

CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

39^e jaargang • juni 2023 • nr. 2



artexel.nl



TWEE RIVIEREN MARATHON

DE VUURTOREN VAN AMELAND

MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

Atletiekvereniging Texel

Alle nodige informatie op een rijtje...



Facebook.com/avtTexel/



Twitter.com/AVTexel

Bestuur

Martin Baptist *voorzitter*

322 898 voorzitter@avtexel.nl

Peter Bancken *penningmeester*

06 527 778 86

penningmeester@avtexel.nl

Johan van der Molen *secretaris*

secretaris@avtexel.nl

Geert Aarts *bestuurslid*

0317487156 *jeugdzaken*

geert.aarts@wur.nl

Coen Schoonheden *bestuurslid*

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

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 september 2023

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 september Mail naar redactie@avtexel.nl (foto's apart bijsluiten)

Redactie: Rita Dogger en Cees Timmer

Atletiekvereniging clubgebouw

Haffelderweg 48

1791 AS Den Burg

0222 - 760080

www.avtexel.nl

www.hardlopenoptexel.nl

www.running.nl

www.hardloopkalender.nl

www.dutchrunners.nl

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

Voor pupillen en junioren is de wedstrijdlicentie verplicht.

Bij maandelijkse incasso worden de AU bijdrage en wedstrijdlicentie in januari geïncasseerd incl. de eerste termijn.

Vanaf februari worden de volgende termijnen geïncasseerd.

Inschrijfgeld éénmalig	€ 5,00	
Studentenlidmaatschap	€ 55,00	
Gezinskorting bij 2 en meer leden	- € 13,00	lopen als je lid bent van de
Gastlidmaatschap	€ 27,50	Atletiekvereniging Texel of als je dit
Donateur / ondersteunend lid	€ 27,50	gevraagd hebt aan het bestuur en
Abonnement op clubblad (bij verzending per post)	€ 10,00	toestemming hebt verkregen.

Reglementen van de baan

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

Trainingsuren: Jeugd:

GROEP: JEUGD	GEB. JAAR	DAG	SOORT	LOCATIE	TRAINER	TIJD
Jeugd jongens/meisjes Basisschool en OSG	2003 t/m 2012	maandag	allround	baan	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 info 0222-31843	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

In de afgelopen periode is de Algemene Ledenvergadering gehouden. Het bestuur presenteerde het beleidsplan 2023-2027 waarin wij als voornemen hebben opgenomen om in onze kantine alleen nog alcoholvrije dranken te verstrekken. Dit beleidsvoornemen is besproken tijdens de ALV en ontving aardig wat weerstand. Argumenten waren dat alcohol hoort bij een gezellige bijeenkomst en dat dit belangrijk is voor de nazit bij evenementen zoals bijvoorbeeld een Roparun estafette. Het bestuur vindt dat gezelligheid ook zonder alcohol kan, en vindt sport en alcohol in toenemende mate slecht verenigbaar. Bovendien verkopen we sowieso al heel weinig alcohol want we hebben geen kroegcultuur. Maar volgens een aanzienlijke groep van de bij deze ALV aanwezige leden zouden wij alcohol moeten blijven verstrekken. Als bestuur beraden we ons nu op onze koers en we zullen de leden daar natuurlijk bij blijven betrekken. Verder had ik als voorzitter van onze vereniging de eer en het genoegen om tijdens hun bezoek aan Texel op 9 mei het koninklijk paar uitleg te mogen geven over onze vereniging. Ik mocht in twee gesprekken van elk 15 minuten eerst koningin Maxima en daarna koning Willem-Alexander uitleggen wat de unieke eilandpositie betekent voor onze vereniging, en voor de sport op Texel in bredere zin.

De sfeer was gezellig en gemoedelijk, zie het stukje in dit clubblad.

Martin Baptist.

Wel of geen warming-up of cooling down?

Is een warming-up wel nodig of niet? En een cooling down? Hoe moet je het doen? Doe je het lang of kortdurend? Heeft het effect? Moet je erbij rekken? De meningen lopen nogal uiteen.

In de natuur zijn er weinig beesten die vanuit een rusttoestand voluit op snelheid kunnen functioneren. De cheetah doet dat bijvoorbeeld en in de wateren van Indonesië leeft een garnalensoort, die dat nog twee keer zo snel kan. Maar starten deze dieren werkelijk vanuit een rusttoestand?

Is het niet vergelijkbaar met een start van Usain Bolt? Voordat hij start heeft hij zich al lang op een rustige manier ingelopen. Zijn warming-up en cooling down zijn wezenlijk anders dan die van een lange afstand loper. Zijn celverbranding, is anders, omdat hij gebruik maakt van andere voedingsstoffen voor de verbranding. Hij gebruikt veel creatine, terwijl een lange afstandsloper vooral koolhydraten en vetten gebruikt.

Voor je een training of wedstrijd begint, is het verstandig om een stukje te wandelen, daarna met een lichte versnelling hard te lopen, wat losmakende oefeningen te

doen, de spieren wat te rekken en de gewrichten even in de uiterste stand te brengen. Het lichaam went op deze wijze aan een verhoogde belasting en het herinnert de uiterste standen van gewrichten en spieren. Tevens zal de temperatuur van het lichaam iets stijgen. Kracht, uithoudingsvermogen en soepelheid zijn essentieel voor een juiste belastbaarheid van het lichaam.

Afhankelijk van het weer pas je de kleding aan. Zorg dat je niet te warm gekleed bent. Bewezen is het nooit, maar er wordt algemeen aangenomen dat een goede warming-up blessures voorkomt.

Uitlopen na een wedstrijd of training is essentieel. Het lichaam moet langzaam in zijn of haar rustfase terugkomen. Daarom is het na een lange afstand verstandig om zeker 10 minuten te wandelen. Gedurende deze tijd daalt de lichaamstemperatuur en kun je ook het tekort aan vocht en eventueel de eiwitten aanvullen door kleine slokjes water te nemen of een reep te eten. Eenmaal tot rust is het verstandig om de spieren rustig iets te rekken. Een dag na de wedstrijd of zware training is het verstandig om de bloedsomloop te stimuleren door een korte afstand rustig te lopen of een stukje te fietsen of zwemmen. Zo voorkom je tevens onnodige blessures aan spieren of pezen.



LOOPAGENDA

De Zes van Strend

stratenloop Oosterend

zaterdag 17 juni

inschrijving 14:30 uur start 15:00 uur

deelname is gratis

tijdens wielerronde vanaf 16 jaar 6.5 km

ZONDAGOGHTENDEN TURFVELD ZOMERCROSSEN

16 JULI - 20 AUGUSTUS

afstanden: 1, 2, 4 en 8 km

Inschrijven vanaf 9:45 uur

Start: 10:30 uur jeugd 10:31 uur



WOENSDAGAVONDEN

19 JULI- 16 AUGUSTUS

AV Texel Zomerlopen

Afstanden: 1000 m, 4,4 of 8,4 km.

inschrijving: 18:45 uur in of bij het

clubgebouw

start: 19:30 uur jeugd 19:15 uur

ALCOHOL EN SPORTEN

Je hebt waarschijnlijk al eens gehoord dat hard trainen en alcohol geen goede combinatie is. Hoe het nu precies zit met dat glaasje wijn en jouw herstel als hardloper!

Alcohol en je nachtrust

We weten het: rust is hét moment van ons lichaam om te herstellen. Juist in de uren tussen onze trainingen worden we sneller, sterker en ontwikkelen we ons uithoudingsvermogen. Maar daarvoor zijn wel een aantal voorwaarden nodig: vocht, voeding en het daadwerkelijk ontbreken van activiteit. Slaap is niet voor niets het beste moment om te herstellen. Tijdens onze slaap produceert ons lichaam het lichaamseigen groeihormoon. Onze spieren zijn voor een deel afhankelijk van dit hormoon om zich aan te kunnen passen aan training. Onderzoek laat zien dat atleten die een slaapttekort oplopen niet alleen een hoger risico hebben op blessures. Maar ook minder presteren en zich minder goed aanpassen aan hun trainingsarbeid. Naast te weinig slaap is er nog iets dat de hoeveelheid groeihormoon kan verstoren: alcohol. Wanneer je grote hoeveelheden alcohol drinkt voordat je naar bed gaat wordt de productie van dit groeihormoon geremd.

Ook de kwaliteit van je slaap is minder na inname van (veel) alcohol. Sommige mensen vallen wel sneller in slaap als ze iets gedronken hebben. Maar vervolgens is de REM-fase van je slaap minder. En juist tijdens deze REM-fase is het lichaam druk bezig met herstel. Hoe meer je drinkt, hoe groter het effect op je slaapkwaliteit.

Alcohol en herstel na inspanning

Een pittige training zorgt ervoor dat je flink wat vocht en glycogeen (koolhydraten in je spieren) gebruikt. Om goed te kunnen herstellen moet je beide aanvullen. Zou je na je training onvoldoende drinken dan kunnen voedingsstoffen minder goed bij je spieren komen en is je herstel niet optimaal. Grote hoeveelheden alcohol hebben een vochtafdrijvend effect. Drink jij na een training een flink aantal pilsjes dan zal je vervolgens sneller moeten plassen en kunnen je spieren zo minder goed herstellen.

