CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

34e jaargang · juni 2018 · nr. 3

www.avtexel.nl

JAN EN ALLEMAN OP SCHIER

WADDENTOERNOOI

CEES TIMMER ERELID

Atletiekvereniging Texel

Alle nodige informatie op een rijtje...

Bestuur

Martin Baptist *voorzitter*
322 898
voorzitter@avtexel.nl
Peter Bancken *penningmeester*
06 527 778 86
penningmeester@avtexel.nl
Loek Mensinga *secretaris*
365 904
secretaris@avtexel.nl
Judith van Bleijswijk *bestuurslid*
310 355 *jeugdzaken*
weststraat10@texel.com
Coen Schoonheden *bestuurslid*
313 443
ansencoen@texel.com

Ledenadministratie

Helen en Loek Mensinga
365 904
ledenadministratie@avtexel.nl

Vertrouwens-contactpersoon

Jeanette van Heerwaarden
314 279
jeanette@vanheerwaarden.nl

Trainers

Coby Bakelaar
313 843
Cees Timmer
06 431 468 84
Wolbert Broere
06 21674653
whjbroere@planet.nl
Margot van der Ven
320 636

Technische en jeugdtrainers

Anneke Hoogenbosch
312 336
Judith van Bleijswijk
310 355
Renate Daman
06 308 797 84
Sven Engelmann
795 021

Jeugdcommissie

Judith van Bleijswijk
310 355
Renate Daman
06 308 797 84

Communicatie jeugdcommissie

Renate Daman
communicatie-jeugd@avtexel.nl

Wegkalender-coördinator

Martien Baars
317 716
martien.baars@gmail.com

Weg- en baanwedstrijd-coördinator

Cees Timmer
06 431 468 84
ceemar@texel.com

Kantinedienst

Annelies Graaf
06 304 384 62
Carla Smit en Ulrike Weirich

Baan- en gebouw-onderhoudsploeg

Poul Verhagen
Theo Schraag
Loek Mensinga
Rob Rook
Toon van Beek

Facebookpagina

Judith Boersen
06 573 128 74
(Renate Daman 06 308 797 84)

Facebook.com/avtTexel/

Twitter.com/AVTexel

Ontwerp clubblad

Combi Texel
info@combitexel.nl

Lidmaatschap

Rabobank
NL16 RABO 036.25.14.860
Het verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december. Als je bedankt als lid heb je 6 weken opzegtermijn voor het einde van het verenigingsjaar, dus tot half november. Je dient dit schriftelijk (e-mail mag ook) bekend te maken bij de Ledenadministratie: Hèlen Mensinga, Watermunt 5, 1796 BN De Koog (mondeling wordt niet geaccepteerd).

Volgende clubblad

Verschijnt eind september 2018
Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 september. Geef je verhaal door aan de redactie via het emailadres: redactie@avtexel.nl
Redactie:
Rita Dogger en Cees Timmer

Atletiekvereniging clubgebouw
Haffelderweg 48
1791 AS Den Burg
0222 - 760080
www.avtexel.nl
www.hardlopenoptexel.nl
www.runinfo.nl
www.ikgalopen.nl
www.hardloopkalender.nl
www.dutchrunners.nl

De contributie voor 2018

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

Reglementen van de baan

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

Trainingsuren

Jeugd: programma vanaf 11 september 2017

GROEP:	GEB. JAAR	DAG	SOORT	LOCATIE	TRAINER	TIJD
Pupillen	2007 t/m 2011	maandag	allround	baan	Renate	15:30 - 16:30
Junioren meisjes AB	1999 t/m 2002	maandag	allround	baan	Anneke	16:30 - 17:30
Junioren meisjes CD	2003 t/m 2006	maandag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:20
Junioren jongens ABCD	1999 t/m 2006	maandag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:20
Pupillen ABC	2007 t/m 2011	donderdag	allround	baan	Renate	15:30 - 16:30
Junioren meisjes AB	1999 t/m 2002	donderdag	allround	baan	Anneke	16:00 - 17:00
Junioren meisjes CD	2003 t/m 2006	donderdag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:20
Junioren jongens ABCD	1999 t/m 2006	donderdag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:20
Looptraining senioren prestatie		maandag		baan	Cees	19:00 - 20:30
Looptraining beginners recreatief		maandag		baan	Wolbert	19:45 - 21:15
Vrouwenloopgroep		dinsdag		Turfveld	Coby	13:45 - 15:00
Duurloop mannen senioren		dinsdag		Turfveld		13:45 - 15:00
Looptraining senioren middellang		woensdag		baan	Margot	19:00 - 20:30
Looptraining senioren recreatief		donderdag		baan	Cees	19:00 - 20:30
Looptraining Start to Runners vervolg		zondag		Turfveld	Wolbert	9:30 - 10:45
Duurlooptraining senioren		zondag		Turfveld	Piet	10:00 - 11:00

Van de voorzitter

Dubbel feest voor AV Texel

Op 26 april ontving Rita Dogger, ook wel de 'moeder' van AV Texel genoemd, een lintje uit handen van onze burgemeester. Op voorspraak van Marijke Stark heeft onze vereniging een aanvraag voor een koninklijke onderscheiding ingediend om haar te bedanken voor haar jarenlange inzet. Na afloop van de plechtigheid in het stadhuis verzamelden we ons in het clubhuis voor koffie met gebak. Hier gaven we Cees Timmer een erelidmaatschap en een Waarderingsspeld van de AtletiekUnie, waarmee we onze waardering uitspreken voor Cees zijn onmisbare rol in onze club. Zo werd het op 26 april een dubbel feest voor AV Texel. Als bestuur zijn we verder ook bezig geweest met de Algemene Ledenvergadering en met de voorbereidingen voor de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) die op 25 mei is ingegaan. We kunnen melden dat we als vereniging een AVG-verklaring hebben ontvangen van de Stichting AVG voor Verenigingen nadat we het AVG-programma hebben doorlopen. Op onze website onder Organisatie is meer informatie te vinden over privacy.

Martin Baptist

Loopagenda

DINSDAG 5 JUNI
Baanwedstrijd
Afstanden: 2000 m en 5000 m. Aanvang: 19:00 uur

MAANDAG 11 JUNI
Bedrijvenestafette
Locatie: baan. Aanvang: 18:30 uur

ZATERDAG 23 JUNI
Duoloop
Start bij atletiekbaan. Aanvang: 15:00 uur
BBQ na afloop

DINSDAG 3 JULI
Baanwedstrijd
Afstanden: 800 m en 3000 m. Aanvang: 19:00 uur

ELKE WOENSDAG VAN 11 JULI T/M 22 AUGUSTUS
De Krimstrandlopen
Afstanden: 1.2 - 4 en 8 km.
Aanvang: 19:30 uur

ELKE ZONDAG VAN 15 JULI T/M 26 AUGUSTUS
Turfveld Zomercrossen
Afstanden: 1 - 2 - 4.15 en 8.3 km.
Aanvang: 10:30 uur

DINSDAG 4 SEPTEMBER
Baanwedstrijd
Afstanden: 1000 m en 5000 m.
Aanvang: 19:00 uur

ZONDAG 30 SEPTEMBER
12e Texel Halve Marathon

Jan en alleman op Schier

Mijn overgrootvader heette Jan Trap, honderd jaar geworden. Opgegroeid in Oosterend en 12 kinderen gekregen. Die allemaal in het dorp hun leven hebben geleden. Maar dat is niet de Jan die ik bedoel in de titel.

Dat is namelijk Jan van Dijk, ook zijn hele leven verbleven in ons dorp. We kunnen elkaar de hand schudden. Je hebt een gemeenschappelijke geschiedenis. Vooral door de kerk, familie, verenigingsleven en sport, bindt ons leven samen. De woensdagavondloopgroep heeft in de tijd van de vooruitgang (wel zo prettig voor een loopgroep) een gezamenlijke app. Door mijn hartbeschadiging kan ik niet meer mee komen, maar zit nog wel in de groep. Als een soort laatste redmiddel om erbij te horen. Een subappgroep verzorgt uitjes voor ons gezelschap. In oktober werd er gesproken over de Monnikenloop op Schiermonnikoog weer een keer te lopen. De voornaamste reden was dat editie van 2012 in oktober zo gezellig was en dat de nieuwe editie verplaatst was naar het prille voorjaar. Ik zat wel in de medische molen maar dacht: doe eens gek en niet geschoten is nog altijd mis. Tenslotte zat er nog een clausule bij de inschrijving, dat je voor 1 februari kosteloos kon opzeggen. De stoute loopschoenen aangetrokken en achter het wondere computerapparaat de inschrijving geregeld. Pierre had als vanouds De Kooiplaats weer geregeld als onderkomen en we konden met zijn 15-en ons het leplazerus lopen en nog slapen ook. Een klein half jaar trainen moest genoeg zijn.
Na nog wat heen en weer ge-app was het vrijdag 23 maart zover. Met zijn vijven met de boot van half 10, de eerste tussenboot, onderweg naar Lauwersoog. Ik was komen fietsen uit Oosterend en bij Martien en Mirjam kon de fiets ook ingeladen naast die van Jeroen. Nu nog even Simon halen en daar gaan we. Het is somber weer en een kleine wereld. Kortom mistig en bewolkt. Nieuwe wegen hebben zich voltrokken in Friesland dus in even anderhalf uur staan we de auto uit te laden. Eerst fietskaartje gekocht voor de overtocht. Bij het gestuurde startnummer zit al een personenbootkaartje. Prettig geregeld en tijd voor een bakkie in het restaurant Waddengenot aan Zee met nog een quiz om in te vullen. Leuk, maar hou de tijd in de gaten anders missen we de boot. Het is druk, dus geen zit plaatsten op de boot dan maar op het zonnedek. Met weinig zon is het fris maar de wind valt mee. De Kooiplaats, onze accommodatie, is zo gevonden. Een appartement van 5 en een van 10. Die van 10 stinkt de keuken het ergst. Dan maar de gezamenlijke ruimte in die van 5. Eerst naar het dorp “buusskiepe” doen. Nog een hele opgave omdat achterop de fietsen mee te nemen. Het duurt nog even voor dat de andere komen, met de boot van 18:30. John is een boot eerder al gearriveerd uit Zaltbommel. Jeroen zal de pasta koken en als hij een pan uit de andere keuken haalt, wordt hem door de oude heer van De Kooiplaats een Noordzeekrab overhandigd. Jeroen, verbouwereerd achterlatend. Misschien iets voor onze biologen Pierre en Judith, die tenslotte als aankomend biologen op deze boerencamping jaren geleden al de nodige ervaring hebben opgedaan van de bloemetjes en de bijtjes. Onze krab wordt in een doos bewaard. Leeft hij nog of wordt het krap “tied” dat hij gered kan worden? Om even over achten zijn we compleet. Pierre en Judith zijn als een echt echtpaar aan het bakkeleien over hoe het nu verder moet met onze krab. Er wordt alles uit de kast gehaald en geopperd: zee water halen, in de pan laten en er soep van koken of toch bellen met het plaatselijke museum, waar ze ook een zeeaquarium hebben. Uiteindelijk blijft hij in de doos met een stukje stokbrood, wat volgens Pierre

niet kan. De krab heeft het gehoord want nog geen kruimeltje eet hij er van. Na de pasta en koffie wordt er volop genoten van de alcoholische versnaperingen. Nederland wint het oefenduel met 3-0 van Portugal en dat doet menigeen goed slapen. Zaterdag 24 maart de dag van de waarheid.

Het is mistroostig weer, met een hele fijne motregen. Het ontbijt is beter als dat van de krab. Met nog een eitje erbij is het helemaal compleet. De 10 kilometer start om 12:00 uur. Dus we willen om 11:00 uur vertrekken om via een toeristische route naar het dorp te gaan. Je kent het met 12 man/vrouw opstap: het wordt altijd later en als we eenmaal op de fiets zitten, is Martien zijn sporthorloge vergeten en die nog even wil halen, komt ervan de sightseeing niets terecht aangezien de tijd dringt.

