

CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

33^e jaargang • december 2017 • nr. 5



www.avtexel.nl



KRACHTTRAINING

EEN BONTE HIGH TEA

GAASTERLANDTRAIL

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

Loek Mensinga *secretaris*

365 904

secretaris@avtexel.nl

Judith van Bleijswijk *bestuurslid*

310 355

jeugdzaken

weststraat10@texel.com

Coen Schoonheden *bestuurslid*

313 443

ansencoen@texel.com

Ledenadministratie

Helen en Loek Mensinga

365 904

ledenadministratie@avtexel.nl

Vertrouwens- contactpersoon

Jeanette van Heerwaarden

314 279

jeanette@vanheerwaarden.nl

Trainers

Coby Bakelaar

313 843

Cees Timmer

06 431 468 84

Wolbert Broere

06 21674653

whjbroere@planet.nl

Margot van der Ven

320 636

Technische en jeugdtrainers

Anneke Hoogenbosch

312 336

Judith van Bleijswijk

310 355

Renate Daman

06 308 797 84

Sven Engelmann

795 021

Jeugdcommissie

Judith van Bleijswijk

310 355

Renate Daman

06 308 797 84

Communicatie jeugdcommissie

Renate Daman

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

Annelies Graaf

06 304 384 62

Carla Smit en Ulrike Weirich

Baan- en gebouw-onderhoudsploeg

Poul Verhagen

Theo Schraag

Loek Mensinga

Rob Rook

Toon van Beek

Facebookpagina

Judith Boersen

06 573 128 74

(Renate Daman 06 308 797 84)

Ontwerp clubblad

Combi Texel

info@combitexel.nl

Lidmaatschap

Rabobank

NL16 RABO 036.25.14.860

Het verenigingsjaar loopt van 1 januari

t/m 31 december. Als je bedankt als lid

heb je 6 weken opzegtermijn voor het

einde van het verenigingsjaar, dus tot

half november. Je dient dit schriftelijk

(e-mail mag ook) bekend te maken bij

de Ledenadministratie: Hèlen Mensinga,

Watermunt 5, 1796 BN De Koog (mon-

deling wordt niet geaccepteerd).

Volgende clubblad

Verschijnt eind januari 2018

Wil je daar je verhaal in kwijt geef

je kopy dan af vóór 20 januari.

Geef je verhaal door aan de redactie

via het emailadres: redactie@avtexel.nl

Redactie:

Rita Dogger en Cees Timmer

Atletiekvereniging clubgebouw

Haffelderweg 48

1791 AS Den Burg

0222 - 760080

www.avtexel.nl

www.hardlopenoptexel.nl

www.runinfo.nl

www.ikgalopen.nl

www.hardloopkalender.nl

www.dutchrunners.nl

De contributie voor 2017

Categorie	Geboortejaar	per termijn 10 x	per jaar	wedstrijdlicentie jeugd verplicht
Pupillen B/C	2008 en jonger	€ 8,00	€ 71,00	€ 8,00
Pupillen A	2007/2006	€ 8,00	€ 71,00	€ 8,00
D-junioren	2005/2004	€ 9,20	€ 76,60	€ 14,20
C-junioren	2003/2002	€ 10,45	€ 88,70	€ 14,20
B-junioren	2000/2001	€ 11,20	€ 96,40	€ 14,20
A-junioren	1999/1998	€ 12,00	€ 104,90	€ 14,20
Senioren	vanaf 1995	€ 11,50	€ 112,70	€ 22,70

Bij de pupillen en de junioren zijn de wedstrijdlicentiebedragen voor de maandcontributies verdisconteerd.

Inschrijfkosten bij toetreding (eenmalig)	€ 11,25
Studentenlidmaatschap	€ 55,00
Gezinskorting bij 2 leden	€ 13,00
bij elk lid meer € 12,75 korting per lid	
Gastlidmaatschap	€ 27,50
Abonnement op clubblad	€ 10,00
Het lidmaatschap is inclusief de AU bijdrage van 2017,	
welke bedragen per jaar voor:	
pupillen	€ 14,60
junioren	€ 15,40
senioren	€ 16,65

Advies is dat men kiest voor een betaling per jaar.

De nota's worden per e-mailbericht verzonden.

De reguliere leden ontvangen de contributienota in de maand januari.

Trainingsuren

Jeugd: programma vanaf 11 september 2017

GROEP:	GEB. JAAR	DAG	SOORT	LOCATIE	TRAINER	TIJD
Pupillen	2007 t/m 2011	maandag	allround	baan	Renate	15:30 - 16:30
Junioren meisjes AB	1999 t/m 2002	maandag	allround	baan	Anneke	16:30 - 17:30
Junioren meisjes CD	2003 t/m 2006	maandag	allround	baan	Anneke	16:30 - 17:30
Junioren jongens ABCD	1999 t/m 2006	maandag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:20
Pupillen ABC	2007 t/m 2011	donderdag	allround	baan	Renate	15:30 - 16:30
Junioren meisjes AB	1999 t/m 2002	donderdag	allround	baan	Anneke	16:00 - 17:00
Junioren meisjes CD	2003 t/m 2006	donderdag	allround	baan	Anneke	16:00 - 17:00
Junioren jongens ABCD	1999 t/m 2006	donderdag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:20

Looptraining senioren prestatie	maandag	baan	Cees	19:00 - 20:30
Looptraining beginners recreatief	maandag	baan	Wolbert	19:45 - 21:15
Vrouwenloopgroep	dinsdag	Turfveld	Coby	13:45 - 15:00
Duurloop mannen senioren	dinsdag	Turfveld		13:45 - 15:00
Looptraining senioren middellang	woensdag	baan	Margot	19:00 - 20:30
Looptraining senioren recreatief	donderdag	baan	Cees	19:00 - 20:30
Looptraining Start to Runners vervolg	zaterdag	Turfveld	Wolbert	10:30 - 11:45
Duurlooptraining senioren	zondag	Turfveld	Piet	10:00 - 11:00



Reglementen van de baan

- Fietsen op de baan is niet toegestaan (fietsen laten staan bij fietsenstalling Texel 94)
- Je spikes mogen niet langer zijn dan 6 mm
- Betreed de baan met schone schoenen (haal zo mogelijk de prut 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 ten alle tijden 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

Van de voorzitter

Het is weer winter, het seizoen van de Bos en Duin Winterboscrossen.