Maar, we moeten het probleem ook niet groter maken dan het is. Onderzoek laat zien dat het vochtafdrijvende effect alleen te zien is bij hele grote hoeveelheden alcohol: een inname van zo'n 0.92 g alcohol per kilogram lichaamsgewicht. Reken maar even na. Een blik bier van een halve liter met een alcoholpercentage van 5% levert je in totaal 20 gram alcohol. Weeg jij 70 kilogram dan komt dat neer op 0.35 g/kg. Om aan die 0.92 g/kg te komen zal je dus al snel 1.5 liter bier moeten drinken.

En hoe zit het dan met het herstel van je glycogeen? Als je, naast het drinken van alcohol, koolhydraten inneemt is het herstel van glycogeen niet minder. Neem je geen koolhydraatrijke voeding maar houdt je het alleen bij drank dan kan het herstel van je glycogeen voorraad wel degelijk worden aangetast en zal je volgende training een stuk minder makkelijk aanvoelen.

Ontstekingsreactie

Tenslotte is het nog goed om te beseffen: als gevolg van een training ontstaan er ontstekingsreacties in je

lichaam. Juist door het opruimen van die ontstekingen worden we beter van training. Het lichaam is daarbij constant op zoek naar een ideale balans. De inname van alcohol kan dit proces behoorlijk verstoren en geeft een extra belasting (en ontstekingsreactie) in het lichaam. Drink je vaak en veel en gedurende een langere tijd dan kan je lichaam nog minder goed aan de slag met ontstekingen die ontstaan als gevolg van training.

Alcohol en testosteron

Mannen die graag drinken: let nog even op. Regelmatige en grote hoeveelheden alcohol zorgen voor een afname van de testosteronproductie. Dit zorgt voor verminderd herstel van inspanning, minder groei van spiermassa én een toename van vetmassa. In combinatie met de energie die alcohol oplevert kan drank zorgen voor een aanzienlijke toename van gewicht.

Kortom:

Als fanatieke sporter is er geen gezondheidsreden om alcohol te drinken: het vermindert de kwaliteit van je slaap, zorgt voor minder groeihormoon en testosteron en kan zorgen voor extra ontstekingsreacties in je lichaam. Maar houd je toch van een glaasje af en toe? Dan is het belangrijkste advies om met mate te drinken, het liefst niet na een pittige inspanning en er ook goed bij te blijven eten en drinken (water in dit geval). Ben je geblesseerd dan is het nog belangrijker om alcohol te laten staan. Alcohol remt het herstel van spieren, zorgt voor een verminderde bloedtoevoer naar je spieren en pezen en kan zorgen voor een toename van ontstekingen.

Marathon tussen twee rivieren

(door Cees Timmer)

Zondag 26 maart was de Two Rivers Marathon in Zaltbommel. Het was een graad of negen en veel regen onderweg. Jaap Witte had zich ter dege voorbereid. Zo had hij bij de Texeltrail, begin februari, de marathonafstand als test gelopen. Benieuwd hoe het gegaan is, bel ik hem op.

Jaap begint over zijn wedstrijd: "We hadden een Bed en Breakfast gehuurd. De start was om 10:00 uur

en dat is vanaf Texel zondagochtend lastig te doen en ook geen goeie voorbereiding. De dag ervoor nog bij de start gekeken. Het was regenachtig, rotweer zagezgd. Sowieso om te kijken. De volgende dag spetterde het een beetje. Niet echt veel regen maar je bleef niet droog. Halverwege de marathon werd het wat minder met de regen dat kwam ook door dat we de wind, die wat aangetrokken was, in de rug hadden. De wind viel, voor Texelse begrippen, allesinds mee. De dag ervoor woei het nog als een gek. Ik had een schema in mijn hoofd om de eerste helft in een tempo van 4:05 tot 4:10 per kilometer weg te gaan. Daarna kijken hoe de benen zouden

voelen en halverwege voelden deze nog supergoed. De wedstrijd was nog maar net aan de gang, zo'n 500 meter komt er iemand naast me lopen, Leslie genaamd, en die vroeg wat op wat voor tempo ik wegging.

Toen ik het hem had verteld, zei hij dat het voor hem ook een mooi tempo was. Hij zou over twee weken de Two Oceans Marathon in Zuid Afrika gaan lopen en deze wedstrijd was onderdeel van zijn voorbereiding. We besloten om samen op te trekken. De eerste 21 km ging makkelijk, we kwamen door in 1:26:46. Een klein tandje erbij en de handrem er iets vanaf. Nu liepen we 4 minuten over een kilometer. Bij de 30 kilometer keek ik op mijn

klokkie en dacht het kan nog wel iets sneller. Bij de laatste 10 dacht ik, als ik flink doortrek, kan ik onder 2:50 eindigen. De laatste 5 kilometer moesten eigenlijk in 20 min. Zelfs iets sneller want de laatste 200 meter moet je ook nog rekenen. Ik dacht wat moet ik nou, als ik er niet voor ga dan loop ik 2:52 of nog meer en als ik het wel probeer en ik zak door het ijs dan loop ik zeker 2:54 of meer. Ik ga ervoor, kwam bij mij bovendien en ik zie wel waar het schip strandt. Ik kon toch nog goed doorlopen maar ik kon niet hard genoeg om onder de 2:50 te komen. Mijn doel om in het begin rustiger te lopen om daarna in de tweede helft nog wat te kunnen versnellen, was gelukt. Een negatieve split zoals ze dat noemen. Ik ben zeer tevreden. Het is voor mij ook een persoonlijk record. Mijn maat Leslie moest bij kilometer 30 plassen en toen zijn we elkaar kwijt geraakt. Hij zei ook nog dat hij me

niet voor tweede keer zou inhalen. (redactie Leslie finishte in 2:51:08). Er was ook een duo marathon waarbij een team van 2 atleten, elk een halve marathon liepen. Ik heb de laatste 10 kilometer zeker 5 marathonlopers in gehaald. Hun tempo zakte in en ik kon natuurlijk nog wat versnellen. Van de duo marathon haalde ik ook een deelnemer in. Deze liep aardig door, daar had ik profijt van om er een paar kilometer achteraan te hobbelen. Nu werd ik achtste. Vorig jaar had de winnaar 2:53, dus ik dacht vooraf, misschien zit het erin om bij de eerste drie te eindigen. Maar de eerste gingen nu al weg op 2:50. Voor mij was het makkelijk kiezen. Laten gaan die jongens, ik ga voor mijn eigen tijd, zoals afgesproken met mijn trainer. Jammer van die 15 seconden maar daar lig ik niet wakker van. Het volgende doel is De Zestig van Texel in 2024. Deze marathon geeft het gevoel dat ik goed bezig ben. Van



de zomer proberen vast te houden, ook in verband met mijn werk en het najaar toch weer een marathon lopen, denk ik als voorbereiding. Zo zie je maar stil staan, zit erbij mij niet zo in."

PS: Leslie Pangemanan liep 16 april 2023 de Two Oceans Marathon (56 km.) in 3:43:30

Louise van der Sluis liep ook in Zaltbommel de marathon. Haar eindtijd 4:23:45



Feit of fabel: welke hardloopmythes zijn waar?

Hardlopen is populairder dan ooit. En hoe meer mensen beginnen met hardlopen, hoe meer mensen erover praten én er een mening over hebben. Dus zo doen er zich talloze verhalen de ronde over de oudste sport van het universum. We nemen een paar hardnekkige fabels en harde feiten voor je onder de loep met een sportarts, trainer en een onderzoeker.

In de winter loop je sneller blessures op

Feit - Sportarts Mirjam Steunebrink: 'Kou verhoogt absoluut het risico op blessures. Onder koude omstandigheden duurt het veel langer voordat je lichaam lekker soepel draait.' Bij kou vermindert de bloedtoevoer naar je skeletspieren,

waardoor je gevoeliger bent voor bijna alle blessures. Enerzijds omdat je stijf bent en dus minder gecoördineerd beweegt en anderzijds omdat slecht doorbloede spieren eerder overbelast en beschadigd raken.

Sommigen mensen zijn niet 'gemaakt' om hard te lopen

Fabel - Of je nu dik of dun, gespierd of slap, oud of jong, lang of kort bent: iedereen kan (leren) hardlopen. Ons menselijk lichaam is volledig aangepast aan deze eeuwenoude sport. Jussi Peltonen, Senior bij Polar Research Center: 'Vergeleken met dieren zijn we niet al te snel. We zijn geen sprinters, maar blinken wel uit in het lopen van lange afstanden.' Dat wil natuurlijk niet zeggen dat een marathon voor iedereen meteen een goed idee is, maar hardlopen: dat kán iedereen.

Een marathon lopen is

ongezond

Fabel – Om eerlijk te zijn, zo'n lange afstand lopen is misschien niet het beste voor je lichaam. Maar de levensstijl die hoort bij het trainen voor een marathon is juist wel heel gezond. Je krijgt er sterkere spieren en botten van, blijft op een gezond gewicht en het vergroot je zelfvertrouwen. Mensen in training eten vaak ook gezonder. En goed nieuws: ook bij kortere looptrainingen waarbij je geen marathon nastreeft, profiteer je van deze voordelen.

