

CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

40^e jaargang • februari 2024 • nr. 1

Olympisch jaar en 40-jarige bestaan AV Texel

Algemene Ledenvergadering woensdag 15 mei



autexel.nl



DE HALVE VAN EGMOND

JEUGD DOET MEE AAN COMPETITIE

HOE BEREID JE JE VOOR OP DE ZESTIG

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

Cees Timmer 06 431 468 84
ceemar@texel.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 en
Carla Smit



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

Verschijnt eind april/begin mei 2024
Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 april
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 2024		termijn bedrag per maand	eenmalige bijdrage AU	eenmalige licentie jeugd verplicht	bij eenmalige betaling per jaar	Contributie AV Texel per jaar zonder AU afdracht en licentie
Categorie	geboortejaar	12 x	1x	1x	1 x	1 x
U9-U10 Pupillen B/C	2015 en jonger	5,52	17,50	9,50	91,73	64,73
U 12 Pupillen A	2014/2013	5,52	17,50	9,50	91,73	64,73
U 14 D- junioren	2012/2011	5,93	18,50	16,90	105,44	70,04
U 16 C- junioren	2010/2009	7,08	18,50	16,90	119,55	84,15
U 18 B- junioren	2008/2007	7,80	18,50	16,90	128,36	92,96
U 20 A- junioren	2006/2005	8,64	18,50	16,90	137,91	102,51
Senioren	2004 en eerder	9,26	20,00	0,00	130,15	110,15
Senioren wedstrijdlicentie	2004 en eerder	9,26	20,00	27,00	157,15	110,15

Voor pupillen en junioren is de wedstrijdlicentie verplicht.

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

Vanaf februari worden de volgende termijnen geïncasseerd.

Inschrijfgeld éénmalig	€ 5,00
Studentenlidmaatschap	€ 55,00
Gezinskorting bij 2 en meer leden	- € 13,00
Gastlidmaatschap	€ 27,50
Donateur / ondersteunend lid	€ 27,50
Abonnement op clubblad (bij verzending per post)	€ 10,00

lopen als je lid bent van de Atletiekvereniging Texel of als je dit gevraagd hebt aan het bestuur en toestemming hebt verkregen.

- Je mag als lid te allen tijde individueel op de baan lopen, tenzij er training wordt gegeven.
- Als je schade aan de baan constateert meld dit direct bij de trainer of een bestuurslid

Ga niet op de goot staan !!!!

Reglementen van de baan

- Fietsen op de baan is niet toegestaan.
- Je spikes mogen niet langer zijn dan 6 mm
- Betreed de baan met schone

- schoenen (haal zo mogelijk de prut en gras van je schoenen)
- Laat je niet „uitglijden” of “remmen” op de baan (toplaag slijt dan sneller)
- Je mag alleen op de baan

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	9:30 - 10:30
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

Afgelopen 3 februari werd de 10e TexelTrail gehouden en de deelnemers hebben weer volop genoten. Ook zit het Turfveld boscross seizoen er weer op. Weliswaar konden we niet de gebruikelijke routes lopen vanwege de aanhoudende nattigheid, maar een beetje afwisseling in het parcours was eigenlijk wel leuk. Binnenkort volgt de 41e Halve Marathon van De Waal alweer.

Inmiddels is door Staatsbosbeheer

een regeling vastgesteld voor gebruik van hun wegen en paden voor AV Texel hardloopevenementen in 2024. We moeten hiervoor 10% van het inschrijfgeld betalen. Als een evenement start en finisht op terrein van SBB komt daar 9% BTW bij. We gaan voor al onze loopjes één gebruiksovereenkomst opstellen, want SBB vraagt 75 euro per overeenkomst. Het gaat om de TexelTrail, de Turfveld wintercrossen, de Halve Marathon van De Waal, De Zestig van Texel, de Hogebergloop,

de Turfveld Zomercrossen, de AV Texel zomerlopen en de Mantje Winterbosloop. Ook de oefenlopen van De Zestig vallen onder de overeenkomst (maar omdat hiervoor geen inschrijfgeld wordt gevraagd, hoeven we niks af te dragen). Het komt neer op het betalen van een bedrag van 2000,- euro per jaar. Omdat het een privaatrechtelijke toestemming voor het gebruik van de grond betreft is er geen bezwaar

of beroep mogelijk en hebben we ons erbij neer te leggen.

Op 18 september vorig jaar deden we een voorstel aan de gemeente voor een onderhoudsschema van de baan en bijbehorende kosten zodat er een huurovereenkomst kan worden opgesteld. Hier is nog steeds geen reactie op gekomen vanuit de gemeente.

Het bestuur heeft een datum vastgelegd voor de volgende Algemene Ledenvergadering: woensdag 15 mei 2024 vanaf 20:00 u in het clubhuis.

Martin Baptist.



SSB had te kampen met wateroverlast bij de Texeltrail

Loopagenda

HALVE van de WAAL zaterdag 9 maart 2024

jeugd 1.26 en 2.5 start vanaf 12:15

5 -10.6 en 21.1 km start 13:00

schrijf je online in: zie website tot 2 maart

De Zestig van Texel 24 maart 2024

120 km start om 4:35 vanaf wielerbaan

60 km 10:35 kuil bij de TESO

4 x 15 estafette alle teams 11:05



7e HOGE BERGLOOP 28 april 2024 ZONDAGOGHTEND

Afstanden: (jeugd 800) - 5,6 - 7,5 km

AANVANG INSCHRIJVEN: 9:45 UUR

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

START: ATLETIEKBAAN INSCHRIJVEN: CLUBGEBOUW

De Halve van Egmond

Halverwege oktober kreeg ik een bericht van m'n broertje, Pieter, "Ik heb me ingeschreven voor de halve van Egmond op 14 januari, heb je ook zin om mee te gaan?" In eerste instantie had ik zo mijn twijfels: een halve marathon is wel erg ver, zo'n eind over het strand kun je hier op Texel ook lopen en bovendien was mijn conditie in oktober verre van wat het zijn moest. Maar goed; niet veel later zei m'n vader -Rob- ook toe om mee te gaan, en gevoelig voor peer-pressure als ik ben, besloot ik me dan ook maar in te schrijven. Ik zou mijn officiële debuut op de halve marathon maken en ik had op die manier een concreet doel om naartoe te werken.

Halverwege oktober duurde het nog precies drie maanden voordat het startschot zou klinken op de boulevard in Egmond aan Zee. Meer dan genoeg tijd om aan het duurvermogen te sleutelen en goed voorbereid aan de startlijn te verschijnen. Maar schijn bedriegt, de ogenschijnlijke zee van tijd bleek niet veel meer dan een luchtspiegeling te zijn en voordat ik het wist was het 14 januari. Als ik Strava moet geloven, was mijn conditie-score in de afgelopen maanden met 12 punten toegenomen – ik weet niet wat ik daaraan kan ontleen. Ik weet wel dat ik een geschatte eindtijd van 1:30:00 had opgegeven en de bijbehorende kilometertijd (4:14/km) was -zeker voor een selectief parcours als in Egmond- veel te hoog gegrepen.

Maar desniettemin stapte ik die bewuste zondagmorgen samen met m'n vader, m'n broertje en m'n getemperde verwachtingen in de auto richting Alkmaar. Daar konden we de auto parkeren op een geïmproviseerd parkeerterrein dat flink te leiden had onder het hemelwater dat in de voorafgaande weken rijkelijk naar beneden was gevallen. Vanaf Alkmaar reden er pendelbussen die ons vlakbij de sporthal in Egmond afzette. Toen iedereen z'n nummer op het wedstrijdshirt gespeld had, de

compressiekousen had weten aan te wurmen en de laatste isotone sportdrankjes naar binnen had gekieperd, verried een blik op de klok dat het nog bijna anderhalf uur zou duren voordat het eigenlijke avontuur echt zou beginnen.

En op dat moment drong de omvang van het hele evenement pas goed tot me door. In de sporthal was het een gekrioel van hardlopers. Mensen die zich omkleeden, die hun veters strikken, mensen die allesbehalve zuinig zijn met tijgerbalsem. Een bedempte menthollucht, met hier en daar een zweempje chemische zoetheid. Ik heb frisse lucht nodig, loop naar buiten en zie overal rijen. Een rij voor de tas-afgifte, een rij voor de dixies en tot mijn verbazing ook een rij voor de frietkraam. Ik ga ook in een rij staan en bedenk me dan dat ik één ding niet heb meegenomen: een rol wc papier. Verdere details zal ik hier onbesproken laten, maar uiteindelijk is alles goed gekomen.

Nog iets minder dan drie kwartier voor de start, en ik besluit me alvast naar het startvak te begeven. M'n vader en broertje starten



een kwartier en respectievelijk twintig minuten na mij, dus ik wens ze nog een laatste keer succes. Veel plezier ook, heel belangrijk. Onderweg naar de start komt de noordwestenwind recht van voren. Het is niet koud genoeg om snijgend genoemd te worden, maar warm is het ook zeker niet. Ik doe nog een paar rekoefeningen en oplooppjes en besluit dan dat ik er wel klaar voor ben. De oude trui die ik aan heb verstop ik op een plek waar ik zeker weet dat niemand hem gaat vinden. In de verte hoor ik dat de vrouwenwedstrijd op gang wordt gesloten. Als niet veel later de heren de achtervolging inzetten en ook de business-runners vertrokken zijn, komt de startboog ook voor ons steeds dichterbij: go-time.

