

CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

34^e jaargang • januari 2018 • nr. 1



www.avtexel.nl



AV TEXEL MAAKT INDRIJK

LOOPTECHNIEK

DE HALVE MARATHON TRAINING

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

Loek Mensinga *secretaris*

365 904

secretaris@avtexel.nl

Judith van Bleijswijk *bestuurslid*

310 355

weststraat10@texel.com

Coen Schoonheden *bestuurslid*

313 443

ansencoen@texel.com

Ledenadministratie

Helen en Loek Mensinga

365 904

ledenadministratie@avtexel.nl

Vertrouwens- contactpersoon

Jeanette van Heerwaarden

314 279

jeanette@vanheerwaarden.nl

Trainers

Coby Bakelaar

313 843

Cees Timmer

06 431 468 84

Wolbert Broere

06 21674653

whjbroere@planet.nl

Margot van der Ven

320 636

Technische en jeugdtrainers

Anneke Hoogenbosch

312 336

Judith van Bleijswijk

310 355

Renate Daman

06 308 797 84

Sven Engelmann

795 021

Jeugdcommissie

Judith van Bleijswijk

310 355

Renate Daman

06 308 797 84

Communicatie jeugdcommissie

Renate Daman

communicatie-jeugd@avtexel.nl

Wegkalender-coördinator

Martien Baars

317 716

martien.baars@gmail.com

Weg- en baanwedstrijd-coördinator

Cees Timmer

06 431 468 84

ceemar@texel.com

Kantinedienst

Annelies Graaf

06 304 384 62

Carla Smit en Ulrike Weirich

Baan- en gebouw-onderhoudsploeg

Poul Verhagen

Theo Schraag

Loek Mensinga

Rob Rook

Toon van Beek

Facebookpagina

Judith Boersen

06 573 128 74

(Renate Daman 06 308 797 84)



Facebook.com/avtTexel/



Twitter.com/AVTexel

Ontwerp clubblad

Combi Texel

info@combitexel.nl

Lidmaatschap

Rabobank

NL16 RABO 036.25.14.860

Het verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december. Als je bedankt als lid heb je 6 weken opzegtermijn voor het einde van het verenigingsjaar, dus tot half november. Je dient dit schriftelijk (e-mail mag ook) bekend te maken bij de Ledenadministratie: Hèlen Mensinga, Watermunt 5, 1796 BN De Koog (mondeling wordt niet geaccepteerd).

Volgende clubblad

Verschijnt eind maart 2018

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 maart. Geef je verhaal door aan de redactie via het emailadres: redactie@avtexel.nl
Redactie:
Rita Dogger en Cees Timmer

Atletiekvereniging clubgebouw

Haffelderweg 48

1791 AS Den Burg

0222 - 760080

www.avtexel.nl

www.hardlopenoptexel.nl

www.runinfo.nl

www.ikgalopen.nl

www.hardloopkalender.nl

www.dutchrunners.nl

De contributie voor 2018		termijn-bedrag contributie per maand 1e termijn	termijn- bedrag contributie per jaar	AU bijdrage (verplicht)	wedstrijd licentie (jeugd verplicht)
Categorie	Geboortejaar	+ AU en licentie			
Pupillen B/C	2009 en jonger	27,80 + 11 x 4,90	€ 80,55	€ 14,85	€ 8,05
Pupillen A	2008/2007	27,80 + 11 x 4,90	€ 80,55	€ 14,85	€ 8,05
D-junioren	2006/2005	35,25 + 11 x 5,30	€ 92,40	€ 15,65	€ 14,30
C-junioren	2004/2003	36,25 + 11 x 6,30	€ 104,80	€ 15,65	€ 14,30
B-junioren	2002/2001	36,85 + 11 x 6,90	€ 112,60	€ 15,65	€ 14,30
A-junioren	2000/1999	37,65 + 11 x 7,70	€ 121,30	€ 15,65	€ 14,30
Senioren	1998 en eerder	25,15 + 11 x 8,20	€ 114,90	€ 16,95	zonder
Senioren	1998 en eerder	48,00 + 11 x 8,20	€ 137,75	€ 16,95	€ 22,85

Voor pupillen en junioren is de wedstrijdlicentie verplicht.

Bij maandelijks 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	• Je mag alleen op de baan lopen
Gastlidmaatschap	€ 27,50	als je lid bent van de atletiekver-
Donateur / ondersteunend lid	€ 27,50	eniging Texel of als je dit gevraagd
Abonnement op clubblad (bij verzending per post)	€ 10,00	hebt aan het bestuur en toestem-
		ming hebt verkregen.

Reglementen van de baan

- Fietsen op de baan is niet toegestaan (fietsen laten staan bij fietsenstalling Texel 94)
- Je spikes mogen niet langer zijn dan 6 mm
- Betreed de baan met schone schoenen (haal zo mogelijk de prut van je schoenen)
- Laat je niet „uitglijden” of “remmen” op de baan (toplaag slijt dan sneller)
- Je mag als lid ten alle tijden individueel op de baan lopen, tenzij er training wordt gegeven.
- Als je schade aan de baan constateert meld dit direct bij de trainer of een bestuurslid

Trainingsuren

Jeugd: programma vanaf 11 september 2017

GROEP:	GEB. JAAR	DAG	SOORT	LOCATIE	TRAINER	TIJD
Pupillen	2007 t/m 2011	maandag	allround	baan	Renate	15:30 - 16:30
Junioren meisjes AB	1999 t/m 2002	maandag	allround	baan	Anneke	16:30 - 17:30
Junioren meisjes CD	2003 t/m 2006	maandag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:20
Junioren jongens ABCD	1999 t/m 2006	maandag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:20
Pupillen ABC	2007 t/m 2011	donderdag	allround	baan	Renate	15:30 - 16:30
Junioren meisjes AB	1999 t/m 2002	donderdag	allround	baan	Anneke	16:00 - 17:00
Junioren meisjes CD	2003 t/m 2006	donderdag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:20
Junioren jongens ABCD	1999 t/m 2006	donderdag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:20
Looptraining senioren prestatie		maandag		baan	Cees	19:00 - 20:30
Looptraining beginners recreatief		maandag		baan	Wolbert	19:45 - 21:15
Vrouwenloopgroep		dinsdag		Turfveld	Coby	13:45 - 15:00
Duurloop mannen senioren		dinsdag		Turfveld		13:45 - 15:00
Looptraining senioren middellang		woensdag		baan	Margot	19:00 - 20:30
Looptraining senioren recreatief		donderdag		baan	Cees	19:00 - 20:30
Looptraining Start to Runners vervolg		zaterdag		Turfveld	Wolbert	10:30 - 11:45
Duurlooptraining senioren		zondag		Turfveld	Piet	10:00 - 11:00

Van de voorzitter

Het jaar 2017 werd afgesloten met een grandioze opkomst bij de 44e Sportshop Winterbosloop. Maar liefst 129 lopers deden mee.

Inmiddels zijn we alweer in 2018, die voor mijn gevoel nogal stormachtig verloopt. Gelukkig hebben we daar bij onze wedstrijdje geen last van gehad. We draaien op dit moment de winterboscrossen en de maandelijks baanwedstrijden, maar kijken ook alweer vooruit naar andere evenementen.

