CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

40e jaargang • april/mei 2024 • nr. 2

Olympisch jaar en 40-jarige bestaan AV Texel

Algemene Ledenvergadering woensdag 15 mei

MARTIJN VAN HAREN WINT DE HALVE VAN DE WAAL

4 CLUBRECORDS SNEUVELEN BIJ JEUGD-COMPETITIE

EEN ZWARE EDITIE VAN 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

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

Verschijnt eind juni 2024
Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 juni
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 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

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 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 !!!!

Trainingsuren: Jeugd:

GROEP: JEUGD	GEB. JAAR	DAG	SOORT	LOCATIE	TRAINER	TIJD
Junioren j/m	2004 t/m 2013	maandag	allround	baan	Judith/Charlotte	17:30 - 19:00
Pupillen j/m	2013 t/m 2017	donderdag	allround	baan	Judith/Charlotte	16:00 - 17:00
Junioren j/m	2004 t/m 2013	donderdag	allround	baan	Judith/Charlotte	17:30 - 18:30
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	9:00 - 10:00
Looptraining senioren recreatief		woensdag		Baan	Wolbert	17:00 - 18:15
Looptraining senioren recreatief		donderdag		Baan	Margot	19:00 - 20:15

Van de voorzitter

We zijn erg geschrokken van het plotselinge overlijden van Martien Baars in de aanloop naar De Zestig van Texel. Het bestuur spreekt hun dank uit naar de commissieleden van De Zestig van Texel die de schouders eronder hebben gezet en het grote gat hebben gevuld dat Martien achter liet, waarna ze een gedenkwaardige editie hebben neergezet.

Dit clubblad staat in het teken van de aankomende Algemene Ledenvergadering. We hebben een drukke agenda deze keer. Naast de gebruikelijke verplichtingen willen we een aantal andere zaken bespreken. We zullen starten met een korte uiteenzetting door Hans van der Park over de ondersteuning die een vertrouwens(contact) persoon kan bieden voor iedereen die een vraag, vermoeden, klacht of melding heeft over grensoverschrijdend gedrag zoals (seksuele) intimidatie, (verbaal) geweld of pesten.
Ook zullen we, zoals aangekondigd in de vorige ALV, een stemming houden over alcoholgebruik op onze vereniging. Daarnaast willen we een ledenpeiling houden over mogelijke investeringen in energie en verwarming en over de baanhuur en aflossing daarvan. Het is dus belangrijk dat er zoveel mogelijk leden aanwezig zijn.

Met betrekking tot de discussie over de baanhuur moeten we helaas melden dat de gemeente nog steeds niet reageert. We vragen al naar voorstellen aangaande de baanhuur sinds 20 mei 2022. Dat is al twee jaar geleden! Sindsdien is er slechts sporadisch contact geweest. Op 18 september 2023 deden we een voorstel aan de gemeente voor een onderhoudsschema van de baan zodat er een huurovereenkomst kan worden opgesteld. Ondanks herhaaldelijk aandringen van ons en ondanks beloftes dat dit hun eerste prioriteit heeft blijft de gemeente in gebreke om dit af te maken.

Martin Baptist.

Loopagenda

Baantestloop 16 mei

3000 m en 5000 m aanvang 19:00

Bedrijven- en scholierenestafette op de atletiekbaan woensdagavond 12 juni

jeugd 400 m en anderen 800 m

Start rondom 18:30 tot 20:30

De Zes van Strend

stratenloop Oosterend

zaterdag 22 juni

inschrijving 14:30 uur start 15:00 uur

deelname is gratis

ZONDAGOCHTENDEN

TURFVELD ZOMERCROSSEN

21 JULI - 25 AUGUSTUS

afstanden: 1 - 2 - 4,15 en 8,3 km

Inschrijven vanaf 9:45 uur

Start: 10:30 uur jeugd 10:31 uur

WOENSDAGAVONDEN

17 JULI - 21 AUGUSTUS

AV Texel Zomerlopen

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

inschrijving: 18:45 uur in of bij het clubgebouw

start:19:30 uur jeugd 19:15 uur

Uitnodiging: Algemene Ledenvergadering AV Texel

Woensdag 15 mei 2024, Clubgebouw, Sportpark Den Burg-Zuid,

aanvang 20.00 uur. Aanmelden gewenst, mail secretaris@avtexel.nl.

Agenda

1. Opening vergadering
2. Vaststelling presentielijst
3. Presentatie Vertrouwenspersoon Hans van der Park
4. Ingekomen stukken en mededelingen
5. Vaststelling notulen van vorige ALV
6. Alcoholbeleid: wet- en regelgeving, schenktijden en uitvoeringsafspraken

Stemmen over: a) wel of geen alcohol in de kantine; b) wel of niet schenken bij aanwezigheid van jeugd; c) schenktijden.

7. Jaarverslag bestuur 2023
8. Verslagen commissies 2023

   PAUZE
9. Financieel verslag penningmeester 2023
10. Verslag kascommissie
11. Goedkeuring van de balans en van de staat van baten en lasten
12. Discussie mogelijke investeringen
    a. Energie en verwarming
    b. Baanhuur en aflossing
13. Vaststelling contributie 2025
14. Vaststelling begroting 2025
15. Beleidsplan
16. Benoeming bestuursleden

    Nieuwe termijn: Johan van der Molen, Martin Baptist, Coen Schoonheden
    Verder volgens schema aftredend per 3-11-2023 Johan van der Molen, per 01-04-2024 Martin Baptist en Coen Schoonheden, per 01-04-2026 Peter Bancken, per 01-04-2027 Geert Aarts

    Nieuwe taken: Geert Aarts bestuurslid Alcohol

    Vacant: Bestuurslid PR & Communicatie
    Kandidaten kunnen zich tot 11-04-2023 schriftelijk aanmelden bij het bestuur. Leden kunnen tevens tijdens de algemene vergadering bestuursleden kandidaat stellen gesteund door tenminste 3 leden.
17. Benoeming kascommissieleden
18. Decharge Activiteitencommissie en Kantinecommissie
19. Aanstelling Kantine en Activiteitencommissie
20. Benoeming overige commissieleden
21. Rondvraag

Atletiekvereniging Texelen Burg Texel

AVTEXEL.NL

Opgericht 18 juni 1984 – Atletiek Unie nr. 0004150 - KvK nr. 40636177

Atletiekbaan: Sportpark Zuid – Haffelderweg 48 – 1791 AS Den Burg

0222-760080

Jaarverslag 2023

Algemeen

In 2023 waren er geen COVID-19 beperkingen meer en konden we gewoon onze hardloopevenementen organiseren. We deden de Turfveld winterboscrossen, de TexelTrail, de Halve Marathon van De Waal, de Hogebergloop, de Zes van Strend, de Turfveld zomercrossen, de AV Texel zomerlopen en de Mantje winterbosloop. Samen met de Stichting Texel Atletiek organiseerden we ook weer een Texel Halve Marathon. En er werden diverse baantestlopen en jeugdwedstrijden georganiseerd. Het bestuur dankt alle commissies en vrijwilligers voor hun inzet.

De voorzitter had de eer en het genoegen om tijdens hun bezoek aan Texel op 9 mei het koninklijk paar te ontmoeten. De voorzitter heeft in twee gesprekken eerst koningin Maxima en daarna koning Willem-Alexander verteld wat de unieke eilandpositie betekent voor onze vereniging, en voor de sport op Texel in bredere zin. De sfeer was gezellig en gemoedelijk.

De jeugdatleten van AV Texel streden zondag 16 juli om de titel clubkampioen. De jongere jeugdatleten deden een driekamp met als onderdelen sprint, hoogspringen en balwerpen. De oudere jeugdleden deden een vierkamp met sprint, hoogspringen, speerwerpen en discuswerpen. Na de meerkamp kon nog een 1000 m gelopen worden. Bij de U16 meisjes werd Isa Zutphen clubkampioen, gevolgd door Juul Wind en Jet Vendel. Bij de U14 meisjes won Caroline Engelmann, gevolgd door Justa van der Vlerk, Liv Zutphen, Annemarijn Aarts en Tess Vendel. Bij de U14 jongens werd Lars Duijzer kampioen en won Meile Willebrands zilver. Clubkampioen werden ook Eva Kuiken, Desmond Havermans en Loet Geus.

In mei 2023 kwamen Dirk Vinke en Harry Schrama te overlijden. Beiden hebben veel betekend voor onze club.

Ledenaantallen

Het totale ledenaantal is de laatste jaren redelijk stabiel. Echter, dat geldt niet voor de aantallen jeugdatleten. Het aantal jeugdleden neemt al een aantal jaren op rij af.

n onderstaand overzicht is het aantal contributie-betalende leden (inclusief studentleden en gastleden) gegeven:

- Eind 2018 waren er 138 leden, waarvan 29 jeugdleden.
- Eind 2019 waren er 157 leden, waarvan 39 jeugdleden.
- Eind 2020 waren er 155 leden, waarvan 29 jeugdleden.
- Eind 2021 waren er 154 leden, waarvan 27 jeugdleden.
- Eind 2022 waren er 155 leden, waarvan 20 jeugdleden.
- Eind 2023 waren er 155 leden, waarvan 15 jeugdleden.

Bestuur

Het bestuur bestond in 2023 uit de volgende bestuursleden: Martin Baptist (voorzitter), Peter Bancken (penningmeester), Johan van der Molen (secretaris), Coen Schoonheden (bestuurslid) en Geert Aarts (bestuurslid jeugdzaken).

In de Algemene Ledenvergadering van april presenteerde het bestuur het beleidsplan 2023-2027. Er was weerstand tegen het voornemen om een alcoholvrije sportkantine te worden. Sowieso is er een alcoholvergunning nodig als we willen doorgaan met alcohol schenken. Samen met de kantinecommissie en activiteitencommissie zullen we met elkaar gaan zorgen voor een vergunning.