Sporters met een goede conditie zweten veel

Feit met een "maar" - Sportarts Mirjam Steunebrink: 'Door training zorg je ervoor dat je lichaamstemperatuur minder stijgt. Dit komt doordat je door trainen de drempelwaarde voor zweten verlaagt: je gaat eerder en meer zweten. En zo kan je lichaam de overvloedige warmte

tijdens inspanning sneller en beter kwijtraken.'

Maar Mirjam voegt aan dit feit nog iets toe: 'Hoe groter de inspanning, hoe hoger de lichaamstemperatuur. Voor mensen met een slechte conditie vergt een relatief lichte inspanning al een forse fysieke inzet. Dus beginnen deze mensen in verhouding eerder te zweten. Bij een hele goede conditie is de hartslag lager, de spieren hebben voldoende energie en de temperatuur stijgt daardoor dus ook minder. Wat zorgt dat ze juist weer minder zweten.'

NEGEN LOPENDE VRAGEN

Wil je je even voorstellen?

Ik ben Lars Duijzer, ik ben 11 jaar oud. Ik woon in den Burg samen met mijn ouders, Jacob-Pieter en Anita, en mijn 2 broers, Sil en Rick.

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

Ik weet niet meer precies wanneer ik op atletiek ben gegaan. Ik ben een keer met mijn broer Rick meegeweest toen die nog op atletiek zat. Dat vond ik erg leuk en daarom ben ik zelf ook maar op atletiek gegaan. Ik denk dat het 4 jaar geleden is.

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

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

Wat is je meest bijzondere atletiek of andere sportervaring?

Dat ik in een training net iets sneller

Na een paar dagen rust, begin je opnieuw

Fabel - Jussi Peltonen: 'Zelfs als je drie weken in bed blijft liggen, zorgt dit er slechts voor dat je maximaal 25% van je VO2max (zuurstofopnamecapaciteit) verliest.' Dat valt best mee toch? Trainer Rob Veer voegt eraan toe: 'Van functionele rust word je juist fitter en gezonder, omdat het lichaam dan de noodzakelijke ruimte krijgt om te herstellen en sterker te worden.'

was dan iemand anders

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

Ik erger me niet gauw aan iets



Supercompensatie bestaat

Feit - Het fenomeen supercompensatie is geen verzonnen term, het bestaat echt. Door hardlopen beschadigen je spieren een beetje. Er komen heel kleine scheurtjes in je spieren. Tijdens de herstelfase repareert je lichaam de spierschade. En dat heeft een positief effect op je trainingsopbouw. Je lichaam "verwacht" eenzelfde inspanning en maakt daarom de herstelde spieren alvast wat sterker dan vóór je aan de training begon. Dit heet supercompensatie of ook wel adaptie genoemd.

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

Voor snowboarden. Dit heb ik nog nooit gedaan maar dit wil ik zo graag dat ik er wel voor wakker gemaakt wil worden.

Wat is je lievelingseten en de favoriete plek om dit te eten?

Pizza en dan het liefst bij een pizzeria

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

Basketbal

Wie wil je uitnodigen voor de volgende keer, om de negen lopende vragen te beantwoorden?

Tygo den Braven



Donderdag 25 mei hebben Junior Texelrunners van AV Texel, een micro Roparun gelopen. In groepjes van twee of drie. Één liep hard en de anderen één of twee fietsen erbij. Er werden twee ronden wielervedbaan afgelegd (2260 m) en er werd elke 200 meter gewisseld.

MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

door Cees Timmer

Al een tijdje traint Janna van Burik op dinsdag mee met de wedstrijdlopers. Ze is 400 meter horden specialist. Op zaterdag 13 mei liep ze, bij de nationaal bekende Ter Specke Bokaal baanwedstrijd in Lisse, een persoonlijk record op de 400 meter horden van 1:01,71. Daarmee werd ze eerste. Ze loopt stage bij het NIOZ, als mariene bioloog en zal binnenkort weer van Texel geraken. Toch nieuwsgierig waarom ze zo ambitieus tewerk gaat en of ze nog herinneringen heeft aan haar eerste wedstrijd op de baan.

OPGROEIEN

Voor de training raadpleeg ik haar en mijn eerste vraag is: waar ben je opgegroeid? Janna, ontspannen aan de een bakje thee, begint: "Ik ben geboren in Den Haag en al vrij snel naar net buiten Den Haag verhuisd. Ik heb altijd bij Haag Atletiek gezeten van jongs af aan. Ik heb nog een jonger zusje, maar die doet niet aan atletiek. Mijn moeder was gymjuf. Mijn ouders hebben me van jongs af aan op een soort gym of turnen gedaan. Ik was vrij jong en heb daar 3 jaar opgezet ongeveer. Je leert dan allerlei bewegingen als basis. Daarna ben ik snel aan atletiek gaan doen. Het was toen ik rond de vijf á zes jaar was, dat ik een keer aan een testwedstrijdje mee heb gedaan. Daarna ben ik ook gaan trainen. Heb ook nog wel wat andere sporten gedaan zoals paardrijden en surfen maar dat stelde niet zoveel voor. Mijn beiden ouders deden ook aan atletiek. Zo hebben ze elkaar leren kennen. Allebei op de ALO (Algemeen Lichamelijk Onderwijs) gezeten. Bij die opleiding was ook een atletiekbaan aanwezig. Mijn vader heeft al van jongs af, aan atletiek gedaan en mijn moeder iets later, ergens tussen haar 18 en 20ste levensjaar, is ze er mee begonnen. Mijn vader deed eerst de meerkamp en is later zich gaan specialiseren in 110 meter horden en mijn



DE EERSTE STAP

Je vraagt of ik nog herinneringen heb, aan mijn eerste wedstrijd? Dat heb ik zeker, dat komt mede door de grappige foto's, die ik daar nog van heb. Ik was ongeveer 5-6 jaar oud en mocht meedoen bij een testwedstrijd op de baan. Ik had nog niet getraind daarvoor en alles werd ter plekke uitgelegd. Bijvoorbeeld hoe je moest komen aanlopen om in de verspringbak te kunnen belanden. We eindigden met 600 meter hardlopen op de baan. Dat zijn mijn eerste stappen op een baan, waarna nog velen volgden. Mede door die wedstrijd, vond ik het leuk om te doen en is het zaadje geplant. Ik stond ook op het podium voor de meerkamp. Apetrots en dat smaakte naar meer.

op Texel. Als voorzitter van AV Texel kreeg ik de eer om de koning en de koningin te spreken. Het gesprek vond plaats in het kleine paviljoen van Paal 9. Ik zat aan tafel met Werner van der Meer, voorzitter Texel '94 en Piet Zijm, voorzitter Stichting Kerken en Minima. Eerst schoof koningin Maxima aan, tezamen met de commissaris van

AMBITIE

Ik train nu 6 x in de week en voor wat? 400 meter horden in iets meer dan een minuut en dan ben ik klaar. Als het niet supergoed gaat, dan is de motivatie natuurlijk ook minder. Maar dit jaar gaat het echt boven verwachting. Je wint eens een wedstrijd, scherpt je persoonlijkrecord aan. Ik sta nu zesde,

dit jaar op de ranglijst van Nederland en mijn doel is om het podium te halen en dat is mogelijk. Ik snoep dit jaar een paar grote happen van mijn persoonlijk record af. Mijn doel is toch onder de minuut te komen en dan komt het podium in het zicht. Zaterdag 20 mei liep ik bij de NK teams wedstrijd de 400 meter horden (1:01;26) en 4 x 400 meter estafette, daar hebben ze me officieus geklokt in een lage 56. Dus die tijd wil ik wel eens in een 400 meter vlak wedstrijd neerzetten. Mijn trainer van AV'23 uit Amsterdam, de stad waar

ik ook gestudeerd heb, schrijft mijn trainingen en ik train daar ook op de baan maar in een groep en dan kan het zijn dat je toch wel een kleine drie uur bezig bent. Zo zie je maar je moet ambitie hebben en er wat voor doen en als er net als dit jaar zoveel progressie in zit dan vlieg je letterlijk en figuurlijk over de baan en horden en daar doe ik het voor. "

Nog een maand en dan zit de stage van Janna erop en wat dan was mijn vraag. "Een baan zoeken." was haar antwoord en dan bedoelt ze niet een atletiekbaan. Succes met alle twee banen, één om te vinden en de ander om persoonlijk te vlammen.