Gaan we rechtstreeks naar de Toxbar. Eigenlijk zijn we te laat voor de t-shirts. Gelukkig hebben ze op Schier ook een Texels kwartiertje. Kleren kunnen we kwijt in de sporthal. Na nog wat inlopen komen we in het startvak, nog gezellig even keuvelen en iemand aan de zijkant roept nog een atleet, die in opperste concentratie niet veel meer opneemt. Judith en ik brullen de naam nog iets harder. Waarachtig hij komt bij zijn positieven. Het schot klinkt. Eerst wandelen, allemachtig wat een mensen voor de voeten. Met af en toe door de berm passeer ik er net zoveel dat ik mijn eigen tempo kan bijbenen. Het dorp door richting Westerplas, die we links laten liggen. Het strand op, hier is een smal paadje en met te veel lopers. Gelukkig kan ik in het beekje, dat voor de helft droog ligt, prima lopen. Het strand weer af en bij het klimmetje merk ik dat mijn conditie niet is om

over naar huis te schrijven. De rode vuurtoren is een evenbeeld van mijn hoofd. Stuk duinen weer richting dorp, toch weer naar de Westerplas. Nog drie kilometer en het valt me zwaar. Ik kom even over het uur binnen. Het is even langer dan 10 km. Als ik op de meter kijk zie ik dat ik gemiddeld 5.55 over de kilometer heb gedaan. Dat was voorzichtig ook mijn plan. Ondanks de hartbeschadiging, missie geslaagd. De stijfheid

slaat meteen in de benen en de enkel wil door de nieuwe schoenen ook niet echt meewerken. Wie was er het snelst op deze afstand van ons? Natuurlijk Ramona, als ze loopt zoals ze praat, kan niemand haar bij houden. Een knappe 52:27 en dat als snel omgebouwde Jitze. Klasse! Judith zat door de het redden van de Noordzeekrab, krap en knap in de 'tied' 53:32. Onze aller Jan in 55:46 begint steeds meer op een ongesjoemelde Volkswagen diesel te lijken. Ab was bij voorbaat al verzekerd van een goede tijd en gezelligheid en sluit de rij in 1:09:37. De start van de 10 Engelse Mijlen was 20 minuten later. De snelle konden jagen op de langzame van de 10 km. Bij ons was de beste jager Martien, die in 1:10:25 liet zien dat zijn benen niet van beton zijn. John was het snelst van Zaltbommel in 1:20:14. Trainer zijn werpt toch ook zijn vruchten af. Daarna kwam Pierre in 1:20:17, als goed geaarde bioloog heeft hij in het mistige weer alles goed in zich opgenomen waardoor hij 18 seconden heeft verloren omdat hij plots een zeldzaam plantje zag. Het zei zo. Rob liep in 1:24:50 en dat met zulke zeebenen, al moet gezegd worden dat de nieuwe boot zo vaak stil ligt dat deze benen toch aardig op 'echte biene gaan lieken." Al moet gezegd dat hij in cognito liep voor Toon. Simon liet 1:29:43 noteren waarmee hij net de laatste van de 10 km lapte. Jeroen had in zijn overmoed en zijn leven ingezet voor de krab, toch last gekregen van zijn knieën en moest voortijdig stoppen maar dat mocht de pret niet drukken. In café 't Boothuis viel de welverdiende versnapering ons goed in het keelgat. Op de fiets terug naar de Kooiplaats was ons uitloop rondje. Douchen met zijn twaalf-en maar 2 douches, liep als een NS trein zonder vertraging. Eten net als 5 jaar geleden bij de Berkenplaats en daarna nog het Boothuis waar een trio optrad en dan bedoel ik folk-muzikanten.
De Tox bar ook nog met een bezoekje vereerd en daarna om een snurk, tenslotte was ons een uur afgepikt door de regering i.v.m. de zomertijd, die weer inging. De volgende dag met de boot van 10:30 uur naar Lauwersoog en op de boot van Texel werd onze krab in het Marsdiep gelaten. Of hij het gered heeft zullen we nooit weten. Een zendertje was niet voor handen en ook niet te betalen. Wat we wel zeker weten is dat we een volgende keer weer gaan en misschien naar een andere loop.
We zien wel, want om met de krab te eindigen: we zitten niet krap in de tied, nee we hebben alle tied.

5 DINGEN DIE NIEMAND JE OVER HARDLOPEN VERTELT ALS JE OUDER WORDT

Gaan de jaren tellen? Laat je inspireren door de Amerikaanse hardlooplegende Deena Kastor.
Wijsheid die iedere inspanning de moeite waard maakt.

Zelfs als je nooit de behoefte hebt gehad om een paar hardloopschoenen onder je voeten te binden, kan je niet anders dan geïnspireerd raken door de 44-jarige Deena Kastor. Na meer dan twintig jaar kilometers vreten en races winnen, heeft Kastor een aantal lessen geleerd over hardlopen. En nu ze ook nog echtgenote, moeder en zakenvrouw is, ziet ze steeds beter hoeveel haar loopcarrière haar heeft geleerd over succes in alle aspecten van het leven. Kastor deelt hieronder graag een aantal van haar ervaringen met de lezers van Runner's World en Runnersweb.nl. Ze zijn door heel hard werken opgedaan en allemaal stukjes wijsheid die iedere inspanning de moeite waard maken. En misschien, heel misschien, zorgen ze er ook voor dat jij je hardloopschoenen (weer) aantrekt.

1. Een positieve groep

Je zult weleens mensen tegenkomen die hardlopen haten, maar jij wordt onderdeel van een community die je juist ondersteunt. Kastor zegt dat ze altijd mensen tegenkwam die haar beslissing om veel hard te lopen in twijfel trokken. Haar grootmoeder zei bijvoorbeeld iedere keer dat ze haar zag: 'Genoeg is genoeg! Kom wat kilo's aan, spaar je knieën!' Combineer dit soort berichten met de onzekerheid waar vrouwen in de sportschool last van hebben en je begrijpt waarom er zovelen stoppen met hardlopen of al geïntimideerd zijn voordat ze überhaupt zijn begonnen.
Een goede remedie? Word lid van een loopgroep waar je gelijkgestemden (en mogelijk levenslange) vrienden vindt, waarmee je kunt trainen en die je motiveren. Of ga als toeschouwer naar een marathon of andere wegwedstrijden. Je zult

zien hoeveel verschillende soorten mensen de sport, op zoveel verschillende manieren, zo mooi representeren. Als je de ene voet voor de ander kunt zetten, kun je dit zelf absoluut ook bereiken. (Oh, en over die knieën – onderzoeken laten zien dat hardlopers zelfs minder in plaats van meer kans hebben op gewrichtsontstekingen als ze ouder worden.)

2. Rust is even belangrijk als hard trainen

Gedurende haar hardloopcarrière heeft Kastor hoge prioriteit gegeven aan een goed herstel. Op het moment dat ze fulltime als topsporter leefde en weken van 225 kilometer draaide, nam ze vier uur lange middagdutjes. Daarnaast pakte ze iedere nacht ook nog eens tien uur nachtrust. Nu ze minder loopt, gedeeltelijk omdat ze – zoals veel vrouwelijke lopers – haar sport met haar gezin en werk moet combineren, zorgt ze ervoor dat vrije tijd echt ontspannend en herstellend is. Een boodschap waar veel ambitieuze vrouwen volgens Kastor hun voordeel mee kunnen doen.
'Mijn vrije tijd met mijn gezin is zeer ontspannend. Alsof we als dieren op de grond liggen te luieren in plaats van rondrennen en een miljoen dingen doen. Ik probeer mijn dochter, man en mijzelf niet te overbelasten met te veel activiteiten,' zegt ze. 'Zowel fysieke als mentale rust is echt belangrijk.'

3. Je hoeft niet te stoppen met gezond eten

Goede voeding is door de jaren heen altijd een essentieel onderdeel geweest voor Kastor. Gezond eten betekent voor haar niet dat traktaties volledig van haar menu worden geschrapt. Ze staat tenslotte bekend als een fantastische kok en houdt van lekker eten.
In plaats daarvan ondersteunt ze het hardlopen en onderhoudt ze een slank lichaam door vooral verse, onbewerkte voedingsmiddelen te eten en zondigt ze af en toe met speciale lekkernijen. 'Als ik zin heb in een stuk chocoladetaart wordt dat er een die ik zelf heb gemaakt of afkomstig is uit een van een kwalitatief hoogstaande bakkerij. Niet iets uit een doos,' zegt ze. 'Door die regel, en omdat ik gericht ben op kwaliteit, heb ik geen last van vreetbuien.'
Kastor past haar inname ook aan haar kilometers aan. 'Als ik niet voor een marathon train, heb ik minder honger, dus eet ik lichtere maaltijden,' zegt ze. 'Als ik zware trainingen heb, eet ik veel meer.' Met deze strategie zorgt ze ervoor dat ze genoeg energie en kracht heeft voor haar trainingen, maar vermijdt ze de extra kilo's die haar langzamer zouden maken. Hoeveel brandstof je voor je eigen sportactiviteiten nodig hebt, hangt af van hoe lang en intensief je traint en van het type sport dat je doet. De ideale maaltijd voor een sportieve inspanning verschilt voor een wandelaar, hardloper of fitnessfanaat.

4. Voedsel niet de enige bron van energie

Kastor haalt ook energie uit positiviteit en zegt dat het hebben van plezier in het hardlopen een grote rol speelt in haar snelle tijden. 'Wetenschap toont aan dat de fysiologische effecten die positiviteit en negativiteit op je lichaam hebben buitengewoon groot zijn,' zegt ze.
Je kunt volgens haar hiervan op kleine schaal de vruchten plukken tijdens een zwaar gedeelte in een wedstrijd: 'De eenvoudige daad om een glimlach op je gezicht te toveren of te kijken naar de spandoeken die mensen vasthouden, zodat je moet lachen, zorgen ervoor dat er endorfines vrijkomen die je prestatievermogen vergroten,' zegt ze. Op grotere schaal is het belangrijk om jezelf met mensen en activiteiten te omringen die je gelukkig maken. Zo vergroot je je kansen om de eindstreep te bereiken aanzienlijk. 'In plaats van het succes dat je gelukkig maakt, denk ik dat het tegenovergestelde waar is. Als je van je leven en de doelen die je najaagt geniet, maakt dat je succesvol,' zegt ze.

5. Je kunt nog steeds grote doelen hebben

Hoewel Kastor door de jaren heen langzamer is geworden, is ze haar competitieve instelling niet kwijtgeraakt. 'Het is misschien ambitieus om records na te jagen, maar het feit dat ik nog steeds dat verlangen heb, voelt goed,' zegt ze.
Dat constante streven helpt haar beter te presteren in andere rollen, waaronder als ouder van haar 4 jaar oude dochter en als voorzitter van de Mammoth Track Club. 'Hardlopen leert mij een beter mens te zijn,' zegt ze, en ze gelooft dat het hetzelfde kan doen voor jou. Onthoud hoe je hebt doorgezet als je een dag geen zin hebt om hard te lopen of te sporten, maar het uiteindelijk toch doet. Dat doorzettingsvermogen kan van pas komen als je in een file staat, bij een ruzie binnen het gezin of bij een crisis op het werk. 'Om op een zware dag mentaal betrokken te blijven, jezelf erdoorheen te slepen en nog steeds een goede moeder, vrouw en voor de gemeenschap van betekenis te zijn, is erg bevredigend,' zegt ze. 'Ik zou dat niet kunnen zonder deze sport.'

5 HERSTELTIPS VOOR NA JE TRAINING

Je hebt net de longen uit je lijf gelopen. En die loopmaatjes van je waren nog sneller ook. Als je nu niet goed ontspant blijf je misschien langer met die spierpijn zitten. 5 tips om meteen na een intensieve training te ontspannen. Lekker en goed voor je.

Dat is balen. Je traint stevig en toch word je voorbij gelopen. Die loopmaatjes, altijd gezellig, maar ze mogen best wat minder snel zijn. Je staat nog uit te hijgen van je training. Nu is het slim om goed te ontspannen zodat je makkelijk herstelt.

Langzamer dan de rest? Valt best mee!

Vind je het erg dat de anderen sneller waren? Dat valt allemaal wel mee. Meestal scheelt het niet enorm veel in tijd. Dat geeft je ook weer een prikkel om de volgende training wel mee te gaan in hun tempo. Het is allemaal relatief. Je hebt een prima training achter je en dat is winst. Kijk er positief tegenaan, dan ontspan en herstel je het snelst.

