

CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

39^e jaargang • december 2023 • nr. 4



artexel.nl



INDIAN SUMMER TRAIL IN GASSELTE

STAGELOPEN KLM URBAN TRAIL HAARLEM

GEZELLIG DRUK OP DE WOENSDAG

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

06-303 284 67

Gatske IJkema

gatske@vertrouwenspersoontexel.nl

06-106 778 76

Hans van der Park

hans@vertrouwenspersoontexel.nl

06-127 599 26

Trainers

Cees Timmer *ceemar@texel.com*

06 431 468 84

Wolbert Broere

06 216 746 53

whjbroere@planet.nl

Margot van der Ven

06-137 023 49

Ellen Wisman

06 512 612 09

Technische en jeugdtrainers

Judith van Bleijswijk

310 355

Charlotte Scholten

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

Theo Schraag

Loek Mensinga

Facebookpagina

Judith Boersen

06 573 128 74

Activiteitencommissie

Wolbert Broere, Laurien Bakker,

Monique Lubach, Durjet van Beek

Atletiekvereniging clubgebouw

Haffelderweg 48

1791 AS Den Burg

0222 - 760080

www.avtexel.nl



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 half februari 2024

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 10 februari

Mail naar redactie@avtexel.nl

(foto's apart bijsluiten)

Redactie: Rita Dogger en Cees Timmer

hardlopenoptexel.nl

running.nl

hardloopkalender.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	lopen als je lid bent van de
Gezinskorting bij 2 en meer leden	- € 13,00	Atletiekvereniging Texel of als je dit
Gastlidmaatschap	€ 27,50	gevraagd hebt aan het bestuur en
Donateur / ondersteunend lid	€ 27,50	toestemming hebt verkregen.
Abonnement op clubblad (bij verzending per post)	€ 10,00	• Je mag als lid te allen tijde

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

- Als je schade aan de baan constateert meld dit direct bij de trainer of een bestuurslid

Ga niet op de goot staan !!!!

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	10:15 - 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

Allereerst wil ik verheugd melden dat een nieuwe jeugdtrainer is aangetrokken. Charlotte Scholten doet promotieonderzoek bij het NIOZ, is lid geweest van de Wageningse Studenten Atletiekvereniging Tartlétos en heeft ervaring als trainster. Zij zal door Judith van Bleijswijk worden begeleid bij de jeugdtrainingen en stelt zichzelf voor verderop in dit clubblad.

In het vorige stukje van de voorzitter beschreef ik lopende kwesties over alcohol in onze kantine, de baanhuur en gesprekken met Staatsbosbeheer, de Sportstichting en de Wielersport. Hieronder volgt een update.

Het bestuur deed via het vorige clubblad een oproep tot versterken van de kantinecommissie. Hoewel het nog niet helemaal in kannen en kruiken is, hebben we begrepen dat hier werk van wordt gemaakt.

Het bestuur heeft op 18 september een voorstel gedaan aan de gemeente voor een onderhoudsschema van de baan en bijbehorende kosten zodat er een huurovereenkomst kan worden

opgesteld. Dit is inmiddels meer dan twee maanden geleden maar helaas hebben we er nog geen antwoord op gehad.

De gesprekken met Staatsbosbeheer over verplichte financiële afdrachten zijn voortgezet. Staatsbosbeheer heeft laten weten dat het beleid zal worden gewijzigd op voorstel van de landelijke organisatie. In plaats van 1 euro per deelnemer zullen ze



10% van het inschrijfgeld vragen. Ze zullen ook rekening gaan houden met de lengte van het parcours over terrein van Staatsbosbeheer. Dat wil zeggen dat als je parcours bv. voor de helft over hun terrein gaat je 5% gaat betalen. Een en ander betekent dat we voor evenementen als de TexelTrail en De Zestig van Texel flink moeten betalen. De precieze regels moeten nog bekend worden

gemaakt.

Naar aanleiding van de gesprekken met de Sportstichting zullen we eind 2023 weer meedoen met de jeugdsportpas in de hoop dat we wat meer pupillen kunnen interesseren voor onze mooie atletieksport. Ook

hebben we een gesprek gehad met de wethouder sport over onze plannen voor een survivalrun klimtoestel en die plannen kunnen we voorzetten zonder af te hoeven wachten op een nieuwe visie op het sportpark in Den Burg. Een vervolggesprek met de Wielersportvereniging heeft nog niet plaatsgevonden.

Tot slot wil ik melden dat het bestuur in het kader van duurzaamheid onderzoekt of het de moeite waard is over te gaan tot de aanschaf van een (hybride) warmtepomp. Een investeringsbesluit zal in een volgende ALV genomen moeten worden.

Martin Baptist.

Loopagenda ZONDAGOGHTENDEN

TURFVELD WINTERCROSSSEIZOEN

2023-2024

3 dec - 14 jan en 18- feb

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

TexelTrail 3 februari 2024

15-24-42 km **vanaf Vakantiepark De Krim**

11:00 start trailmarathon 42,2 km

12:00 start 15 km en 24 km

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



Wijnen, wijnen, wijnen!

Alpina Limburg Wijn Marathon 30 september 2023

10 km

Judith van Bleijswijk 1:33:18

Jan van Dijk 1:33:21

Rose Goslinga 1:33:19

Louise van der Sluis 1:33:19

Toon Schoenmaker 1:33:18

Simon Lap 1:33:21

Mirjam van Velzen 1:37:28

21.1 km

Pierre Bonnet 2:43:54

Geert Aarts 2:43:53

Martien Witte 2:43:53

Indian Summer trail in Gasselte Drenthe 12 oktober

door: Rob Bakker

Omdat ik flink wat kilometers had gelopen voor de Halve van Texel, durfde ik het aan om te starten bij de Indian Summer trail van 27 kilometer. Het was in de mooie bossen en heidevelden van de Hondsrug, net achter Assen. Organisator RunForestRun bood ook andere afstanden aan: 13, 50, 75 en 100 km. Deelnemers van de 75 en 100 kilometer streden tevens om het Nederlands kampioenschap Ultra trail.

Onze start was tussen 10:45 en 11:00 uur. Ik was er ruim op tijd maar van een massastart was geen sprake. Het was nog rustig in het startvak en niemand was zenuwachtig. Rustig werden onze nummers één voor één opgenomen waarna je direct kon starten. Er waren een paar snelle lopers vooruit, maar daarachter liep iedereen rustig in een lange sliert door de smalle bospaadjes.

Het weer was ideaal, zonnetje en zo'n 12 graden. Bovendien was het nog

gezellig ook. Doordat het tempo niet zo hoog was, had je genoeg lucht om te kletsen.

Aan de route waren twee verzorgingsposten. Best compleet met eten en drinken en zo. Maar bij je inschrijving stond al dat je je eigen beker mee moest nemen. Ik dacht dat dat wel los zou lopen, maar niet dus. Ge-

al je bidonnetjes, repen, drinkreservoir, gelletjes, snoep en je drinkbeker natuurlijk in. Een paar kilometer verderop begon het in een open stuk bos lichtjes te regenen. Daar bleek dat de meesten zelfs nog een regenjas in hun trailvest hadden.

Het parcours was fantastisch. Een mooie variatie van smalle en brede paden, bos en open landschap en zandafgravingen waar de enige hoogtemeters waren. Na zo'n 20 kilometer had ik wel even een zwaar momentje. Ik moest denken aan de opmerking '21 kilometer ben je gewend en de rest loop je op karakter'. Ik twijfelde ook of ik toch niet te snel had gelopen. Maar gelukkig stond daar mijn vrouw aan de kant, inmiddels voor de derde keer, met mijn bidonnetje en gelletjes. Dat werkte goed want ik kon nog aardig versnellen op de mooie singletracks van de laatste kilometers. Uiteindelijk finishte ik in 2:45u.