Mijn plan was om zeker niet te

snel te beginnen. Vlak voor we het strand op draaiden, keek ik op mijn horloge om te controleren of dat -overeenkomstig mijn gevoel- ook daadwerkelijk gelukt was. Maar m'n horloge had vlak na de start besloten dat het een goed moment was om een nieuwe update te installeren. Gelukkig kreeg ik hem vrij snel weer aan de praat en omdat vlakbij een groepje pacemakers liep die in 1:35:00 zouden finishen, wist ik dat ik redelijk vertrokken was. Eenmaal op het strand aangekomen, zag ik een lang lint van lopers dat zich uitstreckte zo ver ik kijken kon. Een heleboel mensen en twee keer zo veel kletterende schoenzolen vormen een lange hardlopende rups. We halen een heleboel mensen in, worden af en toe vanuit de achtergrond voorbijgesprint door lopers die hun start schijnbaar gemist hebben en als we na acht kilometer het strand verlaten, ligt het veld aardig in een plooi.

Als we het strandslag verlaten zie ik een paar honderd meter verderop nog de vlaggetjes van het eerdergenoemde groepje

pacemakers. M'n benen voelen nog goed, maar door het klimmetje ben ik wel een beetje op de adem getrapt. Het is nog bijna dertien kilometer en ik besluit in deze fase van de race even niet met krachten te smijten. Als na 10 kilometer de tweede

drinkpost opdoemt, zie ik dat het er naar mijn smaak veel te druk is. Mede gevoed door overmoed laat ik deze post links liggen en sla rechtsaf voor de lus over de camping. Ik weet niet of ik daar werd gedragen door het enthousiaste publiek, of werd getergd door de quasi grappig bedoelde aanmoedigen ("Het leek zo'n goed idee") en gesponsorde tussensprintjes die de organisatie her en der langs het parcours had geposteerd. Feit was wel dat m'n kilometertijden iets terugliepen en toen de derde post na veertien kilometer aan de einder verscheen, was ik schoon toe aan een kleine pauze.

De illusie dat ik al rennend een kartonnen bekertje drinken naar binnen kan gieten, heb ik al een tijd

geleden achter me gelaten. Ik wandel een klein stukje en als m'n hartslag iets gezakt is, haak ik mijn karretje aan bij een groepje lopers dat ik anderhalve kilometer geleden had ingehaald. De ragfijne regenspray waar we al een tijdje doorheen lopen verdicht zich stilaan tot een striemend gemiezer. Ik denk aan mijn oude trui die ik in Egmond verstopt heb en hoop dat hij droog blijft.

Na zestien kilometer zie ik de laatste revitaliseringspost. Bij de vorige post was het nog zeven kilometer tot de finisch, nu nog vijf. Ik bedenken me dat het niet handig is om alweer een wandelpauze in te lassen, maar omdat het tempo in dit groepje me de pet net te boven gaat, doe ik het wel. Als ik me na dat laatste bekertje drinken weer in gang trek, voel ik dat ik in de problemen begin te komen. Bovenbenen voelen zwaar en hamstrings beginnen te zeuren, maar het is ook nog maar vijf kilometer. Als ik nog drie kilometer weet te overleven, schud ik dat laatste eindje ook nog wel uit de mouw. Voor me zie ik van alles, maar het groepje pacemakers is nergens meer te bekennen. Achter me zie ik de lopers die op 1:40:00 gaan uitkomen ook nog nergens, dus daar put ik nog wat moed uit.

Als ik het parcours van tevoren iets beter bestudeerd had, was ik misschien niet verrast geweest door het klimmetje dat na achttien kilometer opdoemde. Hoewel de naam erger doet vermoeden, is de Bloedweg een gepavleide asfaltstrook van 250 meter lang met een gemiddeld stijgingspercentage van iets meer dan 4%. Een opgave als je er met frisse benen voor zou staan, maar na bijna anderhalf uur gas geven, was het een hels karwei. Wie naderhand de uitslagen bestudeert, ziet dat ik maar liefst drie keer zo lang nodig had om de Bloedweg de bedwingen dan degene die dat het snelste deed en pijnlijk genoeg: zelfs mijn broertje was vier tienden van een seconde sneller. De manier waarop ik uiteindelijk het topje rondde, daar wil ik het niet over hebben. Laat ik het zo zeggen: ik ben blij dat het niet gefilmd is.

Na de klim volgde de afdaling. Beneden stond een dweilorkest en liep je de bebouwde kom van Egmond aan Zee in. Vanuit de verte zag ik de witte vuurtoren die de belofte van de eindstreep belichaamt. Maar eerst nog een slag door een woonwijk. Een boel

mensen die vanuit hun voortuin of vanaf hun balkon aanmoedigingen toeschreeuwen. Tevergeefs. Fysiek ben ik uitgeput en de mentale weerstand is ook gebroken. De tank is leeg en in die laatste kilometers heb ik welgeteld drie keer gewandeld. Als uiteindelijk de finishstreep opdoemt in de verte, doe ik m'n best om er iets dat lijkt op een soort van eindsprint uit te persen.

Uitgeput kom ik over de finishlijn. Onder de 1:40 denk ik. M'n horloge heeft het eerste stukje gemist en de klok boven de finish loopt door vanaf de start van de vrouwenwedstrijd. Ik zoek een dranghek op en geef mezelf even tijd op adem te komen. Terug naar de realiteit: als een haring in een tonnetje loop ik met duizenden anderen de finishstraat uit. Ik krijg een medaille, een plastic poncho en een fles AA Iso-Lemon aangereikt. Ik loop naar de plek waar ik twee uur eerder m'n trui verstopt had. Natuurlijk ligt 'ie d'r nog en natuurlijk is 'ie goeddeels natgeregend. Als ik langzaam weer bij m'n positieven kom, heb ik pas door hoe koud het eigenlijk is. Ik trek m'n half natte trui over mn plastic poncho aan en begeef me richting de sporthal.

Het is altijd verwonderlijk hoe de volgende ontbering op je staat te wachten als je de vorige nog maar amper achter de rug hebt. Je hebt net meer dan negentig minuten over het strand en door de duinen geploeterd en dan moet je je tas zien terug te krijgen, droge kleding zien aan te trekken en je medelopers zien terug te vinden. M'n tas had ik gelukkig snel terug. Ik had een berichtje van het thuisfront dat inderdaad bevestigde dat ik binnen de 1:40:00 gefinisht was. Het aantrekken van droge kleding had wat meer voeten in de aarde. De omkleedgelegenheid was stampvol mensen. Sommigen uitgeput, anderen uitgelaten. Meestal van allebei een beetje. De ervaring heeft me geleerd dat een kwart vierkante meter eigenlijk net te weinig is om van shirt te wisselen. Maar het kan wel.

Het volgende knelpunt: gezinshereniging. Toen we 's ochtends de sporthal binnenliepen, spraken we af dat we bij de fietsenstalling tegenover de patatkraam op elkaar zouden wachten. Omdat ik als eerste was gestart en ook iets harder had gelopen dan m'n broertje en vader, was het voor mij het verstandigst een warm plekje op te zoeken en daar

eventjes te wachten. Daarenten had ik het lumineuze idee opgevat om terug te lopen naar de finishstraat in de verwachting om ze daar tegen te komen. Toen ik daar nog niet lang genoeg stond om opnieuw koud te worden, kreeg ik een appje van m'n broertje dat 'ie in de sporthal was. Ik heb nog vijf minuten geprobeerd om m'n vader te ontwaren in de enorme menigte, maar ben daarna ook teruggegaan naar de fietsenstalling bij de sporthal.

Toen -niet veel later- iedereen was aangekomen, bijgekomen en al z'n spullen had, vatten we de terugweg aan. Geduld betrachten was ook in dit geval de beste optie. Al snel belandden we in een rij die zo breed was als de hele straat en die net zomin een duidelijk eind- als beginpunt had. Na enkele minuten hoorde ik een paar meter verderop iemand zeggen dat we in de rij voor de bus naar Heiloo stonden en dat de bussen richting Alkmaar om de hoek zouden vertrekken. Navraag bij iemand van organisatie bevestigde dit welhaast spontaan ontstane gerucht en we liepen de hoek om. Ten opzichte van de vorige rij was hier in elk geval een duidelijk begin- en eindpunt te zien, maar het nadeel was dat de rij ten minste drie keer langer was.

En hoewel het daar in Egmond een komen en gaan van pendelbussen was, zagen we een vijftal volle bussen aan ons neus voorbij trekken vooraleer we zelf konden instappen. En terwijl we daar met z'n drietjes moe gestreden en koud geworden zaten te wachten, nam tegenover/ achter een jong gezinnetje plaats; vader had gelopen, moeder en de kinderen schijnbaar aangemoedigd. Nu weet ik niet of deze kinderen een bepaalde psychosociale ontwikkelingsfase doormaakten, niet zo goed waren opgevoed of dat ze door het druilerige weer hun energie gedurende de dag niet kwijt hadden gekund; het stond als een paal bovenwater dat de busrit van slechts zeven kilometer minimaal een uur lang scheen te duren.

Het was de derde keer die dag dat ik aan den lijve ondervond dat aan alle onaangename dingen een eind komt. Als ik uit de bus stap,



probeer ik mezelf te troosten met de gedachte dat het laatste deel van de reis huiswaarts in betrekkelijke rust zal verlopen. Totdat we het geïmproviseerde parkeerterrein op lopen. Een grote trekker rijdt af en aan om auto's los te trekken die vast zijn komen te zitten in de sompige graszoden. "Het zal toch niet!" hoorde ik m'n vader en broertje denken. En inderdaad, niet alles zat tegen en we konden vlot wegrijden vanaf het parkeerterrein.