Voordat het cross-seizoen losbarstte hield onze jeugd nog een laatste baanwedstrijd om hun persoonlijke records aan te scherpen. Per 1 november wordt iedereen weer een categorie ouder, dus was 16 oktober net op tijd. Tess van de Kerkhof (meisjes pupil C) behaalde mede hierdoor een nieuw clubrecord van 7,2 sec op de 40 m. En bij het verspringen verbeterde Widlem de Wit (jongens pupil A) zijn eigen clubrecord naar 4,03 meter. Op 22 oktober startte de eerste van acht Bos en Duin Winterboscrossen met de traditionele 10 EM. En inmiddels hebben we alweer een aantal crossen gelopen. Dit jaar is meedoen met ons Texelse

crosscircuit zeker de moeite waard want je kunt er een startbewijs voor de Texel Halve Marathon mee winnen. Ook hielden we een avondwedstrijd op de baan op 7 november. In 2018 zullen we iedere eerste dinsdag van de maand een baanwedstrijd organiseren en we hopen dat er veel deelnemers op af komen. Vanuit het bestuur hebben we de wens om onze contributie-inning te automatiseren en te flexibiliseren. De tot nu toe meest gebruikelijke manier om de contributie te innen is via een jaarlijkse factuur die per mail wordt toegestuurd. Dit blijkt niet altijd even soepel te gaan. We willen

kortdurende proeflidmaatschappen aanbieden, meer flexibiliteit geven met opzegtermijnen en de inning automatiseren. Dit is te bereiken door meer gebruik te maken van automatische incasso. We zullen jullie daarom binnenkort benaderen met een formulier waarmee je kunt aangeven over te stappen op automatische incasso. Een voordeel is bijvoorbeeld dat je de contributie gespreid over het jaar kunt betalen in plaats van in één keer. En dan ben je voor nog geen tientje per maand lid van onze fantastische vereniging!

Martin Baptist

Loopagenda

Zondag 3 december

4^e Bos en Duincross

Afstanden: 1, 1.7, 2.9, 5.8, 8.7 km

Start: 11.00 - 11.20 uur

Zondag 17 december

5^e Bos en Duincross

Afstanden: 1, 1.7, 2.9, 5.8, 8.7 km

Start: 11.00 - 11.20 uur

Zondag 31 december

44^e Sportshop voor jou winterbosloop

Afstanden: 1.250, 2.5, 4.4, 8.8 km

Start: 11.00 uur

Dinsdag 2 januari 2018

Baanwedstrijd / 1 EM + 2 EM

Start: 19.00 uur

Zondag 14 en 28 januari 2018

Bos en Duincross

Afstanden: 1, 1.7, 2.9, 5.8, 8.7 km

Start: 11.00 - 11.20 uur



Informatiefolder Assistent Looptrainer 2 (ALT2)

De Assistent Looptrainer 2 is een korte interne cursus van drie bijeenkomsten die een vereniging zelf kan aanbieden op de eigen accommodatie. De cursus heeft tot doel assistenten op te leiden die deeltaken van de looptrainer kunnen overnemen, om zo de belasting voor de trainer te verminderen.

Moderne opleidingsstructuur

Alle cursussen en opleidingen van de Atletiekunie worden competentiegericht aangeboden. Het uitgangspunt van de opleidingsstructuur is het bieden van een hoge kwaliteit voor deelnemers door hun opleiding op maat en praktijkgericht in te richten. Dit betekent dat een belangrijk deel van de opleiding binnen de eigen vereniging en trainingsgroep zal plaatsvinden.

Trainingsniveau 2

Cursussen op trainingsniveau 2 leiden op tot assistent-trainer. De assistent helpt bij het klaarzetten van materialen, werkt op aanwijzingen van de trainer en ondersteunt hem voor, tijdens en na de training. De assistent heeft kennis van de normen en waarden van de sport en de groep, kent de gebruiken en regels van de vereniging, de locatie waar wordt getraind of waar de wedstrijd of het evenement plaatsvindt. Aan de niveau 2 cursussen van de Atletiekunie zijn geen portfolio-eis, toets of examen verbonden.

Doelgroep

De ALT2 cursus is voor geïnteresseerden vanuit de eigen atletiekvereniging die al enige loopervaring hebben opgedaan binnen de vereniging. De cursus kan natuurlijk ook in samenwerking met geïnteresseerden van andere verenigingen georganiseerd worden.

Instroomeisen

Voor de ALT2 cursus zijn geen specifieke instroomeisen of minimum aantal deelnemers vereist. Als Atletiekunie adviseren we wel dat cursisten die binnen een vereniging op niveau 2 worden opgeleid tenminste 15 jaar oud zijn.

Opzet

- Drie bijeenkomsten (workshops) van ongeveer 2,5 uur per keer
- Twee observaties van trainingen
- Tweemaal zelf assisteren bij een training
- Kort eindgesprek met de opleider/begeleider van de cursus

De vereniging kan naar eigen gelieve de interne cursus uitbreiden met onderwerpen die belangrijk worden geacht. Indien de cursisten nog geen loopervaring hebben, raadt de Atletiekunie aan om eerst workshopdagen te organiseren waarbij de essentie van de looptechniek wordt uitgelegd en ervaren.

Workshops

Om je in staat te stellen de benodigde kennis en vaardigheden op te doen die nodig zijn om de praktijkopdrachten zo goed mogelijk uit te voeren, worden er drie workshops aangeboden door de opleider.

Onderwerpen die aan bod komen tijdens de workshops zijn onder andere:

- Loopsport in Nederland en de vereniging
- Wat is een goede training
- Leiding geven aan een groep
- Trainings- en organisatievormen
- Reflectie op eigen ervaringen en leermomenten

Studiebelasting

De geadviseerde doorlooptijd voor de cursus is twee maanden, waarbij de workshops worden aangeboden in week 1, 3 en 6. Tijdens de laatste bijeenkomst wordt ook het eindgesprek gevoerd tussen de cursist en de opleider/begeleider.

De totale studiebelasting bedraagt voor de workshops ± 7,5 uur en voor de opdrachten en het helpen bij training geven ± 10 uur.

Certificering

Na het volgen van de cursus ontvangen de cursisten het, door de Atletiekunie uitgegeven, certificaat Assistent Looptrainer 2.

Opleider

Om de kwaliteit van de interne cursus te waarborgen is het van belang dat de cursus wordt aangeboden door een bevoegde opleider. Een bevoegde opleider voldoet aan minimaal één van onderstaande eisen:

- Gediplomeerd Looptrainer niveau 3 (LT3, BLT3)
- Gekwalificeerde praktijkbegeleider
- Opleider van de Atletiekunie (KSS)

Locatie

De organiserende vereniging is zelf verantwoordelijk voor de locatie. Voor de workshops is zowel een ruimte waar theorie gegeven kan worden nodig als een accommodatie waar het praktijkgedeelte kan plaatsvinden.

Lesmateriaal

De Atletiekunie heeft voor deze cursus lesmateriaal ontwikkeld. Dit materiaal bestaat onder andere uit een docentenhandleiding, uitgewerkte presentaties, opdrachtformuleringen en enkele leerteksten. Dit materiaal kan digitaal (gratis) verkregen worden nadat de aanmelding bij de Atletiekunie binnen is. Ook is het voor cursisten mogelijk om via een 'gast-inlog' toegang te verkrijgen tot de elektronische leeromgeving Atletiek Academie waar meer leerteksten digitaal beschikbaar zijn. Deze kan de interne opleider bij afdeling opleidingen aanvragen.

Ondersteuning

De vereniging kan ondersteuning aanvragen bij de afdeling opleidingen. Bijvoorbeeld in de vorm van coachen van de opleider/begeleider. Daarnaast kan een opleider/begeleider worden ingehuurd. De kostprijs wordt vooraf vastgesteld en komt bovenop de reguliere kosten van de opleiding.

Inschrijven en meer informatie

Alleen verenigingen die aangesloten zijn bij de Atletiekunie, kunnen van dit aanbod gebruik maken. Inschrijven kan via de site www.atletiekunie.nl/opleidingen.

