

# Atletiekvereniging Texel

Alle nodige informatie op een rijtje...



## Bestuur

Martin Baptist *voorzitter*  
322 898

[voorzitter@avtexel.nl](mailto:voorzitter@avtexel.nl)

Peter Bancken *penningmeester*  
06 527 778 86

[penningmeester@avtexel.nl](mailto:penningmeester@avtexel.nl)

Loek Mensinga *secretaris*  
365 904

[secretaris@avtexel.nl](mailto:secretaris@avtexel.nl)

Judith van Bleijswijk *bestuurslid*  
310 355 *jeugdzaken*

[weststraat10@texel.com](mailto:weststraat10@texel.com)

Coen Schoonheden *bestuurslid*  
313 443

[ansencoen@texel.com](mailto:ansencoen@texel.com)

## Ledenadministratie

Helen en Loek Mensinga  
365 904

[ledenadministratie@avtexel.nl](mailto:ledenadministratie@avtexel.nl)

## Vertrouwens- contactpersoon

Jeanette van Heerwaarden  
314 279

[jeanette@vanheerwaarden.nl](mailto:jeanette@vanheerwaarden.nl)

## Trainers

Coby Bakelaar  
313 843

Cees Timmer  
06 431 468 84

Wolbert Broere  
06 21674653

[whjbroere@planet.nl](mailto: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 Engermann  
795 021

## Jeugdcommissie

Judith van Bleijswijk  
310 355

Renate Daman  
06 308 797 84

## Communicatie jeugdcommissie

Renate Daman  
[communicatie-jeugd@avtexel.nl](mailto:communicatie-jeugd@avtexel.nl)

## Wegkalender-coördinator

Martien Baars  
317 716  
[martien.baars@gmail.com](mailto:martien.baars@gmail.com)

## Weg- en baanwedstrijd-coördinator

Cees Timmer  
06 431 468 84  
[ceemar@texel.com](mailto: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/](https://www.facebook.com/avtTexel/)



[Twitter.com/AVTexel](https://twitter.com/AVTexel)

## Ontwerp clubblad

Combi Texel

[info@combitexel.nl](mailto: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 mei 2018

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

## Atletiekvereniging clubgebouw

Haffelderweg 48  
1791 AS Den Burg  
0222 - 760080

**[www.avtexel.nl](http://www.avtexel.nl)**

[www.hardlopenoptexel.nl](http://www.hardlopenoptexel.nl)

[www.runinfo.nl](http://www.runinfo.nl)

[www.ikgalopen.nl](http://www.ikgalopen.nl)

[www.hardloopkalender.nl](http://www.hardloopkalender.nl)

[www.dutchrunners.nl](http://www.dutchrunners.nl)

**De contributie voor 2018**

| Categorie    | Geboortejaar   | termijn-bedrag<br>contributie per<br>maand 1e termijn<br>+ AU en licentie | termijn-<br>bedrag<br>contributie<br>per jaar | AU bijdrage<br>(verplicht) | wedstrijd<br>licentie<br>(jeugd<br>verplicht) |
|--------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|
| 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 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   |

- 
- 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 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

**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 “remen” op de baan (toplaag slijt dan sneller)

**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 |               | zondag    |          | Turfveld | Wolbert | 9:30 - 10:45  |
| Duurlooptraining senioren             |               | zondag    |          | Turfveld | Piet    | 10:00 - 11:00 |

# Van de voorzitter

Koning Winter hield het lang vol dit jaar, maar voor AV Texel is het voorjaar allang begonnen.

Onze wintercrossen werden namelijk op 11 februari afgesloten met de laatste cross vanuit Bos en Duin. Vanaf komend zomerseizoen zullen de boscrossen worden gehouden met start/finish bij bospaviljoen Turfveld. Een week daarna op 17 februari organiseerden we de TexelTrail. Onder een prachtige voorjaarszon en met nagenoeg geen wind waren de omstandigheden uitmuntend. Zo'n 350 trailrunners genoten van het prachtige parcours. Op dinsdag 6 maart hielden we weer een testloop op de baan. Hiervoor zouden we best meer deelnemers op onze mooie accommodatie willen zien hoor! Op zaterdag 10 maart hielden we de Halve

Marathon van De Waal onder mooie weersomstandigheden en wederom met een loterij met mooie prijzen. Toch viel het aantal deelnemers ons tegen. Daags daarna, op 11 maart startte weer een start-to-run cursus, deze keer met 19 deelnemers. Trainer Wolbert verzorgt alweer voor de vijftiende keer deze cursus, HULDE! En diezelfde zondag gingen onze jeugdleden lekker zwemmen in het prachtige zwembad van De Krim.



Onze middellange afstandlopers op de baan tot slot werden op 14 maart getrakteerd op een gasttraining van mila-trainer Ruud Wierenga van SAV Grootebroek.

Kortom, we zijn een vereniging vol activiteiten, voor jong en oud, zowel op de baan als op ons mooie eiland. We vinden het belangrijk dat jullie je daarbij betrokken voelen dus kom vooral naar de Algemene Ledenvergadering op 24 april 2018. De agenda en alle stukken zijn in dit clubblad te vinden en het belooft weer een bijzondere vergadering te worden!

Martin Baptist.

## Loopagenda

ZONDAG 29 APRIL

*3<sup>e</sup> Hogebergloop*

Afstanden: 1 - 5,4- 7,3 km  
Start jeugd: 10:30 uur, anderen 11:00 uur

MAANDAG 2 APRIL

*Vis en Patatloop Oosterend*

t.b.v. Roparun  
Afstanden: 7 en 12 km. Start 15:00 uur

DINSDAG 3 APRIL

*Baanwedstrijd*

Afstanden: 1500 meter en 5000 meter  
Start: 19:00 uur

DONDERDAG 12 APRIL

*Rollatorloop*

Locatie: op de atletiekbaan. Start: vanaf 14:50 uur

VRIJDAG 20 APRIL

*Koningsspelen*

Locatie: Sportpark Zuid Den Burg, ook met atletiek  
Start: vanaf 8:30 uur

DINSDAG 24 APRIL

*Algemene ledenvergadering*

Locatie: in ons clubgebouw  
Start: 20:00 uur

DINSDAG 1 MEI

*Baanwedstrijd*

Afstanden: 1000 meter en 3000 meter  
Start: 19:00 uur

DONDERDAG 10 MEI

*Hemelvaartstloop De Koog*

t.b.v. Roparun

# De dinsdagmiddagwandelinggroep

Wanneer Coby of Lydia hun training geven op dinsdag vanaf het Turfveld is er een flinke groep dames die wandelt. Sommigen gaan tijdelijk mee, wanneer ze geblesseerd zijn om te kunnen rennen. Ook wij starten om 13.45 uur en we doen iedere week een andere route. En zo komen we op de mooiste plekken in de Dennen of wandelen we door de Bollenkamer of de Bleekersvallei. Soms wanneer het laag water is, gaan we een stuk langs het strand. We hebben al een keer op Ecomare moeten wachten voor een gestrande zieke zeehond. Op 30 januari ging onze route door de Ploegelanden. De hooglanders hebben we (gelukkig)

niet van dichtbij gezien, aangezien Jannie Parlevliet en haar zus daar eens flink in de benen moesten om een op hol geslagen stierkalf voor te blijven.

De sneeuwklompjes bloeien al volop. Als de lissen, de dotterbloemen en de wilde boshyacinten bloeien passen we daar onze route op aan. Soms spotten we een specht, een Vlaamse gaai of een wilde kat. Ons wandelclubje is een aanrader om toch in beweging te blijven wanneer je even (ren)geblesseerd bent. We stappen stevig door, maar hebben wel tijd en adem genoeg om gezellig bij te praten. Zie ons op de bijgaan-



de foto 2 minuten pauzeren in de Ploegelanden. Meestal zijn we na 5 kwartier of anderhalf uur weer terug bij het Turfveld. Mijn stappenteller had 11.000 stappen gemeten deze wandeling, omgerekend ongeveer 7 km.

Rita

---

## De allerlaatste cross bij Bos en Duin 11 februari 2018

Laat 11 februari nu ook de datum zijn dat de Halve Marathon van Schoorl gelopen wordt. Deze loop is bij de Texelaars zeker zo populair als de Halve van Egmond. Een grote groep trouwe bezoekers was dan ook niet aanwezig bij de laatste boscross omdat ze naar Schoorl afgereisd waren.

46 deelnemers waren er. Het laagste aantal van de hele winter. Dat geeft niets, want ieder nadeel heeft zijn voordeel (zou Cruijff zeggen). 's Middags ben ik dan niet zo veel tijd kwijt met de verslaggeving en het maken van de uitslagenlijst en het bijwerken van de p.r.-lijsten. En dat ik minder tijd zou hebben dan anders had ik een beetje ingeschat. We waren namelijk door Marlies en Robin Koenen met de vaste groep van medewerkers aan de zomer- en wintercrossen uitgenodigd voor een uitgebreide brunch na de cross. De prijzen van het jeugdklassement

hadden Cees en ik direct na de 1000 meter uitgereikt. Er werden foto's

gemaakt van de prijswinnaars die we weer kunnen gebruiken voor de



certificaten van volgend jaar. Vanwege het carnavalsweekend deden er verschillende “overkanters” mee. We kregen een compliment na afloop dat het zo’n mooi rondje was en dat het duidelijk en goed was uitgezet met zaagselpijlen. Leuk om te horen. Bij Boskiosk het Turfveld zullen we ongeveer net zo’n ronde maken. Cees en Jan hebben hier al goede ideeën over.

Na de gebruikelijke koffie die we altijd met een grote groep nuttigen, mochten we aan tafel van Marlies. En toen begon het gezellige genieten met 10 man. We startten met een cocktail van jus d’ orange en bubbelwijn. Daarna hangop met bosvruchten, wat heerlijk smaakte. Vervolgens 4 mini gerechten: kreeftensoep – salade van gerookte zalm, knolselderij en appel – heel fijn gesneden gewokte groenten – en een soort van puddingbroodje met banketbakkersroom. Bij de volgende gang hadden we van te voren een keuze mogen maken. Ik had egg florentina gekozen. Een broodje met zachtzuur gewokte spinazie met een



gepoecheerd ei erop met hollandaisesaus. Sommigen hadden i.p.v. de spinazie voor boerenham gekozen en weer anderen hadden een mini hamburger op een broodje. Alles smaakte even lekker en verfijnd. Het toetje was pompoenijs met gemalen nootjes en een toefje slagroom. Het geheel werd omlijst met wijn of een ander drankje naar keuze. Pas om 3 uur waren we uitgetafeld. Het was een fantastische verwennerij geweest en zeker een aanrader om eens te doen met je partner (Brunchen bij BOSQ). We namen

afcheid van Robin en Marlies met een bloemetje en een notenbak. Ook Rob en Lieke waren inmiddels binnengekomen en zo konden we ook hen omhelzen en bedanken voor de jarenlange samenwerking. Tenslotte zijn we 19 jaar geleden bij hun gestart. Rob was toen nog lid van onze club. Bij het Turfveld vinden we een fijne nieuwe startlocatie, waar we ons ook weer erg welkom voelen na ons eerste gesprek. Bij Annie, Nao-mie en Peter gaat het vast lukken!

Rita

---

## 9 Lopende vragen

### Wil je je even voorstellen?

Ik ben Pablo Brandenburg. Ik ben 41 jaar en getrouwd met Anita. We hebben samen twee dochters, Britt en Tess. Ik ben geboren op Texel en heb in 2002 (na 5 jaar samenwerking) het AutoServiceCentrum van Bert Segerink overgenomen.

### Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?