En wie denkt dat ons geluk daar ophield, heeft het mis. Want ondanks dat we op de N9 gevangen zaten achter een aantal mobilisten dat zich wel erg netjes aan de maximumsnelheid hield, presteerden we het om op het nippertje en als allerlaatste auto mee te komen op boot van 17:30. En ondanks dat ik nu zeker weet dat de halve marathon niet mijn favoriete afstand is, en ondanks dat ik nu zeker weet dat ik niet van grootschalige

loopevenementen hou, was het al met al toch een waardevolle ervaring. Ja, het is best een eind. Ja, het duurt langer dan je had gedacht. Ja, de meeste dingen gaan anders dan je zou willen. Maar voor wie tijdelijke sores opzij weet te zetten en voor de persoon die in vastberadenheid volhardt, komt het uiteindelijk allemaal goed.

Hessel Arensman

5 REDENEN WAAROM HARDLOPEN IN DE KOU GOED VOOR JE IS

Lopen met koud weer heeft veel voordelen.

Hardlopen in de winter: de één loopt juist veel lekkerder met koud weer, en de ander verplaatst zijn trainingen maar al te graag naar de loopband. Welk type jij ook bent, hardlopen in de kou heeft veel voordelen.

5 redenen waarom hardlopen in de kou goed voor je is

In de winter vraagt hardlopen wat meer van je, maar het kan ook bijzonder lekker zijn. Kleed je goed aan om onderkoeling te voorkomen en ga voor een rondje.

1. Je lijf went aan de kou

Op de eerste ijskoude dag van het seizoen komt je sympathische zenuwstelsel in actie en wordt je vecht-of-vluchtsysteem opgestart om te voorkomen dat je bevriest. Je bloed stroomt van je huid en ledematen naar binnen om je kerntemperatuur en je vitale organen te behouden.

Maar als je herhaaldelijk te maken krijgt met koud weer zonder levensbedreigende gevolgen, leert je lichaam zijn stressrespons af te zwakken, een enigszins mysterieus proces dat koudegewinning wordt genoemd. Naarmate de winter vordert, stromen er minder stresshormonen door je bloedbaan. En meer van dat bloed blijft dicht bij je huid, waardoor je je warmer voelt. Het gevolg: de kou voelt minder heftig aan.

2. Je voorkomt een herfst/winterdip

Heb je in de herfst en winter minder energie en gaat ook je humeur weleens richting het vriespunt? Je bent zeker niet de enige. Wetenschappers noemen dit fenomeen SAD (seasonal

affective disorder) en verklaren de veranderingen onder andere met minder natuurlijk licht en een verstoord dag-nacht-ritme. Buiten trainen bij daglicht kan helpen om die ritmes te resetten. Blootstelling aan zonlicht verhoogt ook de productie van vitamine D, een belangrijk bestanddeel van stemmingsregulerende neurotransmitters zoals serotonine. Daarnaast weten we natuurlijk



al lang dat hardlopen voor gelukshormonen kan zorgen en daarmee je winterdip kan voorkomen, of in ieder geval kan verbeteren.

3. Je geeft je metabolisme een boost

Rillen verhoogt het energieverbruik van je lichaam, maar als je aan het hardlopen bent, zal je kerntemperatuur waarschijnlijk niet genoeg dalen om te gaan rillen. Onderzoek suggereert

echter dat minder grote dalingen in lichaamswarmte een fenomeen kunnen opwekken dat niet-trillende thermogenese wordt genoemd: je stofwisseling krijgt een boost, waardoor je meer energie verbruikt voor dezelfde inspanning.

4. Je wordt ook mentaal sterker

Stel dat je aan het trainen bent voor een wedstrijd in het voorjaar, zoals de Rotterdam Marathon. Het weer voor dit soort evenementen kan best onvoorspelbaar zijn. Door tijdens de training door te zetten in minder ideale omstandigheden, kun je je voorbereiden op de dag van de wedstrijd. De mentale kracht zal je helpen om in je eigen kunnen te geloven.

5. Je kunt verwachtingen loslaten en gewoon genieten

De chemische reacties die spiercontracties veroorzaken werken het best bij warme temperaturen, wat betekent dat je niet altijd even goed kunt presteren in koude omstandigheden.

Dat betekent aan de ene kant dat hardlopen met koud weer zwaarder kan voelen, en aan de andere kant dat je je minder druk hoeft te maken over het aanhouden van een goed tempo op Strava.

Een ijskoude winterse dag verwacht niets van je. Je mag al trots op jezelf zijn als je de deur uitgaat terwijl je ook onder een dekentje op de bank zou kunnen liggen. Laat tussentijden en prestatiedruk los en ga gewoon hardlopen omdat je van hardlopen houdt, verder niets.

JEUGD DOET MEE AAN COMPETITIE

Vorig jaar heeft Judith onze jeugdtrainer contact gezocht met de juniorentainer John Klappe van Noordkop Atletiek. Onze jeugd mocht een keer mee trainen in Den Helder en als ze zin en tijd hebben mogen ze dat vaker doen. Zelf als je als jeugdleet een keer alleen gaat is dat geen probleem. Wat er nog bijkomt, als gevolg van dit bezoek, is dat onze junioren van AV Texel, samen met de junioren van Noordkop, als een gemengde vereniging Noordkop/AV Texel gaat meedoen aan de junioren-

competitie. Je draagt daarbij de eigen clubkleding. Onze meiden Caroline, Veerle, Liv, Isa, Justa en Tess doen mee aan de competitie van U16 wat vroeger Meisjes Junioren C (U16 betekent onder 16 jaar). Wilco en Milan houden onze eer hoog bij de competitie U18 (voorheen Jongens Junioren B.)

Voor de meiden houdt dit in dat de eerste wedstrijd is op zaterdag 6 april, de tweede op zaterdag 18 mei en de laatste op zaterdag 22 juni.



De jongens mogen opdraven op de volgende zondagen: 14 en 28 april en 9 juni.

Zet hem op!

Op naar een finale-plaats!

Competitie C junioren meisjes

zaterdag 6 april 1e wedstrijd	zaterdag 18 mei 2e wedstrijd	zaterdag 22 juni 3e wedstrijd
Estafette	Estafette	Estafette
80m	150m	80m
80m horden	80m horden	300m horden
800m	1500m	800m
Verspringen	Verspringen	Verspringen
Hoogspringen	Hoogspringen	Hoogspringen
Kogel	Kogel	Kogel
Discus	Discus	Speer
	Speer	

Competitie B junioren jongens.

zondag 14 april 1e wedstrijd	zondag 28 april 2e wedstrijd	zondag 9 juni 3e wedstrijd
100m	100m	100m
200m	200m	400m
800m	400m	800m
3000m	1500m	1500m
4 x 400m estafette	Zweedse estafette	4x 100m estafette
400m horden	2000m steeple	110m horden
Hoog	110m horden	Hoog
Ver	400m horden	Ver
Kogel	Hoog	Kogel
Discus	Polsstokhoogspringen	Kogel slingeren
Speer	Hink stap ver	Discus
	Kogel	
	Speer	



Helpt magnesium tegen kramp en spierpijn na het hardlopen?

Het mineraal magnesium is belangrijk voor je spieren, maar helpt het je ook sneller te herstellen na een zware training? We vroegen het aan een expert.

We kennen het allemaal wel: na een zware duurloop of pittige tempotraining voelen je spieren de dag erna behoorlijk stijf aan. Helpen magnesiumsupplementen tegen kramp en spierpijn? Dit zegt Jeroen

de Baaij, die als fysioloog bij het Radboudumc onderzoek doet naar de werking van magnesium, hierover.

‘Veel professionele sporters gebruiken magnesiumsupplementen en hebben er goede ervaringen mee’, vertelt De Baaij. ‘Ze hebben het gevoel dat het helpt om sneller te herstellen. Maar er is weinig wetenschappelijk bewijs dat je als sporter meer magnesium nodig hebt.’

Deze rol speelt magnesium bij je spieren

Wat we wel weten, is dat magnesium

een belangrijk mineraal is voor je spieren. Het speelt een rol bij de spierontspanning, terwijl een ander mineraal, calcium, juist zorgt voor de samentrekking van je spieren. Wanneer je een magnesiumtekort hebt, kun je last krijgen van spierkrampen. Dan heeft het zin om extra supplementen te slikken, zegt de fysioloog.

‘Maar een magnesiumtekort komt maar bij 1 à 2 procent van de mensen voor. Voor de meeste mensen geldt dat als je gevarieerd eet, je

voldoende magnesium binnenkrijgt en geen extra supplementen nodig hebt.' Magnesium komt voor in veel voedingsproducten die je waarschijnlijk dagelijks eet, zoals groenten, fruit en noten.

Wat is het effect van magnesiumsupplementen bij kramp of spierpijn?

Hoewel het volgens De Baaij weinig kwaad kan om magnesiumsupplementen te slikken, hoeft je er geen wonderen van te verwachten. Heb je kramp in je kuit na een training? Je spierpijn zal door magnesium niet ineens als sneeuw voor de zon verdwijnen.

'Er zijn vrij grote klinische studies gedaan waarbij de deelnemers magnesiumsupplementen hebben geslikt. Daar kwam uit naar voren dat magnesium bij spierpijn eigenlijk geen verschil maakt', zegt De Baaij. 'Het is niet slecht, maar als je geen magnesiumtekort hebt dan lijken supplementen weinig extra's te doen.'

En de kans dat je een tekort aan magnesium hebt, is dus niet zo groot. 'Tijdens het sporten dalen de magnesiumwaarden in je bloed wel, maar dat herstelt zich meestal snel', legt De Baaij uit.