Voor meer informatie kan contact opgenomen worden met afdeling opleidingen van de Atletiekunie via opleidingen@atletiekunie.nl of 026-4834800.

Assistent Looptrainer worden iets voor jou?

We zijn op zoek naar nieuwe trainers. De atletiekunie heeft allerlei cursussen en opleidingen. Voel je je geroepen voor een cursus looptrainer 3 of assistent looptrainer?

We zoeken ook belangstellenden voor

drie dagdelen voor de opleiding tot assistent trainer. Deze cursus kan eventueel op Texel worden gegeven. Neem dan contact op met het bestuur. De kosten van de diverse cursussen worden vergoed door

de vereniging. Voor de continuïteit van onze club zou het goed zijn als er wat meer trainers en assistent trainers bijkomen.

Negen lopende vragen

1. Wil je je even voorstellen?

Mijn naam is Ben Jansen en ben 48 jaar oud, getrouwd met Ina Koolhof en wij hebben samen 2 kinderen, Sanne van 21 en Koen van 18 jaar oud. Sinds 1,5 jaar ben ik werkzaam bij het Hoogheemraadschap, hiervoor heb ik 27 jaar gewerkt als internationaal chauffeur.

2. Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?

Ik ben met hardlopen begonnen, toen ik te horen kreeg van de dokter dat het beter zou zijn om iets af te vallen! Ik heb mijn korte broek en gym schoenen aangedaan en ben gaan lopen. Sinds 8 maanden ben ik lid van de Atletiekvereniging.

3. Heb je nog een doel op loopgebied?

Een uiteindelijk doel heb ik niet met mijn atletiekloopbaan.

4. Wat is je meest bijzondere sportervaring?

Ik vond het al een hele prestatie dat ik finishte vanaf de boot in 49.49 voor de 10 km... Met in het achterhoofd dat ik 2,5 jaar terug nog geen 100 meter hard kon lopen!

5. Waar erger je je aan?

Waar ik me zelf aan kan ergeren zijn mensen, die zich lekker dik kunnen voor doen, hier kan ik slecht mee overweg!

6. Waar ze me voor wakker kunnen maken?

Als er problemen zijn en iemand mij nodig heeft of voor mijn kinderen.

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

Mijn lievelingseten is eigenlijk alles wat mijn vrouwtje maakt. Ik vind



jammer genoeg alles lekker, vandaar dat gewichtsprobleem. En het gezelligst vind ik het zondagavond met mijn hele gezin plus aanhang aan tafel!

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

Dan zou ik, als ik jong en atletisch was, waarschijnlijk voor één of andere vechtsport gegaan zijn.

9. Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?

In de volgende rubriek zou ik graag mijn zwager Harm Koolhof willen zien.

Hij is een tijd van Texel af geweest en voor velen een onbekende.

Inschrijven vanaf 18.30 in de kantine van AV Texel
Iedereen vanaf 10 jaar kan meedoen, AV Texel-leden en niet-leden

Datum	afstand	afstand
2 januari	1EM	2EM
6 februari	800	5000
6 maart	1000	3000
3 april	1500	5000
1 mei	1000	3000
5 juni	2000	5000
3 juli	800	3000
4 september	1000	5000
2 oktober	1 EM	2 EM
6 november	1500	5000
4 december	800	3000

Boerenkoolloop Warmenhuizen

Het was alweer een tijdje geleden dat ik een wedstrijd liep over tien kilometer.

Het was alweer een tijdje geleden dat ik een wedstrijd liep over tien kilometer.
Ik heb eigenlijk maar twee keer eerder over deze afstand een wedstrijd gelopen in mijn toch al behoorlijk lange hardloop carrière. Het begon eens met een overgebleven kaartje voor de 10 kilometer van de boot en een keer in Leeuwarden een tien gerend. En nu kon ik weer een startbewijs krijgen van een topatleet, een lid van onze atletiekvereniging, die het bier prevaleerde boven de gezonde hardloopsport. Het moet wel gezegd worden dat het beroepsmatig was, maar toch.
Ik werd om half negen opgehaald,

door de vrouw van de hier boven genoemde atleet. En zo zat ik met Annegreet in de auto op weg naar Warmenhuizen.
Het was nogal bedenkelijk weer, regen, donkere lichten, af en toe een waterig zonnetje. Op dit soort momenten kijk je wat door het raam van de auto en betrap je jezelf al gauw op de gedachte of het toch niet beter was geweest om wat langer in bed te blijven liggen en de ochtend te beginnen met een lekker bakkie koffie en een ontbijtje. Maar ja, je zit al in de auto en omdraaien heeft ook geen zin meer.
We waren ruim op tijd en konden ons rustig voorbereiden op de start met toch nog koffie en drie, vier



bezoekjes aan het toilet. Iets wat ons waarschijnlijk allemaal bekend voorkomt en echt een moment waarbij ik toch altijd blij ben dat ik een man ben.
Nog wat praatjes vooraf met wat andere lopers wat altijd reuze leuk is. Het deelt toch het enthousiasme voor de loopsport. Helaas zijn er altijd wel weer een paar figuren bij, die je voorzien van allerlei onnozele tips, omdat ze denken dat zij echt de meeste ervaring hebben van iedereen, maar dat mag de pret niet drukken.
De wedstrijd zelf is toch altijd weer een gevecht met jezelf, waarbij gezegd moet worden dat ik behept ben met een ongezonde dosis fanatisme, wat betekent dat om de echte beleving van een wedstrijd onderweg omhoog te halen het onderste uit de kan gehaald dient te worden, wat behoorlijk vermoeiend is.
Kilometer na kilometer hijgend en

Baanwedstrijden in 2018

Voor alle hardlopers van Texel

Vanaf januari 2018 gaan we bij AV Texel elke eerste dinsdag van de maand een testloop organiseren op de atletiekbaan. Er kan gelopen worden over een iets kortere afstand, variërend van 800 m tot een 2000 m, welke om 19.00 uur zal starten. Kort nadat deze groep lopers over de finish is gegaan, zal het startschot klinken voor de iets langere afstand (3000 m, 2 EM of een 5000 m)
Inschrijven kan vanaf 18.30 uur in de kantine van AV Texel. Voor leden tot

16 jaar kost het €1, voor ouderen €2. Ben je geen AV Texellid dan kost het €1 extra.
Er worden geen prijzen uitgereikt, een ieder loopt voor zijn eigen prestatie. Het is een mooie test om te kijken hoe het met de conditie en snelheid gesteld is. En omdat we deze loopjes elke maand organiseren, kun je steeds bekijken of je vooruitgang boekt van al je trainingen.
Iedereen vanaf 10 jaar kan mee komen doen, of je lid bent van AV

Texel of niet. Dus daag vriendjes/vriendinnetjes, familieleden of burens uit om het eens tegen je op te nemen.
De AV Texel kantine is open, dus na de loop kun je nog gezellig even napraten over de geleverde prestaties. Tot gauw, op de atletiekbaan. Namens de organisatie, Margot van der Ven