Het is allemaal gekomen door Jaap Witte. Ik moest altijd hard om hem

lachen wanneer hij zenuwachtig was voor een wedstrijd. “Hoe kun je nou zenuwachtig zijn voor hardlopen?” Hij zei “ga jij maar eens mee naar de Dennen”. Jaap had een mooi rondje uitgezocht en dat moest ik 4 keer lopen van hem. Met de tong op de knieën kwam ik aan. Toch vond ik het leuk. En het kwam ook door Britt. Zij zei: “Ik kan veel harder lopen dan jij”. Dat liet ik (fanatiek als ik ben) niet op me zitten. Op 19-12-2013 ben ik lid geworden van de

club. Vroeger was ik fanatiek autocrosser, wat wel in verband gebracht wordt met bierdrinken.

### Heb je een doel op loopgebied?

Ik wil gewoon lekker lopen. Ik wil wel altijd sneller. Ik ben wel fanatiek, maar ik weet ook wel dat ik geen talent ben.

### Wat is je meest bijzondere sportervaring?

Dat was toen ik aan de start stond van het WK stockcarrace in Schotland.

### Waar erger je je aan?

Je moet je niet al te veel ergeren. Maar als ik dan toch wat zeggen moet: mensen die geen rekening houden met anderen, of die zich niet in anderen verplaatsen. Ik erger me aan mensen die alleen maar aan zichzelf denken.

### Waar mogen ze je wakker voor maken?

Voor een mooie autorace.

### Wat is je lievelingseten en waar en met wie zou je dat willen nuttigen?

Ik vind het lekker om thuis te eten, maar vind het ook heerlijk om met het gezin uit eten te gaan. Ik heb

geen echt lievelingseten. Helaas hebben ze geen frituurpan in het clubhuis...

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

Met de autosport ben ik net gestopt. Maar als ik niet meer zou kunnen lopen, zou ik gaan fietsen.

### Wie wil je de volgende keer in deze rubriek terug zien?

Margot van der Ven. Ze verdient meer hardlopers op haar trainingsuur op woensdagavond! Ze geeft een hartstikke leuke en persoonlijke training.

je het rennen voorzichtig opbouwen. Twee keer per week een korte training, waarbij je de intensiteit heel langzaam uitbreidt, is meer dan voldoende. Om te weten hoe je dat het best aanpakt, kun je een hardloopcursus doen. Dan leer je ook meteen een goede looptechniek. Als alternatief kun je een hardloop-app op je telefoon gebruiken, bijvoorbeeld *Hardlopen met Evy*. Die is zowel geschikt voor absolute beginners als voor lopers met ervaring.

### Nog een paar tips:

- Laat vóór je met hardlopen begint een sportmedische keuring doen, zeker als je bijvoorbeeld rookt, wat te zwaar bent of hartproblemen in de familie hebt. Zorgverzekeraars vergoeden zo'n keuring soms deels. Meer informatie hierover vind je op [sportzorg.nl](https://sportzorg.nl)
- Als je net start, kun je prima op 'gewone' gympen lopen. Schaf eventueel wel naadloze sokken aan; die voorkomen blaren. Wil je het hardlopen uitbouwen, dan is het verstandig om je speciale hardloopschoenen te laten aanmeten.
- Een goede vuistregel voor het tempo is dat je tijdens het rennen nog een gesprek moet kunnen voeren met een (denkbeeldige) persoon naast je.
- Hardlopen met een vriendin of een groep is gezellig, maar het gevaar is dat je je aan het tempo van anderen aanpast. Dat vergroot de kans op blessures. Spreek dus af dat iedereen in zijn tempo loopt.
- Rekken en strekken voor en na het hardlopen is niet nodig. Veel beter is om als warming-up en coolingdown voor en na vijf minuten stevig te wandelen.

---

## BEN IK TE OUD OM TE GAAN HARDLOPEN?

Carola (57): 'Ik wil graag beginnen met hardlopen, maar volgens mijn dochter ben ik daar te oud voor. Kan ik dit idee beter laten varen?'

Jeroen Bijman (sportfysiotherapeut): "Onderzoekers van de Amerikaanse Stanford University School of Medicine volgden gedurende twintig jaar duizend vijftigplussers. De helft van hen liep regelmatig hard, de andere helft niet. Wat bleek? De eerste groep kreeg gemiddeld zestien jaar later dan de tweede groep last van ouderdomsklachten en overleed gemiddeld ook later. Verrassend genoeg hadden de hardlopers hun oude dag niet meer last van gewrichtsklachten en ook niet meer heup- of knieoperaties ondergaan. Je bent dus nooit te oud om te starten met hardlopen. Mits

je het verstandig aanpakt. De meest gemaakte fout is dat beginners te snel te veel willen. Dan is het risico op blessures groot. Om het verstandig op te bouwen, heb je veel geduld nodig. Laat je niet gek maken omdat je bijvoorbeeld binnen een bepaalde tijd aan een bepaalde loopwedstrijd wilt meedoen. Dat is vragen om problemen.

Als je voor het eerst gaat hardlopen, moet je je lichaam aan de beweging laten wennen, en het sterker maken. Dat doe je door je door - stevig - te gaan wandelen. Pas als je dat probleemloos een uur volhoudt, kun

# STEEK IN JE ZIJ



Een steek in je zij kan behoorlijk vervelend zijn en zelfs je training dwarsbomen. Gelukkig is dit eenvoudig op te lossen met deze drie tips.

## Let op wat je eet

Voedingsmiddelen die rijk aan vezels en vetten zijn, worden langzamer door het lichaam verteerd. Eet je dit vlak voor je training dan kan dit zorgen voor buikpijn, steken en andere maagklachten. Probeer uit wat het beste voor jou werkt. Eet lichte voedingsmiddelen voor je training en geef je lichaam de tijd om het te verteren.

## Goede warming-up

Gelijk beginnen aan je training kan je tijd besparen maar kan ook zorgen voor onregelmatige ademhaling wat weer steken kan veroorzaken. Zorg voor een geleidelijke opbouw

in je training. Doe een warming-up of wandel drie minuten en ga dan langzaam over in joggen. Loop daarna pas je gewenste trainings-tempo.

## Pas je ademhaling aan

Pas je ademhaling, net zoals zwemmers, aan op je tempo. Waar iemand die de borstcrawl doet, ademhaalt wanneer zijn gezicht uit het water is (tegelijk met een armslag), kan je tijdens het hardlopen je ademhaling aanpassen aan je looppas. Bijvoorbeeld twee tot vier passen inademen en ook weer hetzelfde aantal passen uitademen. Dit helpt niet alleen tegen steken in de

zij. Het kan ook je zuurstoftransport verbeteren.

## Krijg je toch een steek in je zij?

Verlicht de steek door langzamer te lopen en door rustig uit te ademen. Herhaal deze stappen tot het over is. Als je een steek hebt in je rechterzij kan het helpen om uit te ademen wanneer de tegenovergestelde voet (links) de grond raakt. Dat betekent niet dat je het bij elke stap doet, alleen op het moment dat je moet uitademen. Bij het uitademen worden de spieren van het middenrif gebruikt. Als je net op dat moment stapt op de voet aan de kant van je steek worden juist die spieren aangespannen waardoor de steek erger wordt.

---

# Groet uit Schoorlrun

Zondag 11 februari heb ik samen met twee andere enthousiaste lopers, Gea van Gijssel en Piet Kooij, meegedaan aan de 10 van Schoorl. Na twee jaar met een aantal van ons gelegenheidstrainingsgroepje de 'strijd te zijn aangegaan met de elementen' in Egmond, leek het ons leuk nu eens ergens anders de omgeving te gaan bekijken.

De animo bleek uiteindelijk niet erg groot, maar wie weet hebben wij de rest alvast warm gemaakt voor volgend jaar. De keuze voor Schoorl is al gauw gemaakt: een mooie omgeving, niet al te ver weg voor een dagje en ook niet onbelangrijk voor een zondag (voor mij althans), de start is pas 's middags. We besloten met de auto die kant op te gaan en dat bleek een goede keuze. Zonder

al te veel oponthoud bereikten wij ruim op tijd Schoorl. We konden parkeren bij de molen. Vandaar was het nog ongeveer 20 minuten lopen naar de sporthal, wat hemelsbreed overigens ook in 10 minuten had gekund. Maar 'sportief' als wij zijn volgden wij de officiële route. We liepen langs de finish en zagen een aantal lopers de laatste meters van hun halve marathon of zelfs 30

kilometer voltooien. Misschien niet meer allemaal even soepel, maar bij de meesten zat er toch nog een eindsprintje in. In de sporthal was het een komen en gaan van lopers. De één had de loop al achter de rug, de ander stond zenuwachtig in de rij voor het toilet. Wij waren dik een uur te vroeg en konden geen plekje vinden om nog even koffie te doen. Nog even een laatste boterham en



banaan naar binnen en toen begon het wachten. Dat is zo'n moment waarop ik me dan afvraag: waarom doen we dit ook alweer? We hadden ook gewoon relaxed een rondje op Texel door de duinen kunnen rennen. Maar uiteindelijk vonden we een plekje op de tribune in de sportzaal en konden we rustig hardlopers kijken. Ondertussen constant afvragend, wat trek ik aan? Of beter gezegd, wat trek ik uit? Het leek zo koud buiten, maar de temperatuur zei wat anders. Gelukkig was het

tegen alle verwachtingen in wel een droge dag. Ik besluit toch voor twee lagen te gaan. De tassen ingeleverd en gauw nog even in de inmiddels wel erg lange rij voor het toilet. Buiten spreken we nog een loper die het er al op heeft zitten; 'trek niet te veel aan hoor, het is helemaal niet koud'. Fijn, daar hebben we nu niets meer aan... Piet startte in het startvak achter Gea en mij, dus die zagen wij pas na de finish weer terug. Ik stond ontspannen aan de start. Ik had geen ander doel voor ogen dan

lekker lopen.

Gea en ik gaan voortvarend van start. Aangezien het ritme eigenlijk wel goed voelde, besloot ik in hetzelfde tempo door te blijven lopen. Eens kijken hoe lang ik dat vol hou. Op de 3 en 4 kilometer werd het wat drukker op het parcours en liep het tempo iets terug. Gelukkig hielden de meesten links vrij om in te

halen, waardoor ik nog aardig door kon trekken. En pfff, ja, niet lang na de start bleek het inderdaad helemaal niet koud te zijn! Ik probeer mezelf eraan te helpen herinneren ook nog iets van de mooie route in me op te nemen. Het lukt mij het tempo tot het einde vol te houden en tot mijn verbazing loop ik mijn op één na snelste 10 kilometer. Zo zie je maar weer, ontspanning is de beste voorbereiding. Niet lang na mij volgt Gea. Zij heeft ook heerlijk gelopen. En ook Piet komt tevreden over de eindstreep. Met het traditionele handdoekje van Schoorl lopen wij terug naar de auto. Piet weet precies waar wij zojuist gerend hebben. Gea en ik kunnen rustig nog een keer in Schoorl meedoen, want wij herkennen het parcours nu al niet meer terug. Binnen no time staan we alweer bij de boot. Even de rest van de groep op de hoogte brengen van onze prestaties.

En ineens is de vraag: 'waarom doen wij dit ook alweer' heel makkelijk te beantwoorden. Omdat het achteraf toch weer veel energie geeft tussen al die lopers te lopen en jezelf weer eens uit te dagen!

Jessica Witte

## **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](mailto:info@desportshopvoorjou.nl)  
T: 0222-365994



vind ons leuk op  
**facebook**

# TexelTrail 2018



1 oktober 2017: Tijdens de zondagochtend duurloop hoorde ik dat om 12.00 uur die middag de inschrijving voor de Texel Trail 2018 open zou gaan. De Texel Trail had ik nog nooit gelopen en het leek me wel leuk weer eens voor een bepaald doel te gaan trainen.

Dus na thuiskomst, een kopje koffie en een verfrissende douche, achter de computer gekropen om me in te schrijven...

## 17 februari 2018

Prachtig weer om te lopen.

Samen met m'n zoon en schoon-dochter, die ook meeliepen, bijtijds naar De Koog getogen. Startnummer en chip afgehaald en de bestelde t-shirts opgehaald.

Daarna moesten we echt bedenken wat we tijdens het lopen aan zouden doen.