Begin juni werden we (eindelijk) uitgenodigd op het gemeentehuis om te overleggen over het onderhoudsplan voor de atletiekbaan en de hoogte van de baanhuur. Het werd een kort gesprek. Wij hadden zoveel vragen dat de gemeente ze niet meteen konden beantwoorden en daarom werd ons gevraagd ze schriftelijk in te leveren. De antwoorden ontvingen we eind juli en na een wat uitgebreider gesprek met de gemeente heeft het bestuur op 18 september een voorstel gedaan voor een onderhoudsschema van de baan en bijbehorende kosten zodat er een huurovereenkomst kan worden opgesteld. In de rest van 2023 is een reactie van de gemeente uitgebleven, wegens drukte.

Begin juni hadden we ook een gesprek met Staatsbosbeheer Texel. Ze vertelden ons dat ze meer geld nodig hadden voor onderhoud aan wandelpaden en vroegen ons om voortaan 1 euro excl. BTW per deelnemer af te dragen voor hardloopwedstrijden die zich geheel of gedeeltelijk in terrein van SBB bevinden. Na meerdere gesprekken en steeds wijzigende voorstellen is per 1-1-24 door Staatsbosbeheer een landelijk tariefbeleid vastgesteld. SBB wil ons dit niet laten lezen en stelt dat we mondeling genoeg toelichting hebben gekregen. We moeten 10% afdragen van het inschrijfgeld van alle evenementen die (deels) over SBB-terrein gaan. Er wordt rekening gehouden met de lengte van het parcours over hun terrein. Er wordt 9% BTW geheven als start en finish op hun terrein liggen. In totaal komt het neer op het jaarlijks betalen van een bedrag van ongeveer 2.000,- euro, wat omgerekend 14% is van onze clubcontributie-inkomsten (die al geheel op

gaan aan baanhuur). Voor onze club dus geen kattenpis! 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. Het bestuur zit de opstelling van SBB erg dwars.

In 2022 ontstond bij het bestuur een plan voor plaatsing van survivalrun-achtige klimtoestellen. Er is besloten hier van af te zien. Hoewel zo'n toestel leuk kan zijn voor een deel van de jongere jeugd, vraagt de plaatsing van het toestel een aanzienlijke investering van tijd. Vooral voor de opbouw, maar ook voor onderhoud en controle. Dit zou (deels) door de onderhoudscommissie moeten gebeuren, die nu al minder bemand is. Daarnaast zijn officiële keuringen nodig. Intensief gebruik is niet gegarandeerd, en op basis van het klimmen met de jeugd in de TXL sporthal is de verwachting dat gebruik door de jeugd beperkt is. Recente ontwikkelingen laten bovendien zien dat de kans op schade door hangjongeren aanwezig is, wat extra verantwoordelijkheden met zich meebrengt.

Overige bestuursaangelegenheden in 2023:

- Overleg met de Sportstichting Texel over de jeugdsportpas, alcohol in de kantine, de kwestie Staatsbosbeheer, de baanhuur, en een survivalbaan-klimtoestel.
- Gesprek met Wielersport Texel. Hun bestuur nam contact met ons op om af te stemmen over hun plannen voor renovatie van de wielerbaan. Daarnaast zoeken zij naar manieren om nauwer samen te werken, bijvoorbeeld door gezamenlijk gebruik van onze kantine.
- Kennismakingsgesprek met vertrouwenspersoon Hans van der Park.
- Gesprek met de wethouder sport over onze plannen voor een survivalbaan-klimtoestel.
- In het kader van duurzaamheid onderzoekt het bestuur of het de moeite waard is over te gaan tot de aanschaf van een (hybride) warmtepomp.
- Het bestuur onderzoekt de aanschaf van een elektronisch timing systeem voor baanwedstrijden en een systeem voor elektronische tijdregistratie voor wegwedstrijden.

Trainers
In 2023 waren er zes seniorentrainers: Cees Timmer, Piet Bakelaar, Wolbert Broere, Margot van der Ven, Ellen Wisman en Lydia Verweij.

Begin 2023 waren er twee jeugdtrainers voor zowel de technische nummers als het lopen: Judith van Bleijswijk en Hessel Arensman. Na de zomerstop namen we afscheid van Hessel. We zijn heel blij dat we Charlotte Scholten bereid vonden om de jeugdtrainingen samen met Judith te verzorgen. Ook Geert Aarts springt regelmatig bij.

Jaarverslag 2023 van de redactie van het clubblad van Atletiekvereniging Texel

In 2023 zijn er 4 kranten verschenen. Geen 5, dit kwam omdat Cees in de eerste maanden van het jaar langdurig Down Under verbleef. Deze 4 kranten zijn zo goed als alleen door Cees volgeschreven en daarvoor krijgt hij van mij een compliment. Gelukkig hebben we voorzitter Martin die altijd het voorwoord Van de Voorzitter schrijft. Cees doet interviews over de eerste hardloopwedstrijd van verschillende leden of van leden die een wedstrijd of trailrun aan de overkant hebben gedaan. Ook ondervraagt hij de persoon die voorgedragen is voor de 9 lopende vragen. Verder zoekt hij allerlei weetjes over schoenen, trainingsmogelijkheden, blessures en hoe deze te voorkomen. De wedstrijden voor de komende twee maanden staan voor in het blad en op de laatste pagina staan de verjaardagen van alle leden voor de komende maanden. En niet te vergeten: de nieuwe leden worden genoemd en welkom geheten. Als dat alles gedaan is, doet hij ook nog de lay-out van het mooi ogende clubblad, dat (zo merken wij) goed gelezen wordt.
Dan kom ik in beeld. Ik zorg samen met Jan voor de correctie en de finishing touch. Vervolgens gaat het naar Combi waar het door Leigh Williams tegen kostprijs gedrukt wordt. Het in elkaar zetten en de verspreiding wordt ook door mij gedaan. Een paar krantjes gaan op de post naar leden die aan de overkant wonen en ervoor betalen om het blad te kunnen ontvangen.

Rita Dogger

Jaarverslag 2023 van de Onderhoudscommissie.

De volgende personen hebben zich aangemeld voor het onderhoud aan het clubgebouw en de atletiekbaan: Poul Verhagen, Theo Schraag, en Loek Mensinga. De donderdagmorgen is de vaste ochtend, waarop van 09.00 tot 12.00 uur onderhoud wordt gepleegd aan het clubgebouw, materiaal en atletiekbaan. Poul moet voor 2024 afhaken door gezondheidsklachten. Nieuwe aanwas is derhalve welkom. De renovatie van de baan is in 2022 eindelijk afgerond. Er is door de projectleider Lomme Siebenga een onderhoudsplan opgesteld, waarbij er een verdeling is gemaakt voor de werkzaamheden/onderhoud aan de atletiekbaan voor de Gemeente Texel en AV Texel. Dat onderhoudsplan is voorgelegd aan de Gemeente Texel, maar er zijn tot op heden nog steeds geen afspraken gemaakt of is er enige reactie ontvangen van de Gemeente. We maken ons ernstige zorgen omtrent het onderhoud voor de komende jaren. De baan zal toch regelmatig gereinigd moeten worden en periodiek opnieuw belijnd. Onderhoud is belangrijk om de kwaliteit van de

baan te behouden en voorkomt ook kapitaalvernietiging. Voor zover we weten zijn er tot op heden nog steeds geen duidelijke afspraken gemaakt met de aannemer(Antea), die verantwoordelijk was voor de aanleg van de baan over het periodiek onderhoud o.a. schoonspuiten etc. Inmiddels hebben we wel kennis gemaakt met de opvolger van Jabik Kooistra bij Gemeentewerken de heer Richard Groen verantwoordelijk voor o.a. het snoeien. Er is een storing geweest aan één van de lampen en deze is door de Gemeente hersteld. De baan is ook een keer gereinigd, maar een structureel onderhoudsplan hebben we nog niet gezien.

We hebben steeds de vergaderingen van de renovatiecommissie met de aannemer en gemeente bijgewoond en bijgestuurd voor zover het in ons vermogen lag namens het bestuur van de AV Texel. Het resultaat is een mooie accommodatie, die we in mei 2022 hebben geopend. Inmiddels zijn er ook alweer storingen geconstateerd in de onlangs vernieuwde Led verlichting en is het onduidelijk wie hiervoor de verantwoording draagt. De Gemeente of AV Texel

Een meerjaren onderhoudsplan voor de atletiekbaan voor de komende jaren blijft een doel om te verwezenlijken in overleg met de Gemeente om de kwaliteit van de atletiekaccommodatie te kunnen borgen voor de komende jaren. Bovendien taakafspraken over dagelijks onderhoud welk deel voor rekening van de AVT komt en welk deel door de Gemeente wordt verzorgd, zodat we elkaar hierop ook kunnen aanspreken.

Iedereen is op de donderdagmorgen welkom om een handje te helpen. Er is altijd genoeg te doen rondom de baan/clubgebouw en de koffie staat klaar.

Namens de onderhoudscommissie
Theo, Poul en Loek.

JAARVERSLAG TEXELTRAIL 2023

De 9e editie van de TexelTrail werd een pareltje. Bijna windstil weer, een milde temperatuur en vrolijke atleten kleurden de TexelTrail 2023. Het was bovendien laag water met een overwegend hard strand. Drie jaar geleden werd de laatste editie gehouden, vlak voor de coronacrisis. Het evenemen was onverminderd populair onder de kenners want met een aantalslimiet van 350 was de inschrijving weer binnen een dag vol. Het was de tweede editie in het noorden van het eiland, met start/finish op vakantiepark De Krim. De langste afstand is de marathon. Direct na de start om 11:00 liepen de deelnemers al verkeerd, linksaf het park op terwijl ze rechtsaf hadden moeten slaan. De deelnemers konden er wel om lachen.
Na afloop van de trail ontvingen we volop complimenten. Zelfs Texelaars bekenden dat ze op paden waren geweest waar ze nooit eerder hadden gelopen. Op de marathon waren 40 officiële finishers, één deelnemer finishte na de officiële eindtijd. Op de 24 km waren 89 finishers en op de 15 km 184.