Gezelligheid

Zoek even de gezelligheid op. Ondertussen schud je je benen los, je draait je armen los en je doet een korte serie rekoefeningen. Die gezelligheid hoeft niet perse bij loopmaatjes te zijn. Het kan ook gewoon je gezin thuis zijn. Door de gezelligheid ben je mentaal al wat losser. Je zal zien dat de draai- en rekoefeningen die je doet veel makkelijker, soepeler aanvoelen.

Rek uit

Je bent al een uur klaar met de training. De cooling-down zit er al lang op. Je bent weer thuis. Je hebt het niet door maar ondertussen is je lichaam begonnen met het herstelwerk. Geef de cooling-down een kort vervolg, rek je eens goed uit. Flinke gaap erbij. Goed je handen omhoog en dan loslaten. Misschien moet je dat de eerste keer even bewust doen. De tweede en derde keer, je zal zien dat die gaap vanzelf komt. Je ontspant.

Handen in je zij

Adem wordt door sommigen gezien als voeding. Als hardloper is het heel fijn als je longen in goede conditie zijn. Je kunt door goed ademhalen ontspanning bereiken. Niet iedereen lukt dat meteen en daarom zijn daar trucjes voor. Je kunt de oefening staand of liggend doen. Zet je handen in je zij. Adem rustig tien tellen in, een paar seconden pauze en weer tien tellen uitademen. Doe je dit 3 keer dan lijkt de lucht om je heen op te klaren. Je hebt in ieder geval de spanning van je longen gehaald. Door de handen in je zij merk je dat je ademhaling helemaal tot onderin je torso voelt.

Grote bloedvaten

Je beenspieren hebben al die trainingskilometers hard gewerkt. Geef ze nu de optimale doorbloeding. Je hebt je cooling-down al uren geleden gedaan. Voor je naar bed gaat, doe op je bed nog even de vlinder. Dit is een yoga houding. Het grote voordeel: je geeft ruimte aan de grote bloedvaten die vanuit je bekken naar je benen gaan. Hoe beter de doorstroming, hoe makkelijker je herstelt.

De vlinder in 5 punten:
1 Ga zitten, rechtop
2 Zet de onderkant van je voeten (blote voeten) tegen elkaar.
3 Laat je knieën naar beneden zakken. Je voelt rek aan de binnenkant van je bovenbenen
4 Houd de lichte rek ongeveer 20 seconden vast
5 Haal de rek er even af, beweeg even wat met die benen en rek nog een keer lichtjes. Je kunt, als je meer wilt rekken met je ellenbogen lichtjes tegen de binnenkant van de knie drukken

Oproep: vrijwilligers gezocht

Wie wil er deel uitmaken van ons gezellige vrijwilligersteam voor het organiseren van de zomerlopen. De eerste is op woensdag 11 juli bij het Krimstrand (paal 28), de laatste op zondag 26 augustus bij Bospaviljoen 't Turfveld.
We zoeken posten en inschrijvers/klokkers.
Aanmelden via j.dogger@texel.com of bel 313387.

De Krimstrandlopen

woensdagavond start 19.30 uur

11 juli t/m 22 augustus

afstanden: 1200 m jeugd t/m 12 jr, 4 en 8 km

Inschrijven vanaf 19.00 uur
bij Strandpaviljoen PAAL 28

De Krim Texel

AV Texel

Turfveld Zomercrossen

zondagochtend start 10:30 uur

15 juli t/m 26 aug

afstanden: 1 en 2 km jeugd 4.3 en 8.6 km

inschrijven
vanaf 10 uur bij

BOSPAVILJOEN
't Turfveld

Nattevlakweg 2

bij elke loop is een loterij met kans voor elke deelnemer!

inschrijfgeld 2 euro jeugd t/m 12 jr anderen 4 euro avtexel.nl

6 REDENEN OM HET ZWEMBAD IN TE DUIKEN

Zwemmen is een van de beste trainingen voor het hele lichaam. Profiteer ook als hardloper van de voordelen. Of je nu herstellende bent van een blessure of een manier zoekt om je spierpijn te verdrijven, overweeg ook eens om de straat in te ruilen voor het zwembad.

Door de gewichtloosheid in het water hebben je gewrichten weinig klappen te verduren. Water is echter wel acht keer 'dichter' dan lucht, zodat je bij elke beweging aardig wat weerstand moet overwinnen. Vandaar deze zes redenen waarom zwemmen de perfecte oplossing is als je alternatief wilt trainen.

Training met lage impact

Elke poging om je conditie op peil te houden brengt het risico op meer blessures met zich mee. Onderzoekers aan de Universiteit van Jyvaskyla in Finland concludeerden dat training in het water op lange termijn voordelen heeft als het gaat om herstellen van een blessure. Deelnemers die knieoperaties hadden ondergaan werden onderworpen aan twaalf weken zwemtraining. Een jaar later hadden de zwemmers, vergeleken met degenen die zich beperkten tot revalidatie op het droge, 32 procent meer kracht in de spieren die je knieën helpen te strekken en 50 procent meer kracht in de kniebuigers.

Herstel van beschadigde zenuwen

Als je zo zwaar geblesseerd bent dat je schade aan de zenuwen in je benen hebt opgelopen, kan zwemmen het genezingsproces bevorderen. Een onderzoek in het tijdschrift Neural Plasticity toonde bewijzen dat beschadigde zenuwen sneller herstelden na 21 dagen zwemtraining. Het onderzoek laat zien dat zwemtraining in ieder stadium helpt bij het genezingsproces, dus voel je vrij om het water in te duiken.

Botten sterker

Voorkomen is beter dan genezen. Zwemmen verhoogt de botdichtheid zonder de specifieke loopgewrichten zwaar te belasten. Net als een van de belangrijkste voordelen van krachttraining zorgt de constante waterweerstand voor sterkere botten en spieren. Dat beschermt je lichaam tegen breuken en kneuzingen.

Sterkere loopspieren

Hoewel het misschien niet zo voelt, gebruik je bij iedere zwemslag spieren die ook belangrijk zijn voor het hardlopen. Houd je lichaam horizontaal in het water, zo werk je aan een sterk bovenlichaam, terwijl constante beenslagen de hele spierketen vanaf je billen naar beneden aan het werk zetten. Dat zorgt voor een groter spieruithoudingsvermogen en meer kracht. Wat weer van pas komt tijdens het lopen.

Flexibel lichaam

Tijdens de revalidatie van een spierblessure is het belangrijk om aan de beweeglijkheid van je spieren te werken. Zwemmen is een mobiliteitstraining, waarbij je schouders, romp en veel andere spieren in je bovenlichaam soepel actief zijn, terwijl je heupbuigers en kuiten bewegen tegen een weerstand in. Het resultaat is een grotere flexibiliteit van je lijf. Zo kun je je geleidelijk klaarstomen voor het hardlopen, terwijl je veilig ondersteund wordt door de gewichtloosheid van het water.

Je blijft fit, terwijl je herstelt

Er bestaat geen twijfel over dat zwemmen tal van voordelen kent. Daarbovenop is deze alternatieve inspanning voor lopers vooral belangrijk omdat het een goede vorm is van het trainen van je bloedsomloop en longen. Uit onderzoek van het merk Speedo blijkt dat je met slechts dertig minuten zwemmen al 350 calorieën verbrand. Dat is het dubbele dat je gemiddeld met rustig hardlopen bereikt. Plons dus in het water om je conditie op peil te houden totdat je weer klaar bent om je loopschoenen aan te trekken.

9 lopende vragen

Wil je je even voorstellen?

Ik ben Margot van der Ven. 51 jaar en getrouwd met Poul Verhagen. We hebben een lieve knettergekke Border Collie Bente, die vrijwel elke dag wel op de Hoge Berg zijn rondjes loopt. Ik ben geboren in een klein dorpje in West Brabant, waar ik nog altijd lid ben van atletiekvereniging Groene Ster. In het dagelijks leven bezorg ik met een postauto de post in het buitengebied rond Oosterend en De Cocksdorp.

Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?

Ik ben op mijn 18de begonnen in Zevenbergen bij Groene Ster. In eerste instantie met alle atletiekonderdelen, maar al snel bleek het lopen mijn voorkeur te hebben. Uiteindelijk heb ik alle afstanden tussen de 100m en de marathon wel gelopen.

Heb je een doel op loopgebied?

De looptijden worden gezien mijn leeftijd steeds wat langzamer, maar het blijft toch een doel nog een tijdje bij de voorsten (in elk geval in mijn leeftijdscategorie) mee te lopen. Na een aantal jaren de focus op de kortere afstanden, begin ik langzaamaan nieuwsgierig te raken wat ik op de halve marathon nog zou kunnen. Dus wellicht binnenkort weer eens een 21.1km.

Wat is je meest bijzondere sportervaring?

In mijn topjaren waren dat de landelijke competitie-wedstrijden met AV Groene Ster, waar ik best snel was op de 800m en 3000m. Mijn eerste keer Roparun met de Moerdijkrunners was ook heel speciaal. De laatste jaren waren de deelnames aan de Nederlandse kampioenschappen masters atletiek ook bijzonder. Maar ook als je bij de boscrossen , baantestlopen of een loop aan de overkant net weer eens wat sneller loopt dan dat je verwacht had, geeft dat toch ook weer een speciale ervaring.

Waar erger je je aan?

Ik erger me vrij snel, als dingen niet volgens planning verlopen.
In het lopen erger ik me de laatste jaren vooral aan de denigrerende opmerkingen over kortere loopafstanden. “Jij kan toch wel verder lopen” als je voor een kortere afstand kiest. Terwijl die afstanden gewoon heel leuk zijn, en je er zelfs op kan specialiseren.

Waar mogen ze je voor wakker maken?

Liever niet maar als je me dan toch wakker maakt, dan voor een wereldreis met als hoofddoel Nieuw Zeeland/ Australie.

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

Mijn voorkeur gaat uit naar groenten en dan met name sla. Fruitsalade met pijnboompitjes en dan wat gebakken aardappeltjes erbij. Het liefst gewoon lekker thuis samen met Poul. Uit eten met onze beste vrienden is altijd speciaal, maar dan vooral vanwege het fijne gezelschap.

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

Als er vroeger meer natuurijs was geweest of ik dichtbij een kunstijsbaan had gewoond dan had ik heel graag schaatser willen worden . Als ik in Scandinavie zou wonen zou langlaufen mijn sport geweest zijn.

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

Loek Mensinga. Al een heel aantal jaren de superactieve secretaris van AV Texel. Hij is een zeer belangrijke spil geweest in het realiseren van het clubhuis. Hij is bij veel AV Texel-activiteiten betrokken, regelt heel veel zaken rondom de atletiekbaan (mn wat betreft onderhoudszaken). Helaas de laatste jaren door blessureleed wat minder zelf kunnen lopen, maar hopelijk gaat dat vanaf nu met een nieuwe heup geleidelijk aan weer de goede kant op.

Neem de marathon serieus

Gerard Nijboer in Trouw

"Iedereen die meedoet aan een marathon verdient respect, maar je moet het niet groter maken dan het is. Je bent geen held als je de barrière van vier uur doorbreekt. Ik zie een inflatie van aandacht en prestatie. Mensen etaleren wat ze doen. Allemaal in hun eigen wereldjes. Selfies. Dat vind ik soms zo armoedig aan deze tijd, jezelf beter voordoen dan je werkelijk bent.
Als je een halve marathon wil lopen, train dan een keer of vier in de week
Laatst stond ik aan de finish bij de halve marathon in Zwolle. Vlak bij de ehbo-posten en mensen met defibrillatoren. Een man komt over de finish: 2.10 uur. Apetrots was hij. Of ik een foto van hem wilde maken. Hij gaf me zijn mailadres. 'Mag ik weten', vroeg ik, 'hoe heeft u getraind?' Hij was trots, omdat hij het ongetraind had gelopen. Maar als je een halve marathon wil lopen, train dan een keer of vier in de week. Neem het serieus. Zorg goed voor jezelf en als je geen tijd hebt, doe het dan niet. Ik heb die foto een paar dagen later gemaild en geschreven: 'Van harte beterschap. Als je drie keer in de week een uur gaat lopen, haal je zo een half uur van je tijd af.'