Omdat het die dag een stuk warmer was dan de dagen ervoor, besloten we onze kledingkeuze bij te stellen en een laagje minder aan te trekken. Trouwens, heel leuk te zien hoeveel Texelaars er mee liepen.

Terwijl wij stonden te wachten op ons startsein, kwamen er meerdere 42 km lopers voorbij. Alle respect voor deze doorzetters!

En daar gingen we dan... als eerste het strand op, daarna langs de Buitenmuy, vervolgens weer een stukje strand tot aan de Sluftermond. De Slufter door tot de Zanddijk, rechtsaf richting Muy, het Slag langs de Nederlanden, rechtsaf richting Bertusnol. Tenslotte linksaf weer

naar het Kogerstrand. Een leuk, soms pittig parcours. Op het strand hier en daar mulle stukken, in de Slufter af en toe wel heel erg slikkig en glibberig. Maar al met al leuk om te lopen.

We hebben genoten. En natuurlijk erg geboft met het weer. Zeker voor herhaling vatbaar.

AVT en alle vrijwilligers, bedankt voor de goede organisatie.

De uitslagen en heel veel foto's zijn te vinden op de website: [www.texeltrail.nl](http://www.texeltrail.nl)

Lydia Verweij



# **Uitnodiging**

## **Algemene Ledenvergadering AV Texel**

**Dinsdag 24 april 2018, Clubgebouw, Sportpark Den Burg-Zuid, aanvang 20.00 uur**

### **Agenda**

- Opening vergadering
- Vaststelling presentielijst
- Ingekomen stukken en mededelingen
- Goedkeuring notulen van vorige vergadering (zie clubblad)
- Jaarverslag bestuur (zie clubblad).
- Verslagen commissies (zie clubblad)

Halve Marathon De Waal, De Zestig van Texel commissie, Texeltrail, Loop en wedstrijdcommissie, Baanwedstrijdencommissie, Jaarverslag redactie, Onderhoudscommissie, Kantinecommissie, Gastgebruik Baan, Jeugdcommissie en Trainerscommissie

- Verslag penningmeester

a. Financieel verslag 2017

b. Begroting 2019

- Verslag kascommissie en benoeming nieuw lid kascommissie

Decharge verlenen voor het beleid van het bestuur over afgelopen jaar (financieel en bestuur)

- Vaststelling contributie 2019

- Voorstel benoeming erelid

### **PAUZE**

- Benoeming bestuursleden.

Vacant: vacature algemeen bestuurslid

Volgens schema aftredend: Martin Baptist en Loek Mensinga, waarvan Loek Mensinga niet herkiesbaar.

Per 01.04.2019: Coen Schoonheden en vacature, per 01.04.2020 Peter Bancken en Judith van Bleijswijk. Conform de statuten een vast schema en waarbij door tussentijdse wijzigingen de plaats wordt ingenomen van degenen die wordt opgevolgd. De functies binnen het bestuur worden onderling door de bestuursleden verdeeld.

Kandidaten voor bovengenoemde functies kunnen zich tot 17-04-2017 schriftelijk aanmelden bij het bestuur. Leden kunnen tevens tijdens de algemene vergadering bestuursleden kandidaat stellen gesteund door tenminste 3 leden.

- Beleidsplan 2016-2020

- Benoeming commissieleden.

Kandidaten voor de diverse commissies kunnen zich tot 17-04-2018 schriftelijk aanmelden bij het bestuur. In verschillende commissies zijn vacatures.

- Rondvraag en Sluiting

---

## **Notulen algemene ledenvergadering**

**AV Texel, m.b.t. het verenigingsjaar 2016**

**Datum:** 2 mei 2017

**Locatie:** Clubhuis AV Texel

### **Aanwezig:**

Martin Baptist, Arco Garritsen, Loek Mensinga, Peter Bancken, Coen Schoonheden, Judith van Bleijswijk,

Laurien Bakker, Theo Schraag, Annelies Graaf, Gea van Gijssel, Thomas Richter, Rita Dogger, Coby Bakelaar, Piet Bakelaar, Cees Timmer, Jan van Dijk, Ulrike Weirich, Rob Rook, Ciska Rook, Pierre Bonnet, Joke Kuijper, Simon Lap, Martien Witte, Martin

Lubach, Martien Baars en Gerco Aberson.

Afwezig met kennisgeving: Marijke de Beer, Evelien Smit, Jan Frederici, Ans Timmer, Carla Smit, Toon Schoenmaker, Margot v.d.Ven, Poul Verhagen, Jord Kuiken en Renate Daman.

## I. Opening vergadering

Om 20:05 uur heet de voorzitter, Martin Baptist, alle aanwezigen van harte welkom.

## II. Vaststelling presentielijst

Alle aanwezigen hebben de presentielijst getekend.

## III. Ingekomen stukken en mededelingen

Een aantal leden heeft zich afgemeld voor de vergadering (zie bovenstaande lijst). Laurien Bakker zal wat later komen i.v.m. haar werk. Tot zover de ingekomen stukken.

Het bestuur is druk bezig geweest met de clubkleding te vervangen en heeft met het merk Balanssport, een goed alternatief gevonden zonder dat we om de zoveel jaar geconfronteerd worden door wijziging van de kledinglijn van de grotere merken. Balanssport verzorgt de kwalitatieve goede maatkleding in eigen ontwerp en fabricage. In de pauze kan er uitgebreid worden gepast en besteld. Er is voldoende paskleding aanwezig in de diverse maten. Er zijn ook voorbeelden van de nieuwe "AV Texel" kleding te bewonderen. De bestelformulieren liggen op de bar. Tot 15 mei is er een korting per kledingstuk van €5,-.

## IV. Notulen vorige vergadering

De conceptnotulen van de vorige vergadering zijn goedgekeurd.

## V. Jaarverslag Bestuur

Het jaarverslag wordt nader toegelicht door de voorzitter. Verder is het geweldig wat er allemaal aan activiteiten waren in 2016. Een hele waslijst. We zijn erg veel dank verschuldigd aan de vele vrijwilligers, die het afgelopen jaar weer de vele wedstrijden en activiteiten mogelijk hebben gemaakt.

## VI. Verslagen commissies

- Halve Marathon De Waal

Het verslag over de halve marathon 2016 spreekt voor zich. Geen opmerkingen.

- Jaarverslag Loop(wedstrijd)commissie

Er zijn geen opmerkingen naar aanleiding van het verslag.

- Trainers.

Het verslag geeft geen aanleiding tot opmerkingen.

- Jaarverslag Onderhoudscommissie.

Het verslag spreekt voor zich. Alleen wordt nog eens benadrukt dat "Groot onderhoud" van de atletiekbaan de hoogste prioriteit heeft. Binnenkort is er weer een afspraak met de Gemeente over de voortgang van het groot onderhoud. Onlangs is het tegelpad annex fietspad rond de baan gereed gekomen met verlichting. Alles door zelfwerkzaamheid en met gekregen materialen. Donderdagmorgen is de vaste onderhoudsmorgen. Iedereen is welkom om te helpen onder het genot van een kopje koffie. We zijn er vanaf 09.00/9.30 uur.

- Jaarverslag jeugdzaken

Er is weinig toe te voegen aan het verslag. De Jeugdcommissie is nog steeds onderbezet ondanks alle inspanningen van Renate en Judith.

- Jaarverslag Zestig van Texel commissie

Martien heeft geen verslag ingeleverd van de Zestig van Texel en geeft een mondelinge toelichting. De JKM (Jan Knippenberg Memorial) is in 2016 voor de laatste keer gehouden. Een ultraloop van Hoek van Holland tot Den Helder met onderweg ondersteuning van diverse atletiekverenigingen als verzorgingspost. In 2016 is er een leuk boekje verspreid onder alle aanwezigen op de vergadering over de Zestig van Texel. De VVV is als sponsor toegetreden en

de firma RAB is de nieuwe hoofdsponsor geworden voor de editie van 2017. Daarnaast zijn Arco de Graaf en Norbert Dankers uit de organisatie vertrokken door verhuizing buiten Texel en is Mariska Koenders de commissie komen versterken. Ron Teunisse is bereid gevonden om als wedstrijdleider op te treden voor de ultralopen als vervanger van Martien Baars, die nog wel de PR en communicatie zal verzorgen. De editie van 2017 heeft weer veel positieve reacties opgeleverd.

- Gastgebruik atletiekbaan

Thomas Richter is het aanspreekpunt voor het verzorgen van het gastgebruik van de baan. Er zijn verder geen opmerkingen naar aanleiding van het verslag 2016. De inkomsten zullen in 2017 aanzienlijk hoger worden door de gewijzigde tarieven en de in gebruikneming van het clubgebouw. Door de drukte rond Pasen zijn er nu eigenlijk onvoldoende vrijwilligers om het gebouw te openen en te sluiten.

- Redactie

Het verslag spreekt voor zich. Door het wegvallen van Sido Overdijk is er dringend behoefte aan uitbreiding van de redactie. Het inmiddels vernieuwde clubblad ziet er verfrissend en mooi uit, mede dankzij Combi Texel.

- Bouwcommissie

Er zijn geen opmerkingen n.a.v. het verslag. De resterende punten van aandacht zijn nog de ventilatie en vereiste goedkeuring door de Gemeente. Zodra dit is gerealiseerd zal de bouwcommissie worden opgeheven en hebben ze een geweldig clubgebouw gerealiseerd, waarop



iedereen trots is binnen de vereniging.

- Kantinecommissie

De opbrengsten zijn nog beperkt maar het gebruik voor vergaderingen neemt toe en zouden er ook meer activiteiten georganiseerd kunnen worden, waardoor meer omzet wordt gegenereerd.

- De Texeltrail

Er zijn geen opmerkingen naar aanleiding van het verslag en de Texeltrail is inmiddels een groot succes gebleken, een schot in de roos.

- Baanwedstrijden

De baanwedstrijden zijn voor het eerst gehouden in 2016 en is een nieuwe activiteit opgezet door Margot en Poul. Het verslag geeft geen aanleiding tot verdere opmerkingen.

## **VII. Verslag penningmeester**

- Financieel verslag 2016

Arco geeft een uitgebreide financiële toelichting op de leden activiteiten, zoals Vriendenloterij, Rommelmarkt, kerststukjes en bedrijvenestafette alsmede op de opbrengst van de diverse evenementen, zoals: Halve marathon De Waal, Zomer- Duin- Bos- Strand- en Winterboslopen en Texeltrail die bijdragen aan het resultaat. Het exploitatieoverzicht ziet er goed uit en is ook het clubgebouw er in opgenomen, alsmede een eenmalige opbrengst van de Zestig van Texel. De afschrijving op het gebouw verhoogt de lasten en de exploitatie van de kantine levert nog weinig rendement op in 2016. De verwachting is dat deze gaat groeien in de toekomst. Het gebouw heeft een positieve uitstraling op de ledenontwikkeling want deze zit eindelijk weer in de lift na een paar jaar van daling. Verder waren er geen vragen meer uit de vergadering. Arco werd door de voorzitter in het zonnetje gezet voor de vele jaren dat

hij het penningmeesterschap heeft vervuld voor de AV Texel. Met een attentie van “Smakelijk en Meer” en een uitgebreid applaus door de leden van de vergadering werd hij bedankt voor zijn inspanningen en verdienste voor de vereniging.

- Begroting 2017

Peter Bancken behandelt als opvolger van Arco de begroting 2018, die een beeld geeft van de te verwachten kosten gerelateerd uit de exploitatierekening 2016, waarbij een licht herstel van het aantal leden wordt verwacht en een inschatting van de vaste lasten van het nieuwe clubhuis zijn verwerkt. De verhoging van de baanhuur en de afschrijvingskosten drukken vooral het resultaat en zorgen voor een licht negatief verwacht resultaat. Het negatief saldo leidt tot enkele vragen, waarbij nog eens wordt uitgelegd dat de afschrijving geen uitgave is, maar een spaarpot is voor toekomstige investeringen/ vervanging van het gebouw. Er zijn verder geen vragen uit de vergadering over de begroting en deze wordt goedgekeurd. De huidige financiële positie van de vereniging is vrij rooskleurig, maar ook kwetsbaar door de afhankelijkheid van de evenementen en diverse acties als inkomstenbron. De baanhuur blijft een forse uitgavenpost.