De lopers van de langere afstanden hebben we uiteindelijk helemaal niet gezien. Zij waren 's morgens in het donker al vertrokken. Het merendeel van de 100 kilometer heeft er dik 12 uur over gedaan. Die kwamen dus ook weer in het donker binnen. De winnaar deed er 8 uur over.

(redactie: winnaar 100 km Martijn Klaasse in 8:07:59 en bij de vrouwen Mascha Rondhuis in 10:05:15)



lukkig kon ik er één lenen. Toen werd me ook duidelijk waarom iedereen met zo'n trailvest loopt. Daar doe je

5 dingen die je nooit moet doen na het hardlopen

Grote kans dat jij je hier ook schuldig aan maakt.

Als je regelmatig hardloopt, weet je dat je op een gegeven moment een routine ontwikkelt. Dit hoeft natuurlijk geen probleem te zijn, tenzij je jezelf de verkeerde dingen aanleert. Wat je ná je training doet kan bijvoorbeeld van groot belang zijn. Je wilt je eigen vooruitgang immers niet in de weg zitten. We maakten een lijstje van dingen die je absoluut moet vermijden.

In je hardloopkleden blijven rondlopen

Gooi zweterige kleden direct in de wasmand. Want zelfs als je niet overmatig getranspireerd hebt, zijn ze de perfecte broeihaard voor bacteriën. Vochtige kleding kan je bovendien flinke rillingen bezorgen – zelfs op een warme, zomerse dag. Ongeacht of je direct kunt douchen of niet, is het daarom zaak dat je onmiddellijk wisselt van outfit, sokken en schoenen. Zo houd je je spieren warm en soepel en stimuleer je een goede bloedcirculatie. Voor een optimaal herstel na het hardlopen is het namelijk van belang dat verse zuurstof en voedingsstoffen je spieren kunnen bereiken, terwijl afvalstoffen op deze manier je lichaam kunnen verlaten.

Bestaat er iets beters dan je hardloopschoenen uittrekken na een lange afstand? Weinig, denken wij. Maar let er wel op dat je vervangende paar voldoende steun biedt, aangezien ook de spieren in je voeten vermoeid zijn geraakt.

Bankhangen

Waarschijnlijk ben je geneigd jezelf na een flinke duurloop te belonen met een middagje Netflixen. Doe het niet! Lichte activiteit is het beste voor je herstelproces, aangezien je zo je bloed in beweging houdt en je spieren voorziet van de dingen die ze nodig hebben om zichzelf te repareren. Dus zorg dat je gedurende de dag wat beweegt. Loop een beetje rond door je huis, doe een paar lichte stretchoefeningen en haal diep adem. Als je een groot gedeelte van de dag zit of staat, doe je er goed aan een paar compressiekousen te dragen.



Verstandige keuzes: chocolademelk, een volkoren boterham met kalkoen, amandelen of yoghurt. Drink ook voldoende water, zodat je voldoende gehydrateerd bent gedurende de dag. Hoe verleidelijk het ook is: laat je niet volledig gaan, ook al heb je nog zo'n lange afstand gerend. De calorieën die je zojuist verbrand hebt, eet je er maar al te makkelijk weer aan – en dat is zonde.

Zware taken verrichten

Het klinkt als een goed idee: direct de tuin opknappen nu je toch vies en bezweet bent. Je kunt lekker het gras maaien, onkruid wieden, sneeuwscheppen of andere zware taken verrichten. Deze kunnen echter enorm belastend zijn voor je toch al vermoeide spieren, zeker wanneer je gedeeltelijk uitgedroogd of ondervoed bent na je training. Het kan zelfs blessures veroorzaken. Stel je taken een dag uit of geef jezelf ruim de tijd om ze te voltooien. Hoe dan ook kun je er het beste mee wachten tot je weer op volle

kracht draait.



Zo voorkom je dat je bloed zich in je onderbenen ophoopt.

De verkeerde dingen eten

Eet bij voorkeur binnen 20 tot 30 minuten na je training. Als je direct naar je werk moet of andere dringende verplichtingen hebt, zorg je dat je een lunchtrommel met gezonde snacks klaar hebt staan. Dan kun je eventueel in de auto eten.

Zorg dat je maaltijd voldoende eiwitten en een beetje vet bevat. Plus wat complexe koolhydraten om je energieniveau aan te vullen.

Niet voldoende herstellen

Onderschat je training niet, hoe snel of hoe lang je ook gelopen hebt. Je bent absoluut verkeerd bezig als je denkt dat je geen herstel nodig hebt, omdat je te langzaam of te kort bezig bent geweest. Tempo en afstand zijn relatief en hebben op iedere hardloper een andere uitwerking. Behandel je lichaam als een tempel, dan herstelt het voldoende en kun je binnen no time de vruchten plukken van al je harde werk.

MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

door Cees Timmer



Margot van der Ven opgegroeid in Lage Zwaluwe, een plaatsje in Noord Brabant boven Breda, is bijna twee jaar aan het

kwakkelen met haar achillespees blessure. Langzaam gaat het weer de goede kant op. Een goede reden om te vragen, hoe het er nu voorstaat en of zij nog herinneringen heeft aan haar eerste hardloopwedstrijd. Dinsdag na een regenachtige training spreken we elkaar.

Net als de andere keren is mijn eerste vraag: hoe zagen je jonge jaren eruit, qua sport? Margot begint haar relaas: "In mijn jeugd woonde ik in Lage Zwaluwe, een plaats bij Moerdijk in West Brabant. Een dorp met niet veel sportfaciliteiten. Dus uit school, ging ik op een veld vaak voetballen met andere kinderen. Gewoon spelen zoals zo veel kinderen. Toen ik op de middelbare school zat, in Oudbosch, kwam ik voor het eerst een beetje in aanraking met atletiek, tijdens de gymlessen. Speerwerpen en verspringen, eigenlijk alles. Als we buiten mochten oefenen, vond ik het superleuk om te doen. Op school zaten ook een paar jongens op atletiek bij AV Groene Ster in Zevenbergen. Dat was voor mij lastig. Ik zou dan elke keer gebracht moeten worden want het was toch een goeie 12 kilometer om bij de vereniging te komen. In de zomer kon ik dat wel op de fiets doen, en dat heb ik ook wel gedaan maar in de winter was lastiger. Toen ik mijn rijbewijs heb gehaald, kon ik makkelijker heen, samen met mijn tweejaar jongere broertje naar de training. Ik zat toen nog bij de AB Junioren groep. Ik was net senior geworden, toen ik erbij kwam. De senioren waren toch even iets te oud voor me. We deden van alles, wat voor een zevenkamp nodig was. In het begin hadden we daar ook een grasbaan, later een sintelbaan en nu ligt er ook een 6-laans atletiekbaan. Ik deed ook altijd mee met competities [zelfs toen ik al op Texel woonde ,ging ik een paar keer per jaar met de Groene Stergroep mee]. Met zijn allen in auto's naar andere clubs,