Waddentoernooi Texel

Op 8 en 9 juni a.s. wordt het Waddentoernooi weer gehouden. Dit jaar is Texel aan de beurt om dit toernooi te organiseren. Vorig jaar was het Terschelling die de organisatie in handen had en er tevens met de beker vandoor ging, nadat deze een aantal jaren op Texel gestaan had. Het wordt dus zaak, dat we er hard aan gaan trekken, om die beker weer op Texel te houden!!
Er wordt onderling gestreden met o.a. volleybal, voetbal, biljarten, badminton, tennis, golf én hardlopen! We hebben een prachtig hardloopparcours van 10,4 km uitgezet op de Hogeberg en starten vanaf ons clubgebouw. Langs deze weg willen wij jullie oproepen om massaal mee te lopen, iedereen vanaf 14 jaar mag meedoen!

• **Datum:** zaterdag 9 juni 2018
• **Starttijd:** 13.30 uur: inschrijven vanaf 12.45 uur. Inschrijving is gratis!
• **Start- en finishlocatie:** atletiekbaan AV Texel
• **Afstand:** ca. 10,4 km
• **Terrein:** De heuvels van het Hogeberggebied en de Waddendijk. Ondergrond is beton, asfalt, atletiekbaan, straat en onverharde paden.

Reglement:

1. Er wordt per eiland aan de wedstrijd deelgenomen. Minimale leeftijd: 14 jaar.
2. Ieder eiland stelt een team van minimaal 5 lopers/sters op.
3. Alle deelnemers starten op het zelfde tijdstip op dezelfde plaats.
4. Iedere deelnemer loopt voor een individuele plaats in de uitslag.
5. Er wordt tijdregistratie bij gehouden.
6. De eerst aankomende loper vergaart 1 punt voor zijn team, de tweede aankomende loper vergaart 2 punten voor zijn team etc.
7. De totaalscore per team wordt pas opgemaakt nadat de 5 snelste lopers van dat team over de finish zijn gegaan.
8. Het team met het minste aantal punten (de 5 snelste lopers per eiland) is de winnaar.
9. In gevallen waarin dit reglement niet voorziet, beslist de organisatie.

Na de wedstrijden kan er worden deelgenomen aan een gezamenlijke BBQ bij de kantine van Texel '94. De sporters van de andere eilanden zullen daar ook bij aanwezig zijn. Na de BBQ volgt de prijsuitreiking. De kosten hiervoor bedragen € 15,00 per persoon en dat is incl. 2 consumpties. Opgave hiervoor kan bij:

Contactpersoon:
Gea van Gijssel,
tel.: 06-20244453
e-mail: gea@bungalow-texel.com.

Tot zaterdag 9 juni!

AV Texel

Notulen algemene ledenvergadering m.b.t. het verenigingsjaar 2017

Datum: 24 april 2018
Locatie: Clubhuis AV Texel
Aanwezig:
Martin Baptist, Arco Garritsen, Loek Mensinga, Peter Bancken, Coen Schoonheden, Judith van Bleijswijk, Laurien Bakker, Theo Schraag, Annelies Graaf, Carla Smit, Lydia Verweij, Gea van Gijssel, Thomas Richter, Coby Bakelaar, Rob Rook, Toon Schoenmaker, Margot v.d.Ven, Ellen Wisman, Monique Lubach, Martien Baars en Gerco Aberson.
Afwezig met kennisgeving: Marijke de Beer, Jan Frederici, Ans Timmer, Pierre Bonnet, Joke Kuijper, Poul Verhagen, Jord Kuiken, Piet Bakelaar, Cees Timmer, Jeanette van Heerwaarden, Jan en Rita Dogger, Gitta Witte, Mirjam Fortgens, Jitze Beintema en Kees de Jager.

I. Opening vergadering

Om 20:05 uur heet de voorzitter, Martin Baptist, alle aanwezigen van harte welkom. Als speciale gast namens de Sportraad Texel is Robert Bakker aanwezig.

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. Verder zijn er geen ingekomen stukken.

IV. Notulen vorige vergadering

De naam Ron Teunisse op pagina 2 moet zijn: Henri Thunissen verder worden de conceptnotulen van de vorige vergadering goedgekeurd.

V. Jaarverslag Bestuur

Het jaarverslag wordt nader toegelicht door de voorzitter. Verder is het geweldig wat er allemaal aan activiteiten waren in 2017. 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. Martien Baars merkt op dat bij de opsomming van de jaarlijkse wedstrijden in het jaarverslag “de Zestig van Texel” als

één van de belangrijkste evenementen ontbreekt en deze zal alsnog worden toegevoegd. Thomas Richter meldt dat het bestuur onvoldoende heeft gedaan om vrijwilligers te werven die helpen bij groepsverhuur.

VI. Verslagen commissies

• Halve Marathon De Waal
Het verslag over de halve marathon 2017 spreekt voor zich. Geen opmerkingen.
• Jaarverslag De Zestig van Texel commissie
Een uitgebreid verslag over 2017 geeft geen aanleiding voor opmerkingen. Alleen zijn er enige zorgen omtrent de continuïteit, omdat het merendeel van de commissie gaat stoppen na 2019 en moet er verjonging komen.
• Jaarverslag TexelTrail
Een kort verslag; geen opmerkingen.
• Jaarverslag Loop(wedstrijd)commissie
Er zijn geen opmerkingen naar aanleiding van het verslag.
• Baanwedstrijden
De baanwedstrijden zijn voor het eerst gehouden in 2017 en is een nieuwe activiteit opgezet door Margot en Poul. De opkomst valt wat tegen en als dat niet verbetert in 2018, dan zal het aantal wedstrijden worden aangepast. We noemen het ook testlopen i.p.v. wedstrijden. Het verslag geeft geen aanleiding tot verdere opmerkingen
• Redactie
Het verslag spreekt voor zich. De overdracht van Combi Texel aan de nieuwe eigenaar maakt de drukkosten in het nieuwe jaar onzeker. Het zal vermoedelijk hoger gaan uitvallen dan de huidige €150,- aan drukkosten. Bianca en Donald blijven wel de opmaak verzorgen ondanks hun nieuwe job.
• Jaarverslag Onderhoudscommissie.
Het verslag spreekt voor zich. Alleen wordt nog eens benadrukt dat "Groot onderhoud" van de atletiekbaan en de kwaliteit van de baan een zorgpunt blijft. 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.
• Kantinecommissie
Het verslag ontbreekt in het clubblad en wordt tijdens de vergadering voorgelezen door de voorzitter. De opbrengsten zijn nog beperkt maar het gebruik voor vergaderingen neemt toe en er zouden nog meer activiteiten georganiseerd kunnen worden voor de senioren, waardoor meer omzet wordt gegenereerd. De jeugd maakt al veelvuldig gebruik van de kantine.
• Gastgebruik atletiekbaan
Thomas Richter is het aanspreekpunt voor het verzorgen van het gastgebruik van de baan. Naar aanleiding van het verslag 2017 doet hij een oproep voor meer vrijwilligers om te helpen met sleuteldienst voor het openen en sluiten van het clubhuis. De inkomsten in 2017 waren met €1434,- aanzienlijk hoger dan in 2016. Door de drukte rond Pasen zijn er nu eigenlijk onvoldoende vrijwilligers om het gebouw te openen en te sluiten.
• Jaarverslag jeugdzaken
Er is weinig toe te voegen aan het verslag.

VII. Verslag penningmeester

• Financieel verslag 2017
Peter 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, Zestig van Texel en Texeltrail die bijdragen aan het resultaat. Het exploitatieoverzicht ziet er goed uit en ook zijn de kosten van het clubgebouw er in opgenomen, alsmede de opbrengst van de Zestig van Texel. De afschrijving op het gebouw is 3% en op de inventaris/materialen 20%. De exploitatie van de kantine levert nog weinig rendement op in 2017. De verwachting is dat deze gaat groeien in de toekomst. Als vereniging zijn we sterk afhankelijk van de opbrengsten van de diverse evenementen en voornamelijk van "De Zestig van Texel". Het boekjaar werd met een positief resultaat van €3.518,- afgesloten, hetgeen wordt toegevoegd aan de reserveringen. Verder waren er geen vragen meer uit de vergadering. Rob Rook sprak zijn waardering uit voor de werkzaamheden van Peter als nieuwe penningmeester.
• Begroting 2019
Peter Bancken geeft aan dat de begroting van 2019 een nauwkeuriger beeld geeft dan de vorige begroting 2018, omdat hij nu een betere inschatting kan maken op basis van de resultaten van 2017 inclusief het clubgebouw. Er worden geen grote mutaties verwacht ten opzichte van het afgelopen boekjaar en een vergelijkbaar resultaat als 2017. 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 vertegen-

woordigd door Gea van Gijssel en Rob Rook. Rob spreekt namens de kascommissie zijn waardering uit voor het uitgebreide financiële verslag van de penningmeester, die veel werk heeft verricht voor de verdere automatisering, integratie en synchronisatie van de administratieve systemen. Hij stelt namens de kascommissie aan de Algemene vergadering voor om décharge te verlenen aan de penningmeester en het bestuur voor het gevoerde beleid. Theo Schraag is bereid de ontstane vacature van Gea van Gijssel op te vullen en wordt gekozen tot lid van de kascommissie die in 2018 zal bestaan uit Robert Rook en Theo Schraag.
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 2019

Het verenigingsdeel van de contributie van 2019 zal ten opzichte van 2017 met 2% (prijsindexcijfer) conform de afspraken worden verhoogd. De nieuwe AU-tarieven zijn nog niet bekend.

X. Voorstel benoeming erelid

Het bestuur is voornemens om Cees Timmer te benoemen als erelid van AV Texel en vraagt hiervoor toestemming aan de leden van de vergadering, die met een luid applaus hun waardering onderstrepen voor dit initiatief. Door omstandigheden is Cees zelf niet aanwezig en daarom vraagt de voorzitter aan iedereen om het nog even een paar dagen geheim te houden, want het zal 26 april worden uitgereikt tijdens de receptie in de kantine. Tevens ontvangt Cees van de Atletiekunie de waarderingsspeld voor zijn inzet voor de atletieksport in de afgelopen decennia.

Pauze (10 minuten)

XI. Benoeming Bestuursleden

Er zijn geen aanmeldingen binnengekomen voor de bestuursfuncties van de aftredende en herkiesbare functie van Martin Baptist en de niet-herkiesbare functie van Loek Mensinga als secretaris, die tijdelijk de functie zal blijven vervullen tot er een opvolger is gevonden. De herbenoeming van Martin en de tijdelijke benoeming van Loek worden door de Algemene ledenvergadering bekrachtigd. Er blijft ook nog steeds een vacature vacant. 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.

XII. Beleidsplan 2016-2020

De voorzitter 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 clubgebouw nog niet alles 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. Om de maatschappelijke en sociale functie van de atletiekvereniging te onderstrepen wilden we starten met “Running Therapie”, maar we stuitten op tegenwerking van de Gemeente Texel ondanks de Gemeentelijke Sportnota 2017, waarin dergelijke initiatieven worden gevraagd. De gemeente wees ons subsidieverzoek af, wij maakten vervolgens bezwaar, maar ondanks het gelijk van de bezwarencommissie weigerde de Gemeente hun medewerking te verlenen. De Rollatorloop en onze medewerking aan de Koningsspelen zijn voorbeelden van onze maatschappelijke betrokkenheid. Martin geeft aan dat de voornemens uit het Beleidsplan 2016-2020 zijn vertaald in actiepunten, die maandelijks terugkomen in de bestuursvergaderingen. De vergadering spreekt zijn waardering uit voor de actiepunten van het bestuur uit het beleidsplan.