## **VIII. Verslag kascommissie en benoeming nieuw lid kascommissie**

De kascommissie is vertegenwoordigd door Gea van Gijssel en Martien Baars. Gea leest een uitgebreid verslag voor van de bevindingen van de kascommissie, die ook de financiële realisatie van het clubgebouw onder de loep heeft gelegd. Ze zijn van mening dat de overlegde stukken een getrouw beeld geven van het handelen van het bestuur

en de toestand van de vereniging. Ze hebben het bankboek over 2016 onderzocht en dat geeft een voldoende nauwkeurige samenvatting van de mutaties in 2016 op de rekeningen. Ze zijn ook verheugd dat de beloofde incorporatie van de saldi van o.a. de Zestig van Texel is gerealiseerd in de financiële verslaglegging van 2016. Ze adviseren de Algemene Ledenvergadering de penningmeester te dechargeren van zijn beleid in 2016. Dit wordt met applaus onderschreven door de algemene vergadering. Robert Rook is bereid de ontstane vacature van Martien Baars op te vullen en wordt gekozen tot lid van de kascommissie die in 2017 zal bestaan uit Gea van Gijssel en Robert Rook.

Aansluitend vraagt de voorzitter om decharge van het gevoerde beleid van het bestuur aan de Algemene ledenvergadering, die dat unaniem onderstrepen door applaus.

## **IX. Vaststelling contributie 2017**

De contributie van 2018 zal ten opzichte van 2017 met 2% (prijsindexcijfer) conform de afspraken worden verhoogd.

## **Pauze (20 minuten) Gelegenheid tot passen en bestellen van de nieuwe clubkleding.**

## **X. Benoeming Bestuursleden**

Er zijn geen aanmeldingen binnengekomen voor de bestuursfuncties van de aftredende en herkiesbare functies van Peter Bancken annex Arco Garritsen en Judith van Bleijswijk. Arco heeft zijn functie inmiddels overgedragen aan Peter en dit wordt door de Algemene ledenvergadering nog eens bekrachtigd, alsmede de herbenoeming van Judith van Bleijswijk. Er blijft nog steeds een vacature open. We zoeken nog

steeds versterking voor het bestuur om met name de PR en communicatie te versterken. Er is een vast schema conform de statuten voor roulatie van bestuursleden opgesteld.

## **XI. Beleidsplan 2016-2020**

Martin geeft een opsomming van de belangrijkste punten uit het Beleidsplan 2016-2020, die zijn opgenomen op de actielijst van het bestuur, maar waarvan door de aandacht/werkzaamheden voor de realisatie van het clubgebouw nog maar weinig is gerealiseerd. Enkele punten zijn: meer samenwerking met andere loopgroepen op Texel, alternatieven voor de vergrijzing van Texel o.a. wandelen toevoegen als aparte tak. De samenwerking met het bestuur van de Halve Marathon verbeteren. Op 1 juli is een barbecue voor alle vrijwilligers van AV Texel als waardering voor hun inzet. Wel zijn er

samen met Sportservice projecten opgestart m.b.t. "Running Therapie" Schoolsport en clinics voor de Halve marathon in september 2017. De vergadering spreekt zijn waardering uit voor de actiepunten van het bestuur.

## **XII. Benoeming commissieleden**

Voor de commissies hebben zich geen kandidaten gemeld. De redactie en jeugdcommissie hebben dringend uitbreiding nodig en zullen mogelijke kandidaten worden benaderd. Enkele bieden wel aan om regelmatig copy te willen aanleveren na een oproep van Rita.

## **XIII. Rondvraag en Sluiting**

- Thomas Richter komt even terug op de ervaringen van de baanverhuur in 2017, waarbij de opbrengst aanzienlijk is toegenomen tijdens de Paasweken door trainingskampen

van Duitse groepen. De vaste uren is vaak een probleem en het openen/sluiten van het gebouw meerdere malen per dag is bezwaarlijk en zou door een grotere groep opgevangen moeten worden. De kantinecommissie ondersteunt nu Thomas. De ervaringen in 2017 moeten binnen het bestuur worden geëvalueerd en moet er naar oplossingen worden gezocht.

- Gea van Gijssel had haar team voor het lopen op het Waddentoernooi rond, maar nu zijn er alleen teams van Texel en Terschelling aangemeld en zal dit onderdeel vermoedelijk wel niet doorgaan.

- Theo Schraag vraagt zich af of het clubgebouw een "Naam" moet



# **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**



krijgen. Het voorstel van Theo zal in het clubblad worden opgenomen en men kan een leuke naam verzinnen. Het bestuur zal de voorstellen beoordelen.

• Martien Baars wil op de website leuke hardlooperdjes opnemen en roept de leden op dit te melden en in te voeren op afstandmeten.nl. Eventueel wil Martien wel helpen bij

het invoeren van de favoriete rondjes. Hij vraagt ook om een ledenlijst met email adressen om de leden hierover actief te kunnen benaderen. De ledenadministratie zal voor de lijst zorgen.

• Annelies Graaf geeft aan dat de “groepsapp” voor de baanverhuur een succes is, zodat je voortdurend op de hoogte bent van de wijzigin-

gen en opmerkingen van de diverse groepen.

De voorzitter dankt allen voor hun komst en sluit de vergadering om 22.45 uur en nodigt iedereen uit voor een drankje aan de bar.

Notulist: Loek Mensinga

---

# Jaarverslag 2017

## Algemeen

Na enkele jaren van een dalende tendens in de ledenaantallen was deze omgebogen naar een groei, maar we werden eind 2017 geconfronteerd met 42 opzeggingen, die ons ledental in december weer onder de 200-grens liet duikelen. Ook zijn er enkele leden om administratieve redenen afgevoerd (contributie achterstand). Er is in januari wel weer een aanwas van zo'n 17 nieuwe leden, waarvan een groot deel een proeflidmaatschap heeft. We hebben het voornemen de contributies te flexibiliseren door de jaarlijkse kosten van de AU apart in januari in rekening te brengen, zodat men daarna per kwartaal kan opzeggen. Ons nieuwe clubgebouw wordt veel gebruikt voor vergaderingen van de diverse commissies, maken van kerststukjes en ook de wielersportvereniging maakt er regelmatig gebruik van. Het gebruik voor lezingen voor leden en gezellige avonden valt tot op heden tegen en zullen er eigenlijk meer gezellige avonden georganiseerd moeten worden. De clinic in samenwerking met Sportservice Texel voor de halve marathon Texel werd druk bezocht, maar hiervan zijn weinig leden overgebleven. Ook de “Start to Run” clinics van Wolbert en Cees lopen goed, maar

de drempel om lid te worden blijkt vaak te hoog, vandaar dat we zijn gestart met proeflidmaatschappen. Sven Engelmänn is de nieuwe jeugdtrainer naast Anneke en Renate, waarbij Judith assistentie verleend. De woensdagavonden bij Margot worden geleidelijk steeds drukker bezocht. Op maandag geven Cees en Wolbert training en op de donderdag Cees. Coby heeft nog steeds dinsdagmiddag de damesgroep bij het Turfveld, tegelijk met een heren veteranen groepje. Wolbert geeft bij het Turfveld ook training op de zondagmorgen en Piet begeleidt al jaren de duurloop op zondagmorgen. We zijn nog op zoek naar andere trainingsmogelijkheden in overleg met de trainers om het aanbod te verbeteren en zo de opkomst te vergroten. Er is inmiddels ook een periodiek overleg met alle trainers. Er zijn in december weer geweldig mooie kerststukjes geproduceerd door de damesgroep van Coby en deze vonden met behulp van o.a. jeugdleden gretig aftrek op Texel. De netto opbrengst was €864,20. De Grote clubactie leverde dit jaar €512,80 op. Het is geweldig wat er allemaal binnen een kleine vereniging als de AV Texel het gehele jaar door aan activiteiten plaatsvindt. De

zomer- en wintercrossen met een hoge opkomst, de Krim strandlopen, de halve marathon van de Waal, de Texeltrail, Zestig van Texel, de Hoge bergloop en de winterbosloop zijn hier een voorbeeld van. Ook zijn er nu maandelijks op de eerste dinsdag van de maand baanwedstrijden, waarvan de opkomst nog moet groeien.

## Vrijwilligers

AV Texel heeft vele vrijwilligers die de vereniging met raad en daad bijstaan. Deze leden zijn op vele fronten actief om de vereniging te ondersteunen. Het bestuur wil iedereen voor deze inzet hartelijk bedanken en wij hopen het komende jaar weer op deze steun te kunnen rekenen. Ook willen we alle trainers bedanken voor hun actieve bijdrage. In juli 2017 was er door het bestuur een barbecue voor alle vrijwilligers georganiseerd.

## Sponsoren

Tevens hebben de diverse sponsoren ons het afgelopen jaar goed ondersteund, ook daarvoor zijn we hen zeer erkentelijk. We hopen nog steeds op een bezetting van de PR /communicatie commissie, zodat er een nog grotere binding met de vereniging kan ontstaan. Door

de onderbezetting in het huidige bestuur is dat nog niet van de grond gekomen. Onze website en het clubblad zijn natuurlijk een belangrijk communicatiemiddel voor onze vereniging en ook de inzet voor deze ondersteuning wordt zeer gewaardeerd.

### Ledenaantallen

Na de groei in 2016 zijn we dit jaar echter weer gedaald in ledenaantallen. Tegenover 42 afmeldingen (vorig jaar 22) stonden 30 aanmeldingen (vorig jaar 44) en zitten we helaas weer ruim onder de 200 leden. De ambitieuze doelstelling van ons beleidsplan is 230 leden, waarvan 70 junioren, dit hebben we dit jaar helaas bij lange na nog niet gehaald. Vooral bij de jeugd is er een krimp te zien, en hoewel dit in lijn is met de demografie op Texel streven wij juist naar meer atletiekende jeugd. Ultimo 2013 na de opzeggingen waren er nog 186 leden, waarvan 55 jeugdleden.

- Ultimo 2014 na de opzeggingen waren er nog 171 leden, waarvan 43 jeugdleden.
- Ultimo 2015 na de opzeggingen waren er nog 162 leden, waarvan 37 jeugdleden.
- Ultimo 2016 na de opzeggingen waren er nog 184 leden, waarvan 51 jeugdleden.
- Ultimo 2017 na de opzeggingen waren er nog 172 leden, waarvan 41 jeugdleden.

Mede door de clinics is er een sterke aanwas van seniorleden en hebben we ook het proeflidmaatschap ingevoerd, maar na verloop van tijd vallen er toch weer de nodige leden af. Ons streven is nog steeds om door te groeien naar een ledenaantal van 160 seniorleden en 70 jeugdleden in 2020, er is dus nog veel werk te doen.

### Bestuur

We zijn nog steeds niet volledig en missen nog een bestuurslid die zich voornamelijk gaat bezig houden met PR en communicatie. Een lid dat hiervoor benaderd is, heeft helaas niet toegehoort. In onze huidige bezetting kunnen we onvoldoende tijd vrij maken voor deze activiteiten. Het bestuur bestond in 2017 uit de volgende leden: Martin Baptist (voorzitter), Peter Bancken vanaf 01.04.17 en Arco Garritsen tot 01.04.17 (penningmeester), Loek Mensinga (secretaris), Judith van Bleijswijk (bestuurslid jeugdzaken) en Coen Schoonheden (bestuurslid bouwcommissie). Hèlen Mensinga-Drijfhout en Loek Mensinga verzorgen de ledenadministratie. Er is nog een vacature in het bestuur en belangstellenden kunnen zich hiervoor melden bij het bestuur. De taakverdeling kan in goed overleg worden geregeld.

