschild	1:31:08
22	Wilma Tijsseling	Oudeschild	1:31:09
26	Annie Brouwer	Den Burg	1:34:11
27	Lydia Verweij	Den Burg	1:34:21
40	Petra Witte	Den Burg	1:36:43
44	Anna van der Duim	Den Hoorn	1:38:29
45	Laurien Bakker	Den Burg	1:38:35
52	Erna Pool	De Cocksdorp	1:40:22
58	Clementine de Wit	Den Burg	1:43:05
63	Ria van der Slikke	Den Burg	1:45:44
64	Martina Jimmink	Den Burg	1:45:44
74	Riny Roeper	Oudeschild	1:49:43
77	Ellen Berger-Okkels	Den Burg	1:50:23
79	Linda Dinkelman	Den Hoorn Texel	1:56:25
80	Inge Krijnen-Zegel	Den Hoorn Texel	1:56:39
81	Jolanda van Groningen-	Den Hoorn Texel	1:56:42
90	Marjan Kalverboer	Oudeschild	2:21:51

40e EDITIE HALVE VAN DE WAAL *(door Cees Timmer)*

Dit was een wedstrijd met aardig wat gezichten. Ten eerste was het 's morgens aardig wit en het vroor. De straatstenen van het Hogereind hadden een laagje ijs en het was op sommige plekken verraderlijk glad. Echter het zonnetje scheen en deed zijn werk. Het dooide hard en daar waar de zon niet kwam, dolf het bevroren water het onderspit. De jeugd mocht dit keer weer opdraven en dat was een aardig koppeltje, 35 in totaal. Altijd hectisch, omdat de prijsuitreiking meteen daarna moet. Oprichter, van deze wedstrijd, Dirk Eelman en zijn vrouw Nel zagen, vanaf de stoep dat het goed ging. Gerrit Boot werd nog geraadpleegd, die gaf ook zijn goedkeuring. Het ging allemaal pico bello. De start van de 5, 10.6 en 21.1 op de Bomendiek ging als vanouds. Even verderop bij de kruising Polderweg en de Staart stond "good old" Ruud de boel in goede banen te leiden. De oer Hollandse wolken hingen boven Waalenburg. De blauwe stukken lucht maakten het plaatje compleet. Maar toen kwam de wind en de bewolking werd dikker en er kwamen zelfs spetjes. Voor de posten werd het een stuk frisser. De lopers hadden hier minder last van en met de wind in de rug, werd de bocht bij De Staart genomen, om het laatste stukje nog alles uit de kast te halen en om vlak voor de finish het Hogereind kluffie nog volop sprintend te kunnen nemen. Toch enkele lopers gevraagd naar hun ervaring:

GEZELLIGHEID

Pascal Klappe net lid geworden van onze vereniging en geïnspireerd door zijn broer Daniël, liep voor het eerst in De Waal de 10,6 km in 40:12 en vertelt over zijn belevenis op deze dag: "Mijn ervaring was dat deze loop goed georganiseerd was. Het was voor mij de eerste keer en ik vond het super om hier te lopen. Het parcours was mooi en na afloop allemaal bij elkaar in het Dorpshuis een broodje en een soepje erbij. De gelegenheid om met anderen je ervaringen van het lopen te delen, vond ik gaaf. Mijn plan van te voren was om bij de 10 kilometer in 40 minuten te lopen. Maar de benen voelden zo goed dat ik constant een tempo van 3:50 per kilometer liep. In de wedstrijd liep ik

vierde, toen heb ik Florian ingehaald. Yvo had mij al ingehaald bij 9 kilometer. Ik dacht gewoon lekker doorlopen, ik loop al een PR, mijn dag kan niet meer stuk. Mijn volgende doel is de Halve van De Helder op 16 april daar wil ik de 21 km lopen, ik hoop deze in 1:25 te halen. Dat zou leuk zijn. Maar in De Waal heb ik genoten vooral van het bij elkaar zijn. De gezelligheid en hoe je loopt en hoe lang je er over doet, maakt dan niet uit, als je maar loopt, dat is het belangrijkste."