'Het kan anders zijn als je echt een magnesiumtekort hebt. Dan zien we dat mensen daardoor krampen krijgen en dan heeft het zin om het magnesiumtekort aan te vullen. Maar als je al voldoende magnesium in je bloed hebt, dan lijkt een supplement weinig te doen tegen spierpijn.'

5 manieren om spierpijn te verzachten

Stijve en pijnlijke spieren zijn vaak het resultaat van te hard trainen en een gebrek aan kracht of lenigheid.

Iedereen heeft er wel eens last van, maar op sommige dagen dan de pijn extra aanwezig of hinderlijk zijn. Met deze tips verzacht je de pijn.

1. Koel je pijnlijke spieren

Tien tot twintig minuten in een (niet te) koud bad na een zware training helpt bij het afvoeren van afvalstoffen in je bloed. Ook de zwelling van je spieren en andere weefsels wordt zo beperkt. Je kunt ook lokaal een icepack op een pijnlijke plek leggen.

2. Verwarm je spieren

Wanneer je de temperatuur van je spieren verhoogt, wordt de bloedcirculatie versneld. Zo krijgen

je beschadigde spieren ook weer snel vers bloed vol voedingsstoffen aangeleverd. Let wel: doe dat pas een etmaal na de training.

3. Actief herstel!

Twintig à dertig minuten heel rustig sporten vergroot de bloedtoevoer naar je spieren. Daarmee beperk je de schade aan je gestel en herstel je de natuurlijke zuurgraad van het lichaam. Alternatieve sporten op de dag na een intensieve training kunnen het herstel bevorderen.

4. Masseren

Uit een Australisch onderzoek is gebleken dat je met massage de spierpijn met dertig procent kunt verminderen. Boek dus een massagesessie of gebruik een massageapparaat om je spierpijn te verzachten.

5. Rek- en strekken

Met rekken ontspan en verleng je je spieren, iets wat je voor een training meestal niet kunt gebruiken (tenzij je spieren stijf of pijnlijk aanvoelen). Na afloop is het wel zaak om te rekken. Doe het voorzichtig en geleidelijk en houd de uiterste, net niet pijnlijke stand twintig à dertig seconden vast.

De Zestig, hoe bereid je je voor?

Het is 1 april 1991, de eerste van De Zestig van Texel, gaat van start. Het is geen grap. Ik zat vanaf het begin bij de organisatie, tot mijn laatste bijdrage in 2017, aan deze monstertocht. Ik ben nog webmaster van de website en doe nog een paar dingetjes voor Martien Baars voor de 120 kilometer, die om 4:35 's morgens start. De vorige keer foto's gemaakt bij Paal 9 en in de Zandkes. Dat staat nu ook weer in de planning. Echter nu staan er 15 Texelaars aan de start van De Zestig kilometer, een unicum. In 1991 waren er 44 finishers en deed er alleen Jan Knippenberg mee als Texelaar. Genoeg reden om eens enkele deelnemers te vragen, hoe het met de voorbereiding gaat.

ARNOLD LEIJSTRA

Het eerste slachtoffer is Arnold Leijstra. Hij twijfelde een paar maanden geleden nog of hij het nog een keer zou proberen. Intussen had Arnold de knoop doorgehakt en bel ik hem, voor de Texel Trail op. Door de

telefoon, hoor ik dat hij buiten loopt en dat bevestigt hij en vertelt hij hoe het er voor staat: 'Ik wandel nu want ik heb het al een paar weken, enorm in mijn rug. Ik loop bij de fysio en die heeft er tape op gedaan. Nu ben ik stukjes aan het wandelen, als therapie. Ik heb afgelopen zondag nog 30 kilometer gelopen met pijnstillers. Ik wilde eigenlijk 42 km



bij de Texel Trail lopen. Dat als mooie tussenstap. Maar het zat er echt niet in en dat is balen, dat ik precies nu in de lappenmand zit. De fysio zegt ook als je nu voor de Olympische Spelen ging, dan is het wat anders. Nu raadt hij het me eigenlijk af om de trail te doen. Ik heb stille hoop dat de rug het toelaat en dat ik nog wel kan trainen voor De Zestig. Niets forceren dat is lastig omdat je wat je in je hoofd hebt ook graag wil lopen. Net als afgelopen zondag toen ik 30 kilometer wilde lopen, maar daar werd de rug niet beter van. Daarom wandel ik nu en dat gaat goed. Ik werk ook gewoon. Ik ga er niet voor thuis zitten en blijven bewegen is toch het beste voor je rug.'

Kreeg een bericht van Romke Milder:

Hoi mede sportliefhebbers, Zoals jullie weten is over iets meer dan een maand De Zestig van Texel. Een leuk evenement waar ik met vele andere Tesselaars aan mee mag doen. Ik heb al eens meegedaan aan de estafette en heb nu het idee opgevat om dit jaar het hele rondje zelf te doen. Ik

heb al een paar keer een marathon gelopen. Lange duurlopen past precies bij mij. De 60 kilometer wordt een nieuw avontuur voor mij en ergens dus ook een logische stap.

Ik ken de route op mijn duimpje omdat ik hier geboren ben en loop vaak over het eiland. Ik ken eerste helft het beste. Ik loop het liefst onverhard en woon in Den Hoorn. Elke kilometer van het parcours, heb ik daar wel verkend. Echter de tweede helft lijkt me ook heerlijk, mooi achter de dijk en langs de haven en tenslotte De Hoge Berg.

Ik heb mijn laatste marathon in het voorjaar vorig jaar gelopen. Na mijn vakantie in de zomer, met mijn twee kinderen van 4 en 7 jaar als begeleiders, ben ik begonnen met opbouwen naar de 60 km. Ik denk dat mijn schema's te vergelijken zijn met hoe ik kook. Ik bedenk waar ik zin in heb, lees een paar recepten en probeer de belangrijkste dingen er uit te halen. Dan begin ik te kokkerellen en voeg ik tussendoor dingen toe waarvan ik zelf denk, dat die lekker zijn. Zo loop ik ook het liefst. Ik maak zelf een schema op basis van dingen die ik lees en weet wat belangrijk voor mij is. In dit schema zitten sowieso een langzame duurloop, interval en een korte snellere loop. Daarnaast doe ik aan krachttraining en yoga. Als ik begin met rennen en ik voel dat ik beter een andere training kan doen omdat ik bijvoorbeeld veel energie heb of juist weinig, pas ik me hierop aan. Tussendoor verander ik mijn schema's ook, omdat ik ergens een leuke training onder ogen kom, van iemand op Strava of van internet.

Last van blessures heb ik gelukkig niet. Wel heb ik aardig wat griep en andere ziektes gehad, waardoor ik periodes niet kon sporten. Ik weet dat ik daarna wel weer terug op mijn niveau kom, maar dit voelt toch erg frustrerend. Ik ben daarnaast flink aan het oefenen met drinken en eten tijdens het lopen. Dit is echt een uitdaging, maar gaat tot nu toe erg goed. Ik heb veel zin in de wedstrijd en vind het erg leuk dat er zoiets op Texel wordt georganiseerd. Groeten Romke.

JOOST HOOGENBOSCH

Ik heb Joost aan de lijn en vraag hoe het met de voorbereiding is.

Joost begint: "Ik dacht dat je voor de Texeltrail belde. Daar had ik me net voor afgemeld. Ik hobbeld, van allerlei kleine blessures, van de een naar de ander. Het gaat niet zo vlekkeloos. Ik twijfel nog of ik de Zestig ga lopen. Ik moet deze weken nog echt wel wat langere afstanden lopen anders heeft het geen zin. 2 juni staat er een Ironman in Hamburg op het programma. 23 juni de Halve Triatlon van Hoorn en 8 augustus een hele in Frankfurt. Deze hebben voor mij toch wel een prioriteit. Het is dus nog even afwachten." Inmiddels heeft Joost de knoop doorgehakt en zich afgemeld voor De Zestig.

DE 120 VAN THOMAS RATH

Met Thomas heb ik app contact en hij schrijft dat het goed gaat met de training. Morgen (met de TexelTrail) gaat hij 100 km lopen. Als het niet goed voelt gaat hij terug naar 60 km en dit in overleg met Henri (Teunissen)

Die bepaalt of je mee mag doen bij de 120 km. Het plan is om de 100 deels in de TexelTrail te verwerken maar tijdens het lopen was het tempo te hoog, dus heeft Thomas er geen 100 km van gemaakt en gaat toch voor de 60. Het wordt zijn 3 de keer en hopelijk wel fit aan de start dit keer. De andere twee heeft Thomas uitgelopen in 2022 in 7:04:46 en in 2019 in 6:39:54.



het strand in de editie van 2005

DOUWE MAAT

Eerst mailcontact gehad met Douwe: "Wat leuk om van je te horen, en ook een beetje confronterend: ik lig namelijk behoorlijk achter op mijn trainingsschema. Deze winter is erg druk geweest met werk en gezin en ik heb ook steeds van alles te pakken gehad qua griep, Covid en dergelijke. Op zich maak ik wel lekker wat hardloopen per week, maar de echt langere trainingsafstanden zijn



hierdoor nog een beetje uitgebleven. Desalniettemin heb ik nog steeds goede moed. Ik zie erg uit naar de komende trainingen en De Zestig!"