Op Pinkster maandag liep Jana bij een T-meeting in Tilburg weer een persoonlijk record van 1:01,06

AV Texel presenteert zich aan het koninklijk paar

Op hun bezoek aan de Waddeneilanden op 9 en 10 mei deden de majesteiten als eerste Texel aan. Ze kregen een vol programma voorgeschoteld, en daarin was ook ruimte voor sportverenigingen om een toelichting te geven op de sport

de koning van Friesland, Arno Brok, en onze burgemeester Michiel Uitdehaag. De burgemeester leidde het gesprek en vroeg eerst aan Werner van der Meer wat de eilandsituatie bijzonder maakt voor de voetbalvereniging. Vervolgens kreeg ik dezelfde vraag. Ik legde uit dat wij de enige atletiekvereniging van de Waddeneilanden zijn en dat

we beschikken over een kunststof atletiekbaan met alle faciliteiten. En ik vertelde dat wij vanwege onze eilandlocatie gewoon alles zelf organiseren. We houden onze eigen baanwedstrijden en eigen crosscompetitie op het eiland. Bij elkaar organiseren we bijna 30 loopevenementen buiten de baan, waaronder enkele landelijk bekende evenementen zoals De Zestig van Texel. Op de vraag hoe het verenigingsleven op het eiland is, kon ik vol trots vertellen dat we ondanks ons kleine formaat (160 leden) dit allemaal voor elkaar krijgen mede met de hulp van vele vrijwilligers (80 mensen). Piet Zijm mocht vertellen over de activiteiten van de Stichting Kerken en Minima en dit had bij Koningin Maxima haar warme belangstelling want zij doet ook veel met armoedebestrijding en financieringsvormen. Hierna wisselden we gedachten uit over de verschillende sporten op Texel, zo'n beetje alles behalve hockey, en je kunt hier ook watersporten doen zoals zeilen. De koningin vond trouwens dat hockey in haar omgeving (Wassenaar) erg dominant was. En in aansluiting op



Maxima in gesprek met burgemeester Michiel Uitdehaag en vertegenwoordigers van sportverenigingen, KNRM en Kerken en minima over vrijwilligerswerk.

het thema armoede op het eiland kon ze zich voorstellen dat sporten als zeilen en paardrijden erg duur zijn. Voor we het wisten waren er 15 minuten voorbij en zou het koninklijk paar van stoel wisselen. Ik mocht nog een laatste boodschap meegeven aan de koningin en vertelde dat de leefbaarheid van de eilanden ook gebaat is bij goede

sportvoorzieningen. Hierna nam Koning Willem-Alexander bij ons plaats, en kwam de commissaris van de koning van Noord-Holland, Arthur van Dijk, in de plaats van de burgemeester. Op zijn aangeven met de vraag hoe het met het sportleven op Texel is, antwoordde ik dat we hier een rijk verenigingsleven hebben met zo'n 60 sportverenigingen, als

je ook de biljartvereniging en de schaakvereniging enzo meetelt. De jeugd heeft dus veel te kiezen. De koning kwam zelf met het windsurfen als bijzondere sport op Texel, waarin je ook nog eens olympisch kampioen kon worden. Verder volgde het gesprek dezelfde lijn als eerst, en heb ik ook aan de koning kunnen vertellen wat voor mooie en bijzondere atletiekvereniging wij zijn. De koning vroeg of de atletiekbaan ons eigendom was (nee, wij huren van de gemeente), of wij dan als enigen gebruik maakten van de baan (nee, de scholen mogen er ook gebruik van maken, en wij verhuren de baan aan trainingsgroepen, met name uit Duitsland) en of we al die hardloopevenementen organiseerden ten behoeve van inkomsten voor de club (jazeker). We hebben het ook nog over het Waddentoernooi gehad, een evenement dat de koning niet kende en hij vergeleek het met de Koninkrijksspelen die vroeger werden gehouden. De commissaris van de koning van Friesland leek het wel een goed idee om het Waddentoernooi uit te breiden met Caribisch Nederland. Ook bij dit gesprek vloog de tijd voorbij en de koning merkte op dat uit beide gesprekken bleek dat Texel een hechte gemeenschap is waar veel in het teken staat van samenwerking en saamhorigheid.

De mooiste

In de loop van 2022 ontstond het serieuze plan om de marathon van Rotterdam te gaan lopen. Na de Texel Halve Marathon in september en de inschrijving in oktober, kwam alles dan ook langzamerhand in het teken te staan van #demooiste. Niet meteen volop kilometers maken, maar wel de intensiteit van de training vasthouden in de herfst- en wintermaanden. Een aantal loopjes inplannen: de Zevenheuvelenloop in Nijmegen was een mooi eerste mikpunt, en de wintercross bood ook een aantal keren een uitdaging. Tijdens een van de crossen was het Loran die ons wees op de Asselronde: een loop van 25 kilometer begin februari in Apeldoorn. Die zou perfect in het schema voor 'Rotterdam' passen. Zo werd het eerste weekend van februari een echt trainingsweekend, met zaterdag 15 km Texeltrail en zondag de Asselronde. Twee mooie lopen die allebei verrassend goed gingen. Dat gaf heel wat vertrouwen.

In de maanden februari en

maart hebben we de kilometers langzaam aan uitgebouwd. Nog eens 25, een keer 30 en eind maart 35 kilometer. In combinatie met functional training/HIIT bij Wilma Tijsseling en zo af en toe wat banen in het zwembad bleek het een goede voorbereiding. Daarna afbouwen en rust houden in de laatste weken, dat was nog lastiger dan al het harde werk! De spanning richting het weekend van 15/16 april werd wel voelbaar.

Afgereisd naar Rotterdam om op zaterdag de startnummers op te halen. Eva en Lucie liepen op zaterdag mee in de kidsrun, mét finish op de Coolsingel. Met ruim 2000 kinderen in vier startwaves een behoorlijke drukte, wat de snelheid niet ten goede kwam. Maar dat mocht de pret niet drukken.

Zondagmorgen druilerig weer en een koud windje in de stad, niet het voorspelde lenteweer. De regen trok weg en toen Lee Towers zijn 'You'll never walk alone' inzette voor de 16.800 lopers, was het perfect loopweer. In startwave 4 kozen we positie in de buurt van de pacer

met 4.00 op de vlag. Een tempo van rond de 5.45 min per kilometer zou ons goed passen. En elke tijd tussen 4.00 uur en 4.30 uur zou eigenlijk al prima zijn. De eerste kilometers gingen vlot en soepel, met een halvmarathontijd van zo'n 1 uur 58. Na de tweede passage van de Erasmusbrug zagen we dat de 4.00 uur vlag nog steeds een half minuutje achter ons zat. Prima tempo dus. Goed blijven drinken en eten. De kilometers rond de Kralingse Plas waren zwaar maar we konden goed blijven lopen. En gelukkig hadden we familie langs het parcours met op kilometer 37 nog een banaan voor de nodige energie. Daar ging de pacer met de 4.00 uur vlag ons wel voorbij, maar wisten we dat we nog steeds heel goed op weg waren. De laatste kilometers stond het vol met juichend publiek, wat een feest in die stad!

En dan nog 1 bocht naar rechts en rechtuit over de Coolsingel nog 500 meter naar de finish. We hebben het gehaald, wat geweldig! En met een tijd van 4.00.46 zijn we superblij.

Volgend jaar weer? Daar gaan we de komende zomer eens over nadenken.



Approved by JackRun
NN MARATHON ROTTERDAM

FLOORTJE ZIJM

Eindtijd
4:00:46

Punt	Tijd	Tijdstop	Tempo
START	0:00	10:25:56	
5K	28:02	10:53:57	5:37
10K	55:50	11:21:45	5:34
15K	1:23:56	11:49:51	5:38
20K	1:51:41	12:17:37	5:34
21.1K	1:57:54	12:23:50	5:40
25K	2:19:58	12:45:53	5:40
30K	2:48:27	13:14:23	5:42
35K	3:17:32	13:43:28	5:49
40K	3:47:32	14:13:27	6:00
FINISH marathon	4:00:46	14:26:42	6:02

Gem. Tempo 5:43

Approved by JackRun
NN MARATHON ROTTERDAM

JORD KUIKEN

Eindtijd
4:00:46

Punt	Tijd	Tijdstop	Tempo
START	0:00	10:25:56	
5K	28:01	10:53:57	5:37
10K	55:50	11:21:45	5:34
15K	1:23:56	11:49:51	5:38
20K	1:51:41	12:17:37	5:34
21.1K	1:57:54	12:23:50	5:40
25K	2:19:58	12:45:53	5:40
30K	2:48:29	13:14:24	5:43
35K	3:17:32	13:43:28	5:49
40K	3:47:31	14:13:27	6:00
FINISH marathon	4:00:46	14:26:42	6:03