Jaarverslag loopcommissie AV Texel 2023

door Cees Timmer

De loopcommissie bestaat uit de volgende personen: Cees Timmer, Piet Bakelaar, Gea van Gijssel, Margot van der Ven, Jan Zijm en Rita Dogger. We houden jaarlijks twee

vergaderingen om alle loopjes die we organiseren voor te bereiden en te evalueren. Dit gebeurde in het bijzijn van Martien Baars, die de loopagenda op internet bijhield, en één van de bestuursleden.

Bij de voorjaarsvergadering hebben we, na de evaluatie van het winterseizoen, besloten om van 8 wintercrossen naar 5 te gaan. De traditionele Winterbosloop blijft bestaan. De laatste 3 crossen in het seizoen 2022/2023 lieten resp. 52-26-33 deelnemers zien. Wat opvalt is dat onze jeugd niet deelneemt aan deze crossen. Voor het seizoen 2023/2024 zouden we nadenken over een nieuw korter parcours, maar door de buitengewone regenval ging dit als vanzelf. Het definitief veranderen van het parcours blijft als actiepunt staan. Vooral de eerste langere cross in de herfstvakantie met twee snijpunten willen we zeker aanpassen. Ook werd geopperd om een keer een puzzel/oriëntatieloop te gaan houden. Dat is er nog niet van gekomen.

De Halve Marathon van De Waal ging weer over het oude parcours. De deelname was met 150 atleten prima. De zesde Hogebergloop, die plaats vond op 30 april, trok 64 deelnemers. Bij de jeugd was er een verandering, want de atleten tot en met 8 jaar liepen 800 m en de jeugd van 9 t/m 12 jaar liep 1200 m. Na afloop van deze wedstrijd was er de prijsuitreiking van de Lange Afstand Competitie Texel. 1e werd Jordy Vinke, 2e Lutz Lohse, 3e Piet Bakelaar en 4e Frits van der Gracht. In totaal deden 12 AV Texel leden mee met deze competitie.

De data van onze zomerlopen waren: op 6 zondagen (1 minder dan voorgaande jaren) vanaf 16 juli de Turfveld Zomercrossen, en op 5 woensdagen (2 minder dan de voorgaande 2 jaar) vanaf 19 juli de AV Texel Zomerlopen, met start op de atletiekbaan. Deelname aantallen waren: Turfveld 339 en AV Texel 171. De laatste loop op onze atletiekbaan

liet een goed deelnemersveld zien. Ook waren de lopers enthousiast en was het gezellig bij ons clubgebouw. Dus er zijn redenen genoeg om er voorlopig mee door te gaan.

De laatste Baantestloop dateerde alweer van 21-4-2022 met 5 deelnemers. We stonden niet te springen om er weer een te organiseren. Het leek een goed plan om er voor de Texel Halve Marathon toch één te houden, en dat sloeg aan want we moesten op 14-9-2023 13 deelnemers klokken op de 3 of 5 kilometer. Op 23 november hebben we nog een Baantestloop gedaan van 2 of 4 kilometer. Hierbij zagen we ook een goed deelnemersveld van 10 atleten.

Het winterseizoen begon goed met de eerste Turfveld Wintercross met 58 deelnemers. Het was echter jammer datde Roparun de dag ervoor de Skiller City Run hield. Vanaf 12 november begon de nattigheid en moest ook voor 3 december een alternatieve route bedacht worden, omdat van de paden aan de noordkant van de Fazantenlaan hele stukken onder water stonden. We hadden respectievelijk 31 en 37 deelnemers. Ook bij de Winterbosloop moest het parcours worden aangepast. Jan Zijm had een mooi rondje kriskras door het bos bedacht, zonder dat er snijpunten waren. Het ging prima en het was vrijwel droog deze dag. De deelname was met 46 redelijk. (in 2022 was er een deelname van 73 en in 2019 waren er 146 deelnemers). Na Corona zijn veel lopers afgehaakt en nu was de Winterbosloop op oudejaarsdag, dit is geen gunstige dag en daar komt nog bij dat Noordkop dan ook een hardloopwedstrijd heeft.

Al met al was het een redelijk lopend jaar, met bewust wat minder wedstrijden. Het loopaanbod in Nederland is groot en de algemene trend is toch dat de loopjes minder deelnemers trekken. Texel is daarvan helaas niet uitgezonderd.

Verslag activiteitencommissie over het jaar 2023

De activiteitencommissie is in 2023 uitgebreid met Durjet van Beek, en bestaat daarnaast uit de volgende personen: Wolbert, Carla, Laurien en Monique (waarbij Yvonne en Martin ondersteunen). Er zijn verschillende activiteiten georganiseerd. Hieronder kort per activiteit een toelichting:

Nieuwjaarsreceptie

De receptie was niet heel druk bezocht, maar wel gezellig. We blijven het ook jaarlijks organiseren, de opkomst moet langzaam groeien.

Bingo

De bingoavond was druk bezocht, en er was heel veel jeugd. Dus wordt de bingo in het jaar 2024 opnieuw georganiseerd, en we hopen op net zo'n goede opkomst als dit jaar.

Koningsmarkt

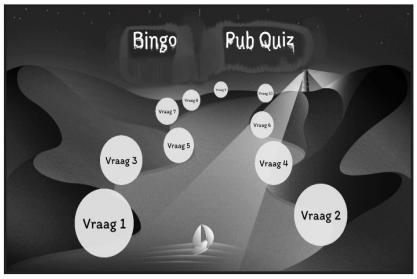
De koningsmarkt was geslaagd, zoals gewoonlijk werd er door de leden taart/cake en gebak geleverd en ook koffie om te verkopen. De loterij van Laurien was ook weer een succes, evenals de aangeleverde prijzen. Dit jaar waren er veel langspeelplaten om te verkopen en plantjes. De langspeelplaten die over zijn gebleven worden dit jaar opnieuw te koop aangeboden.

Pub quiz en karaoke

Voor de karaoke was geen belangstelling, dus dat onderdeel is niet doorgegaan. Bij de pub quiz waren veel leden aanwezig, en het was een leuke avond.

Overig

Van de activiteiten wordt altijd een kort verslag gemaakt voor het clubblad. De activiteitencommissie komt vooruitlopend op een activiteit bij elkaar om alles door te spreken. Praktisch is dat Carla, die in de kantinecommissie en ook in de activiteitencommissie zit. Dus dat is makkelijk "schakelen".



Verslag kantinecommissie 2023

Er wordt steeds meer gebruik gemaakt van de kantine.

Zoals ieder jaar is er weer een nieuwjaarsreceptie gehouden in de kantine en in februari was er een bingo avond.

De algemene ledenvergadering was in april.

De estafetteloop van de ROPARUN was ook weer gezellig.

Voor de wedstrijdloopjes zoals de Hogebergloop en de zomerlopen, werd ook wel gebruik gemaakt van de kantine.

De vrijwilligersavond was weer heel gezellig.

En natuurlijk wordt er ook van de kantine gebruik gemaakt door de onderhoudsploeg en door de leden na de trainingen.

Door sponsoring van leden is er een nieuw koffiezetapparaat aangeschaft.

Bij de scholierenveldloop deden er weer veel kinderen mee.

De infoavond van de Texel Halve Marathon was ook goed bezocht.

Met de pubquiz hadden we weer een volle bak.

Op 5 december was er chocolademelk met lekkers voor de dinsdagmiddag groep en de wandelgroep.

Verder werd er weer gebruik gemaakt door derden, o.a. Wielersport Texel.

En Myriam heeft alles het hele jaar door schoon gehouden.

Ulrike en Carla

Verslag trainerscommissie 2023

De jeugd van AV Texel

De jeugdafdeling van AV Texel bestond in 2023 uit twee gezellige groepen van 7 pupillen (tot 11 jaar) en 14 junioren (vanaf 12 jaar). Zij trainden voornamelijk buiten op de baan, maar in slechte weersomstandigheden, werd er uitgeweken naar de TXL sporthal. Judith van Bleijswijk gaf samen met Charlotte Scholten training aan de jeugd. Charlotte verving Hessel Arensman, die gestopt was als jeugdtrainer. De trainingen waren op maandagavond (17:30 -18:30 junioren) en op donderdag waren er twee trainingen: van 16:00 tot 17:00 uur voor de pupillen en van 17:30 tot 18:30 uur voor de junioren. Marlon Witte viel af en toe in. Zij heeft veel ervaring als turntrainer. We zijn erg blij met de versterking van Charlotte en Marlon!

Er zijn het afgelopen jaar weer verschillende activiteiten georganiseerd, zoals een survivalrun-clinic in Alkmaar en klimmen in de sporthal. Ook organiseerde Judith weer een aantal onderlinge wedstrijden en de Clubkampioenschappen, die werden afgesloten met heerlijke pannenkoeken met dank aan alle ouders die ze hebben gebakken. Op 19 November vond er een regionale indoorcompetitie plaats. Hier sprong Wilco van der Molen over 170 cm en werd daarmee eerste. Er zijn spikes aangeschaft, die onze jeugd kan lenen voor 10 euro per jaar. Verder werden algemene verenigingsactiviteiten, zoals de bingoavonden, ook goed bezocht door de jeugd.

Het aantrekken van nieuwe pupillen is momenteel de grootste uitdaging. In 2023 zijn er verschillende initiatieven genomen, zoals deelname aan de jeugdsportpas en een advertentie in de Texelse Courant. Bovendien hebben we geholpen bij het organiseren van de scholierenveldloop, waar maar liefst 175 leerlingen aan deelnamen. Er is blijkbaar voldoende interesse in de sport. Toch waren er maar een klein aantal kinderen, die lid werden van de vereniging. We denken omdat veel kinderen al lid waren van een andere (sport)vereniging. In 2023 hebben AV Texel jeugdleden twee keer meegetraind in Den Helder bij SV Noordkop. Vandaar uit, is het idee ontstaan om ons gezamenlijk in te schrijven voor de landelijke competitie voor junioren, met een combinatieteam van AV Texel en SV Noordkop.