Er werd maandelijks vergaderd op de eerste dinsdag (maandag) van de maand met uitzondering van de maanden juli en augustus. Door de baanwedstrijden zijn deze vergaderingen verplaatst naar de laatste dinsdag van de maand in 2018. Aan de regionale voorzittersvergaderingen van de AU wordt voor zover mogelijk deelgenomen. Het is een beetje afhankelijk van de boottijden. Daarnaast zijn er ad hoc vergaderingen met commissies over specifieke onderwerpen, zoals Zestig van Texel en trainers. Bij de vergaderingen van de diverse commissies is doorgaans een afgevaardigde van het bestuur aanwezig. De jaarlijkse AU dag wordt zoveel mogelijk door trainers en bestuursleden bezocht.

### Clubaccommodatie

- De realisatie van ons clubgebouw in mei 2016 heeft ook in 2017 nog

doorgewerkt en veel tijd en energie gekost. Er is een pad langs de baan met verlichting gerealiseerd door de onderhoudscommissie met de oude tegels van de wielersbaan. Ook is er een ereschavot voor de wedstrijden bijgekomen. Bij de opening was nog niet alles gereed en is verder afgewerkt en ingericht in de maanden daarna.

- We prijzen ons gelukkig met de clubaccommodatie, die veelvuldig wordt gebruikt voor diverse vergaderingen. Echter gebruiken we de kantine nog onvoldoende voor de binding en gezelligheid van de leden, waarvoor de kantine eigenlijk mede was bedoeld. De kleedvoorzieningen worden ook nog minimaal gebruikt. Maandelijks spuiten we met heet water alle leidingen door om Legionella te voorkomen.

### Trainers en trainingen

Begin 2017 waren er vier seniortrainers n.l.: Cees Timmer, Coby Bakelaar, Wolbert Broere en Margot van der Ven voor de reguliere trainingen en Wolbert voor de "Start To Run clinics". De vier jeugdtrainers waren Anneke Hoogenbosch, Sven Engelmann, Renate Daman en Judith van Bleijswijk (assistent/vervanger) voor zowel de technische nummers als het lopen. Sven, Anneke en Renate geven training op maandag en donderdag aan de jeugd op de baan. In de winter wordt er een aantal weken uitgeweken naar de sportzaal van de OSG. Cees geeft training bij de senioren prestatie op maandag en recreatief op de donderdag. Coby traint de vrouwengroep op de dinsdagmid-



dag en wordt bijgestaan door Lydia Verweij. Wolbert geeft training op de maandag en zondagmorgen recreatief en verzorgt de “Start to run” clinics. Margot van der Ven geeft op de woensdagavond training op de baan met als accent de middenlange afstanden. Piet Bakelaar geeft nog een duurlooptraining op de zondagmorgen vanaf het Turfveld. Op de zaterdagen/zondagen zijn er dan vaak de “Start to run” trainingen van Wolbert bij het Turfveld. In de zomer worden de looptrainingen op de baan ter afwisseling ook vaak verplaatst naar de “Dennen” of de “Hoge Berg”. Het geeft het bestuur de mogelijkheid om de faciliteiten voor de leden nog verder uit te bouwen, waardoor we weer een toename van het aantal leden verwachten. Periodiek is er een overleg tussen bestuur en trainers. De opleidingen voor trainers door de AU worden door de vereniging vergoed en hiervoor zoeken we nog steeds kandidaten. Ook zouden we graag wandeltrainingen en “running therapie” willen gaan verzorgen als nieuwe extra activiteit in de toekomst, hetgeen al bij veel Atletiekverenigingen plaatsvindt.

#### • Commissies

De afgelopen jaren zijn een aantal commissies actief geweest die veel goede zaken voor de vereniging hebben geregeld. Het voordeel van een commissie is dat deze leden, met een mandaat van het bestuur, diverse activiteiten naast het bestuur regelen en uitvoeren. Voorbeelden hiervan zijn onder andere de loopwedstrijdcommissie, Zestig van Texelcommissie, jeugdcommissie, onderhoudscommissie, kantinecommissie, redactie en bouwcommissie. Het bestuur is van mening dat bepaalde onderdelen toch onderbelicht zijn geweest de laatste jaren en wij

willen dit voor 2018 verder verbeteren. De commissies die in het beleidsplan zijn opgenomen, maar nog niet volledig draaien zijn de PR/communicatie commissie en activiteitencommissie. In principe is er voor elke commissie een aanspreekpunt binnen het bestuur en loopt de communicatie via dit bestuurslid. De meeste commissies hebben hun eigen jaarverslagen gemaakt en deze kunt u elders vinden in het clubblad of worden mondeling toegelicht op de algemene jaarvergadering. We hopen de communicatie tussen de vele commissies te verbeteren door jaarlijks een gezellige vrijwilligersavond te organiseren.

In 2017 zijn er diverse clinics door onze Atletiekvereniging georganiseerd:

- de Start to Run clinic
- vervolg cursussen Start to Run
- Clinic halve marathon Texel
- De Website en Facebook pagina
- Onze website [www.avtexel.nl](http://www.avtexel.nl) is in 2017 vernieuwd in samenwerking met Clubassistent, waarbij we nu een geïntegreerd pakket hebben met de website, ledenadministratie, contributies etc. met zeer veel mogelijkheden. Ieder lid heeft nu ook zijn eigen persoonlijke clubpagina, waarin hij/zij mutaties kan aanbren- gen in zijn gegevens, de eigen prestaties kan bijhouden, zijn trainings- tijden kan inzien en communiceren met de trainer. Ook is er een app op de telefoon beschikbaar met dezelfde informatie. Download de app “Clubassistent” in de App.store of bij Google Play en selecteer als club AV Texel. Er zitten in dit pakket ook nog veel meer mogelijkheden, die we nog moeten ontdekken. Iedereen kan ook een foto uploaden op de persoonlijke pagina, zodat je kunt zien wie wie is op de ledenpagina of in je team.

Naast de “Twitter account” @avtexel voor nieuws en wetenswaardigheden omtrent de vereniging is er ook nog de Facebook pagina, welke wordt beheerd door Judith Boersen en Renate Daman. Dit medium zou nog wel wat actiever door de leden kunnen worden gebruikt voor nieuwtjes etc.

#### • Het Clubblad

Het clubblad verschijnt 5x per jaar en heeft een zeer actieve redactie met de volgende leden: Rita Dogger en Cees Timmer. Ondersteuning en druk wordt verzorgd door Combi Texel.

#### • Beleidsplan AV Texel 2016-2020

Het beleidsplan 2016-2020, welke is ingegaan na de vergadering in mei 2016 heeft nog voldoende niet gerealiseerde doelstellingen, waaraan hard wordt gewerkt om deze te realiseren.

#### • Vertrouwenscontactpersoon

Voor iedereen binnen de vereniging die tijdens trainingen, wedstrijden en/of andere activiteiten van de AV Texel vervelende zaken meemaakt, bij voorbeeld pestgedrag of seksuele intimidatie, bij zichzelf of anderen, kan dat vertrouwelijk melden bij onze vertrouwenscontactpersoon Jeanette van Heerwaarden (tel.314279). Ze volgt het protocol van NOC/NSF, dat via onze website is te downloaden. Hierbij horen ook de VOG verklaringen van o.a. de trainers. We zijn blij met Jeanette, die deze taak namens het bestuur op zich heeft genomen. We lopen hiermee vooruit op vele verenigingen gelet op de publiciteit het afgelopen jaar in de sport over dit onderwerp.

#### • Korte samenvatting activiteiten 2017:

- Bos en Duin wintercrossen
- Sportshop Winterbosloop
- 36e Halve Marathon De Waal
- 2e Hogeberg loop

- 5e Texeltrail 2016
- Onderlinge wedstrijden op de baan
- Bedrijvenestafette
- De Krim strandlopen
- Bos en Duin zomercrossen
- Halve marathon Texel
- Maandelijks baanwedstrijden.

Alle activiteiten leveren een substantiële financiële bijdrage in de exploitatie van onze vereniging, waardoor we de contributie relatief laag kunnen houden. Zie ook het financiële

verslag van onze penningmeester.

- Clubkleding.

De nieuwe kledinglijn van Balans-sport is in juni geleverd en zijn we weer voorzien van nieuwe clubkleding, die er mooi en professioneel uitziet en waar we de komende jaren mee vooruit kunnen. Binnenkort zullen we via de website het bestellen van de kleding mogelijk gaan maken en is er nog een kleine voorraad van de bestelling in juni

2017.

Het bestuur wil alle ondersteunende leden hartelijk bedanken voor hun inspanningen, zodat we alle activiteiten kunnen uitvoeren, die van de AV Texel een bloeiende en levendige vereniging maken.



## Verslag namens de organisatie van de Halve marathon van De Waal

Op 11 maart 2017 was het voor de 36ste keer, dat de Halve marathon van De Waal werd gehouden. Er verschenen 243 lopers aan de start, wat minder dan in 2016. Sportservice Texel organiseerde voor zevende keer een Kidsrun en stimuleert daarmee het sporten door de jeugd. Met ingang van 2018 wordt dit verzorgd door het Team Sport van de gemeente Texel.

Voor het evenement is jaarlijks een vergunning van de gemeente Texel nodig. Met ingang van 2015 komen we in aanmerking voor een doorlopende vergunning. Dat scheelt werk en kosten. Deze regeling geldt alleen

zolang er niets wezenlijks verandert. Verder is er een vergunning nodig van Staatbosbeheer voor het gebruik van het Waalenburgerdijkje.

Sinds enige jaren kan er vanaf 1 januari via internet worden ingeschreven. Daarvan wordt in toenemende mate gebruik gemaakt. Er is een mooi website, [www.halvemarathon-dewaaltexel.nl](http://www.halvemarathon-dewaaltexel.nl). Cees Timmer zorgt voor het beheer daarvan.

De Halve marathon van De Waal wordt georganiseerd door de Atletiekvereniging in samenwerking met de dorpscommissie van De Waal.

Zodoende is er een behoorlijk draagvlak in het dorp als het gaat om

vrijwilligers (ruim 40) en sponsors. Al enige jaren wordt er ook een loterij gehouden met mooie prijzen. Allereerst worden de Waalders er zo meer bij betrokken en het verhoogt het financiële resultaat. Het batig saldo wordt gelijkelijk verdeeld tussen de Atletiekvereniging en de dorpscommissie van De Waal. Over het jaar 2017 heeft de organisatie een bedrag van € 800 aan de vereniging kunnen overmaken.

De kern van de organisatie bestond uit Piet Bakelaar, Jan Zijm, Frank Versluis en Stephan van Zijl.

Piet Bakelaar

## De Zestig van Texel 17 april 2017

(door Martien Baars)

### Proefetappes

Bij de voorgaande edities werd tijdens een 'Verkenningweekend' in Appartementen-hotel Bos en Duin een 'dubbeldekker' gelopen, met op zaterdag de ene helft en op zondag de andere helft van het parcours. De animo voor dit weekend was wat

tanende en daarom werden nu voor 'overkantse' lopers twee afzonderlijke verkenningen georganiseerd. Op zondag 18 december 2016 namen 17 lopers deel aan een testloop over de eerste 28 km. De lopers kwamen uit de provincies Noord-Holland, Zuid-Holland en Friesland, en werden gegidst door Remko Nagtegaal, Pierre Bonnet en Jan van der

Star. Op zondag 26 februari namen 15 overkantse lopers deel aan de testloop over de tweede 32 km, met dezelfde gidsen. Bij deze testlopen konden Texelse lopers respectievelijk de 1e en de 3e etappe proeflopen. Op zondag 22 januari werd de 2e etappe verkend en op zondag 19 maart de 4e etappe. De belangstelling voor die laatste etappe was

gering (met maar 8 lopers) maar de aankondigingen in de lokale media van de proefetappes vestigen wel regelmatig de aandacht op De Zestig en zo hebben die proeflopen ook publicitaire waarde.