Gem. Tempo 5:43

Start-to- Run

Na een achillespeesblessure, hamstringblessure en hartblessure (supraventriculaire tachycardie) kon ik wat hardlopen betreft beter bij nul beginnen. Ik sloot dus aan bij de Start-to-Run cursus van Wolbert, in hun derde training op zondagochtend 7 mei. Wolbert liet de deelnemers starten met baloefeningen. Hier deed ik maar even niet aan mee, want ik had mijn ribben gekneusd door een fietsongeval drie dagen daarvoor. Maar goed, de Start-to-Runners gooiden met de bal tijdens het dribbelen en ook vanuit stilstand met oefeningen die goed waren voor de rompspieren, maar die ook eventueel opgebouwde agressieve gevoelens er lekker uitgooiden. Opgewarmd togen we naar de laddertjes die op de atletiekbaan lagen voor ingewikkelde loopritmes in korte snelle pasjes. Tellen tot twee, tellen tot drie, omhoog met die knie. Hierna verplaatsten we ons naar de vier sprintlanen met op diverse afstanden hoedjes. Hier werd aan loopsholing gedaan, in voorwaartse en achterwaartse richtingen en ook dribbelend tussen hoedjes 5, 2 en 4 of juist 1, 5 en 3, of nou ja, je moest goed bij de les blijven! Naast de oefeningen gaf Wolbert ook aanwijzingen over hoe je het beste kan ademen, met de nadruk op uitademen en in ritme met je pas. Luid puffend moesten we het ervaren. Daarna gingen we lopen, in een schema van 1, 2, 3, 4, 2 en 2 minuten met tussendoor wandelen; na de eerste minuut lopen 1 minuut wandelen en vervolgens 2 minuten wandelen tussendoor. Wolbert liep gelukkig mee met een stopwatch en

een fluitje zodat we vooral op zijn signalen konden letten. En de eerste minuut liep hij voorop om het tempo aan te geven, "één twee, één twee, één twee" en "let op je ademhaling!" Al met al moet je niet alleen fysiek je best doen, maar je bent ook nog eens met veel dingen tegelijk bezig als beginnende loper. Ik weet uit ervaring dat het later allemaal als vanzelf voelt, maar ik kan me voorstellen dat je het in het begin best ingewikkeld kan vinden. Nadat we al met al 14 minuten hadden hardgelopen, en die laatste 2 keer 2 minuten toch best zwaar voelden, sloot Wolbert af met oefeningen aan het hek. Hier werden we op aanwijzingen van Wolbert in allerlei vreemde houdingen gezet en strekten we spieren die je normaal gesproken nooit voelt zitten. Toen de training erop zat, was er nog een gezellige nazit met koffie in het clubhuis en konden we met een tevreden gevoel naar huis, waar al snel de huiswerkopgaven van Wolbert in de mailbox verschijnen.

Martin Baptist



Romp Stabiliteit oefeningen voor hardlopers: een sterke romp in 10 minuten

Met deze korte training word je een betere en efficiëntere hardloper.

Elke hardloper zou aan romp stabiliteit oefeningen moeten doen. Een sterke romp zorgt voor stabiliteit

en een betere houding, waardoor je sneller en efficiënter kunt hardlopen. Maar hoe train je romp stabiliteit en wat zijn nou de beste romp oefeningen? Zijn crunches en sit-ups wel genoeg? Wil je het echt goed aanpakken, dan kun je beter een routine creëren waarmee je de hele romp traint, dus ook de buikspieren die je niet ziet. Met de volgende romp stabiliteit oefeningen doe je dat al binnen 10 minuten.

Buikspieroefeningen voor hardlopers

Alison Staples, coach bij Formula Running Center in Virginia, ontwikkelde deze unieke buikspiertraining van 10 minuten speciaal voor hardlopers. Het omvat een 360-graden benadering van romp training met slechts vier functionele oefeningen. Verwacht dat je na deze training je hele middenrif zult voelen, vooral de schuine buikspieren.

Voordat je begint aan de romp stabiliteit oefeningen

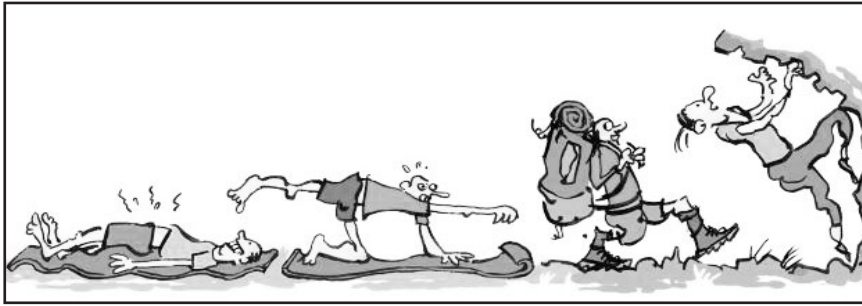
Voor deze training heb je een dumbbell of kettlebell nodig. Ook kun je een oefenmat gebruiken als je dat comfortabel vindt.

Doe van elke oefening twee sets.

Voer elke oefening 60 seconden uit (of 30 seconden per kant), met 15 seconden rust tussen de oefeningen. Zorg dat je de volgorde aanhoudt die hieronder beschreven staat.

Standing Dead Bug

Dit is een variatie van de bekende Dead bug, een effectieve romp stabiliteit oefening, ook voor



beginners. Sta met je voeten tegen elkaar en strek je armen boven je hoofd, met je handpalmen naar binnen gericht. Trek je linkerknie op tot heuphoogte en leg tegelijkertijd je rechterhand op je linkerknie. Probeer drie seconden lang met je hand je knie naar beneden te drukken en gebruik je buikspieren om de kracht van je hand te weerstaan. Keer dan weer terug naar de beginpositie en herhaal de oefening met je rechterbeen en linkerarm. Blijf afwisselen, maar zorg altijd dat de uitvoering belangrijker is dan de snelheid.

Half-Kneeling Halo

Ga op je rechterknie zitten, zet je linkervoet recht voor je en zorg dat je beide knieën gebogen zijn in een hoek van 90 graden. Houd een halter of kettlebell op kinhoogte, span je romp aan en draai het gewicht

achter je hoofd langs naar links. Dat is één herhaling. Doe zoveel mogelijk herhalingen in 30 seconden en wissel dan van richting voor de resterende 30 seconden. Begin bij de tweede set met je rechtervoet voor.

Modified Side Plank met Oblique Crunch

Ga op je zij liggen. Buig je rechterknie in een hoek van 90 graden, zodat je voet achter je staat. Steun nu met je rechter onderarm en rechterknie op de grond en til je heupen van de grond. Zorg dat je lichaam in een rechte lijn loopt van je hoofd tot aan je voeten. Dit is de beginpositie.

Zorg dat je linkerbeen gestrekt is en til hem 45 graden op, terwijl je je linkerelleboog naar je linkerheup brengt met een side crunch. Keer terug naar de beginpositie. Dat is één herhaling. Doe zoveel mogelijk

herhalingen in 30 seconden, wissel dan van kant voor de resterende 30 seconden.

Glute Bridge Walkout

Ga op je rug liggen, met je knieën gebogen en je voeten op de grond. Je handen liggen plat op de grond langs je lichaam. Span je bilspieren aan en til je heupen omhoog richting het plafond. Je lichaam moet nu een rechte lijn vormen van je schouders tot aan je knieën. Zet je hakken in de mat en stap met je rechtervoet naar voren. Vervolgens stap je met je linkervoet naar voren. Houd je heupen omhoog en houd je bilspieren aangespannen terwijl je kleine stapjes voorwaarts blijft zetten totdat je benen bijna recht zijn. Loop dan langzaam op je hakken terug naar de brugpositie en laat je heupen op de grond zakken. Dat is één herhaling. Herhaal dit totdat de minuut voorbij is.

Hoe vaak per week doe je romp stabiliteit oefeningen?

Moet je elke dag oefeningen voor romp stabiliteit doen? Dat mag, je buikspieren kunnen namelijk best wat hebben. Als beginner zit je goed als je 2-3 keer per week je romp traint.



VRIJBLIJVEND GESPREK?

BEL NAAR:
0222-315444

STERK! VOOR ONDERNEMERS

OMNYACC.NL

Peter Banchen

Arco Garritsen



DE VUURTOREN VAN AMELAND

door Cees Timmer

Minder bekend, dan die van ons en zeker dan de Brandaris. Dat je daar een trail om heen organiseert is tot daar en toe, maar dat je daar een vet gaaf shirt krijgt, slaat in deze tijd van over'shirt'consumptie alles. Pierre zag het mooie shirt, bij de afgelopen trail in Gaasterland en vroeg aan de drager wanneer deze loop was en dat bleek op Ameland te zijn op 18 maart. Toch even gevraagd of het shirt nog in de collectiekast is terecht gekomen?

Dit keer is Simon het slachtoffer. Hij had alle deelnemers al opgenoemd, die hem konden vervangen. Helaas de

van de corona maatregelen. Mirjam mocht eerst starten voor haar 6 kilometer. Een uurtje uur later startten wij voor onze 12 km. Vlak voordat we weggingen kregen we al een appje van Mirjam, dat ze het overleefd had en was gefinisht. Martien mocht een half uurtje voor ons starten. Ons parcours liep eerst een goeie kilometer over het brede en harde strand. Toen werden we een pad, langs de duinen, opgestuurd. Dat was overigens maar één meter breed, zodat inhalen moeilijk was. Op een gegeven moment gingen we de duinen in en dat ging aardig op en af. Zo kronkelde je wat paadjes en duinen over. Uiteindelijk kwamen



na een week wat gekwakkeld te hebben met je gezondheid, is het altijd afwachten hoe het gaat. We waren vrijdag al naar Ameland gegaan. We hadden het luxe voor elkaar, want Martien had zijn auto mee, met de mountainbikes erin. Jan heeft er een vriend wonen, en die heeft een groepsverblijf in Buren, wat we konden huren. Jan kent hem van het vogeltellen. Prima geregeld. De vriend van Jan had ook nog wat