Loopgroepen en hun trainers

De dinsdagloopgroep werd door Ellen verzorgd met hulp van Lydia. In de zomertijd is de training om 9:00 uur en in de wintertijd wordt er begonnen om 13:45. Margot verzorgde de donderdagavond trainingen voor alle recreatieve lopers.

Wolbert deed de maandagavond training voor de recreatieve loopgroep en op de woensdagmorgen de groep: Bewegen voor senioren 55+. In het voorjaar startte Wolbert weer een cursus Start to Run van ongeveer 12 weken. Zo'n 13 atleten maakten daar gebruik van. Afsluitend was er een 3 km loop en er werd ook nog een vervolgcursus aangeboden, met als doel een 5 kilometer loop. Daarna konden de mensen, die door gingen aansluiten bij de reguliere trainingen van zondag, maandag of woensdag.

Cees gaf elke zondagochtend training vanaf 9:00 uur aan een recreatieve groep, en ook nog een tijdje voor de groep van Start to Run, die nog

door wilde gaan na de 5 kilometer: een training vanaf 10:15 uur. Sommigen vonden 9:00 uur te vroeg. Helaas is deze training door wat afvallers een zachte dood gestorven. Lopers die wel door gingen konden aansluiten bij andere trainingen. Cees gaf op dinsdag twee groepen achter elkaar, namelijk eerst de wedstrijdgroep (18:00 uur) en daarna een prestatiegroep (19:00 uur), en op de woensdagavond vanaf 17:00 uur een training aan een recreatieve loopgroep.

De eerste twee maanden van 2023 waren Wolbert en Margot zo goed om de trainingen van Cees over te nemen, omdat Cees 7 weken naar Nieuw Zeeland ging. In de zomervakantie had Cees zijn training van dinsdag van de prestatie-groep verplaatst naar de maandag in het bos. Zo'n 10 weken lang. De wedstrijdlopers hebben ook geen training gehad in de tijd dat we de zomer-crossen organiseerden. In september veranderde het een en ander. Wolbert en Cees wisselden van training: Wolbert nam de training van Cees over op de woensdagavond, en Cees die van Wolbert op de maandagavond. De prestatielopers wilden de training naar de maandag verschuiven. Dus zijn er nu twee trainingen op maandag van Cees. De een begint om 18:00 uur en de ander om 19:00 uur. De wedstrijdlopers trainen nog steeds op dinsdag om 18:00 uur. Al met al een behoorlijk trainingsaanbod. De trainingen worden redelijk bezocht maar het kan altijd beter.!

ALS DE MOED
JE WEER EENS IN
DE SCHOENEN ZAKT

GA DAN
OP JE KOP STAAN

Loesje

40 jaar trouwe dienst

door Cees Timmer

Piet gehuldigd bij zijn laatste van De Waal

Het is 1982, een hele tijd terug. Er moet flink gegraven worden in het geheugen. Het archief van de Texelse Courant brengt uitkomst. Het is zaterdag 13 maart, de eerste Halve van De Waal wordt gelopen. 117 deelnemers. De lopers kunnen kiezen tussen 1, 2 of 3 ronden van 7 kilometer en er is een 4.5 km voor de beginnende loper. Bij deze eerste Halve Marathon, moet De Staart drie keer in zijn geheel tegen wind getrotseerd worden. Keith Deadridge uit Den Haag wint in 1:09:00. Snelste Texelaar wordt Albert Hoven in 1:16:25. De atletiekvereniging heeft zijn levenslicht nog niet gezien. Algauw wordt Piet Bakelaar gestrikt, die in die tijd lid was van SV Noordkop, om mee te denken en te helpen bij deze loop. Tijd om weer eens naar de Noordwester te gaan en van gedachten te wisselen over deze begintijd van De Halve van De Waal en het verdere verloop.

De koffie staat op tafel en we kunnen beginnen. Piet weet je nog precies wanneer je bij de organisatie betrokken raakte? Piet, op zijn bekende wijze, denkt even na en antwoord daarna: “Dirk en Nel Eelman zijn er oorspronkelijk mee begonnen. Ik was er in het begin een klein beetje bij betrokken. Ook omdat je elkaar wel eens tegen kwam en zo van gedachten kon wisselen. Maar zat niet in de organisatie. In 1984 is AV Texel opgericht en toen zei Dirk, ik ben meer van het fietsen en deze wedstrijd hoort toch meer bij de loopsport en zo zijn we samen gegaan. De dorpscommissie van De Waal en de atletiekvereniging leverden allebei mensen voor de organisatie en de opbrengst werd gelijk verdeeld. Toen Dirk met pensioen ging, is hij uit de organisatie gestapt. Ik heb heel wat mensen in de organisatie voorbij zien komen. Wij als atletiekvereniging, konden een officiële wedstrijdlicentie aanvragen en zo kwam hij ook op de nationale wedstrijdkalender. De dorpscommissie raakte zo wat meer op de achtergrond. De wielervereniging was er ook zijdelings bij betrokken. De jurywagen konden we huren en voor-en achterfietsers werden vaak door leden van Wielersport Texel ingevuld. We hebben nog een tijdje een wheelerwedstrijd gehad, mede door toedoen van Arco de Graaf. Ook werd er voor de skeelers een aparte ronde georganiseerd. Net als Nordic Walkers, die hun beste beentje in De Waal konden voorzetten. Toch is dit langzaam verwaterd en gestopt. De broer van Andri Binsbergen, woonde in De Waal en was zelf lid van Haag Atletiek en zo kwam er een delegatie vanuit Den Haag. Dat gaf de wedstrijd ook wat meer status. Uit Den Helder kwamen ook aardig wat atleten om deze wedstrijd te lopen. Als ik nu aan De Waal denk, denk ik aan een wedstrijd, die meer dan 40 jaar bestaat. Een paar keer met corona,

is die niet is door gegaan. Het is weleens wat minder gegaan, maar nu zit hij weer in de lift. Het is een lokale wedstrijd. Ik hoop wel dat hij in stand blijft. Nu ik gestopt ben, moet ik wel zeggen dat ik zes weken voor de wedstrijd altijd wel wat druk voelde. Ik was toch wel zo, dat ik het goed wilde organiseren en daar komt wel wat stress om de hoek kijken.

Je vraagt naar een leuke anekdote, dan komt toch wel de editie van 2009 naar boven. Het was het jaar dat ik een lintje kreeg. Ik wist natuurlijk van niks en ik stond op het podium en toen kwam de burgemeester. Ik dacht, die komt voor de vergunning want daar waren wel wat problemen mee. Jij stond ook op het podium en zei tegen mij dat ik mijn verkeershesje uit moest doen, want dat kon zo niet. Ik zag allerlei, ook bekenden, mensen in de zaal komen en dacht wat komen die nu hier doen? Uiteindelijk toen de burgervader het woord nam, werd het me duidelijk en ook waarom ik dat hesje van jou uit moest doen. Verschillende sprekers deden hun woordje. Je staat daar dan, op het podium, in het middelpunt van de belangstelling, dat is niet waarom ik het organiseren doe. Op de achtergrond bezig zijn, past meer bij mij. Het hele gebeuren doe je niet alleen, je bent een onderdeel in het hele team.

Met Haag Atletiek, mede door Andri Binsbergen geopperd, gingen we zondag uitlopen in het bos. Omdat ik de dag ervoor in de organisatie zat en niet had gelopen, was ik nog fris en de anderen hadden nog stramme spieren. Ik bepaalde de route en ging wat te voorspoedig van start en je hoorde de groep een beetje morren, over het te hoge en te strakke tempo. We hebben ook nog een paar keer een lezing gehad op zaterdagavond, na de loop, in Hotel Tatenhove. Daar verbleven de atleten uit Den Haag. Jan Knippenberg, hield ook een praatje, kan ik me herinneren. Het zorgde er wel voor dat ze het jaar erop weer kwamen. Wat ik nog even kwijt wil, is dat de vergunningen aanvragen, steeds complexer wordt. Had je in de negentiger jaren nog een A4-tje nodig om alles te verwoorden, nu is het een heel boekwerk geworden. Dat maakt het er voor ons, als vrijwilligers niet eenvoudiger op."

Daar komt Coby binnen en zegt: "Jullie redden het wel zonder mij. Natuurlijk lukt dat." Geeft ze meteen zelf antwoord op de vraag. Ik heb meteen een wedervraag voor Coby. Wat was je beste tijd in De Waal en heb je nog speciale herinneringen aan deze wedstrijd? Coby graaft in haar geheugen: "Ik liep hem een keer met Mark, mijn zoon. Die normaal sneller liep dan ik. Maar hij was de avond ervoor wezen stappen. Toen zei ik tegen hem: ik ga alvast vooruit. Heb hem pas na de finish weer gezien. Ik weet ook nog dat het een keer hard woei en een man liep steeds in ons groepje achteraan. Lekker uit de wind en 100 meter voor de streep, ging hij ons voorbij. Ik vond dat niet echt leuk en zei een beetje met een "vriendelijke vervelende toon" dat ik het erg knap vond. Mijn beste tijd was ergens in de 1:38 geloof ik." (de Texelse Courant biedt uitkomst: 1988 uitslag dames 21.1 km 1. Truus van der Berg 1:35.31 2. Coby Bakelaar 1:39:37 3. Nel Bruining 1:40:37) Piet gaat verder: "Ik heb het nu een kleine 40 jaar gedaan en word binnenkort 80 jaar en vond het tijd om een stapje terug te doen. Gelukkig is Peter ter Burg in de organisatie gekomen en die neemt een belangrijk deel van mijn taken over. Tenslotte wil ik nog mijn dank en waardering uitspreken voor de prettige samenwerking met de mede-organisatoren en de vele vrijwilligers in al die jaren. Het ga jullie goed met de verdere organisatie van deze voorjaarsklassieker."

Martijn winnaar op vele fronten

Martijn van Haren wist op 9 maart de Halve Marathon van De Waal op zijn naam te schrijven. Nadat hij eerder bij de 1,2 kilometer (2004), de 2,5 kilometer (2006) de 5 kilometer (2016) en de 10,6 kilomter (2019) zijn handen in de lucht mocht steken, betekende de winst op de halve marathon de vervolmaking van een opmerkelijke reeks. Ik ging in gesprek met Martijn en vroeg hem hoe hij de wedstrijd beleefd had.