dat was altijd heel gezellig. Niet dat het niveau hoog was, maar plezier stond hoog in het vaandel. De eerste jaren deed ik de 100 en 200 meter sprint en een beetje speerwerpen en verspringen en een keer per jaar de 7 kamp bij de clubkampioenschappen. Toen zeiden mensen al tegen mij je loopt zo makkelijk, daar moet je meer meedoen. De 800 meter bij de 7 kamp dat ging toch ook al aardig en toen heb ik aan wat crossloopjes meegedaan. Daar kwam ik vaak als laatste aan, dat de organisatie al aan het opruimen was. Toen zei de trainer ik wil wel een schema voor je maken, als je dat wilt. Dat vond ik goed want ik wilde graag beter worden. Het ging vrij snel want een jaar later, had ik mijn eerste clubrecord op de 3000m te pakken. Ik heb toen de technische nummers en de korte afstanden laten liggen en ben me meer gaan toeleggen op de middellange afstanden en verder. De vijf kilometer en de 10 kwamen om de hoek kijken en doen dacht ik: een halve marathon is misschien ook niet zo gek. Een schema werd gemaakt, met daarin een proefloop, namelijk de Singelloop van Breda, ook een halve marathon. Met het advies niet te hard van start te gaan. Want ik zou dan twee maanden later, de halve in Etten-Leur echt moeten gaan vlammen. Maar ja, als ik een nummer op heb en het startschot klinkt dan ga ik er voor, dat heb ik trouwens nog steeds, als ik bij een start sta. Ik heb daar dus een goede tijd gelopen 1:37 geloof ik. Die van Etten-Leur ging ook weer een paar minuten sneller. Ik hield alles bij in plakboeken maar met het vele verhuizen ben ik deze kwijt

geraakt. Dus exacte tijden weet ik niet meer, ik moet het van mijn geheugen hebben. De Singelloop was dus mijn eerste halve marathon. Hoeveel ik er precies heb gelopen dat weet ik niet. . In de zomer baanwedstrijden en in het najaar richting een halve marathon, met in het begin wat crossloopjes en het voorjaar stond dan vaak ook een halve marathon op het programma. Ik liep ook vaak een 10 kilometer

wegwedstrijd, een hele mooi afstand , met als hoogtepunt de 10km van Roosendaal waar ik voor het eerst in de 37minuten liep.. In de zomer dan weer op de baan, zo heb ik heel wat jaren met deze opbouw gelopen. In 1995 kwam ik voor het eerst op Texel, in de schapenlammerij. Ik woonde hier nog niet. Ik deed hier ook mee met de wedstrijdloopjes . Ik heb nog een paar jaar in Ierland gewoond en in 2000 ben ik hier komen wonen. Vanaf 2005 ben ik nog 3 keer gestart in de hele marathon en 2 keer de Roparun. Altijd als Groene Ster atleet gelopen, nu sinds een aantal jaar voor AV Texel .

Je vraagt hoe het nu gaat. Je weet dat ik behoorlijk geblesseerd ben geweest. Heb twee jaar aan de kant gestaan maar nu bouw ik het weer langzaam op. Ik heb als doel gesteld, om weer bij het NK Masters op de baan te staan om de 5 kilometer te lopen. In mijn hart ben ik een echte baanloper, daar ligt mijn passie. Na de blessureperikelen eerst de wat korte loopjes, wat ik ook heel leuk vind. Afgelopen weekend heb ik ook een 10 kilometer gelopen en dat is zo goed gegaan, dat er toch nog een stemmetje in mijn hoofd zegt: waarom niet nog eens een hele halve? Maar voorlopig nog niet. Eerst rustig uitbouwen en kijken of de achillespees het houdt. Ik ben daardoor wel voorzichtiger geworden. Maar met dit doel voor ogen heb ik er het volste vertrouwen in, laat maar komen en we zien wel waar het schip strandt."

1993	Halve Maraton Roosendaal 10 Kilometer - erelijst		
	Margot van der Ven		37:21
10-3-2001	Halve van De Waal (eerste uitslag op Texel)		
nr	21,1 km DAMES		
2	Margot van der Ven	Oosterend	1:39:23
30-4-2001	Koniginne-loop Oosterend		
nr	5130 m DAMES		
3	Margot van der Ven	Oosterend Nh	21:27
13-5-2001	Zwaluwse Zonzeel Loop, Hooge Zwaluwe		
nr	VSEN, WEDLOOP 12 KM		
1	Margot van der Ven	Oosterend	56:27
5-8-2001	Stortemelk halve marathon, Vlieland		
nr	D10, 10 KM		
3	MARGOT VAN DER VEN	Oosterend	46:11
12-5-2002	Zwaluwse Zonzeel Loop, Hooge Zwaluwe		
nr	V35, WEDLOOP 10 KM		
4	Margot van der Ven	Texel	45:04
4-8-2002	Stortemelk halve marathon, Vlieland		
nr	DV1, 1/2 MAR		
1	Margot van der Ven	Texel	1:39:43
16-2-2003	Groet Uit Schoorl Run, Schoorl		
nr	V35, 21 KM		
14	Margot van der Ven	Texel	1:34:50

NEGEN LOPENDE VRAGEN

Wil je je even voorstellen? Ik ben Desmond Havermans en ik ben 8 jaar (bijna 9). Ik woon op 't Horntje met mijn papa, mama en broertje Lev.

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

Ongeveer 2 jaar geleden, ik had het WK Atletiek gezien en dat zelf proberen leek me heel gaaf.

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

Het verste kunnen verspringen van de hele wereld en het snelste kunnen rennen.

Wat is je meest bijzondere atletiek of andere sportervaring?

Dat we met de pupillen/junioren-groep samen met Geert (Aarts) naar Alkmaar gingen voor een survivalrun.

Wat vind je niet zo leuk: Ik vind hoogspringen niet zo leuk.

Waar mogen ze je midden in de



nacht voor wakker maken?

Als iemand voor mij de duurste Pokemon-kaart ter wereld heeft mogen ze me wakker maken, anders niet.

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

Oma's pannenkoeken en die zou ik het liefst opeten in de jungle van de Amazone.

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

Tennis (maar dat doe ik ook).

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?

Wilco uit de juniorengroep.

Wat vind je niet zo leuk?

Loopjes elders!!

Zondag 15 oktober

Herfstloop Twente. Ik loop de 5 EM, je kan ook kiezen voor 10EM of een halve marathon. De start is op de atletiekbaan van AC Tion in Enschede. De rest van de ronde gaat door het buitengebied Rutbeek, met af en toe een stukje onverharde paadjes. Een mooie route en een leuke gezellige loop. Ik loop 38.06 over de 8.1km en was daarmee de vierde vrouw.

Donderdag 19 oktober

Baanloop ACO Ommen. Op de atletiekbaan van Ommen wordt een avondwedstrijd gehouden. Er is volop belangstelling met 3 series op de 1EM en 1 serie op de 5000m. Ik had afgesproken met Marko Vlaming, lid van deze club en al jaren trouwe deelnemer aan de zomerloopjes op Texel. Helaas kon Marko door een lichte voetblessure niet meedoen, maar hij was er wel om mij en zijn clubgenoten aan te moedigen. Ik liep de 1609m in 7.10. Niet helemaal

tevreden, misschien was de fietstocht eerder die dag niet helemaal de goede voorbereiding!!

Zondag 22 oktober

Wavelengthloop over 5000m in het FBKstadion in Hengelo. Van tevoren schat je in welke tijd je denkt/hoopt te lopen over de 5000m. Ik kies voor 23 minuten. Vanaf de start gaan er lichtjes in de binnenrand van de atletiekbaan precies het vlakke tempo voor die 23 minuten lopen. Als je bij die voortschrijdende lampjes blijft loop je een evenwichtige race die je precies op 23 minuten laten finishen. Ik was {uiteraard} iets te snel gestart en het duurde even tot de lampjes me hadden bijgehaald. Op het eind kon ik de lampjes net niet meer bijhouden en finishte ik in 23.10. Een leuke ervaring, zeker voor herhaling vatbaar. Deze lampjes worden ook wel bij internationale topwedstrijden gebruikt, dan worden ze ingesteld op wereldrecordtijd of nationaal recordtijd.

Zaterdag 4 november

Najaarsloop Epe. Ik had daar al eerder meegedaan aan de 5km en de halve marathon. Deze keer koos ik voor de 10km. Het parcours was wat zwaarder dan ik dacht. Het grootste deel was onverhard glooiend bospad, niet voor een snelle tijd dus, maar wel een mooie loop door de Veluwe natuur. Gelukkig nog net binnen de 49 minuten en de vierde plaats

Altijd leuk om eens op een andere plek mee te doen met een loopje. Regelmatig kom je er mensen tegen met een TexelHalveMarathon t-shirt of die van de Zestig van Texel. Of als ze weten dat je van Texel komt, komen ze even vertellen dat ze met de crossloopjes hebben meegedaan. De Texelse loopjes gaan het hele land door !!