Op 17 februari organiseren we weer de TexelTrail en de inschrijving voor de charmante voorjaarsklassieker De Halve van De Waal op zaterdag 10 maart is ook geopend. Schrijven jullie 24 april 2018 alvast in de agenda want dan houden we een Algemene Ledenvergadering (ALV) en ik zou het zo fijn vinden

als daar meer leden naar toe gaan. Natuurlijk, we zijn een cluppie atleten en hardlopers, maar dit soort bijeenkomsten horen ook bij lid zijn van een vereniging. Het zit al in het woord: we verenigen ons bij een ALV.

Martin Baptist



Loopagenda	
Zondag 28 januari 2018	Zaterdag 17 februari 2018
7^e Bos en Duincross	TexelTrail
Afstanden: 1, 1.7, 2.9, 5.8, 8.7 km	Afstanden: 50, 39.5, 25 en 14.5 km
Start: 11.00 - 11.20 uur	Start 10.00 en 13.00 uur
Dinsdag 6 februari	Dinsdag 6 maart
Baanwedstrijd	Baanwedstrijd
Afstanden: 800 en 5000 meter	Afstanden: 1000 en 3000 meter
Start: 19.00 uur atletiekbaan	Start: 19.00 uur atletiekbaan
Zondag 11 februari 2018	Zaterdag 10 maart 2018
8^e Bos en Duincross	Halve Marathon De waal
Afstanden: 1, 1.7, 2.9, 5.8, 8.7 km	Afstanden: 1.2, 2.5, 4.8, 10.6 en 21.1 km
Start: 11.00 - 11.20 uur	Start: 12.30 uur jeugd, rest 13.00 uur

Kerststukjes maken 2017

In oktober, toen de eerste kerstspullen bij Action in de winkel kwamen, heb ik meteen mijn slag geslagen door 4 dozen oases, kleine kerstbal-letjes en ander insteekmateriaal te kopen.

Op donderdag 7 december heeft de baanwerkploeg alle potjes die we gedurende het hele jaar verzameld hadden, van de AVT-zolder naar beneden gebracht. Dat scheelde ons op woensdag de 13e een heel stuk werk. We hebben toen alles klaargezet en uitgesteld, zodat de 10 dames, die op donderdag de stukjes kwamen maken de volgende ochtend direct aan de slag konden. Iedereen nam groen en takken uit de tuin mee en op dinsdag was er al mos verzameld. Een tip voor volgend jaar: neem je snoeischaar mee, dan hoeven we niet van elkaar te lenen. Voor tussen de middag had Bertha een heerlijke pan snert gekookt en ik zorgde voor het bijbehorende roggebrood met spek. Tussendoor hadden we thee en koffie met wat lekkers. Wat is ons clubhuis toch een ontzettend fijne plek voor (ook) dit soort activiteiten. Sommige kerststukjesmaaksters bleven de hele dag, andere gingen naar huis om 12.30

uur. Om 13.30 uur kwamen er weer nieuwe crea-bea's. We hadden aan het einde van de dag dik 90 stukjes gemaakt, waarvan de 4 (bestelde) grote stukken al verkocht werden aan Leidekkers en Tromp juwelier. De eerste contanten stroomden binnen, want ook vanuit de kantine werd grif verkocht. Op vrijdagochtend waren er ook ongeveer 10 dames aanwezig. Toen we om 12.30 uur gingen opruimen waren er ruim 150 stukjes gemaakt. Ik ging 's middags om 15.00 uur met Imme van der Kerkhof en Megan Havik met de bolderkar langs de deuren van de Lijsterhof, Zonnehof, Meester Laanhoek en Jan Dirksoord verkopen. Een omzet van ruim 116 euro. Geweldig meiden!! Op zaterdagmorgen zat Joshua van der Voort met zijn vader onder de luifel van Combi te verkopen. Zij haalden in tweeënehalf uur voor ongeveer 100 euro op. Laurien Bakker op de Steenenplaats, met assistentie van Carla Smit, Judy Witte en Judy's kleindochter Veerle verkochten voor 175 euro. 's Middags op de kerstmarkt in Oosterend hadden we een halve kraam besteld. We kregen een plekje voor de Peperhof. Degene met wie we de

kraam zouden delen had afgezegd, dus we mochten hem helemaal gebruiken. Dat was niet tegen dovemans oren gezegd. We konden alles prachtig mooi uitstellen en ook hier gingen de stukjes snel van de hand. Uiteindelijk waren we rond 19.15 uur helemaal uitverkocht en hadden we voor 960 euro verkocht in een paar dagen. Met aftrek van alle kosten (waaronder de kraamhuur) heb ik 864 euro naar de clubkas over kunnen maken. Joshua en Peter hebben aangegeven dat ze na 4 jaar willen stoppen met de verkoop op zaterdagochtend. Hier zullen dus nieuwe enthousiastelingen voor gevraagd worden. Ook ikzelf wil mijn taak als eindverantwoordelijke kwijt, want naast de organisatie van de boscrossen wordt het me teveel. Gelukkig neemt Judy het estafettestokje van me over en kan de actie volgende jaar doorgaan. Iedereen die geholpen heeft met de verkoop, het creëren, het sjouwen of andere werkzaamheden, reuze bedankt.

Het resultaat mag er zijn!!

Rita

Combi Texel sponsort AV Texel

Donald de Vrind en Bianca Witte van Combi Texel sponsoren de vereniging d.m.v. het opmaken en drukken van onze clubkrant.

Ook willen zij de vereniging steunen d.m.v. het geven van 2% van het

totaalbedrag van de aankopen die onze leden doen in hun zaak.

Graag een kopietje van je nota of kassabon met je naam en adres, bezorgen op Anne Frankstraat 13.



Onze penningmeester zal dan het totaal van alle bedragen bij Combi Texel indienen.

AV Texel maakt indruk tijdens triple indoor atletiekgala

Floor Huisman, Imme en Tess van de Kerhof en debutanten Thomas van der Vlerk en Robin van Klaveren vertrokken op zaterdag 9 december in alle vroegte naar het triple indoor gala in Alkmaar.

Zij streden voor wat zij waard waren in een sterk deelnemersveld met ruim 700 atleten.

Het was een bijzondere setting. De organisatie van het atletiekevenement had de indoor wielersbaan aan de Alkmaarse Terborchlaan tijdelijk ingericht als allround atletiekvloer. Ruim 700 deelnemers werkten in een strak schema verschillende onderdelen af; kogelstoten, hoogspringen, 40 en 60 meter sprint, de 1.000 meter en 60 meter horden stonden op het programma.

Tess imponeert op favoriete onderdeel 1.000 meter

Pupil Tess van de Kerkhof imponeerde op de 1000 meter, door alle meiden in haar serie achter zich te laten, in een tijd van 4:18,51. Ze had zelfs nog even tijd om bij de finish te zwaaien naar de Texelse achterwacht op de tribune. Uiteindelijk werd zij tiende in haar categorie. Ook met kogelstoten kwam zij op de tiende plek in het eindklassement. Tijdens de 40 meter sprint eindigde zij als elfde.

Robin: onder de indruk van haar eerste wedstrijd

Junior Robin, sinds september lid van AV Texel en duidelijk onder de indruk van haar eerste wedstrijd, gooide bijna vier meter ver met kogelstoten en eindigde in haar categorie als 28e. Met 0.90 cm hoogspringen kwam zij eveneens op de 28e plek terecht in het eindklas-

sement. Op de 1.000 meter (nagenoeg alle rondes zwaaiend in de bochten naar de Texelse supporters) en de 60 meter sprint eindigde ze resp. als 31e en 32e.

