

CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

34^e jaargang • oktober 2018 • nr. 4



www.avtexel.nl



ZOMERLOPEN 2018

HALVE MARATHON VLIELAND

SCHOLIERENVELDLOOP

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 Engelmänn
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/](https://www.facebook.com/avtTexel/)



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

Lidmaatschap

Rabobank

NL16 RABO 036.25.14.860

Het verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december overeenkomstig de Atletiekunie. De kosten van de Atletiekunie worden 1 per jaar in januari in rekening gebracht bestaande uit de AU bijdrage en een eventuele wedstrijdlicentie. Bij tussentijdse opzegging is geen restitutie van de AU kosten mogelijk. De lidmaatschapskosten van AV Texel kunnen echter in 12 gelijke termijnen per incasso worden voldaan en daardoor ontstaat ook de mogelijkheid van tussentijdse opzegging per kwartaal. Opzeggingen voor 31 maart gaan 1 april in, van april tot juni gaan 1 juli in, van juli tot september gaan 1 oktober in en vanaf 1 oktober tot ultimo december per 1 januari. In principe vinden er geen retourbetalingen plaats bij tussentijdse opzeggingen.

Volgende clubblad

Verschijnt eind november 2018

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 november

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	Geboortjaar	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

-
- 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

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 10 september 2018

GROEP: JEUGD	GEB. JAAR	DAG	SOORT	LOCATIE	TRAINER	TIJD
Pupillen ABC	2008 t/m 2012	maandag	allround	baan	Renate/Wolbert	15:30 - 16:30
Junioren meisjes ABCD	2000 t/m 2007	maandag	allround	baan	Anneke	17:15 - 18:15
Junioren jongens ABCD	2000 t/m 2007	maandag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:30
Pupillen ABC	2008 t/m 2012	donderdag	allround	baan	Renate	15:30 - 16:30
Junioren meisjes ABCD	2000 t/m 2007	donderdag	allround	baan	Sven/Judith	18:00 - 19:30
Junioren jongens ABCD	2000 t/m 2007	donderdag	allround	baan	Sven/Judith	18:00 - 19:20

SENIOREN:

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



Wat hebben we een mooie warme zomer gehad!

Sinds het laatste clubblad hebben we als AV Texel het hardloopen-derdeel van het Waddentoernooi georganiseerd, de scholieren- en bedrijvenestafette gedaan, drie baantestlopen gehad, clubkampioenschappen voor de jeugd gehouden en veertien zomercrossen georganiseerd. En het was iedere keer mooi weer...

Bestuur, onderhoudscommissie en de gemeente Texel zijn druk bezig met de atletiekbaan. De Atletiekunie heeft aangeboden om de baan in Den Burg als pilot te gebruiken om een adviessysteem voor korte- en lange-termijn onderhoud op te zetten. We hopen hiermee het

onderhoud van onze atletiekbaan te borgen zodat het in een betere conditie komt en blijft.

Het clubblad dat je nu in handen hebt is geprint door Combi Texel. De nieuwe eigenaar, Leigh Williams, sponsort een groot deel van de printkosten, en we zijn hem daar zeer dankbaar voor. Want ondanks hogere kosten en milieubezwaren (papier en inkt) geloven wij in een

écht clubblad in plaats van een digitale nieuwsbrief. Ons clubblad is een nieuwsmiddeel dat goed gelezen wordt. Het is daarmee ook voor bedrijven zeer de moeite waard om in te adverteren. Een jaar adverteren kost slechts tussen €41,31 en €88,23. Dus ondernemers, stuur even een mail naar penningmeester@avtexel.nl, promoot je business en help je cluppie.

Martin Baptist



Loopagenda

ZONDAG 30 SEPTEMBER

12^e Texel Halve Marathon

DINSDAG 2 OKTOBER

Baanwedstrijd

Afstanden: 1 EM en 2 EM Aanvang: 19:00 uur

ZONDAG 21 OKTOBER

1^e Turfveld Wintercross 15 km

Afstanden: 1, 5, 10 en 15 km.
Aanvang: 11:00 uur jeugd en 11:20 rest

ZONDAG 4 NOVEMBER

2^e Turfveld Wintercross

Afstanden: 1, 2.75, 5.5 en 8.25 km.
Aanvang: 11:00 uur jeugd en 11:20 rest

DINSDAG 6 NOVEMBER

Baanwedstrijd

Afstanden: 1500 m en 5000 m Aanvang: 19:00 uur

ZONDAG 18 NOVEMBER

3^e Turfveld Wintercross

Afstanden: 1, 2.75, 5.5 en 8.25 km.
Aanvang: 11:00 uur jeugd en 11:20 rest

ZONDAG 2 DECEMBER

4^e Turfveld Wintercross

Afstanden: 1, 2.75, 5.5 en 8.25 km.
Aanvang: 11:00 uur jeugd en 11:20 rest

DINSDAG 4 DECEMBER

Baanwedstrijd

Afstanden: 800 m en 3000 m Aanvang: 19:00 uur

Zomerlopen 2018

Wat was het een heerlijke zomer! Wel wat warm om te rennen, althans dat hebben we gemerkt aan de aantallen deelnemers bij de loopjes. Met name op de woensdagavond bij De Cocksdorp op het strand was het minimaal.

Een heleboel mensen kwamen net van het strand af op het moment dat wij aan het opbouwen waren. Of ze waren lang gebleven en zaten net aan hun avondmaaltijd. Allemaal heel begrijpelijk, maar het is jammer voor ons vrijwilligers. Gelukkig hadden we voor de beide lopen de inschrijfprijs iets verhoogd. De kinderen met 0.50 cent naar 2.00 euro, de volwassenen met 1 euro naar 4.00 euro. We komen nu ongeveer uit op dezelfde opbrengst als vorig jaar (ruim 2900 euro). Daar gaan nog wat kosten af. Ik moest nieuwe inschrijfkaartjes kopen bij Voordeelland (met verenigingskorting) en een week later komt Ton Arnout van ZDH met een mooie deal van 6 dozen kaartjes voor 50 euro. Ik begrijp dat zij nu kaartjes hebben laten drukken met hun eigen logo er op. Bij De Krimstrandloop deden er dit jaar 268 mensen mee (vorig jaar 372) en bij het Turfveld 552 (vorig jaar 593). Bij de Krim een gemiddelde van 38, bij het Turfveld een gemiddelde van 80 deelnemers. Bij het Turfveld hadden we een prachtige laatste cross waarbij AVA '70 uit Aalten en AV Voorschoten meededen. De teller kwam op 118 te staan. Tijdens de



gezellige avond van de vrijwilligers in het clubhuis hadden we een poule gemaakt om het aantal deelnemers van de cross van de volgende dag te raden. Het waren er dus 118 en Theo Schraag heeft de appeltaart gewonnen die op afroep bij Rita te verkrijgen is. Helaas kon lang niet iedereen komen die geholpen heeft bij de zomerlopen. Maar degenen die er wel waren hadden een heel gezellige avond. Het inschrijven bij het Turfveld (onze nieuwe locatie voor de boslopen) is ook bijzonder goed verlopen. Men kon het goed vinden en ook op dit terras is het na afloop heel goed toeven voor iedereen. Van te voren hadden we goed overleg met Annie en Naomi gehad. Er stonden statafels om kaartjes

te schrijven en banken klaar. We zaten aan de achterkant (de boskant) van het terras, maar met onze banner was het duidelijk zichtbaar. Ook hebben we nieuwe vlakken bij ons start/finishdoek laten maken met het logo van het Turfveld. Na de eerste cross hebben we de start/finishlocatie wat opgeschoven naar de kruising Heidvlakweg/Fazantenlaan om wat meer ruimte te hebben bij de finish. Hierna verliep het veel beter en ook de kinderpost kon daardoor vervallen. We startten immers op de hoek. Iedereen die geholpen heeft, op wat voor manier dan ook, wil ik heel hartelijk bedanken.