MOOI WEER

Vorig jaar Martien Witte ook gevraagd naar zijn ervaring, moest er nu ook weer aan geloven, hoe hij zijn 1:43:20 op de halve heeft beleefd: "Het kon niet mooier. Het was fantastisch. Het weer viel erg mee, de open stukken had je voor de wind en tegen had je beschutting van de bosjes. Ik vond het jammer dat de belangstelling iets minder was, dan andere jaren. Tenminste dat is mijn ervaring. (redactie in 2019 waren er 223 deelnemers en nu 150). Het eerste rondje liep ik een stuk samen met Floortje Zijm. De tweede ronde liep ik alleen en dat is eigenlijk altijd zo in De Waal. Ik vond het fijn dat het parcours weer terug was bij het oorspronkelijke. Omdat je weinig medelopers in je buurt hebt, is het prettig dat het rondje wat slingert en uitdagender is. Het lopen door het dorp hoort er ook bij en de aankomst berg op is geweldig. Ik was enorm tevreden met mijn tijd en wat ik net zei, het weer zat enorm mee. Er was wel een verzorgingspost maar die heb ik over het hoofd gezien. Ik ben helemaal vergeten om te drinken. 's Morgens bij de koffie had ik voor het laatst vocht tot me genomen. Tijdens het lopen heb ik er niet aan gedacht. Het was natuurlijk geen dorstig weer en ik heb er geen noemenswaardig last van gehad, dat ik niet heb bijgetankt. De vaste waarden van De Waal zijn ook wat waard: de soep, de verloting en de fruitmanden als prijs, maken deze wedstrijd uniek en geeft een nostalgisch gevoel. Dat mag wel nog een 40 jaar zo blijven."

TOMATENSOEP

Cees Witte gevraagd naar zijn wedstrijd in De Waal. Dit is zijn antwoord: "In 1998 liep ik voor de eerste keer een rondje mee in De Waal. Dat heb ik daarna nog veertien keer gedaan, en elke keer was het weer een plezierige gebeurtenis. Het weer werkte niet altijd mee, ik kan me afleveringen herinneren waarin het van het begin tot einde regende. En nog niet lang geleden een rondje dat voerde over het fietspad langs de Zaandammerdijk, waarin we geconfronteerd werden met een koude stormachtige tegenwind, gecombineerd met winterse neerslag. Ik kan me herinneren dat ik toen thuis eerst eens in een warm bad ben gaan zitten om weer een beetje door te warmen. Dus soms was het afzien, maar dat maakte de tevredenheid na afloop alleen maar groter. En ook de waardering voor al die geweldige vrijwilligers, die onvervaard een aantal uren in de koude wind staan te kleumen om het evenement mogelijk te maken. Als ik mijn tijden over de jaren bekijk, dan zie ik dat ik rustig begon met een rondje in 55 minuten. In de jaren daarna was ik elk jaar een minuutje sneller, met een persoonlijk record in 2004 van 49 minuten en 30 seconden. Vanaf 2015 begon het verval, wat dit jaar resulteerde in een eindtijd van meer dan 59 minuten. Daar keek ik niet van op, want ik heb deze keer geprobeerd om heel

relaxed te beginnen en nog iets meer relaxed te finishen. Een dubbele missie, die volledig is geslaagd. Volgend jaar ga ik het natuurlijk weer proberen. De Waal is een hele fijne en gezellige loop, waar ik altijd bekenden tegenkom en waar de soep na afloop heerlijk smaakt. Behalve als het (zoals dit jaar) tomatensoep is, want die lust ik niet."

DOEL GEHAALD

Ik maakte zelf foto's aan de Sommeltjesweg en bij de kruising De Staart en Polderweg. Eerst had ik de start geregeld van de volwassenen. Ik zou Dirk bellen om de klok aan te zetten bij de finish. Door alle drukte en mensen, die nog dingen aan je vragen, was ik het glad vergeten dit te doen. Dirk heeft de klok toen ingedrukt toen ze na 30 sec bij hem passeerden. Jammer, maar het zij zo. Ik had echter zelf mijn stopwatch wel ingedrukt. Op de Staart kon ik de lopers nog van een tussentijd voorzien en als je één ronde liep, om al horende nog voor een goede tijd te gaan. De laatste kilometer is dan minder zwaar, als je weet dat je nog een berentijd gaat lopen. Zo kwam Marian ook voorbij. Ik riep dat ze 55 minuten bezig was. Ook wist ik dat ze graag onder het uur wilde lopen. Ze had zelf al op haar horloge gezien, dat ze tussen de 10,4 tot 10,8 kilometer per uur liep. Door mijn opmerking wist ze dat ze het zou halen en dat gaf vleugels en een euforisch gevoel, vertelde ze later via whatsapp. Met 59:20 in de boeken is het goed thuiskomen. Op naar volgend jaar, hopelijk met wat meer deelnemers, daar vraagt deze wedstrijd om.