Thomas: topprestatie van een debutant op de 60 meter sprint

Thomas liep met 9.34 een zeer goede 60 meter (tiende plek in eindklassement, een superprestatie voor een debutant). Hij eindigde als

tiende in een sterk hordenlopersveld en haalde met hoogspringen (1.30) een 4de plek. Hij kan terugkijken op een geslaagde dag.

Imme: de horden smaken naar meer

De enthousiaste Imme, die lang moest wachten voordat zij haar opwachting mocht maken, liep een keurige 1.000 meter (21e in eindklassement) en eindigde met 4.41.17 als tiende in haar categorie



en ze werd 17e in een indrukwekkend deelnemersveld horden. Helaas moest ze vanwege een zere knie de 60 meter sprint laten schieten. Het gaat inmiddels weer beter, gelukkig!

Floor’s geduld werd beloond: twee achtste plekken

Floor haar geduld werd beloond met een aantal keurige prestaties; zij moest eveneens lang wachten voor

zij haar onderdelen mocht afwerken. Ze werd knap achtste in haar categorie met hoogspringen, behaalde een 14e positie op de 60 meter sprint en met 8 meter 41 haalde zij een achtste plek met kogelstoten.

AV Texel wil vaker naar indoorwedstrijden

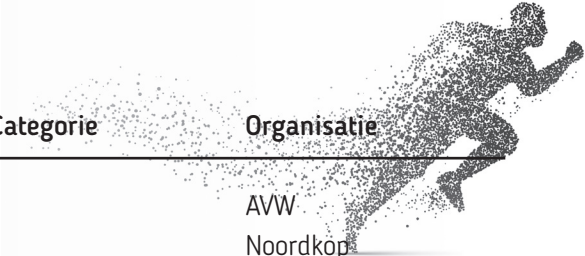
Het was een leuke dag en deze indoorwedstrijd smaakt naar meer. AV

Texel oriënteert zich op een aantal indoorwedstrijden. We laten zo snel mogelijk weten wanneer wij weer met een groepje naar een soortgelijk evenement gaan. Het is een fantastische dag voor de kinderen – zij ervaren waar zij zo hard voor trainen op de Texelse atletiekbaan en kunnen zich even meten met hele goede atleten – en de tijdsinvestering meer dan waard.

Loopagenda regio

Datum	Naam	Soort	Categorie	Organisatie
28-01-18	Wintercross	Cross		AV Texel
28-01-18	Crossloop (laatste zondag in januari)	Cross		Noordkop
03-02-18	Indoor Gala	Indoor	Jeugd	AVW
04-02-18	Robbenoordbosloop	Bos		AVW
06-02-18	Baanwedstrijd over 800 m en 5000 m	Baan		AV Texel
11-02-18	Wintercross	Cross		AV Texel
17-02-18	TexelTrail 2018	Trail		AV Texel
04-03-18	Den Helder-Schagen	Weg		TAS82
04-03-18	Den Helder – Schagen (1e zondag in maart)	Weg		Noordkop
04-03-18	Polderloop Obdam afstand 1-3-5 en 10 km	Weg		ARO88
04-03-18	Robbenoordbosloop	Bos		AVW
06-03-18	Baanwedstrijd 1000 m en 3000 m	Baan		AV Texel
10-03-18	37e Halve marathon De Waal	Weg		AV Texel
18-03-18	Dijkenloop	Weg		AV Hollandia
18-03-18	Voorjaarsloop 750m; 1,5 3, 6 of 10 km	Weg		AV Dokev
01-04-18	Trainingspakkenwedstrijd	Baan	Alle	AV Hollandia
01-04-18	Robbenoordbosloop	Bos		AVW
03-04-18	Baanwedstrijd 1500 m en 5000 m	Baan		AV Texel
15-04-18	Duin-bollenloop (3e zondag in april)	Weg		Noordkop
22-04-18	10 Engelse Mijlen	Weg		TAS82
26-04-18	Exalto.biz Koningsnachtloop	Weg		Loopgroep Hoorn
29-04-18	Derde Hogebergloop	Weg		AV Texel
01-05-18	Baanwedstrijd 1000 m en 3000 m	Baan		AV Texel
06-05-18	Robbenoordbosloop	Bos		AVW
17-05-18	Schager Wijkenlopen	Weg		TAS82
24-05-18	Schager Wijkenlopen	Weg		TAS82
02-06-18	Kneesloop 500m; 1km; 3 km 7,6km	Weg		AV Dokev
03-06-18	Robbenoordbosloop	Bos		AVW
03-06-18	Marathon Hoorn	Weg		Stg Marathon Hoorn
05-06-18	Baanwedstrijd 2000 m en 5000 m	Baan		AV Texel

Datum	Naam	Soort	Categorie	Organisatie
05-06-18	Wierholtavondloop	Trail		AVW
06-06-18	Strandloop Huisduinen	Strand		Noordkop
07-06-18	Schager Wijkenlopen	Weg		TAS82
07-06-18	Kneesloop 500m; 1km; 3 km 7,6km	Weg		AV Dokev
14-06-18	Schager Wijkenlopen	Weg		TAS82
17-06-18	Wieringermeertrail	Trail		AVW
20-06-18	Wegloop Huisduinen Zomer strandcircuit	Weg		Noordkop
21-06-18	Schager Wijkenlopen	Weg		TAS82
03-07-18	Baanwedstrijd 800 m en 3000 m	Baan		AV Texel
04-07-18	Crossloop Huisduinen	Cross		Noordkop
04-07-18	Wierholtavondloop	Trail		AVW
07-07-18	Harbourrun	Weg		AVW
14-07-18	Seniorenwedstrijd	Baan		SAV
15-07-18	Bos en Duin Zomercross	Cross		AV Texel
18-07-18	De Krimstrandloop	Strand		AV Texel
18-07-18	Zee van Tijd Strandloop	Strand		Noordkop
22-07-18	Bos en Duin Zomercross	Cross		AV Texel
25-07-18	De Krimstrandloop	Strand		AV Texel
29-07-18	Bos en Duin Zomercross	Cross		AV Texel
01-08-18	De Krimstrandloop	Strand		AV Texel
01-08-18	Zee van Tijd Strandloop	Strand		Noordkop
01-08-18	Wierholtavondloop	Trail		AVW
05-08-18	Bos en Duin Zomercross	Cross		AV Texel
08-08-18	De Krimstrandloop	Strand		AV Texel
12-08-18	Bos en Duin Zomercross	Cross		AV Texel
15-08-18	De Krimstrandloop	Strand		AV Texel
19-08-18	Bos en Duin Zomercross	Cross		AV Texel
22-08-18	De Krimstrandloop	Strand		AV Texel
26-08-18	Bos en Duin Zomercross	Cross		AV Texel
29-08-18	Overlevingsloop	Strand		Noordkop
01-09-18	Gerrit Vos Bokaal	Baan	Pupillen	AV Hollandia
01-09-18	Kneesloop 500m; 1km; 3 km 7,6km	Weg		AV Dokev
04-09-18	Baanwedstrijd 1000 m en 5000 m	Baan		AV Texel
08-09-18	Kermiscross Zijdewind	Cross		TAV’80
30-09-18	Clubdag	Baan	Alle	AV Hollandia
30-09-18	12e Texel Halve Marathon	weg		AV Texel
02-10-18	Baanwedstrijd 1 EM en 2 EM	Baan		AV Texel
07-10-18	Westfries gasthuisloop Hoorn	Weg		
07-10-18	Agriport halve marathon	Weg		AVW
21-10-18	Bos en Duin Wintercross met 10 EM	Cross		AV Texel
28-10-18	Parkcross	Cross	Alle	AV Hollandia
04-11-18	Bos en Duin Wintercross	Cross		AV Texel
06-11-18	Baanwedstrijd 1500 m en 5000 m	Baan		AV Texel
11-11-18	Dijkgatboscross	Cross		AVW
11-11-18	Cees Rood Eenhoornloop	weg		Loopgroep Hoorn
18-11-18	Bos en Duin Wintercross	Cross		AV Texel
25-11-18	Cross 500m; 1,2km; 2,5km; 5,0km en 9 km	Onverhard		AV Dokev