In de eerste plaats: gefeliciteerd! Winnen is natuurlijk altijd leuk, maar hoe tevreden was je met je prestatie?

In de eerste plaats: dankjewel. Wanneer je als hardloper bent opgegroeid op Texel, is het een wedstrijd die je toch een keer wilt winnen, dus ik vind het erg mooi dat ik dit jaar heb weten te winnen. Het lastige is dat je van tevoren nooit weet tegen wie je het moet opnemen. Als je naar de uitslagen van de voorbije jaren kijkt, zie je dat de tijd die nodig is om te winnen erg verschilt.

Dit jaar was 1:18:35 genoeg om te winnen. Was je blij met die tijd?

Van tevoren had ik in mijn hoofd dat ik voor de winst wilde gaan en niet op een tijd te mikken. Natuurlijk kijk je altijd met een schuin oog naar de klok. 1:18 is niet slecht, maar het is nog altijd 3 minuten boven mijn persoonlijk record. Als je in De Waal een snelle tijd wilt lopen, ben je best wel afhankelijk van de weersomstandigheden. Dit jaar was het gelukkig niet al te koud, maar er stond een straffe wind. Als je die twee keer vol tegen hebt op de Staart, dan heeft dat natuurlijk ook zijn weerslag op de eindtijd. Vind je het niet demotiverend om twee keer dezelfde ronde te lopen?

Nee, daar heb ik eigenlijk helemaal geen problemen mee. De tweede ronde weet je precies wat je tegen gaat komen, dus het geeft ook een soort structuur en houvast. Maar als het -zoals eerder in De Waal- drie rondjes van zeven kilometer zouden zijn, dan zou het inderdaad wel eentonig worden en demotiverend gaan werken.

Als ik je profiel op Strava bekijk, zie ik ook dat je best vaak heen en weer loopt van A naar B en dan via exact dezelfde route terug. Ben je daardoor ook mentaal gewapend tegen het feit dat je twee rondjes moest?

Haha, misschien wel. Ik loop inderdaad vaak heen en weer, vaak ook dezelfde route. Zoals ik net al zei is het een voordeel dat je weet wat er komen gaat. Ik ben me er op die manier beter van bewust hoe ver ik nog moet. Of het echt een voordeel is voor De Waal? Misschien wel, maar die gedachtegang heb ik geen rekening gehouden in de voorbereiding.

Was De Waal een doel waar je dit jaar specifiek naar hebt toegewerkt?

Nou niet echt een groot doel. Het is naar Texelse begrippen een voorjaarsklassieker, maar als je kijkt naar het deelnemersveld, dan valt dat nog wel mee. Vorig jaar liep ik rond deze tijd van het jaar de CPC Loop in Den Haag. Dat is een wedstrijd met een snel parcours en een sterk deelnemersveld, maar dat is ook veel groter en hectischer. Niet dat daar iets mis mee is natuurlijk, maar De Waal heeft ook wel wat: dat je je nummer op moet halen op het podium in de Wielewael en dat je na afloop een kommetje soep krijgt. Het is een stuk gemoedelijker.

Maar het is ook geen toeval dat je nu wint. Drieënhalve maand terug liep je nog een PR op de 10 kilomter. (34:18) Werk je nu naar een ander doel toe, of is goeie vorm een logisch gevolg van consequent trainen?

Dat laatste is denk ik sowieso waar. Ja de vorm is niet zo slecht. Kort nadat ik dat PR liep ben ik nog een tijdje ziek geweest. In Egmond was ik ook gestart, maar doordat ik dus ziek was heb ik die niet uitgelopen. Jij was ook ziek geweest toch de week voor Egmond?

Ziek is een groot woord, maar dat klopt. Daar hebben de mensen uitgebreid over kunnen lezen in het wedstrijdverslag dat in de vorige uitgave van dit clubblad stond.

Ja dus dat was wel jammer, maar Egmond is een vrij lastig parcours. Ik wil natuurlijk mijn PR nog wel wat aanscherpen, maar dat wordt dan denk ik pas van het najaar dat ik dat ga proberen. Misschien wel met de Texel Halve Marathon, alhoewel dat parcours ook niet uitgetekend is om snelle tijden op te lopen.

Dan nog iets heel anders. Begin vorige maand zat ik weer op Strava en toen zag ik dat je opeens allerlei etappes van het Pieterpad aan het lopen was. Wat was dat voor een project?

Ja dat klopt. We waren in totaal met negen jongens uit Groningen op het idee gekomen om het Pieterpad te lopen van Maastricht terug naar Groningen. Dat deden we op een vergelijkbare manier als met de Roparun. Dus er is steeds één loper actief en die wordt begeleid door een fietser. Zo wissel je elkaar af totdat je aan het eind van de etappe bent en de loper en fietser worden ververst door twee andere teamleden.

Klinkt bijna als de Jan Knippenberg loop. Maar dan vierenhalf keer zo ver.

Ja daar is het wel mee te vergelijken. Maar nu is het niet de hele tijd over het strand. En het is een stuk verder: 507 kilometer tegenover 120. Het duurde ook twee nachten. Het was wel erg zwaar, maar het was zeker een mooi avontuur!

door Hessel Arensman

Kun je veilig elke dag hardlopen?

Hardlopen maakt je fit. Maar doet dagelijks hardlopen dat ook?

Een lezeres is groot fan van hardlopen en doet dat drie keer in de week, voor in totaal iets meer dan twee uur. “Maar het liefst zou ik elke dag gaan: op dagen dat ik ben gaan hardlopen voel ik me veel beter dan andere dagen.” Elke dag hardlopen zou alleen wel slecht zijn voor je gewrichten en rustdagen zijn echt nodig, zo leest ze overal.

De hardloopster - ook groot fan van professor Erik Scherder - begrijpt van Scherder dat het voor je hersenen goed is om je in te spannen, maar dat gewoon een rondje sjokken door de stad daarvoor niet voldoet. “Ik merk zelf ook dat een rondje rustig wandelen voor mij niet dezelfde voldoening geeft als een stuk hardlopen.” Ze wil dan ook weten: kun je veilig elke dag hardlopen en hoe moet je dat dan doen? Of moet je elke dag op een andere manier bewegen? “Maar dat is wel minder leuk dan hardlopen!”

Sportarts Guido Vroemen, expert op het gebied van inspanningsfysiologie en duursporten, stelt voorop dat bewegen sowieso goed is voor de mens. Het vermindert onder meer het risico op hart- en vaatziekten, suikerziekte en overgewicht.

Maar: meer is niet altijd beter, je kunt ook te veel trainen. Zo levert meer dan twee uur per dag geen gezondheidsbevorderende effecten op. Sport je voor je gezondheid en span je je te veel in, dan word je juist sneller ziek of geblesseerd. Bij te veel hardlopen zijn dat kwetsuren aan de enkels, schenen, knieën en heupen. Volgens Vroemen is het daarom belangrijk voldoende rust te nemen om je lichaam niet uit te putten en in een negatieve spiraal terecht te komen. “Je kunt best wel een dagje moe zijn van het hardlopen, maar merk je dat je een week lang elke dag moe bent, dan weet je dat je lichaam onvoldoende herstelt. Veel spierpijn? Gebruik die dag dan als rustdag.”

Dagelijks hardlopen vergt de nodige belastbaarheid en trainingsopbouw. Als je onvoldoende herstelt tussen trainingen door, put je je lichaam meer uit dan dat het je beter of sterker maakt. Vroemen raadt dat dan ook af. “Elke dag hardlopen is leuk, maar na één of twee weken krijg je pijntjes en treedt de vermoeidheid op.” Daarnaast is variatie, zeker in duur en intensiteit, belangrijk en verschillende sporten kunnen daarom inderdaad uitkomst bieden. “Met hardlopen maak je de hele tijd dezelfde beweging. Wissel daarom af met fietsen of zwemmen, dat heeft minder impact op de schokbelasting en je houdt het langer vol.”

Dat hardlopen slecht zou zijn voor je gewrichten is volgens Vroemen een hardnekkige fabel. “Hardlopen is goed voor je; alleen als je al een beschadiging hebt, zoals een scheurtje in je meniscus, dan is het niet zo goed.”

Bij een bepaalde mate van inspanning komen er in je hersenen stofjes als neurotransmitters vrij, waardoor je je prettiger voelt en je beter kunt functioneren. Rustig wandelen en vogeltjes kijken is volgens Vroemen prima, maar voor dat fijne gevoel in je hersenen moet je intensiever bewegen en echt stevig doorstappen. “45 minuten tot een uur op een tempo van 7 à 8 kilometer per uur.” Voor de gezondheidseffecten voldoet 20 tot 30 minuten per keer hardlopen op een voldoende tempo. Fietsen zou je vanwege een lagere belasting een uurtje kunnen doen. “Drie à vier keer in de week hardlopen is daarom prima en wissel af met zwemmen of fietsen, ook al vind je dat minder leuk. Neem alleen wel voldoende rust tussendoor.”

REGIONALE JUNIOREN-COMEPTITIE

4 clubrecords sneuvelden

ZATERDAG 6 APRIL AV NOVA WARMENHUIZEN

Deze zaterdag hebben zes van onze junioren onder leiding van trainer Judith en invaltrainer Marlon Witte (moeder van Veerle) meegedaan met de eerste landelijke juniorencompetitie wedstrijd bij Nova in Warmenhuizen. We deden mee als combiploeg AV Texel- SV Noordkop. 4x80m estafette was het eerste onderdeel voor Caroline, Liv, Justa en Isa. Daar hadden we goed op geoefend: Trainer Judith had op Papendal nog speciaal de meest actuele wisseltechnieken geleerd en dit werd opgemerkt door enkele andere trainers. Het betekende dat ze meteen een clubrecord hebben neergezet. Deze stond nog open: het record staat nu op 4 x 80 m. estafette meisjes U16 in 47,61 sec. Vervolgens vloog Veerle over de 80 m. hordes en werd ze eerste in haar serie.Dit betekende ook een clubrecord voor de 80 m horden U16 meisjes en staat nu op 15,60 sec. Daarna moest ze snel naar het verspringen waar we extra punten haalden dankzij een Noordkop atlete. Justa was ondertussen goed aan het discuswerpen. En ook bij hoogspringen, kogelstoten en de 800 m. haalden Noordkopatleten weer punten binnen. Daarna werden de punten binnengesleept door AV Texel atleten Caroline en Tess op de 80m. sprint. Resultaat was een mooie vierde plaats. Er is nog ruimte voor verbetering. Trainers Judith en John (van Noordkop) waren zeer tevreden en de dag eindigde met een lekker patatje bij de boot.