Elke 1ste dinsdag van de maand
Aanvang eerste afstand om 19.00 uur

zuchtend, puffend en kreunend op weg naar die eindstreep. Die daar toch ergens moet zijn, maar naarmate de wedstrijd vordert niet altijd dichtbij voelt te komen, soms zelf verder weg. Maar na iets minder dan drie kwartier is daar toch die bevrijdende finish. Ik heb nog wel even een eindsprintje ingezet om die vervelend hijgende man achter me voor te blijven. Dan na de eindstreep te zijn gepasseerd, ga je op zoek naar je beste vriend: het dichtstbijzijnde hekje om voorover

gebogen tegen aan te hangen en uit te hijgen. Onder mijn arm door zie ik verderop een man over zijn nek gaan, die heeft het echt slecht, wat voor mezelf de pijn iets verzacht. Zo denk je bij jezelf, dat zit er weer op en je sjokt richting de kleedkamer om je te ontdoen van je bezwete kleren. En al zittend in de kleedruimte half voor je uitstarend, word je langzaam overmeesterd door een gevoel van voldoening. Je bent opeens blij, dat heb ik toch maar mooi weer

geflikt, de tijd is ook nog niet eens zo verkeerd. Als ik mijn wedstrijd iets anders indeel, wat anders train, misschien kan ik dan nog wel iets sneller, goh, lekker zeg. En als ik na afloop Annegreet weer zie vraagt ze, volgend jaar weer, en ik antwoord volmondig, tuurlijk!!! Met allebei een goed gevulde tas (Boerenkool, aardappels, en worst) en een goed gevoel weer naar huis, lang leve de loopsport.

Ger Vlaming

DE 6 BESTE KRACHTOEFENINGEN VOOR HARDLOPERS

Deze maken je een sterkere hardloper en je helpen je blessuregevoeligheid te verlagen

Kracht

Je spieren geven je de macht heuvels te trotseren, een eindsprint te doen en tijdens een duurloop kilometer na kilometer goed te blijven lopen. Het is wel van belang dat je de spieren blijft onderhouden en aansterken. Deze oefeningen vereisen geen apparatuur, je kunt ze overal doen. Probeer ze twee keer per week in je loopprogramma op te nemen, op dagen dat je niet of rustig hardloopt.

Kniebuigen

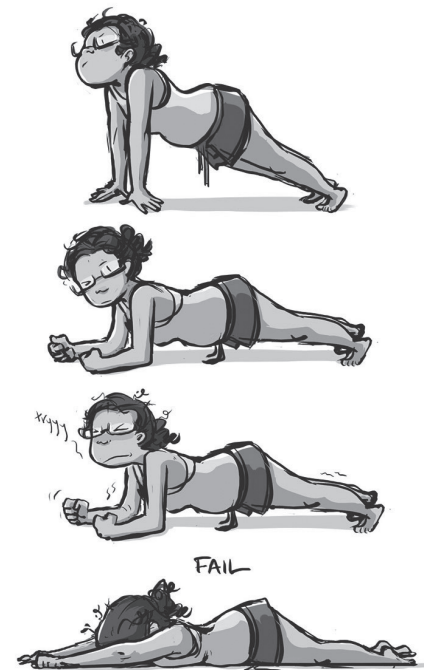
Ga rechtop staan en zet je voeten uit elkaar, op schouderbreedte. Zak diep door de benen door je heupen naar achteren te duwen en je knieën te buigen. Houd deze houding even vast en duw jezelf dan weer langzaam terug naar

de beginpositie. Doe drie sets van 10 herhalingen. **Kijk uit voor:** Je knieën moeten niet zo ver naar voren buigen dat ze voorbij je tenen komen. Houd je bovenlichaam gestrekt, de rug een beetje hol. Maak het zwaarder: Maak er een sprong bij. Verlaag je lichaam zo ver je kunt, spring van daaruit zo hoog als je kunt en land zachtjes.

Uitvalpas

Maak met je rechtervoet een stap naar voren. Zak met je lichaamsswaartepunt zodanig, dat je linkerknie vlakbij de vloer is, maar deze niet aanraakt. Laat je binnen twee tellen zakken en kom weer binnen twee tellen omhoog. Herhaal dit met het andere been. Doe drie sets van 10 herhalingen.

Kijk uit voor: Je knie moet opnieuw niet zo ver naar voren buigen dat deze voorbij je tenen komt. Houd je bovenlichaam gestrekt en ‘lang’ – niet naar voren leunen.



Maak het zwaarder: Maar er een sprong van. Stap naar voren met je linkervoet en zak in de positie van de uitvalspas. Spring recht omhoog van de vloer, zwaai je armen naar voren en switch je benen in de lucht, net als een schaar. Land in de positie van de uitvalspas met je rechterbeen naar voren.

Brug

Ga op je rug liggen met voeten plat op de grond en je knieën gebogen. Spreid je armen iets uit, handpalmen naar beneden. Trek je navel in en til je heupen omhoog door je voeten op de grond te duwen. Span je bekkengebied, bilspieren en hamstrings aan. Houd de positie 3-5 seconden vast en laat je dan weer rustig naar de vloer zakken. Doe drie sets van 10 herhalingen.

Kijk uit voor: Houd de heupen aan beide kanten even hoog, zak niet weg aan een kant.

Maak het zwaarder: Doe de brug op één been. Til een been van de grond (gestrekt en schuin omhoog). Terwijl je dat been in de lucht houdt, zet je kracht met je andere voet om je heupen en billen van de grond te tillen. Ga terug naar de beginpositie en herhaal. Doe dezelfde beweging aan de andere kant.

Plank

Ga op je buik op de vloer liggen, voeten en knieën bij elkaar. Houd je ellebogen onder je schouders en til je lichaam van de grond. De romp heupen en benen zijn in een rechte lijn, alleen de tenen en de onderarmen steunen op de grond. Trek je buikspieren aan het houd dit 60 seconden vast. Als je 60 seconden niet redt, houd

de positie dan 5-10 seconden vast, neem 5 seconden rust, houd weer 5-10 seconden vast en maak zo de minuut vol.

Kijk uit voor: Laat je heupen niet zakken of til je billen niet op.

Maak het zwaarder: Doe een rollende plank. Begin in de plankpositie. Draai je dan op je linkerzij en doe een zijwaartse plank. Houd dit 10 seconden vast, draai dan naar rechts voor een zijwaartse plank op je rechterzij en houd dit weer 10 seconden vast. Keer terug naar de beginpositie en herhaal.

Bergbeklimmer

Ga op je buik op de vloer liggen, handpalmen naast je schouders op de vloer. Druk je omhoog als bij een push-up. Breng je rechterknie naar voren en strek deze weer terug naar beginpositie. Breng je linkerknie naar voren en strek deze weer terug naar beginpositie. Wissel steeds van been en beweeg zo snel mogelijk. Houd daarbij je lichaam in een rechte lijn. Doe drie sets van 10 herhalingen, tel de bewegingen van rechter- en linkerbeen als 1 herhaling.



Kijk uit voor: Je lichaam moet een rechte lijn vormen van je hoofd tot je enkels. Verander niets aan de positie van je onderrug als je je knie naar voren brengt.

Maak het zwaarder: doe na elke herhaling een push-up.