Datum	Naam	Soort	Categorie	Organisatie
02-12-18	Bos en Duin Wintercross	Cross		AV Texel
02-12-18	Duincross (1e zondag in december)	Cross		Noordkop
02-12-18	Robbenoordbosloop	Bos		AVW
04-12-18	Baanwedstrijd 800 m en 3000 m	Baan		AV Texel
08-12-18	indoor			AV Hylas
08-12-18	Snertloop			TAV'80
16-12-18	Bos en Duin Wintercross	Cross		AV Texel
30-12-18	45e Sportshop Winterbosloop	Bos		AV Texel
31-12-18	Oudejaarsloop	Weg		Noordkop
april/mei	Competitie	Baan		AV Hollandia
juni	CD-Mini Bokaal	Baan	CD-junioren	AV Hollandia
mei/juni	Baancircuit	Baan	AB-jun, Sen, Master	AV Hollandia

Negen lopende vragen

Wil je je even voorstellen?

Mijn naam is Harm Koolhof en ben 52 jaar oud. Ik ben opgegroeid op Texel. Zo rond mijn 20e levensjaar ben ik naar de overkant vertrokken en heb tot 2008 in de Randstad gewoond. In 2008 kreeg ik de kans om op Texel te gaan werken en sindsdien woon ik weer in Den Burg. Ik ben ruim 23 jaar getrouwd met Anne-Marie en we hebben een dochter van 19 en een zoon van 14.

Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?

Toen ik in 2008 weer op Texel kwam wonen ben ik gelijk weer gaan zaalvoetballen met een aantal oude maten van “vroeger”. Ongeveer 2 jaar geleden kwam ik er achter dat de jeugd mij steeds meer de hoeken van het veld begon te laten zien. Ik besloot te stoppen met zaalvoetbal en ben lid geworden van de atletiekvereniging.

Heb je nog een doel op loopgebied?

Ik heb als doel om zo lang mogelijk fit te blijven en vol te houden om regelmatig de trainingen te bezoeken.



Wat is je meest bijzondere sportervaring?

Het is al weer een tijdje geleden, maar in 1997 heb ik de Elfsteden-tocht gereden. Ik ben dus de trotse bezitter van het Elfstedenkruisje.

Waar erger je je aan?

Ik erger mij aan mensen die liegen en om de waarheid heen draaien.

Waar mogen ze je voor wakker maken?

Indien iemand hulp nodig heeft kan men mij altijd wakker maken. En voor een goede/spannende voetbalwedstrijd.

Wat is je lievelingseten en waar zou je dat willen nuttigen?

Mijn avondeten is niet compleet zonder een toetje. Ik kan van een bakje yoghurt/vla echt genieten.

Het maakt mij niet uit waar ik dit nuttig. Ik lust het overal.

Als je geen atletiek zou doen, voor welke sport zou je dan volledig gaan?

Ik ben altijd dol geweest op sport. Ik heb dan ook diverse sporten in het verleden beoefend, van judo, jiujiitsu, tennis, sportschool, voetbal tot schaatsen. Mocht ik geen atletiek meer kunnen doen dan denk ik dat het recreatief fietsen met een elektrische fiets gaat worden. Maar om nou te zeggen dat ik er dan volledig voor zou gaan... nou nee.

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?

Op de zaterdagmiddag probeer ik samen met mijn zwager Ben Jansen (degene die de vorige maand deze vragen beantwoordde), Ricardo de Graaf en Pablo Brandenburg nog een rondje te rennen. Op dringend verzoek van Ricardo moest ik Pablo voordragen om in deze rubriek zijn verhaal te doen. Dus hierbij wil ik Pablo de volgende keer in deze rubriek terugzien.

Kerkmann wint Sportshop Winterbosloop



Ondanks de regen en harde wind was het een drukte van jewelste, bij op de zondag 31 december gehouden 44e Sportshop Winterbosloop.

129 deelnemers wilden de laatste loop van het jaar gebruiken om het jaar goed af te sluiten. Jan Kerkmann uit Bielefeld won met overmacht de 8.8 km in 30:20. Wat een snelheid boven de 17 km per uur betekende. Jordi Vinke werd tweede in 32:43 en als derde kwam Martin Bloemendal uit Delft over de streep in 34:56.

Bij de vrouwen over de zelfde afstand zegevierde als vanouds Ingrid van Lubek in 38:07. Tweede werd Margot van der Ven in 42:00 en het podium werd compleet gemaakt door Yanneke de Porto, die 43:52 noteerde.

De jeugd tot en met 9 jaar liep 1250 meter, bij de jongens won Wilnick de Wit in 6:36 en Tess van de Kerhof bij de meisjes in 5:27. Jeugd 10 tot met 12 jaar mocht nog een ronde

lopen en finishte na 2.5 km. Hier waren de winnaars Joshua Ingenwerth uit Oberhausen in 11:22 en Esmee Ellen in 11:36. Bij de jeugd 13 tot en met 14 jaar zegevierden Coen van de Kerkhof in 9:54 en Berber van der Duim in 11:33.

- Wist je dat
- Speciale vermelding verdient de Sportshop die voor elke deelnemer een leuke muts beschikbaar stelde. Dan moet wel de muts in de meest positieve zin van het woord gezien worden!
 - Vreemd was het bij de inschrijving, dat er iemand die zich via onze website van te voren had ingeschreven en dat dat helemaal niet kan!
 - Er in de Texelagenda stond dat de jeugd 10 tot en met 12 jaar 1250 m moesten lopen i.p.v. 2500 m en

dit altijd weer door een iemand wordt gelezen en de jonge atleet dan ook stopt na een ronde, terwijl het bij de aankondiging en inschrijven nog wel gezegd was!

- Andere jonge atleten ook prompt stopten
- De zaagsel pijlen door vooral Ruud en Cees nog dezelfde dag zijn weggeveegd
- Dit waarschijnlijk de laatste keer was dat we bij Bos en Duin inschreven
- Martin, onze voorzitter, mooie foto's heeft gemaakt
- De eerste winterbosloop werd gehouden op 31 december 1972 met 68 deelnemers en georganiseerd werd door de Texelse Sportraad



De Waal het kleinste knusse dorp van Texel

De Waal een pareltje op Texel en een actief dorp. In 1982 heeft Waalder Dirk Eelman, het initiatief genomen om de halve van De Waal op poten te zetten.

In het begin was het meteen een geliefde loop, al zal menig een de twee kilometer kaarsrechte lange Staart, die je 3 x moest trotseren met meestal de wind op de kop, vervloekt hebben. Het aantal deelnemers blijft al jaren boven de 200 schommelen. Daarom blijft deze loop een knus onderonsje.

Texel is natuurlijk een loopparadijs. Heel gevarieerd, het hele jaar door. Ideaal voor een lekker loopweekend met vereniging, vrienden, familie, maar ook individueel. Daarom is die andere halve marathon op Texel, die van De Waal ook aan te raden. Het is niet alleen strand, bos en duinen op Texel. Bij De Halve van De Waal loop je over oud Texel en in de polder Waalenburg. Op het Waal en Burgerdijkje heb je een prachtig uitzicht over de polder en zie je einddoel De Waal al liggen. Inschrijven kan via de website en de jeugd via Sportservice Texel.