## Vorbereiding

Bij de inschrijving voor de 120 km beoordeelde Henri Thunnissen, de racedirector van de RUN Winschoten, of lopers die formeel niet aan de toelatingseisen hadden voldaan, een 'wildcard' waardig waren. Van de 14 aanvragen werden er 7 toegelaten. In totaal schreven zich 40 lopers voor de 120 km in, waarvan er uiteindelijk 32 van start gingen. Bij de 60 km kwam de inschrijving tot iets onder de 700, en gingen er door blessures en een late griepgolf 481 lopers daadwerkelijk van start. Met in totaal 513 ultralopers aan de start (en nog eens ruim 700 estafettelopers) bleef De Zestig van Texel de 'grootste' ultrawedstrijd van Nederland.

De voorbereidingen van de 14e editie van De Zestig van Texel namen flink beslag op de tijd van de leden van de Zestig-commissie in de eerste maanden van 2017. Het is een gelukkige zaak dat De Zestig maar om de twee jaar plaatsvindt want het is elke keer toch weer een hele klus om het ingewikkelde evenement organisatorisch rond te krijgen. Een niet-verwachte complicatie was de weigering van de huidige NIOZ-directeur dat De Zestig gebruik mag maken van het hoofdgebouw en de kantine van het instituut om de lopers op te vangen. Het kortstondige gebruik door De Zestig op de ochtend van Tweede Paasdag sinds 1991 heeft nooit tot klachten geleid maar ondanks pogingen van diverse zijden bleek de directeur onvermurwbaar. Op het voorplein van het NIOZ werd



nu een grote tent geplaatst die als wedstrijdsecretariaat fungeerde en beneden aan de dijk richting de start stonden tenten waar de lopers zich konden verkleden. Op de koude wedstrijddag bleken deze accommodaties amper toereikend en lijkt het wenselijk om voor de editie van 2019 een grotere, luxere tent als slechtweer-voorziening voor de lopers beschikbaar te hebben. Punt van zorg betreffende het parcours was de mogelijke suppletie van het smalle strand bij Paal 9 waardoor een cruciaal deel van de route mogelijk niet of slecht toegankelijk zou zijn. Gelukkig ging de strandsuppletie niet begin januari van start maar pas laat in het voorjaar. De dijkverhogingen aan de waddenkant gingen van start bij de haven in Oudeschild. Ook daar kwam de route van De Zestig nog niet in de knel.

## Ultralopers als proefpersonen

Onderzoeker Floris Wardenaar van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) wilde in vervolg op het eerste verkennende onderzoek bij de editie van 2013 graag verdere studies doen aan de vocht- en voedingsinname bij de ultralopers van de 60 en de 120 km. Toen in 2013 werd bij een vijftal 120 km

lopers de inname door een fietsende medewerker geregistreerd en de bevindingen werden in 2015 in een wetenschappelijk tijdschrift gepubliceerd. De organisatie besloot het onderzoek weer te faciliteren en te helpen bij het vinden van accommodatie voor de groep die zo'n 12 onderzoekers en studenten omvatte. Naast de HAN-groep waren er ook medewerkers van de Radboud UMC en de Universiteit van Maastricht betrokken, voor registratie van de lichaamstemperatuur en voor onderzoek aan mogelijke darmschade bij zeer zware inspanningen. Op de wedstrijddag kregen tien lopers van de 120 km een eigen onderzoeker of student als begeleider op de fiets mee en werden daarnaast metingen verricht aan zo'n 50 ultralopers vòòr en na de wedstrijd. Een andere nieuwigheid op de 120 km werd door de Helderse ultraloper Francois Flisijn geïnitieerd. Hij kende het Belgische bedrijfje Legends Tracking dat kleine GPS 'life trackers' verhuurt om tijdens een wedstrijd de posities van lopers op internet te laten volgen. De organisatie besloot alle 120 km lopers van zo'n GPS tracker te voorzien en vond Dirk Vinke bereid om op de wedstrijddag als centrale post te fungeren.

Voorprogramma 2017. Omdat veel ultralopers al ruim voor de wedstrijd op Texel bivakkeren, is het gebruikelijk om in de Stayokay op de zaterdagavond en de zondagavond een film te vertonen en 1 of 2 lezingen te laten geven. Mede dankzij de vele contacten van Martien en Henri in de ultrawereld, kon er ook dit keer weer een bijzonder programma worden aangeboden. Filmmaker Han Savelkoel (Arnhem) had materiaal geschoten voor een twee uur lang filmepos 'Langlopers', waarin ook opnames van de Jan Knippenberg Memorial 2016 verwerkt werden. Savelkoel deed een voorvertoning van het hoofddeel van 'Langlopers': de opnames van de 860 km lange 'Transpyrenea', waarbij hoofdrolspelers Ernst-Jan en Renske Vermeulen ook zelf aanwezig waren (en de volgende dag met succes de 60 km volbrachten). Op de site [www.bonhansa.nl](http://www.bonhansa.nl) is meer te vinden. Op zondag waren de bekende ultralopers Ron Teunisse, Carel Schrama en Dik Jagersma present. Zij brachten een avondvullende presentatie over de 245 km lange Spartathlon, 'In de voetsporen van Pheidippides'. Zij verhaalden over de ontstaansgeschiedenis van de loop van Athene naar Sparta en lieten beelden zien van de eerste editie met Yannis Kouros (1983), van een reportage van AVRO Sportpanorama met Ron Teunisse, Cees Verhagen en Ton Smeets (1991), en van het jaar dat Simon Pols en Carel Schrama gebroederlijk samen finishten (2007). Ook veel praktische zaken kwamen aan bod en de talrijke toehoorders konden van alles vragen over voorbereiding, training, begeleiding, etc. Voor veel ultralopers is deelname aan de 120 van Texel een eerste stap naar het volbrengen van de Spartathlon, maar ook daar wordt

de laatste jaren een steeds strenger toelatingsbeleid gevoerd en zijn de meeste inschrijvers zelfs aangewezen op loting.

De uitreiking van de startnummers op zondag was in 2017 niet in de eetzaal van de Stayokay maar boven in de grote Thijsse-Wolkerszaal waardoor die activiteit niet meer interfereerde met de pasta maaltijden beneden.

Wedstrijdverloop. Paasmaandag leken de omstandigheden beter dan verwacht. Maar de schijn bedroog: het strand lag er niet goed bij en de gevoelstemperatuur was onder nul, met een stevige noordenwind en een paar venijnige hagelbuien aan het eind van de ochtend. Dat maakte deze editie van De Zestig van Texel tot een zware. Bij de 's morgensvroeg gestarte 120 van Texel nam de Belg Werner Roels meteen de leiding om die steeds verder uit te breiden. Werner won in een gezien de omstandigheden knappe tijd van 9.50.29. Omdat Werner zijn life tracker meegaf aan een begeleidende fietser was er in de eerste ronde even twijfel over de route die hij had gelopen. Ten onrechte want Werner liep correct. Tweede werd Rombout Breedveld (10.39.19) en derde de Belg Geert Ceuppens (11.20.08). Bij de vrouwen won de in Zwitserland wonende Maartje Bastings. Zij eindigde vierde overall in een tijd van 11.21.45. Ook de twee andere gestarte vrouwen haalden de finish: Linda Voets (12.06.37) en Wilma Dierx (12.38.49). Van de 32 deelnemers finishten er 21 binnen de 13 uur en er waren 4 finishers buiten de limiet.

Op de 60 km werd het startschot gegeven door Arco de Graaf, die tot zijn verhuizing naar België deel uitmaakte van de organisatie. Op die

60 km ontspan zich een mooie strijd tussen Pascal van Norden, Huub van Noorden en Cees van der Land. Die laatste is een ex-NIOZ'er en goede marathonloper (2.39) en hij maakte een prachtig debuut als ultraloper. In de tweede helft moest Cees het ervaren duo Huub/Pascal laten gaan. Die mannen hadden een tijd van binnen de 4 uur in gedachten, maar dat bleek gezien de zware omstandigheden niet mogelijk. Pascal van Norden won in een tijd van 4.06.26, gevolgd door Huub van Noorden (4.08.47) en Cees van der Land (4.17.59). Voor Pascal, getraind door oud-winnaar en parcoursrecordhouder Gerrit van Rotterdam, eindelijk winst na 2 tweede plekken en een derde plek!

Bij de vrouwen was het verrassend Corine Spaans die de leiding nam. De Engelse Belinda Hall passeerde haar en won in een knappe tijd van 4.59.38. Zij is daarmee de vierde vrouw ooit die bij de Zestig van Texel onder de 5 uur wist te blijven. Corine Spaans (5.13.20) en Bertine de Vries (5.37.58) completeerden het podium. Van de 481 starters op de 60 km, finishten 369 binnen de limiet van 7 uur en daarna kwamen er nog tientallen lopers binnen (zonder tijdregistratie door de organisatie).

### Min- en pluspunten

Van de mogelijkheid om bij de ultralopers stukken mee te fietsen wordt door partners, familieleden en vrienden altijd veel gebruik gemaakt. Vooral in de eerste kilometers leidt dat soms tot onoverzichtelijke situaties. Nu kwam er een loper zelfs ten val door aanrijding van een fietser.



Hij raakte zodanig gewond dat hij zijn deelname subiet moest staken. Het is duidelijk dat er voor de editie van 2019 een aantal Texelse fietsers gevonden dient te worden, die alle begeleidende fietsers bij de start naar de stoplichten stuurt en ook op andere punten – zoals bv de Mokweg, bij het Knobbelpad en bij de Muy – de fietsers verhindert om bij hun lopers te blijven. Een ander vervelend punt was dat de chipmat bij de Slufter niet werkte waardoor de tussentijden halfweg de 60 km niet geregistreerd werden. Wel stonden de voorlopige uitslagen al heel snel op de website van Mylaps.

De life tracking bij de 120 km zorgde ervoor dat het thuisfront het wedstrijdverloop goed kon volgen. (Voor de editie van 2019 wordt gedacht om ook de favorieten onder de 60 km lopers van een tracker te voorzien). Bjorn Paree (Aalsmeer) was weer aanwezig als fotograaf en vulde samen met Mikel Knippenberg de social media met foto's en korte nieuwsberichten. Het filmers-echtpaar Han Savelkoel & Moniek de Bakker maakten op de wedstrijd-dag 'proefopnamen' van de Zestig en zetten naderhand een prachtige samenvatting op internet: <https://vimeo.com/218929212>. Het ligt in hun bedoeling om in 2019 een grotere film van het evenement te maken.

## Nawerk

De schapenroosterbokaal voor de 'meest markante' Texelse prestatie werd eind mei door Mikel Knippenberg, de vorige bezitter, uitgereikt aan Remko Nagtegaal, die als enige Texelaar de 60 km had volbracht. In de evaluatie werd de editie van 2017 als zeer geslaagd bestempeld maar kwam ook de vergrijzing van de huidige Zestig-commissie aan de

orde. Besloten werd dat de huidige commissie nog één keer het evenement organiseert maar vroegtijdig voldoende opvolgers gevonden dienen te worden. Die kunnen dan in de aanloop naar 2019 meelopen en ingewerkt worden. De financiën van de 2017 editie hebben net als in 2015 weer een batig saldo opgeleverd van een getal van 5 cijfers dus voor de vereniging blijft dit evene-

ment, ook al is het dan tweejaarlijks, een 'kassucces'. Maar de voldoening voor de commissieleden ligt toch vooral in de grote waardering van de lopers om voor hen zo'n mooi rondje te organiseren. Zelfs zij die buiten de tijd finishten waren bijna zonder uitzondering heel dankbaar voor onze inspanningen voor deze 14e editie van De Zestig van Texel!