Rita



Waarom moet je core stability trainen?

Jouw sport is hardlopen. En dus investeer je ook veel van je vrije tijd in je sport. Je wilt tenslotte die marathon uitlopen of die 15 kilometer over de heuvels bij Nijmegen. Allemaal waar. Je schaft de beste schoenen aan, zoekt het slimste schema op en je besteedt netjes tijd aan herstel. Allemaal goed. Maar je bent een atleet en dan is het tijd om wat breder te kijken. Ook die 'rare' oefeningen voor core stability moet je echt overwegen.

Boven je benen zit meer dan je denkt.

Aan de slag gaan met de versterking van je kern: daarmee versterk je je geheel als hardloper. Je bestaat niet uit alleen maar beenspieren die de klus gaan klaren. Met duurloopwerk, interval en wat extra cross blijf je teveel vast zitten in het loopwerk. Boven die benen zit nog een helft die minstens zoveel invloed heeft op je prestatie.

Dat is niets voor mij

Core stability wordt vaak geassocieerd met trainingsschema's voor de professionals. Vergeet dat maar. Het is niet alleen goed voor de top, de oefeningen zijn uitstekend voor alle lopers. Trainers raden core oefeningen aan omdat je dan een groter bereik in je loopbeweging haalt. Je kunt bijvoorbeeld, door deze oefeningen uit te voeren, de fase van de lift beter uitvoeren. Dat resulteert in een betere hardlooppas. Of je gaat door de oefeningen eindelijk beter je heupen inzetten. Dat doet een loper die niet getraind is in zijn

core hoogstwaarschijnlijk te weinig. Meer kracht in je hele lichaam levert een betere loophouding op.

Tijd anders besteden

Ook al train je maar een paar keer in de week, variërend van 2 tot 4 keer, maak dan toch ruimte vrij voor core stability. Het is prima als je daardoor in die hele trainingsomvang net een paar kilometer minder loopt omdat je ergens anders je tijd aan besteedt.

Geef je jezelf geen tijd en gelegenheid om je core te trainen, dan train/stimuleer je eigenlijk een zwakkere techniek. En dat is het laatste wat je als loper wilt. Je doel is een efficiënte pas waar geen energie bij verloren gaat. Dat is ook de pas waarbij je, als je moet, die efficiency kunt omzetten naar meer snelheid.

Ook de beginner moet Core trainen

Het lastige van een aangeleerde slechte techniek is dat je die maar moeilijk kwijt raakt. Iedere loper zou vanaf het begin moeten werken aan core stability. Bovendien werken deze oefeningen goed op de algehele fitness en kan het de vaak gehoorde wens van minder gewicht ondersteunen. De gehele vorm van de hardloper verbetert vanaf het begin en dat helpt echt in de ontwikkeling van je sport.

Rondom in balans

Nog een reden om tijd in te ruimen voor core stability oefeningen: ze werken preventief tegen blessures. Met meer kracht in je lijf kun je net wat meer aan,

terwijl dat anders eerder in een blessure zou verzanden. Dat ene tussensprintje kan nu makkelijker zonder nare gevolgen.

Vaak zijn hardlopers zonder het te weten niet in balans tijdens het lopen. Met extra oefeningen wordt die balans hersteld. Daarom het advies: als je core stability oefeningen opneemt, zorg dan dat je zowel rug als buik traint. En train vooral je linker- én rechterkant. Het Amerikaanse begrip 'core' betekent kern, maar hier is het bedoeld als alle spieren rondom.

Oh, zit daar de verbinding

De spieren van je torso waar al die core stability oefeningen voor zijn gemaakt, geven de ruggengraat een sterke basis voor de beenbewegingen. De spieren die je ermee traint, liggen dieper in je torso. Deze spieren zijn verbonden aan je rug, je bekken, maar ook aan je schouderbladen. Nu zie je vanzelf dat je armen via je torso meewerken aan de hardloopbeweging. De invloed van je core wordt nu zonneklaar.

Core Stability in het kort

- Goed voor alle hardlopers.
- Goed voor houding en preventie blessures.
- Zorg voor balans in de oefeningen. Rug en buik, linker- en rechterkant.
- Bouw de oefeningen rustig op, in tijd van inspanning of herhaling.
- Weinig tijd? Plankhouding met zijwaartse varianten.
- Steek tijd in de kwaliteit van de oefening en minder in de duur.



STORTEMELK HALVE MARATHON VLIELAND 12 AUGUSTUS 2018

Met de Vriendschap naar Vlieland met redelijk mooi weer en veel lopers en toeschouwers aan boord is het gelijk gezellig. De Vliehors Express brengt ons naar het Posthuys

Gezellige drukte in de veerterminal waar de startnummers afgehaald kunnen worden. 4 Texelse lopers starten vandaag op de halve, 21 op de 10 en 6 op de 5 km. Uitstekend loopweer lijkt het, bewolkt en 20 graden. Maar wát als de zon doorbreekt... dat blijft het wonder van Vlieland, altijd warm. Zodra het startsein klinkt gaat inderdaad de zon schijnen en bovendien waait er inmiddels een stevige westen wind. Bij aankomst op camping Stortemelk begint de echte voorbereiding. Nog een laatste bakkie koffie en wat

koolhydraten naar binnen werken op het terras van de kantine. Omkleeden en prepareren in de gymzaal. Dan de camping op voor het warm lopen. Warm is het al dus het wordt inlopen. Snel even kijken bij de start van de halve marathon lopers. Enkele oefeningen voor de soepelheid en spieren. Een korte ronde over de camping en dan het startvak in. De speaker, sinds jaar en dag, loopt langs de lopers en maakt een humoristisch praatje. Het neemt de spanning bij de meesten weg. Het aftellen is begonnen, het startschot

klinkt, weg is de meute. In de eerste bocht staan onze fans al aan te moedigen.