Training

Tips om de halve marathon makkelijker te kunnen lopen
Je hebt hardlopers die vlot en makkelijk een halve marathon kunnen lopen. Wil jij dat ook? We hebben 6 tips waarmee je die halve niet alleen makkelijker maar wellicht ook nog een stuk sneller kunt lopen.

1. Ontspan halverwege

Zelfs de ervaren halve marathonloper zal het beamen, “de halve marathon is nog steeds een heel eind”. Logisch, het is toch 21 kilometer. Niet eenvoudig. De uitspraak zegt meer iets over hoe je die afstand ervaart dan de werkelijke afstand uitgedrukt in kilometers. Ergens rondom de helft slaat de twijfel toe. De focus zakt wat in, het tempo ook. Je gedachten dwalen af. De scherpte van de eerste kilometers is er vanaf. Hier kun je veel tijd verliezen. Schud jezelf eens los. Focus weer terug.

Als je genoeg kilometers getraind hebt, kun je die dip ontstijgen. Het is een mentale ontspanning. Kijk even om je heen en probeer met een fris hoofd, ondanks die intensieve inspanning, weer terug te gaan naar een goed ritme en tempo.

2. 4x5 kilometer

Deel je wedstrijd in. Je kunt de afstand bijvoorbeeld opdelen naar 4 x 5 kilometer. Door je trainingen weet je dat 5 kilometer geen probleem is. Waarschijnlijk voel je je in een gewone training voor de halve pas net echt lekker warm na 5 km. 21 lijkt zo heel ver, maar 4x5 is een stuk overzichtelijker. Het rekensommetje klopt natuurlijk niet helemaal want je moet er iets meer dan 1 kilometer bij rekenen. Je passeert de 10, de 16 km (10 mijl) en dat zijn mooie ijkpunten voor hardlopers. Van dat soort belangrijke punten krijg je weer energie. Het is ook een wedstrijd binnen een

wedstrijd om binnen die 21 bijvoorbeeld ook een goede 16 te lopen.

3. Geen zorgen om de positieve split

Je kent alle adviezen rondom de snelle halve marathon. Daar staat ook bij: “loop een negatieve split”. De realiteit is dat veel lopers een positieve split lopen; de eerste helft wordt sneller gelopen dan de tweede. Maak je daar geen zorgen over. Je doet niks fout. Probeer halverwege te herstellen en daarmee kun je de tweede helft goed uitlopen. Ontspanning vinden in de tweede helft levert je veel op als je een vlotte maar niet uitputtend snelle halve wil lopen.

4. Loop je eigen wedstrijd

Dat doet iedereen, in theorie. Zoek je eigen ritme waarmee je makkelijk en vlot loopt. Je zal ingehaald worden door andere snellere hardlopers. Niet

erg. Laat ze lekker gaan. Er zijn heel wat hardlopers die goed vasthouden aan hun tempo en plan en zich niet gek laten maken. Het komt vaak voor bij een halve marathon dat de lopers die goed hun energie kunnen verdelen, die snelle lopers van het begin weer inhalen.

5. Brandstof genoeg?

Je gaat naar een wedstrijd toe. Je ben zenuwachtig, dribbelt meer en je ontbijt is al uren geleden. Je moet ergens op hardlopen. Je hebt brandstof nodig want het is toch voor de meesten onder ons meer dan anderhalf uur hardlopen. Iets kleins eten vooraf is een slim idee. Iets met koolhydraten en eiwitten, een mooie combinatie om heel wat kilometers op te maken. Ook wat drinken een uurtje voor de wedstrijd doet wonderen. Vergeet de innerlijke mens niet, dat levert een bodem op voor een soepele 21.

6. Makkelijk of te hard tempo?

Schaatsers spreken over werkijs. Het gaat stroef en je moet hard werken om lekker vooruit te komen. De vorm van de dag heeft veel invloed op je halve marathon. De afstand is lang genoeg om te spelen met je energie. Je kunt even een tandje terugschakelen. De truc is wel dat je in de gaten hebt dat het iets langzamer gaat. Als je energie weer wat verbeterd kun je het tempo wat opvoeren. Het is voor veel lopers lastig om dat punt te herkennen. Als je het goed herkent kun je weer uit die comfort zone stappen en gaat je tempo omhoog. Leer het herkennen in je trainingen. Dat levert je aan het eind vele tientallen seconden winst op voor je makkelijke vlotte halve marathon.



Start Halve Marathon De Waal 2017



De trailrun specialist!

Wij hebben een ruime collectie trailrun schoenen in ons assortiment. Voor zowel beginner als gevorderde hebben wij de perfecte pasvorm. Of het nu gaat om door-to-trail of cross schoenen, wij hebben het. Ook voor kleding en accessoires bent u bij ons aan het juiste adres!

Wij nodigen u van harte uit in onze winkels en bieden u een gratis uitgebreide voetanalyse aan, gemeten door ons gecertificeerde personeel!

mantjestore.nl

mantje
TEXEL
LIFESTYLESTORES

LOOPTECHNIEK – PASFREQUENTIE EN OEFENINGEN

Hardlooptechniek... is dat echt nodig?

Gewoon lekker naar buiten, lekker rennen, nergens om denken, heerlijk! En inderdaad, het is fijn om gewoon op de automatische piloot te kunnen hardlopen. Maar soms is het goed om die automatische piloot een beetje te her-programmeren en aandacht aan looptechniek te besteden. Belangrijk is bijvoorbeeld de voet-plaatsing: landen met voorspanning, net iets voor je lichaamszwaarte-punt. Contacttijd: na het landen vrijwel niet inzakken en reactief, kort, snel weer afzetten. Dit artikel gaat in op de pasfrequentie: hierbij gaat het vooral in op het verband tussen contacttijd, voetplaatsing, pasfrequentie en worden er suggesties voor oefeningen gedaan.

Alles is met alles verbonden

We leven in één wereld en alles is met alles verbonden. De vlinder in Tokio kan een orkaan aan de andere kant van de wereld veroorzaken. Ook in het hardlopen speelt dit: bijvoorbeeld vastzittende schouders kunnen tot te veel torsie in het kniegewricht leiden; het ontlasten van een achillespees kan leiden tot rugproblemen als de beweging asymmetrisch wordt. Ook de diverse looptechniek aspecten zijn onderling verbonden. Voetplaatsing: als je je voet dicht bij je lichaamszwaartepunt en recht onder de heup aan de grond laat komen, dan resulteert dat in kortere contacttijd en hogere pasfrequentie dan wanneer je ver naar voren landt. Als je één onderdeelje verandert, verandert de rest mee. Contact-tijd: we zagen in een eerder artikel

dat dit sterk beïnvloed wordt door beenkracht (meer kracht betekent dat het gemakkelijker is om kort op de grond te blijven) en door snelheid (hoe sneller je loopt hoe korter de contacttijd) en door pasfrequentie (meer passen per minuut leidt tot kortere contacttijd).

Is er een juiste pasfrequentie (cadans)?

In de volgende figuur worden pas-lengte, pasfrequentie en snelheid met elkaar in verband gebracht. Voor een recreatieve loper bij lage snelheden ligt de optimale pasfre-quentie vaak op 165-170 per/min, bij wat hogere snelheden van 12 a 15 km/u zo'n 180, en nog wat ver-der oplopend bij hogere snelheden.