ZONDAG 14 APRIL AV HOLLANDIA HOORN

Deze zondag was het de beurt aan onze jongens. In Hoorn werd weer gezamenlijk met SV Noordkop opgetrokken. Daarbij prima prestaties van Wilco, die het clubrecord outdoor hoogspringen U16 verbeterde en naar 1.65 m. tilde en ook het clubrecord speerwerpen naar 20,64m bracht. Milans, zijn prestaties waren prima. Hij liet 3:02,32 op de 800 m. noteren en gooide de 1.5 kilo discus 14.51 m, ver. In totaal werd de AV Texel/SV Noordkop ploeg 13e van de 20 teams. Niet onverdienstelijk aangezien de teams boven ons meer deelnemers hadden en aan meer onderdelen meededen. Zo haalden ze dus meer punten. Bovendien waren de categorieën de U20 en U18 samengevoegd. Dus deden oudere jongens in andere teams mee. Waar onze 'jongere" jongens (U16) tegen op moesten boksen.

de meiden met goede prestaties

Milan bij start 800 m

Wilco haalde al in 12-7-23 1.55 bij het hoogspringen

	wedstrijd 9 april Warmenhuizen			wedstrijd 14 april Hoorn	
plaats	Estafette 4 x 80 meter	tijd	plaats	U18 Jongens	
10e	AV Texel / SV Noordkop U16-V (4x80m)	47,61	26e	Wilco van der Molen	tijd
	Caroline, Liv, Justa en Isa			100 m	13,8
	Discuswerpen 1 kilo	afstand	22e	Milan Broekmans	
11e	Justa van der Vlerk	14,76		800 m	03:02,3
	80 meter horden 76 cm	tijd	28e	Milan Broekmans	afstand
10e	Veerle Kalk	15,6		Dicuswerpen	14,51
	Verspringen	afstand	26e	Wilco van der Molen	
12e	Veerle Kalk	4,02		speerwerpen	20,64
	80 meter sprint	tijd			
11e	Caroline Engelmann	11,52			
35e	Tess Vendel	13,72			
	Eindstand	tot. Pt.			
1e	SAV U16-V	5880			
2e	AV Hera U16-V	5676			
3e	DEM U16-V	4890			
4e	AV Texel / SV Noordkop U16-V	4582			

In memoriam Martien Baars

We zijn allemaal erg geschrokken, dat Martien ineens uit ons leven is weggevallen. Op 15 februari 2024 is hij in Groningen in het ziekenhuis overleden. Martien is 75 geworden. Hij had nog volop plannen om samen met Aaltje een mooie oude dag te beleven. Ook wilde hij nog een boek schrijven over De Zestig. Hij is veel te vroeg over de finish gegaan.

Eerst Jan Knippenberg, toen Theo Legierse, daarna Dick van der Weide en nu Martien. Onvoorstelbaar.

Martien en ik kwamen elkaar nogal eens tegen. In het bestuur van AV Texel , in de organisatie van De Zestig van Texel. En bij de bridgeclub. Een aantal herinneringen wil ik hier met jullie delen. Het bridgen laat ik hier buiten beschouwing.

Eerst wat over AV Texel, daarna De Zestig van Texel.

In 2011 bij de 100 van Winschoten. Martien was van alle markten thuis

AV Texel

Toen Martien zich bij de nog jonge Atletiekvereniging meldde als lid kwam hij al snel in beeld als bestuurslid. Hij had vaak goede, opbouwende suggesties. Zo iemand konden we goed gebruiken. Martien is diverse jaren voorzitter geweest. Hij was actief en had visie. Hij vond ook dat er kader moest komen. Zodoende werden er jurycursussen gehouden en werd de cursus wedstrijdorganisatie gedaan. Martien legde ook contact met naburige verenigingen om kennis en ervaring op te doen. We hebben in het bestuur een mooie tijd gehad. Met Cees Timmer erbij hadden we een prima team. Er zijn toen veel goede dingen in gang gezet.

Op een gegeven moment kwam ultraloper Jan Knippenberg op Texel wonen en werd lid van de vereniging. In die tijd raakte Martien geïnteresseerd in het ultralopen en dat leidde er onder meer toe, dat AV Texel ging deelnemen aan de 100 km van Winschoten. Voor Martien en Aaltje was Winschoten extra prettig, omdat het lag tussen Groningen en Veendam. Wij deden dan mee aan de 10x10 km estafette. Onder leiding van Martien hebben we dat heel wat jaren gedaan. Zelfs een keer met 20 lopers. Op vrijdag naar de camping in het centrum van Winschoten, zaterdag startnummers halen en daarna onze wedstrijd doen. ’s Avonds de uitgebreide nazit op de camping. Zondagochtend nog een half uurtje uitlopen en dan lekker ontbijten met zijn allen. En dan inpakken en naar huis. Het waren prachtige weekenden.

De Zestig van Texel

Ultraloper Jan Knippenberg stak binnen de vereniging het lontje aan om verder te lopen dan een marathon. Een kleine groep onder aanvoering van Martien vond dat een goed plan. Als proef hebben we een estafette-rondje Texel gedaan. Diverse clubgenoten van professor de Jager kwamen ook meedoen met hotel Molenbos als middelpunt. Het was erg leuk en smaakte naar meer. In 1991 werd de eerste Zestig van Texel georganiseerd. Het begon bescheiden, zodat we ervaring op konden doen. Martien was al meteen de man met toekomstplannen. Op zijn aandringen werd een wijs besluit werd genomen. Niet elk jaar organiseren, maar eens in de twee jaar. Geleidelijk is De Zestig uitgegroeid tot een evenement, dat niet alleen in Nederland op de kaart staat, maar ook internationaal. Martien was een prima organisator, met oog voor de grote lijnen, maar ook voor de details. Maar nog meer was hij gastheer en fantastisch in het netwerken en de PR.

Bijna alle ultralopers uit Nederland en omgeving hebben hier aan de start gestaan. Ik noem willekeurig wat bekende namen: Ron Teunisse, Wim Bart Knol, Gerrit van Rotterdam, Edward de Ruyter, Dirk Westerduin, Aad Butter, Jan vanden Driessen, Guus Smit, Ria Buiten en Anke Dreschler.

Er is in al die Zestig-jaren ontzettend iveel werk verzet door de organisatie onder leiding van Martien met hulp van de vele vrijwilligers. De deelnemers waren altijd zeer lovend over het evenement. Natuurlijk is Texel mooi en het parcours afwisselend en uitdagend. Maar Martien heeft als uitstekend gastheer Texel nog een paar treden hoger op de waarderingsladder gebracht.

Van1991 tot en met 2019 heb ik in de organisatie van De Zestig van Texel gezeten en heb in die tijd fijn samengewerkt met Martien. We hadden wel eens verschil van inzicht over de financiën, maar we kwamen er altijd op een goede manier uit. Ik mocht hem graag. Coby ook.

Hij is veel te vroeg over de finish gegaan. Zijn werk was nog lang niet af. Maar hij heeft wel een prachtige staat van dienst. Een fijn mens is van ons heengegaan. Een groot verlies voor Aaltje en de kinderen, maar ook voor de atletieksport.

Piet Bakelaar

Een zware editie van de Zestig van Texel

door Henri Thunissen

120 km

Op zondag 24 maart stonden om iets over half vijf 's ochtends 27 atleten klaar op de atletiekbaan in Den Burg voor een hardlooptocht van 120 km. Nog onwetend van wat hen te wachten stond. Het zou een heroïsche tocht gaan worden. Zonder twijfel de zwaarste 120 km editie ooit gelopen op Texel. Harde wind, regen, hagel en een temperatuur van maar een paar graden boven nul.

De route ging van Den Burg over de Hoge Berg naar de kust, langs de Waddenzeekust naar het noorden en dan via de duinen en over het strand zuidwaarts naar het keerpunt bij de veerboot. Op een vanwege de wateroverlast licht aangepast parcours. Van de 27 deelnemers haalden er 25 die eerste 60 km. Met Jort van Zutphen aan kop in ca 4.42 en Tjeerd Popkema, Stefan van der Pal, Bram van Rijswijk en Werner Roels binnen een kwartier daarachter. Tjeerd zou kort na het keerpunt stoppen. Bij de vrouwen nam Mascha Rondhuis de leiding maar kwam Leonie Ton langszij met voor beiden halverwege een doorkomst van 5.23. Selina van der Vliet zat daar ruim 10 minuten achter.

Na het keerpunt weer op het strand was de wind gedraaid naar vol tegen met volgens Windfinder kracht 8. Met regelmatig stevige (hagel)buien gingen de kilometers tellen. Bram van Rijswijk nam de kop over van Jort van Zutphen en Werner Roels naderde Stefan van der Pal. Bram van Rijswijk wist Jort voor te blijven en won in een tijd van 10.20.28 voor Jort van Zutphen in 10.26.37. Stefan van der Pal werd derde in een tijd van 10.46.57 voor Werner Roels in 10.55.14. Bij de vrouwen nam Mascha Rondhuis na de Slufter op 90 km afstand van Leonie en won in 11.29.57 voor Leonie Ton in 12.13.58. Selina van der Vliet werd 3e in 12.40.11. In totaal haalden er 17 deelnemers de finish. Daaronder sponsorloper Jeroen van Veen die afgelopen jaar ruim 2 miljoen euro voor het Prinses Maxima Centrum ophaalde. De 120 km was de afsluiting van dat jaar. Respect voor deze loper.

