

CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

39^e jaargang • oktober 2023 • nr. 3



artexel.nl



EEN DAGTOCHTJE VLIELAND

LOET GEUS DERDE BIJ KIDSRUN

MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

Atletiekvereniging Texel

Alle nodige informatie op een rijtje...



Bestuur

Martin Baptist *voorzitter*

322 898 voorzitter@avtexel.nl

Peter Bancken *penningmeester*

06 527 778 86

penningmeester@avtexel.nl

Johan van der Molen *secretaris*

secretaris@avtexel.nl

Geert Aarts *bestuurslid*

0317487156 *jeugdzaken*

geert.aarts@wur.nl

Coen Schoonheden *bestuurslid*

06 130 145 66

ansencoen@gmail.com

Ledenadministratie

Peter Bancken

06 527 778 86

ledenadministratie@avtexel.nl

Vertrouwenscontactpersonen

Cintha Stiekema

cintha@vertrouwenspersoontexel.nl

06-30328467

Gatske Ijkema

gatske@vertrouwenspersoontexel.nl

06-10677876

Hans van der Park

hans@vertrouwenspersoontexel.nl

06-12759926

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

Jeugdcommissie

Judith van Bleijswijk 310 355

Geert Aarts 0317487156

Communicatie jeugdcommissie

vacant

communicatie-jeugd@avtexel.nl

Loopcommissie

Jan Zijm, Rita Dogger, Piet Bakelaar,

Gea van Gijssel en Cees Timmer

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



Facebook.com/avtTexel/



Twitter.com/AVTexel

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

Versijnt eind november 2023

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 november

Mail naar redactie@avtexel.nl

(foto's apart bijsluiten)

Redactie: Rita Dogger en Cees Timmer

Atletiekvereniging clubgebouw

Haffelderweg 48
1791 AS Den Burg
0222 - 760080
www.avtexel.nl

hardlopenoptexel.nl
running.nl
hardlooptkalender.nl
dutchrunners.nl
runinfo.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
Pupillen j/m	2013 t/m 2017	maandag	allround	baan	Judith	17:30 - 18:30
Junioren j/m	2004 t/m 2013	maandag	allround	baan	Judith	17:30 - 19:00
Pupillen j/m	2013 t/m 2017	donderdag	allround	baan	Judith	17:30 - 18:30
Junioren j/m	2004 t/m 2013	donderdag	allround	baan	Judith	17:30 - 19:00

SENIOREN:

Looptraining senioren recreatief	zondag	Turfveld	Cees	9:00 - 10:15
Looptraining senioren Start tot Run vervolg	zondag	Turfveld	Cees	10:00 - 11:15
Duurlooptraining senioren info 0222-31843	zondag	Turfveld	olv Piet	10:00 - 11:15
Looptraining senioren recreatief	maandag	Baan	Cees	18:00 - 19:15
Looptraining senioren prestatie	maandag	Baan	Cees	19:00 - 20:15
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
Bewegen voor Senioren 55+	woensdag	Baan	Wolbert/Ellen	10:00 - 11:00
Looptraining senioren recreatief	woensdag	Baan	Wolbert	17:00 - 18:15
Looptraining senioren recreatief	donderdag	Baan	Margot	19:00 - 20:15

Van de voorzitter

Sinds het vorige clubblad is het bestuur druk geweest met een aantal zaken zoals de kwestie van het schenken van alcohol in onze kantine. Daarover staat verderop in dit clubblad een oproep.

Begin juni werden we (eindelijk) uitgenodigd op het gemeentehuis om te overleggen over het onderhoudsplan voor de atletiekbaan en de hoogte van de baanhuur. Dit is namelijk nog steeds niet vastgesteld omdat de gemeente geen tijd had om het voor te bereiden. Het werd een kort gesprek. Wij hadden zoveel vragen dat de gemeente ze niet meteen konden beantwoorden en daarom werd gevraagd ze schriftelijk in te leveren. De antwoorden ontvingen we eind juli en we hebben inmiddels een wat uitgebreider gesprek met de gemeente gehad. Verderop in het clubblad presenteren we een financiële tussenstand.

Begin juni hadden we ook een gesprek met Staatsbosbeheer Texel. Ze vertelden ons dat ze meer geld nodig hadden voor hun werk en vroegen ons om voortaan 1 euro (excl. BTW) per deelnemer af te dragen voor al onze hardloophwedstrijden die zich geheel of gedeeltelijk in terrein van Staatsbosbeheer bevinden. Het gaat daarbij niet alleen om de grote wedstrijden door de bossen en duinen zoals De Zestig en de TexelTrail, maar ook om alle zomer- en winterboscrossen bij het Turfveld. En de Halve Marathon van De Waal omdat het stukje fietspad op de

Waalburgerdijk onder hun terrein valt, net als de schelpenpaadjes bij de Hogebergloop. Wij hebben SBB inmiddels schriftelijk laten weten hoe we hierover denken. Ons standpunt is dat we hooguit willen betalen voor evenementen waarvoor bijzondere afspraken met SBB nodig zijn zoals het rijden met voor- en achterfietsers over de wandelpaden, het uitzetten van de route met een quad, of het opbouwen van verzorgingsposten. Dit zijn de grotere evenementen met meer dan 100 deelnemers. We willen niet betalen voor onze boscrossen die plaatsvinden in een stuk bos met een hoog recreatief gehalte. Bovendien vragen we weinig inschrijfgeld zodat hardlopen voor iedereen toegankelijk blijft en dan is een afdracht van 1,21 euro per persoon niet in verhouding. Voor de jaarlijkse Hogebergloop bijvoorbeeld berekenden we dat we zo'n 40% van onze inkomsten aan SBB moeten weggeven. Voor Staatsbosbeheer telt alleen dat wij commercieel gebruik van hun terrein maken (omdat er voor deelname betaald moet worden) en daarom willen zij ook geld zien. De gesprekken hierover lopen nog.

In juli hebben we een gesprek gehad met de Sportstichting Texel. Het ging over de jeugdsportpas, alcohol in de kantine, de kwestie Staatsbosbeheer en de baanhuur, maar vooral over onze plannen voor het plaatsen van survivalbaan-toestellen. De gemeente heeft dit opgenomen in de plannen voor een visie die voor het sportpark Den Burg-Zuid moet worden ontwikkeld. Volgens ons kan

zo'n klimtoestel zonder een visie op het sportpark worden uitgevoerd. We vroegen en kregen de steun van de Sportstichting en we hebben een gesprek met de wethouder ingepland. Daarnaast hebben we het ook gehad over het centraal aanstellen van een vertrouwenscontactpersoon door de Sportstichting. We hadden een poos geleden als bestuur gesuggereerd dat de Sportstichting hier een coördinerende rol in kan spelen zodat alle Texelse sportverenigingen er mee zijn geholpen. Het is sinds kort geregeld, meer in het clubblad.

Tot slot hebben we ook een gesprek gehad met Wielersport Texel. Hun bestuur nam contact met ons op om af te stemmen over hun plannen voor renovatie van de wielersbaan. Daarnaast zoeken zij naar manieren om nauwer samen te werken, bijvoorbeeld door gezamenlijk gebruik van onze kantine. Het bestuur is voorstander van het vergroten van de samenwerking, maar we zijn geen voorstander van uitbreidingsplannen aan de kantine zoals een aanbouw. We kunnen ons wel voorstellen dat er bijvoorbeeld meer ramen in het clubgebouw gemaakt gaan worden aan de zijde van de wielersbaan. We gaan hierover een vervolgesprek met de Wielersport voeren en we horen ook graag hoe onze leden erover denken.

Martin Baptist.



Loopagenda ZONDAGOGHTENDEN

TURFVELD WINTERCROSSSEIZOEN

2023-2024

ZONDAGOGHTENDEN

22 okt - 12 nov - 3 dec

14 - jan en 18- feb

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

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

AANVANG INSCHRIJVEN: 9:45 UUR

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

COMPETITIE VOOR DE JEUGD

T/M 12 JAAR 1000 METER

mantje TEXEL WINTERBOSLOOP

ZONDAG

31 DECEMBER 2023

LIEFST ONLINE INSCHRIJVEN

vanaf 1 november via avtexel.nl

Nainschrijven en nummers afhalen

vanaf 9:45 bij het Turfveld-

Start:

Jeugd tot en met 9 jaar 1085 m 10:31 uur

Jeugd 10 tot en met 12 jaar 2170 m 10:30 uur

Jeugd 13 en 14 jaar 2170 m 10:30 uur

Start 4 of 8 km vanaf 15 jaar 10:50 uur

Word je van fietsen een betere hardloper?

Een beetje afwisseling kan nooit kwaad, maar er zijn nog meer voordelen van fietsen voor hardlopers.