De eerste kilometers gaan door bos- en duingebied. Ik kan de kop van de wedstrijd goed volgen. Dit is een mooi stukje Vlieland, het lijkt makkelijk te gaan. Uit de duinen, bij de jachthaven aangekomen, draaien we rechtsaf, de wind pal op de kop. Tegenwind valt mij op dit stuk zwaar, het wordt werken en dat is te vroeg zo aan het begin van de 10 km. In het dorp gaat het beter, maar van een flow is geen sprake op deze klinkerstraat. Buiten het dorp gekomen is de wind weer spelbreker, het tempo daalt. Ik kijk over het wad, een prachtig vergezicht, sche-

pen zijn droog gevallen. Ook mijn mond is droog. Bij de drinkpost stop ik met hardlopen en giet een bak water naar binnen. Mijn loopmaat Frits komt achterop en moedigt mij aan. Kom op, je gaat wel door hoor! Ik sluit aan bij het groepje en we slingeren langs de bosrand over een schelpenpaadje. Het voelt moeizaam aan maar ik blijf erbij. Volgens de wielerved hing ik aan het elastiek. Ik probeer in een soepele tred te lopen, korte passen in een hoge frequentie. Bij de 2e drinkpost giet ik nogmaals een kan water naar binnen, het lichaam schreeuwt erom. Enkele heuvelletjes beklimmen gaat traag, op de top lijkt ik wel stil te staan. Op de weg door het bos richting Oost Vlieland probeer ik het tempo erin te houden. Ik richt me op mede lopers voor mij. De afstanden zijn klein en de meeste lopers hebben het met deze warmte zwaar in de laatste

kilometers. Ik dender het dorp in, rechtsaf, dan links, dan weer rechts de dorpsstraat in. Er zijn veel 5 km lopers op het parcours. Ik haal ze bij, ik haal ze in, leuk om te doen want het stimuleert. Ik zwaai naar de Texelse fans die ons met gejoel aanmoedigen en naar de finish schreeuwen. Ik snel door de coupure en bereik de finish op de haven. Blij er te zijn. De tijd is prut, maar het was geen mudrace. De warmte en de harde wind langs de waddenkant was vandaag niet mijn ding, het werd een pittige strijd. Vlak voor mij finisht een vrouw op blote voeten, ik moet er niet aan denken... ja lekker op het strand langs de waterlijn. Veel drinken, lekker fruit, alles is prima georganiseerd op Vlieland. Met een medaille om de nek lopen we tevreden naar de camping. Even heerlijk douchen en dan een Texelse Skuumkop. Verdiend!

Op de terugreis komt de Vriendschap vast te zitten op een zandbank, maar het is opkomend water dus het mag de pret niet drukken, de sfeer blijft top. We sluiten af met een borrel een heerlijk maal bij paviljoen Kaap Noord. Volgend jaar weer!! (11 augustus 2019) Alle uitslagen zijn te vinden op halve-marathonvlieland.com.

Coen Schoonheden

P.S. de Vriendschap wil mogelijk volgend jaar rekening houden met de lopers op de halve marathon. De boot zal dan een uur later vertrekken van Vlieland zodat iedereen tijd heeft om rustig uit te lopen en bij de prijsuitreiking aanwezig te zijn.

Uitslagen Stortemelk Vlieland

10 km

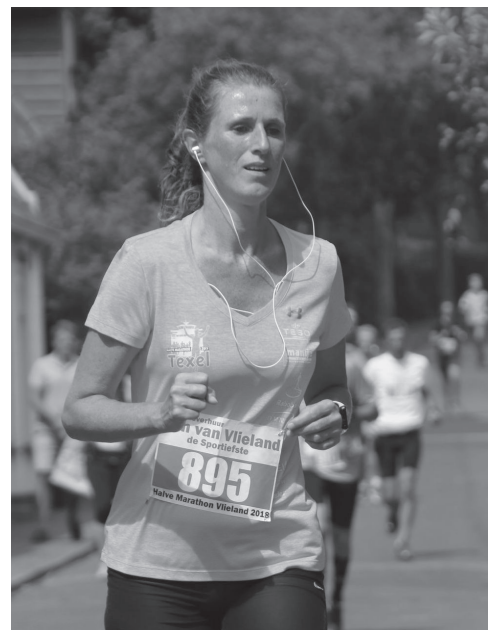
Maikel van der Gracht	41.48
Frits van der Gracht	43.05
Coen Schoonheden	43.20
Kevin Betsema	45.02
Erik Witte	52.13
Jessica Witte	53.24
Mark-Peter Graaf	55.32
Rint de Vries	58.22
Kees Dros	58.22
Kees Witte	58.47
Laurien Bakker	58.59
Danny Westerlaken	59.25
Piet Kooij	1.00.48
Marijke de Beer	1.01.06
Michelle van Domselaar	1.02.02
Martine Bosma	1.02.13
Olaf Witte	1.02.42
Irene Buys	1.02.49
Petra Westerlaken	1.10.02
Patricia Barreto	1.10.02
Marije Binsbergen	1.18.25

halve marathon

Rick Siersma	1.56.28
Klaas-Pieter Zuidewind	2.05.31
Ed van der Ham	2.17.26
Guido Schuijl	2.19.26

5 km

Annelies Graaf	37.09
Eddy Witte	37.45
Elles Witte	42.37
Robert Saal	42.38
Caroline Ran	43.28
Ingrid Witte	44.18



STEFAN HINZE GENIET VAN ZOMERLOPEN

Jarenlang heb ik met veel plezier deelgenomen aan de Zomerlopen van de AV Texel

Ook afgelopen jaar heb ik deelgenomen en nu lopen mijn zoons ook mee met de zomerlopen. Met al die lopen hebben we 61 vaantjes verzameld. Natuurlijk zullen er enkele ontbreken. Daarnaast heb ik ook nog medailles van de crossloop, die in De Koog plaatsvond. Tot slot wil ik jullie bedanken voor het organiseren van de lopen en ik hoop dat we hieraan kunnen blijven deelnemen als we op vakantie zijn op Texel.

Hartelijke groeten

Dr. med. Stefan Hinze
Katzenbach (D)



Redactie: Stefan liep op 18 juli het snelst de 8 km bij De Krimstrandloop in 33:17 en op 19 augustus liep hij bij het Turfveld 34:16 waarmee hij ook eerste werd op de 8.3 km

CEES VAN DER LAND NEDERLANDS KAMPIOEN 100 KM IN WINSCHOTEN

AV Texel heeft een Nederlands Kampioen onder haar gelederen

Cees van der Land, als geoloog tot 2012 werkzaam op het NIOZ, heeft voor een daverende verrassing gezorgd door afgelopen zaterdag als derde te finishen in de RUN Winschoten 100 km in een tijd van 7 uur en ruim 54 minuten. Hij was de beste Nederlander en, dankzij een wedstrijdlicentie van AV Texel, werd Nederlands Kampioen 100 km. Cees (39) werkt tegenwoordig aan de universiteit van Newcastle (UK) en is al jaren door het hardloopvirus besmet. Vorig jaar Pasen nam hij deel aan De Zestig van Texel en wist hij lang in de kop op de 60 km te blijven en werd uiteindelijk knap 3e. Dat inspireerde Henri Thunnissen, de racedirector van Winschoten (en ook verantwoordelijk voor het selectiebeleid bij de 120 van Texel) om Cees uit te nodigen voor het NK 100 km. In de voorbereiding deed Cees o.a. een loop van 100 mijl (161 km) in Portugal.