60 km

Bij de vrouwen gingen bijna 100 loopsters van start. Een aantal favorieten voor de overwinning ging niet van start vanwege ziekte of blessure. Het was Yvette Voermans die de wedstrijd won en lang op weg leek naar het parcoursrecord. Ze won in een tijd van 4.35.19. Een gezien de omstandigheden bijzonder sterke tijd. Een paar minuten voor de start van de 60 km was er een keiharde hagelbui en de 60 km deelnemers moesten zien te dealen met dezelfde zware omstandigheden als de 120 km deelnemers. Olga Maas werd tweede in 5.01.03 voor Mariska Heeman die derde werd in 5.38.02.

Bij de mannen werd er in het begin goed samengewerkt. Tim Tesselaar, Martijn Klaasse, David Helfferich, Joe Richardson, Jeroen Kramer en Wesley van der Gouw namen de kop. Na de

helft moest Jeroen de kopgroep laten gaan en viel Wesley uit. David had een wat langere sanitaire stop. De verrassend sterk lopende Joe Richardson moest als laatste lossen. Tim Tesselaar plaatste in het laatste gedeelte een versnelling en won in 4.01.33 voor Martijn Klaasse in 4.03.04. David Helfferich werd derde in 4.08.17. Lex de Boer was de oudste finisher ooit bij de 60 km met zijn 77 jaar. Er was op 60 km een recordaantal finishers van 550. Er waren 46 uitvallers.

Zestig van Texel

Naast de ultralopen was er een estafette over 60 km. Die estafette werd bij de mannenteams gewonnen door Wimpies Racing Team in 3.43.58. Het snelste vrouwenteam was dat van Zussenbus in 4.32.05. Er gingen 168 teams van start, van wie er 164 de finish haalden. Op de zaterdag wordt er door wandelvereniging het Gouden Boltje een wandeltocht georganiseerd over het parcours van de Zestig van Texel. Sommigen wandelden de route op zaterdag om dan op zondag mee te doen aan de reguliere Zestig van Texel.

Zaterdag was er een programma met in de ochtend een wandeling met Mikel naar het graf van zijn vader. In de middag waren er lezingen van Bram Bakker en Vivian Ruijters. Lezingen waar zo'n 150 mensen op af kwamen.

Vijf weken voor de Zestig van Texel overleed Martien Baars. Martien was vanaf de eerste editie betrokken bij de organisatie van De Zestig van Texel. In de Stayokay in Den Burg was een herdenkingsplek voor Martien ingericht. Met een schrift waar mensen wat in konden schrijven. Dat is door velen gedaan. Gedurende het Texelweekend werden er herinneringen aan Martien opgehaald en emoties met elkaar gedeeld.

Klein begonnen in 1991 met 44 finishers is de Zestig van Texel nu uitgegroeid tot een wedstrijd met 567 finishers op de 60 en 120 km samen. Nooit eerder waren er in Nederland zoveel finishers bij een ultraloop.

Bovenstaande is een wedstrijdverslag. Maar bij hardlopen en zeker ultralopen gaat het om zoveel meer. Elke deelnemer heeft z'n eigen verhaal.

De volgende editie van de Zestig van Texel is op zondag 29 maart 2026.

Texelaars en 60 km

Nog wat reacties van de Texelaars die De Zestig hebben voltooid. Sipke de Vries: "het was een zware tocht. Er iets langer over gedaan dan ik had gehoopt. Een hele mooie ervaring. Dat kwam mede doordat het op Texel was en mijn vader (redactie: Rint) als supporter mee was." Romke Mulder: "Ik ben heel tevreden en blij. Onwijs trots op mezelf en heb erg genoten onderweg." De vraag aan Jaap Witte of hij tevreden was met zijn prestatie: "Ja, ik ben meer dan tevreden. Het laatste stuk was zwaar, mede door de harde wind, die je op de Schansweg pal tegen had." Robert Bakker: "Deze editie was inderdaad een pittige. Vooral stukken tussen Oost en Oudeschild. Oh, ja Cees en nog bedankt voor de vele foto's die je gemaakt hebt." Arjan van Maldegem: "Het was een zware De Zestig van Texel. Ik had in mijn hoofd mijn doel bijgesteld vanwege de weersomstandigheden. Ik voelde me goed. Kreeg geen kramp en was niet misselijk en had geen overmatige pijn. Echt super blij. Nog een ding: hulde aan de organisatie!"

Een mooie maar zware De Zestig van Texel

Hoe kun je mentaal omgaan met een blessure?

Met deze tips van een sportpsycholoog laat je jezelf niet gek maken.

Mentaal omgaan met een blessure: dit kun je doen

Blessures zijn altijd vervelend. Je wil niets liever dan gewoon door blijven trainen, maar je bent tijdelijk gedwongen om minder te lopen, of wellicht moet je zelfs helemaal rust nemen. Balen! Wat kun je doen om jezelf in zo'n periode niet helemaal gek te maken? We vroegen het aan sportpsycholoog Daniëlle van der Klein-Driesen en zij gaf ons onderstaande tips mee.

Je mag balen

Vooral als je naar een belangrijk doel toewerkt, kan een blessure behoorlijk wat roet in het eten gooien. Je hoeft niet te doen alsof het je niets doet. Het kan juist fijn voelen om even flink te balen van de omstandigheden, dus laat de frustratie eruit op een manier die goed voelt. Door de negatieve emoties rondom je blessure te erkennen, kom je er sneller doorheen.

En dan gaan we door!

Geef jezelf de tijd die je nodig hebt, maar je wilt niet blijven hangen in de negatieve emoties. Een studie over sportblessures wijst uit dat schrijven over de blessure en een plan maken voor herstel zorgt voor duidelijkheid en rust in je hoofd. Welke oefeningen kun je doen om herstel te bevorderen? Kun je crosstraining doen, zoals fietsen of zwemmen, om fit te blijven? Wellicht kun je extra tijd nemen voor buikspieroefeningen.

Zo min mogelijk stress

Stress kan herstel in de weg staan, omdat het allemaal fysiologische en psychologische veranderingen in gang zet. Probeer zoveel mogelijk rust te creëren.

Houd contact met je loopgroep

Veel contact met je loopgroep kan confronterend zijn als je zelf niet (veel) kunt trainen, maar dat sociale aspect is juist goed voor je herstel. Blijf betrokken bij de groep en vraag bijvoorbeeld aan je trainer of je in de tussentijd kleine taakjes kunt uitvoeren. Dit houdt de motivatie hoog om terug te komen.

Plan je comeback

Plan alvast nieuwe doelen en wedstrijden die je wilt lopen. Het lijkt contra-intuïtief om juist nu doelen te stellen, maar volgens onderzoek zorgt een blik naar de toekomst ervoor dat je trouw je oefeningen blijft doen en aan je herstel blijft werken.

Visualisatie voor spoedig herstel

In de voorbereiding op een wedstrijd kan visualisatie veel verschil maken, maar ook als je geblesseerd bent, kun je gebruik maken van visualisatie technieken. Door het hardlopen te visualiseren, oftewel de beweging te voelen zonder het uit te voeren, houd je namelijk de spieraansturing vanuit de hersenen op peil. Dit kan pijn en stress reduceren, spierkracht vergroten en tegelijkertijd voor meer zelfvertrouwen zorgen. Zo herstel je niet alleen beter, maar houd je er ook minder angst voor nieuwe blessures aan over.

Halve van Den Helder 14 april

Leuke en goed georganiseerde hardloopwedstrijd, met aardig wat Texelse deelnemers

Met zon en een stevige westenwind. Hierbij wat tijden van de Texelaars.

Uitslagen Halve Den Helder 14-4-24

10 km		tijd	10 km		tijd
2e	Yvo Witte	38:05	238e	Annegreet van der Vis	1:05:50
54e	Gerco Aberson	49:41	106e	Jens Barhorst	54:33
53e	Ger Vlaming	49:34	102e	Roxy Barends	53:55
117e	Denny Vlaming	55:23	4 km		
135e	Piet Bakelaar	56:54	9e	Margot van der Ven	18:14
112e	Hanneke Verheul	55:16	21.1 km		
193e	Martine Stoker	1:01:36	1e	Joffery Hooijschuur	1:10:34
280e	Gerda Kuiper	1:16:12	2e	Tim Tesselaar	1:12:15
245e	Elly Leeuwestein	1:05:53	26e	Dave Pastoor	1:28:11

DE ZESTIG VAN TEXEL

AV Texel

Wij zijn diep getroffen door het plotseling overlijden van

Martien Baars

Martien was mede oprichter van De Zestig van Texel, de tweejaarlijkse ultraloop rond Texel. Hij werd hét gezicht van De Zestig en zette zich met grote energie en overgave in voor de PR en communicatie. Daarnaast was hij wedstrijdleider, scheidsrechter, jury tijdregistratie en officieel parcoursmeter. Wij herdenken een drijvende kracht voor de wegatletiek en ultralopen.
Onze gedachten gaan uit naar Aaltje en familie.

Bestuur en leden
Atletiekvereniging Texel en
organisatieteam Zestig van Texel

Martien bij De Zestig van 2015. Begaan met alle lopers.