Er is een optimale pasfrequentie: niet te hoog, niet te laag. Te hoog is niet economisch, omdat je dan je pas niet volledig afmaakt. Je onder-breekt te vroeg je afzet en brengt je been te snel naar voren. Hierdoor gaat afzetkracht verloren, en ook maak je geen optimaal gebruik van

de reflexbeweging (struikelreflex) die optreedt nadat je je heup volledig strekt bij afzet. Ook wordt bij te hoge frequentie te weinig spanning in het been opgebouwd tijdens de landing. Pezen en spieren komen niet op spanning waardoor de afzet minder efficiënt is. "Je loopt over je afzet heen."

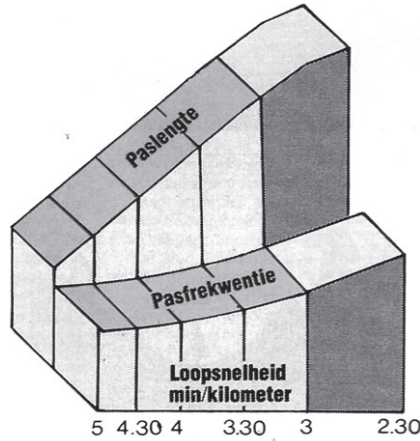
Als de frequentie te laag is moet je veel kracht leveren per pas om de paslengte te halen. Ook is bij te lage frequentie er minder elastische-energie teruggave. Daarnaast is een te lage frequentie vaak een aanwijzing dat de lichaamsspanning tijdens de landing is er een goede isometrische werking van vele spieren (isometrisch: spieren werken statisch en verlengen/verkorten niet). Hierdoor zak je niet in tijdens de landing, hoef je jezelf dus ook niet omhoog te tillen, gaat er geen tijd verloren, en kan je snel weer afzet-ten. Zowel frequentie als snelheid gaat omhoog, simpelweg door het hebben en gebruiken van lichaams-spanning en -kracht.



Meten?

Meting	Interpretatie	Actie
Frequentie hoog, contacttijd lang, haklanding	Wellicht contacttijd verkorten door op middenvoet te landen en hierdoor ook meer elastische-energie teruggave te hebben wat efficiënter is	Midden-voorvoet landen, eventueel krachtoefeningen. Loopscholing.
Frequentie hoog, contacttijd kort, haklanding	Weliswaar haklanding maar deze is bij hoge frequentie en korte contact-tijd meestal niet nadelig	Geen (hoewel loopscholing en dergelijke altijd goed zijn)
Frequentie erg hoog, midvoet landing, contacttijd kort	Dit lijkt efficiënt maar het gevaar bestaat bij een dergelijke hoge frequentie (niet passend bij snelheid) dat je je pas niet afmaakt: je strekt je heup niet uit en maakt kunstmatig kleine pasjes	Let op heupstrekking, maak je pas af, lagere frequentie is het gevolg

Je kan de pasfrequentie op allerlei manieren meten. Het gemakkelijkst is gewoon tellen en als het ergens in de buurt van de 170 a 180 zit is het prima. Je kan ook op geavanceerder manieren meer meten. Met de MilestonePod, bijvoorbeeld, kan je de samenhang meten: pas-frequentie, contacttijd, voetlanding. In onderstaand (niet uitputtend) tabelletje is te zien hoe je de diverse metingen kan interpreteren:



Oefeningen: ritme, maar ook kracht!

Er zijn goede frequentie-oefeningen zoals skippings op frequentie: op 180 of 190 per minuut, eventueel met metronoom. Ook zeer geschikt zijn techniekloopjes op frequentie: 80 meter lopen met tellen van het

aantal passen, bij verschillende snel-heden. Bijvoorbeeld bij 80 meters:
• 12 km/u moet ca 75 passen zijn (= cadans 180)
• 15 km/u moet ca 65 passen zijn (= cadans 195)
• 18 km/u moet ca 60 passen zijn (= cadans 200)
Hier komt een mooi "frequentie-

beeld" uit naar voren. Usain Bolt doet overigens de 100 meter in 44 passen. Met een cadans van 250! Lichaamsspanning: het blijkt uit metingen dat je zo'n 70% van je energie gebruikt om te voorkomen dat je door je benen zakt, om je lichaamsgewicht te dragen. Ik lees weleens beweringen dat 80% van de energie gebruikt zou worden voor het naar voren-achteren bewegen van de benen. Dit is niet zo: uit metingen blijkt dat dit slechts 15% kost. We hebben gezien dat het ver-mogen om niet in te zakken, om je lichaamsgewicht te dragen, belang-rijk is bij het kunnen behouden van pasfrequentie. Om deze redenen zijn krachtoefeningen nuttig. Squats zon-der en met gewicht, squat-sprongen, core. Genoeg te doen dus!

TRAINEN, WAT IS VERSTANDIG?

Hardlopers hebben de neiging om altijd hard te lopen. Letterlijk, altijd wordt die snelheid eruit geperst.



Dat is leuk maar het is niet altijd het beste in de ontwikkeling van de loper. Loop ook eens zacht hard. Neem je voet van het gas en kom tot rust. Die herstelloop is er niet voor niets. Variëteit heeft een doel. En die marge wordt steeds groter in trainingen.

Trainen als gekken

Looptrainer Alberto Salazar, de nieuwe trainer van Sifan Hassan, kwam met een mooie uitspraak: “Ethiopiërs hebben geen geheimen. Het is gewoon dat ze honderden talenten hebben en dat al die hardlopers als trainen als gekken, ze doen alles wat ze kunnen en degenen die dat overleven worden erg moeilijk te verslaan.”

Je krijgt het beeld van groepen donkere atleten die van ‘s morgens vroeg tot in de avond alleen maar hardlopen. Na acht uur gaat het licht uit bij deze jonge helden en vallen ze in een droomloze slaap om de ochtend erop weer los te gaan.

Marge rust en intensiteit

Ja, die atleten trainen hard maar

dat is niet alles. Ze zijn ook slimme trainers. Je ziet een fenomeen dat in het Westen stevig wordt gekopieerd: het verschil tussen rust en intensiteit wordt groter.

Voor al in de VS wordt de intensieve training nog intensiever gemaakt. Daarna volgt de rust. De gedachte erachter is dat de prikkel veel groter is om sterker en sneller te worden. Maar een lichaam kan niet eeuwig doorgaan. Als je als individu loopt dan zit er een grens aan je maximale inzet. Jij hebt geen honderden talenten in je. Je hebt dan ook echt tijd nodig om bij te komen. Bij de toplopers voor de lange afstanden wordt wekelijks een lange duurloop gelopen. Dan gaat het niet alleen om de capaciteit om die duurloop uit te lopen. Het wordt een loop met een missie. Ook hier zit de gedachte erin dat je de trainingsprikkel intensief maakt. Een duurloop als bevestiging van je conditie geeft geen trainingsprikkel menen de Amerikanen. De lange duurloop wordt intensief. Wekelijks wordt een 33 kilometer loop afgewerkt. Als je kijkt naar de tijden dan wordt vanaf

kilometer 22 een versnelling geplaatst en die wordt tot in de laatste kilometer vol gehouden. Dit zijn wel tijden van de grote jongens want de kilometertijd zit rond de 3,20 en 3,35. Voor amateurs is dit nauwelijks haalbaar. Het trainingsprincipe is, als je lichaam er tegen kan, wel haalbaar. Een grote marge tussen rust en intensiteit. Bij deze trainingsaanpak wordt altijd aandacht geschonken aan kracht, flexibiliteit en technische oefeningen.