Kijk eens op uitslagen.nl, hardlopen.nl, loopjeloopje.nl, atletiek.nu of op andere sites, dan vind je altijd wel ergens een loop die bij je past.

Groet, Margot van der Ven

Stagelopen - KLM Urban Trail Haarlem

Cees vroeg mij om verslag te doen van deze trail. Natuurlijk wil ik dat doen. Pas een week van te voren hoorde ik dat dit loopje op zondag 5 november plaats zou vinden. Gelukkig waren er nog startbewijzen te koop en vond Martin het leuk om mee te gaan. Dus zaten wij die zondag op de boot van 8 uur met nog (veel) meer mensen met hardloopschoenen aan. Ik heb ze even geïnterviewd met de vraag of ze naar Haarlem-City of naar de Boerenkoolloop in Warmenhuizen gingen: allemaal naar Haarlem, de Boerenkoollopers hoefden pas met de boot van 9 uur.

Ik had nog nooit met een Urban Trail meegedaan, maar was wel betrokken bij de organisatie van de eerste Roparun Skiller City Run & Walk, die in oktober jl. heeft plaatsgevonden. Meedoen in Haarlem-City noemde ik stagelopen. Want wie weet, misschien goede ideeën voor een tweede Skiller City Run & Walk?

Leuke ideeën heb ik opgedaan, daarom ga ik Jan Jacob R. vragen een parkeergarage in Oudeschild te bouwen en misschien kan Jaap On Tour zijn foodtruck bovenop parkeren? Dan zet ik er een kas met planten neer. Dan kunnen we in Oudeschild ook de trappen oprennen, boven bij de foodtruck en de kas van het uitzicht genieten en aan de andere kant weer de trappen van de garage af denderen. Want dat deden we in Haarlem: Parkeergarage De Kamp zes verdiepingen omhoog, een bekertje water op het dak aangeboden door Restaurant Dakkas, van het uitzicht genieten en toen weer naar beneden. Nog leuk ook!

Iemand die mij van te voren appte met de vraag of er tijdens dit loopje veel trappen beklommen moesten worden, kan ik nu antwoord geven: JA! Want behalve de parkeergarage hebben we de trappen bedwongen van Molen De Adriaan, Pathé

bioscoop (daar werden we naar beneden gematst met een roltrap), Intersport, een ouderwets mooi schoolgebouw met authentieke tegels en van die hoge ramen en volgens Martin was er nog een restaurant met trappen. Maar dat is bij mij kennelijk even weggezakt door alle doorkomsten.

Want behalve doorkomsten door gebouwen met trappen renden we door restaurants, een Virtual Reality Café (was ik ook nog nooit geweest, wist eigenlijk niet eens dat dat bestond), tussen Padelbanen, door het Archeologisch Museum, onder het station met de mooie

Het was een leuke belevenis en ook als er geen parkeergarage in Oudeschild verrijst, heb ik wel wat andere ideeën opgedaan. En ik heb ervaren dat het gewoon grappig is om een trap van een gebouw op te rennen en aan de andere kant weer naar beneden te gaan.

Alleen op de vraag waarom deze loop het woord trail in de naam heeft staan, heb ik geen antwoord. Ik dacht dat een trail een onverharde loop is....?? In Haarlem was de hele route verhard, hoor, veel straatjes en steegjes met mooie klinkertjes en keitjes! Prachtig, en dan met leuke bloempotten met planten en

struiken langs de huizen. Daar gaat mijn hart blij van kloppen. Volgens mij was er officieel geen wandelroute bij dit loopje, maar legden een aantal deelnemers de korte route wandelend af. En als ik er op terugkijk, denk ik dat zij misschien wel het natst zijn geregend, maar ook beter de tijd hadden om alles te bekijken en te genieten van die

schattige straatjes in Haarlem-City en de oude gebouwen in de binnenstad.

Er was in Haarlem geen Erik K. die met rode wijn, jutter, warme saucijzenbroodjes en pizzapunten de deelnemers in zijn supermarkt stond aan te moedigen. Dat was wel een gemis. Maar verder: een interessante stage en inspirerende ervaring.

Groeten van Marian van Tatenhove



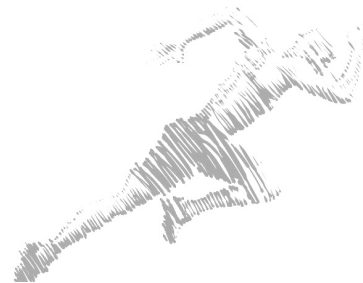
pilaren door en maakten we een mooie entree door de stadspoort. En tenslotte liepen we door een eindeloos aantal loodsen van NS Treinmodernisering. Martin's technische hart ging daar enthousiast van kloppen en ik vond het gewoon grappig hoe we daar door een treincoupé in aanbouw liepen, langs een dj met een bakfiets-draaitafel. En die loodsen waren wel even fijn want een half uur na onze start was het gaan regenen.

Na een kleine 12 kilometer arriveerden we bij de finish waar we werden onthaald door een enthousiaste man die iedereen persoonlijk verwelkomde met high fives. We kregen een medaille en een tas van Picnic Supermarkt met drinken, koek en appels.



PS: Jan Jacob R., een bioscoop in Oudeschild is ook goed, hoor! Misschien op het dak van jouw kantoor in de Heemskerckstraat? (Wel graag met roltrappen naar beneden).

Bij de nieuwjaarsreceptie van de club op 8 januari, was er een “benenkwis.” In het vorige clubblad kon je raden van wie de onderstellen waren. Dan nu de oplossingen van de benenpuzzel.



- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. Guido Schuijl | 19. Laurien Bakker |
| 2. Wolbert Broere | 20. Hessel Arensman |
| 3. Ed van der Ham | 21. Jordy Vinke |
| 4. Coen Schoonheden | |
| 5. Usain Bolt | |
| 6. Jan Dogger | |
| 7. Piet Bakelaar | |
| 8. Rick Wiersma | |
| 9. Rita Dogger | |
| 10. Femke Bol | |
| 11. Jan Zijm | |
| 12. Loek Mensinga | |
| 13. Joke Roeper | |
| 14. Peerke Reijnders | |
| 15. Piet Bakelaar | |
| 16. Martin Lubach | |
| 17. Jan van der Star | |
| 18. Donald de Vrind | |



Even voorstellen

Begin van het atletiekseizoen, stond Judith er alleen voor wat jeugdtrainingen betrof. Onze bestuurslid voor jeugdzaken Geert, was naarstig op zoek naar versterking. Alles werd uit de kast gehaald. Maar ja, zoals zo vaak, kwam daar ineens een oplossing: iemand die op het NIOZ kwam werken, had een atletiek-achtergrond en werd al snel door Judith gepolst en zo hebben we er weer een jeugdtrainer bij en ze stelt zich zelf even voor:



Hoi, ik ben Charlotte Scholten en ben de nieuwe jeugdtrainer, en zal samen werken met Judith. Ik ben een maand geleden naar Texel verhuisd, om mijn PhD te doen op het NIOZ. Hier voorafgaand studeerde ik op de universiteit van Wageningen en heb toentertijd ook training gegeven bij de atletiekclub aldaar. Zelf zat ik vanaf mijn negende op atletiek. Ik heb veel meegedaan aan competities, met name voor het langeafstand lopen. Ik ben in 7 verschillende landen opgegroeid. Het langst in Maleisie en Oman. Voor mijn studie heb ik voor mijn bachelor in Canada gewoond en nu woon ik dus op Texel. Ik vind het leuk om op Texel door te gaan met atletiek en met het geven van training en anderen van AV Texel te ontmoeten, zie je op de baan!