Dit zijn de voordelen van fietsen voor hardlopers

‘Regelmatig fietsen en wielrennen heeft veel voordelen voor hardlopers,’ vertelt fysiotherapeut Bart Bruinsma, zelf ook enthousiaste hardloper én wielrenner. ‘Uit onderzoek blijkt dat regelmatig fietsen zowel je VO2-max als je lactaattrempel kan verbeteren, wat je hardloopprestatie alleen maar ten goede komt.’

Het grootste voordeel is echter het verminderde blessurerisico in vergelijking met een extra looptraining. Fietsen is veel minder belastend voor je botten en gewrichten, en ook de spierbelasting is anders. Fietsen zorgt voor een concentrische spierbelasting (de spieren worden verkort i.p.v. verlengd zoals bij hardlopen), waardoor je

minder spierschade, spierpijn en lagere ontstekingswaarden ziet. Ook het herstel van deze belasting verloopt sneller, je bent dus sneller weer klaar voor de volgende training.

Is hardlopen tijdelijk niet mogelijk, dan kun je - afhankelijk van je blessure - prima fit blijven door vaker te fietsen. De extra bloedsomloop draagt ook nog eens bij aan je herstel. Bespreek de mogelijkheden vooral met je fysiotherapeut. En wie weet, als het fietsen bevalt, kun je misschien ook ooit gaan trainen voor je eerste triatlon.

Kun je je looprondje vervangen door te fietsen?

Dat hangt van je doel af, en van het doel van je training. Ga je vooral hardlopen om fit en gezond te blijven? Dan kun je prima een keertje je looptraining vervangen door een ronde op de fiets, of fietsen toevoegen aan je wekelijkse routine. Zoals we hebben gezien kan dat dus voordeliger zijn dan nog een extra rondje hardlopen.

Ben je moe, stijf of geblesseerd?

Ook dan kun je je hardloopschoenen wat extra rust gunnen en op de fiets stappen. Een nieuwe route zorgt vaak voor extra energie, we kunnen alleen niet beloven dat de ‘cycling high’ even goed voelt als de ‘runners high’.

Zit je midden in de training voor een marathon, dan kun je je wekelijkse lange duurloop helaas niet zomaar vervangen door dezelfde afstand te fietsen. Voor een vergelijkbaar trainingseffect zou je minimaal anderhalf tot twee keer zo lang moeten fietsen. Maar vergeet niet dat een lange duurloop om veel meer gaat dan alleen maar kilometers maken.

Conclusie: hardlopen maakt je een betere hardloper



Een dagtochtje naar Vlieland, maar dan anders

Een zondagochtend in augustus. Een stuk of tien Texelaars hadden zich verzameld bij het Waddenveer. En dat kon maar een ding betekenen: hardlopers en supporters op weg naar de Halve Marathon van Vlieland, de 10 en 5.5km!

Eerst nog een stukje ‘avontuur’ met de Vriendschap en hobbelen over de Vliehors en het hoge duin over. Bijzonder om te zien hoe een groepje eilandhoppers het voor elkaar kreeg om hun hele hebben en houwen op en aan hun fietsen te krijgen, om zo de boot naar Texel terug op te stappen. Dan kon een stukje hardlopen wel eens meevallen toch?

Uiteraard was van zenuwen voor de wedstrijd niets te merken. We keken uit naar een lekker dagje erop uit! En misschien toch ook een verbetering van onze PR.

Op camping de Stortemelk was het hoogseizoen in volle gang, liepen veel kinderen van de wedstrijden overall en wij op zoek naar onze startnummers. Tasje en plasje achtergelaten en na een korte warming up op weg naar de start.

Ik zag zelfs de Bremakkers wel heel

relaxed opwarmen (Tarahumara stijl; deze Mexicaanse Indianen hangen wat rond, nemen de tegenstanders slechts waar).

Om 12:30 gingen de eerste zes Texelaars van start met 21 km voor de boeg. De 10km lopers een kwartiertje later en daarna de 5.5km lopers.



In de zon kon het pittig warm worden en dat werd het zeker voor de lange afstandlopers door de duinen naar het Posthuys en terug! Elk wolkje, een stukje schaduw was welkom. Genoeg drinkposten daar. Geen makkelijk parkoers zo op en neer door de

duinen. De Texelse duinen bij onze halve zijn wat aardiger.

En wat een fantastische supporters overall, zeker in het dorp waar je de finish tegemoet werd geschreeuwd. Ons supportersteam liet ook goed van zich horen. Dank jullie wel!

De Vlielandse man met de trommel, in plaats van de hamer, die ‘nog 200 mts’ riep was ik zelf erg blij mee.

Iedereen voltooide zijn afstand en met een mooie 43:57 min van Kees van der Vis op de 10k als hoogtepunt (12e overall). Marjan van Tatenhove keurig onder het uur met 54:22.

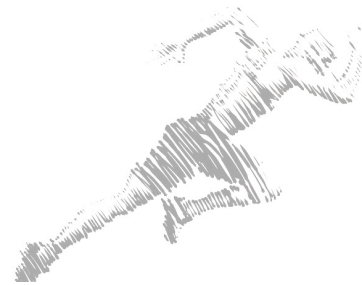
Ook Laurien op de 5.5 km (30:07) en Marco (1:48:28) op de 21km hebben Texel goed vertegenwoordigd, net als de Bremakkers en Willem-Jan. Toppers! Gefeliciteerd allemaal!

Nog even een terras (of 2) bezoeken, hoort erbij en toen het busje weer in, terug naar het Posthuys. Zelf hadden we een mountainbike gehuurd. Heen was supersnel gegaan. Geen klimmetje te hoog. Terug was een ander verhaal. Langs de Waddenzee, want vlakker...Maar wat kan het (ook) daar waaien zeg!

Voldaan stapten we terug op de Vlieland Express, temidden van de toeristen. Ervaringen werden uitgewisseld. We hebben genoten! En tot een volgende loop!

Miranda Luiken

Sportstichting Texel in samenwerking met vertrouwenspersoon Texel



De laatste jaren is het onderwerp over grensoverschrijdend gedrag of ongewenst gedrag veel in de media. Bijna elke dag verschijnt er wel weer een artikel over iemand die gedrag laat zien, dat anderen niet op prijs stellen. Dat heeft grote gevolgen voor het individu, een vereniging en de maatschappij.

Grensoverschrijdend gedrag in de sport.

In de sport komt grensoverschrijdend gedrag vaak voor. Ouders mogen ervanuit gaan dat hun kind veilig is op de sportvereniging. Gelukkig is dit ook bijna altijd het geval bij onze sportverenigingen op Texel.....maar het zal net jouw kind zijn dat een verkeerde treft. Ook bij volwassenen gebeurt het, misschien eerst met een grapje, maar vervolgens gaat het steeds verder. Eerst een arm, dan een kusje en voor je het weet gebeuren er dingen die je beslist niet wilt. En dan?

Sportstichting Texel onderkent dit probleem en heeft nu een ervaren vertrouwenspersoon (VP) en twee vertrouwenscontactpersonen (VCP) aangesteld. Alle drie zijn zij woonachtig op Texel, waardoor zij snel bereikbaar zijn. In de bijlage zullen zij zich aan u voorstellen.

Doel van de VP/VCP in de sport is om bij te dragen aan een veilige en respectvolle sportomgeving, waarin iedereen zich veilig en welkom voelt en misstanden effectief worden aangepakt. Een VP/VCP kan bijvoorbeeld worden ingeschakeld bij situaties van pesten, stalken, discriminatie, buitensluiten of (seksuele) intimidatie.

De taken van een VP/VCP kunnen onder andere bestaan uit het bieden van een luisterend oor, het adviseren en begeleiden van betrokkenen en indien gewenst meegaan en ondersteunen bij een gesprek met het bestuur of de "veroorzaker". Bij het informeren over mogelijke stappen en procedures en/of het doorverwijzen naar andere professionals kan de VP/VCP indien nodig ondersteuning verlenen. De VP/VCP heeft als doel bij te dragen aan het creëren en behouden van een omgeving waarin alle betrokkenen zich veilig en gerespecteerd voelen. Door het initiatief van Sportstichting Texel hoeft nu niet iedere sportvereniging een eigen VP/VCP te

hebben. De leden en het bestuur van sportverenigingen en -organisaties kunnen nu zelf gemakkelijk contact opnemen met de VP/VCP en hun zorgen delen. De VP/VCP zal dit doen zonder er zelf een oordeel over te hebben. Daarnaast kan de VP/VCP ook een preventieve rol spelen door bewustwording te creëren.

En uiteraard is dit alles 100% vertrouwelijk!

Sommige verenigingen hebben in deze misschien al stappen ondernomen en/of de zaken geregeld. Is dat het geval dan willen we graag met hen samenwerken.