---

# Jaarverslag loopcommissie AV Texel 2017

De loopcommissie bestaat uit de volgende personen: Cees Timmer, Piet Bakelaar, Gea van Gijssel, Jan Zijm en Rita Dogger. Tweemaal per jaar hebben we vergaderd in aanwezigheid van één van de bestuursleden en ook Martien Baars (die alle lopen doorgeeft aan de AU en de Runners) schoof tweemaal aan. In mei evalueren we de winterserie en nemen we de zomerlopen door en in het najaar andersom. Het Bos en Duin-Crosseizoen telde in de winter van 2016-2017 500 deelnemers. Dit blijft altijd rondom dit getal schommelen. We starten in de herfstvakantie met de eerste waarbij je ook ongeveer 10 EM kunt lopen. Midden in de winterserie was op zondag 31 december de 44e Sportshop Texel Winterbosloop en deze trok 129 deelnemers. Ondanks regen en kou een goede afsluiting van het jaar. Wegens succes hielden we na afloop weer een verloting. Een drukte van jewelste in het Bosq-restaurant. De Hoge Berg-loop stond voor de tweede keer op de agenda. Start en finish bij ons clubgebouw. Een ronde van 4 km door het Hogeberggebied, die je één of twee keer kon lopen. Het was goed weer en er

kwamen 32 enthousiastelingen op af. De opkomst willen we toch iets opkrikken en hebben besloten het parkoers te veranderen en er meer reclame voor te maken. In de zomer waren er van 12 juli tot en met 23 augustus zeven strandlopen bij De Krim bij Paal 28. Deze trokken in totaal 375 deelnemers. Het blijft uniek om op het strand een wedstrijd te organiseren. Ondanks de zandsuppletie, waardoor het strand minder "begaanbaar" is, zijn lopers toch enthousiast over de strijd tegen de elementen. Bij de Bos en Duin Zomercrossen (van 16 juli t/m 27 aug.) konden we dit jaar 593 deelnemers begroeten. Na beide lopen is er een verloting, die zeer gewaardeerd wordt door de deelnemers. Na afloop hebben we de gezellige avond voor alle medewerkende vrijwilligers in en bij ons clubgebouw gehouden. Het start/finishdoek met sponsor: restaurant Bosq voldoet geweldig en is duidelijk voor zowel lopers als toeschouwers. De elektronische tijd klok is een uitkomst en verlicht de jury omdat ze geen tussentijden meer hoeven te roepen. Alle uitslagen en verslagen worden steeds door Cees Timmer op onze

website gezet en tevens wordt er verslag gedaan in de Helderse Courant, de Texelse Courant en op Texel-Plaza. Ook zijn we na een wedstrijd op Sportlokaal van Radio Texel te horen, zondagmiddag van 16.00 tot 18.00 uur. Dit jaar was het laatste jaar dat we in Bos en Duin konden inschrijven. Wij kregen meer deelnemers en het restaurant ook en dat botste wel eens. Dus

in goed overleg is de lange samenwerking (vanaf 1994) tot een einde gekomen. Vanaf 2018 gaan de inschrijvingen van al onze boslopen en starts naar 't Turfveld. Bedankt Rob, Lieke, Robin en Marlies voor de prettige samenwerking.

Wij als loopcommissie bedanken al onze posten, parcours-uitzetters en opruimers, bezemlopers of

bezemfietzers voor hun medewerking. Zonder jullie krijgen wij niets georganiseerd!

Cees Timmer



---

## Verslag TexelTrail

Op zaterdag 18 februari 2017 is de vijfde TexelTrail gehouden vanaf Texelcamping Kogerstrand. Het organisatie-team van de TexelTrail bestaat sinds de start uit Martin Baptist, Peter ter Burg en Peter Witte. Zij worden geholpen door zo'n 25 vrijwilligers. Net als in 2016 was sponsor Salomon aanwezig met een mooie finishboog en een stand

voor schoenenverkoop, en ook was sponsor Mantje aanwezig voor de T-shirts. Het parcours was identiek aan 2016. Aan de trail deden in totaal iets meer zo'n 325 lopers mee. De tijdwaarneming vond plaats met een elektronisch systeem waarbij er registratiechips werden bevestigd aan de schoen. Wanneer de deelnemers over een finishmat lopen wordt

de tijd geregistreerd. De registratie werkte goed. Er was eenmaal een uitruk nodig van de EHBO vanwege een melding van een loopster met hartritmestoornissen, maar zij werd niet meer op het parcours gevonden.

---

## Baanwedstrijden/testlopen in 2017

In 2017 hebben we 4 testlopen op de atletiekbaan georganiseerd. In maart, mei, september en november op de dinsdagavond. Er kan gelopen worden over 2 afstanden. Een wat korter (800-1000 of 1500m), waar ook de jeugd aan kan deelnemen. De andere afstand meestal wat langer 3000 of 5000m. We hebben een vast groepje vrijwilligers die steeds enthousiast klaar staan om alles in goede banen te leiden.

Gemiddeld met zo'n 10 deelnemers per keer. Van de deelnemers komen er enthousiaste reacties en wordt het vooral leuk en gezellig gevonden. Zeker ook omdat er op alle niveaus kan worden meegelopen. Helaas



blijft het deelnemersaantal een beetje steken, ondanks alle aankondigingen in clubblad, krant en website.

Voor het jaar 2018 hebben we daarom besloten om voortaan elke eerste dinsdag van de maand deze testloop te organiseren. Zo kan er elke maand getest worden hoe het er

met de conditie/snelheid voor staat en hebben we een leuk avondje op de atletiekbaan, waarbij er gezellig even kan worden nagepraat in de kantine.

We hopen met deze regelmaat langzaamaan wat meer deelnemers aan te trekken.

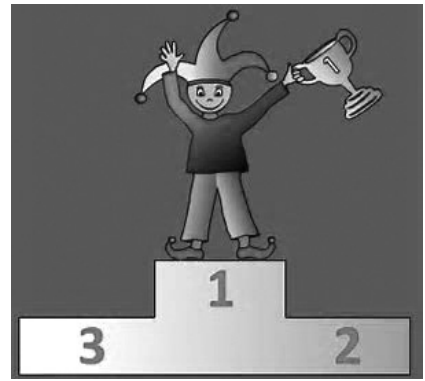
Margot van der Ven  
en Poul Verhagen

# Jaarverslag van de redactie van het clubblad

De redactie en het bestuur hebben de indruk dat het papieren clubblad nog steeds goed gelezen wordt (naast facebook en de website). Ook dit jaar is de AV Texelkrant 5 keer verschenen. De zomerperiode slaan we over i.v.m. de vakanties en het organiseren van de zomerlopen. De redactie bestaat nog steeds alleen uit Rita Dogger en Cees Timmer. Renate Daman levert af en toe wat aan vanuit de jeugdhoeke. De vaste rubriek "9 lopende vragen" heeft er een paar keer niet ingestaan, daar het estafettestokje doorgegeven is aan iemand die geen lid is. En eigenlijk willen we dit

niet. Alleen leden worden voor deze rubriek geïnterviewd. Het is best een klus om het krantje iedere keer weer vol te krijgen en daarom vragen we hierbij de leden een bijdrage (in de vorm van een stukkie) te leveren wanneer ze b.v. een overkantse wedstrijd hebben meegedaan. Bianca Witte van Combi Texel zorgt voor de prachtige lay-out en Donald de Vrind van hetzelfde bedrijf drukt iedere editie gratis. Hier zijn we erg blij mee. Ook zijn we blij met alle bedrijven die adverteren in ons blad.

Namens de redactie  
Rita Dogger



aan het licht zijn gekomen. Er is nu overleg met de Gemeente of we nu moeten herbelijnen, alle maaitegels opnieuw leggen en reparaties moeten uitvoeren of dat er misschien beter de gehele baan gerenoveerd kan worden, want de kosten van herstel zijn ook aanzienlijk. Hierover is advies gevraagd aan de Technische commissie baanonderhoud van de Atletiekunie. We zijn niet tevreden over het huidige onderhoud door Intercodam. De baan is in 2003 aangelegd en de topplaat zal volgens de planning in 2023 geheel vervangen moeten worden. De vraag is nu haal je deze investering naar voren, of pleeg je nu nog de nodige investeringen in onderhoud voor de komende 4 tot 5 jaar. Hierover zal met de Gemeente worden overlegd. De akoestiek in het clubgebouw is ook nog een puntje van aandacht. 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.

---

## Jaarverslag 2017 van de Onderhoudscommissie

De volgende personen hebben zich aangemeld voor het onderhoud aan het clubgebouw en de atletiekbaan: Poul Verhagen, Theo Schraag, Rob Rook 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. Met de komst van ons clubgebouw is deze commissie ontstaan. Aanvankelijk had de afwerking aan het clubgebouw de aandacht, daarnaast is het tegelpad en verlichting langs de baan aangelegd van Texel'94 naar ons clubgebouw. Er is een ereschavot gemaakt. Er worden nog lampen vervangen, zodat alle masten weer branden. Verder is het normale onderhoud aan de baan zoals de goot en maaitegels onkruidvrij houden, snoeien en het slot vervangen van de hoogspringmat etc. In Apeldoorn op 11 oktober

hebben we de Themadag atletiek accommodaties bezocht bij AV34 uit Apeldoorn en veel ideeën opgedaan, die we in overleg met de Gemeente kunnen gebruiken. In de loop van 2016 is gestart met de diepreiniging van de baan tegen gladheid en is daar in de zomer 2017 een vervolg aan gegeven met groot onderhoud. Echter nog zonder het gewenste resultaat. Eind 2016 is er een uitgebreide Kiwa keuring (NOC/NSF) geweest van de baan, waarbij de nodige tekortkomingen

---

## Gebruik accommodatie AV Texel door gasten 2017

2017 was voor zowel gasten als "team baanverhuur" van AV Texel even wennen vanwege nieuwe regels betreft toegang tot clubgebouw en materiaal. Voor gasten betekende

het behalve gewijzigde tarieven (30% korting voor vaste klanten i.v.m. forse verhoging van huurprijzen) dat zij bij gebruik van materiaal trainingstijden uiterlijk 48 uur van tevoren

moeten doorgeven – want voor en na elke training moet iemand van AV Texel het clubgebouw openen en weer afsluiten. Voor team baanverhuur betekende het gedurende 2 weken 33 afspraken op de atletiekbahn – niet mee gerekend donderdag ochtend (onderhoudscommissie toch aanwezig) en trainingen, die in de middag aansluiten aan jeugdtraining van AV Texel. Ik kreeg hiervoor ondersteuning van Annelies Graaf en Ulrike Weirich – mijn dank hiervoor. Zo konden zij ook de sfeer proeven die verder binnen de vereniging nauwelijks bekend is: serieus-prestatiegericht en toch ook gezellig. Zoals elk jaar met relatief late Pasen was het druk, 2017 (16 groepen, 205 personen) was net geen recordjaar t.o.v. 2011 (18 groepen, 191 personen) of 2012 (15 groepen, 209 personen). In detail: 7 groepen meerkampers, 7 groepen lopers (sommige gebruikten ook hordes) en 2 enkelingen die ik voor statistieke doeleinden ook maar een ‘groep’ noem. De vader van een meisje kon blijkbaar haar vereniging motiveren, zij komen dit jaar met 8 personen. Drie groepen/verenigingen waren, althans op onze accommodatie, de eerste keer op Texel. Een groep lopers uit Bremen had ik jaren geleden in het bos aangesproken met reclame voor baantrainingen, nu paste het in hun trainingsprogramma. Twee groepen verbleven in Stayokay, de rest in diverse bungalowparken op Texel. Trainers en groepen waren doorgaans blij met clubgebouw en dus makkelijker toegang tot materiaal dan vroeger in de rommelige materiaalcontainer. Bijzondere aandacht was er voor het karretje voor vervoer van hordes – meerdere keren op de foto gezet want “zoiets willen wij ook laten maken”. Nog een

anekdote: de Duitse jeugdselectie middenafstand (lopers uit verschillende plekken in het gehele land) kreeg van hun trainer de opdracht 10x100m pittig (dit betekent 12-13 seconden). Na 8 keer vond de trainer het bij regenachtig weer genoeg, maar zijn jongens zeiden “wij zijn op dreef, wij gaan door!”. Op een ander moment was er een groep jonge lopers uit Aken die zonder trainer gedisciplineerd een programma afwerkte. “Buiten Pasen”: Twee keer TDR jeugd met trainer Louis Dam (oude bekende van Wolbert Broere) – in januari met een grote groep (23 personen), in oktober met slechts 3 lopers. Wederom in de zomervakan-

tie een groep/familie van Phanos Amsterdam. “Team Vroem” is ook een apart verhaal: een “community van hardlopers” die elkaar vooral op Internet ontmoeten, verder tijdens wedstrijden en trainingskampen. Verder nog een enkeling, twee groepen hardlopers via Stayokay en, zoals al een aantal jaren, het Come-nius Lyceum uit Amsterdam ook via Stayokay.