Hard werken aan rust

Daarna wordt er hard gewerkt aan: rust. Want herstel is belangrijk. Je bent namelijk niet die groep Ethiopische atleten die alsmaar doorgaat. Herstel en rust na de training is geen los onderdeel meer. Herstel direct na de training wordt gezien als een vast onderdeel van die training. De serieuze clubs die atleten voor de halve en hele marathon klaarstomen, houden rekening met een periode van 30 tot 60 minuten. Je kunt namelijk een lichaam niet eerst tot naar de top van zijn kunnen jagen en dan eenvoudigweg de spanning eraf nemen. In die herstelperiode direct na de training wordt langzaam het lichaam teruggebracht naar de rust die je had vóór je training.

Tip voor rijdende hardloper

Iedere loper weet nu wel dat hij vrijwel meteen iets moet eten en drinken om de ontstane tekorten aan te vullen. Maar beschouw die tijd na de training als onderdeel van je training. Die 30 tot 60 minuten doen de atleten veel lichte oefeningen. Langzaam komt het lichaam weer tot rust zonder een plotselinge stop.

Voor de amateur ook belangrijk, vooral bij een wedstrijd, doe lichte oefeningen voordat je weer in de auto naar huis stapt. Veel lopers pakken de auto naar een hardloopevenement. Je hebt je concentratie nodig op de heenweg maar net zo hard op de terugweg. Een periode van een half uur tot een uur met lichte oefeningen brengt je weer terug in een staat waarop je goed kunt nadenken en reageren. Niet onbelangrijk als je weer de weg opgaat.

Hoeveel langzamer?

Na die intensieve wedstrijden of lange duurlopen heb je wel een herstelloop verdiend. Daar maken ze in de Amerikaanse topclubs gretig gebruik van. Als je de commentaren ziet over de herstelloop dan kan het de atleten bijna niet langzaam genoeg gaan. Om hier tijden te noemen heeft weinig zin voor de vele ProRun recreatieve lopers. Want de rustige tijden voor een kilometer van een toploper lijken nog steeds

snel voor een gewone loper. Wat is langzaam? Als je het omrekent naar een percentage dan blijkt dat de lopers 32 tot 35% langzamer lopen. Als je 35% langzamer loopt dan weet je wel hoe dat voelt: heel makkelijk. Dan kan je lichaam herstellen. Dit is geen inspanning meer maar ontspanning.

Nodig

Gek genoeg heb je dit langzame tempo nodig. Door je rust direct na een training en de invloed van je herstelloop, kom je helemaal bij van die intensieve trainingsprikkel. Van de Afrikaanse lopers is het bekend dat als ze een herstelloop doen dat het niet meer is dan een jogger in het park. Het gaat zo langzaam dat je bijna niet meer ziet dat daar de talenten van Afrika lopen.

Kan het wat langzamer

Voor een goede herstelloop moet je die eeuwige gedachte van de hardloper: ‘Kan het niet wat sneller’, helemaal loslaten. Die kilometertijd

is niet interessant. Wat wel interessant is, is of je helemaal herstelt van al die inspanning uit je afgelopen trainingen.

Heb je na die rust direct na de intensieve training en de ‘inspanning’ in je herstel je vorm van voor al die intensiteit weer terug? Dat heb je net nodig om weer die hele intensieve trainingsprikkel te geven. Zonder dat pleeg je roofoverval op jezelf. Het gaat niet zo zeer om een ‘hard day’ te laten volgen door een ‘easy day’. Die grote marge van de ene kant van intensiteit naar de andere kant lijkt bij toppers te werken maar ook zij moeten zoeken wat bij hen past. En dat is niet makkelijk in een standaard naar dagen te benoemen. Het is zoeken hoeveel rust en herstel je nodig hebt voordat het weer tijd is voor de intensieve trainingsprikkel.



TexelTrail zaterdag 17 februari 2018

Opzet TexelTrail met 350 deelnemers

- Er kan gekozen worden uit afstanden van 15,4 – 26,8 – 42,2 km
- De routes zijn nagenoeg geheel onverhard
- Lopen door een strand- en duinlandschap dat zich vormt door wind en water
- Geaccidenteerd terrein met schelpenpaden, zandpaadjes, mul zand en modder

Startlocatie:
Texelcamping Kogerstrand

Programma:	13:00 start 15,4 km en 26,8 km
9:00 kantine open	16:30 sluiting parcours
11:00 start trailmarathon 42,2 km	19:00 kantine gesloten



Bos en Duincrosscompetitie 2017-2018

Bos en Duincrosscompetitie 2017-2018										
Jeugd t/m 12 jaar 1000 meter			22-okt	5-nov	19-nov	3-dec	17-dec	14-jan	28-jan	
Naam	Cat	Plaats	tijd	tijd	tijd	tijd	tijd	tijd	tijd	
1000 m										5 beste
Widlem de Wit	JPA	Den Burg				3:40	3:48	3:51	4:00	15:19
JPB										
Rick Duijzer	JPB	Den Burg	4:31	4:53		4:47	4:46	5:00	4:43	24:09
Daan Aberson	JPB	Den Burg	5:00			4:48	4:57	5:03	4:43	24:31
JPC										
Wilnick de Wit	JPC	Den Burg	5:32	4:56	5:07	5:04	4:54	5:10	5:26	25:11
Mattijs Pronk	JPC	Den Burg	4:34	4:38	4:40		4:32			18:24
Widelson de Wit	Mini- JPC	Den Burg	6:02	5:44				5:24	5:29	17:10
Ole van Katwijk	Mini- JPC	Den Burg		4:38	4:25		4:48			13:51
MPA/MJD										
Megan Havik	MPA	Den Burg	3:50	4:04	4:03	3:59	4:04	4:18		20:00
Esmee Ellen	MJD	Den Burg				3:57		4:15		08:12
MPC/MPB										
Eva Kuiken	Mini MPC	Den Burg	6:07		7:18		6:46			20:11
Tess van der Kerkhof	MPC	Den Burg	4:05	4:00	4:08		4:18	4:27		20:58
1,7 km										
M/J Junioren										
Widlem de Wit	JPA	Den Burg	6:47	7:17	7:28					21:32
Vrouwen en										3 beste
Vrouwen masters 40-49										tijden
Floortje Zijm	V35	Den Burg			28:18			29:33	28:17	1:26:08
Marieke de Vries	V35	Den Burg			28:59	28:38	28:48			1:26:25
Furu Mienis	V35	Oudeschild		32:58			32:42		32:25	1:38:05
Vrouwen masters 50 >										
Margot van der Ven	V50	Den Burg		27:58	27:54	27:56	27:43	27:38	27:21	1:22:42
Gea van Gijssel	V50	Den Burg		35:11	34:08	33:57		33:14	33:11	1:40:22
Monique Lubach	V55	Den Burg				34:57		34:12	33:36	1:42:45
Mannen en										3 beste
Mannen masters t/m 44										tijden
Guido Schuijl	M40	Den Hoorn		45:20	44:13	44:06	43:45	43:02		2:10:53
Geert Aarts	M35	Den Burg		41:12	41:20					1:22:32
Mannen masters 50										3 beste
Mannen masters 45-49										tijden
Ger Vlaming	M45	Oosterend				38:48	38:54	38:57	39:15	1:56:39
Frits van der Gracht	M50	Den Burg			39:18	38:56	39:20		40:27	1:57:34
Rick Siersma	M45	Den Hoorn		41:15	40:15	40:21				2:01:51
Lorendz Boom	M40	Oudeschild		42:34			41:53	41:07	41:15	2:04:15
Peter Bancken	M50	Den Burg		47:48		45:15	44:57	43:49	46:10	2:14:01
Kees Dros	M50	Den Burg				52:53	53:45	52:46		2:39:24
Mannen masters 60										
Jan Zijm	M60	Den Burg		42:03	41:46	40:20	39:49	41:57	40:35	2:00:44
Jan van der Star	M60	Den Burg			48:22	46:52	47:33	46:39	51:24	2:21:04
Ed van der Ham	M65	Oudeschild		50:42	49:49	50:22		50:06	50:24	2:30:17
Rint de Vries	M70	Den Burg		51:51		52:53	53:45	52:46	52:43	2:37:20
Winnaars startbewijs Texel Halve Marathon										
Vrouwen t/m 49 jaar		Floortje Zijm								
Vrouwen 50 jaar >		Margot van der Ven								
Mannen t/m 44 jaar		Guido Schuijl								
Mannen 45 t/m 50 jaar		Ger Vlaming								
Mannen 60 jaar >		Jan Zijm								