Toch nog even gebeld om te horen hoe het nu precies zit. Douwe net na een bespreking op zijn werk, heeft nu even tijd en vertelt: "Ik ben wel wat op achter met mijn schema. Ik wilde weer dit weekend een langere afstand lopen maar ik ben weer ziek geworden. Ik had koorts maar ik knap nu wel weer wat op. Deze winter is het echt vreselijk. Ik heb geen marathons gelopen. Echter ik loop alleen al mijn hele leven hard. Twee keer in de week zo'n 5 tot 10 kilometer. Dat was zo'n beetje standaard. Afgelopen jaren heb ik erg last gehad van een knieblessure en kon ik weinig lopen maar dat heb ik nu goed onder controle. De laatste anderhalf jaar loop ik echt nu de langere afstanden. Toen dacht ik: die ronde om het eiland, lijkt me heel interessant om voor te gaan trainen. Het ging lekker maar het begon in november met Covid. Ik had nog zo'n zelftest voor handen liggen en voor de nieuwsgierigheid even gekeken.

Ik heb een jong gezin en de drie kleine kinderen, die liepen het ook op, dan komt er van echt trainen weinig terecht. In december heb ik wel weer wat kunnen doen. Mijn vrouw komt uit Spanje en heb daar lekker kunnen lopen. In januari begon het weer. De kinderen werden weer ziek en ik nu weer. Ik hoop dat het nu over is en dat ik nog wat extra kan lopen. Ik heb de mazzel dat ik in Den Hoorn woon en lekker op het strand kan lopen en we zullen zien of ik op tijd hersteld en in vorm ben."

REMKO NAGTEGAAL

Mailbericht van Remko: De voorbereiding gaat tot op heden niet zo lekker. Vervelend is dat ik rond de 20 km steeds last van mijn rug krijg. De kans dat ik op deze manier start op de 60 is erg klein. Afgelopen weekend de Midwinterloop gelopen in Apeldoorn en ook daar weer last. Ik wil kijken als ik iets rustiger opbouw en weer wat ga zwemmen of ik later dit jaar wel een marathon kan lopen. Dit weekend (redactie: 3e proefetappe) zie ik wel iemand van de organisatie en zal ik vertellen dat ik ervan af zie.

JAAP WITTE

Jaap aan de telefoon en even gevraagd hoe het tot nu toe gaat? Jaap, met zijn zoon op de achtergrond begint: "Het gaat goed. De vele kilometers gaan aardig en morgen loop ik de 42 km van de TexelTrail. Nu je over blessures begint. Ik heb al zo'n 14 dagen een beetje last van mijn voet, de zijkant om precies te zijn. Een paar weken terug heb ik ook een langere trail gedaan. Daar had ik mijn trailschoenen aangedaan en dat was achteraf niet zo handig. Ik ben ook nog even naar de fysio gegaan en die zei hou het even goed in de gaten. Het moet niet erger worden. Maar voor de rest gaat het prima." Om te weten hoe Jaap zijn trail heeft ervaren, zie het artikel over de Texeltrail.

ROBERT BAKKER

Mailbericht van Robert: Wat een leuk initiatief om de deelnemers te vragen naar hun voorbereiding. Ik geloof dat we dit jaar met een record aantal Texelaars aan de start staan met de volledige afstand. Het zal mijn 4e keer zijn dat ik voor de volledige 60 ga. Maar ik heb volgens mij vanaf het moment dat ik 16 was, dat is in 1996 geweest, elke keer nog meegedaan aan de 60 en ik heb met school toen de Knippenberg Memorial gelopen.

Deze ging van Den Helder naar Hoek van Holland in estafette-vorm. Een keer met mijn broer samen de 2 x 30 gelopen. Verder dus elke keer met de estafette meegedaan, tot voor kort nog steeds het parcoursrecord van de Texelaars staan samen met Rien Brouwer, Erik Bakker en Jeroen Huizinga geloof ik, maar helemaal zeker weet ik dit niet. (redactie even opgezocht in 1999 liep team Hotel 't Jachthuis Robert Bakker 59:26, Erik Bakker 55:57, Jan Dankers 1:03:37 en Rien Brouwer 1:01:22 totaal tijd 4:00:22, jammer van die 22 seconden Rien)

De voorbereiding gaat vrij goed, ik heb in november nog een marathon gelopen in Kasterlee België. Dit was een Trailmarathon van twee rondes van 21.1km en in de laatste 5 km van het parcours 5 heuvels ter hoogte van de Fonteinsnol erin. En heel erg nat en modderig. In november was het in heel West Europa nat, dus ook in België.

Toch nog even telefonisch contact gehad met Robert: "Ik heb gisteren niet met de trail meegedaan." begint hij verontschuldigend. "Maar ik heb voor mezelf een rondje van 30 kilometer gedaan. Het gaat vrij goed en ik lig aardig op schema. Het is nog anderhalve maand, maar de voorbereiding gaat gewoon goed.

Ik heb hem twee keer uitgelopen en een keer halverwege uitgestapt omdat ik twee weken daarvoor Covid had. Ik ben toen bij mijn vader in De Koog gestopt. Ik dacht als ik zo nog 35 kilometer moet dat is nogal een end. Het is dan natuurlijk even balen, maar je moet je ook niet stuk lopen en tenslotte er komen er nog meer. Ik liep wel met de intentie om hem uit te lopen maar ik was ook zo realistisch, dat het wel heel goed moest gaan, om het te volbrengen. Als het zwaar wordt ik stop in De Koog of bij De Slufter. Daar zijn altijd wel mensen, die me thuis kunnen brengen. Voor de komende editie, heb ik niet echt een tijd in mijn hoofd en wat het wordt dat zie ik dan wel weer. Ik heb hem twee keer rond de vijf uur gelopen. Als ik daar weer op uitkom, vind ik het prima. Ik hoorde dat Jaap voor 4:15 gaat. Dat is gewoon hard dat heb ik niet in mijn hoofd. Ik start weer voor uitlopen en rond de vuurtoren, kijk ik wel wat er nog inzit en wat de eindtijd wordt. Je kunt wel een schema in je hoofd hebben maar het zijn ook de omstandigheden, die de te halen tijd bepalen. Het is maar net hoe de wind staat. We hebben een koude editie gehad en ook weleens een warme. Met dit alles moet je dealen. We doen het allemaal recreatief en het is niet zo, dat we ons geld



VRIJBLIJVEND GESPREK?

BEL NAAR:
0222-315444

STERK! VOOR ONDERNEMERS

OMNYACC.NL



ermee moeten verdienen. Het is gewoon een mooi evenement en een uitdaging. Ik ga er weer voor. Voordat je het weet is het eind maart. Die trailrun in België in november was mooi met zo'n 3500 atleten en alles onverhard en pittige klimmetjes. Het was natte schoenenwerk en 's morgens nog koud. Dus met De Zestig kan het wat mij betreft alleen maar meevallen. Laat maar komen."

ARJAN VAN MALDEGEM

Zie voor Arjan zijn voorbereiding naar het stuk over de TexelTrail

ANDERE DEELNEMERS

Sommigen van de volgende deelnemers, heb ik geprobeerd te bereiken. Dat is dus niet gelukt. Maar ik schrijf wel hier hun namen. Weet dus niet of ze op 24 maart bij de start aanwezig zullen zijn. Gerard



Martien bij de TexelTrail van 3-feb

Hoe ga je om met een onverklaarbare hardloophblessure?

Een hardloophblessure is vervelend. Nog vervelender wordt het als je niet kunt achterhalen waar de pijn vandaan komt en wat het juiste behandelplan is. Heb jij last van een onverklaarbare hardloophblessure? Een aantal aanknopingspunten die je hopelijk dichterbij de oplossing brengen.

De complexiteit van hardloophblessures

Bij iedere hardloophblessure is het belangrijk om de oorzaak te achterhalen. Daardoor kun je de kern van het probleem aanpakken, een passend behandelplan opstellen en verklein je de kans op herhaling in de toekomst. Maar soms loop

Witte, M35, De Cocksdorp, Erik Witte, M45, Oudeschild, Sipke de Vries, M40, Den Burg, Sijb Vlamming, M, Den Burg, Bram Parmentier, M, Den Burg en tenslotte Mike Bosma, M, Den Burg. Succes allemaal en hopen op een mooie loopdagervaring.

Complimenten van een overkanter

Aan het begin van het nieuwe jaar kreeg De Zestig van Texel dit mailtje:

Martien, Van de eerste 28 km heb ik erg genoten. Het was weer super georganiseerd door jullie. Alles zo goed voor elkaar wat mede er voor zorgt dat het puur genieten is bij jullie. Heb dit nu al meerdere keren bij jullie mee mogen maken en wil hier mijn complimenten voor maken. Elke vereniging kan jaloers zijn op jullie als vrijwilligers en vereniging. Mijn dank voor wat jullie voor



ons als looper doen. Bij de tweede verkenningssloop zou ik bij het groepje van 11 km/uur willen lopen. Met vriendelijke groet, Gerrit Brommer

Naschrift Martien Baars: Gerrit (53) is lid van DOKEV in Anna Paulowna en een regelmatige deelnemer aan de lopen op Texel zoals de TexelTrail, de Halve Marathon De Waal en de Texel Halve Marathon. De complimenten hierboven slaan dus niet alleen op zaken rond De Zestig maar echt op alle lopen van AV Texel. Dit jaar gaat hij op 24 maart voor de tweede keer de 60 km doen.

Martien Baars overleden.

Zaterdag 3 februari kwamen we elkaar nog tegen bij de TexelTrail. "Cees, heb ik je al gevraagd voor De Zestig, voor bij de 120 km. Om weer pijlen en bordjes te zetten voor de eerste ronde?" vroeg hij me. "Nee nog niet, stuur maar een mailtje met gegevens." is mijn antwoord. Martien maakte een foto van mij, als ik op een duin zit in polder De Robbenjager. Eerder stond ik met hem bij Ruud, die als verkeersregelaar bij de oversteek van de Vuurtorenweg stond. "Maak even een foto van mij en Ruud samen. Voor het archief." zei Martien nog terloops.