Als u vragen heeft, meer van ons wil weten, bel of mail ons! Veilige sport groeten van,

Cintha Stiekema 06-30328467
cintha@vertrouwenspersoontexel.nl

Gatske Ijkema 06-10677876

gatske@vertrouwenspersoontexel.nl
Vertrouwens(contact)persoon

Hans van der Park 06-12759926

hans@vertrouwenspersoontexel.nl

Wie zijn wij:

Ik ben Cintha Stiekema en ik woon met Arjen Jongejan op een prachtige plek in het centrum van Den Burg. Ik ben samen met Bianca Polderman coördinator van Texelgezinnen, waarbij we met een groep van 63 ervaringsdeskundige vrijwilligers het afgelopen jaar 75 gezinnen die tijdelijk een steuntje in de rug kunnen gebruiken geholpen hebben. Laagdrempelig en zonder oordeel. Gewoon omdat het kan. De ander werkelijk zien. Niet zorgen voor, maar zorgen dat. Met liefdevolle aandacht maken we de gezinnen weer bewust van hun eigen kracht. En hierdoor verbeteren we het welbevinden van de Texelse jeugd. Als voormalig horecaondernemer, pleegouder en met al het vrijwilligerswerk wat ik heb gedaan (onder andere bij TV Deuce en Texel'94), beschik ik over een heel groot netwerk. Ik geloof in de kracht van verbinden. Niemand hoeft het alleen te doen. Samen maken we het verschil! Dat is de kracht van aandacht.

Mijn naam is Gatske Ijkema en ik woon samen met mijn partner Swier Oosterhuis vlak bij Den Burg. Wij hebben 2 volwassen zonen die nu 23 en 27 jaar oud zijn. Wij wonen inmiddels meer dan 40 jaar op Texel en genieten nu samen van ons pensioen. Ik heb een brede ervaring en uitgebreide vakkennis opgedaan door mijn werk in de Jeugdhulpverlening, de Thuiszorg, de Kinderopvang en bij het Sociaal Team van de Gemeente Texel. Hierdoor ben ik het gewend om op een makkelijke manier contacten te leggen met kinderen en volwassenen en kan ik goed omgaan met mensen in verschillende situaties en omstandigheden. Ik vind het heel belangrijk dat iedereen zich bezig kan houden met sport in een omgeving die als veilig en welkom wordt ervaren. Daarom draag ik graag mijn steentje bij door beschikbaar te zijn en een luisterend oor te bieden als eerste aanspreekpunt voor iedereen die een vraag heeft over of te maken heeft met grensoverschrijdend gedrag.

Mijn naam is Hans van der Park en woon in Oosterend met mijn vrouw Elles. Sinds 2010 ben ik fulltime de landelijke coördinator van de vertrouwenspersonen binnen defensie van gemiddeld 130 vertrouwenspersonen. Ik stuur deze groep functioneel aan en ben hun sparringpartner, als zij worden aangesproken in hun nevenfunctie als vertrouwenspersoon. Meer complexe casuïstiek, die mogelijk gaat lijden tot een klacht, media gevoelig is of die mogelijk strafbare feiten betreffen, zijn zaken waar ik verantwoordelijk voor ben om deze te begeleiden. Ook het ondersteunen van een klokkenluider is één van mijn taken. Gemiddeld word ik 225 keer per jaar ingeschakeld. Sinds dit jaar ben ik ook de externe vertrouwenspersoon bij de gemeente Texel. Ook ben ik eigenaar van Vertrouwenspersoon op Texel.

Wil je in gesprek met mij, misschien onder het genot van een bak koffie? Om te praten over wat je is overkomen of zaken waar jij je zorgen over maakt, schroom niet, bel mij.

"Het leven wordt mede bepaald door de keuzes die jij maakt!"

MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

door Cees Timmer

Aan het woord Arco Garritsen, opgegroeid in Eierland en zoals zo velen in de zeventigerjaren, zat je als jongen op voetbal, Arco dus ook, bij SVC om precies te zijn. Dat was niet zijn ding maar hoe kom je dan bij hardlopen terecht en weet hij nog van zijn eerste wedstrijd? Genoeg reden om even van gedachten te wisselen en ik bel hem op vlak na de hittegolf. De hitte is wat gezakt en er is tijd voor een interview.

Mijn eerste vraag: wat was je begin van je sportcarrière? Arco steekt het niet onder stoelen of banken en begin enthousiast: "Vroeger zat iedere jongen op voetbal en zo ben ik ook begonnen bij SVC als zesjarige tot ongeveer mijn zestiende. Eerlijk gezegd was ik geen sterfvoetballer, mijn techniek was niet om naar huis te schrijven. Rondjes om het voetbalveld rennen, dat ging mij beter af. SVC organiseerde ook De Krimstrandloop. Het was ergens in de jaren zeventig en de 4 kilometerloop ging mij goed af. Ik zat echter niet bij de eerste drie, maar daar vlak achter. Ergens moet dit dus mijn eerste hardloopwedstrijd zijn geweest. Precieze data heb ik niet meer voorhanden. Uitslagenlijsten werden in het pre-computertijdperk nog niet bijgehouden, maar ik liep de strandloop van 4 km in 18 minuten en een beetje. Wij gingen éénmaal met een heel clubje vanuit Eierland naar de strandloop van ZDH. Tijdens het inschrijven op het duin bij Paal 9 zagen wij dat iedereen op het strand net was gestart. Wij dachten dat inschrijving om 19:00 uur zou zijn, terwijl wij dachten dat de start om 19:30 uur zou zijn. Niet getreurd en ingeschreven en vervolgens een grote inhaalrace en tot verrassing haalde ik de Texelse Courant en was toch nog 10 e geworden. Nadat ik van



voetballen afging, heb ik een tijdje niets aan sporten gedaan. Vervolgens wel weer in militaire dienst, daar was de coopertest een standaard ritueel.

Daarna liep ik weleens een stukje hard van huis uit in Eierland naar De Slufter en later met mijn vrouw Eveline een rondje Hoge Berg, maar meer dan ook niet. Toen kwam ik via mijn werk in contact met Piet Bakelaar en ja toen was het hek van de dam. Samen met Jeroen Smits gingen wij trainen voor de bedrijvenestafette onder leiding van Coby. Jeroen en ik zijn toen eind 2004 lid geworden van de vereniging. Een paar jaar later werd ik penningmeester van de club en nu ben ik penningmeester van De Zestig van Texel, waar ik Piet heb afgelost.

Zo zie je dat het kringetje rond is. Samen met Margot en Laurien heb ik een keer mee gedaan aan het NK 10 km in Schoorl en met de weddenschap om onder 48 minuten te finishen en dat lukte 47:57 en is tevens ook

mijn PR op die afstand. Onze drie kinderen hebben ook met veel plezier de trainingen gevolgd bij AV Texel.

Ze doen nu allemaal aan sport en alleen onze oudste Axel is nu nog fanatiek hardloper.

Je vraagt hoe het nu gaat met lopen. Je weet dat ik geblesseerd ben geweest aan mijn hamstring en dat ik het weer rustig opbouw. Ik ben wel van plan om de halve marathon van de boot te gaan lopen. Rustig aan, kijken hoe het gaat en de tijd is niet belangrijk. Het is mijn ambitie om het hardlopen zolang mogelijk vol te houden. Persoonlijke records zijn van ondergeschikt belang, maar de mooie trajecten door de natuur en de zinvolle gesprekken met de medelopers geeft energie. Laatst kwam het bij een training ook nog ter sprake dat hardlopen en bezig zijn, goed voor je is. Voor je algemene gezondheid en ik heb een zittend beroep, dus om de hardloopschoenen aan te trekken, geeft al een goed gevoel. Even je hoofd leegmaken van al die getallen.

Na het lopen voel ik mij goed en dat werkt zeker wel 24 uur door.

Wat bij mij ook werkt, is het vrijwilligerswerk wat ik doe voor de club, nu bij De Zestig en de lovende reacties na de wedstrijd, geven mij echt een kick. Bij deze doe ik een oproep om vrijwilliger te worden en zeker als je toch al met die gedachten rondloopt, laat je er dan niet van weerhouden om het eens te proberen.

De waardering, die je ontvangt, geeft de burger moed en extra energie. Wij zijn er toch om elkaar te helpen en het is toch een eer om dit te doen voor AV Texel."

Arie de Ridder won Hoornder strandloop

In een tijd van 28.40 min. was het zondagavond Arie de Ridder uit De Koog, die de tweede acht kilometer-strandloop van het Hoornderslag op zijn naam bracht. De eerste plaats op de vier kilometerloop ging ditmaal naar de 12-jarige Nico Kikkert uit Den Burg, die een tijd van 17.25 min. maakte.

In totaal legden 35 lopers de 8 kilometer af. Aan de 4 kilometerloop (tot en met 14 jaar) deden 32 lopers en loopsters mee.