Cees van der Land heeft er 90 km opzitten

7 tips voor een waardevolle herstelloop



Je trekt je hardloepschoenen aan en je gaat van start. De eerste kilometer gaat makkelijk, de tweede ietsje lastiger maar alles gaat goed. Je kijkt eens op je horloge en je vindt dat je harder moet gaan. Voor je het weet loop je weer te racen. Niet goed om steeds zo te trainen. Start goed door op rustige trainingsdagen ook echt rustig te lopen. 7 tips voor de echte waardevolle herstelloop.

Het is de vloek van de hardloper. Zo lijkt het. Iedere training weer haal je het beste uit jezelf. Dat komt voor velen overeen met zo hard mogelijk gaan. Te hard. Wie de trainingsliteratuur erbij pakt ziet een variatie aan zacht en hard trainen. Wat dan nog opvallender is; de meeste kilometers gaan niet in dat supersnelle tempo. De grote bulk zit aan de voorzichtige kant. Onder meer herstelloopjes zijn interessant. Ze helpen je herstellen van die intensieve trainingen. Dan is het zeker niet de bedoeling om hard te gaan.

Hoe zorg je ervoor dat je die ambitieuze racegewoonte in jezelf ontwijkt?

1) Het gaat niet om hard lopen maar om optimaal herstellen.

Beetje flauw maar goed om helder op het netvlies te hebben. Als je te hard gaat in je herstelloopjes komt het herstelproces na deze training niet op gang.

2) Wat is jouw cruciale ratio?

Door herstelloopjes goed in te plannen weten heel veel hardlopers het risico op blessures te verkleinen. Toch kunnen ze daarnaast veel trainingskilometers maken. Het kan je belastbaarheid enorm verbeteren. Dat is een cruciale ratio in het hardlopen. Hopelijk vindt iedere hardloper door ervaring en kennis uit hoe hoog zijn persoonlijke belastbaarheid is.

3) Ga je langzaam genoeg?

Meestal zoek je een weg om nog sneller te worden. Bij een goede herstelloop beantwoord je de vraag aan jezelf of je tempo laag genoeg is voor herstel. Het kan handig zijn om je hartslagmeter in de gaten te houden. Heb je die niet? Loop dan op een manier die ontspannen aanvoelt. Je ademhaling gaat regelmatig, makkelijk en je voelt alsof je minstens nog vier keer zo hard zou kunnen gaan.

4) Je sporthorloge kan even aan de kant en schakel je gevoel in.

Ga niet weer vertrekken en voortdurend op je sporthorloge kijken. Ook het tempo dat je normaliter rustig vindt kan voor een herstelloopje te hoog zijn. Als je net gister een intensieve training deed dan heb je nu een rustig loopje verdiend. De herstelloop hangt samen met de trainingsprikkel van de afgelopen trainingen. Gevoel zegt dan vaak meer dan een vooraf benoemd rustig tempo volgens je sporthorloge.

5) Zie je alles onderweg?

Wat doe je in je trainingen waarbij je tegen je wedstrijdtempo aanzit? Je bent bezig met presteren en je omgeving neem je vermindert waar. Het omgekeerde geldt voor de herstelloop. Je ziet alles in je omgeving. Je bent fris en je neemt echt waar wat er om je heen gebeurt.

6) De gazelle in jezelf ontwikkelen.

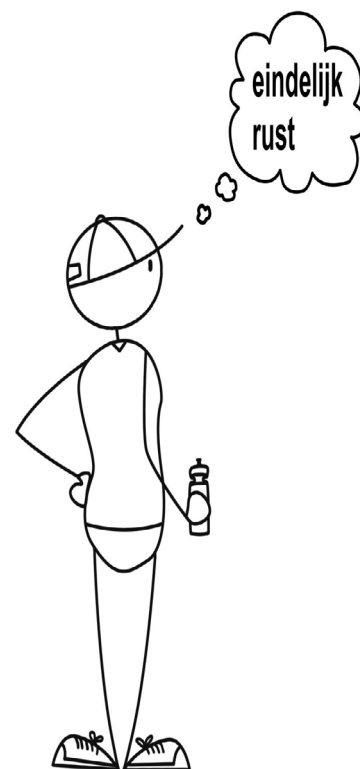
Van een herstelloop kun je een echte training maken: een technische training. Nu je toch overall oog en oor voor hebt, train dan je techniek. Word die gazelle op de dagen dat je herstelloopjes doet. Let op je hoofd, schouders en romp. Laat je stappen mooi afrol-

len met een goede zweeffase en duidelijke afzet. Je kunt luisteren naar je passen (geen geslof!) en je kunt jezelf controleren op techniek en afzet.

7) Herstelloop is leuke en ontspannen bezigheid.

Bij veel van die snelle trainingen verlang je naar het einde van de training. Het is namelijk presteren, zwaar en afzien. Een herstelloop zou fijn en leuk moeten zijn. Je hebt na afloop eigenlijk nog wel meer zin om kilometers te maken. Niet doen want nu gaat het herstel volle kracht vooruit.

Veel hardlooplezier. Gebruik de herstelloop voor een nog betere opbouw naar je hardloopdoelen.



TURFVELD WINTERCROSS SEIZOEN 2018 – 2019

BEGIN

Op zondag 21 oktober vindt de eerste Turfveld Wintercross van dit seizoen plaats. Voor het eerst op de nieuwe locatie. Het viel niet mee om een goed parcours uit te zetten, met voldoende ruimte voor start en finish. Net als vorige jaren is de eerste cross een langere afstand dan de andere 7 crossen. Een ronde is 5100 meter, die je één, twee of drie keer lopen kan. Als je drie ronden loopt heb je 15,3 km gelopen. Voor de jeugd t/m 12 jaar hebben we mooie ronde van 1000 m in petto.

INSCHRIJVEN

Er kan worden ingeschreven vanaf 10:15 uur bij Bospaviljoen 't Turfveld, Nattevlakweg 2

START

De loop van de jeugd t/m 12 jaar start om 11.00 uur. De senioren starten om 11.20 uur. De oudere jeugd en senioren kunnen kiezen uit 2,7 km, 5,35 km meter of 8 km.

PARCOURS

De ronde begint op de kruising Heidvlakweg Fazantenlaan. Richting Westerslag via Heidvlakweg en slaat bij het laatste voetpad linksaf. Nu volgen paadjes in het bos en steek je bij de Fazantenlaan de weg over en kom je op een gegeven moment op het Knobbelpad. Bij de kruising naar het strand ga je linksaf en steekt de weg over naar het Krelis Pieterpad. Linksaf Heidvlakweg en rechtsaf Paradijsweg en weer rechtsaf de Heidvlakweg op richting finish of doorkomst

Turfveldcrosscompetitie

Daarna volgen er nog zeven reguliere Turfveld Wintercrossen. Het parcours is nieuw en 2700 meter lang. Om in aanmerking te komen voor het klassement dien je 5 keer meegedaan te hebben.

De competitie geldt voor: jongens en meisjes

Jeugd tot en met 12 jaar 1000 m. onderverdeeld in leeftijdscategorieën (welke bij de eerste loop geldt).