Ademen: door de neus of door de mond?

Hardlopen is op het oog de makkelijkste sport op aarde. Gewoon zo snel mogelijk je ene been voor de andere zetten. Wie dat het beste kan, wint. Mooi niet. Iedere loper kan je vertellen dat hardlopen ve-

nijnig lastig is. Hoe moet je afzetten en hoe kun je het beste landen? Lange of juist een korte pas? En wat te denken van die vermaledijde armzwaai? Als je dan je bewegingen een beetje in de smiezen hebt, kun je meteen aan een nieuw onderwerp beginnen. Je ademhaling. Voor veel lopers is het onder controle krijgen en houden van hun ademhaling zo'n beetje het moeilijkste wat er is. Want hoe krijg je dat in vredesnaam voor elkaar?

Neus of mond

Beginnende lopers vertellen elkaar vaak dat de ideale loper door zijn neus inademt en door zijn mond uitademt. Dat klopt mooi niet. Door je neus krijg je veel te weinig lucht binnen om je lijf intensief aan het sporten te krijgen. Door het mondje dus (en als je daarbij ook nog eens door je neus ademt is dat natuurlijk prima). De mythe dat je in de winter door je neus moet ademen, omdat de lucht anders te koud is, moet overigens ook vooral een mythe blijven. We leven hier niet in Siberië en je krijgt

de SPORTSHOP voor jou

10% KORTING
voor alle leden van AVTexel!

Geldig in onze winkel op vertoon van het lidmaatschap

Weverstraat 8-12
1791 AD Den Burg
E: info@desportshopvoorjou.nl
T: 0222-365994



het echt wel warm genoeg als je flink rent. Leer jezelf aan om zodra je gaat rennen meteen te beginnen met door je mond te ademen, anders raak je binnen no time in ademnood.

Diep via de borst ademen

Vraagje: wanneer krijg je meer lucht binnen, als je diep ademhaalt of kort en oppervlakkig als een hijgend paard? Juist. En toch hoor je in het park heel veel lopers ademhalen in een vernietigend tempo. Probeer dit te veranderen, want dat loopt echt een stuk beter. En als je dan toch bezig bent: adem zoveel mogelijk via je buik. Op die manier krijg je veel meer zuurstof binnen en daar profiteren je hardloopenen weer van. Ook vermindert dit de kans op hardloophijnd nummer 1: steek in je zij.

Nog meer tips

- Probeer bij elke twee a drie passen te ademen. Dat zorgt voor een mooie adembalans.
- Als je net begint met hardlopen, hou dan de 'praat-grens' aan. Loop op zo'n tempo, dat je nog kan praten, zonder buiten adem te raken. Zo weet je zeker dat je niet veel te hard loopt.
- Heb je last van je ademhaling, dan doet even stoppen vaak wonderen.
- Focus vooral op het gecontroleerd uitademen. Inademen doe je toch wel.

De laatste tip is een doodoener en geheel tegenstrijdig met al het bovenstaande: laat het los. Vaak is het zo dat hoe meer je over je ademhaling nadenkt, hoe slechter het gaat. Leer jezelf zo snel mogelijk een effectieve manier van lucht happen aan en geniet daarna weer lekker van de omgeving en het brandende gevoel in je lijf (en je longen).



Nieuw jeugdleden:

Lisanne Veltman,
Vogelenzang 9, Den Burg
Yong Sun Branderhorst,
Schilderend 73, Den Burg
Roos Oosterhof,
Kogerstraat 106, Den Burg

Nieuwe senioren leden:

Proeflid tot 1 juli 2018:

Gonny van der Vis,
Hallerweg 11, Den Burg
Valerie Witte,
Hoornderweg 6, Den Burg
Chantal Maaskant-Schimmel,
Watermunt 11, De Koog

Lid donderdagcursus tot eind van het jaar

Ronald Moree,
Golfslag 12, Den Burg
Sandra Westerlaken,
Bernhardlaan 66, Den Burg
Aryan Boshuis,
Bernhardlaan 64, Den Burg

**HARTELIJK
WELKOM
BIJ ONZE
VERENIGING.**

**VEEL PLEZIER
MET HARDLOPEN
EN ATLETIEK.**

Verjaardag- kalender

Februari

- 8 Ronald Moree
- 9 Jord Kuiken
- 9 Jan van der Star
- 10 Charlotte Eelman
- 10 Henk Kikkert
- 13 Peter Bancken
- 14 Annelies Graaf-Hin
- 15 Dirk Eelman
- 22 Sandra Westerlaken
- 25 Linda Boshuis
- 25 Coen van der Kerkhof
- 28 Coby Bakelaar-Bremer

Maart

- 1 Ans Timmer
- 1 Bert Schagen
- 3 Jan Jacob Rab
- 4 Mirjam Fortgens
- 11 Anneke Hoogenbosch
- 15 Toon Schoenmaker
- 16 Jan Eijm
- 21 Lutz Lohse
- 21 Yvonne Kortekaas
- 26 Arnold Leijstra
- 26 Marijn Lindhout
- 29 Poul Verhagen
- 30 Michiel Pam

**VAN HARTE GE-
FELICITEERD MET
JULLIE
VERJAARDAG
EN
MAAK ER EEN
GEZELLIGE
DAG VAN!**

Kijk voor het meest recente woningaanbod op :

WWW.DETEXELSEMAKELAARS.NL

De Texelse Makelaars
Julianastraat 3, 1791 AK Den Burg
Telefoon: (0222) 313555
Email: info@detexelsemakelaars.nl

NVM funda faund

Gespecialiseerd op een breed terrein

**We zoeken nog leden
die advertenties
voor het clubblad
willen verkopen
aan bedrijven**

**NOTARISKANTOOR
HOOGERHEIDE**

DE NOTARIS OP TEXEL

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

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

WWW.NOTARISKANTOORTEXEL.NL

Kopiëren en printen
tot A3+ en 250 grams + eventueel rillen en snijden

Posters
tot wel het formaat A0

Lamineren
A4 en A3

Inbinden

Ansichtkaarten van je eigen foto

Dit kan allemaal bij ons in de winkel

**C O M B I
T E X E L**

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

ASSURANTIËN EN HYPOTHEKEN

Bernhardlaan 109

Telefoon 312 833



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