Superman

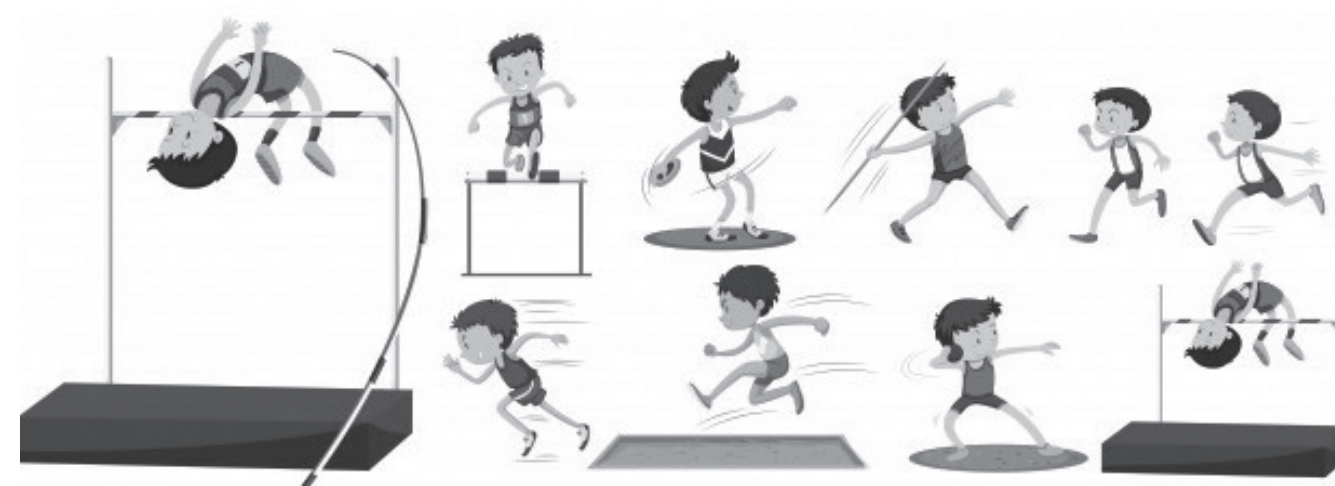
Ga op je buik op de vloer liggen, met je armen gestrekt voor je en de benen naast elkaar. Til je hoofd, je linkerarm en je rechterbeen ongeveer tien centimeter van de vloer. Houd dit drie tellen vast, laat dan je hoofd, arm en been zakken. Herhaal dit met je rechterarm en linkerbeen. Doe aan elke kant tot 10 herhalingen.

Kijk uit voor: Til je schouders niet te veel omhoog.

ZOEK DE VERSCHILLEN



JEUGDTRAINING



De trailrun specialist!



Wij hebben een ruime collectie trailrun schoenen in ons assortiment. Voor zowel beginner als gevorderde hebben wij de perfecte pasvorm. Of het nu gaat om door-to-trail of cross schoenen, wij hebben het. Ook voor kleding en accessoires bent u bij ons aan het juiste adres!



Wij nodigen u van harte uit in onze winkels en bieden u een gratis uitgebreide voetanalyse aan, gemeten door ons gecertificeerde personeel!

mantjestore.nl

mantje
TEXEL
LIFESTYLESTORES

Een bonte high tea op 7 november

José en Corrie kwamen op het idee een uitje te organiseren. Het was er een paar jaar bij in geschoten.

Het werd een high tea, die samengesteld kon worden bij de Bonte Belevens. Dat werd gewaardeerd want 22 lopers en wandelaars meldten zich aan! Er werden twee activiteiten aangeboden. Namelijk: kaarsen maken en bakken. In blind vertrouwen maakten we een keuze. Joscha (van de BB) had voor de bakkers recepten en allerlei ingrediënten klaar gelegd. Twee grote werkbanken, een enorme hoeveelheid bakblikken en vormen, gereedschap en apparatuur stond klaar. Van het bladerdeeg, brooddeeg

en amandelspijs fleurden we helemaal op. Toch maar eerst de recepten lezen!

Er werden quiches in verschillende smaken gemaakt. Het rook heerlijk.

Scones, kleine gevulde koeken, brownies, appeltaartjes, zoete en hartige broodjes en gedraaide kaasstengels werden gefabriceerd.

Nadat Joscha een rek met bakblikken en bakvormen had gevuld, om ze later af te bakken, werden we uitgenodigd voor een les in bier brouwen! In een betegelde ruimte stonden rvs vaten en pompen. Het zag er indrukwekkend uit. Hop, mout, water en gist gingen in de



vaten: door verwarmen, roeren, filtreren en vooral proeven. Tenslotte werd het eindproduct een helder bier, dat op diverse punten op Texel wordt verkocht. Er kan niet aan de vraag worden voldaan omdat de brouwcapaciteit beperkt is. Daarna werden we uitgenodigd aan een prachtig opgesteld buffet: een mooi servies, prachtige etagères vol lekkere dingen en planken vol broodjes stonden klaar. Het was nog niet eenvoudig om te kiezen! “Vol”daan gingen we naar huis met de gedachte dat al die calorieën er weer af gelopen moeten worden! Dank aan de organisatoren! Het was een leuke middag.

Joke Roeper

Het kaarsenmaken

We werden in 2 groepjes verdeeld, ik Petra zat in het groepje kaarsen maken samen met Hanneke- Hanneke - Lenie- Lenie -Coby -Corry -Janny- Annelies- Laurien en Marijke. Ieder kreeg 2 bekertjes (groot of klein dit was het malletje voor de kaars) op het ene bekertje zette je je naam, en op de andere een vraagteken die was dan voor de andere groep. Deze bekertjes werden voorzien met een dwars stokje met in het midden een lontje, en konden we ze vullen met kleine gekleurde blokjes kaars, dat daar werd opgevuld met vloeibare parafine. Nu waren ze klaar en werden bij elkaar gezet en moesten uitharden. Voor de

Ze kaars, weer 1 voor de weggeef, kregen we een hele dunne kaars met een lang lont dat we steeds om de beurten moesten indompelen in een grote ketel parafine. Bij de juiste dikte konden we de kaarsen wat gaan vormen, (ze waren nu nog zacht) of zo laten. Vervolgens konden we ze een kleurtje geven door ze in te dompelen in een bak met verschillende kleuren. Nu zijn ze klaar en werden op een zakje gelegd om te worden opgehaald.

Petra van Beek



Gaasterlandtrail 21 oktober

Vrijdag 20 oktober vertrokken we in opperbeste stemming met de boot van 16.00 uur naar Balk in Gaasterland, waar Martien een onderkomen voor de groep geregeld had.