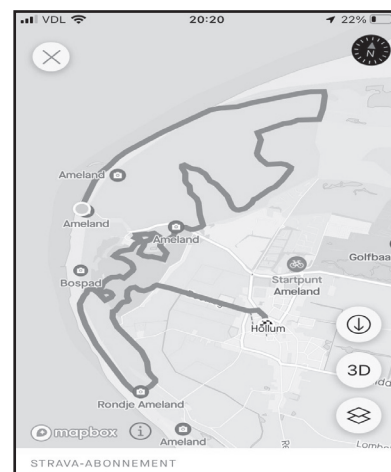


onderzoeker was doortastender. Eerst maar eens gevraagd of het shirt er echt zo "super vet" uitzag:

"Het mooie was dat Pierre niet mee was. Judith had hem aan zijn "HAIR" getrokken. Ze had in de musical, al zijn support en aandacht nodig. Bleek het shirt nu ook nog eens een 25 euro te kosten, het shirt van vorig jaar was 7,50 was en er staat geeneens een jaartal op. Ik wist dat de inflatie toeslaat maar zoveel? Dit was voor ons de reden om zonder shirt in te schrijven. Pierre zal het nu van zijn torso moeten hebben. Het is eigenlijk een trailloop met diverse afstanden. Op zaterdag had je de 6, 12 en 21 km, die je ook wandelend kan doen en voor de Ultra's had je zaterdag en zondag 6-12-42 km. of extra Ultra 6-21-70 km. Mirjam en Martien, M&M, zagezegd deden de resp. de 6 en 21 km. De rest, d.w.z. Jeroen, Annie, Jan en ik deden de 12 km. Ik was de week ervoor nog wat ziekelijk en koos voor de 12, dat was achteraf niet verkeerd omdat het echt een pittige trail was met op en af de duinen over. De start was op het strand, dat was nog een overblijfsel

bij de vuurtoren, waar de trail zijn naam aan heeft te danken, daar was een drankpost. Je moest wel je eigen opvouwbaar bekertje meenemen. Daarna meteen het bos in, waar ze ook de paadjes hadden gekozen, die bij een trail horen met flink wat klim- en daalmeters. Zo kwamen we weer het strand op. Daar liep je tegen de duinen aan, omdat je niet precies wist waar je eraf moest. Iedereen koos daarvoor en het was buffelen in het mulle zand. Na anderhalve kilometer was deze lijdensweg ook voorbij en ging je linksaf het strand af en als beloning was het nu alleen nog maar verhard. De finish was in de straten van Hollum. We liepen vanaf de start samen met zijn vieren. Jan was verstandig en liep al snel zijn eigen tempo. In de duinen kreeg Jeroen last van zijn knie en moest wat rustiger aan doen. Annie had meer dan een slok BrouwerPower achter haar kiezen en ik moest alle tandjes bij zetten om haar bij te houden. Vlak voor de drankpost, dacht ik moet haar maar laten gaan. Ze zou als zesde eindigen in haar categorie. Ik finishte ruim 2 minuten later met een voldaan gevoel. Terugkomend

Texelse schapen, die aan de lammerij toe waren. Dus Annie kon nog even heerlijk, als winnaar van onze onderlinge wedstrijd, de lammetjes knuffelen. De volgende dag hebben we nog lekker gemountainbiket. Maar zaterdag was het nog prachtig zonnig weer, zondag moesten we het doen met mist. Het kan niet altijd meezitten. Maar we hebben er wel oren naar om het volgend jaar nog een keer te doen, al is het alleen maar voor het shirt voor Pierre, moet hij nu wel gaan sparen."



In memoriam Harry Schrama



Voor onze club zijn mensen zoals Harry Schrama goud waard. Altijd klaar staan om te helpen. Is het niet

bij de opbouw of het afbreken van kramen bij een evenement dan is het wel als post/verkeersregelaar.

Gelukkig heeft hij twee maanden voor zijn overlijden samen met Geertje mede hiervoor een koninklijke onderscheiding mogen ontvangen in het hospice. Hij had drie dagen ervoor te horen gekregen dat zijn ziekte onomkeerbaar was en hij uitbehandeld was. Het was een ontroerende, voor Harry totaal onverwachte, middag op vrijdag 24 maart. Er was hem verteld dat er (veel) koffievizite zou komen, om te vieren dat hij naar Texel terug kon komen en niet naar het Helderse hospice hoefde. Burgemeester Uitdehaag hield een heel persoonlijke, mooie speech voor zowel Harry als Geertje.

We zien Harry nog zo zitten op het

toneel van de Wielewaal tijdens de inschrijving van de Halve marathon van De Waal om daarna snel naar zijn plek te gaan om te posten. Jarenlang reed hij Geertje en Rita 7 keer per zomer naar het Krimstrand om Theo te helpen met het maken van de finishfuik en het plaatsen van de grote Krimvlag voor de start. Vervolgens ging hij met de Hup Holland Hup-vlag naar het 600-meterpunt om de kinderen te laten keren bij de jeugdloop van paal 28. Tijdens de winterlopen idem dito, samen met Ruud was hij vaste post op de oversteek van de Nattevlakweg. Bij de Texel Halve Marathon regelde hij samen met Geertje de drinkpost bij het Pachapaadje. En zo zijn er meer dingen te noemen die gewoon even gedaan werden door hem.

We gaan hem ontzettend missen. Op vrijdag 19 mei is hij overleden, 74 jaar oud. Bedankt Harry.

Dirk Vinke, vooral fietser, maar ook een hardloper



Pas geleden is Dirk in het harnas gestorven. Hij ging op zondag al bijtijds de deur uit om een lekker fietstochtje te maken. Hij reed met zijn mountainbike op het strand. Het was prima weer. Wij van de zondagmorgenloopgroep hadden een route gepland door en langs De Muy en De Slufter en dan over het strand terug richting De Koog. We zouden starten vanaf het parkeerterrein richting paal 21 en stond te wachten tot we compleet waren. Iets na 10 uur kwam er plotseling een ambulance over het tegelpad, vervolgens een terreinauto, politieauto en nog wat andere voertuigen. Wij dachten dat alles goed was afgelopen, want de ambulance en politie hadden geen haast en er was geen paniek of zo. Pas in de loop van middag hoorden we met ontzetting, dat al die auto's te maken hadden met het plotselinge overlijden van Dirk. Hij had naar wij later begrepen een hartstilstand gekregen. Reanimatie mocht helaas niet meer baten. In het harnas gestorven lees je dan later in de krant.

Ja, Dirk was een enorme sportliefhebber. De wielersport stond op nummer 1, dat weten we allemaal. Maar hardlopen deed hij ook graag, met name in de winter om zijn conditie op peil te houden. Als goede buurman op het Sportpark-Zuid hadden we geregeld met Dirk van doen. Hij ging altijd van het positieve uit en droeg in belangrijke mate bij aan de goede relatie tussen de Wielervereniging Texel en Atletiekvereniging Texel. Dat leidde er onder meer toe dat leden van de WV Texel, die meededen met de triatlons meetrainden bij de AV Texel. Gedurende een bepaalde periode hadden we wedstrijden aan de Biesbosweg. Eerst reden de veldrijders hun rondjes en dan kwamen de hardlopers. In de caravan van de WV Texel werd ingeschreven, thee gedronken en de rondetijden bijgehouden.

Ik heb nog gezocht in wat oude uitslagen en daar kwam ik Dirk in het seizoen 1985/86 al tegen. Op de 8 km heuvelachtige boscross noteerde Dirk als beste tijd 33:27. Op 10 november 1984 zie ik ook de naam van Jordy Vinke staan. Op de 4 km liep hij toen 23:15. Tegenwoordig loopt hij die afstand bijna 2 keer zo snel. Toen was hij natuurlijk nog jong en legde zich meer toe op het fietsen. Maar als je gericht

traint, bij voorkeur onder begeleiding van goede trainers, kan je veel progressie boeken. In 2002 deden Dirk en ik allebei mee aan de Bos en Duin Winterboscrosscompetitie. We waren aan elkaar gewaagd, na 7 x deelnemen zat er tussen onze totaalzeiten slechts 1:35 min. verschil, oftewel rond de 13 seconden per wedstrijd. Dirk heeft regelmatig meegedaan, was fanatiek, maar altijd sportief. Nadat hij gestopt is met hardlopen, was hij met Els vaak als toeschouwer aanwezig, als Jordy meedeed. Dirk en Els waren zijn trouwste fans.

Bij de totstandkoming van de atletiekbaan heeft Dirk ons van het nodige advies voorzien. Dirk was namelijk heel nauw betrokken bij de aanleg van de wielersbaan en de onderhandelingen met de gemeente. Dus zijn kennis was uiterst waardevol bij het maken van de plannen en het overleg met de gemeente. Daar zijn we hem nog dankbaar voor.

Dirk was een sieraad voor de sport en het verenigingsleven.