uitslagen 10.6 en 21.1 van De Halve van de Waal 11-3-2023

	10.6 KILOMETER					10.6 KILOMETER			
nr	Naam	Woonplaats	Cat	Tijd	nr	Naam	Woonplaats	Cat	Tijd
1	Jordy Vinke	Texel	M	37:07	32	Kim Mets-Appelman	Texel	V	59:48
2	Yvo Witte	Den Burg	M	40:01	33	Arco Garritsen	Den Burg	M	1:01:04
3	Pascal Klappe	Den Burg	M	40:14	35	Jan Aris Eelman	Den Burg	M	1:02:24
4	Florian Julius	Oosterend	M	41:55	36	Liu Flora Anqi	Den Burg	V	1:02:24
5	Hessel Arensman	Den Burg	M	44:18	38	Gea van Gijsel	Den Burg	V	1:03:41
6	Coen Schoonheden	Den Burg	M	45:49	39	Irene Buijs	Oudeschild	V	1:04:04
9	Frits van der Gracht	Den Burg	M	47:28	42	Jan vd Star	Texel	M	1:08:19
10	Mart Kikkert	Delft	M	48:23	45	Ellen Berger-Okkels	Den Burg	V	1:09:39
11	Nico Kikkert	Den Burg	M	48:37	46	Pieter Kamp	Den Burg	M	1:09:55
13	Wilma Tijsseling	Oudeschild	V	49:26	47	Erna Koopman	Den Burg	V	1:09:55
14	Floortje Zijm	Den Burg	V	51:40		21.1 KILOMETER			
15	Jord Kuiken	Den Burg	M	52:11	nr	Naam	Woonplaats/Verenigi		Tijd
16	Dennis Niepel	De Koog	M	52:22	1	Maarten Haegens	Leersum	M40	1:15:34
17	Ronald van de Brink	Oosterend	M	52:56	6	Jaap Witte	Den Burg	M40	1:27:05
21	Ger Vlaming	Oosterend	M	54:24	14	Sam Kossen	Oudeschild	M	1:36:32
22	Zola Assorgia	SV Sportlust	V	54:58	15	Kevin Betsema	Den Burg	M	1:36:32
24	Martin van Tatenhove	Oudeschild	M	56:48	16	Arnold Leijstra	Den Burg	M40	1:37:07
25	Loran Kleine Schaars	Oosterend	M	57:42	20	Martien Witte	Den Burg	M50	1:43:20
26	Jan Jacob Rab	Den Burg	M	57:57	23	Pieter Krugers	Den Burg	M50	1:46:52
27	Laurien Bakker	Texel	V	58:20	24	Peter Bancken	Texel	M50	1:48:14
28	Gerard Timmerman	Oosterend	M	59:07	25	Marnix de Witte	De Koog	M50	1:48:19
29	Cees Witte	Den Burg	M	59:18	30	Ben Rentenaar	Den Burg	M40	1:54:55
30	Marian van Tatenhove	Oudeschild	V	59:24	31	Pieter Dogger	De Waal	M50	1:54:55

Voorkom blessures met de juiste lichaamshouding tijdens het hardlopen

Daar sta je dan: hardloopkloffie aan, schoenen net gestrikt, horloge paraat. Kortom, klaar voor de start van je trainingsrondje. Gewoon vanuit je voordeur, of vanaf die ene parkeerplaats waar vandaan je je lievelingsrondje door het bos loopt. Het lijkt zo simpel, dat hardlopen. Het ene been voor het andere. Lekker op je eigen tempo, zo ver en zo lang als je zelf wilt. Toch komt er meer bij kijken dan je in eerste instantie denkt. Een juiste lichaamshouding bijvoorbeeld kan tijdens het hardlopen nogal een verschil maken. En niet alleen in snelheid, het zorgt er ook voor dat je minder snel blessures oploopt. Maar wat is nou eigenlijk de juiste lichaamshouding tijdens het hardlopen?

Voorwaartse val beweging

Heel basic is hardlopen eigenlijk een soort voorwaartse valbeweging. Dat klinkt een beetje gek, maar als je je vanaf je tenen naar voren laat vallen begin je vanzelf hard te lopen. Hierbij is het de bedoeling dat je bovenlijf zo recht mogelijk blijft en dat je het zwaartepunt van je lichaam boven je heupen houdt. Om te voorkomen dat je hierbij een holle rug trekt (en jezelf juist blokkeert), kantel je je bekken iets naar voren. Dat voelt misschien wat raar en is makkelijker gezegd dan gedaan, maar een hulpmiddeltje hierbij kan zijn om je tijdens het lopen voor te stellen dat je vanaf je bekken wordt voortgetrokken aan een lijntje. Om te voorkomen dat je bovenlichaam dan overdreven gezegd naar achter klapt, span je vrijwel automatisch je buikspieren aan waardoor je bovenlijf recht boven je heupen blijft.