Het doel was de Gaasterlandtrail op zaterdag. Deelnemers waren Ramona, Martien, Pierre, Simon, Ger, Jeroen, Toon en Jan. De weerberichten gaven geen reden tot optimisme, maar dat mocht de pret niet drukken. Het 8 persoons onderkomen in Balk aan het Sloterveer was prima in orde. Martien verzorgde het avondeten en na een gezellige praatavond en een goede nacht vertrokken we s' morgens naar de start op 5 km afstand van ons onderkomen. Martien ging voor 39 Km, Ger 21 en de anderen 9,5 km. Er was wat wind, maar verder was het weer

boven verwachting. Beter konden we het niet hebben. De start was

vanuit een manege. Starttijden 11:00, 11:30 en 12:00 uur. Pierre, Jeroen, Simon, Ramona, Toon en Jan liepen 9,5 km. Het parcours van de 9,5 km was door het bos, met veel bochten. Veel modder, gras maar ook harde bospaden. Gezellig keuvelend wetende dat hier geen toptijden te behalen waren liepen we de afstand. Zo hier en daar onszelf fotograferend naar de eindstreep, in iets minder dan



een uur. Ger, maar vooral Martien, hadden het aanmerkelijk zwaarder en hun parcours was ook nog deels buiten het bos met behoorlijk wat wind. Voor Martien was het op een bepaald moment afzien en verplichtte hij zichzelf tot stukjes wandelen. Met iets langer dan 4 uur, finishte hij op de 39 km. Een prima prestatie op dit zware parcours en ook voor Ger die de 21 km net binnen de 2 uur liep.

In het lopers lijfboek van James Fix is te lezen: over modder kan ik nauwelijks iets goeds zeggen. Je glijdt er op uit je kleren worden vuil, en je staat voor joker voor je collega's als je er in dondert. Blijf modder uit de buurt!!!! Nu viel het wel mee met de modder en je kon kiezen dwars er door of dicht tegen de rand van het pad half door de struiken, maar het grootste deel was zonder prut en prima te rennen. Na de loop deden Ger, Pierre en Jan de nodige boodschappen voor de avond en morgen. Vervolgens werd de plaatselijke bruine kroeg bezocht, om te genieten van een



Jopen 4 granen bier. Ramona, Toon, Simon en Jeroen zochten ook de gezelligheid op na een uurtje mountainbiken. Na de loop is er altijd over van alles te praten en lol te hebben. Zo vliegt de tijd en trakteerden we ons later op Chinees van het plaatselijke Chinese restaurant. Vermoeid na de dag lagen de meesten voor middernacht te slapen, maar er zijn natuurlijk altijd plakkers, die tot ver na middernacht nog voor een afzakkertje gaan.

Gaasterland is de moeite voor een bezoek waard, de trail gaf ons de gelegenheid daartoe. We hebben gelopen in een mooi gebied, nabij het leuke dorp Balk. De loop is zeker voor herhaling vatbaar, maar we kiezen altijd voor een ander avontuur. Vorig jaar liepen we de Lommel Trail net over de grens in België. Wie weet wat er volgend jaar in het verschiet ligt?

Jan van Dijk

Kerststukjes maken 2017

Om de clubkas te spekken gaan we ook dit jaar kerststukjes verkopen. Daar hebben we vrijwilligers voor nodig. Ook kunnen we materialen voor het maken van de stukjes gebruiken. We gaan op donderdag 14 en vrijdag 15 december in ons clubgebouw de stukjes maken. Iedereen wordt verzocht om mooi groen uit de tuin mee te nemen en zoals gewoonlijk gaat de dinsdagmiddag-wandeling op dinsdag 12 dec. decoratieve materialen zoals, spar- en dennenappels, takjes, mos en ander leuk spul meenemen.

Voor de vrijdagmiddag (17 dec.) zijn er jeugdleden (liefst in AV Texel-tenue) met ouders nodig die bij de seniorencomplexen Lijsterhof, Zonnehof, Meester Laanhoek en Jan Dirksoord stukjes aan de deuren gaan verkopen. Op zaterdag 16 dec. gaan we 's morgens op twee plekken in Den Burg staan en daar is ook bemanning voor nodig. En we gaan weer een kraam huren op de kerstmarkt in Oosterend (zaterdag 16 dec.) om daar te gaan verkopen. Heb je materiaal (kerstballen, slingers, glitter, kaarsen en ander spul), kun je stukjes maken op één

of twee dagdelen, wil je verkopen? Meld je bij Rita Dogger (313387 of j.dogger@texel.com) We gaan dit met zijn allen weer doen voor de club en het is ook nog eens heel gezellig om met elkaar bezig te zijn voor onze vereniging! Ook ben je van harte welkom een stukje te kopen. We staan op de hoek van de Weverstraat/ Parkstraat bij de Notenstolp en op de Steenenplaats. We hopen op net zo'n mooie opbrengst als vorig jaar.

Rita Dogger

LOOPTECHNIEK: DE MAGISCHE 180 STAPPEN, OF TOCH NIET?



We lezen het overal, trainers adviseren het ons: loop met 180 stappen per minuut en alles zal goed komen. Maar uiteraard is dit advies voor mij net iets te simpel en ga je op onderzoek uit.

Bij dit onderzoek kijk je naar jezelf, maar ook naar een topatleet, laten we Mo Farah en Dafne Schippers nemen. En je kijkt naar de relatie tussen paslengte en pasfrequentie, waarbij ook kracht, blessuregevoeligheid, loopefficiëntie aan de orde komen.

Testje op mijzelf

Ik heb de loopband op 11 verschillende snelheden: van 10 tot 20 km/uur, gezet, en per snelheid gemeten: a) de laagst mogelijke pasfrequentie (ofwel grootste paslengte) die nog enigszins natuurlijk aanvoelt, b) de gemakkelijkst aanvoelende pasfrequentie, en c) de hoogste frequentie die nog "te doen" is. De resulterende grafiek:

Te zien is dat ik bij 10 km/uur gemakkelijk loop met zo'n 176 pasjes per minuut, dat ik bij 13 km/uur de magische 180 passeer, en dat bij 19 km/uur ik wel 200 passen per minuut nodig heb. Ook te zien: bij hoge snelheden is het voor mij nauwelijks mogelijk met lage frequentie te lopen. Ik ontbeer gewoon de kracht om de bijbehorende grote passen te maken. Verder is te zien, dat er

ook een maximum aan frequentie lijkt te zijn: boven de 210 wordt ongemakkelijk.