XIII. Benoeming commissieleden

Voor de commissies hebben zich geen kandidaten gemeld. De nieuwe activiteitencommissie bestaat nu uit Monique Lubach, Wolbert Broere, Laurien Bakker, Hèlen en Loek Mensinga. De eerstvolgende activiteit is een DUO loop op 23 juni. Samen lopen en fietsen. De redactie en jeugdcommissie hebben dringend uitbreiding nodig en er zullen mogelijke kandidaten worden benaderd. De “Zestig van Texel” commissie heeft aangegeven na 2019 te zullen stoppen en dus wordt momenteel naarstig gezocht naar verjonging en opvolging van deze commissie, die een financieel fundament vormt voor onze vereniging.

XIV. Rondvraag en Sluiting

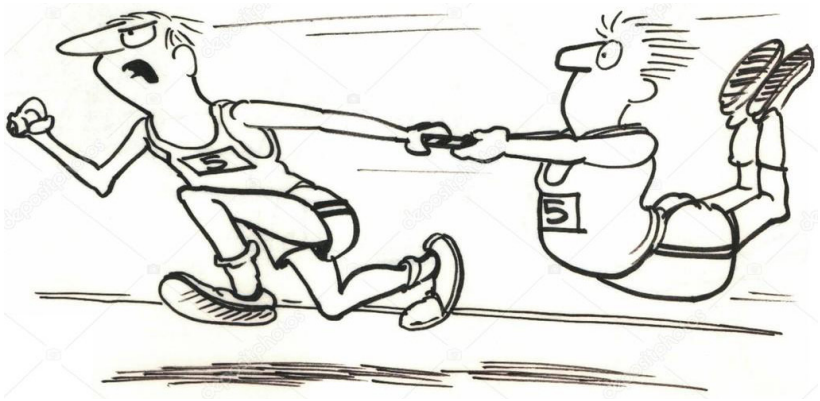
• Coby Bakelaar geeft aan dat Coby, Piet en Laurien dit jaar voor het laatst op de Koningsmarkt staan en vraagt om opvolging voor deze activiteit, die meestal rond de €700,-

opbrengt voor onze vereniging.
Tijdens de vergadering blijkt dat Monique Lubach en Laurien Bakker dat stokje gaan overnemen en zijn we blij dat dit weer is opgelost.
Carla Smit geeft aan dat de mensen tijdens de Rollatorloop het clubhuis en de baan niet konden vinden.
We hadden ballonnen, vlaggen en Beachvlaggen neergezet, maar Young4ever zou dit beter moeten aangeven met pijlen dat de kantine en atletiekbaan o.a. via de wielerbaan is te bereiken met invalidenvervoer. Het zal worden meegenomen in de evaluatie met Young4ever. De deelnemers waren overigens enthousiast.
• Thomas Richter wil opnieuw graag de mogelijkheid van het ter beschikking stellen van de sleutels van het gebouw aan groepen ter discussie stellen, terwijl dat destijds om verzekeringtechnische redenen plus controle en beheer op materialen is afgewezen.
• Annelies Graaf geeft aan dat Ulrike van de kantinecommissie geen sleutels heeft en het lastig is om deze steeds te moeten halen en brengen. Theo zorgt ervoor dat zowel Ulrike, Carla en Toon van sleutels worden voorzien.
De voorzitter dankt allen voor hun komst en sluit de vergadering om 22.15 uur en nodigt iedereen uit voor een drankje aan de bar.

Notulist: Loek Mensinga

Uitnodiging Bedrijven/Scholieren/ Familie Estafette 2018

De estafette wordt op maandagavond 11 juni 2018 op de atletiekbaan gehouden. Het begint om ca. 18.30 uur en duurt tot ongeveer 20.30 uur.



Evenals voorgaande jaren organiseert Atletiekvereniging Texel ook dit jaar weer een bedrijven- en scholierenestafette. De estafette is elk jaar een succes, mede dankzij jullie deelname. Gezellig, bijna altijd mooi weer, sportieve deelnemers en daardoor ook enthousiast publiek. Deelname met een familie- of verenigingsteam is ook mogelijk. We denken aan een sportieve en gezellige sportgebeurtenis, waarbij het meedoen belangrijker is dan winnen. We hopen veel deelnemers te mogen begroeten op onze accommodatie, Sportpark Zuid Haffelderweg te Den Burg.

Er zijn verschillende categorieën:

Bedrijventeams: waarbij alle deelnemende personen werkzaam moeten zijn bij het deelnemende bedrijf, iedere deelnemer loopt 800 meter. Onderverdeeld in drie categorieën: Vrouwen, Gemengd en Mannen.
Verenigingsteams: waarbij de deelnemers allen lid van een (sport) vereniging zijn.

Schoolteams: moeten bestaan uit leerlingen, eventueel aangevuld met 1 of 2 docenten. Onderverdeeld in 2 categorieën: Basis- en Voortgezet onderwijs.
LET OP: Basisschoolteams doen vanaf dit jaar 400m estafette.
Familieteams: mogen bestaan uit 3 of 4 familieleden, hierbij bestaat de mogelijkheid dat 1 deelnemer tweemaal loopt, wel moet er minimaal 3 keer gewisseld worden.
Duo's Senioren: twee personen, die elk 800 meter lopen.

Ieder team (behalve de duo's) bestaat uit 4 personen die allen 800 meter afleggen in estafettevorm.

Inschrijfgeld

		Duo
Bedrijfsteam	€ 35,00	€ 20,00
Verenigingsteam	€ 32,00	€ 20,00
Familieteam	€ 20,00	€ 15,00
Schoolteam	€ 15,00	€ 10,00

Aanmelden voor de bedrijvenestafette

Opgeven kan via e-mail bedrijvenestafetteavtexel@gmail.com, of telefonisch bij Coen Schoonheden,

06-13014566, met vermelding van de naam van het team, namen deelnemers en categorie.
Betaling s.v.p. op bankrekeningnummer: NL16 RABO0362.514.860 t.n.v. Atletiekvereniging Texel
o.v.v. "Estafette" en de vermelding van de "naam van het team".
Voor vragen, opmerkingen en aanvullende informatie kan je terecht bij Ans en Coen, telefoon 06-13014566.

Deelnemers mogen in principe niet met meerdere teams meelopen. De organisatie kan daar in bijzondere gevallen van afwijken. Natuurlijk kunnen er per bedrijf, school of familie meerdere teams worden aangemeld. Het gezamenlijk deelnemen aan een atletiek evenement en het sportieve plezier (teamgeest, sportpromotie, lekker actief bezig zijn) zijn belangrijker dan het winnen. Maar vanzelfsprekend is er voor iedere categorie wel een prijs (natura) beschikbaar.

De opbrengst van het evenement komt volledig ten goede aan de atletiekvereniging.

Help mee er een geslaagd evenement van te maken. Deelname geeft een sportieve impuls aan je familie, bedrijf of school. Doe dus mee en zorg voor een team.

Hopelijk wordt het weer een prachtig sportevenement.

Met sportieve groet namens AV Texel,

Coen Schoonheden

HAAL DE FOUTE HOUDING UIT JE HARDLOOPLICHAAM

Techniek, houding,: het valt niet mee om correct snel hard te lopen. Natuurlijk weet je dat het belangrijk is om een goede houding tijdens het hardlopen aan te nemen, maar dat kan best nog wel eens lastig zijn. Daarom tien tips voor het controleren van je houding.

1. Hoofd rechtop

Ook bij ons op de redactie lukt het niet altijd, maar loop met je hoofd rechtop. Met je neus die door de wind klieft. Het lastige is dat je vaak wel naar de straat of het pad wil kijken. Dat voorkomt veel ongelukken. Maar toch, probeer altijd ver vooruit te kijken.

2. Schouders naar beneden

Houd je schouders naar beneden. Doe de 3 kilometer check. Dan begint vaak de eerste vermoeidheid. Je hebt dan de neiging door de inspanning om je schouders wat op te trekken. Laat het los, laat die twee lekker hangen.

3. Onbalans uit je schouders

Je ziet het vaak maar hardlopers geven elkaar daar weinig commentaar op. De ene schouder hangt anders dan de andere. Probeer beide schouders te ontspannen en op dezelfde hoogte te houden. Wie ze scheef trekt, gaat ook scheef aan de rug trekken. Dat duizenden passen lang verstoort echt je hele houding. Controleer jezelf regelmatig op onbalans in je schouders. Je kunt het makkelijk even meepakken in je warming-up.

4. Armen bewegen vanuit je schouders

Je gaat met je armen mee om de rotatie in je lichaam te compenseren. Je armbeweging is belangrijk in het hardlopen. Probeer maar eens

te versnellen zonder armbeweging. Of loop een heuveltje op zonder de ondersteuning van je armen. Knap lastig. Daarom is die swing zo noodzakelijk. Swing vanuit je schouders. Of negatief geformuleerd: je draait niet vanuit je ellebogen. Door op de swing vanuit je schouders te letten wordt het ook makkelijker om ontspanning in je schouders (zie 3) te vinden.

5. Armen 90 graden en recht vooruit

Dit doen de meeste lopers gelukkig goed. Je armen houd je idealiter in een hoek van ongeveer 90 graden. Je ziet bij lange afstanden, 10 km of meer, vaak dat een wat grotere hoek wordt genomen. Bedenk dat die grotere hoek moeilijker is vol te houden. Met armen gericht op de 90 graden hoek, kun je beter sturen. En uiteraard, houd je armen recht vooruit in de swing.

6. Torso recht

Houd je torso recht. Ook al zet je harder af, laat je lichaam niet teveel meedraaien. Corrigeer met je bekken, rug en buikspieren. Daarom is het zo handig dat je als hardloper een goed ontwikkelde core stability onderhoudt.

7. Niet knikken

Punt 6 levert ook op dat je niet teveel vanuit je heupen voorover buigt. Iets voorover mag omdat dit voor velen een manier is om het gewicht goed te verdelen ten opzichte van de snelheid vooruit. Ga zeker niet achterover hangen. Je krijgt dan een bijna zittende houding en dat heeft een negatieve invloed op je hardlooppas.

8. Voet onder de knie

Zorg er voor dat bij iedere hardlooppas je voet die gaat landen niet voorbij je knie komt. Anders rem je de hardloopbeweging. Idealiter kom je dan met die voet precies onder het zwaartepunt van je lichaam terecht. Dan kan je mooi overgaan van de landingsfase naar de afzet, helemaal zonder verstoringen.

9. Voeten vooruit

Je merkt bij vermoeidheid of een lichte blessure dat je je voeten scheef plaatst. Vaak gaat dat onbewust. Focus regelmatig op je voetenwerk. Je landt recht op je voeten en je zet ook recht af. Dan verdeel je de druk het beste. Je voeten bezitten tientallen spieren en die functioneren het beste als die rechtdoor gaan. Iets scheef geeft al afwijkingen aan je banden en pezen. Dat kilometers lang, dan is het nog een wonder dat die twee dragende voeten niet klagen en zeuren.

10. Zacht geluid

De mooie hardlooppas hoor je nauwelijks. Dat vergt echt kracht en training. De zachte stille pas is het tegenovergestelde van de ploffende slofpas die energie slurpt. Je moet namelijk kracht in je hele keten van top tot teen (punt 1 tot en met 10) hebben om de landingsfase goed op te vangen en door te zetten naar die krachtige afzet. Als het goed gaat, dan gaat het hoorbaar beter met je als hardloper.

Duo-loop op 23 juni 2018

De activiteitencommissie organiseert op 23 juni a.s. een Duo-loop.

Een duo bestaat uit één loper en één fietser, die elkaar onderweg onbeperkt mogen afwisselen maar gezamenlijk een afstand van 10 of 21,1 kilometer afleggen. Het is geen wedstrijd. De start is vanaf de Haffelderweg om 15.00 uur. De start gaat in groepjes. Het parcours gaat over de Hogeberg richting Oudeschild en weer terug naar Den Burg. De minimumleeftijd van de deelnemers is 12 jaar.

Als afsluiting is er een mogelijkheid om te barbecueën. Informatie over de opgave en inschrijving volgt nog via de website www.avtexel.nl

De kosten bedragen bij voorinschrijving bedragen€ 4,00 per persoon, inschrijving op de dag zelf € 5,00, hiervoor ontvangt u een herinnering. De kosten voor de barbecue bedragen € 500, dit is voor het vleespakket, sauzen en de salades.