Dan hoor je een week later dat het goed mis is. Martien getroffen door een beroerte en verlamd aan zijn rechterzijde en hij kan niet praten. Geestelijk is hij nog scherp. Hij krijgt er bovendien een longontsteking bij. Het waren onzekere tijden en dan krijg je bericht dat hij donderdagavond op 15 februari, in bij zijn van Aaltje is overleden. Een groot gemis voor zijn familie en ook voor onze vereniging. Wij wensen Aaltje, Nienke & Joukje, Wietse & Maartje heel veel sterkte.

(In het volgende clubblad zal een In Memoriam verschijnen)

je maandenlang met pijn rond, heb je voor je gevoel allerlei behandelmethodes geprobeerd en lijkt een blessure maar niet te verdwijnen. Onverklaarbare hardloophblessures komen regelmatig voor, ziet sportarts Mirjam Steunebrink: "Bij ongeveer één op de 10 blessures is de pijn niet direct te herleiden."

De meeste hardloophblessures zijn overbelastingblessures. "Overbelasting ontstaat vaak door een toename van de trainingsactiviteit in combinatie met afwijkingen in het beweegpatroon of de houding, zoals een scheefstand van de rug, X- of O-benen, of doorgezakte voeten," vertelt Steunebrink. "Het is belangrijk om de klachten in een breder verband te zien en de gehele beweegketen te analyseren: de voet, enkel, knie, heup en rug. De oorzaak van een knie- of

heupblessure is namelijk niet altijd terug te voeren naar het bewuste lichaamsdeel, maar kan ook vanuit de rug of voet ontstaan."

Tunnelvisie

Ieder mens is uniek. En dat maakt het soms lastig om een blessureklacht te ontrafelen. "De grote valkuil bij blessureklachten is dat je een klachtenpatroon denkt te herkennen en in een tunnelvisie terecht komt," vertelt Steunebrink. "Dat zorgt ervoor dat je alternatieve diagnoses uit het oog verliest. De anamnese is ontzettend belangrijk. Welk soort oefeningen worden gedaan? Hoe ziet de rest van de dagbesteding eruit? Veel klachten worden niet in stand gehouden door het sporten, maar blijven aanwezig door andere factoren. Actief werk bijvoorbeeld, waardoor iemand te weinig rust neemt."

Overgevoeligheid Houdt een pijnklacht langdurig aan, dan kun je sensitisatie ontwikkelen – een soort overgevoeligheid. “Hoe vaker een zenuw dezelfde informatie doorzendt naar de hersenen, hoe gevoeliger die wordt voor die informatie,” vertelt Steunebrink. “Daardoor kan het lijken alsof de pijn toeneemt, terwijl de oorzaak dat in werkelijkheid niet doet.”

Alternatieve behandelmethoden

Ben je ten einde raad? Dan kun je eens deze alternatieve behandelmethoden proberen:

Dry Needling Dry needling is een behandelmethode waarbij met een naald in ‘spierknopen’ wordt geprikt. De spiervezels trekken zich even kort samen, waarna de spier ontspant. Het zorgt ervoor dat de doorbloeding in de spier verbetert en afvalstoffen kunnen worden afgevoerd. Dry

needling wordt met name ingezet bij kuit- en achillespeesklachten of pijn in de hamstrings of bovenbenen.

EPTE EPTE staat voor Percutane Electrolyse Therapie en wordt gebruikt bij de behandeling van peesklachten. Hierbij wordt een naaldje in de pees geprikt die onder stroom wordt gezet. Het doel van EPTE is om een ontstekingsreactie op te wekken op de juiste plek in de pees, wat het natuurlijke herstelproces van het lichaam stimuleert.

Cupping: Bij cupping worden cups (een soort zuignappen) op de huid geplaatst, die vacuüm worden gezogen. Het ondergelegen weefsel wordt door de zuigkracht omhoog getrokken. Cupping verbetert de bloedcirculatie, wat spierspanning kan verminderen en celherstel kan bevorderen. Ook kan het bijdragen aan de vorming van nieuw

bindweefsel en nieuwe bloedvaten in het weefsel.

Elektrotherapie: Bij elektrostimulatie of elektrotherapie worden elektroden op je spieren geplaatst die kleine stroomstootjes naar de zenuwen sturen. Door de zenuw te prikkelen, kunnen pijnklachten afnemen. Naast het verminderen van pijn, kan elektrotherapie worden ingezet om spierkracht te verbeteren, weefsels te herstellen en overgevoeligheid aan te pakken.

Shockwave therapie

Bij shockwave therapie worden geluidsgolven naar het pijnlijke gebied gestuurd, die het natuurlijke herstelproces van het lichaam kunnen stimuleren. Deze behandeling blijkt vooral effectief bij peesproblemen, verkalkingen en slijmbeursontstekingen.

De Tiende Texe l Trail , een gedenkwaardige



door Cees Timmer

Al zolang betrokken bij wedstrijden van AV Texel en nog nooit bij de TexelTrail aanwezig geweest. Eerst omdat ik zaterdag altijd aan het werk was en daarna ook twee keer, rondom deze tijd in Nieuw Zeeland was. Corona gooide, ook een paar edities, roet in het eten. Nu was het echter raak. Foto's maken bij de vuurtoren. Die wilde ik eerst ook als achtergrond maar dat bleek geen goede optie. Later schiet ik in de polder De Robbenjager de deelnemers van de 14 en 22 kilometer op de gevoelige plaat.

Zie Jaap Witte bij de vuurtoren op kop liggen. Zo gaat ook Texelaar Arjan van Maldegem voorbij. Arjan loopt ook De Zestig. Ben nieuwsgierig hoe het hem vergaat, is tijdens deze trail en ook hoe het met de voorbereiding van De Zestig gaat. Zo benader ik hem en hij is bereid zijn verhaal te vertellen en na mijn eerste vraag: Hoe is het gegaan zaterdag, brandt Arjan los: “Het ging best wel goed. Het eerste stuk was een

beetje afzien, omdat ik de schoenen vol water had. Je moest echt door de plas. Dat was een tegenvaller en dacht nog wat moet ik nou? Terug om andere schoenen te halen? Ik dacht al snel, loop toch maar door en zie het wel. Uiteindelijk kwam het toch op zijn pootjes terecht. Bij de vuurtoren gingen we het strand op en daarvoor liep ik alleen. Dat is met de wind op de kop niet handig. Gelukkig wist ik een maatje te vinden in de vorm van Edwin Zwaneveld. Ik had Edwin in de gaten, dat hij net achter me liep. Even een sanitaire stop maken en dan wacht ik hem wel even op. Ik ken hem wel, want we halen tegelijk onze kinderen van school. We hebben kop over kop het strand afgewerkt en daar was ik ontzettend blij mee. Ik was niet ontevreden. Wel iets te langzaam, voor mijn idee maar ja de omstandigheden waren niet optimaal. Bij Paal 28 gingen we binnendoor naar De Slufter en over het strand weer terug. Daar hadden we voor de wind. Via het schelpenpaadje langs De Krimweg liepen we terug naar de Golfbaan. Nu

richting De Slufter aan de binnenkant, daar moesten we vlak achter elkaar drie kuitbijters doorstaan. Eerst bij het vogelswachtershuisje, daarna de Sluftertrap en tenslotte de steile overgang bij het Slufterdijkje, moesten getrotseerd worden. Die deden alle drie wel even pijn. Op naar De Koog en dan weer kriskras terug naar De Krim. Ik deed deze loop ook als voorbereiding op De Zestig. Ik bedenk wel om zo'n wedstrijd als voorbereiding te lopen, maar ik doe dat niet alleen. Ik krijg hulp van Koen van der Meer, die kijkt mee. We hebben geregeld overleg en hij maakt ook een schema.

De Halve van De Waal komt ook voor in deze voorbereiding. In 2022 liep in voor het eerst De Zestig en dat was best spannend van hoe ga ik deze afstand aanpakken. Ik ben in september 2021 begonnen en heb toen Koen benaderd en vroeg hem om mij te begeleiden, omdat ik het serieus in mijn hoofd had om 60 kilometer solo te gaan doen. Gelukkig wilde hij dat wel en is toen bij mij

geweest en heeft een schemaatje gemaakt. Het lastigste vond ik, om met de lange duurlopen, met je voeding om te gaan. Toen ben ik zo brutaal geweest om Arnold Leijstra te benaderen en te vragen hoe doe jij dat met eten. Ik had al een aardige loopgeschiedenis. Paar keer de Texeltrail gelopen en ik denk zo'n beetje 5 marathons achter de kiezen, voordat ik deze lange afstand liep in 2022. Ik ben nu redelijk goed in conditie en lig voor op mijn schema. Als mensen vragen ga je De Zestig weer doen dan ben ik altijd heel voorzichtig. Ik zeg dat ik het weer ga proberen want de scheidslijn tussen volbrengen en moeten stoppen, is erg dun. Gezond en fit zijn, is belangrijk en ziek zijn ligt bij flink sporten toch op de loer en ik ben zelf heel voorzichtig met alcohol inname. Ik wil niet extra risico lopen om wat op te lopen. Ik loop ook altijd weer of geen weer. Het is best lastig want voor mijn werk zit ik op een gasproductieplatform op zee en ben 14 dagen op en 14 dagen vrij. Dus als ik thuis ben, houdt het weer me niet tegen. Op het platform loop ik vaak op de loopband en doe core-oefeningen of ik ga fietsen op de hometrainer. Met mijn werk loop ik de hele dag trap op en af, dus dat pik ik dan ook nog even mee. Dit doet me denken aan vorig jaar bij de

Texel Halve Marathon. Ik had mijn zus beloofd, dat we samen vanaf de boot de Texel Halve Marathon zouden lopen. Helaas bleek dat ik moest werken. Ik zeg tegen mijn zus, weet je wat ik doe: ik print de route uit en plak hem op het raam en dan probeer



Edwin en Arjan bij de vuurtoren

precies als jij start hem ook te lopen maar dan op de band. Dan ben ik

toch een beetje bij je. Ik had zelf bij de strandopgang, de hellingshoek van de loopband zo aangepast dat ik ook heuvel op liep. Nu staat 24 maart in de agenda en het moet gek gaan, als ik hem niet ga lopen. Ben nog wel als de dood dat ik iets oploop. Heb ook wel een streeftijd in mijn hoofd. De vorige keer wilde ik er zes uur over doen. Dat werd iets meer, 6:11 om precies te zijn. Ik wil daar nu toch wel onderkomen, maar wil me ook niet te veel focussen op de tijd, want bijvoorbeeld de weersomstandigheden, heb je niet in de hand. Alleen moet ik me in het begin niet laten meeslepen door de meute. Dat zijn wel wijze lessen, die ik van de vorige keer heb geleerd. Ik heb er zin in en we zullen zien wat het wordt."