Vlakke heupen

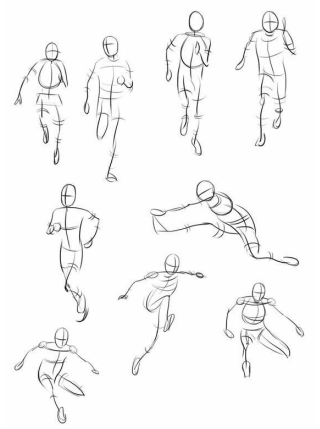
Probeer tijdens het lopen je heupen zo vlak mogelijk te houden, dus je heupen niet te laten 'inzakken' bij de landing, en niet te veel met je bovenlichaam te draaien. In principe verlies je bij elke onnodige beweging energie, waardoor je minder efficiënt loopt. Natuurlijk hoeft niet iedereen de volgende wereldrecordhouder op de marathon te worden, maar zoveel te minder onnodige bewegingen je maakt zoveel te minder risico loop je op blessures.

Links blijft links, rechts blijft rechts

Als je rechtop staat, met je voeten op heupbreedte, kun je vanaf je neus een lijn recht naar beneden trekken. Het klinkt wellicht wat voor de hand liggend, maar zorg er tijdens het lopen voor dat je benen en voeten aan hun eigen kant van die lijn blijven. Links blijft dus aan de linkerkant van die lijn, rechts blijft aan de rechterkant van die lijn. Je kunt dit voor de grap eens proberen door tijdens het lopen op een rustig fietspad met een middenstreep te proberen je voeten aan hun eigen kant te houden.

Ontspan je schouders

De focus heeft tot nu toe vooral op de heupen en het onderlichaam gelegen, maar toch speelt ook het bovenlichaam een belangrijke rol in het aannemen van de juiste lichaamshouding tijdens het hardlopen. En niet alleen omdat het wat lastig wordt om je bovenlijf thuis te laten liggen tijdens je volgende training. Hoe goed je voetplaatsing en de houding van je heupen en benen ook is, je schouders en nek kunnen voor een behoorlijke blokkade zorgen. Gespannen, opgetrokken schouders zorgen er vaak ook voor



dat je je hoofd naar achteren gaat kantelen. En dat is precies wat je niet wilt. Houd je hoofd neutraal en je schouders ontspannen, zodat je luchtwegen zoveel mogelijk ruimte krijgen en je daarnaast je armen zo optimaal mogelijk kunt inzetten.

Als je een kantoorbaan hebt, is de kans vrij groot dat je schouders redelijk gespannen zijn. Een goede oefening om ze ook overdag al een beetje te ontspannen, kun je gewoon tijdens het werk achter je bureau doen. Ga rechtop zitten en trek je schouders zo ver mogelijk op richting je oren. Houd dit een paar tellen vast en laat je schouders dan in een keer vallen. Herhaal dit nog een aantal keer. Op die manier dwing je je spieren zich te ontspannen, waardoor je later met ontspannen schouders kunt hardlopen.

Vergeet je armen niet!

Naast een vrijere ademhaling zorgt ontspanning in je schouders zoals gezegd ook voor een betere arminzet. Ondanks dat je benen en voeten natuurlijk het meeste werk doen, kunnen je armen een grote bijdrage leveren aan het hardlopen. Houd, met ontspannen schouders, je armen langs je lichaam met je ellebogen in een hoek van 90 graden en je handen in een losse vuist met je duim op je gevouwen wijsvinger. Door je armen vanuit je ellebogen naar achter duwen in plaats van naar voren te zwaaien, creëer je een extra voortstuwing voor jezelf. En ook voor je armen geldt: links blijft links, rechts blijft rechts.

Let op je pasfrequentie

De juiste ligging van je zwaartepunt en hoe je daarop inspeelt, is zo'n beetje de essentie van het hardlopen. Maar er is nog een factor die hardlopen net een stukje makkelijker kan maken, en dat is je pasfrequentie. Een goede pasfrequentie, rond de 180 passen per minuut, zorgt er namelijk voor dat je landing altijd precies onder je zwaartepunt ligt. Je kunt je pasfrequentie berekenen door 30 seconden lang te tellen hoe vaak een van je voeten de grond raakt. Dat getal vermenigvuldig je met vier. De uitkomst daarvan is het aantal passen dat je per minuut zet.