Voor de volwassenen wordt ook een klassement bijgehouden in diverse leeftijdscategorieën.

Voor alle 8 lopen geldt het volgende tarief:

Inschrijfgeld	Per keer	abonnement
Senioren	€ 3.00	€ 18.00
AV Texel leden	€ 2.00	€ 12.00
Jeugd t/m 12jr	€ 2.00	€ 12.00
AV Texel jeugd	€ 1.00	€ 6.00



Nieuw parcours van Turfveld Wintercrossen



De doorgetrokkenlijn is het parcours van de eerste cross en de stippellijnen geven de afslagen aan van het reguliere rondje. De grote stippellijn is de afslag van de jeugdronde

DATA

Schrijf de volgende data alvast in de agenda: 21 oktober 2018 (de alternatieve crossloop met de mogelijkheid 15 km te lopen), 4 en 18 november 2018, 2 en 16 december 2018. Dan in het nieuwe jaar 13 en 27 januari en 10 februari. Er tussendoor is op zondag 30 december de 45e winterbosloop.



ZET DE VETVERBRANDING AAN

Hardlopen kun je uitstekend gebruiken om wat gewicht te verliezen. Aan de andere kant moet je wel gezond blijven eten om energie te hebben voor die kilometers. Een slimme combinatie van eten, drinken en trainen kan je wens om wat kilo's kwijt te raken ondersteunen. Dat werkt meestal beter dan de focus op alleen één van die onderdelen.

Veel mensen met de wens om af te vallen leggen sterk de nadruk op minder eten. Dat is lastig want alles wat je niet mag, is natuurlijk voortdurend in je gedachten aanwezig. Dat extra koekje of dat bakje chips wil je dan toch wel erg graag. Gebruik je hardlopen om gewicht te verliezen dan is dat een prima keuze maar spaar jezelf niet teveel eten uit. Je hebt de energie die in voeding en drinken zit hard nodig om goed te trainen. Nog belangrijker, voeding heb je nodig om goed na de training te herstellen.

Verschuif je aandacht van niet eten naar gezond eten. En dat kan ook heel lekker zijn. Het is alleen niet meer die zak chips die je als 'lekker' geprogrammeerd hebt staan in je gedachten. Eten is niet verkeerd; gezond eten is je basis voor een gezonde levensstijl.

Maanden

De norm voor bewegen in Nederland is vastgesteld op 30 minuten per dag. Ga je hardlopen dan gebruik je in ieder geval een intensieve sport om je gewicht omlaag te brengen. Hoe intensiever de sport, hoe meer calorieën je verbrandt. Op zich een goed punt maar je moet wel de tijd nemen om te wennen aan die intensiteit. Haak niet af na de eerste tien minuten training waarna je staat uit te hijgen. Gelukkig neemt de conditie snel toe. Reken enkele maanden, toch een maand of drie voordat je een kwartier of twintig minuten zonder problemen makkelijk kunt hardlopen.

De vetverbranding gaat aan

Met hardlopen zet je de vetverbranding extra aan. Dat gebeurt al na enkele minuten. Het is bekend dat na ongeveer een half uur hardlopen die vetverbranding tot wel 12 uur aan blijft staan. Terwijl jij verder gaat met de dag is je lichaam nog bezig om die kilo's kwijt te raken. Dat kun je in je voordeel gebruiken. Neem een licht ontbijt, ga

daarna hardlopen. Dan werkt die verbranding de rest van je actieve dag door.

Train rustig, bijvoorbeeld in het komende half jaar, naar het punt waarbij je 30 minuten zonder problemen kunt hardlopen. Bij dat half uur ga je over van het verbruiken van glyco-geen naar de vetverbranding. Van daar dat die 30 minuten beter voor je kan werken dan bijvoorbeeld twee korte trainingen van een kwartier. Als je dit twee tot drie keer in de week doet, dan gaat hardlopen een bijdrage leveren aan je gezonde levensstijl. Neem wel de dag na je training een rustdag, je lichaam kan bijkomen, herstellen, van de geleverde inspanning.

Extra tips:

1 interval

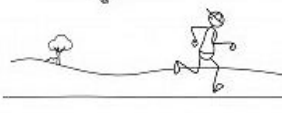
Kun je al een half uur hardlopen? Loop interval in een van je wekelijkse trainingen. Interval is de afwisseling van snelle stukken met een pauze. Bijvoorbeeld je loopt 200 meter met een pittig tempo en 200 meter langzaam om bij te komen.

2 Varieer in je training

Je lichaam raakt snel gewend aan training. Het is een wonder van aanpassingsvermogen. Loop je twee of drie keer in de week hetzelfde rondje dan zal hardlopen op den duur weinig meer doen voor je gewichtsafname. Varieer je in snelheid en in afstand, dan geef je een nieuwe prikkel af en dat zet die vetverbranding weer extra aan het werk. De duur van het hardlopen maakt dat je vet verbrandt maar ook de snelheid telt. Hoe langer maar ook hoe sneller je loopt is van invloed op je vetverbranding.

3 Trainen geeft trek

Trainen, presteren, maakt natuurlijk dat je lichaam het signaal afgeeft naar meer voeding. Geef daar niet teveel aan toe. Je wilt meer calorieën verbruiken dan dat je tot je neemt. Eet en drink gezond en let erop dat je niet door het sporten onbewust meer eet dan je kunt verbruiken.

HARTSLAGZONE	BRANDSTOF	INTENSITEIT
D 0	100% Vet*	
D 1	75% Vet // 25% Suikers	
D 2	50% Vet // 50% Suikers	
D 3	25% Vet // 75% Suikers	
AT+	100% Suikers	
*Let op! Dit is een percentage. In absolute zin verbrand je weinig vetten.		



WIJ DOEN MEE
AAN DE
GROTE
CLUBACTIE!

STEUN ONZE CLUB

A small icon of a flag on a pole, located near the word 'CLUBACTIE!'.

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



De Zestig van Texel
zondag 7 april 2019 inschrijving is geopend

Laatste nieuws: de looplimieten zijn met een half uur verlengd! De organisatie heeft op 28/8 besloten om de finish op 7 april 2019 pas om 18:05 te sluiten.

De inschrijving is op zaterdag 1 september om 12:00 geopend:
NB Wandelvereniging Het Gouden Boltje heeft de inschrijving voor de Wandelronde Texel 60 km op zaterdag 6 april nog niet geopend maar doet dat voor of op 1 oktober.

Vrijdagavond 5 april en zaterdag 6 april zijn er voorprogramma's met lezingen/film/voorstellingen in o.a. de Stayokay Texel.

Op het inschrijfformulier is al heel veel informatie te vinden, met o.a. de toelatingseisen voor de 120 km. Daar wordt ook gevraagd naar je PR op de 100 km en naar je mooiste prestatie tot nu toe, dus het is handig als je die gegevens paraat hebt.