ZO MAAK JE VIEZE LOOPSCHOENEN WEER SCHOON

Zo maak je vieze loopschoenen weer schoon

Heb je met veel zorg loopschoenen aangeschaft, die fraai glimmend uit de doos kwamen, verliezen ze na de eerste training alweer hun glans. Vorige week nog met je nieuwste loopschoenen de natuur in geweest? Dat was na een lange periode van droogte toch weer wat blubberen. En nu wil je die net nieuw gekochte en al smerige schoentjes weer schoon krijgen?

Wasmachine

Loop met smerige schoenen vooral met een grote boog om je wasmachine heen. De warmte van het water zal de verlijming van diverse delen van je schoenen geen goed doen.
Bovendien kunnen sommige bestanddelen uit het waspoeder reageren met andere chemische stoffen, die in je loopschoenen verstopt zitten. Met desastreuze gevolgen voor je schoeisel, dat (veel) eerder dan verwacht ouderdomsverschijnselen begint te vertonen.

Koud

Een koude machinewas zónder wasmiddel is eventueel een optie, maar stel je schoenen liever op een andere manier op de proef. Zoals met een handwas in een emmer koud water. Gebruik daarbij een al wat oudere en daardoor zachte tandenborstel of afwaskwast en een milde zeep.

Drogen

Een misschien nog belangrijker onderwerp voor natte, vieze schoenen is het drogen na afloop. Dit probleem speelt ook een belangrijke rol na bijvoorbeeld een regenbui. Ditmaal is de droger uit den boze. Door hitte leven tussenzolen een minder lang leven en boven de 50 graden zal de lijm in de schoenen zelfs smelten.

Drogen op kamertemperatuur, met wat kranten in de schoenen, is altijd nog de beste remedie. Ook van belang: start je schoonmaakarbeid zo snel mogelijk na het ontstane leed. Zet ze daarna niet pal bij – of erger: op – de verwarming.

de SPORTSHOP
voor jou

10% KORTING
voor alle leden van AVTexel!

Geldig in onze winkel op vertoon van het lidmaatschap

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

vind ons leuk op
facebook

Op woensdagavond gaan de

baantrainingen

van 19.00 - ca 20.30 uur
de hele zomer door.

Iedereen is welkom.

Met sportieve groet,
Margot van der Ven

ZO KOM JE AAN EEN RUNNER'S HIGH

Zo kom je aan een runner's high. Wetenschappers onthullen hoe je tijdens het hardlopen meer 'feel-good' chemicaliën kunt produceren.
Push jezelf, maar niet te hard.

We begrijpen niet altijd waar het vandaan komt. Maar we zijn er altijd naar op zoek, en willen het altijd ervaren. Het is de runner's high die maakt dat onze trainingen gemakkelijker aanvoelen en ons euforisch kunnen maken. En we lijken er maar geen vat op te krijgen.
De wetenschap kan ons helpen. Onlangs hebben onderzoekers onderzocht hoe het brein reageert op hardlopen. Ze ontdekten dat het vermogen om 'high' te worden tijdens het lopen van kilometers mogelijk een gevolg is van een oeroude structuur in ons brein.
Voor het ontstaan moeten we terug naar de oudheid, de jaren waarin onze verre voorouders afhankelijk waren van het jagen op voedsel. De drang om te leven zorgde voor de motivatie om lang en hard te lopen. Vermoedelijk kwamen daarbij de 'feel-good' hersenchemicaliën vrij, die ze hielpen om de vereiste snelheid te behalen en grote afstanden af te leggen, zegt David A. Raichlen, hoogleraar antropologie aan de Universiteit van Arizona. De high van de hardloper heeft toen misschien gediend als een natuurlijke pijnstiller, die vermoeide benen en zere voeten maskeert, zegt hij. En zo is het nu nog altijd.
In deze tijd hoef je niet meer achter het eten aan te jagen. Gelukkig zijn er andere manieren om de gelukmakende hersensreacties op gang te brengen en een runner's high te bereiken.

De trigger: Endorfine

Je kunt ze beschouwen als de huisgemaakte opiaten van de natuur. Endorfinen zijn lichaamseigen stofjes die veel lijken op hun tegenhanger uit het laboratorium, morfine. Hardlopers kennen het positieve effect van endorfinen op hun gevoel al vele tientallen jaren. Pas in 2008 konden Duitse onderzoekers door middel van hersenscans bij hardlopers de stof die voor dat gevoel verantwoordelijk is identificeren. De wetenschappers ontdekten dat tijdens een duurloop van twee uur de prefrontale en limbische gebieden (die ook een rol spelen bij emoties zoals liefde) endorfinen uitspuwden. Hoe groter de endorfinestoot in deze hersengebieden, hoe euforischer de loper.

Zo kom je eraan

Push jezelf - hard, maar niet te hard. Endorfinen zijn pijnstillers die je lichaam produceert als reactie op lichamelijk ongemak, zegt Matthew Hill van de Universiteit van Calgary. Maar dat betekent niet dat je vreselijk moet afzien; je moet een snelheid kiezen die 'comfortabel uitdagend' aanvoelt (bijvoorbeeld een tempoloop). In de Duitse studie liepen de proefpersonen (ervaren hardlopers) de duurloop met een snelheid van 10 tot 12 km/uur. Dat was voor hen niet gemakkelijk, maar zeker niet uitputtend. 'De meeste hardlopers doen endorfine-ervaringen wel op wanneer ze hun lichaam pushen, maar meestal niet bij maximale inspanning', zegt Cindra S. Kamphoff van de Minnesota State University. Een korte, rustige loop zal waarschijnlijk onvoldoende prikkel zijn om een endorfine-boost te veroorzaken. Als je snelheid te hoog is, dan voorkomt de pijn van de inspanning dat je je goed voelt. Endorfinen zijn sterk, maar kunnen een blessure of een gebrek aan training niet verbloemen. Dat is de reden dat beginnende lopers het zonder de runner's high moeten stellen.
Trainen in een groepje zou ook kunnen helpen. Een studie van de universiteit van Oxford liet zien dat roeiers in een meermansboot een significant verhoogde endorfineproductie hadden dan soloroeiers. Als je alleen loopt, overweeg dan om een koptelefoon te dragen: onderzoek

toont aan dat het luisteren naar je favoriete muziek endorfinen kan veroorzaken.

De trigger: Endocannabinoïden

Endorfinen krijgen alle aandacht, maar is niet het enige stofje dat zorgt voor een aangenaam gevoel. Je lichaam produceert ook endocannabinoïden, dat vergelijkbaar is met THC, de chemische stof die verantwoordelijk is voor het stimulerende effect van marihuana. Het meest onderzochte is anandamide, een vorm van endocannabinoïde. Verondersteld wordt dat die stof een gevoel van kalmte creëert, zegt Hill. Terwijl endorfinen alleen door gespecialiseerde neuronen kunnen worden gemaakt, is elke cel in het lichaam in staat om endocannabinoïden te maken. Dat betekent dat ze een grotere impact op je hersenen kunnen hebben dan de endorfinen.

Zo kom je eraan

Verondersteld wordt dat de productie van endocannabinoïden sterker reageert op stress dan op pijn (de productieprikkel voor de endorfinen). Het onderscheid tussen fysieke stress en ongemak tijdens een duurloop is zeer gering. Dit betekent dat zowel endorfinen als endocannabinoïden door hetzelfde mechanisme worden geactiveerd: een stevige, maar niet uitputtende training. Raichlen zegt dat het lopen met een intensiteit van 70 tot 85 procent van je maximale hartslag optimaal is en zorgt voor pieken in de concentratie van het primaire stresshormoon cortisol en in de productie van endocannabinoïden.
Hill's onderzoek suggereert dat mentale stress ook de productie van endocannabinoïden enigszins kan verhogen. Dus spanningskriebels voor de wedstrijd kunnen lonen, maar chronische stress kan dit effect uitvlakken.
Dat zou een reden kunnen zijn waarom Cecilia J. Hillard, van het Medical College in Wisconsin, heeft vastgesteld dat mensen acht uur slaap per nacht nodig hebben voor een optimale productie van endocannabinoïden. Bovendien laat haar onderzoek zien dat de niveaus van endocannabinoïden drie keer groter zijn in de ochtend dan wanneer je naar bed gaat. Hoewel er geen wetenschappelijk bewijs is, zou dit kunnen suggereren dat een ochtendloop eerder een runner's high oplevert dan een middag- of avondloop. Het is in elk geval de moeite waard om ermee te experimenteren!

Lintje

Wat was het een verrassing toen ik in Zuidoost Spanje las dat ik voorgedragen was voor het krijgen van een koninklijke onderscheiding. Het was niet de bedoeling dat we op 26 april al terug zouden zijn op Texel, maar voor zoiets ga je graag eerder terug. Wat hebben jullie er een mooie dag voor mij van gemaakt. De burgemeester had een prachtige persoonlijke speech. Martin, onze voorzitter, had veel lovende woorden en ook een bestuurslid van Tevoko (de volleybalclub, waar ik jaren in het bestuur heb gezeten en nog actief ben bij het buitentoernooi) had een leuke toespraak.
Na de officiële feestelijkheden had AVT een gezellig samenzijn in het clubgebouw georganiseerd met koffie/thee en gebak. Reuze gezellig. En daar werd Cees Timmer tot erelid van onze club benoemd en hij kreeg een speld van verdienste van de AU. Het werd een mooie feestelijke combinatie die ochtend.
Ik heb nu dat lintje gekregen voor alle werkzaamheden voor de club (en andere organisaties), maar ik had dat nooit kunnen doen zonder alle andere vrijwilligers die altijd klaar staan en ja zeggen wanneer ik ze vraag. Vooral wil ik Marijke Stark bedanken, zij is degene die het aangezwengeld heeft. En dan Martin en Loek reuze bedankt, want

ze hebben heel wat werk achter de schermen moeten doen om alles te laten lopen zoals het liep. En verder iedereen bedankt die aanwezig is geweest, een kaart heeft gestuurd of een bloemetje heeft gebracht. En naderhand heb ik nog zoveel leuke reacties gehad.
Het was een waar feest!

Rita

Cees Timmer is op 26 april benoemd tot erelid van AV Texel

En ontving de Waarderingsspeld van de Atletiek Unie.
En daar sta je dan met je goeie gedrag. Marijke had Rita genomineerd voor een lintje. Dus waren we opgetogen naar het gemeentehuis. Eerlijkheidshalve moet ik bekennen, dat ik al een vermoeden had dat er iets stond te gebeuren. Tijdens de opmaak van het laatste clubblad, zag ik dat er tijdens de algemene ledenvergadering een erelid benoemd zou worden. Toen ik een mailtje kreeg van iemand die me al feliciteerde, wist ik het zeker. Wat ik niet wist was wanneer ik de oorkonde zou krijgen.
Na de uitreiking van het lintje aan Rita, togen we naar ons clubgebouw. En daar nam na enige tijd Martin het woord en toen viel alles op zijn plek. De Waarderingsspeld was wel een verrassing, die zag ik niet aankomen. Natuurlijk begin je niet aan een “klus” om later erelid te worden. In 1984 werd de verenging opgericht. Ik liep al aardig wat wedstrijdjes, ook aan de overkant. Mijn eerste marathon in Schoorl had ik in 2uur 53 minuten al achter mijn rug. Tijd om lid te worden. In 1988 vroeg Piet mij om in het bestuur te komen en dat heb ik 20 jaar volgehouden.
De meeste energie ging naar de realisatie van de baan, die van 2000 tot en met 2003 alles opslorpte. Maar hij kwam er wel! De mooiste herinnering van alle acties voor de baan, was de sprintwedstrijd op de boot Molengat. Met starter Erica Terpstra. In 1988 raakte ik geblesseerd aan mijn enkel met blijvende gevolgen. Het lopen ging minder en dan maar een cursus hardlooptrainer gevolgd. Dat houdt in dat ik vanaf 1994 twee keer in de week trainen geef. In 1991 werd de eerste De Zestig van Texel georganiseerd en ik zat ook daar in de organisatie. Al met al heel wat om op te noemen. Ik ga niet door met dat allemaal op te schrijven. Ten eerste vind ik het leuk dit soort dingen te doen en krijg er nog steeds energie van. Het belangrijkste motief is, dat ik vind dat bewegen of sport in wat voor vorm dan ook, belangrijk is in het welzijn van de mensen. Dus bij deze hoop ik het nog, als de gezondheid het toe laat, jaren vol te houden en ik hoop jullie ook met mij.