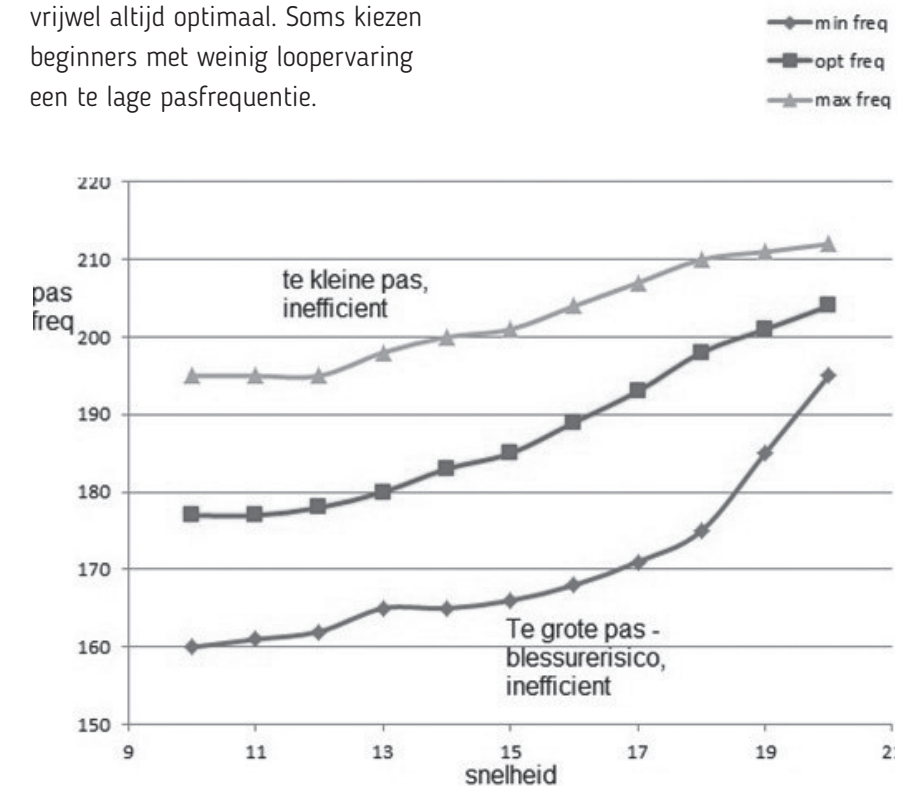
Loopefficiëntie en blessurerisico

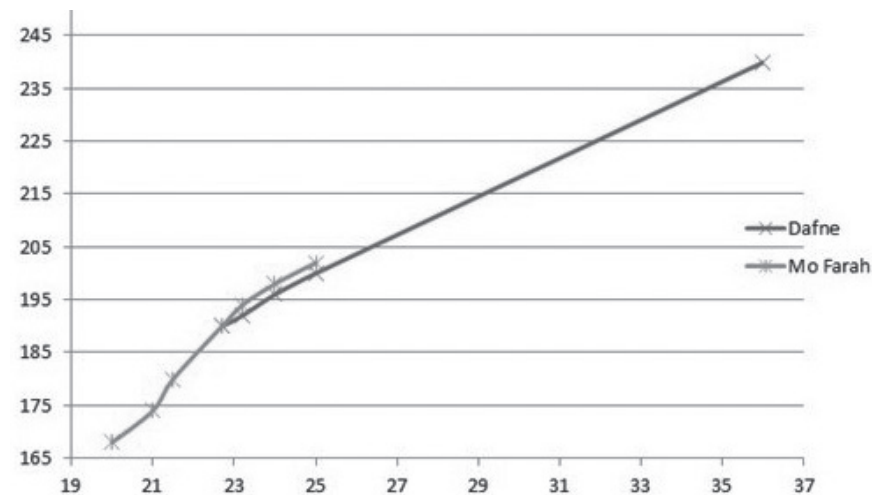
Ook in de grafiek: bij te lage pasfrequentie neemt het blessurerisico toe, en hoge pasfrequentie wordt inefficiënt. Er is interessant onderzoek gedaan, en wat blijkt:

1) De zelfgekozen (self-selected) pasfrequentie is qua energieverbruik, bij ervaren lopers, vrijwel altijd optimaal. Soms kiezen beginners met weinig loopervaring een te lage pasfrequentie.

2) Als je de pasfrequentie te hoog kiest, dan wordt het lopen minder efficiënt. Weliswaar neemt de belasting op bijvoorbeeld knieën af, maar het algemene energieverbruik per kilometer neemt toe.

3) Als je een te lage pasfrequentie hebt en dus te lange passen, kom je in de situatie dat je bijna noodgedwongen tot haklanding moet overgaan. Dit kan blessures in de hand werken. In de grafiek aangegeven. Hierbij aangetekend dat bij hogere snelheden het risico groter is omdat daar de belasting per pas groter is. Bij echt lage snelheden kan je je wellicht wel ongestraft een hele lage frequentie veroorloven.





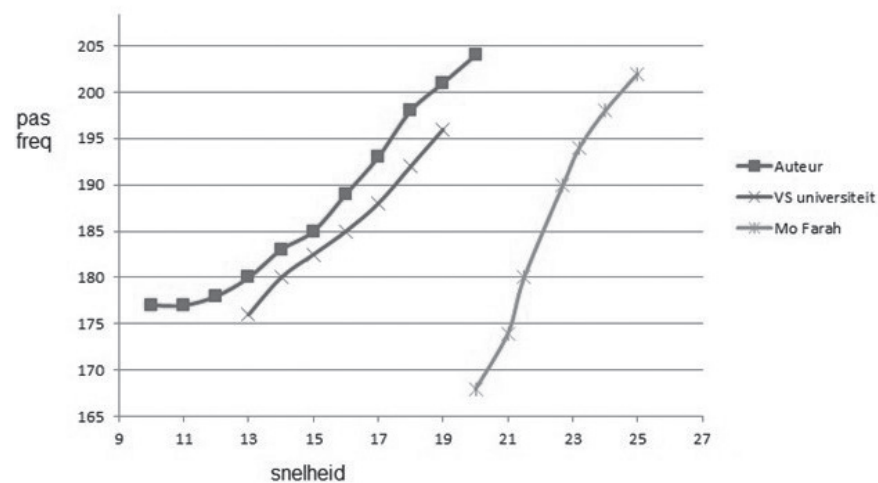
Grafieken van andere lopers: Mo, Dafne

Je zou kunnen zeggen: bovenstaande grafiek, dat geldt toch alleen voor jou?

Maar nee! Ik heb wat youtube-filmpjes van Mo Farah bekeken, op snelheden van 19 tot aan 26 km/uur (zijn marathon, tot aan zijn 3.28 van 1500meter), en kon vrij eenvoudig dezelfde grafiek tekenen. Ook vond ik op <http://www.scienceofrunning.com/2011/02/180-isnt-magic-number-stride-rate-and.html> [3] een aantal pasfrequenties van Amerikaanse universiteitslopers. In een grafiek:

Bijzonder interessant!

- De grafieken zien er vergelijkbaar uit. Bij gemiddelde snelheden is de 180 optimaal, bij hogere snelheden gaan we naar de 200. Bij lage



van zijn marathon de frequentie naar 180. Ook bij nog hogere snelheden loopt de curve gewoon door: ik heb geteld dat Dafne Schippers ongeveer 250 passen per minuut neemt op haar 21.63 200 meter, en met een paar andere waarnemingen (800 meter) ook voor haar een curve gemaakt. Hierin is overduidelijk te zien dat frequentie zeer snelheidsafhankelijk is:

Paslengte en pasfrequentie

Uit frequentie en snelheid is paslengte te berekenen: paslengte is snelheid/frequentie. Bijvoorbeeld: 12 km/uur is 200 meter per minuut. 200 gedeeld door 180 geeft een paslengte van 1.11 meter. Paslengte van toplopers is veel groter: In het volgende filmpje is dit geanalyseerd, en loopt Farah ongeveer 195 passen per minuut met lengte 1.75 per pas:

Pasfrequentie resultaat van training

Pasfrequentie is afhankelijk van snelheid en is individueel bepaald: elk individu heeft zijn eigen curve. Mijn persoonlijke mening is dat paslengte en -frequentie resultaten zijn van training. Omdat het resultaten zijn van andere factoren, kan je ze niet gemakkelijk rechtstreeks beïnvloeden: de instructie "neem grotere passen" werkt niet als iemand te weinig kracht en techniek heeft. De instructie "loop hogere frequentie" is misschien iets beter uitvoerbaar, maar het is dan beter om die andere factoren te trainen: ritme loopjes, duurlopen, interval, techniek, kracht. Daardoor wordt er een juiste paslengte en -frequentie gevormd. Ofwel: er is geen "magische 180": pasfrequentie is ingewikkelder en daardoor misschien juist wel interessanter!