De Pubquiz

Op vrijdag 17 november werd de eerste AV Texel Pubquiz gehouden in ons clubgebouw. Ongeveer 25 personen waren gekomen, leden met hun eventuele partner. Vooral de woensdagmorgen trainingsgroep van Wolbert was zeer goed vertegenwoordigd. We werden ontvangen met koffie of thee en wat

lekkers en om 8 uur begon de quiz. We werden in 6 groepjes van 3 of 4 personen verdeeld. Ik kwam met Cees Timmer en Coby Bakelaar in het team. We besloten onszelf “Er is hoop” te noemen. De eerste 21 vragen gingen over allerlei weetjes over toerisme en politiek. We scoorden slecht, we hadden nog niet eens de helft goed. Ook was er een ronde die speciaal ging over onze club. Hier wisten Cees en Coby heel veel van. En ook de twee rondes die over muziek gingen waren kaassie voor Ceessie. Elpee-platenhoezen raden: Ga er maar aan staan. Voor Cees een eitje. Kijk: iedereen kent de hoes van Abbey Road van The Beatles, maar wat als je alleen een witte muur ziet: Cees wist het, The Wall van Pink Floyd. De volgende muziekvragenronde was raden welke artiest je hoort. In dit geval was het goed dat er geen jeugdleden meededen, want het waren allemaal nummers uit de platencollectie van Wolbert. (jaren 50-60-70 muziek uit de vorige eeuw). Ook was er een fotoronde waar op de (Texelse) foto een “ding” ontbrak. Je zag de huisjes rondom de vuurtoren, zonder vuurtoren (een inkoppertje). De IJzeren Kaap ontbrak, het Esperanto-monument, De Schicht

en de moeilijkste was wel de bunker aan de oude Kogerweg naast Texla vanuit de lucht. Aan het einde bleek dat ons team overall winnaar was. We kregen ieder een fles bier, mijn bier heet "Pompoen of Verzuipen", gebrouwen en gesponsord door de zoon van Louise van de Ouwe Skilder Bierbrouwerij. (Jan vond hem heerlijk). Voor alle teams waren er prijsjes. Het was een heel gezellige en vermakelijke avond. Bedankt Monique en Martin, Durjet, Laurien, Wolbert en Carla voor de organisatie. Iedereen die niet geweest is heeft wat gemist. Het is voor herhaling vatbaar!

Rita

hier volgen een paar vragenrondes.



1e ronde vraag 1

Toerisme - politiek

Vraag 1: Hoeveel auto's zijn er in 2022 overgezet door Teso ?

A: 830.000 B: 610.000 C: 720.000

Vraag 2: Hoeveel inwoners heeft Texel nu?

A: 14.000 B: 13.500 C: 14.500

Vraag 3: Het gemiddelde inkomen van Texel is ?

A: €24.500 B: € 27.300 C: €21.470

Vraag 4: De grootte van de gemeente Texel is bijna even groot als de gemeente Amsterdam.

De bevolkingsdichtheid per vierkante kilometer van Amsterdam is 5336.

Wat is de bevolkingsdichtheid van Texel? A: 85 B: 50 C: 130

Vraag 5: De bevolkingsdichtheid is het laagst op Schiermonnikoog?

A: 19 B: 48 C: 22

Vraag 6: Er gaan naar schatting 1 miljoen mensen per jaar naar

Texel. Dat is goed voor hoeveel overnachtingen?

A: 1 Miljoen B: 4 miljoen C: 3 miljoen

Vraag 7: Veel toeristen uit Duitsland komen naar Texel

Het aandeel van Duitse toeristen is ?

A: 35% B: 48% C: 24%

Vraag 8: Ook in Amsterdam komen er veel toeristen. Het aantal dagbezoekers in Amsterdam per jaar? A: 6 miljoen B: 13 milj C: 15 milj

Vraag 9: Curaçao is 2 ½ keer zo groot als Texel. Hoeveel inwoners heeft Curaçao?

A: 35.000 B: 72.000 C: 154.000

Vraag 10: Er zijn op Texel 7181 personenauto's geregistreerd. Hoeveel elektrische auto's zijn er geregistreerd?

A: 712 B: 369 C: 78

Vraag 11: In elke gemeente zijn er openbare laadpalen voor de elektrische auto's. Wat is de duurste gemeente van Noord-Holland? A: Alkmaar B: Amsterdam C: Texel


OMNYACC
ACCOUNTANTS & ADVISEURS

**VRIJBLIJVEND
GESPREK?**

BEL NAAR:
0222-315444

**STERK! VOOR
ONDERNEMERS**

OMNYACC.NL



Vraag 12 In welke gemeente vind ik het goedkoopste laadtarief?

A: Den Helder B: Texel C:Amsterdam

Vraag 13 Hoeveel ambtenaren zijn er in 2023 werkzaam bij de gemeente Texel ?

A: 166 fte B:178 fte C: 193 fte

Vraag 14 Hoe heet de nieuwe burgemeester van Texel?

Vraag 15 Wie is onze wethouder die sportzaken in de portefeuille heeft?

Vraag 16

Het college van Burgemeester en wethouders telt 4 personen

Hoeveel vrouwen zitten er in het college? A: 3 B: 2 C:0

Vraag17 De gemeenteraad bestaat uit 14 personen. 9 mannen en 5 vrouwen.

Hoeveel fracties zijn er? A: 3 B: 8 C:5

Vraag 18 De gemiddelde woningwaarde op Texel was in 2005 € 275.000 Wat is de gemiddelde woningwaarde in 2023?

A: 328.000 B: 275.00 C: 372.00

Vraag 19 Ecomare vangt elk jaar zeehonden. Huilers (pubs die nog melk moeten drinken) en zieke verzwakte zeehonden. Hoeveel zijn dat er gemiddeld?

A: 100 B: 150 C: 40

Vraag 20 Hoelang kan de gewone zeehond onder water blijven (minuten)?

A: 7 B: 19 C: 12

Vraag 21 Uit welke partijen bestaat de coalitie van de gemeente Texel

- a. VVD-GroenLinks-PvdAPro Texel
- b. CDA-Textels Belang GroenLinks
- c. Textels Belang PvdA GroenLinks
- d. VVD Texel Belang PvdA Pro Texel

1E ronde 3e vraag

1.Waar staat de afkorting BOB voor

- a.Bewust onbeschonken berijder
- b.Bewust onafhankelijke bestuurder
- c.Bewust onbeschonken bestuurder
- d.Bewust onafhankelijke berijder

2. Waar staat de afkorting WIFI voor

- a. Wireless Fidelity
- b. Wierd fireball
- c. Wireless Finder
- d. Wierd Finetuning

3. Wat is agorafobie

- a. Winkelvrees
- b. Smetvrees
- c. Eetvrees
- d. Pleinvrees

4. Waar staat de afkorting NASA voor

- a. National aeronautics and space air
- b. National aeronautics and space administration
- c. Netherlands aeronautics and space administration
- d. Netherlands aerconautics and space air

5. Hoe noem je een groep uilen

- a. Een parlement uilen
- b. Een groep uilen
- c. Een zwerm uilen
- d. Een vlucht uilen

6. Welke kleuren hebben de olympische ringen

- a. Blauw oranje zwart groen rood
- b. Blauw geel bruin rood oranje
- c. Bruin zwart groen oranje geel
- d. Blauw geel zwart groen rood