De beste tien op beide afstanden waren:

8 km: 1. Arie de Ridder, De Koog, 28.40 min., 2. Ad Kemps, Volkel, 28.45 min., 3. Peter Bauske, „De Valk“ vak, 28.50 min., 4. Frans Kuip, Den Burg, 28.55 min., 5. W. J. Oltmans, Den Helder, 30.14 min., 6. Niek Welboren, Zd.-Eierland, 30.30 min., 7. Werner Kneek, Gütersloh, 31.20 min., 8. Kees Hin, Den Hoorn, 32.55 min., 9. Koos Oltmans, Anna Paulowna, 33.10 min., 10. Daan Welboren, Den Hoorn, 33.28 min.

4 km: 1. Nico Kikkert, Den Burg, 12 jr., 17.25 min., 2. Kees Landvregd, Den Hoorn, 12 jr., 18.03 min., 3. Wilke Wassenaar, Den Burg, 14 jr., 18.04 min., 4. W. van Veen, Den Burg, 11 jr., 18.05 min., 5. Joop Rommets, Den Hoorn, 11 jr., 18.46 jr., 6. Jeroen Rommets, Den Hoorn, 10 jr., 19.22 min., 7. Roel Kemps, Volkel, 13 jr., 19.50 min., 8. Jeanette Lueck, „Om de Noord“, 10 jr., 20.10 min., 9. Vincent v.d. Toorn, Zeist, 12 jr., 20.20 min., 10. Arco Garritsen, Eierland, 14 jr., 21.30 min.

Waarom sporten in de regen zo gezond is

Komt het met bakken uit de hemel en is dat voor jou een reden om niet te gaan hardlopen? Afgezien van dat je echt niet smelt van een beetje regen, is sporten in de buitenlucht hartstikke goed voor je - ook zonder stralende zon. Lees hier waarom. De temperatuur tijdens het hardlopen is perfect.

Natuurlijk, de eerste paar minuten zijn even bikkelen als je vanuit je droge warme huis de regen instapt, maar zodra je hartslag omhoog schiet en je lichaamstemperatuur

een paar graden stijgt, kom je erachter hoe prettig en motiverend die verkoelende douche van Moeder Natuur is. Je krijgt er heel veel energie van. Wil je je training in de buitenlucht overslaan omdat je niet zoveel energie hebt? Jammer, want door je in de regen in het zweet te werken, krijg je juist meer energie. Weet je waar je wel moe van wordt? Thuisblijven en het hardlopen omruilen voor een Netflix-uurtje. Je móét tijdens het sporten wel in beweging blijven. Stilstaan is geen optie, tenzij je graag pijlsnel afkoelt en een week lang spierpijn wilt hebben. Daarnaast is

het wetenschappelijk bewezen dat je, op voorwaarde van een aantal factoren, door rennen in de regen minder nat wordt. Je geestelijke gezondheid gaat erop vooruit. Plus, je kunt sowieso op het respect rekenen van omstanders die verscholen in hun auto diep respect hebben voor je doorzettingsvermogen. Je hebt het rijk voor je alleen. Waar je met fantastisch weer kans hebt om achter één of meerdere slakken te belanden, heb je nu alle ruimte voor jezelf. Lekker rustig. Er zijn altijd meer mensen die bij slecht weer binnen blijven dan fanatiekelingen die besluiten vol trots een regenbui te trotseren. Doe er je voordeel mee.

NEGEN LOPENDE VRAGEN

Even gezocht naar een opvolger van het vorige interview van Lars Duijzer. Loet Geus was enthousiast om dat te doen. Dus bij deze, ik moet er wel even bij zeggen dat Loet Alopecia heeft en daarom geen haar heeft. Hij is dus niet ziek of zo en Loet heeft er zelf geen moeite mee, dat hij geen haar heeft.

Wil je je even voorstellen? “Ik ben Loet Geus en acht jaar oud. Ik heb nog een oudere broer Sil en zus Madelief. Mijn ouders heten Audrey en Peter Jan.”

Wanneer ben je op je atletiek gegaan en hoe is dat gegaan? “Mijn moeder vroeg aan mij of atletiek wat voor me was? Ik hou echt van rennen dus ben ik een keer gaan kijken en nu zit ik een jaar op atletiek.”

Heb je een doel met atletiek. Wat wil je bereiken met atletiek? “Ik wil super hard lopen en dan meer de lange afstand. Misschien later een keer de 10 kilometer van de boot af.”

Wat is je meest bijzondere atletiek of andere sportervaring? “Ik zit pas op voetbal. Na twee keer trainen, deed ik mee met het een pupillentoernooi. Tijdens een van de wedstrijden, gaf ik een mooie voorzet. Daar was ik best trots op en bij de Kidsrun van De Waal, werd ik derde dit jaar.”



Loet 3e bij de Kidsrun THM 24-9-23

Waar mogen ze je midden in de nacht voor wakker maken? “Ze mogen me wakker maken om een stuk hard te gaan rennen. Ik droom daar ook wel van.”

Wat is je lievelingseten en wat is je favoriete plek om het op te eten? “Boerenkool met worst en ik dat eet ik het liefst voor de televisie op.”

Als je geen atletiek zou doen, voor welke andere sport zou je dan kiezen? “Voetbal en ik zit ook op judo. Ik doe dus veel aan sport.”

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien? “Lijkt me leuk om Desmond Havermans te vragen.”

Kalium tekort: zo herken je het

Kalium is een mineraal en elektrolyt, belangrijk voor een aantal processen in je lichaam. Denk aan het functioneren van je spieren, zenuwen en stofwisseling. Kalium draagt bij aan een gezond hart- en vaatsysteem en is betrokken bij de vochtregulatie en bloeddruk.

Wat zijn de symptomen van een tekort aan kalium?

Meestal merk je niet dat je een tekort aan kalium hebt. Mensen met een ernstig tekort aan kalium hebben last van de volgende symptomen:

- Vermoeidheid
- Verminderde eetlust
- Obstipatie (verstopping van de darmen)
- Verzwakte spieren
- Misselijkheid
- Lusteloosheid

- Veel plassen

Bananen bevatten veel kalium. Om deze elf redenen wordt het aangeraden om dagelijks een banaan te eten.

Kalium tekort: Alles wat je erover moet weten

Een te laag gehalte aan kalium zie je makkelijk over het hoofd. Sommige symptomen zijn te lastig te onderscheiden van klachten die niet veroorzaakt worden door een kalium tekort, maar bijvoorbeeld door stress. Lees hier alles over wat kalium precies is en wat het doet.

Wat zijn de oorzaken van een kalium tekort?

Een tekort aan kalium kan veroorzaakt worden door plaspillen, hevige diarree of braken - doordat je in korte tijd veel vocht verliest. Bij een waarde van 3,2 mmol per liter of minder is er sprake van een tekort. Ook een langdurig hoge bloedsuikerspiegel bij diabetes en hormoontherapie kan in relatie staan tot een kaliumtekort. Te weinig

eten of onvoldoende variatie in je voedingspatroon kan leiden tot een kalium tekort.

Wat te doen bij een laag kaliumgehalte?

Een kaliumtekort vul je aan door voldoende gezonde voeding te eten en te variëren in wat je eet. Hoe je een kalium tekort oplost? Voldoende fruit, groente, volkoren graanproducten, zuivel, peulvruchten, noten en pinda's. Ook in vlees en vis zit kalium. Vermoed je dat een kaliumtekort hebt? Ga dan langs je huisarts. Hij of zij kan via bloedonderzoek vaststellen of dit inderdaad het geval is. Deze voedingsmiddelen bevatten veel kalium.



Alcohol: oproep tot versterken kantinecommissie

Het bestuur is voorstander van een alcoholvrije kantine, maar tijdens de ALV bleek dat een aanzienlijk deel van de aanwezigen vond dat AV Texel alcohol zou moeten blijven schenken. In het vorige clubblad hebben we laten weten dat we ons gaan beraden op onze koers en dat we natuurlijk ook de leden hierbij betrekken.

Het bestuur heeft informatie ingewonnen bij Team Sportservice Noordkop. Hieruit blijkt dat om alcohol te mogen schenken er drie belangrijke zaken geregeld moeten worden.

1. Het begint er mee dat er een bestuursreglement 'alcohol in sportkantines' moet worden opgesteld. Dit document moet in de kantine aanwezig zijn en de daarin geformuleerde huisregels m.b.t. alcohol schenken (art. 5 van het bestuursreglement) moeten we in de kantine hangen. We hebben zo'n reglement op dit moment niet.
2. Wanneer er een bestuursreglement alcohol is, kan een Drank- en Horecavergunning worden aangevraagd bij de gemeente. Deze is verplicht

voor sportverenigingen die alcohol schenken. AV Texel beschikt hier niet over en wij schenken dus momenteel illegaal alcohol.