Nog even over Jaap Witte zijn trail. Jaap liep samen met Hubert Klein Haarhuis uit Tubbergen. Ze liepen samen tot de laatste keer Sluftertrap. Daar versnelde Jaap iets en kwam 9 seconden voor Hubert over de streep in 3:22.33.

Ook Jaap moest tot zijn knieën, na drie km door het water en het strand rondom de vuurtoren vond hij aardig soppig en wat hij als prettig heeft ervaren is, dat vanaf Nagy je de wind in de rug had. Op naar De Zestig. De vorm is er.

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

Uitnodiging vrijdag 15 maart

BINGO BINGO BINGO BINGO BINGO BINGO



Clubhuis atletiekvereniging
Voor alle leden van jong tot oud!!
Aanvang 19.00 uur

houden. Dat doe je door steunend op je onderarmen en je tenen, je heupen en knieën van de grond af te houden. Span hierbij je bilspieren aan en duw je heupen dusdanig omhoog dat je lijf een rechte lijn vormt van de achterkant van je hoofd naar je hielen. Hou deze positie vast tot je voelt dat je buikspieren beginnen te vermoeien. Een licht brandend gevoel. Stel dat dat gebeurt na 15 seconden, dan is dat je doel voor de volgende keer. Probeer het steeds iets langer vol te houden, maar onthoudt dat het belangrijker is dat je de oefening met goede vorm uitvoert, dan hoe lang je dat doet.

Voor sterke quadriceps en kniestabiliteit: squats of kniebuigingen

De squat mag er dan uitzien als een indrukwekkende oefening, zeker als iemand het doet met een zwaarbeladen stang in zijn nek, het is een beweging die je vele malen per dag uitvoert. Eigenlijk iedere keer dat je gaat zitten of weer opstaat. Natuurlijk, je doet het dan iets minder bewust, maar het gaan zitten en weer opstaan uit een stoel is een uitstekend startpunt voor wie beter wil worden in squatten.

De belangrijkste spiergroep die je aan het werk zet bij de squat is de groep die we de quadriceps noemen. De spieren aan de voorkant van je bovenbeen. Deze spieren krijgen veel van de impact van het hardlopen te verduren. Kijk maar eens naar slow motionbeelden van een hardloper en je ziet wat we bedoelen. De quadriceps helpen ook bij het stabiliseren van de knie bij de landing. Sterke 'quads' zijn dan ook belangrijk voor een loper. Ook de hamstrings, bilspieren en de core worden aan het werk gezet bij de squat, dus we hebben het hier over een mooi pakketje!

We stellen voor dat je begint met een hele eenvoudige variant: gaan zitten en zonder je handen te gebruiken opstaan uit een stoel. Ga voor een stoel staan met je rug naar de stoel. Strek je armen vooruit en ga rustig zitten met een rechte rug. Zodra je zit sta je, armen nog steeds gestrekt, weer op uit de stoel door jezelf vanuit je hakken omhoog te duwen. Herhaal net zo lang tot je merkt dat je spieren vermoeid beginnen te worden. Je kunt de oefening op den duur zwaarder maken door een stoel (of zelfs krukje) met een lagere zitting



te kiezen. Later door gewicht toe te voegen, weer later door te proberen het zonder stoel of krukje te doen. Voorkom dat tijdens de squat je knieën naar binnen 'vallen'. Dit doe je door tijdens de hele beweging je knieën licht naar buiten te blijven duwen.

Voor sterke billen en heupen: glute bridge of brug

De bilspieren zijn misschien wel de belangrijkste spiergroep bij het hardlopen. Ze vervullen een centrale rol vanwege hun positie tussen rug en benen. Slappe bilspieren kunnen de oorzaak zijn van een scala aan pijntjes en blessures die voor ons lopers helaas maar al te bekend zijn. En aangezien we bijna allemaal zittend werk verrichten en de moderne mens sowieso meer zit dan goed voor 'm is, is de kans op zwakke bilspieren extra groot.

Met deze simpele oefening is daar gelukkig iets aan te doen! Ga op de grond liggen met je armen langs je zij, iets van je lichaam af. Trek je knieën op, zodat je boven- en onderbenen een hoek van pakweg 45 graden maken. Spreid je vingers en duw je handen tegen de vloer. Span je bilspieren aan en duw nu je heupen omhoog van de grond af. Blijf goed je bilspieren aanspannen en hou deze positie 10 seconden vast. Breng je heupen rustig terug naar de vloer en herhaal. Blijf herhalen tot je merkt dat je spieren vermoeid raken en je moeite krijgt de oefening netjes uit te voeren.

Voor sterke hamstrings, bilspieren, quadriceps en betere stabiliteit: lunges

Over het belang van de hier genoemde spiergroepen hadden we het al eerder. Deze oefening pakt ze allemaal aan. Dan noem ik nog niet eens de core, die bij deze oefening ook weer een belangrijke rol speelt. Het feit dat dit een zogeheten unilaterale oefening is, maakt dat 'ie zo goed is om stabiliteit te trainen. Je brengt je lichaam als het ware uit balans en traint jezelf dit op te vangen en te corrigeren.

Ga rechtop staan en plaats je handen in je zij. Span je core aan en maak

Zes krachtoefeningen voor hardlopers (die je thuis kunt doen)

Krachttraining is een bezigheid waar heel veel lopers heel weinig trek in hebben. Helemaal als het in een sportschool moet gebeuren, slaan ze het liever over. Voor deze categorie lopers hebben we een mededeling die ze liever niet horen: het is echt heel goed voor je gezondheid om iets aan krachttraining te doen en je wordt er een sterkere, betere loper van. We hebben ook een paar geruststellende mededelingen voor je: je kunt ook thuis al heel veel doen, je komt een heel eind zonder apparaten en gewichten, het hoeft je echt niet veel tijd te kosten. Hier zijn zes makkelijke krachtoefeningen die je thuis kunt doen en die jou een sterkere loper maken.

Voor een sterke core: de plank

Het Engelse begrip 'core' vertalen we in het Nederlands met 'romp'. Toch dekt die vertaling niet helemaal de lading. Bij romp hebben we het over het lichaam zonder de ledematen en het hoofd. Terwijl we, als we het over training voor de core hebben, praten over het deel van de romp tussen billen en borst. Het gaat over rug-, buik-, bil- en heupspieren. En die zijn van belang voor hardlopers. Waarom? Omdat ze je helpen mooi rechtop te lopen, ze assisteren je in het uitvoeren van een goede loopbeweging en dragen bij aan het opvangen van de impact van het hardlopen. Loop je als een lekke bal of als een bal die op spanning is?

Een simpele, maar effectieve oefening voor een sterke core is de plank. De naam zegt het al. Doel van de oefening is om je lichaam enige tijd zo stijf als een plank te

met je rechterbeen een flinke pas naar voren waarbij je ervoor zorgt dat je knie niet voorbij je tenen komt. Sta je stil en stabiel, duw jezelf dan weer omhoog en terug naar de startpositie. Herhaal nu de oefening met het andere been. Je kunt het jezelf iets lastiger maken door je handen op je hoofd te plaatsen of door gewicht toe te gaan voegen. Begin eerst eens met tien uitvalspassen en probeer dit, als dat goed gaat, op den duur uit te breiden.

Voor sterke kuitten: calf raises

Het laatste stukje van de loopbeweging is de afzet, dat moment waarop je jezelf met je teen nog net een tikkie mee geeft. In dat deel van de afwikkeling spelen de kuitten een grote rol. Natuurlijk spelen ook deze krachtige spieren een rol in het opvangen van de landing en de stabiliteit en we weten allemaal dat je ze extra aanspreekt als je een klimmetje op rent; kortom, de kuit verdient aandacht!

De allersimpelste kuitoefening is het kuitheffen, ook wel calf raise genoemd. Je staat op de grond, armen langs je lichaam en je duwt jezelf vanuit je tenen omhoog. Nu voel je de kuitten op spanning staan. Probeer deze positie drie seconden vast te houden, laat jezelf rustig zakken en herhaal. Als je merkt dat je de beweging goed onder controle hebt en het lukt je zonder al te veel te wiebelen op je tenen te blijven staan, probeer dan eens ook drie tellen te doen over het weer naar beneden

bewegen. Herhaal tot je merkt dat je kuitten beginnen te 'branden'. Je kunt de oefening zwaarder maken door met de bal van je voet op een traprede of andere verhoging te gaan staan, je hiel verder naar beneden te laten zakken en van daaruit weer omhoog te bewegen. Een extra stap is ook hier weer het toevoegen van gewicht aan de oefening.