7. Hoe heten de officiële inwoners van Dubai

- a. Dubain
- b. Dubais
- c. Emirati
- d. Dubainen

8. Wie ontdekte de penicilline

- a. Alexander Fleming
- b. Rene Laënnec
- c. Alfred Nobel
- d. Karl Drais

9. Hoeveel toetsen heeft een klassieke piano

- a. 88 toetsen

- b. 89 toetsen

- c. 90 toetsen

- d. 91 toetsen

10. Op welk eiland werd Napoleon Bonaparte geboren

- a. Guadeloupe
- b. Sardinië
- c. Elba
- d. Corsica

11. Wat is de munteenheid van Vietnam

- a. De Vietnamese Kong
- b. De Vietnamese Dong
- c. De Vietnamese Dang
- d. De Vietnamese Kang

12. In welk land ligt Timboektoe

- a. Mali
- b. China
- c. Afghanistan
- d. Vietnam

13. Welke kunstenaar stond erom bekend om gebouwen in te pakken

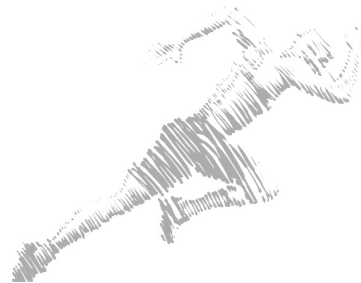
- a. Banský
- b. Olaf
- c. Dumas
- d. Christo

14. Wanneer werden de 1e Olympische spelen gehouden

- a. 1882 in Athene
- b. 1866 in Athene
- c. 1896 in Athene
- d. 1862 in Athene

15. In welke stad wordt het NK marathon 2023 en 2024 gehouden

- a. Amsterdam
- b. Utrecht
- c. Arnhem
- d. Rotterdam



Kun je hardlopen met griep of verkoudheid?

De tijd van het jaar is aangebroken. Griep en verkoudheid liggen op de loer. Waarschijnlijk heb je de eerste mensen in je omgeving alweer horen snorren.

Maar kun je eigenlijk hardlopen als je ziek bent? Of ben je letterlijk en figuurlijk even uit de "running"? Moet je rust nemen? Je trainingen aanpassen? Of toch gewoon doortraineren? In dit artikel geven we advies over hardlopen als je ziek bent.

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

Ben je ziek, maar overweeg je toch nog een training? Wij hebben drie belangrijke regels die je aan kunt houden wanneer je wilt gaan hardlopen terwijl je ziek bent.

1. Koorts is een no-go

Wanneer er sprake is van koorts, spierpijn en een verhoogde rustpols wordt het afgeraden om te gaan sporten. Vooral koorts is een belangrijke graadmeter. Het is niet alleen heel onprettig om te trainen wanneer je verhoging of koorts hebt, maar het kan ook gevaarlijk zijn. Je loopt namelijk het risico dat de virusinfectie op je hartspier slaat en dit kan een ontsteking tot gevolg hebben. Hardlopen met koorts is dus een no-go!

2. Nek-check

Wanneer je verkouden bent,

en geen koorts hebt, kun je in principe doortraineren. Een handig ezelsbruggetje hiervoor is de nek-check. Wanneer je symptomen voornamelijk boven de nek hebt, zoals neusverkoudheid, oorpijn en keelpijn, dan kun je eigenlijk gewoon gaan

hardlopen. Luister ook dan goed naar je lichaam en pas je training eventueel aan. Wanneer je ook symptomen onder je nek hebt, zoals hoesten, koorts en pijn in armen en benen, dan wordt hardlopen afgeraden.

3. Neem twee keer zoveel rustdagen

Tot slot, wanneer kun je weer gaan trainen? Hoeveel dagen rust heb je nodig? Een

basisregel die vaak gebruikt wordt, is dat je het dubbele aantal dagen dat de koorts heeft geduurd rust neemt. Dus vermenigvuldig de dagen dat je ziek was en neem dat aan als rust. Heb je drie dagen koorts gehad? Dan neem je dus zes rustdagen.

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

Singles zoeken de liefde tegenwoordig via Strava

Online je nieuwe liefde vinden? Dat doe je met behulp van apps als Tinder of Bumble. Of komt er een nieuwe kandidaat om de hoek kijken? Onze grote vriend: Strava.

Daten via Strava: hoe werkt dat?

Wees niet bang, Strava heeft geen swipe-functie toegevoegd aan de app en je sportprestatie staat nog steeds op nummer één. Toch merken steeds meer gebruikers dat de app ook gebruikt wordt om te daten. Kerrigan, die af en toe hardloopt, herkent zich in dat verhaal: 'Dating-apps zijn te direct. Je voelt veel druk, alsof het daten een sollicitatiegesprek is. Bij Strava gaat het indirect en kun je indirect duidelijk maken dat je interesse in iemand hebt'.

Ellie Gerson, hardloper en contentmaker, geeft een voorbeeld: 'Ik volgde een crush op Strava en hij volgde me terug. Toen ben ik bewuster gaan posten. Of het nu een lange duurloop was of dat ik een leuke outfit droeg, ik wist: hij zal dit zien'.

Een andere verklaring waarom het werkt, is natuurlijk de gedeelde interesse voor sport. Als je het belangrijk vindt dat een toekomstige partner graag sport, dan weet je dat je op Strava goed zit. Je hebt een gedeelde hobby en waarschijnlijk een vergelijkbaar leefpatroon.

'Wat is je Strava?' is makkelijker dan 'Wat is je nummer?'

Tyler Swartz, een Strava-ambassadeur en oprichter van een hardloopleague, legt uit dat de stap ook minder groot is om na het hardlopen in een groep naar iemands Strava te vragen, dan naar iemand telefoonnummer. 'Na groepssessies zie ik veel mensen vragen: 'Wat is je Strava?'. Mensen ontmoeten elkaar misschien tijdens

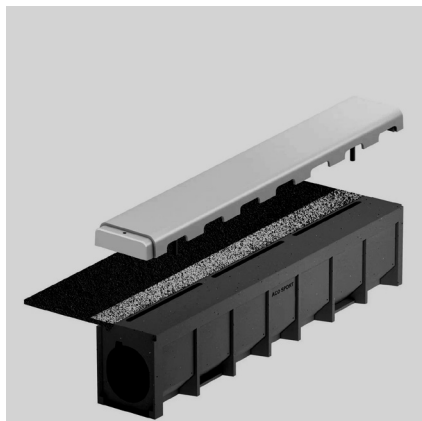


een groepsloop en zien elkaar drie tot vier weken niet, maar zitten op elkaars radar, omdat ze elkaars activiteiten op Strava kunnen bekijken.'

Strava kan dus als opstapje dienen naar een date of misschien wel een relatie. Een echte dating-app zal het nooit worden, maar via Strava weet je wel meteen of iemand van afwisseling houdt of altijd hetzelfde rondje loopt. Dat is ook wat waard.



Even extra onder de aandacht brengen!!!



Geweldig onze nieuwe baan. We gebruiken hem of haar al meer dan een jaar. Prachtig toch!. We zien wel dat er mensen op de witte goot lopen. Wij willen vragen dat niet te doen. Het is wel is waar stevig materiaal, maar als iedereen erop gaat staan en soms met meer personen, dat zal dat de levensduur van onze goot niet bevorderen. Let er eens op of je er niet per ongeluk op gaat staan. Probeer het te voorkomen. Dat is altijd beter dan genezen.

POUL ZWAAIT AF

Kreeg een telefoontje van Poul Verhagen of ik hem van de onderhoudscommissie in het clubblad wilde halen. Poul zei dat door de lichamelijke ongemakken het hem te zwaar werd. Poul was een bewaker van onze atletiekspullen, baan en clubgebouw. We kregen meteen een telefoontje, als we per ongeluk een

licht hadden aangelaten of een deur niet op slot hadden gedraaid. Poul, mensen zoals jij heeft een club nodig. Het is spijtig dat je om je gezondheid, hier nu een eind aan moet breien. Maar ik heb van Theo begrepen dat je donderdagochtend toch nog om de koffie bent uitgenodigd en dan kan je nog altijd een adviserende rol spelen. Het ga je goed!



