CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

34e jaargang · december 2018 · nr. 5

www.avtexel.nl

TWINTIG JAAR TEXEL

JEUGDTRAINING OP LOCATIE

DE STORMACHTIGE SPARTATHLON

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

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 lidmaatschapkosten van AV Texel kunnen echter in 12 gelijke termijnen per incasso worden voldaan en daardoor ontstaat ook de mogelijkheid van tussentijdse opzegging per kwartaal. Opzeggingen voor 31 maart gaan 1 april in, van april 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 februari 2019
Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 februari

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 2019

Categorie	Geboortejaar	termijn-bedrag contributie per maand 1e termijn + AU en licentie	betaling in 1 bedrag contributie per jaar	AU bijdrage (verplicht)	wedstrijd licentie (jeugd verplicht)
Pupillen B/C	2010 en jonger	28,20 + 11 x 5,00	€ 82,00	€ 15,05	€ 8,15
Pupillen A	2009/2008	28,20 + 11 x 5,00	€ 82,00	€ 15,05	€ 8,15
D-junioren	2007/2006	35,70 + 11 x 5,30	€ 94,00	€ 15,90	€ 14,50
C-junioren	2005/2004	36,80 + 11 x 6,40	€ 106,70	€ 15,90	€ 14,50
B-junioren	2003/2002	37,50 + 11 x 7,10	€ 114,70	€ 15,90	€ 14,50
A-junioren	2001/2000	38,20 + 11 x 7,80	€ 123,40	€ 15,90	€ 14,50
Senioren	1999 en eerder	25,60 + 11 x 8,40	€ 117,10	€ 17,20	zonder
Senioren	1999 en eerder	48,80 + 11 x 8,40	€ 140,30	€ 17,20	€ 23,20

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 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/Cees	9:30 - 10:45
Duurlooptraining senioren		zondag		Turfveld	Piet	10:00 - 11:00

Van de voorzitter

Wintercross-seizoen

Het wintercross-seizoen is alweer begonnen, met een nieuw parcours en inschrijving bij Bospaviljoen 't Turfveld. Als je nog niet meegelopen hebt: ga het ook eens uitproberen!

Als bestuur zijn we bezig met het verbreden van ons aanbod aan sportieve activiteiten en trainingen. We denken hierbij met name aan de doelgroep 60+ in de vorm van een 'actief fit' programma. Dit doen we samen met de AtletiekUnie die in 2019 start met het promoten van de kansen van wandelen bij atletiekverenigingen. Zij zoeken een structurele samenwerking met de landelijke Wandelbond en willen wandelopleidingen faciliteren. Het bestuur zoekt hierin de samenwerking met onze lokale wandelvereniging Het Gouden Boltje. Daarnaast willen we meer aandacht besteden aan fitness en krachtoefeningen, niet om bodybuilders van jullie maken, maar zuiver ten behoeve van het hardlopen.

Martin Baptist

Sporten en griep: levensgevaarlijk

Trainen met griep/koorts onder de leden is gevaarlijk. Je immuunsysteem is verzwakt en je lichaam heeft alle energie nodig om beter te worden. Je loopt bovendien het risico dat de virusinfectie ook terecht kan komen in de hartspier met als gevolg een ontsteking. Rust nemen dus en niet trainen! Ook nadat je je weer beter voelt, heeft je lichaam een aantal dagen rust nodig om te herstellen. De basisregel die je het beste kunt hanteren luidt dat je bij koorts het dubbele aantal dagen dat de koorts heeft geduurd niet moet lopen. Had je vier dagen koorts, dan mag je pas na acht dagen weer beginnen met trainen.