Piet Bakelaar



AVTexel**Prestatie driekamp 22 mei 2023**

voornaam	achternaam	categorie	40 m	ver	bal 80g
Loet	Geus	U9-M	8,3	2,66	12,00
voornaam	achternaam	categorie	60 m	ver	bal 200 g
Emma	Zegers	U12-V	10,5	2,71	14,33
Eva	Kuiken	U12-V	10,4	3,21	18,30
voornaam	achternaam	categorie	60 m	ver	speer 400 g
Elin	Witte	U14-V	11,3	2,39	6,63
Tess	Vendel	U14-V	11,3	2,74	6,18
Justa	Vlerk	U14-V	10,1	3,51	10,64
Liv	Zutphen	U14-V	9,7	3,41	12,05
Caroline	Engelmann	U14-V	9,5	3,65	10,60
Maryse	James	U14-V	10,2	3,01	8,54
voornaam	achternaam	categorie	80 m	ver	speer 400 g
Meile	Willebrands	U14-M	14,3	3,09	9,92
Lars	Duijzer	U14-M	14,4	3,17	11,72
voornaam	achternaam	categorie	80 m	ver	speer 500 g
Juul	Wind	U16-V	12,7	3,40	10,55
Isa	Zutphen	U16-V	12,7	3,67	11,25
voornaam	achternaam	categorie	100 m	ver	speer 600 g
Wilco	van der Molen	U16-M	15,4	4,25	21,78
Johan	van der Molen	masters			unofficial 19,73

Estafette

3x 60 m 1e Elin, Eva en Emma; 2e Loet, Meile en Lars

4x 60 m 1e Tess, Isa, Juul en Wilco; 2e voor Justa, Caroline, Maryse en Liv

helaas geen tijden de stopwatch liet het afweten.



mantje
TEXEL
LIFESTYLESTORES

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







www.mantjestore.nl


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

Tips voor intervaltraining

Pas jij al intervaltraining toe in jouw trainingen? Dat is zeker de moeite waard. Door intervaltrainingen verbeter je niet alleen je conditie, maar ga je op termijn ook efficiënter en sneller lopen.

Iedere hardloper die over een goede aerobe basis beschikt, d.w.z. je kunt minimaal een halfuur in een tempo hardlopen waarin je een normaal gesprek kunt voeren, heeft baat bij intervaltraining.

Intervaltrainingen zijn voor iedere hardloper zinvol. Daar hoeft je niet per se een wedstrijdloper voor te zijn. Of je nu 5 kilometer in 35 minuten loopt of in 20 minuten, in beide gevallen heb je voordeel van intervaltraining.

Een intervaltraining werk je af in een hoger passentempo dan je duurlooptempo. Het is daarom doorgaans een tempo waarbij je zult hijgen en puffen. De intervaltraining heeft altijd een van tevoren vastgestelde lengte, gaat samen met een stuk joggen c.q. dribbelen om te herstellen en wordt altijd een aantal keren herhaald. Intervaltrainingen zorgen ervoor dat het lichaam efficiënter zuurstof naar je spieren brengt.

Het is wel belangrijk om de omvang van intervaltraining ten opzichte van je totale trainingsafstand in de gaten te houden. Daarbij is een goede graadmeter om intervaltraining niet meer dan 8 procent van je totale

afstand te laten zijn.

Verder is het van belang om altijd te zorgen voor een goede warming-up en cooling-down. En om in de gaten te houden dat je hersteltijd even lang duurt als je intervaltraining.

Het is ook belangrijk dat je de zwaarte van je intervaltraining afstemt op je conditieniveau. Daarbij geldt ook dat je je looptempo meer kunt opschroeven ten opzichte van je duurlooptempo bij een korte intervaltraining dan bij een lange intervaltraining



Zes praktische tips om blessures te voorkomen

Wist je dat je als recreatieve loper zelf – snel en effectief – aan blessurepreventie kunt doen? Met deze zes handige tips kun jij direct aan de slag.

De drie meest voorkomende hardloophlessures wil je natuurlijk zoveel mogelijk voorkomen. Met een goede warming-up, versterkende oefeningen en aandacht voor je looptechniek, kun je de kans op een blessure verkleinen.

1. Verbeter stabiliteit en kracht

Hardlopen doe je niet alleen met je benen. Ook je rug-, buik-, heup- en bilspieren vervullen een belangrijke functie tijdens het hardlopen. Je rompspieren zijn het centrum van het lichaam en vormen de basis van een efficiënte loopbeweging. Met sterke rompspieren voorkom je klachten in je (onder) rug, hamstrings en liezen. En veel tijd hoeft dat niet te kosten. Doe minimaal twee keer per week een serie oefeningen - 15 tot 20 minuten per keer - om je stabiliteit en kracht te vergroten.

2. Doe rondom elke training een dynamische warming up en cooling down

Hoe intensiever de training, des te belangrijker een goede warming up en cooling down. Vooral bij een intervaltraining krijgen je spieren en

pezen nogal wat te verduren. Zorg er dus altijd voor dat je je spieren goed opwarmt.

3. Bouw je training zorgvuldig op

Loop niet te hard van stapel! Bouw het aantal kilometers dat je wekelijks loopt rustig op. Je spieren en pezen moeten wennen aan de belasting, dat kost tijd. Met de hardloopschema's van hardlopen.nl kun je op een effectieve en verantwoorde manier je conditie vergroten. De schema's zijn zorgvuldig opgebouwd en bevatten de juiste balans tussen training en rust.



4. Zorg voor variatie

Variatie is van belang om je lichaam op verschillende manieren te prikkelen. Denk daarbij aan variatie in zowel trainingen (interval, duurloop, tempoloop) als de ondergrond waarop je loopt. Als je het hardlopen afwisselt op asfalt en onverharde ondergronden, zoals gras, bos en zand, belast je je gewrichten en spieren steeds op een andere

manier. Zo train je bovendien je balans en stabiliteit, wat helpt om te kunnen schakelen op verschillende ondergronden.

5. Let op je lichaamshouding

Wees je bewust van je lichaamshouding en looptechniek. Dit klinkt logisch, maar wordt nog wel eens vergeten. Juist bij vermoeidheid gaan hardlopers vaak 'sloffen' met de voeten of naar de grond kijken, wat de kans op blessures sterk vergroot. Met kleine aanpassingen in je houding en techniek kunnen je prestaties snel verbeteren. Door naar voren te kijken, creëer je bijvoorbeeld minder druk op je kuit en achillespezen tijdens het hardlopen.

Weet je niet precies wat jouw hardloophouding en -techniek is en hoe je deze kunt verbeteren? Via een atletiekvereniging kun je je houding laten analyseren en krijg je praktische tips. Als je zelf al weet waar je op moet letten, vraag dan je loopmaatje om feedback op je houding.

6. Schaf hardloopschoenen op maat aan

Hardloopschoenen moeten een perfecte pasvorm hebben, stabiel zijn, schokdemping geven en passen bij jouw individuele looppatroon en voetafwikkeling. Bij een gespecialiseerde hardloopzaak kun je jouw looppatroon laten analyseren via video-opnames voor een advies op maat.

Anna Paulowna Voorjaarsloop Dokev, 2 april

Maikel liep daar de 10 km in 39:03 werd daarmee 7de en Frits liep de 10 km in 46:01.

Halve Marathon Den Helder 16 april

Een heel cluppie van onze leden gingen naar Den Helder, vooral aangemoedigd door Laurien tijdens de natte Vis en Patatloop in Oosterend, een week voor deze loop in Den Helder. Piet Bakelaar, Peter Bancken, Laurien Bakker, Kees van der Vis, Hanneke Verheul en Margot van der Ven lieten AV Texel bij de Halve van Den Helder vertegenwoordigen. Bij de 10 km noteerden Kees 45:09, Piet 53:53, Laurien 57:01 en Hanneke 53:16, de 4 km liep Margot in 19:47 en bij de 21.1 km liet Peter 1:49:45 noteren

Eva van Zoonen 3e NK Marathon

Tijdens de marathon van Rotterdam op 16 april werd, oud AV Texel atlete Eva, weer derde bij het NK kampioenschap Marathon. Net als het jaar ervoor. Ze finishte in 2:42:31. Dat is 63 seconden boven haar persoonlijk record.

DE KONING VAN SPANJE TRAIL

Maikel liep op 13 april de 22 kilometer in 2:04:56. Na kwakkelen met de gezondheid, ging het meer nu om het meedoen en weer rustig opbouwen.



Pijn aan je billen?

Mogelijk is het piriformis syndroom de oorzaak

Ervaar je een stekende pijn rondom je billen? Daar kunnen vele oorzaken aan ten grondslag liggen. Van iets te hard gaan op legday, tot de hele dag zitten op kantoor, tot een verrekking tijdens het hardlopen. Maar bilpijn kan ook met een geïrriteerde zenuw te maken hebben. Zo loopt er een zenuw vanuit de onderrug (nervus ischiadicus), via je bil, naar je been, langs een aantal diep liggende bilspiers - waaronder de piriformis. In dit artikel lees je alles over het piriformis syndroom.

Dit is het piriformis syndroom

De heupzenuw, die van je onderrug naar je voeten loopt, vormt een kruis met de piriformis-spier in je bil. 'Als deze laatste, bijvoorbeeld door overtraining, geïrriteerd is, drukt deze op de zenuw, waardoor pijn in je bil ontstaat. Je voelt deze pijn als je zit of je heup buigt,' aldus fysiotherapeut Cameron Yuen Yuen.