Poul als bezemfietser 2023 AV Texel Zomerloop

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

GEZELLIG DRUK OP DE WOENDSDAG

Aan de lijn Wolbert Broere, een van de trainers van de woensdagochtend training:

"In begin 2022 was ik bezig om een beweegprogramma voor senioren op te zetten met als onderdelen sportief wandelen, hardlopen en gebruik maken van ons atletiek materiaal zoals horden en speren. In Almelo bij atletiekclub SISU heeft men dit ook opgezet en met groot succes in samenwerking met Sportstichting Almelo. Ben daar op bezoek geweest en was reuze enthousiast. Op dat moment was er ook contact met Old Stars die ook gelijke projecten heeft opgezet maar uiteindelijk heeft ons bestuur ervoor gekozen om het project met Sportstichting Texel te doen. Het project is alleen haalbaar als er minimaal twee trainers

zijn en gelukkig was Ellen Wisman ook enthousiast voor dit project. We zijn samen naar een scholingsdag geweest van Old Stars en hebben

daar veel van geleerd.

In oktober 2022 zijn we begonnen. Het was spannend hoeveel er zouden komen en gelukkig kwamen er 2 Jan Dogger en Loek Mensinga. De week daarop waren het er vier en nu zijn er 21 deelnemers.

Het beweegprogramma moet veelzijdig zijn, uitdagend en ook de hersens moeten getraind worden. We werken met het Athletic Skills Model (ASM). Op internet You Tube vind je



hier veel informatie over. We werken veel met elastieken, medicinballen, kleine horden en ook muziek is een belangrijk onderdeel. Passen maken



met muziek vergt veel hersenarbeid en vooral veel lol ook als het niet lukt. De favoriete dansnummers zijn Jerusalema, Penguin dance en de Merengue.

De opzet is echt geslaagd, we hebben een hele gezellige grote groep bereikt

via onze leden en mond op mond reclame. We zouden best nog een groep willen opstarten voor Texelaars buiten onze vereniging en via Sportstichting Texel en de Texelse Courant maar dan moet er een trainer bijkomen.

Ben je nieuwsgierig geworden kom gerust een paar keer gratis mee trainen.

In de zomermaanden trainen we van 9.00 tot 10.00 en in de wintermaanden van 1 oktober tot 1 april trainen we van 9.30 tot 10.30

. De zomermaanden juli augustus trainen we door maar de maand september houden we vakantie. Bij voetbal heb je de derde helft maar bij ons ook. Na het sporten wordt er in onze kantine genoten van de koffie en de thee en zijn de gesprekken niet van de lucht. Kijk daar gaat het om: goed en gezellig bewegen en het sociale aspect wordt niet vergeten."

Zet de eerste stap, richting nieuwe (sport)carrière.



Is een neusademhaling zinvol voor hardlopers?

Is een neusademhaling een zinvolle aanvulling op je training?

Iedereen die hardlopers volgt op Facebook ziet het in zijn tijdlijn weleens voorbij komen: een groepje lopers waarbij iedere loper een pleister over zijn mond heeft.

De neusademhaling wint onder lopers nog steeds aan populariteit.

Is dat zinvol? Wat is het nut van een neusademhaling? En wat zijn de nadelen?

Aan bod komen verschillende ademhalingsoefeningen, zuurstoftransport naar de spieren, brandstof, koolzuur en meer. Voor hardlopers is ademhaling een onderbelicht onderdeel om loopprestaties te verbeteren.

In hun boek *Zuurstofwinst* schrijven McKeown en Meesters over het belang van voldoende koolzuur in het bloed. Koolzuur is de poort die zuurstof toelaat tot je spieren. Als je meer koolzuur in je bloed hebt, staan de poorten naar je spieren helemaal open en komt de aanwezige zuurstof helemaal ter beschikking en kun je dus langer en harder inspannen.

Hemoglobine, VO2 max en koolzuur

Over koolzuur lees je als hardloper weinig, terwijl het direct verband houdt met hemoglobine en VO2 max, twee termen waar je als loper veel over hoort. Hemoglobine is een eiwit in de rode bloedcellen en heeft als functie om zuurstof van de longen naar de cellen te transporteren. Hemoglobine staat echter alleen zuurstof af in aanwezigheid van koolzuur. Als we overademen, blazen we te veel koolzuur af, een situatie die hypocapnia wordt genoemd. Hierdoor houdt de hemoglobine de meegedragen zuurstof vast, in plaats van het af te geven aan de cellen. Gevolg: onder andere minder goede prestaties. Als je lichaam went aan lage koolzuurwaarden, wordt je koolzuurtolerantie laag. En onderzoek laat zien dat koolzuurtolerantie en VO2 max samenhangen: hoe hoger de koolzuurtolerantie, hoe hoger de VO2 max die bereikt kan worden.

Daarom is het goed om te weten of je een hoge of een lage koolzuurtolerantie hebt.

De Body Oxyden Level Test (BOLT)

Als je comfortabel je adem in kunt houden voor 40 seconden of langer, dan is je koolzuurtolerantie goed. Kun je echter je adem minder lang comfortabel inhouden, dan is het goed om je koolzuurtolerantie te trainen.

Doe zelf de test.

Adem in door je neus en adem uit door je neus. Gewoon, zoals je gewend bent. Op een gegeven moment houd je na je uitademing je neus dicht en zet je een timer aan. Meet het aantal seconden tot je de eerste duidelijke behoefte voelt om te ademen. Laat je neus los en druk de timer in. Als je een hele diepe teug moet nemen, ben je te lang doorgegaan. Bij deze test gaat het erom te meten wanneer je de eerste behoefte voelt om weer in te ademen en dus kun je gewoon rustig inademen, zonder diepe teug te nemen.

Hoe werkt BOLT?

Als je je adem pauzeert, verzamelt zich koolzuur in je bloed, omdat je dat op dat moment niet uitademt. Op het moment dat je voor de receptoren in je hersenen jouw bovengrens voor koolzuur wordt bereikt, krijg je een ademprickel: de BOLT score. Een BOLT-score van 40 of hoger is als hardloper ideaal. Met een BOLT-score tussen 30 of 40 zit je goed, maar er is winst te halen. Met een BOLT-score tussen 10 en 30 kun je met ademhalingsoefeningen je BOLT-score verbeteren en je loopprestaties bevorderen. Hoe helpen ademhalingsoefeningen om je sportprestaties te bevorderen? Met ademhalingsoefeningen kun je de omloop van rode bloedcellen vergroten. Ideaal voor een PR.

Patrick McKeown en Marion Meesters schrijven in *Zuurstofwinst* dat gerichte ademhalingsoefeningen om de koolzuurwaarden in je bloed omhoog te krijgen, een vergelijkbaar effect hebben als hoogtestage.

Hoe helpen ademhalingsoefeningen om je sportprestaties te bevorderen?

Als je sport, nemen zowel je ademvolume als de hoeveelheid koolzuur die je produceert toe. In de ideale situatie zijn die twee dingen met elkaar in evenwicht. Als de BOLT-score boven de 30 ligt, is er een zekere balans tussen de hoeveelheid geproduceerde koolzuur en de hoeveelheid koolzuur die je afblaast. Hoe dichter je bij de 40 zit, hoe makkelijker je op een hoog inspanningsniveau kunt trainen, terwijl je ademhaling kalm en regelmatig blijft. Als je BOLT-score tussen de 20 en de 30 ligt, ben je goed op weg, maar is er wat dit betreft nog duidelijk ruimte voor verbetering.