Er zijn twee verkenningstochten voor De Zestig van Texel gepland waarbij ervaren Texelse lopers groepjes van verschillend tempo zullen gidsen. Op zondag 9 december doen ze de eerste 28 km en op zondag 17 februari de tweede 32 km. Vermeldenswaard is voorts dat meervoudig Sparta-thlon-finisher Tobias Lundgren (Amsterdam) voor runningholland.nl een trainingstraject voor De Zestig van Texel op gaat zetten. Nadere info bij tobias.lundgren@gmail.com.

Programma 2019					
Afstand	Aantal	Starttijd	Startplaats	Limiet	prijs euro
	M/V				incl shirt
120 km	50	4:35	Wielersbaan	13:30	75
60 km	750	10:35	NIOZ	7:30	60
4 x 15 km	200 teams	11:05	NIOZ	7:00	120
4 x 15 km		11:35	NIOZ	6:30	

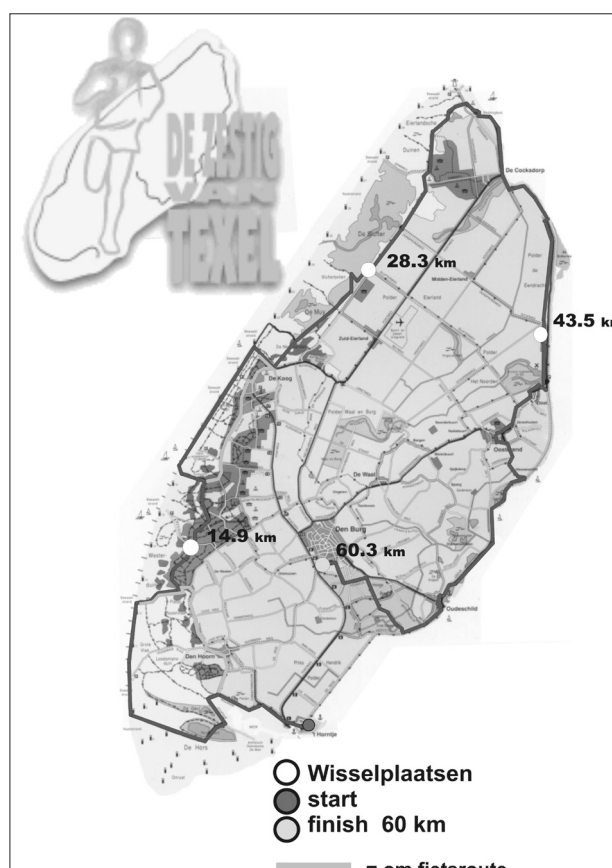
DE ZESTIG VAN TEXEL

TIJD VOOR
TEXEL

60 & 120 KM SOLO
4 X 15 KM ESTAFETTE

dezestigvantexel.nl

7
APRIL
2019



Rabostemmers BEDANKT!



De Rabo Clubkas campagne heeft voor AV Texel het mooie bedrag opgeleverd van € 1.085,66 en veel meer dan we hadden verwacht.

Dankzij maar liefst 192 stemmen op AV Texel heeft de Rabobank clubkas campagne een mooi bedrag opgeleverd. Hierbij bedanken we de Rabobank stemmers en natuurlijk de Rabobank voor het sponsoren van onze club.

Een leuke financiële injectie voor onze club en dan te bedenken dat we er geen meter voor hebben hoeven lopen, geen parcours hebben hoeven uitzetten, geen tijdwaarnemers hoeven regelen en geen verkeersregelaars aan hun jassies hoeven te trekken. Met andere woorden een welkome verrassing van diegenen die voor ons stemden. Nogmaals bedankt!



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



16E SCHOLIERENVELDLOOP TEXEL 17 OKTOBER 2018

Woensdag 17 oktober (de woensdag voor de herfstvakantie) wordt voor de 16e keer de Scholierenveldloop georganiseerd door Team Sportservice Texel in samenwerking met de AV Texel. Vorig jaar hebben ongeveer 175 kinderen meegedaan met de scholierenveldloop, dit jaar hopen we hetzelfde of meer deelnemers.

De afstand van de scholierenveldloop is 1000 meter. Deze scholierenveldloop vindt plaats op en rond de kunststof atletiekbaan van de AVT op sportpark Zuid in Den Burg

De scholierenveldloop is voor kinderen vanaf groep 3 van de basisschool tot en met de OSG. Er wordt (onder voorbehoud) in 6 categorieën gestart namelijk:

15.15 uur	Meisjes t/m 8 jaar
15.25 uur	Jongens t/m 8 jaar
15.35 uur	Meisjes en jongens 9 jaar
15.45 uur	Meisjes en jongens 10 jaar
15.55 uur	Meisjes en Jongens 11 jaar en ouder (Basisschool)
16.05 uur	Meiden/Jongens OSG



Voor alle deelnemers is er een herinnering, daarnaast zijn er voor de eerste 3 die over de finish komen een prijs. Je kan je opgeven middels de opgavebriefjes die op school zijn uitgereikt.

Voor meer info: Team Sport Texel, Connie Joling, Emmalaan 51, Den Burg, 0222-322815, teamsport@texel.nl

Texel Halve Marathon weer een succes

Bedankt voor de geweldige, mooie en sfeervolle halve van Texel! Super goed georganiseerd en ook geweldig al die support langs de kant. Mijn eerste keer is geweldig bevalen, smaakt naar meer.

Joey van 't Hoff

Bananenraadsel, Tijdens het lopen van de 21 kilometer, voorbij de strandopgang zat ik er helemaal doorheen, moest ik stukken wandelen en eigenlijk wat eten, maar wat en waar?

Hangen er aan de Smitsweg voorbij de Worsteltent 3 bananen aan touwtjes in de struiken, precies op het juiste moment! Ik heb er 1 opgegeten en de andere voor andere lopers laten hangen.

Die ene banaan was net voldoende om de finish te halen.

Degene die ze heeft opgehangen SUPER BEDANKT!

Dick Frijters

Het was een mooie en wederom goed georganiseerde loop. Veel dank aan alle vrijwilligers. Leuk ook al die mensen die langs de kant stonden om aan te moedigen. En wat een mooie medaille.

Bastiaan Mons

Onder ideale omstandigheden een heerlijke halve marathon van Texel gelopen met 2000 loopmaatjes

Henk Martijn

Texel halve marathon gisteren 1:48:58! 5e in mn leeftijdscategorie. Gewoon even kijken waar ik sta met de snelheid! Goh totaal niet verwacht 2 weken na mn hele marathon Berlijn!