Symptomen van het piriformis syndroom

'Het piriformis-syndroom voelt vaak aan als een diepe, intense pijn aan de achterkant van je bilspiers, die je vooral kunt ervaren tijdens het zitten,' aldus Yuen. Dit syndroom komt het

meest voor bij mensen rond het 40ste levensjaar en vrouwen hebben meer kans het syndroom te ontwikkelen dan mannen, al is de oorzaak niet altijd even duidelijk. Mogelijk een verkeerd looppatroon, disbalans vanwege een langer (en/of korter) been, of spierzwakte van de heup- en bilspiers. We kunnen het belang van krachttraining dan ook niet vaak genoeg genoeg benadrukken: met deze oefeningen kweek je gegarandeerd ijzersterke billen.

4 tips om de wind te trotseren

Inmiddels kijken we er niet meer van op, die stormachtige wind die over het land raast. Hoewel de wind deze week wat zal gaan liggen, lijkt het onstuimige weer komend weekend terug te keren. Zoals het er nu uitziet, zal komende zondag bij de NN CPC Loop in Den Haag een stevige wind uit het zuidwesten tot westen waaien en worden er fikse windstoten verwacht. Met deze 4 tips trotseer jij de wind.

Doseer je krachten

Tegen de wind in lopen kost natuurlijk meer energie dan met de wind mee lopen. Als er daadwerkelijk een zuidwestenwind staat, zal je daar in de eerste 10 kilometer het meeste last van hebben. Doseer daarom je krachten en accepteer dat je misschien wat rustiger loopt dan je in gedachten had. Blaas jezelf niet op door geforceerd het beoogde

tempo te bereiken. Een lastig punt in het parcours ligt bij 15 km als je in Scheveningen de Strandweg opdraait. Wees erop voorbereid dat de wind daar vrij spel kan hebben. Daarna loop je in een bijna rechte lijn (en waarschijnlijk met wind in de rug) op de finish op het Malieveld af.

Sluit aan bij een groepje

Zorg ervoor dat je niet in je eentje tegen de wind aan het vechten bent. Dat kost onnodig veel energie. Door in een groepje te lopen, heb je de mogelijkheid om achter medelopers te schuilen. Spreek eventueel af om de koppositie te wisselen, zodat je elkaar om de beurt uit de wind kunt houden

Pas lengte

Verkort je pas als je tegen de wind in loopt. Snelle korte passen zijn effectiever dan lange grote passen. Met wind in de rug profiteer je juist het meest van grote passen.

Kleed je goed aan

Een stevige tegenwind kan de gevoelstemperatuur behoorlijk verlagen. Zodra je wind in de rug hebt, kan je het juist weer snel warm krijgen. Zorg daarom voor laagjes. Draag bijvoorbeeld armstukken die je makkelijk af kunt doen tijdens het lopen. Laat dat windjack achterwege, want hoe wijder je kleding hoe meer weerstand je ondervindt van de wind.



Nieuwe leden

Marion Barth, De Zes 1, Den Burg

Ellis van Beek, Pleinbuurt 9,
Purmerend

Durjet van Beek-Bolt, Molenstraat
89, Den Burg

Netty Driehuis, Nieuwlanderweg 72,
De Waal

Gerda Kuiper Sluyscoog 2
Den Burg

Ria van der Slikke, Wilsterstraat 34,
Den Burg

Marcel Verhagen, Het Buurtje 9,
Oudeschild

Bert van der Wal, Schilderweg 222,
Oudeschild

Nieuw jeugdlid

Meile Willebrands, Kogerstraat 46,
Den Burg

Welkom bij onze vereniging.

Sport met plezier

en blijf blessurevrij

Handige hardloop weetjes

Waarom hardlopen?

Lopers leven langer. Drie keer per
week lekker joggen kan zes jaar
langer leven betekenen

Het versterkt je weerstand. Je wordt
minder vaak ziek (vooral griep hou je
buiten de deur)

Je voelt je gelukkig. Na 20-45
minuten hardlopen krijg je een
behoorlijke scheut endorfine,
het gelukshormoon. Ideaal tegen
winterdepressies

Goed getrainde hardlopers leveren
betere prestaties in bed

Je ziet nog eens wat van Nederland
of je omgeving. Ideale manier om je
buurt of nieuwe natuurgebieden op
een snelle manier te verkennen

Het is een ideale manier om weg te
raken van je zorgen of stress en je
hoofd leeg te maken. De volgende
dagen ga je weer met frisse energie
naar je werk of studie

VERJAARDAGKALENDER

JUNI JULI AUGUSTUS SEPTEMBER

2-jun Rob Teisman

2-jun Rob Bakker

3-jun Nick Wehnes

5-jun Margot van der Ven

5-jun Friso Bakker

8-jun Ellen Wisman

8-jun Jeroen Smits

10-jun Carla Smit

10-jun Jeroen van Hattum

11-jun Ger Vlaming

14-jun Monique Lubach

15-jun Isa Zutphen

16-jun Kees van der Vis

17-jun Cees Timmer

20-jun Sven Pont

21-jun Ellen Brouwer Meuleman

11-jul Fred van Heerwaarden

11-jul Peter ter Burg

13-jul Toon van Beek

13-jul Mariska Betsema

16-jul Eric Boersen

16-jul Loran Kleine Schaars

17-jul Rita Dogger-Doets

23-jul Peter Tromp

23-jul Wilco van der Molen

24-jul Donald de Vrind

30-jul Peerke Reijnders

1-aug Julia Engelmann

1-aug Lars Duijzer

2-aug Jan van Dijk

3-aug Loek Mensinga

4-aug Juul Wind

4-aug Eva Kuiken

10-aug Milan Broekmans

11-aug Anita Rab

12-aug Corina van de Wetering

15-aug Lydia Verweij-Bom

18-aug Gerda Kuiper

23-aug Rose Goslinga

23-aug Gitta Rommets

25-aug José Huisman

27-aug Floor den Boer

28-aug Willem van Prooijen

28-aug Jo Oosterveer

29-aug Pierre Bonnet

29-aug Didy Boerhorst

30-aug Jaap Sijsma

2-sep Gonny van der Vis

11-sep Robin Boogaard

13-sep Martin Witvliet

13-sep Gerco Aberson

14-sep Martien Witte

17-sep Meile Willebrands

19-sep Nanne-Jan Stienstra

21-sep Ed van der Ham

21-sep Rick Siersma

22-sep Theo Schraag

22-sep Liv Zutphen

28-sep Angelica Sundin

28-sep Peter Kreeft

29-sep Erna Koopman

29-sep Maikel van der Gracht

30-sep Jan Aris Eelman



PROFICIAT

Motivatietips voor het lopen?

Iedereen heeft er in meer of mindere mate last van: Even geen zin om te trainen. Hier een aantal tips om nooit meer een excuus te hebben om een training over te slaan:

Door weer en wind trainen geeft je pas echt een gevoel dat je een prestatie hebt geleverd: jij bent een bikkelaar en overwint de elementen.

Je voelt je altijd lekkerder na, dan voor de training

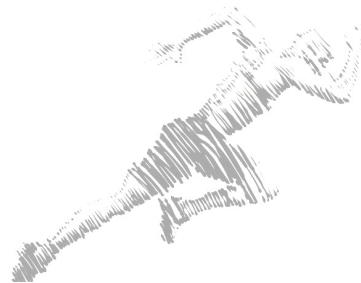
Pittige trainingen zijn goed voor je figuur en gezondheid

De concurrentie zit niet stil

De sportschool is duurder (en drukker)

Doorbreek de sleur: Pak eens een ander rondje dan het standaard parcours (Een andere ondergrond is ook wel eens lekker en je traint andere spiergroepen)

Kies een voor jou leuk hardloopevenement, dat 1 a 2 maanden later plaats vindt. Spreek met vrienden af, en zet je voornemen (met doelstelling) op social media. Niets motiveert meer dan naar een doel toe te werken



Je krijgt er weer extra energie en een fris hoofd van

In de zon krijg je ook nog een lekker kleurtje

Een pittige training houdt je slank of laat je die extra kilo's kwijtraken

NOTARISKANTOOR HOOGERHEIDE



DE NOTARIS OP TEXEL

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

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

WWW.NOTARISKANTOORTEXEL.NL



TEXEL

TELECOM ■ FOTOGRAFIE ■ DRUKWERK

PARKSTRAAT 9 ■ 1791 CA ■ DEN BURG

0222 314 924 ■ INFO@COMBITEXEL.NL



• REPARATIES

• ABONNEMENTEN

• JUSTIN SINNER FOTOGRAFIE

• DRUKWERK

• LIKE ONS OP FACEBOOK



kpn



vodafone

T-Mobile

BLIJF VERBONDEN MET COMBI

Tex-Lin Hygiëneservice

Leverancier van schoonmaakproducten voor o.a.:

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

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

TEX-LIN HYGIËNESERVICE

Schilderweg 251c, Oudeschild
Tel. 314927, fax 315084



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





AV Texel
5,0 ★★★★★ (1 beoordelingen)

[Vind ik leuk](#)

AV Texel
nu ook op Facebook!



*blijft in
contact*

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

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

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

Rondeleiding: In de zomer Dinsdag en Vrijdag om 14.00 u

OPENINGSTIJDEN winkel

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

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

www.wezenspyk.nl

Garage Westend

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

 **SUZUKI**
Official dealer

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