Loopagenda

ZONDAG 2 DECEMBER

4e Turfveld Wintercross

Afstanden: 1, 2.7, 5.35 en 8 km.
Aanvang: 11:00 uur jeugd en 11:20 rest

DINSDAG 4 DECEMBER

Baanwedstrijd

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

ZONDAG 16 DECEMBER

5e Turfveld Wintercross

Afstanden: 1, 2.7, 5.35 en 8 km.
Aanvang: 11:00 uur jeugd en 11:20 rest

ZONDAG 30 DECEMBER

45e De Sportshop voor jou Winterbosloop

Afstanden: 1.25, 2.5, 4.4 en 8,8 km
Start jeugd : 11:00 uur rest 11:30 uur

ZONDAG 13 JANUARI 2019

6e Turfveld Wintercross

Afstanden: 1, 2.7, 5.35 en 8 km.
Aanvang: 11:00 uur jeugd en 11:20 rest

ZONDAG 27 JANUARI 2019

7e Turfveld Wintercross

Afstanden: 1, 2.7, 5.35 en 8 km.
Aanvang: 11:00 uur jeugd en 11:20 rest

ZATERDAG 2 FEBRUARI 2019

TexelTrail

Afstanden: 15,4 26,8 en 42,2 km.
Aanvang: 11:00 uur 42 km en 13:00 15 en 26 km

ZONDAG 10 FEBRUARI 2019

8e Turfveld Wintercross

Afstanden: 1, 2.7, 5.35 en 8 km.
Aanvang: 11:00 uur jeugd en 11:20 rest

WOENSDAG 21 FEBRUARI

Baanwedstrijd

Afstand: 5000 m of 3000 m Aanvang: 19:00 uur

KERSTSTUKJES MAKEN 2018

Om weer een mooi bedrag in de clubkas te kunnen storten gaan we ook dit jaar kerststukjes maken en verkopen. Judy Witte en ik zetten gezamenlijk onze schouders eronder om alles te organiseren

Om weer een mooi bedrag in de clubkas te kunnen storten gaan we ook dit jaar kerststukjes maken en verkopen. Judy Witte en ik zetten gezamenlijk onze schouders eronder om alles te organiseren. Daar hebben we ook andere vrijwilligers voor nodig. En we kunnen materialen voor het maken van de stukjes gebruiken. We gaan op donderdag 13 en vrijdag 14 december in ons clubgebouw de stukjes maken. Iedereen wordt verzocht om mooi groen uit de tuin mee te nemen en zoals gewoonlijk gaat de dinsdagmiddagwandelgroep tijdens wekelijkse wandeling op dinsdag 11 dec. decoratieve materialen zoals, sparen dennenappels, takjes, mos en ander leuk spul meenemen.

Wanneer? Op zaterdag 15 dec. gaan we 's morgens op twee plekken in Den Burg staan. En we gaan weer een kraam huren op de kerstmarkt in Oosterend (zaterdag 15 dec.) om daar te gaan verkopen. Heb je materiaal (kerstballen, slingers, glitters, kaarsen en ander spul), kun je stukjes maken op één of twee dagdelen, wil je verkopen?

Meld je bij Rita telefoon 313387 of email j.dogger@texel.com of Judy telefoon 317232 of email judymwitte@gmail.com.

We gaan dit met zijn allen weer doen voor de club en het is ook nog eens heel gezellig om met elkaar bezig te zijn voor onze vereniging!

Ook ben je van harte welkom een stukje te kopen. Henriette de Wit en haar zoon Widlem gaan op de hoek van de Weverstraat/ Parkstraat, bij de Notenstolp verkopen en op de Steenenplaats staat Laurien Bakker met assistentie. We hopen op net zo'n mooie opbrengst als vorig jaar

Rita Dogger

Vier tips om je looptechniek te verbeteren

TRAINING

Technisch perfect hardlopen, kilometer na kilometer, is een ware kunst en is maar voor weinig lopers weggelegd. Maar wij als 'gewone' lopers kunnen natuurlijk er wel naar streven om binnen onze mogelijkheden zo goed mogelijk technisch te lopen.

Hardlopen is net als je vingerafdruk, uniek. Je kunt veel aan jouw loopstijl bijwerken. Dat is juist zo mooi. Dat verbetert niet alleen je loopefficiëntie, het ziet er ook nog eens mooier uit.

Het interessante van techniek is dat iedere pas telt. Iedere verbetering levert daarom net weer een klein beetje verschil op. En over een 5, 10 of nog meer kilometer, levert dat een aardige winst. Reden genoeg om met trainingen vaker op je looptechniek te letten.

We hebben vier verbetertips voor veel voorkomende techniek fouten.