3. Tot slot, op de momenten dat in de sportkantine alcoholhoudende drank wordt geschonken, moet er altijd ofwel een leidinggevende aanwezig zijn die in het bezit is van de verklaring Sociale Hygiëne ofwel iemand die een instructie verantwoord alcoholschenken (IVA) heeft gevolgd. We hebben leden met deze bevoegdheden, maar we hebben behoefte aan uitbreiding. De huidige kantinecommissie bestaat uit twee leden.

AV Texel houdt zich dus niet aan de wet m.b.t. het schenken van alcohol. We zijn van mening dat we daarom niet kunnen wachten op de volgende ledenvergadering voor een stemming, maar maatregelen moeten nemen. Ook willen we in eerste instantie tegemoetkomen aan de door de leden geuite wens om alcohol te kunnen schenken.

Wij doen een eenmalige oproep aan de leden om de kantinecommissie te versterken. De versterkte kantinecommissie zorgt ervoor dat ze beschikken over minimaal vier leden. Zij moeten in bezit zijn of komen te zijn van een verklaring

Sociale Hygiëne of een instructie verantwoord alcoholschenken. Indien hier kosten aan zijn verbonden, worden die vergoed door de vereniging. Zij zullen de kantine bemensen wanneer er alcohol wordt geschonken en toezien op het naleven van de regels omtrent alcohol. De versterkte kantinecommissie zal een persoon kiezen die 'bestuurslid alcoholbeleid' wordt. Dit bestuurslid wordt voortouwnemer in het opstellen van een bestuursreglement alcohol (een modelovereenkomst is beschikbaar), het aanvragen van een vergunning en het formuleren van huisregels en beleid omtrent alcohol. De kantinecommissie zal ook moeten zorgen voor voldoende alcoholvrije alternatieven en voor voorlichting over verantwoord alcoholgebruik.

Wanneer er niet uiterlijk 31 december 2023 een versterkte kantinecommissie met een bestuurslid alcoholbeleid is, zal het huidige bestuur besluiten om vanaf 1 januari 2024 niet langer alcohol te schenken in onze kantine. We moeten dit besluiten omdat het bestuur niet langer verantwoordelijk wil zijn voor een illegale situatie. Een definitief besluit over alcohol in de kantine is aan de ALV in mei 2024.

Informatie over de wettelijke verplichtingen, huisregels alcohol en uitvoeringsafspraken over alcoholbeleid en -voorlichting kunnen worden gevraagd bij

voorzitter@avtexel.nl

Wist je dat je door hardlopen meer ontstekingsremmende stoffen aanmaakt?

Een aantal psychische aandoeningen blijken gepaard te gaan met een verhoogd gehalte aan chronische ontstekingsreacties. Deze laaggradige ontstekingsreacties gaan gepaard met verhoogde gehalten aan cytokinen. Nu blijkt hardlopen juist een positief effect te kunnen hebben op de afname van die ontstekingsreacties. En via dat mechanisme kan hardlopen ook bijdragen aan vermindering van enkele psychische klachten.

Hoe werkt dat dan?

Als je gaat hardlopen ontstaan er microbeschadigingen in de spieren. Dat zijn eigenlijk heel lichte ontstekingen. Het lichaam

gaat die ontstekingen vervolgens bestrijden door de afgifte van ontstekingsremmende stoffen. Eén van die ontstekingsremmende stoffen is Interleukine-6 afgekort als IL-6. Door te gaan sporten zien we een toename van deze Interleukine-6.

Psychiatrische aandoeningen spelen zich niet alleen in het hoofd af: mensen met depressie of schizofrenie bevinden zich in een chronische staat van lichte inflammatie (ontstekingen). Dit is aantoonbaar in het bloed. Als deze personen meer gaan bewegen, zien we dat die kleine ontstekingen worden tegengaan dankzij die ontstekingsremmende stoffen, zowel onmiddellijk als op langere termijn. En daardoor nemen ook de psychische klachten af.

Daarnaast blijkt ook stretching een ontstekingsremmende werking te hebben. Stretching van

onze bindweefselstructuren zet namelijk de productie in gang van de stof resolvin. Ter informatie: naar schatting circuleert 10 liter vloeistof door ons lichaam via deze bindweefselstructuren. Ter vergelijking: via onze bloedbaan circuleert circa 5-7 liter vloeistof. Ook deze resolvin blijkt laaggradige, chronische ontstekingen te helpen verminderen.

Voorkomen is beter dan genezen

Uit analyses van langlopende internationale studies, waarbij in totaal miljoenen patiënten betrokken waren, blijkt onder meer dat wie fysiek actief is

16 procent minder kans loopt op depressie;

25 procent minder kans loopt om een angststoornis te ontwikkelen.

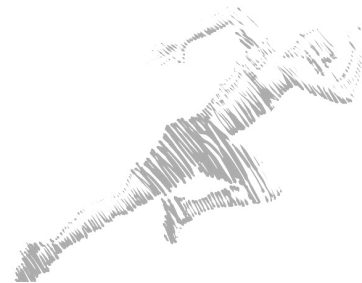
Huur en onderhoud van de baan: een financiële tussenstand

De aanleg van de atletiekbaan heeft fors meer gekost dan de ramingen gemaakt door de adviseurs van de Atletiekunie toen we dit traject begonnen. De aanlegkosten van de baan zoals die nu is aangelegd, dus inclusief alle technische middelen en kunststof regengoot, werden in maart 2021 geraamd op 415 kEuro incl. BTW. In mei 2021, toen de gemeenteraad akkoord ging, was de begroting 437 kEuro vanwege stijgende kosten. Toen de aanbesteding in de markt werd gezet bleek dat er niet werd ingeschreven op dit bedrag. Mede als gevolg van de coronacrisis waren er forse prijsstijgingen in de grondstoffenmarkt, ook voor kunststof. De baan werd uiteindelijk gerealiseerd voor 552 kEuro. Daarbij komt de rekening voor advieskosten voor de adviseurs van de Atletiekunie ter grootte van 27 kEuro. Maar na aftrek van een SPUK-subsidie die door de gemeente is aangevraagd restte een totaalinvestering in de baan van 531 kEuro.

Met de gemeenteraad is afgesproken dat de kosten worden verdeeld volgens de 70/30-regeling. De atletiekvereniging betaalt 30% van de investeringskosten, dus 159 kEuro. De huur wordt berekend op basis van een annuïteit over een looptijd van



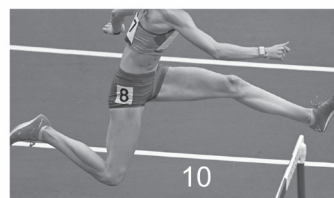
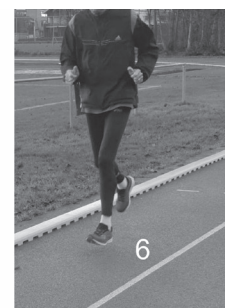
15 jaar (de verwachte levensduur van de baan) en een rente van 1%. De gemeente is coulant geweest met deze lage rente, omdat de rente inmiddels (2023) een stuk hoger is dan tijdens de baanrenovatie. Dit komt op een huurbedrag van 11.500,- per jaar.



Maar er is ook nog baanonderhoud nodig. Over de kosten voor het onderhoud zijn we nog in overleg. De gemeente kwam ons inziens met een erg hoge kostenraming van 12.500,- per jaar. Omdat we hiervan ook 30% betalen zou onze totale huur neerkomen op 15.250,-.

Ons huidige tarief is 14.952,-. We willen onze jaarlijkse lasten natuurlijk liever lager dan dit bedrag zien dan hoger. Je moet er namelijk ook rekening mee houden dat het huurbedrag conform het 'tarievenbeleid sportaccommodaties' jaarlijks wordt geïndexeerd met de Prijsontwikkeling Bruto Binnenlands Product (PBBP). Die prijsontwikkeling is fors en op dit moment hoger dan de spaarrente dus als bestuur gaan we berekenen of we niet beter een deel van de schuld van 159 k euro in één keer kunnen aflossen.

Bij de nieuwjaarsreceptie van de club op 8 januari, was er een "benenkwis. " Deze nu in het clubblad, om te raden van wie de onderstellen zijn. In het volgende clubblad vind je de antwoorden.





OMNYACC

ACCOUNTANTS & ADVISEURS

**VRIJBLIJVEND
GESPREK?**

**BEL NAAR:
0222-315444**

Peter Banchen

Arco Garritsen

**STERK! VOOR
ONDERNEMERS**

OMNYACC.NL



Zomerlopen AV Texel 2023

In totaal 11 zomerlopen organiseerden we dit jaar. Vorig jaar nog 13. We hebben er nu minder gehouden omdat ik vorig jaar helemaal in de stress raakte, doordat ik mijn vrijwilligerslijsten niet vol kreeg. En vrijwilligerswerk doe je omdat je het leuk vindt, je moet er geen stress van krijgen. Twee lopen minder zou verlichting geven. Raar, maar waar, dit jaar ging het moeiteloos. In een week tijd had ik het voor de hele zomer rond. Geertje was dit jaar gelukkig weer volledig inzetbaar, dat scheelt op 11 plekken een vrijwilliger zoeken. Tijdens het buitentoernooi van Tevoko waar ik ook in de organisatie zit, bood Rien van de Wilde, die parkeerwacht/verkeersregelaar is, zich aan om ook te helpen. Hij wilde Harry's plek op de Nattevlakweg bij de Turfveldcrossen wel innemen. Ook wilde hij daar waar nodig op woensdagavond helpen. (7 plekken opgevuld!) Verder kon ik op alle oudgedienden rekenen die ook dit jaar weer wilden helpen.