Sterke schouder-, rug- en borstspieren: opdrukken, push ups

Je armen bepalen je pasritme, sta je daar wel eens bij stil? Zo gezien begint een versnelling dus vooral bij



je armen. Wie wel eens een stukje loopt met de armen slap langs het lichaam zal ook direct het verschil voelen met een loop waarbij je de armen wel actief inzet. Een beetje

training van het gebied van waaruit die armen in gang worden gezet, kan dan ook geen kwaad. Daar komt de 'moeder aller krachtoefeningen' om de hoek kijken: opdrukken, de aloude push up.

Om jezelf in plankpositie van de grond omhoog te duwen, gebruik je een heel scala aan spieren in armen, rug en borst. Precies de spieren die je ook gebruikt bij het pompen van je armen tijdens het hardlopen. Maar ook je bil- en buikspieren moeten meewerken om te zorgen dat je lichaam tijdens de oefening in de gewenste plankhouding blijft.

Ga in een plankhouding staan met je handen recht onder je schouders, steunend op je tenen en je handen. Zorg dat je core en bils spieren zijn aangespannen en je niet in je onderrug hangt. Dus billen licht omhoog gedruwd. Laat je zakken door je ellebogen te buigen en breng je borst naar de grond. Kijk hierbij vooruit, niet naar de grond. Als je bovenlichaam de grond raakt, duw je jezelf terug naar de startpositie. Dat is een herhaling. Is deze oefening nog te zwaar, dan kun je beginnen door jezelf op te drukken terwijl je je knieën op de grond houdt. Of je zet je handen op een tafel of andere verhoging en voert de oefening eerst zo uit. Kijk maar eens hoeveel je er kunt doen zonder dat de kwaliteit van de uitvoering eronder lijdt en bouw van daaruit op. Probeer je ellebogen dichtbij je lichaam te houden, niet te ver naar buiten.

Groet van Schoorl Run

Margot van der Ven en Yvo Witte togen zondag 10 februari naar Schoorl. Vandaag moest het gebeuren op de 10 km. Er waren weken naar deze wedstrijd toegewerkt en deze dag zou er worden geknald. Dat viel een beetje tegen. Margot op de weg terug van een slepende blessure, startte in het vak van de masters. Peter ter Burg was ook mee als begeleider en zou het rugzakje van Margot bij het startvak overnemen. Door een misverstand, kon Margot Peter nergens vinden en moest ze tegen de stroom in terug naar de sporthal om zich te ontdoen van haar bagage. Terug naar het startvak. Ze was er nog niet of het startschot klonk. Geen rustige voorbereiding en Margot dacht nog even aan stoppen maar toch maar de knop omgezet en het beste ervan maken. Er liepen 14

atleten in haar klasse. Het ging toch redelijk en Margot wilde onder de 47 lopen het werd iets meer. Achteraf zei ze: "Dat als de start niet zo chaotisch was verlopen, had ik toch ook niet bij de eerste drie geëindigd." Het was wel goed loopweer: geen regen, een aangenaam zonnetje en weinig wind. Het stuk na drie kilometer vals plat was goed te doen. Met een eindtijd van 47:38 mag ze best tevreden zijn. Yvo voelde zich niet zo lekker zondagochtend. Zijn kinderen waren ziek, die week en Yvo checkte zijn hartslag. Daar was niets mis mee.

Dus dacht hij: ik ga het toch maar proberen. De eerste vijf kilometer gingen nog wel maar daarna kwam het belabberde gevoel opzetten. Als je naar deze wedstrijd hebt

toe gewerkt en het eindigt in mineur, dan is dat even balen. Maar goed er komen nog meer wedstrijden. De Zestig in een estafette-team en een 10 kilometer in Den Helder. Zo is het, je moet niet op één paard wedden. Je gezondheid is het meest belangrijke en een keer ziek zijn hoort er helaas gewoon bij. Yvo noteerde 38:50. Niet onverdienlijk als je je niet lekker voelt. Hij wilde graag in de buurt komen van Maikel zijn record op de 10. Dat moet dan maar in Den Helder op zondag 14 april plaatsvinden.





Nieuwe leden:

Diana Eelman, Abbewaal 5 ,Den Burg

Noor van de Steeg, Oorsprongweg 9,
De Cocksdorp

Johan Bresser, Muyweg 48,

De Cocksdorp

Welkom bij onze vereniging.

Sport met plezier, krijg conditie

en blijf weg van blessures

WEDSTRIJDEN OVERKANT

7-10-2023 Kustmarathon Zee-land, Zoutelande

Marnix de Witte liep weer zijn vertrouwde marathon en finishte in 4:34:19

3-12-2023 All4running crosscircuit Duincross, Den Helder

Jordy Vinke liep over de 10 km 37:23 er werd daarmee tweede in zijn leeftijdscategorie met maar 12 sec achter nummer 1. Overall kwam hij als tiende over de streep

31-12-2023 Oudejaarsloop Noordkop Atletiek, Den Helder

Jordy Vinke liep hier ook de 10 km en finishte in 37:22 en won daarmee in het M40 klassement. Overall finishte hij als vierde.

28 januari Kaagloop Wevershoof

Bij de 10 kilometer wedstrijd werd door Maikel en Frits van der Gracht en Yvo Witte gelopen. Een pr voor Maikel en Yvo. Respectievelijk 37:06 om 37:34. Frits liep 46:01. Margot van der Ven liep de 5 km en finishte in 23:04



VERJAARDAGKALENDER

MAART APRIL

1-mrt Bert Schagen	1-apr Sandra van de Water
1-mrt Ans Timmer	2-apr Floortje Zijm
3-mrt Jan Jacob Rab	6-apr Francisca Rook-van Gent
12-mrt Caroline Engelmann	7-apr Martin Baptist
14-mrt Cor Vink	8-apr Marijke de Beer
15-mrt Toon Schoenmaker	8-apr Yvonne Bakker
16-mrt Jan Zijm	8-apr Joost Hoogenbosch
18-mrt Nienke Blanken	9-apr Martin Lubach
21-mrt Martine Stoker	11-apr Arco Garritsen
21-mrt Lutz Lohse	13-apr Nico Erwich
24-mrt Sjef Boom	14-apr Coen Schoonheden
26-mrt Marijn Lindhout	19-apr Jan Hoekstra
26-mrt Arnold Leijstra	21-apr Marion Barth
27-mrt Patricia Keijser-Knol	24-apr Ab de Wijn
27-mrt Veerle Kalk	24-apr Durjet van Beek-Bolt
29-mrt Poul Verhagen	26-apr Karien Blankenburgh
	27-apr Luc van Lubek

van h a r t e g e f e l i c i t e e r d!!!!

3 fabels ontkracht over wandelpauzes

Wandelen zwak? Eigenlijk is het heel goed voor je. Bij de run/walk methode wissel je hardlopen af met wandelen. Het is bedacht door voormalig langeafstandsloper en hardloopcoach Jeff Galloway. Hij stelt dat iedere hardloper in staat is om vermoeidheid onder controle te houden, waardoor je makkelijk conditie opbouwt en blessures mee kan voorkomen. Toch heersen er veel negatieve misvattingen over deze methode.

Dit zijn drie fabels over de run/walk methode

Fabel: 'Alleen langzame lopers maken gebruik van de run/walk methode.'

Feit: 'Van wandelen ga je sneller hardlopen.'

De afgelopen jaren hebben steeds meer hardlopers en experts geleerd dat hardlopen in zone twee veel voordelen heeft. Het is namelijk belangrijk om je energieniveau onder controle te houden – ongeacht de afstand. Dit kun je doen door tijdens een training of race aan een gelletje te zuigen, maar je kunt ook op je tempo letten door even te gaan wandelen. Zo investeert je in je energie waardoor je uiteindelijk sneller over de finishlijn komt. Dit is waarom wandelen tijdens een (halve) marathon betere resultaten oplevert.

Fabel: 'Alleen beginners lassen wandelpauzes in.'

Feit: 'De run/walk methode kan voor iedereen werken.'

Hoewel er geen statistieken zijn over hoeveel hardlopers

wandelpauzes inlassen en hoe fit deze groep is, kunnen we toch met zekerheid zeggen dat alle leeftijden en alle fitnessniveaus weleens wandelen. Sterker nog: het plannen van je run/walk strategie voor een wedstrijd vergt dan ook veel oefening, dus vooral ervaren hardlopers maken er gebruik van. Zo heeft ultramarathonloper Marc Burget geleerd om zijn wandelpauzes precies op het goede moment te plannen, zodat ze overeenkomen met de locatie van de drinkposten en de hoogteverschillen om het meeste uit zijn lichaam te halen.

Fabel: 'De run/walk methode gaat

ten koste van je kansen tijdens een race.'

Feit: 'Wandelen kan je juist helpen tijdens lange en zwaardere wedstrijden.'

De reden waarom hardlopen wordt gezien als een sport met hoge intensiteit en wandelen als een bewegingsvorm met matige tot lage intensiteit, komt simpelweg doordat hardlopen meer energie kost dan wandelen. Je hart klopt tenslotte meestal sneller tijdens het hardlopen dan tijdens het wandelen.

Maar wissel je het hardlopen

af met wandelen? Dan geef je je hart, spieren, botten en gewrichten een momentje om op adem te komen en kan je lichaam even opladen. Het grote voordeel is dat je véél langer door kunt gaan. Dacht jij bijvoorbeeld altijd dat een marathon te hoog gegrepen is? Misschien kun je de 42.195 kilometer wel aftikken met de run/walk methode.



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



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