We bespreken vier veel voorkomende looptechnische fouten. We beschrijven ze bewust wat overdreven zodat het een duidelijkere schets van de fout is. Daaronder geven we aan wat je kunt doen om het te verbeteren

1. Teveel achterover? leunen

Je loopt met je rug iets teveel naar achter. Daardoor komen je voeten en hakken ver voor je uit op de grond bij de landing. Door deze loophouding moet je ook meer kracht leveren om in de lucht te blijven. Je kan daardoor minder voorwaartse snelheid ontwikkelen. Het lijkt mooi koninklijk rechtop maar je zit jezelf eigenlijk in de weg.

Verbetertip:

Je wilt met name de houding van je rug en hoofd verbeteren. Dat kost moeite omdat je voor je gevoel ver naar voren moet leunen. Dat kan je leren door bijvoorbeeld 100 tot 200 meter tegen een lichte heuvel op te lopen. Tegen de heuvel op gaan de meeste mensen naar voren leunen voor de balans. Door deze loopjes te combineren met 200 meter loopjes op vlak terrein kun je de houding van je rug en hoofd verbeteren. Op het vlakke voel je dat je voor je gevoel iets schuin voorover moet lopen. Meestal is dat het punt dat je goed rechtop loopt.

Ook korte versnellingsloopjes kunnen er voor zorgen dat je van een haklanding overgaat naar een plaatsing onder je nieuw hervonden zwaarste punt van je lichaam.

Probeer ook je pasritme te verhogen . De twee-eenheid rechte rug en nieuwe wat snellere pasritme moet je leren en kost wel tijd.

2: Plofvoeten

Plofvoeten, zware stappen. Veel gewicht dat op straat klapt in plaats van het doorrollen als een goede hardloper. Al ben je 100 kilo dan nog is het niet nodig om met zoveel geluid te lopen. ??

Verbetertip:

Denk zacht. Denk aan fietsen. Als je deze twee combineert dan vangen benen en voeten de landing op, duwen je vooruit en gaan de benen weer terug onder je lichaam. Alsof je vooruit rolt. Dit vraagt om meer veerkracht in je benen en voeten. Het kost dan ook vele trainingen voordat je het ploffen kunt vervangen voor de soepele tred.

Doe wat extra krachtoefeningen voor de voorvoet. Denk daarbij aan touwtje springen en teendrukken. Als het goed is, hoor je de verbetering. Je stappen maken minder geluid. Spieren hebben veel tijd nodig om zich aan te passen. Je ben niet klaar met een paar weken. Je hebt minimaal 8 weken nodig om de transitie te kunnen maken. Even doorzetten.??

Leestip: De kracht van touwtjespringen

3. Te lange pas

Begin je net met hardlopen dan is het heel verleidelijk om naar de ultra lange pas over te schakelen. Je loopt op zich mooi recht maar voor meer snelheid maak je hele lange passen. Ze worden zo lang dat je hielen voor je knie de grond raken. Die grote passen lijken sterk en snel maar het werkt bij iedere pas als een kleine rem. Je voet klapt namelijk op de grond bij de landing. Die tik zorgt voor een onderbreking in je hardlopen. Je pas is té lang.

Verbeter tip:

Voor veel hardlopers helpt het om korte technische loopoefenreeksen te herhalen. In onze videoserie over looptechniek tref je een aantal video's aan over tripplings en skippings. Deze oefeningen helpen je goed om een betere looppas te ontwikkelen.

Je kunt een aantal van deze oefeningen combineren met korte voorwaartse versnellingsloopjes over 40 tot 80 meter. Hiermee stimuleer je het leereffect dat je de voet niet voor maar onder je lichaam landt.

4: Schuifelpas

Je trekt de voeten niet op maar je schuifelt snel vooruit. Om discussie te vermijden: ja, daar kun je heel hard mee gaan. En het voelt ook lekker efficiënt. Nadeel is dat je niet het optimale uit je hardlopen haalt. Daarom kun je het schuifelen beter inwisselen voor een mooi afgeronde hardlooppas.??

Leestip: Marathon: wat is een goede looptechniek

Verbetertip:

Je motoriek bij heupen en knieën moet een stuk beter worden. Je moet overgaan naar een veel grotere bewegingsuitslag van je ledematen. Dat vergt aan de ene kant kracht en aan de andere kant beter bewegen. De manier om dit op te lossen is zo ongeveer alle variaties aan skipping toe te passen. Let letterlijk op de variatie. Probeer gewoon iedere week weer een andere vorm van skipping uit. Omdat je je benen veel hoger moet optillen dan je gewend bent, let op de versterking van de hamstrings.