Twee echt verregende edities hebben we gehad met dus een slecht deelnemersaantal. Maar o wat was het weer gezellig en wat hebben we een boel mensen blij gemaakt met onze loopjes. Het is opvallend hoeveel complimenten en bedankjes we hebben gehad dit jaar. Dit geeft ons echt (de loopcommissie) een drive om door te gaan.

Een meneer schreef zich in bij het Turfveld en vroeg aan mij: "hoe is het parcours uitgezet?" Hij kreeg het gebruikelijke antwoord: "Met zaagselpijlen op de bosgrond." Hij: "Wat zegt U? Zaagselpijlen?" Ik: "Ja. U weet wat zaagsel is?" Ja, dat wist hij. "De pijlen liggen op de grond, de pijl naar links moet je links, de

pijl naar rechts moet je rechts. Als er niks staat ga je rechtdoor. Bij de oversteek van de weg staan posten om je veilig te laten oversteken. Ga maar even richting start dan begrijp je het wel". Na afloop kwam hij weer bij me, helemaal enthousiast. Wat een goede manier, milieuvriendelijk, geen plastic en zo duidelijk, helemaal geweldig. Kijk, dat vind ik nou erg leuke dingen. En kinderen na afloop die je bedanken voor de organisatie. Mensen die zeggen dat het jammer genoeg hun laatste keer is, omdat de vakantie er weer op zit. En een



jongeman van rond de 30, die als kind al met de winterserie crossen meedeed: "Jeminee zit je hier nou nog?" Ja, want ik vind het nog steeds leuk om te doen met medewerking van allemaal. Ik zal proberen iedereen te benoemen. Laurien (Bakker), die voor de beide lopen alle prijzen verzorgt en echt dat zijn er een heleboel. Iedereen vindt de verloting prachtig en ze blijven er allemaal voor hangen! Piet (Bakelaar) die het speakeren zondags op zich neemt en alle bordjes richting start en de fuik bij de finish neerzet. Theo (Schraag) die zondags het start/finishdoek ophangt en post wanneer het nodig is. Jan (Zijm) die voor beide lopen de hele zomer het parcours uitzet. Cees (Timmer) die prachtige foto's maakt en het verslag van de woensdagavondlopen maakt en alles

op onze website zet. De bezemlopers Martien (Baars) en Margot (van der Ven) op zondag, de bezemfietser Poul (Verhagen) op woensdag, zodat we weten wie de laatste loper is. Loek (Mensinga) die de vergunning regelt bij de gemeente, een werkje wat ik verfoei! Guido (Schuijl) die de bonnen voor de verloting maakt. De inschrijvers: Geertje (Schrama),

Carla (Smit), Monique (Lubach), Hanneke (Schraag) en Annelies (Graaf). De posten: Ruud (van Heerwaarden), Ruud (Meedendorp), Rien (van de Wilde), Martin (Lubach), Lydia (Verweij), Corrie (de Jager) en Henk (Schraag). En dan wordt de kantine iedere woensdagavond beheerd door Ulrike (Weirich) en Carla (Smit). Na afloop van de Turfveld Zomercrossen kon iedere deelnemer een heerlijke

appel pakken die de hele zomer gesponsord werden door Ekoplaza. Bij de zes Turfveld Zomercrossen hebben we in totaal 339 lopers verwelkomd, een gemiddelde van 56. Bij de vijf AV Texel Zomerlopen, vanaf de baan, 170, een gemiddelde van 34. De laatste AV Texcel Zomerloop telde 53 deelnemers, dat was echt een top. In totaal hebben we 1955,50 euro opgehaald, waar de kosten van de prijzen nog vanaf gaan. Dit bedrag is ongeveer gelijk aan vorig jaar, toen we er 2 meer organiseerden. Een mooi resultaat dacht ik zo! We gaan in oktober in de loopcommissie evalueren en bekijken wat we volgend jaar doen. Hieronder staan de sponsors van de prijzen van de verloting.

Rita

Sponsors verloting bij zomerlopen AV Texel

Bakker Timmer
Parkstraat Eten & Drinken
De Noordkroon
Mantje Den Burg en De Koog
Juttersmuseum Flora
Sportshop Texel De Koog
Burger Beers en Blues De Koog
Slager Dros Den Burg
Van der Linde Fietsen

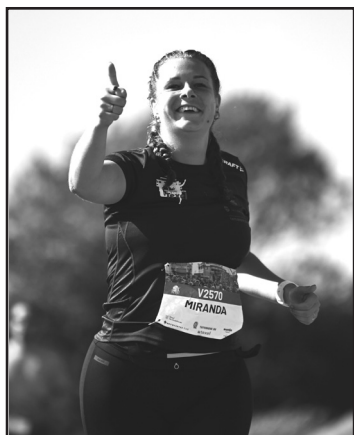
IJs op het Plein de Koog
Leuk op Texel De Koog
Mosterdmakerij Texel den Burg
Ekoplaza Texel
Voedselbos Texel
De Concurrent de Cocksdorp
On tour Texelse Patat Jaap Witte
Vis van Beek De Koog
Slager Moorman De Koog

Restaurant Pizzeria Italia De Koog
Wad Lekker Pannenkoeken De Koog
Paviljoen Restaurant Dennenoord
Restaurant Brasserie Beers
IJs Eethuis Casserol De Koog
Primera C Mets De Koog
Bospaviljoen 't Turfveld

DE HALVE EEN TERUGBLIK



Zondag 24 september, een mooie zonnige dag. Een fantastische dag, want de dagen er voor was de regen niet van de lucht. Er stond wel een harde wind, maar die hadden de lopers op een gegeven moment ook lekker in de rug. Een welkome meevaller. Ik was op de fiets naar Den Burg en ik reed de Hallerweg op en vliegt mijn snaar van mijn tandwiel. Een ongeluk komt nooit alleen, dacht ik nog aan de wet van Murphy, tot dat het tegendeel is bewezen. Gelukkig ik ben nog op tijd op mijn plekje, wat ik van tevoren bedacht had, om foto's te maken van het loopevenement. De Westerweg, daar waar iemand zelfgemaakte meubels verkoopt en deze aan het fietspad staan. Mooi kan ik lekker op zitten. Later vind ik toch mijn plekje in de berm, aan de andere kant van het fietspad. Hier zie ik de lopers beter aankomen. Bijna drieduizend kiekjes staan er op de teller. Helaas niet iedereen staat erop. Sommigen lopen achter in een groepje en tot twee keer stopt mijn camera ermee. Gelukkig kreeg ik hem snel weer aan de praat. De lens is zwaar en omdat ik geen seconde rust heb, wordt hij steeds zwaarder en gaan mijn armen verzuren. Toch nog een klein beetje een sportprestatie van mijn kant. De volgende dag bel ik een paar mensen om te vragen hoe het gegaan is.



GENIETEN

De eerste is Miranda Beuving, liep voor het eerst de 10.6 kilometer. Hoe is het gegaan is mijn eerste vraag: "Het ging goed, beter dan ik verwacht

had. Het tempo lag ook iets hoger dan het plan was en dat was prima te doen. Toen ik bij de 5 kilometer was, dacht ik nog ben ik hier nu al, dat gevoel had ik helemaal niet. Dat gaf natuurlijk een positieve kik. Het was dus mijn eerste keer en ik heb de hele run, alleen maar gelachen. Ik heb niet samen met iemand gelopen. Ik liep wel in diverse groepjes. Echter was het plan om de 10 km samen te doen met Jennifer Buijsman (*die echter bij de training in het bos, is blijven haken achter een boomwortel, viel en haar elleboog brak. redactie*). Volgend jaar dan nog maar een keer samen proberen. Ik ga zeker, want ik vond het zo leuk om te doen. Vooral als je de boot afkomt, dat is echt heel tof. Als je daar loopt, word je er echt doorheen geblazen. Ik was best wel zenuwachtig, want ik wist niet wat ik moest verwachten. Op advies van jou heb ik om 8:30 uur nog twee boterhammen gegeten en om 11:00 uur heb ik nog een banaantje gegeten. Stijf ben ik niet echt, alleen de bovenbenen voel ik wel en bloedheet heb ik het niet gehad. Perfect eigenlijk, normaal heb ik zo'n rood hoofd tijdens en na het lopen, maar nu niet. Nu nog nagenieten, want ik vond het echt heel leuk om te doen. Op naar volgend jaar."