Wietske de Jong



TEXEL HALVE MARATHON
UNIEK LOOP EVENEMENT MET NAUTISCH KARAKTER

Uitslagen Texelaars Halve Marathon 2018



plaats	naam	woonplaats	cat	10 km	bruto	netto
7	Jordy Vinke	Oudeschild	M40	0:36:24	1:19:09	1:18:54
16	Lutz Lohse	Den Burg	M50	0:38:36	1:24:27	1:24:08
38	Jeroen Backer	De Cocksdorp	MSR	0:43:25	1:31:01	1:29:48
55	Erik van der Velden	Den Burg	M45	0:43:29	1:33:46	1:33:23
59	Coen Schoonheden	Den Burg	M50	0:43:14	1:34:38	1:34:16
60	Frits van der Gracht	Den Burg	M55	0:43:14	1:34:38	1:34:15
72	Martien Witte	Den Burg	M55	0:43:53	1:36:34	1:35:46
74	Maikel Van der Gracht	Den Burg	MSR	0:43:14	1:36:43	1:36:20
80	Peter Visch	Den Burg	M40	0:44:49	1:37:02	1:36:35
105	Pierre Bonnet	Den Burg	M55	0:46:09	1:38:32	1:38:05
107	Ger Vlaming	Oosterend	M50	0:43:57	1:38:39	1:38:12
120	Remko Nagtegaal	De Cocksdorp	M50	0:46:10	1:39:16	1:38:24
124	Bas Bakker	Den Hoorn	MSR	0:47:24	1:39:26	1:38:16
135	Nico Kikkert	Den Burg	M50	0:46:17	1:39:54	1:39:08
155	Florian Julius	Den Burg	MSR	0:48:32	1:41:25	1:39:51
167	Arnold Leijstra	Den Burg	M45	0:49:18	1:42:13	1:41:01
173	Gertjan de Wit	De Waal	M50	0:46:42	1:42:35	1:42:07
203	Eva Van Haren	Den Burg	VSR	0:48:22	1:44:25	1:43:57
209	Jelte van der Kooi	Den Burg	M45	0:46:08	1:44:38	1:44:11
212	Silve Schoorl	Den Burg	VSR	0:50:09	1:44:40	1:44:10
227	Mariska Witte	Oudeschild	VSR	0:49:18	1:45:16	1:44:28
237	Thomas Rath	Den Hoorn	MSR	0:49:54	1:46:07	1:45:35
271	David Schild	Den Burg	MSR	0:49:36	1:47:49	1:47:21
282	Imme Ruarus	Den Burg	VSR	0:50:55	1:48:17	1:46:11
285	Wesley van den Berg	Den Burg	MSR	0:50:56	1:48:30	1:46:55
290	Rick Siersma	Den Burg	M45	0:52:14	1:48:37	1:46:51
292	Jasper Braam	Oudeschild	M40	0:52:12	1:48:46	1:47:45
297	Jan Frederici	Den Burg	M60	0:50:09	1:48:59	1:48:38
329	Sil Gaaff	Den Burg	MSR	0:54:21	1:50:31	1:49:48
330	Pieter de Ridder	Den Burg	M35	0:51:42	1:50:32	1:49:12
358	Michiel van Harten	Den Hoorn	MSR	0:54:14	1:52:15	1:50:21
374	Gerco Aberson	Den Burg	M45	0:54:40	1:53:03	1:51:24
385	Frank Versluis	Den Burg	M45	0:52:12	1:53:50	1:53:09
387	Tijs Van Exel	De Cocksdorp	MSR	0:52:55	1:53:58	1:53:22
388	Paul Krugers	Den Burg	M55	0:53:24	1:54:08	1:52:23
399	Mirjam Arkenbout	Den Burg	V55	0:53:29	1:54:34	1:53:39
401	Simon Lap	Den Burg	M50	0:53:29	1:54:35	1:53:40
425	Koen Van der Meer	Den Burg	M50	0:51:51	1:55:37	1:55:01
428	Markus Gersthage	Oosterend	M45	0:55:40	1:55:47	1:54:53
452	Erik Wuis	Den Burg	M40	0:56:05	1:56:40	1:55:25
458	Petra Witte	Den Burg	V40	0:56:23	1:56:53	1:54:52
464	Iris Barhorst	Den Burg	VSR	0:56:25	1:57:04	1:54:54
479	Floortje Zijm	Den Burg	V40	0:56:23	1:57:38	1:55:38
491	Jan Jacob Rab	Den Burg	M55	0:53:31	1:57:51	1:57:05

plaats	naam	woonpaats	cat	10 km	bruto	netto
497	Klaas-Pieter Zuidewind	Oudeschild	M50	0:58:13	1:58:06	1:57:03
510	Mariëlle Nitzsche	Oosterend	V35	0:52:09	1:58:37	1:58:08
522	Sylvia Schoo	De Koog	V60	0:56:21	1:59:00	1:56:42
526	Joop Rommets	Den Hoorn	M50	0:58:07	1:59:04	1:56:14
527	Hans van Vooren	Den Hoorn	M50	0:58:07	1:59:05	1:56:13
530	Jeroen Hemelrijk	Oudeschild	M45	0:57:55	1:59:06	1:56:02
555	Pablo Brandenburg	Den Burg	M40	0:52:09	1:59:59	1:59:19
560	Marieke de Vries-Koorn	Den Burg	V35	0:58:13	2:00:10	1:59:03
561	Jan van Dijk	Oosterend	M60	0:53:40	2:00:11	1:59:47
562	Annie Brouwer	Oosterend	VSR	0:53:39	2:00:11	1:59:47
563	Jord Kuiken	Den Burg	M45	0:56:23	2:00:14	1:58:08
579	Patrick Nichols	Den Burg	M50	0:56:12	2:00:36	1:58:05
582	Guido Schuijl	Den Hoorn	M40	0:55:45	2:00:49	1:58:40
588	Ivo Huizinga	Den Burg	M35	0:57:21	2:01:12	1:59:48
596	A.C.S. Witte	De Koog	M55	0:57:22	2:01:31	1:58:45
615	Hans Beijersbergen	De Koog	M60	0:56:47	2:02:20	2:01:26
620	Ralph Koning	Den Burg	M45	0:54:06	2:02:26	2:01:56
632	Casper Landman	Den Burg	M50	0:55:57	2:03:11	2:02:17
655	Willem-Jan v d Zwaag	De Cocksdorp	M35	0:55:48	2:03:55	2:02:51
679	Clementine de Wit	Den Burg	V50	0:58:43	2:05:01	2:03:54
680	Romke Milder	Den Hoorn	VSR	0:59:41	2:05:03	2:03:09
681	Riny Roeper	Oudeschild	V55	0:58:44	2:05:05	2:03:57
694	Anneke Pronk	Den Burg	V35	1:00:50	2:05:45	2:03:26
695	Rieuwert Pol	Den Hoorn	M55	0:58:46	2:05:47	2:03:41
709	Aram Valkenburg	De Koog	MSR	0:59:17	2:06:19	2:05:04
711	Fred Poede	Oosterend	M40	0:56:48	2:06:24	2:05:40
714	Sil van Dijk	Oosterend	M40	0:57:24	2:06:31	2:05:41
719	Innocence Bulder	Den Burg	VSR	1:00:14	2:06:59	2:04:10
758	Louise van der Sluis	Den Burg	V45	0:56:43	2:08:41	2:08:14
764	Annegreet Van der Vis	Oosterend	V50	0:58:55	2:09:09	2:06:22
771	E.J. Witte	Oudeschild	M40	1:00:25	2:09:17	2:06:01
772	Eddy Witte	De Koog	MSR	1:00:25	2:09:18	2:06:13
779	Sabine Bremer	Oosterend	V45	0:56:28	2:09:47	2:09:18
803	Mark-Peter Graaf	Den Burg	M50	1:01:10	2:11:21	2:09:32
810	Franck Broeck	De Koog	M50	1:01:58	2:11:44	2:08:29
824	Gerja Bas	Oosterend	VSR	1:01:02	2:12:19	2:10:39
825	Henry Been	Oosterend	MSR	1:01:02	2:12:19	2:10:40
845	Jan Aris Eelman	Den Burg	M55	1:00:45	2:13:14	2:10:23
846	Arco Garritsen	Den Burg	M50	1:00:45	2:13:14	2:10:24
847	Dick Frijters	Oudeschild	M50	0:51:41	2:13:16	2:12:56
862	Erna Pool	De Cocksdorp	V40	0:58:55	2:14:40	2:13:55
872	Harry Gerritsma	Den Hoorn	M55	1:00:30	2:15:48	2:13:39
883	Peter Teubel	Den Burg	M60	1:05:53	2:17:27	2:16:03
913	Trudy Buijs	Oudeschild	V60	1:04:28	2:20:11	2:19:16
919	Judith Kikkert	Den Burg	VSR	1:07:43	2:20:52	2:19:01
930	Marcel Vermeulen	Den Hoorn	M50	1:02:57	2:21:55	2:21:17
955	Marcel Witte	De Koog	M45	0:59:31	2:27:43	2:26:55
963	Irene Buijs	Oudeschild	V55	1:01:59	2:29:54	2:28:58