Van de redactie.....

Nu Donald de Vrind en Bianca Witte Combi Texel hebben verlaten en Ekoplaza zijn begonnen heeft Bianca aangegeven dat ze geen tijd meer heeft voor de layout van ons blad.

Cees Timmer wil proberen het over te nemen. Bianca heeft Cees verteld in welk programma ze het blad opmaakt en Cees heeft het programma nu ook gebruikt om zo het oktober- en decemberkrantje te maken. Mijn complimenten krijgt hij. Daar gaat wat tijd in zitten! En wat is het mooi geworden!

Het is nu zo dat Cees en ik samen zorgen dat het krantje vol komt. Wat zouden we graag verslagen van de jeugd krijgen! Van de onderlinge wedstrijden, van een kind dat met een cross meedoet, van de activiteiten die er met de jeugdafdeling gedaan worden, van een wedstrijd aan de overkant. Dus een ouder die zoiets regelen wil voor ons zou zeer welkom zijn in onze tweemans-redactie.

MVK

Echt, je hoeft niet zelf te schrijven, maar je zorgt dat er geschreven wordt en controleert dat het ook werkelijk gedaan wordt. Het krantje verschijnt 5 keer per jaar, dat is toch niet zo'n grote belasting? Graag hoor ik ook wanneer er leden naar de overkant of misschien zelfs naar het buitenland geweest zijn voor een wedstrijd. Dan kan ik vragen of ze er over willen schrijven. Niets leukers dan te lezen hoe een ander gevaren is tijdens een wedstrijd hier of aan de overkant.

Samen moeten we er iets van maken!

Rita

Marathon van Amsterdam 21-10-2018

Moe maar voldaan ben ik na het uitlopen van mijn eerste marathon. Ik ben laat begonnen met hardlopen, maar dat betekent dat ik op mijn 58e toch maar mooi persoonlijke records haal. Vijf jaar geleden ben ik begonnen met "Start to run", via de Dam tot Dam loop, de halve van Texel en de Texel trail, stond ik zaterdag 21 oktober in het olympisch stadion in Amsterdam voor de start van een echte, hele, marathon. 16.000 deelnemers, 1.700 medewerkers talloze fans, geoliede organisatie, dat maakt indruk! Had ik voldoende getraind? Zouden mijn knieën het houden? Zou het leuk zijn? Maar een manier om dat te weten: Starten.

Het eerste stuk ging lekker, fijne sfeer, zou ik al een tandje sneller gaan? Nee, ik bleef de pacers voor het schema van 4:50 volgen. Na 21 km voelde ik de eerste vermoeidheid, maar ik kon de pacers nog goed volgen. Na 25 km begon het volgen van de pacers toch lastig te worden. Na 30 km alle schema's maar overboord gegooid, uitlopen was het hoogst haalbare.... Gesteund door vrienden, publiek en muziek stond ik na 5 uur en 24 minuten aan de finish in het olympisch stadion, moe maar voldaan.

Op naar de volgende uitdaging! Fred van Heerwaarden

km	tempo	tijd
5 km	6:45	33:47
10 km	6:46	1:07:37
15 km	6:56	1:42:17
20 km	6:56	2:16:55
21.1 km	6:43	2:24:17
25 km	6:47	2:50:44
30 km	8:25	3:32:47
35 km	9:00	4:17:49
40 km	9:03	5:03:05
42.195	9:43	5:24:25

Twintig jaar Texel

en bijna 20 jaar AV Texel

15 september 1998 begon mijn eerste contract op het NIOZ (verder niet onderwerp van dit stukje), een dag eerder was ik, behalve voor het sollicitatiegesprek, voor het eerst op het eiland. Op 14 september 2018 had ik een sollicitatiegesprek in München, niet het enige sindsdien maar met ingrijpende gevolgen: 20 oktober 2018 is sluitingsdatum aanleveren kopy voor dit clubblad en behalve voor sollicitatiegesprek, woning zoeken en eerder privé (mijn broer woont al jaren in München) mijn eerste dag in München.