Is je pasfrequentie bijvoorbeeld te hoog, dus neem je te veel en te kleine passen, dan versnel je zo erg dat je op een gegeven moment valt. Neem je te grote passen, dan zal je zwaartepunt steeds achter je landing liggen en rem je jezelf enorm af. Til je benen recht op en focus vervolgens op je afzet. Je wilt immers naar voren, dus je wilt jezelf van onder je zwaartepunt die voortstuwing geven.

Film jezelf

Als je wilt weten hoe jouw lichaamshouding tijdens het hardlopen is, zou je natuurlijk een aantal keer langs een spiegelende etalageruit kunnen rennen. Makkelijker is om jezelf te filmen (of te laten filmen door je hardloopmaatje) en dit later te analyseren. Toegegeven, het kan een beetje ongemakkelijk zijn om jezelf terug te zien, maar het geeft je wel een goed inzicht in waar voor jou de verbeterpunten in je lichaamshouding zitten.

Nieuwe leden

Miranda Beuving, Buytengors 5, Den Burg

Sjef Boom, De Ruyterstraat 117, Oudeschild

Louise de Groot, De Ruyterstraat 131, Oudeschild

Ed van der Ham, Dijkmanshuizen 4, Oudeschild

Pascal Klappe, Weverstraat 57 b, Den Burg

Ronald Kraan, Anne Frankstraat 30, Den Burg

Martine Stoker, Naalrand 18, Den Hoorn

Boukje Verplanke, Stolpweg 18, Den Hoorn

Sandra van de Water, Beatrixlaan 100, Den Burg

Anne Weijdt, Noordwester 38, Den Burg

Marja Witte de Ligt, Commandeurssingel 44, Oudeschild

Jaap Sijtsma, Gravenstraat 2, Den Burg

Gastlid

Olaf Ortmann, Beethovenstrasse 7, Oberhausen

Welkom bij onze vereniging.

Sport met plezier

Krijg een conditie als een paard

VERJAARDAGKALENDER

MAART APRIL MEI

1-mrt Bert Schagen
1-mrt Ans Timmer
3-mrt Jan Jacob Rab
4-mrt Daan Koopman
4-mrt Mirjam Fortgens
12-mrt Caroline Engelmann
14-mrt Cor Vink
15-mrt Toon Schoenmaker
16-mrt Jan Zijm
18-mrt Nienke Blanken
21-mrt Martine Stoker
21-mrt Lutz Lohse
24-mrt Sjef Boom
26-mrt Marijn Lindhout
26-mrt Arnold Leijstra
27-mrt Patricia Keijser-Knol
29-mrt Poul Verhagen
1-apr Sandra van de Water
2-apr Floortje Zijm
6-apr Francisca Rook-van Gent
7-apr Martin Baptist
8-apr Marijke de Beer
8-apr Yvonne Bakker
8-apr Anja van Holten
8-apr Joost Hoogenbosch
9-apr Martin Lubach
11-apr Arco Garritsen
13-apr Nico Erwich
13-apr Tygo den Braven
14-apr Coen Schoonheden
19-apr Jan Hoekstra
19-apr Emma Zegers
26-apr Karien Blankenburgh
27-apr Lucas van Lubek
1-mei Anne Weijdt
2-mei Jordy Vinke
2-mei Pascal Klappe
6-mei Rintje de Vries
8-mei Martien Baars
11-mei Frans Wigchering
12-mei Remko Nagtegaal
13-mei Esther Admiraal
20-mei Simon Lap
20-mei Marco Bakker
20-mei Hessel Arensman
24-mei Joke Kuijper-Roeper
24-mei Trudie van Andel-Hoppener
25-mei Elin Witte
31-mei Suzan Pijper

VAN HARTE GEFELICITEERD!

DUINCROSS DEN HELDER

Zondag 4 december werd de Duincross gelopen, onder winterse omstandigheden. De wind stond echter gunstig. Er moesten 2 ronden worden afgelegd en dus twee keer de strandopgang getrotseerd. De uitslag van de 10 km: Jordy haalde 37:53, Yvo noteerde 41:42, Maikel liep 41:42 Hessel met nog last van zijn voet liep 44:12 en Frits liep een knappe 49:24.