Thomas Richter,  
coördinator baanverhuur



## Jaarverslag Jeugdzaken

De jeugdcommissie bestond in 2017 uit de twee trainers Renate Daman en Judith van Bleijswijk. Het zou fijn zijn als er enkele ouders zouden opstaan en initiatief zouden tonen. De vele oproepen, in het clubblad en op de website, voor versterking van de jeugdcommissie hebben nog niet geleid tot nieuwe instroom. Een flink aantal ouders heeft wel ondersteuning gegeven bij activiteiten: Bijvoorbeeld bij het jureren van prestaties tijdens wedstrijden, het pannenkoeken bakken na de clubkampioenschappen en het vervoer van kinderen naar wedstrijden of het jaarlijkse zwembaduitje. Bij deze nogmaals onze dank aan deze ouders!

### Chronologisch verslag van activiteiten voor de jeugd in 2017

15 januari: Bos en Duin Wintercross  
4 februari: Snertloop door de Slufter  
4 februari: 's Avonds filmavond (I

am Bolt) met popcorn voor junioren in het clubhuis  
12 februari: Tropisch zwemuitje in Caluna voor alle jeugdathleten  
11 maart: Kidsrun in de Waal (Halve marathon van de Waal)  
7 mei: Hogebergloop  
15 mei: Onderlinge wedstrijd op de baan voor alle jeugdliden  
19 juni: Scholierenestafette  
29 juni: Onderlinge wedstrijd op de baan voor alle jeugdliden  
9 juli: Clubkampioenschappen jeugd met pannenkoeken na afloop  
16 oktober: Onderlinge wedstrijd op de baan voor alle jeugdliden  
22 oktober: 5 en 19 november, 3 en 17 december: Bos en Duin Winterboscross  
9 december: Triple IT indoor gala in Alkmaar  
31 december: Winterbosloop

### Jeugdtrainingen

Het ledenbestand van de jeugd daalde licht. Per 1 januari 2017

waren er 20 pupillen en 27 junioren lid (totaal 47). Op 31 december 2017 waren er 15 pupillen en 28 junioren (totaal 43). Het hele jaar 2017 werden voor alle leeftijdscategorieën twee trainingen per week aangeboden. Er is het gehele jaar door buiten getraind en er zijn geen trainingen vervallen. Het team van jeugdtrainers, Anneke Hoogenbosch (meisjes junioren), Renate Daman (pupillen), en Judith van Bleijswijk (jongens junioren) kreeg in mei 2017 versterking van trainer Sven Engelmann. Sven heeft in Duitsland zijn trainerslicentie gehaald en heeft

ruim 20 jaar ervaring met jeugdatletiek. Vanaf 1 september traint Sven twee keer per week een gemengde groep jongens en meiden junioren. Judith werd reservetrainer en heeft incidenteel een aantal trainingen overgenomen van Renate. Renate Daman verzorgt de communicatie met de jeugd en de ouders via de mail. Inmiddels hebben alle trainingsgroepen (trainer plus atleten) ook hun eigen WhatsApp groep aangemaakt. Hierdoor verloopt de communicatie over de trainingen vlot en direct.

## Baantrainingen

Na een voorzichtige start in 2016 met de MILA trainingen op de woensdagavond, worden de trainingen in het jaar 2017 beter bezocht. In het algemeen hebben we toch een mooi groepje van zo'n 7 tot 12 atleten.

In de zomerperiode was de opkomst nog niet overweldigend, al is de deelname wel beter als het eerste jaar. Ik zal proberen via clubblad/website er nog meer bekendheid aan te geven, dat er ook in de zomer elke woensdagavond training is op de atletiekbaan.

Margot van der Ven

## Activiteitencommissie

**De activiteitencommissie heeft voor de eerste maal vergaderd en bestaat voorlopig uit:**

Monique Lubach, Laurien Bakker, Wolbert Broere en Loek en Hèlen Mensinga. Als er nog leden zijn die ons willen helpen bij de organisatie dan zijn deze van harte welkom. Aanmelden bij de secretaris.

### Voorlopig programma 2018:

20 april: PUB Quiz in de kantine.  
23 juni: Duuloop (Samen lopen en fietsen). Afstanden worden nog nader bepaald. Start vanaf 13.00 uur. Afsluiting mogelijk met een barbecue.

Sept./okt.: Informatieavond loop-schoenen, kleding en fysiotherapie.

November: Bokbier proeverij

Januari: Nieuwjaarsreceptie

Een puzzeltocht in het donker in groepjes wordt nog nader uitgewerkt.

Wisselbeker Algemeen Clubkampioen.

Hierbij wordt rekening gehouden met prestatie, leeftijd en geslacht



en ontvangt men per winterboscross punten. Deelname aan minimaal 4 winterboscrossen, waarvan de 4 beste resultaten meetellen voor het Algemeen Clubkampioenschap. Tevens wordt er een gezamenlijk deelname overwogen aan leuk loopevenement aan de overkant, al of niet gekoppeld met een lang weekend.

## Hogebergloop

**Datum: 29 april 2018**

Op zondag 29 april zal in Den Burg voor de 3e keer de "Hogebergloop" worden gehouden als opvolger van de Koningsloop in Oosterend. De start zal bij het clubhuis AV Texel op de Atletiekbaan Haffelderweg 48 1791AS Den Burg zijn, evenals de inschrijving vanaf 10:00 uur. Voor de jeugd tot 12 jaar is er een ronde van 1000 meter: Atletiekbaan

en een stukje Wielerbaan Sportpark-Zuid. Voor de oudere jeugd is er een ronde op de Wielerbaan Sportpark-Zuid en een ronde op de Atletiekbaan Sportpark-Zuid en de volwassenen is er een ronde van 5.4 km over de Hogeborg: Start clubgebouw AV Texel bij de Atletiekbaan, richting de wielerbaan en Stayokay, om Stayokay heen naar het wandelpad richting de Leemkuil, Leemkuil oversteken richting Zuid-Haffel, rechtsaf richting fietspad Pontweg tot aan wandelpad richting de Leemkuil en deze oversteken naar de Haffelderweg naar het clubgebouw AV Texel en atletiekbaan, hier nog een hele ronde over de atletiekbaan naar de finish.

### Categorieën:

| Parcours                                                     | Starttijd |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| Jongens en meisjes 10 t/m 12 jaar (Atletiekbaan/ Wielerbaan) |           |
| 1000 meter                                                   | 10:30 uur |
| Jongens en meisjes t/m 9 jaar (Atletiekbaan/Wielerbaan)      |           |
| 1000 meter                                                   | 10:30 uur |
| Alle lopers vanaf 13 jaar                                    |           |

Hogeberg  
5.4 of 7.3 kilometer 11:00 uur

De loop heeft een recreatief karakter en elke deelnemer ontvangt een leuke herinnering.

Het inschrijfgeld: jeugd tot en met

12 jaar loopt gratis, de jeugd 13 tot en met 16 jaar is € 2,00 en voor de overigen € 4,00. Leden van atletiekvereniging Texel ontvangen 1 euro korting.

Wij hopen dat u het parcours zo veel mogelijk vrij kunt houden en dat

we U als loper of als toeschouwer mogen begroeten op zondag 29 april 2018.



# Rollatorloop 2018

De eerste editie van de rollatorloop zal op **donderdag 12 april 2018** plaatsvinden op het atletiekveld. Komt u ook?

**Doelgroep:** 65+ met rollator of ander vervoersmiddel.

## Tijdsplanning

14.30 uur: inschrijven  
14.45 uur: opening  
14.50: start 1.000 meter  
15.00: start 800 meter  
15.05: start 400 meter

*Deelnemen is gratis*

*Na afloop een kopje koffie/thee met koek!*

Opgeven kan via de inschrijflijsten bij het Eethuys in de Gollards, Buureton en Therapie Wolf.

Op **donderdag 22 maart 2018** tussen 09.00-12.00 uur kunt u uw rollator laten checken in het Buureton



Nils Veldhuis  
BuurtSportCoach  
Stichting Young 4 ever  
Tel 0626012515  
nils@young4ever.nl  
[www.young4ever.nl](http://www.young4ever.nl)



Ilse Vlaming  
BuurtSportCoach  
Stichting Young 4 ever  
Tel 0633178380  
ilse@young4ever.nl  
[www.young4ever.nl](http://www.young4ever.nl)

# Zware benen

Natuurlijk, als je een lange duurloop hebt gedaan, of een stevige intervaltraining, zijn je benen extra vermoeid. Dat voel je de volgende dag wel. Vandaar ook dat we je meestal adviseren om daarna een rustdag te houden.

## Blijven je benen vermoeid of voelen ze zelfs zwaarder aan?

Ga dan als volgt te werk:

Begin je training een poosje met twee à drie minuten wandelen.

Vervolg dan met wat joggen, een tot twee minuten langzamer (per kilometer) dan je gebruikelijke duurlooptempo.

Loop dan eerst een minuut hard en wandel daarna een minuut.

Doe dat allebei nog eens twee keer. Als dit extreem makkelijk aanvoelt, vervolg je met blokjes van twee minuten hardlopen en een minuut wandelen.

Bouw vanuit dit principe je training weer op.

## Wil het nog niet vlotten?

Pak dan meer rustdagen of ga bij je huisarts langs.



### Nieuwe leden:

Gerard Schuiling,  
Schoonoordsingel 28, Den Burg

Eva Aalders,  
Witte Kruislaan 37, Den Burg

**HARTELIJK  
WELKOM  
BIJ ONZE  
VERENIGING.**

**VEEL PLEZIER  
MET HARDLOPEN  
EN ATLETIEK.**

**SPORT  
BLESSURE VRIJ  
EN KRIJG EEN  
PUIKE CONDITIE**



**VAN HARTE GEFELICITEERD  
MET JULLIE VERJAARDAG  
EN  
MAAK ER EEN GEZELLIGE DAG VAN!**

## Verjaardagkalender

### April

- 1 Luc de Wolf
- 2 Floortje Zijm
- 4 Widlem de Wit
- 6 Francisca Rook-v Gent
- 7 Martin Baptist
- 8 Anja van Holten
- 8 Marijke de Beer
- 8 Yvonne Bakker
- 9 Martin Lubach
- 11 Arco Garritsen
- 11 Ben Jansen
- 11 Merwin de Witte
- 14 Coen Schoonheden
- 17 Joshua van der Voort
- 19 Jan Hoekstra
- 22 Annette Ruitenbur
- 23 Alissa Samers
- 26 Karien Blankenburgh
- 27 Lucas van Lubek
- 29 Cees de Jager

### Mei

- 1 Silke Groeskamp
- 2 Jordy Vinke
- 6 Rintje de Vries
- 12 Remko Nagtegaal
- 13 Esther Admiraal
- 14 Sven Engelmann
- 20 Simon Lap
- 20 Hessel Arensman
- 24 Trudie v Andel-Hoppener
- 24 Johe Roepers
- 28 Danian Kreeft
- 31 Imme van de Kerkhof

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



funda



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](http://WWW.NOTARISKANTOORTEXEL.NL)

**Kopiëren**

A4 en A3 formaat

**Printen**

t/m formaat A3+ en 250 grams papier

**Scannen**

en opslaan op USB stick

**Lamineren, inbinden en snijden**

*Wij helpen je graag*

**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).

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](http://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](http://www.garagewestend.nl)