Uitslagenlijst - Texelaars 60 kilometer 24-3-2024							
Plts Naam	**Woonplaats**	**cat**	1,7 km	14,5 km	28,0 km 13,5 km	43,1 15,1 km	60 km 16,9 km
30 Jaap Witte	Den Burg	8e M40	8:08	1:10:41	2:15:09	3:23:31	**4:51:02**
					1:04:28	1:08:22	**1:27:31**
54 Robert Bakker	Den Burg	11e M40	8:42	1:13:02	2:20:45	3:33:15	**5:06:20**
					1:07:43	1:12:30	**1:33:05**
128 Bram Parmentier	Den Burg	31e Msen	8:38	1:09:51	2:16:16	3:37:24	**5:35:12**
					1:06:25	1:21:08	**1:57:48**
205 Arjan van Maldegem	Den Burg	43e M35	10:25	1:28:35	2:52:33	4:20:47	**5:56:02**
					1:23:58	1:28:14	**1:35:15**
345 Sijb Vlaming	Den Burg	72e Msen	11:55	1:30:58	2:54:24	4:32:24	**6:24:16**
					1:23:26	1:38:00	**1:51:52**
346 Alex Smit	Den Burg	73e Msen		1:30:58		4:29:32	**6:24:16**
						2:58:34	**1:54:44**
374 Arnold Leijstra	Den Burg	66e M40	10:36	1:29:45	2:53:30	4:30:34	**6:29:09**
					1:23:45	1:37:04	**1:58:35**
404 Sipke de Vries	Den Burg	71e M40	10:54	1:28:21	2:54:01	4:33:03	**6:35:13**
					1:25:40	1:39:02	**2:02:10**
430 Thomas Rath	Den Burg	65e M35	11:19	1:32:58	3:00:34	4:42:08	**6:42:06**
					1:27:36	1:41:34	**1:59:58**
456 Romke Milder	Den Hoorn	13e V35	11:30	1:31:16	3:00:02	4:42:49	**6:48:03**
					1:28:46	1:42:47	**2:05:14**
547 Erik Witte	Oudeschild	61e M45	11:36	1:38:10	3:17:22	5:18:21	**7:34:24**
					1:39:12	2:00:59	**2:16:03**

Activeer je gezonde lichaamsvet: hardlopen in de kou

Het wordt weer kouder. Loop jij straks in lange broek met een dik jack, of loop jij door in korte broek om je bruine vet te activeren?

Doe niet teveel kleren aan met hardlopen, ook niet als het koud is.

Hoogleraar inspanningsfysiologie Hein Daanen legt uit waarom niet.

Daanen: “Onze isolatie moeten we steeds aan onze inspanning aanpassen. Als je stilzit heb je een extra laagje isolatie nodig, maar als we buiten aan het werk gaan is het verstandig om niet te veel kleding te dragen. Met koud weer is het namelijk beter om onder de zweetdrempel te blijven. Zweten is gemaakt om het lichaam te koelen, maar uiteraard wil je dit niet met koud weer. Ook als je sport heb je tijdens de inspanning niet veel kleding nodig. Daarentegen moet het lichaam wel goed ingepakt worden tijdens de pauze of als het sporten klaar is. Anders verlies je heel snel warmte.”

En er is een hele goede reden om juist nu naar buiten te gaan en je bloot te stellen aan de kou

Je hebt twee soorten vet: wit vet en bruin vet.

Lopers met wat kilo’s overgewicht hebben veel wit vet. Bruin vet zit ingebouwd rond je nieren, in je nek, tussen je schouderbladen en rond de grote bloedvaten in je borst en zorgt ervoor dat je op temperatuur blijft. Lang werd gedacht dat alleen baby’s bruin vet hadden en dat volwassenen geen bruin vet meer hadden.

Maar de laatste jaren is er veel onderzoek gedaan naar bruin vet en het blijkt dat gezonde volwassenen ook bruin vet hebben en dat je bruin vet snel kunt activeren.

In Trouw stond in 2019 een groot artikel over bruin vet

Bruin en wit: waar extra veel in zit

Vetcellen zijn er in soorten en maten. Grofweg zijn witte, bruine en beige vetcellen te onderscheiden. Bruine vetcellen zitten vol mini-energiefabriekjes: mitochondriën. Deze motortjes verbranden suiker en vet om warmte op te wekken. Wit vet zorgt voor de opslag van overtollige vetten en suikers, een witte vetcel bestaat voor ongeveer 90 procent uit vet. In bruine vetcellen zitten slechts een paar kleine druppels vet, die als een soort benzine fungeren voor de mitochondriën-motor. Waar mensen gemiddeld 12 tot 35 kilo wit vetweefsel hebben, zit ons bruine vet in een aantal vetkussentjes door ons lichaam verspreid. Gezonde jonge volwassenen hebben zo’n honderd tot driehonderd gram bruin vet. Onze beige vetcellen lijken op witte vetcellen, maar kunnen onder bepaalde omstandigheden als bruine cellen fungeren. Wetenschappers zijn daarom geïnteresseerd in de vraag hoe witte vetcellen ‘verbruinen’.

Waarom is dit als loper interessant?

In bovenstaande tekst lezen we dat bruine vetcellen suiker en vet verbranden om warmte op te wekken.

Dat is voor lopers die wat kilo’s kwijt willen natuurlijk erg interessant. Zorg voor meer bruin vet en laat dat bruine vet je overtollige witte vet verbranden. Extra brandstof tijdens het lopen en een goede manier om af te vallen.

Hoe krijg je meer bruin vet?

De eenvoudigste manier om je bruine vet te activeren is jezelf blootstellen aan kou. Je kunt bijvoorbeeld koud (af)douchen of je thermostaat op 16 zetten. Maar je kunt ook hardlopen in een korte broek en een kort shirt nu de temperatuur flink naar beneden gaat. Het is even wennen, maar als je je bruine vet hebt geactiveerd heb je je eigen buffer tegen de kou en gaat het prima.

Er is één contra-indicatie. Met de ziekte van Raynaud kun je beter wél warm aankleden als de temperatuur zakt.

Nieuwe leden:

Dave de Bruijn, Willem van Beierenstraat 19, Den Burg

Pascal Klappe, Burgwal 25, Den Burg

Roel Struick, Duykerdam 4 ,Den Burg

Nieuwe jeugdleden:

Silvijn de Graaf, Anne Frankstraat 15, Den Burg

Dani Legierse, Schoudieck 1, Den Burg

Noah Maat, Klif 22, den Hoorn

Welkom bij onze club.

Loop,spring en werp met plezier,

krijg een beste conditie

en blijf ver weg van blessures

WEDSTRIJDEN AAN DE OVERKANT

28-03-2024 FYSIO "de CARROUSEL" baaninstuif in Ommen

Margot van der Ven liep daar met veel regen en wind een 3000 m in 13:39,7

Marko Vlaming, ons gastlid en familie op Texel wonend liep ook de 3000 m in 14:45,9

13-04-2024 Kwintelooyen Run, Rhenen

Maikel van der Gracht liep deze trailrun, de 15 km 1:04:47 werd daar mee 14 e

Frits van der Gracht deed deze afstand in 1:18:41

VERJAARDAGKALENDER

MEI JUNI

1-mei Anne Weijdt
2-mei Jordy Vinke
5-mei Silvijn de Graaf
6-mei Rintje de Vries
11-mei Frans Wigchering
12-mei Remko Nagtegaal
13-mei Esther Admiraal
19-mei Roel Struick
20-mei Simon Lap
20-mei Marco Bakker
20-mei Hessel Arensman
23-mei Netty Driehuis
24-mei Joke Kuijper-Roeper
24-mei Trudie van Andel

2-jun Rob Teisman
2-jun Rob Bakker
3-jun Judy Witte
3-jun Nick Wehnes
5-jun Margot van der Ven
5-jun Friso Bakker
8-jun Ellen Wisman
8-jun Jeroen Smits
10-jun Carla Smit
10-jun Jeroen van Hattum
14-jun Monique Lubach
15-jun Isa Zutphen
16-jun Kees van der Vis
17-jun Cees Timmer
20-jun Sven Pont
21-jun Ellen Brouwer Meuleman

van harte gefeliciteerd!!!!

Hulp gezocht voor onderhoud en schoonmaken!

We hebben een prachtige accommodatie die natuurlijk ook goed verzorgd moet worden. We zoeken versterking voor de onderhoudscommissie en de schoonmaak. De onderhoudscommissie verzamelt elke donderdagochtend om 09:00 uur in het clubhuis voor een ochtendje klussen. Ze kunnen heel graag enkele 'handige handjes' gebruiken. We zoeken ook mensen om het clubhuis een sopje te geven en de vloeren te zuigen. Het lijkt ons ideaal als er iedere donderdagochtend een cluppie mensen de handen uit de mouwen steekt, natuurlijk in combinatie met koffie en gezelligheid.

Alchoholvrij bier een gezond alternatief?

Alcohol en hardlopen zijn geen goede combi. Maar gelukkig is er ook een alternatief: alcoholvrij bier en de frisse zomerse variant radler-bier. Hoe gezond is dit drankje voor je? En is het een goede vervanger van bier als je wil afvallen?

Een biertje of wijntje na een zware inspanning? Dat heb je zeker verdiend. Maar slim is het niet, want alcohol heeft een negatieve invloed op je hardloopprestaties en herstel. Een alcoholvrij biertje is een beter alternatief.

Alcoholvrij bier

Het meest ongezonde ingrediënt - alcohol - is geëlimineerd. Dus dat een alcoholvrij biertje beter is voor je gezondheid dan de normale variant kunnen we wel stellen. Ook wat calorieën betreft, scoort een alcoholvrij biertje beter: gemiddeld 21 kcal per 100 ml tegenover 46 kcal bij een gewoon biertje. Wel bevat alcoholvrij bier vaak meer suiker.

Radler 0.0

Een radler 0.0. is een mix van bier (gerstemout en hop zonder toegevoegd alcohol) en limonade. Erg lekker en verfrissend, vooral op een warme dag of na een intensieve training. In een radler 0.0. zit weliswaar geen alcohol, maar desondanks bevat het alcoholvrije drankje nog veel calorieën en suikers.

Een flesje van 300 ml bevat ruim 80 kilocalorieën en bijna 18 gram suiker (á 4 suikerklontjes). Met meerdere flesjes kunnen de calorieën dus behoorlijk aantikken.

Drink met mate

Voor je hardloopprestaties is alcoholvrij bier of radler 0.0 een betere keuze. Maar wil je graag afvallen, dan kun je calorierijke dranken het beste laten staan en luidt ook bij de alcoholvrije variant het advies: drink met mate.

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

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).

Rondleiding: 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

SUZUKI
Official dealer

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

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

TEXACO
Ford Specialist