TEVREDEN

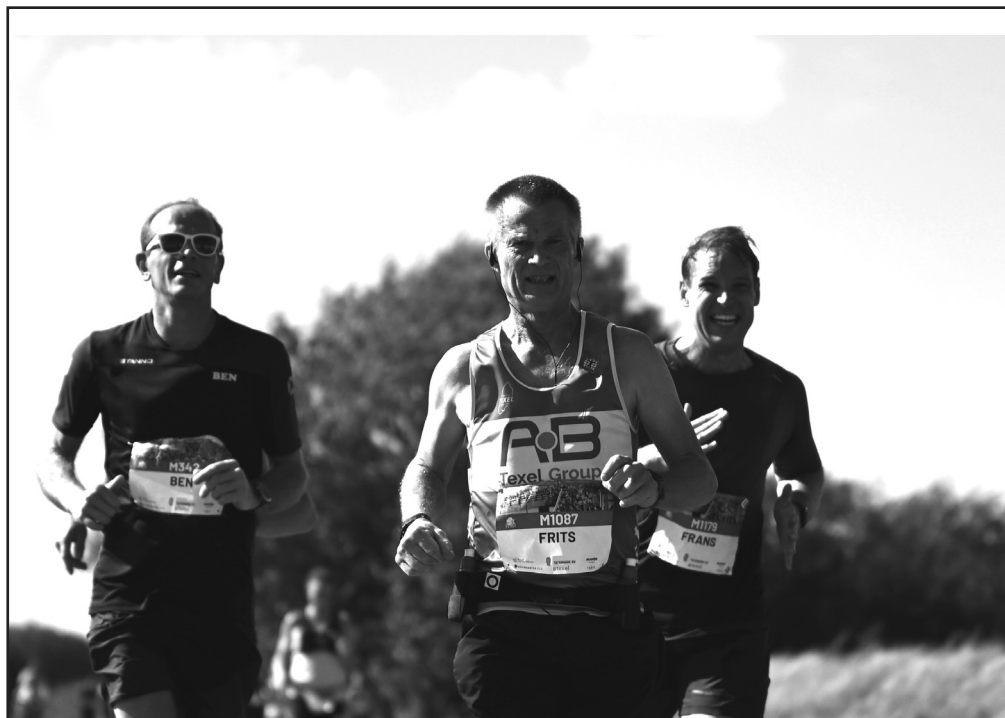
De tweede, die ik voor een kruisverhoor heb weten te strikken is Eveline Lindenberg. Ook hier de eerste vraag hoe het gegaan is: "Het ging goed. Het was een perfecte dag om te lopen natuurlijk. Wind in de rug en een aangenaam zonnetje en niet te warm. Ik had van te voren bedacht om het in 1 uur 20 te lopen. Er kwam nog een minuutje bij en daar was ik best tevreden over. Het was iets langer dit keer. We gingen nu over de Rommelpot. Ik had er niet extra voor getraind, omdat ik een achillesblessure heb. Ik twijfelde of ik überhaupt wel mee kon doen. Twee weken geleden ben ik nog naar de fysio geweest en die zei je hoeft niet te stoppen maar daardoor heb ik niet extra kunnen trainen voor deze

loop. Het was dus wel pittig, om het dit keer te volbrengen. Tijdens het lopen heb ik niet zoveel last van mijn achilles. Het is meer na de wedstrijd dat het opspeelt. Ik wilde toch heel graag lopen en ik vond het dit keer super leuk om mee te doen en erg motiverend. Ik ga zeker volgend jaar weer en tenslotte wil ik nog even zeggen dat het perfect georganiseerd was."



HAMSTRINGPERIKELEN

Na enkele belpogingen omdat soms het netwerk het laat afweten, heb ik Frits van der Gracht aan de lijn en ook bij hem vraag ik hoe het gegaan is? "Goed." is meteen het antwoord en Frits geeft daarna iets meer prijs: "Het had nog wel wat voeten in de aarde om bij de start te verschijnen. Bij de eerste ZDH cross dit jaar, ben ik wandelend binnengekomen want het schoot in mijn rechter hamstring. Twee jaar terug had ik last van mijn linker en dat ging weer redelijk goed. Nu was blijkbaar de rechter aan de beurt. Ik baalde als een stekker en ik heb een aantal weken niet meer gelopen en toen voorzichtig de draad weer wat opgepakt. Ik ben niet naar de trainingen gegaan maar had voor mezelf rustige duurlopen ingepland. Maikel en ik hadden ons ook nog ingeschreven voor een trail op de Veluwe en ben toch maar meegegaan. Ik liep de 15 kilometer en deed rustig aan en iedereen liep me voorbij. Na 10 kilometer voelde het zo goed, dat ik er een



schepje bovenop heb gedaan en ik nog een heleboel lopers heb ingehaald. Ik werd toch nog 43 van de 250 deelnemers. Ik had niet noemenswaard last van de hamstring. Tijdens een training, twee weken terug van mijn thuis aan de Rozendijk via het parcours naar Paal 9 en weer terug. Met wat ombochtjes, had ik 21 kilometer op de teller en geen

last van de blessure. Vorige week nog een duurloop van 20,5 kilometer gelopen en de dagen erna en ervoor nog wat kortere loopjes gedaan. Op de dag van de wedstrijd, ben ik nog even naar Corien Duin geweest, die versterkt bij ons het Roparunteam. Ze zit bij Wolftherapie en heeft het nog even in de tape gezet. Tijdens de halve ging het best aardig en ben

nu wat stijf maar heb geen last van de hamstring. Corien had gezegd begin alstublieft rustig aan en dat ik ook gedaan. Toch nog een schema in mijn hoofd van 1 uur en drie kwartier en het werd netto 1:41:32 daarmee werd ik tweede in het 60+ klassement. Normaal tref ik het niet zo met groepjes waar ik mee kan lopen. Van Den Hoorn af naar Paal 9, liep ik alleen en daar zitten toch nog wat heuveltjes in. Dus niet in het luwte van een groep en op het strand hield ik mijn hart vast. We hadden opkomend tij maar er was toch nog een stukje hard en niet omgeploegd door voorgangers. Ik heb maar een klein stukje nodig voor twee voetjes en de wind was gunstig. Dus achteraf, hadden de mensen, toen ik zaterdag mijn t-shirt ophaalde, die waarschuwen dat het strand zwaar zou worden, het volkomen mis. Ik wil graag 1:30 lopen maar dat gaat gewoon niet meer en dat is niet erg. De jongere generatie mag het nu doen. Maikel heeft een supertijd gelopen, dus voor opvolging is al gezorgd."

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

Lange Afstand Competitie Texel LACT 2023-2024

Deelname: staat vrij voor leden van AV Texel.

Competitie: De competitie bestaat uit 8 wedstrijden. De beste 5 uitslagen per deelnemer tellen mee voor het eindklassement. De wedstrijden zijn:

Data	naam van de loop	afstanden
22 okt- 12 nov - 3 dec 2023	Turfveld Wintercrossen 2023	2.7 - 5.4 - 8 km,
31 dec 2023	Mantje Winterbosloop	4 - 8 km
14 jan – 18 feb 2024	Turfveld Wintercrossen 2024	2.7 - 5.4 - 8 km,
9 mrt 2024	De Halve Marathon van De Waal	10 - 21 km
28 april 2024	De Hoge Bergloop	5.6 – 7.5 km

Groepsindeling

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

Wedstrijduitslagen

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

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

Kosten Deelname is gratis

Inschrijven:

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

Puntenberekening:

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

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

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

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

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

De prijsuitreiking van de top 3 vindt plaats na de Hoge Bergloop in het clubgebouw op 28 april 2024.

We wensen alle deelnemers veel plezier en succes bij de LACT 2023-2024

Wanneer is een hardloopschoen aan vervanging toe?

Zorg ervoor dat je tijdig een nieuw paar aanschaft, want blessures liggen op de loer.

Sommige lopers verslijten jaarlijks meerdere paren, anderen doen er zo drie jaar mee. Wanneer een hardloopschoen precies aan vervanging toe is, heeft met verschillende factoren te maken. Maar, op het moment dat je merkt dat de demping uit je schoenen is, ben je eigenlijk al te laat.

Check het slijtagepatroon

Hoe snel een schoen verslijt hangt natuurlijk voor een groot deel af van hoe intensief je ze gebruikt. Om te bepalen of je schoenen aan vervanging toe zijn kun je kijken naar het slijtagepatroon. Slijtage onder de hak en bal van de voorvoet zijn belangrijke tekenen van verval. Daarnaast kun je kijken naar rimpels in de tussenzool – dat is een teken dat de oorspronkelijke demping achteruit is gegaan.