Dus iets meer dan 20 jaar Texel voor mij, ietsje minder dan 20 jaar AV Texel, want het eerste jaar zat ik in de Potvis en dan breng je ook je vrije tijd door met overkantse en buitenlandse NIOZ-collega's en heb je niet perse aansluiting aan de Texelse samenleving. Toch heb ik feitelijk via het NIOZ hardlopen ontdekt, in elk geval qua vereniging en wedstrijden. Jogger was ik al eerder. Het begon met de Lauwersloop, een estafetterace van Leeuwarden naar Groningen (noordelijke tegenhanger van de Batavierenrace). In 2000 kwam hieraan door gebrek aan vrijwilligers een einde. Sinds 2014 bestaat het blijkbaar weer. Ik had mij voor het NIOZ-team opgegeven en geen enkele wedstrijdervaring. Dit bleek maar misschien ook mijn talent. Ik kreeg de slotetappe van Zuidwolde naar Groningen. Ongeveer 5km en een herstart. Dus het hele peloton weer bij elkaar en mijn aanpak was in eerste instantie met de kopgroep mee en kijken waar het schip strandt. Achteraf hoorde ik dat ook de Nederlandse kampioen 5 km mee deed, ik moest de kopgroep dus laten gaan en zelf wandelen en later dan weer geleidelijk versnellen, tijd ongeveer 25 min. Ik had toen geen idee wat dit betekende. Overigens, wie Bettina Löscher nog kent, herstart voor dames was 5 minuten eerder, zij was bang dat ik haar zal inhalen maar zij had ook ongeveer 25 min. nodig. Aan het feest na afloop in Groningen heb ik geen herinneringen, het T-shirt "Lauwersloop 1999" heb ik nog steeds en de stapel van dit soort T-shirts groeide later.

Dan kwam de eerste bedrijvenestafette, toen nog een rondje Wielerbaan. Deelnemers kregen trainingen ter voorbereiding, idee was wellicht ook ledenwerving voor de vereniging, in mijn geval gelukt. Judith organiseerde het op het NIOZ, later deden wij het samen tot ik slachtoffer werd van reorganisatie (maar NIOZ is niet onderwerp van dit stukje). Een aantal jaren was er dan, nu op de atletiekbaan en sinds de komst van ene Martin Baptist, altijd strijd tussen NIOZ en Imares. Nog een disclaimer: sommige leden van AV Texel noem ik in dit verhaal, maar ik wil niemand passeren – iedereen bedankt voor vele jaren!

Vervolgens deed ik ook bij de zomertrainingen mee en moest dan de knoop doorhakken: ook eens naar het gewone clubtraining. De eerste keer was Margot invaltrainster en ik werd goedgekeurd. Wij maken van jou en goeie wedstrijdloper. Of dit gelukt is, of het per se mijn bedoeling was, geen idee. Wedstrijden deed ik in elk geval vervolgens vaker, het volgende sleutelmoment wellicht de Halve van De Waal ongeveer 9 maanden later. Ik wilde mij voor een rondje inschrijven en kreeg te horen "Nee, je kan de hele Halve aan." Terecht of niet, soms luister ik naar mensen, vooruit dan maar. Het eerste rondje begeleid door Lydia Verweij, in het tweede rondje ging ik eigenwijs versnellen en werd later weer door haar ingehaald. Eindtijd ca. 1:45.

Volgende concrete herinnering uit mijn vroege jaren was de eerste Krimstrandloop, met windkracht 8, een Duitse toerist bekeek de voorbereidingen van deelnemers en zei "*sind die völlig bescheuert?*" [zijn deze mensen helemaal gek?]. Zou kunnen!? En dan mijn tweede Halve Marathon in Amsterdam, wederom te snel van start, vanaf km 10 doorbijten, verval zien te beperken en eindtijd 1:35:51. Finish op een atletiekbaan in het Olympisch Stadion was toen nog héél bijzonder. Nu is het een gewoon geworden en tenslotte kreeg AV Texel ook een atletiekbaan.

Later probeerde ik onder de 1:35 te duiken. Eigenlijk makkelijk, gewoon elke kilometer in 4:30. Maar het lukte nooit. En ik werd ouder en heb mijn streeftijd bijgesteld na "een uur en leeftijd in minuten." Amsterdam, de eerste keer was in 2002, toen was ik 35.