Cees Timmer

IS INTERVALTRAINING SUPERIEUR AAN DUURTRAINING?

Intervaltraining is een trainingsvorm, die verre van nieuw is. De ene keer wordt zij beschreven als een superieure trainingsvorm, de andere keer wordt zij vervloekt, omdat zij sneller tot blessures en overtraining zou leiden. Beide meningen zijn grotendeels onjuist. Laten we eens kijken wat er wel waar is en hoe we intervaltraining optimaal zouden kunnen inpassen in onze training.

Prikkel die spieren en cardiovasculaire systeem

Het verschil tussen een duurtraining en een intervaltraining is gelegen in de intensiteit. Door een hogere intensiteit te kiezen dan je kunt lopen tijdens een duurtraining kan het cardiovasculaire systeem, de spieren en het metabolisme meer geprikkeld worden tot adaptatie. Door de herhalingen kan je toch redelijk wat kilometers maken, maar je kan volstaan met minder omvang (in km’s)

dan bij de duurloop. Intervaltraining kan efficiënter zijn dan duurtraining, maar vergt veel inzicht in de relatie tussen de belasting- en herstelfase. Als de herstelfase te lang is, kan het effect tegenvallen, maar hetzelfde geldt als de herstelfase te kort is of de belastingsfase ten opzichte van de duur van de herstelfase te intensief is.

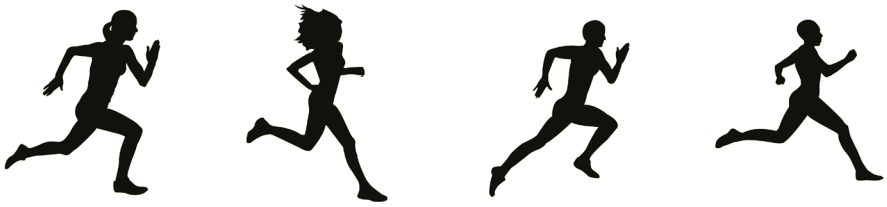
Geeft dezelfde hoeveelheid arbeid dezelfde adaptatie?

Als je heel nauwkeurig de hoeveelheid werk/arbeid die het lichaam moet leveren gelijk houdt tussen een duur- en intervaltraining blijken er toch verschillen te ontstaan tussen beide trainingsvormen, zoals werd aangetoond door Daussin et al., (2008). Deze onderzoekers vonden na 8 weken training (3x per week), dat beide trainingsvormen eenzelfde toename van de VO2max lieten zien. Maar, na de intervaltraining reageerde de VO2 sneller op een plotselinge stijging van intensiteit, terwijl dat na de duurtraining niet gebeurde. Ook het hartminuutvolume (de maat voor de pompfunctie van het hart), nam tijdens een korte maximale test van enige minuten, alleen na de intervaltraining toe. Bovendien werd de test na de intervaltraining langer volgehouden dan na de duurtraining. Echter, duurtraining was effectiever voor de spierdoorbloeding. Het aantal capillairen nam weliswaar na beide trainingen significant toe, maar na de duurtraining nam het aantal capillairen in de quadriceps met 40% toe, na de intervaltraining met 20%.
Dit betekent dus, dat duurtraining effectiever is voor de perifere adaptatie (spierdoorbloeding). Intervaltraining door de fluctuaties in VO2 en metabolisme tijdens deze training is een betere harttraining.

Beide trainingsvormen zijn dus nodig voor een optimaal resultaat. Alhoewel niemand in staat is om precies te zeggen hoeveel duurtraining en hoeveel interval training een loper per week moet doen, geef ik hier nog een paar tips voor een goede, effectieve intervaltraining.

Tips: De frequentie en intensiteit van intervaltraining?

Het doel van de intervaltraining moet zijn de wedstrijdafstand op hogere snelheid af te kunnen leggen. Belangrijk is, dat zowel tijdens de winter- als de zomertraining veel met wisselende snelheden gelopen wordt. Of dat nu vaartspel of interval heet, maakt voor het lichaam niet zoveel uit. Het zal bij de juiste training reageren met een grotere flexibiliteit, dus bij tussensprints of de wedstrijdstart zal het aerobe systeem sneller reageren, met als gevolg dat de anaerobe bijdrage aan de energielevering vermindert.
De frequentie van intervaltraining versus duurtraining is voor iedereen individueel, maar éénmaal per week intervaltraining bij een trainingsfrequentie van 3x in de week is zeker aan te bevelen. Bij een trainingsfrequentie van 5-6x per week is 2x per week een intervaltraining {één met korte belastingsfasen (30 sec tot 1 min of intervalsprints), de ander met langere belastingsfasen (1-1,5 min)} een goed idee.
Bij de intensieve intervaltraining moet de intensiteit tussen de 75 en 90% van het maximum op die afstand zijn. Dus als een loper in staat is om 200 meter in 30 seconden af te leggen, moet de intensiteit van de training tussen de 40 en 33 seconden liggen.
Naarmate de intensiteit hoger is, zal het hartminuutvolume toenemen en zullen meer type 2 spiervezels ingezet moeten worden, wat gunstig is daar zij dan meer oxidatief worden. Dit laatste betekent ook, dat de belastingsfasen niet te lang moeten zijn, daar dan de intensiteit omlaag moet. Naar mijn mening niet langer dan 2 min.
De andere trainingen kunnen in de duursfeer (hersteltrainingen en goed voor de spiercapillarisatie of tempotraining) gedaan worden.



Jordy Vinke wint derde Hoge Bergloop

Over de oude heuvels van Texel werd zondag 29 april de Hoge Bergloop gehouden. Het parcours was flink veranderd en slingerde zich een weg over het oud landschap van Texel. Jordy Vinke was het snelst met 26:03 op de 7.3 kilometer. “Lastig parkoers, met smalle paadjes. Maar wel mooi” zei de winnaar na afloop. Gerard Heer uit Utrecht kwam als tweede over de streep in 28:53 en derde werd Erik Knapper uit Winschoten in 30:21
Bij de vrouwen won Natascha van der Vis in 33:38 en tweede werd Margot van der Ven in 34:20 en als derde werd Marianne Nieuwland uit Nieuwe Horne verwelkomd. Zij noteerde 35:45.
De 5,4 kilmeter werd het snelst afgelegd door Danny Binnendijk uit Bodegraven in 19:29. René van Loon uit Breda finishte als tweede in 23:16 en het podium werd compleet gemaakt door Jacob van der Wulp uit Den Helder, die 23:45 liet klokken. Bij de vrouwen won Laurien Bakker in 30:52. Tweede werd Karin Ketting uit Oud Beijerland in 31:02 en derde Wendy van der Voort in 31:05.
De jeugd tot en met 12 jaar liep 1 kilometer over de baan en een stukje wielerbaan, Bij de jongens was Xavier van der Heiden uit Oud Beijerland het snelst in 3:51 en bij de meisjes won Lisanne Veltman in 4:32. Een geslaagde derde editie met 76 deelnemers. Het weer werkte mee want dat was perfect om te lopen.

WAAROM LANGZAAM TRAINEN ZORGT VOOR SNELLERE TIJDEN

Waarom langzaam trainen zorgt voor snellere tijden
Op zoek naar snelle tijden? Met de rustig-aan regels word je sterker, fitter en sneller.
Hardlopen is eenvoudig, maar goed hardlopen is moeilijk.
Als je je richt op een doel (of het nu je eerste wedstrijd over 5 kilometer is, of de kwalificatie voor de Boston marathon), dan zul je hard willen trainen om je fysieke grenzen op te rekken. Maar af en toe staat er een rustige training op je programma. En dan denk je: die loop ik sneller, want dan word ik nog beter!
Niet dus. Trainers zijn het daar wel over eens. Waarschijnlijk is te snel hardlopen op rustige dagen nummer één in de fouten die hardlopers maken.
Bewust of onbewust trainen veel lopers te hard op hun rustige dagen en missen daardoor de positieve effecten van die training. Zoals voldoende hersteltijd. Veeleisende trainingen zoals intervaltrainingen en lange duurlopen vergen veel van de spieren. Na elke fikse inspanning moet je voldoende hersteltijd inbouwen zodat de weefsels zich kunnen herstellen. Gun ze die ruimte! Rustig joggen bevordert ook je basisfitheid en behoedt je voor overtraindheid. Rustige trainingen geven je bovendien de gelegenheid om van het hardlopen en de omgeving te genieten. Je weet dat je langzaam genoeg gaat als je in een 3:3 ratio ademhaalt. Je loopt drie passen terwijl je inademt en drie passen terwijl je uitademt.
Volg deze eenvoudige regels om voldoende hersteld aan je volgende pittige training te kunnen beginnen.

Regel 1: Loop vaak langzaam

Zeventig procent van je wekelijkse kilometers moeten gemakkelijk gaan. Afhankelijk van je leeftijd en fitheidsniveau hebben je spieren 30 tot 60 uur hersteltijd nodig na een zware inspanning. Daartoe rekenen we ook lange, trage duurlopen die anderhalf tot tweeënhalf keer

Veel blessures bij beginnende hardlopers. Men moet meer naar het lichaam luisteren ..

zo lang duren als je gemiddelde training in de week. Als je een korte training doet, in een supertraag en ontspannen tempo één tot drie dagen na een zware training, dan laat je daarmee het bloed naar de spieren stromen en worden afvalstoffen afgevoerd. Eiwitten worden aangevoerd om het beschadigde weefsel te herstellen, en koolhydraten om de energievoorraden in de spiercellen aan te vullen. De rustige training bezorgt de spieren al het goede dat ze nodig hebben. Hardlopen als onderdeel van je herstel zorgt ervoor dat de weefsels sterker worden.

Regel 2: Let op je klok – of luister naar je lichaam

Als het alsmaar niet lukt om langzaam te lopen, programmeer dan het rustige tempo in je klokje en houd je aan de piepjes, tot je heel duidelijk door hebt hoe langzaam je moet gaan. Als je voor een 5 kilometer traint, dan ga je bij langzame trainingen anderhalve minuut per kilometer langzamer is dan je wedstrijdtempo. Als je een marathon wilt gaan lopen, loop dan drie-kwart tot anderhalve minuut langzamer. Maar het is ook heel goed mogelijk rustig te trainen zonder je oog en oor op je stopwatch gericht te houden. Het gaat om het gevoel van gemakkelijk lopen. Vraag jezelf onderweg af: 'Kan ik zonder probleem verder of sneller?' Hardlopen op gevoel in plaats van op snelheid maakt het makkelijker om rekening te houden met variabelen als weer, wind en terrein. De spieren kunnen geen klok kijken, voor hen telt slechts de intensiteit en duur van de inspanning waarmee ze worden geconfronteerd.

Regel 3: Houd vol

Als je steeds maar verveeld of gefrustreerd raakt van langzaam hardlopen, zou het dan niet beter zijn om iets anders te doen, zoals rust pakken, of crosstraining? Nee, het is toch goed om een rondje te gaan lopen en wat hardloopkilometers aan je weektotaal toe te voegen. Hoe meer je hardloopt, hoe beter je wordt, ook van langzame kilometers. Met rustige trainingen bouw je je basisfitheid op. Ook train je de spieren, banden en pezen, zodat die zich aanpassen en je lichaam sterker en belastbaarder wordt. Het bevordert ook de efficiëntie van het hartlongsysteem. Het aantal haarvaatjes in de spieren neemt toe waardoor de aanvoer van zuurstof diep in de spieren verbetert. Ook stimuleer je de aanmaak van nieuwe mitochondriën die energie produceren in de spiercellen. Voor de mensen met veel blessures kunnen herstelloopjes inspannende trainingen worden, niet omdat ze in het verkeerde tempo lopen, maar omdat hun belastbaarheid laag is. Zulke lopers kunnen de rustige looptraining vervangen door bijvoorbeeld aquajoggen of hardloopspecifieke krachttraining.

Maar, langzaam hardlopen zo saai!
De oplossing: Laat je afleiden. Luister naar muziek, een podcast of audioboek, of concentreer je op het zien van nieuwe details langs je route.