De snelheid van de slijtage van de zool hangt samen met de ondergrond waar je op loopt. Zo zal de zool van je schoenen sneller verslijten wanneer je meer op asfalt loopt dan wanneer je je schoenen vooral op zandpaden gebruikt. Houd er rekening mee dat de buitenzool minder snel verslijt dan de dempende werking aan de binnenzijde.

Kilometers bijhouden

Over het algemeen geldt dat je na 1000 kilometer een hardloopschoen moet vervangen. Je hardloopschoenen zijn dan meer dan 35 procent van hun oorspronkelijke demping kwijt, waardoor je een grotere kans loopt op blessures. Het bijhouden van een trainingslogboek kan handig zijn – wanneer je weet hoeveel kilometer je ongeveer in een week aflegt, kun je bepalen hoeveel weken je ermee door kunt lopen. Loop je 25 kilometer in de week? Dan kun je zo'n 40 weken met je schoenen doen. Ook handig: Strava heeft een functie waarbij je je gelopen schoenen kunt toevoegen aan je activiteiten. Op die manier zie je in één keer hoeveel je je hardloopschoenen gebruikt hebt.

Geef je schoenen rust

Wanneer je meer dan drie keer in de week hardloopt, doe je er goed aan om minimaal een tweede paar hardloopschoenen aan te schaffen. Schoenen hebben namelijk ook rust nodig en na een training duurt het tot wel 48 uur tot je schoenen in hun oorspronkelijke staat zijn teruggekeerd. Wanneer je hetzelfde paar schoenen kort na elkaar zwaar belast zal de demping snel minder worden.

Verouderingsproces

De kwaliteit van een schoen kan ook afnemen terwijl ze in de kast staan. Het probleem is dan niet de slijtage, maar het verouderingsproces van het materiaal. De schoen droogt uit, de soepelheid van de zool verdwijnt en de demping neemt af. Ieder jaar dat een schoen ongebruikt in de kast staat neemt de kwaliteit met zo'n 10 procent af. Schaf je dus eindelijk dat nieuwe paar schoenen aan, let er dan ook op dat het niet een jaren oud model betreft.



Verder is de levensduur van je schoenen vooral afhankelijk van de vitaliteit van de tussenzolen en de daarin verpakte dempingsmaterialen. De kwaliteit daarvan neemt, naarmate je loopt, steeds verder af. Zelfs als je ze niet gebruikt, en ze drie jaar onaangeroerd in de kast blijven liggen, kun je ze afschrijven. In dit artikel lees

je hoe dat zit.

4. Geef je hardloopschoenen rust

Je verlengt de demping als je je schoenen na de training voldoende rust geeft. Hé, klinkt je dat niet bekend in de oren? Het rubber heeft net als jouw spieren de tijd nodig om te herstellen (zeker een dag) en dat gaat nog beter als je van twee of meer paar schoenen gebruikmaakt. Wissel dus lekker af! Dat is niet alleen voor je lichaam goed, maar dus ook voor je hardloopschoenen.

5. Maak je veters los

Ben jij zo'n loper die zijn ene schoen heel behendig gebruikt om zijn andere schoen van zijn hiel af te trekken? We snappen hoe handig dat is, maar helaas toch niet zo'n goed idee. Maak je veters altijd los voordat je de schoenen uittrekt. Zo voorkom je dat de hielkap vervormt of verslapt.



Nieuwe leden:

Marleen Bakker, Hoornderweg 40,

Den Hoorn

Bart Ooijevaar Molwerk 17, Den Hoorn

Annette Zeegers-Krijnen,
Commandeursingel 8 Oudeschild

Dirk Ilstra en Esther Duvekot,
Harkebuurt 5, Oosterend

Nieuw jeugdlid:

Veerle Kalk, Distelvlinder 23, Den Burg

Nieuw gastlid:

Owen Joly, Lobeliuslaan 37, Oegstgeest

Welkom bij onze vereniging.

Sport met plezier

en blijf blessurevrij

WEDSTRIJDEN AAN DE OVERKANT

Anna Paulowna Kneeloop, 3 juni

Jordy liep 7.8 km in 26:51 en werd daarmee 2e.

Wiezoloop te Wierden van zaterdag 17 juni 2023.

Na lange achillesklachten liep Margot weer een 5 km in 23:56. Daarmee won ze de wedstrijd in haar categorie.

Enza zaden Vooroeverloop 2023

In Medenblik werd deze wedstrijd gehouden op zondag 3 september. Jordy werd tweede op de 10 km in 35:59. Hij had graag nog iets sneller willen lopen, maar het parcours was vrij bochtig. Erwin Neuvel de nummer 1 had een tijd van 35:10. Yvo liep na knie-problemen, weer echt een wedstrijd en werd naar alle tevredenheid achtste in 39:30. Margot liep hier weer 5 km in 22:54

2-09-2023 Veluwe TrailRun, Ermelo

Hier liep Maikel de Damhert Trail van 21 km in 1:28:29 er werd daar mee tweede. Frits liep 15 kilometer in 1:18:20

VERJAARDAGKALENDER

OKTOBER NOVEMBER

5-okt Wilfred Vendel

10-okt Justa van der Vlerk

14-okt Hanneke Verheul

17-okt Greta Zoetelief

19-okt Laurien Bakker

19-okt Jessica Witte

29-okt Yvo Witte

31-okt Ellis De Werdt

5-nov Riny Roeper

5-nov Judith Boersen

6-nov Gert Pansier

8-nov Janny Vlaming

5-nov Riny Roeper

8-nov Ruud Meedendorp

9-nov Joost van der Hoek

11-nov Corrie Witte

11-nov Ivo Zoetelief

12-nov Geert Aarts

13-nov Jan Dogger

14-nov Ina van Sambeek

17-nov Cornelis Witte

22-nov Frank Versluis

24-nov Boukje Verplanke

27-nov Corrie de Jager

27-nov Ria van der Slikke

29-nov Jan Frederici

30-nov Judith van Bleijswijk

**VAN HARTE
GEFELICITEERD!!!!**

Spierlengtetraining voor een soepel lichaam

Zit jij een groot deel van de dag voorovergebogen achter je bureau? Dat kan spanningen en verklevingen in je lichaam veroorzaken, waardoor je minder soepel kunt hardlopen. Met spierlengtetraining herstel je de balans.

Na een lange kantoor- of studiedag doe je natuurlijk niets liever dan direct je hardloopschoenen

aantrekken. Eindelijk even de benen strekken en het lichaam in beweging brengen! Maar wees voorzichtig, want als je lange tijd in dezelfde houding zit, heeft dat invloed op je bewegelijkheid. Spiergroepen worden korter en dat kan zorgen voor onevenwichtigheden in je lichaam. Tegelijkertijd verharderen en verklevens fascia – het bindweefsel, wat de schakel vormt tussen spieren, botten en gewrichten. Met spierlengtetraining kun je de natuurlijke spanningsverhoudingen in



het lichaam herstellen.

Hoe werkt het?

Spanningen in het lichaam zijn van elkaar afhankelijk en zorgen voor een bepaalde wisselwerking. Dat betekent ook dat als een bepaalde structuur korter wordt, dat invloed heeft op andere spanningsverhoudingen. Je lichaam zal de spanning proberen te compenseren, waardoor pijn en stijfheid kan optreden.

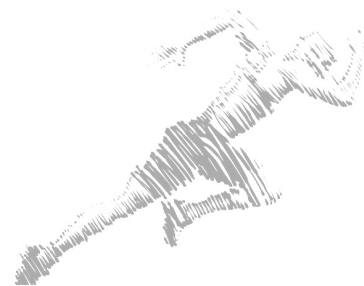
Waarom spierlengtetraining?

Als je last hebt van stijfheid, betekent dit dat je spieren korter en gespannen zijn. Dat kan het gevolg zijn van een

zware training of juist een gebrek aan beweging. Spierlengtetraining helpt spiergroepen weer op lengte brengen. Naast de spieren worden ook de fascia belast, die om de spier heen liggen. Op die manier breng je de natuurlijke spanningsverhoudingen weer terug, waardoor je gehele lichaam soepeler wordt. Met name typische stijfheidsklachten zoals rug- en nekpijn zijn goed te verhelpen met spierlengtetraining.

Tijd voor actie!

Spierlengtetraining kun je als aparte training doen of verwerken in je warming-up. Met



dynamische rekoefeningen en mobiliteitsoefeningen verbeter je de beweeglijkheid van je lichaam. Een stretch band is daarvoor een handige tool. Zorg bij de oefeningen altijd voor een gecontroleerde uitvoering. Nadat je je lichaam hebt losgemaakt, kun je met activatie oefeningen zorgen voor de juiste spierspanning. Zo ben je helemaal klaar voor je hardlooptraining!

NOTARISKANTOOR HOGERHEIDE



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