GROET UIT SCHOORL RUN

Jordy Vinke en Yvo Witte deden in Schoorl mee met de NK 10 km. Jordy Vinke viel net buiten de prijzen bij de M45 en werd 4e in een mooie tijd van 34:31. Yvo Witte liep een zeer verdienstelijke 38:01 bij de M40 en liep daarmee een PR. Daarnaast deed Maikel van der Gracht mee met de halve marathon van de Groet uit Schoorl Run waarbij hij zijn PR bijstelde naar 1:27:24, Frits van der Gracht liep 1:41:23 op de 21 km, Pascal Klappe liep 1:28:30 op de 21 km en Marian van Tatenhove liep een 10 km in 56:52. Ed van der Ham en Irene Buijs liepen gezamenlijk naar 1:00:04

KAAGLOOP

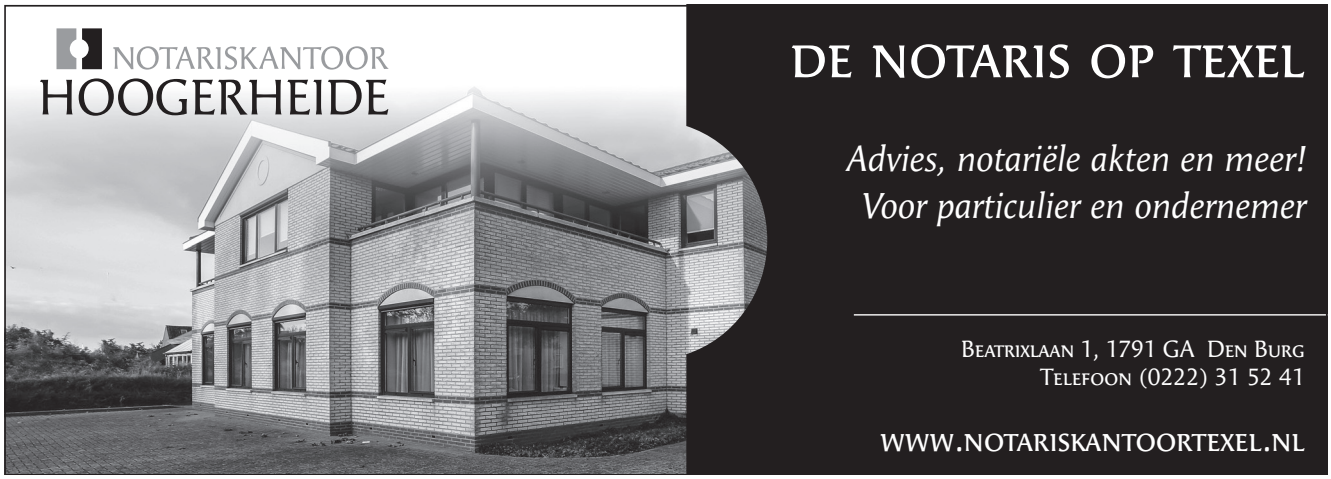
28 JANUARI 2023 Yvo liep 38:37 bij de 10 km en Jordy liep 34:07 en werd daarbij eerste in zijn categorie.

POLDERLOOP OBDAM 5-3-23

10 km Jordy werd 1e in zijn categorie en liep een tijd van 34:41. Maikel noteerde 38:47 en Frits liep een tijd van 44:20.

OUDSTE SPORT

Atletiek is samen met de zwemsport de oudste sport ter wereld. De Kretenzers (bewoners van Kreta) deden als eersten aan atletiek rond 1500 v.Chr. De moderne atletiek ontstond in Engeland aan het einde van de 17e eeuw. De eerste professionele wedstrijden vonden daar plaats in de vroege 19e eeuw. Atletiek was een onderdeel op de eerste moderne Olympische Spelen in 1896. Nu is de atletiek nog steeds de belangrijkste sport bij de Olympische Spelen, maar de band tussen atletiek en de Olympische Spelen is wel losser geworden. Dit kun je merken aan het feit dat naast de Olympische Spelen nog een heleboel andere atletiekevenementen worden gehouden, zoals de Wereldkampioenschappen atletiek, die voor het eerst plaatsvonden in 1983.



Tex-Lin Hygiëneservice

Leverancier van schoonmaakproducten voor o.a.:

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

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

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

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

AV Texel
nu ook op Facebook!

Garage Westend

SUZUKI
Official dealer

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

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

TEXACO
Ford Specialist