Maar, stel dat iemand me zo traag ziet lopen!
De oplossing: Nou, en? Je traint voor jezelf, niet voor andere mensen. Als je het niet kan verdragen, loop dan een andere route.

Maar, ik wil altijd iedereen inhalen.
De oplossing: Overwin je wil om te winnen door op de loopband te lopen. Of richt je op het vasthouden aan je eigen tempo, wat er ook gebeurt. Dat is bovendien goede oefening voor je wedstrijddag.

ZO BEPAAL JE OF JE HARTSLAG TE HOOG IS

Je hartslag is net zo persoonlijk als de vorm van je neus of de lengte van je voet.

Let op je rust- en je maximale hartslag.
Als je denkt dat je hartslag te hoog is, zal hij dat doorgaans ook zijn. Veel lopers zijn nu eenmaal geneigd te hard te trainen. Dat geldt zowel voor beginners als voor gevorderden. Vergelijk echter nooit je hartslag met die van anderen of met de waarde die vermeld staat in boeken of artikelen. Je hebt simpelweg een heel individuele hartslag, en dan kan deze best wel eens hoger zijn dan die van bijvoorbeeld je loopmaatjes. Niets om verontrust over te zijn.

Lagere hartslag

Door regelmatig te trainen zal je wel merken dat je voor dezelfde prestaties een lagere hartslag nodig hebt. Of andersom: bij dezelfde hartslag loop je sneller. Je lichaam wordt nu eenmaal efficiënter.
Op zomerdagen kan dat nog wel een beetje anders liggen: eenmaal in de hitte loopt je hartslag vanzelf gemakkelijker op. En vlak voor een grote, spannende wedstrijd ook. Houd daar dan ook rekening mee bij de keuze van je tempo én de hoogte van je hartslag onderweg.

Overtraind

Meet ook vaker je rustpols, net voor het opstaan 's ochtends. Als je die dagelijks meet en je merkt dat hij zomaar tien slagen hoger is, kan dat duiden op een probleem (koorts?) of overtraindheid. Of gewoon vermoeidheid. Doe het dan een dagje wat rustiger aan.
Wil je ook graag weten wat je maximale hartslag is? Om zo je schema's makkelijk te kunnen invullen en uitvoeren? Doe dat op bijvoorbeeld deze manier.
Veel trainingsschema's zijn gebaseerd op je maximale hartslag. Maar waar vind je die waarde? Vergeet het bekende rekensommetje.
Wie op zoek gaat naar een trainingsschema voor zijn of haar eerste langere wedstrijd, stuit vaak op de maximale hartslag. Er is geen betere leidraad dan dat en met de moderne apparatuur van tegenwoordig is het meten van je hartslag een fluitje van een cent. Er zijn al klokjes die niet eens een borstband nodig hebben. Het enige wat je dan nog nodig hebt, is de exacte waarde van je maximale hartslag.
Soms wordt nog verteld dat je kunt uitgaan van 220 min je leeftijd. Die rekensom heeft echter al lang afgedaan. Beter is deze opgave: 208 – (je leeftijd x 0,7). Nog beter is echter een fysieke test en dat gaat het beste in een laboratorium. Dat is meestal alleen voor toppers weggelegd, dus zal je zelf aan de slag moeten.
Zo kun je op je klokje kijken als je finisht tijdens een wedstrijd over 3, 5 of 10 kilometer. Het moet dan wel een loop zijn geweest, waarin je voluit kon gaan en ook nog in het laatste stuk naar de streep kon sprinten.
Een andere optie is een test over drie keer drie minuten, met tussendoor een dribbelpauze van twee minuten. Zorg eerst voor een grondige warming-up en loop minstens tien minuten warm. Loop elke keer iets harder: de eerste keer relaxt, de tweede keer moet je al bijna naar adem happen, de derde keer ga je voluit. Aan de finish ligt je maximale hartslag op je te wachten.
Een andere methode gaat zo: loop 1500 meter in een stevig tempo, versnel vervolgens in de volgende 400 meter en ga uiteindelijk 400 meter zo hard als je kunt. Het hoogste cijfer op je hartslagmeter is een vrij nauwkeurige weergave van je maximale hartfrequentie.
Let op: een warming-up is essentieel voor goede testresultaten. Je moet altijd topfit en uitgerust zijn voordat je de test doet. Twijfel je aan je vorm of gezondheid, ben je nog ongetraind, waag je dan nog niet aan een maximaaltest.

HARDLOPEN MAAKT ECHT JE BOTTEN STERKER

Met dank aan knappe koppen van de Camilo José Cela universiteit in Spanje weten we het nu echt zeker: hardlopen is goed voor je botten. Daar werd in het verleden vaak over getwijfeld. Hardlopen zou juist tot minder sterke botten leiden. De Spanjaarden kwamen tot verrassende resultaten.
De Spaanse onderzoekers stelden een stijfheidsindex samen. Een slimme zet waardoor je de botdichtheid kunt meten. Het gaat dus niet alleen om groter, maar ook hoe stevig je botten zijn. Kortweg gezegd: hardlopen verbetert de

botdichtheid. Dat gestamp van vele kilometers werkt door tot in je gestel dat reageert door krachtige botten te maken.

Hoe langer hoe dichter

Verrassend is de uitkomst dat hoe groter de getrainde afstand, hoe beter de botdichtheid. De onderzoekers melden overduidelijk dat langere afstanden hardlopen preventief werkt in de afname van de botdichtheid naarmate je ouder wordt. Een normaal proces, dat meestal start na je 35e levensjaar. Overigens gaat de afname door maar kun je de afname wel verkleinen door het hardlopen.

Lange trainingen

De onderzoekers keken naar trainingen van ervaren hardlopers die voor wedstrijden trainen tussen de 10 kilometer tot en met marathons. Het onderzoek spitste zich toe op een bot bij de hiel, de calcaneus. In gewoon Nederlands bekend als het hielbeen. Dit bot werd meerdere keren tijdens het onderzoek gemeten. Dichtheid, en ook stijfheid werden bijgehouden. Overigens spelen veel factoren een rol, onder meer het geslacht maar ook leeftijd en voeding bepalen de dichtheid. Voor gezonde botten heb je dus meer nodig dan alleen hardlopen.
Het is een breed onderzoek, onder 122 marathonlopers en 81 halve marathon en tien kilometer lopers. Dat geeft een goed beeld. Daar tegenover, zoals een gedegen onderzoek doet, was een controlegroep samengesteld van niet-sportieve mensen. Zowel de mannelijke als de vrouwelijke lopers profiteerden van hun sport, als het om botdichtheid gaat.
“Het was mogelijk om te bevestigen dat een oorzakelijke relatie bestaat, dat betekent dat veel trainen overeenkomt met een grote verbetering van de minerale samenstelling van de calcaneus”, meldt hoofdonderzoeker Beatriz Lara van het UJCJ laboratorium.
Maar dan de invloed van je voeding
Als hardloper doe je al veel goeds voor je botdichtheid, je maakt trainingskilometers. Veel meer dan alleen dat bepaalt je botdichtheid. Ook voeding is een belangrijke factor. Je hebt voedingsmiddelen die de dichtheid verbeteren maar ook die het juist teniet doen.

Afbraak

De afbraak zit natuurlijk in een teveel van een bepaalde vorm van voeding. Wat haalt de kwaliteit van je botten naar beneden als je er teveel van neemt - Teveel vlees - Teveel zuivel - Teveel frisdrank - Teveel alcohol

Aanmaak

Wat is dan de belangrijkste vitamine en mineraal die je nodig hebt

1) Gelukkig loop je vaak buiten en daarmee in de zon. Het proces van aanmaak van botweefsel lukt door vitamine D. Dat is nu net een vitamine die we aanmaken uit contact met zonlicht. Daarvoor moet de zon krachtig genoeg zijn. Daardoor is het winters zwakke zonnetje in Nederland meestal te weinig. Tijdens de andere jaargetijden kunnen we genoeg vitamine D opbouwen. Denk aan de balans, teveel zon is niet goed.

2) Magnesium. Dat is de stof uit voeding die je botten nodig hebben om nieuw weefsel te kunnen maken. Voor hardlopers ook belangrijk, magnesium heb je nodig voor de aanmaak van eiwit. In welke voedingsmiddelen zit magnesium? Dit zit in graanproducten, groente, melkproducten en vlees.
Magnesium is een mineraal dat in een relatief grote hoeveelheid in het lichaam aanwezig is. Ongeveer 50% van het magnesium bevindt zich in het botweefsel. De andere helft bevindt zich in de cellen van lichaamsweefsel en organen. Het is maar 1% van het magnesium die in het bloed wordt aangetroffen en het lichaam tracht dit niveau zo constant mogelijk te houden.
Magnesium is in ons lichaam betrokken bij meer dan 300 biochemische reacties. Hierbij zorgt het dat de normale spier- en zenuwfunctie gehandhaafd wordt, het hartritme stabiel blijft, een gezond immuunsysteem ondersteund wordt en sterke botten worden opgebouwd.
Magnesium regelt de bloedsuikerspiegel, bevordert een normale bloeddruk en het is bekend dat deze betrokken is bij de energiestofwisseling en de eiwitsynthese.

Nieuw jeugd lid:

Eva Aalders,
Witte Kruislaan 37, Den Burg

Nieuwe leden:

Frans Wigchering,
Postweg 169, De Cocksdorp
Aryan Boshuis,
Bernhardlaan 64, Den Burg

Nieuwe Start to Run

Vervolg leden
Caroline Ran, Hollewal 37, Den Burg
Marja Witte- de Ligt,
Commandeurssingel 44, Oudeschild
Sandra Drijver,
Stoompoort 9, Oudeschild
Mariska Pol, Commandeurssingel 45,
Oudeschild

Welkom
bij de atletiekvereniging
en krijg een
puike conditie!

Verjaardagkalender

Juni

2 Rob Teisman
3 Judy Witte
5 Margot van der Ven
8 Alice Reinders
8 Ellen Wisman
8 Jeroen Smits
10 Carla Smit
10 Esmee Ellen
10 Jeroen van Hattum
10 Lorena Garritsen
11 Ger Vlaming
14 Monique Lubach
17 Cees Timmer
18 Susanne Schuijl
20 Valerie Witte
30 Jasmijn Baptist

Juli

7 Liv van der Spek
11 Fred van Heerwaarden
13 Toon van Beek
16 Marieke Jonker
17 Rita Dogger
21 Dick van der Weide
24 Marijn Weber
25 Caroline Ran
30 Peerke Reijnders

Augustus

1 Julia Engelmann
2 Jan van Dijk
3 Loek Mensinga
4 Kely Ellen
6 Wendy Admiraal
10 Milan Broekmans
11 Anita Rab
15 Lydia Verweij-Bom
21 Jacob Lamers
23 Gitta Rommets
23 Rose Goslinga
23 Thijs Oosterbeek
28 Jo Oosterveer
28 Willem van Prooijen
29 Jan Wiering
29 Pierre Bonnet

September

2 Gonny van der Vis
8 Michiel de Boer
11 Robin Boogaard
11 Thomas Richter
13 Gerco Aberson
13 Martin Witvliet
13 Tessa Koopmans
14 Jelle van der Duim
14 Martien Witte
14 Roos Oosterhof
16 Megan Havik
20 Christoffer de Vries
21 Rick Siersma
22 Theo Schraag
26 Auke Rienstra
28 Peter Kreeft
28 Robert Rook
30 Renate Daman

VAN HARTE GEFELICITEERD

Kijk voor het meest recente woningaanbod op :

WWW.DETEXELSEMAKELAARS.NL

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

NVM funda faund

Gespecialiseerd op een breed terrein

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

NOTARISKANTOOR
HOOGERHEIDE

DE NOTARIS OP TEXEL

Advies, notariële akten en meer!
Voor particulier en ondernemer

Beatrixlaan 1, 1791 GA Den Burg
Telefoon (0222) 31 52 41

WWW.NOTARISKANTOORTEXEL.NL

Kopiëren
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

COMBI
TEXEL

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

Garage Westend

SUZUKI
Official dealer

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

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

TEXACO
Ford Specialist