TE MOE? DAN TOCH MAAR EEN RONDJE GAAN HARDLOPEN

Als je wilt voorkomen dat je door werk of studie opbrandt, moet je gaan hardlopen. Niet te hard, niet te veel, maar drie keer per week een uurtje, inclusief opwarmen en afkoelen.



Wie door werk of studie opbrandt, moet gaan hardlopen

Een vermindering van de vermoeidheidsklachten is in enkele weken al merkbaar, en houdt maanden aan, ontdekte Juriena de Vries in haar onderzoek onder Nijmeegse studenten. Maar toen de arbeidpsychologe een tweede studie deed, onder vermoeide werknemers in een bedrijf, vond ze aanvankelijk geen verschil; de vermoeidheid was dezelfde onder hardlopers en onder de werknemers

die ze in een controlegroep had gezet. Het bleek een gevolg van de opzet van haar experiment. De Vries had de werkers verdeeld in twee groepen: de eerste groep kreeg een hardlooprogramma, de tweede groep (de controlegroep!) kreeg te horen dat ze op een wachtlijst stonden. Achteraf bleek dat sommige mensen in de eerste groep het hardlopen snel beu waren en afhaakten. En sommigen op de

wachtlijst begonnen spontaan maar vast rondjes te rennen, wat absoluut niet de bedoeling was.

Gunstige werking

Toen De Vries had gecorrigeerd voor die afwijkingen, vond ze ook bij de werkers een gunstige werking van hardlopen op vermoeidheidsklachten. Maar het laat zien hoe moeilijk het kan zijn een donkerbruin vermoeden (bewegen doet goed!) keihard aan te tonen.

Daar komt het probleem bij dat opdook in een derde studie van de Nijmeegse psychologe, die volgende week promoveert. Het probleem van de wederkerigheid: lichaamsbeweging vermindert vermoeidheid, maar vermoeidheid doet minder bewegen. Voor iemand die tegen een burn-out aanzit is het goed regelmatig een rondje te rennen, maar dat is het laatste waar hij zin in heeft.

de SPORTSHOP voor jou

10% KORTING voor alle leden van AVTexel!

Geldig in onze winkel op vertoon van het lidmaatschap

Weverstraat 8-12
1791 AD Den Burg
E: info@desportshopvoorjou.nl
T: 0222-365994





Nieuw jeugleden:

Milan Broekmans
Hoefslag 33, Den Burg
Arjo de Lang
Herenstraat 35, Den Hoorn

Nieuwe senioren leden:

Ellen Wisman, Schipper
Boonstraat 12, De Cocksdorp
Piet Huizinga
Ruijslaan 77, De Koog (Gastlid)
Julia Engelmann
Thijsselaan 9, Den Burg
Arnold Leijstra
Boogerd 22, Den Burg

Proeflid tot 1 juli 2018:

Veronique Stiggelbout
Pater Witteplein 12, Den Burg
Esmée van der Sande
Heemskerckstraat 25, Oudeschild
Esther Admiraal
Bargen 10, De Waal
Wendy Admiraal
Bargen 10, De Waal
Yvonne Kortekaas
Cor Bremerstraat 21, Oosterend
Riette Leyten
Weverstraat 99, Den Burg
Jan Wiering
Pontweg 82, Den Burg
Auke Rienstra
Waalderstraat 23, Den Burg
Linda Boshuis
Bernhardlaan 64, Den Burg
Stephan van Zijl
Hogereind 25, De Waal

Nog eens op een rijtje:

Kenmerken van een goede looptechniek

De volgende kenmerken worden vaak genoemd en worden als belangrijk gezien

* Goede pasfrequentie: rond de 180 per minuut. Bij lagere snelheid wat lager, bij hogere snelheid wat hoger.
* Landen met voorspanning in je benen en in je hele lichaam, zodat je niet "inzakt" tijdens landing en ook gemakkelijk en snel weer kan afzetten;

* Vrijwel rechtop of ietsje naar voren leunend vanuit de enkels (enkele graden);

* Goede heupstrekking na het afzetten gevolgd door snel weer naar voren brengen van je afzetbeen (met een snelle schaarbeweging);

* Voetlanding: middenvoet wordt gezien als ideaal. Toch is haklanding bij goede "overige kenmerken" (frequentie, voorspanning) niet per se verkeerd.

Trainen op de baan

Niet bij iedereen bekend dat je buiten trainingen om als lid van de atletiekvereniging altijd op de baan mag trainen. Doe je voordeel ermee. Met een paar andere leden zeker de moeite waard om dat eens te doen.

**HARTELIJK
WELKOM
BIJ ONZE
VERENIGING.**

**VEEL PLEZIER
MET HARDLOPEN
EN ATLETIEK.**

Verjaardagkalender

December

1 Floor Huisman
1 Marnix de Witte
1 Pablo Brandenburg
5 Ulrike Weirich
6 Piet Bakelaar
10 Belén Avila Lutke Schipholt
10 Ingrid Witte
11 Jaap Witte
12 Geert Aarts
16 Mirjam Arkenbout
19 Kees Dros
27 Jesse Visser
27 Thijs Visser
28 Jitze Beintema
31 Robin van Klaveren

December

3 Anton Witte
5 Harm Koolhof
5 Daphne van de Berg
7 Rick Duijter
7 Ricardo Kreeft
11 Peter ter Burg
11 Veronique Stiggelbout
12 Petra van Beek
13 Emma Jonker
14 Tess van de Kerkhof
21 Piet Kooij
22 Joris Beintema
24 Irene Buijs
24 Aryan Boshuis
24 Monika Fahnrich
27 Kristien Landman
29 Dirk Jan Zeedijk
30 Gea van Gijssel

**VAN HARTE
GEFELICITEERD
MET JULLIE
VERJAARDAG
EN
MAAK ER EEN
GEZELLIGE
DAG VAN!**

Kijk voor het meest recente woningaanbod op :

WWW.DETEXELSEMAKELAARS.NL

De Texelse Makelaars
Julianastraat 3, 1791 AK Den Burg
Telefoon: (0222) 313555
Email: info@detexelsemakelaars.nl

NVM funda faund

Gespecialiseerd op een breed terrein

**We zoeken nog leden
die advertenties
voor het clubblad
willen verkopen
aan bedrijven**

**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

Kopiëren en printen
tot A3+ en 250 grams + eventueel rillen en snijden

Posters
tot wel het formaat A0

Lamineren
A4 en A3

Inbinden

Ansichtkaarten van je eigen foto

Dit kan allemaal bij ons in de winkel

**C O M B I
T E X E L**

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

ASSURANTIËN EN HYPOTHEKEN

Bernhardlaan 109

Telefoon 312 833



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