Wedstrijdtempo: hoe zorg je voor een goede opbouw?

Herken je dit? Je bevindt je vooraan op de boot, de muziek galmt over het autodek en de speaker van dienst herinnert je eraan dat als de klep open gaat, de scheepshoorn je trommelvliezen zal laten trillen. De man links van je springt ijverig op en neer om zijn voorverwarmde spieren, met dank aan zowel een mentholruikend zalfje als aan zijn opwarmingsrun, niet te laten afkoelen. De vrouw rechts van je zoekt haar heil in enkele perfect gecoördineerde stretchoefeningen waarna ze met een verbeterd blik haar einddoel visualiseert. Jij merkt ondertussen dat je hartslagmeter een cijfer aangeeft dat met rasse schreden de hoogte in vliegt: 65... 77... 93...

Een tip kan zijn om voor de wedstrijd een opwarmingsronde te doen waarbij je exact je doelsnelheid loopt (en dus toch best met een horloge werkt). Op die manier herkennen je lichaam en je hersenen (!) wat van hen verwacht wordt en laten ze zich niet van de wijs brengen door een joelende supportersmenigte en een opzweepende sfeer.



Nieuwe leden:

Sandra Westerlaken-Moree
Bernhardhardlaan 66 Den Burg
Cees van der Land
Allen Mill Cottages 3 Hexham (GB)

Nieuwe Start to Run

Vervolg leden:

Patty Roovers
Keesomlaan 23 Den Burg
Joost van der Hoek
Warmoesstraat 65 Den Burg
Eveline Lindenbergh
Warmoesstraat 65 Den Burg
Alicia Saal
Molenstraat 33 Den Burg
Angela Kolthoorn
Kotterstraat 7 Oosterend
Henriëtte de Wit
Gasthuisstraat 9 Den Burg
Anneke van Heerwaarden
Rozendijk 11 Den Burg

**Welkom
bij de atletiekvereniging
en krijg een
bovenbeste conditie!**



Verminder de belasting

Een lichaam dat je niet belast, wordt steeds zwakker. Je kunt niet als looper helemaal los gaan. Let voortaan op deze vijf zaken:

Verkort je pas

Een verkleining van je paslengte met vijf tot tien procent kan de belasting op je kniegewricht met twintig procent verminderen. Je kunt het ook bewerkstelligen door de pasfrequentie te verhogen, 160 tot 190 passen per minuut wordt over het algemeen aanbevolen.

Check je techniek

Het is nuttig om kritisch naar je looptechniek te (laten) kijken als je last hebt van gewrichtspijn – of als je dit wilt voorkomen.

Let op je gewicht

Hardlopers die ouder worden klagen meer over pijn in gewrichten. Veel hardlopers zijn simpelweg te zwaar voor hun gewrichten.

Vervang je oude schoenen

Er is nog steeds geen eensluidend advies over welk schoeisel het beste is om de belasting op de gewrichten zoveel mogelijk te beperken

Varieer

Hardlopers die elke keer dezelfde training doen, hebben meer kans op blessures. Varieer in de ondergrond, route en loopsnelheid – en doe regelmatig aan crosstraining.

Verjaardagkalender oktober en november

Gerard Schuiling	9-okt	Geert Aarts	12-nov
Johan Eldering	13-okt	Jan Dogger	13-nov
Shenna Kreeft	21-okt	Ina van Sambeek	14-nov
Laurien Bakker	19-okt	Cornelis Witte	17-nov
Jessica Witte	19-okt	Riette Leyten	21-nov
Marieke Witte	3-nov	Frank Versluis	22-nov
Judith Boersen	5-nov	Stephan van Zijl	27-nov
Gert Pansier	6-nov	Corrie de Jager	27-nov
Janny Vlaming	8-nov	Geert Bosscha	29-nov
Ruud Meedendorp	8-nov	Jan Frederici	29-nov
Joostvan der Hoek	9-nov	Judith van Bleijswijk	30-nov
Corrie Witte	11-nov		

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



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

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



Tex-Lin Hygiëneservice

Leverancier van schoonmaakproducten voor o.a.:

- interieurreiniging • sanitairreiniging • vloeronderhoud
- keukenhygiëne • zwembadreiniging • waterbeheersing
- desinfectanten

*Kortom voor een schone leef-
en werkomgeving kunt u terecht bij:*

TEX-LIN HYGIËNESERVICE

Schilderweg 251c, Oudeschild

Tel. 314927, fax 315084



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





AV Texel
5,0 ★★★★★ (1 beoordelingen)

AV Texel
nu ook op Facebook!

⚡ Vind ik leuk



*blijft in
contact*

VEM ELEKTROTECHNIEK
Spinbaan 10 - 1791 MC Den Burg
telefoon 31 34 58 - fax 31 27 38



KAASBOERDERIJ 'WEZENSPYK'
Echte Texelse Boerenkaas
van koeien-, schapen- en geitenmelk

BELEEF ONZE BOERDERIJ
Kom kijken naar onze koe-vriendelijke manier van melken!
met de VMS robot (Vrijwillig Melk Systeem).

Rondeleiding: In de zomer Dinsdag en Vrijdag om 14.00 u

OPENINGSTIJDEN winkel
Dinsdag 09.30-17.00 u
Woensdag 09.30-12.15 u
Donderdag 09.30-12.15 u
Vrijdag 09.30-17.00 u
Zaterdag 09.30-17.00 u

Hoornderweg 29
(halverwege Den Burg - Den Hoorn).
Pontweg afslag nr 7

www.wezenspyk.nl

Garage Westend

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

 **SUZUKI**
Official dealer

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