Ligt de BOLT-score onder de 20, dan ben je niet in balans. Je hebt dan een te hoog ademvolume en ademt meer koolzuur uit dan je produceert. Hierdoor wordt je koolzuurgehalte te laag. Dit belemmert je

loopprestaties enorm want de zuurstofvoorziening naar je spieren is slechter, je bloedvaten vernauwen, je luchtwegen vernauwen en dat leidt (logischerwijs) tot slechte sportprestaties en kan zorgen voor ontstoken slijmvliezen, kortademigheid en inspanningsastma.

Simuleer hoogtetraining

In *Zuurstofwinst* beschrijven McKeown en Meesters wat je kunt doen als je BOLT-score onder de twintig ligt. Als je BOLT-score boven de 20 ligt en je wilt je sportprestaties verbeteren, dan kun je met de tips van de ademhalingsexperts hoogtetraining nabootsen. Zoals eerder aan de orde was, nemen gedurende fysieke inspanning je ademvolume en je metabole activiteit en productie van koolzuur toe. Minder ademen dan voor je gevoel nodig is tijdens fysieke inspanning, is een goede manier om je lichaam te conditioneren een hoger koolzuurgehalte te tolereren, terwijl je tegelijkertijd je lichaam onderwerpt aan een verminderde concentratie aan zuurstof.

Je kunt adempauzes integreren in je hardlooptraining. Je kunt tijdens het hardlopen je adem vast zetten en je neus dichthouden en zo lang mogelijk lopen zonder te ademen. De eerstvolgende ademteug die je moet nemen, houd je bewust rustig (ook al heb je de neiging om diepe teugten te nemen). Op deze manier wordt het lichaam aangezet tot het in omloop brengen van meer rode bloedcellen en stijgt de zuurstofdragende capaciteit van het bloed en kan er meer zuurstof naar de spieren getransporteerd worden.

Oefening

Loop 10 tot 15 minuten warm op een rustig tempo. Als je bent opgewarmd adem je rustig uit en pauzeer je je adem tot je een sterk gebrek aan lucht voelt. De duur hiervan varieert van 10 tot 40 passen en hangt af van je snelheid en je BOLT-score. Loop na de adempauze ongeveer een minuut door, terwijl je door je neus ademt, tot je deels hersteld bent. Herhaal dit tien keer.

Doe deze adempauzes wekelijks tijdens een training en je leert je lichaam wennen aan hoog koolzuur en je lichaam wordt aangezet om rode bloedcellen in omloop te brengen. En dat is hetzelfde effect als hoogtestage. Op naar een PR.





Nieuwe leden:

Jan Willem de Leeuw,
Middelton 15, Den Burg
Ab de Wijn,
Bernhardlaan 188, Den Burg

Nieuwe jeugdtrainer

Charlotte Scholten, Binnenburg 6c,
Den Burg

Welkom bij onze vereniging.

Sport met beleid en plezier

en blijf weg van blessures

Vezet Boerenkool- loop 2023

Ook de 42e editie is onder herfstachtige omstandigheden verlopen. Het zou een beetje miezeren. Maar het werd iets meer dan dat... Het mocht de pret niet drukken, het werd er alleen maar heroïscher door.

Met deze barre omstandigheden werden op 5 november, voor AV Texel, prima prestaties neergezet

Yvo Witte	38:17
Maikel van der Gracht	38:24
Hessel Arensman	42:45



Wat een week niet hardlopen met je gezondheid doet

Merk jij dat je minder goed in je vel zit als je een paar dagen niet beweegt? Dat is niet gek, want stilzitten heeft een negatieve impact op je mentale gezondheid. Dit is voor het eerst aangetoond in de Mind Race, een experiment van ASICS waarbij sporters hun sportroutine

VERJAARDAGKALENDER

DECEMBER JANUARI FEBRUARI

1-dec Marnix de Witte	29-jan Dirk Jan Zeedijk
1-dec Pablo Brandenburg	29-jan Eveline Lindenbergh
5-dec Ulrike Weirich	29-jan Astrid van der Vis
6-dec Piet Bakelaar	30-jan Gea van Gijssel
7-dec Jan Nico van der Ploeg	
10-dec Ingrid Witte	3-feb Jennifer Buijsman
11-dec Jaap Witte	7-feb Bert van der Wal
11-dec Desmond Havermans	9-feb Johannes van der Star
13-dec Miranda Beuving	9-feb Jord Kuiken
16-dec Mirjam Arkenbout	10-feb Henk Kikkert
16-dec Esther M Duvekot	13-feb Peter Bancken
18-dec Frits van der Gracht	14-feb Annelies Graaf-Hin
18-dec Marleen Bakker	14-feb Kees Hin
29-dec Johan van der Molen	14-feb Kokkie Vendel
	15-feb Dirk Eelman
2-jan Vera Hin	16-feb Guido Schuijl
3-jan Anton Witte	17-feb Loet Geus
5-jan Harm Koolhof	19-feb Jet Vendel
5-jan Daphne van den Berg	21-feb Pieter Kamp
7-jan Kim Mets Appelman	25-feb Marian van Tatenhove
12-jan Janet Jager	27-feb Henk Schraag
14-jan Tess Vendel	27-feb Petra Witte
19-jan Ronald Kraan	27-feb Annemarijn Aarts
20-jan Ellis van Beek	28-feb Coby Bakelaar-Bremer
22-jan Jutta Bergener	
23-jan Jan Willem de Leeuw	
27-jan Louise de Groot	

**VAN HARTE
GEFELICITEERD!!!!**

een week lang pauzeerden.

Wanneer je een week niet traint, zal je niet direct je spierkracht en conditie verliezen. Wat een grotere impact heeft, zijn de gevolgen voor je mentale gezondheid. Dat merk je namelijk direct!

Misschien herken je het wel, dat onrustige gevoel als je een paar dagen niet loopt. Je stressniveau is hoger en je energieniveau waarschijnlijk lager. Waar een rondje

hardlopen ervoor zorgt dat je beter in je vel zit, heeft een paar dagen stilzitten juist het tegenovergestelde effect.

Mind Race

Professor Brendon Stubbs, onderzoeker op het gebied van beweging en de mind, onderzocht de mentale gesteldheid van gezonde deelnemers die hun reguliere fitness routine één week lang onderbraken. Voor dit onderzoek

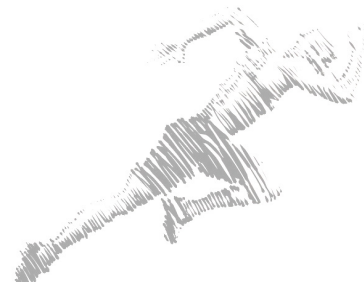
zijn 58 sporters uit 21 verschillende landen gevolgd, die normaal gesproken meer dan 150 minuten per week sporten. De gemoedstoestand werd onder andere vastgelegd met de Mind Uplifter.

Na slechts één week van fysieke inactiviteit bleek zowel het cognitieve als het emotionele welzijn verslechterd. De gemiddelde score in de Mind Uplifter daalde van 68 naar 55 uit 100. Wanneer actieve mensen stopten met bewegen, daalde het energieniveau gemiddeld met 23 procent en verminderde het vermogen om met stress om te gaan met 22 procent. Ook het zelfvertrouwen werd 20 procent minder, de positiviteit daalde met

16 procent en pieken nam toe met 23 procent. Deze effecten zijn te vergelijken met een week slaapgebrek.



15 minuten bewegen



Ben je druk, gestrest of moe? Des te meer reden om je hardloopschoenen aan te trekken! En volgens het onderzoek van ASICS is 15 minuten en 9 seconden al voldoende om de positieve effecten op je mentale gesteldheid te ervaren. Die investering van een kwartier levert je de rest van de dag meer energie, ontspanning en een goed gevoel. Kleine moeite, groot plezier!

**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

C O M B I

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



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)

AV Texel
nu ook op Facebook!

[Vind ik leuk](#)



*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