Tijdens mijn snelle jaren ging ik tijdens de 10 km elke keer een eindsprint aan. Met de hoop een PR te lopen. Dat weet je pas zeker als de officiële uitslag verschijnt: 43:16, 43:13, 43:12, 43:10, elke keer dus raak! Dit was op Vlieland en in Winschoten. Zal het nu nog binnen de 50 minuten lukken? Ik ben intussen minder prestatiegericht. Zoals gezegd werd ik ouder en dat overkomt iedereen. In de zomer 2016 kreeg ik een trombose. Wel volledig van herstelt, maar kreeg niet meer het niveau van daarvoor.

Hmm, opdracht, bij dit stukje van Rita Dogger was eigenlijk: Wat heb je allemaal voor de vereniging gedaan? Sommige dingen deed ik een aantal jaren en dan niet meer. Het begon waarmee het nu eindigt: stukken schrijven voor de clubkrant, op mijn manier inclusief grappen en grollen. Dit heb ik al jaren niet meer gedaan,

heeft ermee te maken dat ik nauwelijks meer wedstrijden aan de overkant loop. Grote wedstrijden werden mij te druk en het werd na een aantal keren ook teveel herhaling en minder prestatiegericht. Ik schreef ook namens de vereniging, uiteraard kortere stukjes voor de Texelse Courant. Hoogtepunt wellicht het verhaal over Jan Frederici, winnaar van de Vlieland Halve Marathon. Althans zo stond het dan in de krant, hij was winnaar in zijn leeftijdcategorie.

Ik zat een aantal jaren, van-tot weet ik niet meer, in het bestuur, officiële functie PR maar je gaat dan over alles mee praten en denken. In deze tijd kwam het sponsorcontract met Stayokay tot stand en de organisatie van het hardlooponderdeel op Texel tijdens het Waddentoernooi. Feitelijk toen de eerste Hoge Bergloop. Pas na opening van het clubgebouw (nog een vereningings-mijlpaal de laatste 20 jaren) werd deze loop een jaarlijkse traditie. Door het Waddentoernooi heb ik ook de drie andere eilanden behalve Vlieland bezocht. De laatste jaren liep ik niet meer mee met het Waddentoernooi, behalve dit jaar weer op Texel. Ik deed ook een poging om Schadeberg-baancircuit voor Texel te bewaren, maar er was gewoon te weinig animo van overkanters én Texelaars. Verder herinner ik mij aan een enquete onder jeugdleden en ouders. Een conclusie van mij was toen: Martin Baptist is een naam om te onthouden. Hij gaat misschien iets voor de vereniging betekenen en dat bleek te kloppen.

Soms was ik invaltrainer voor Cees en of jurylid bij (jeugd)wedstrijden – nomen est omen, in het Duits "Kampfrichter". Beiden kan op Texel zonder opleiding. Vrijwilliger bij hardloopwedstrijden slechts incidenteel. Als ik geblesseerd was, anders loop ik zelf.

En wat ik tot het einde deed: contactpersoon voor gastgebruikers van onze accommodatie. Kennis van het Duits handig, want het zijn vaak oosterburen. Veel vaste klanten en in de loop van de jaren vrienden van mij. Ik hoop dat dit ook zonder mij door kan gaan Pasen 2019 kunnen wij of jullie in elk geval 7 Duitse groepen verwachten. Soms had het, behalve geld in de clubkassa, ook andere meerwaarde voor de vereniging. Specifiek twee clinics elk door de twee Guidos. De een Hartenveld van Team Distance Runners en de tweede van Weeren van Loopacademie Groningen. Daarvoor had ik ook Noordkop uitgenodigd en zij verschenen. Vooral na een clinic van Guido Hartensveld (oefeningen met medicineballen) had na afloop iedereen last van spierpijn. Trouwens ook zijn eigen lopers en dit was wel de bedoeling.

Wat ga ik in München doen? Qua werk hetzelfde als de laatste jaren op het NIOZ, wetenschapsondersteuning. Wel op een ander niveau, het is een coördinerende data management functie voor 84 onderzoeksinstituten in heel Duitsland en ook daarbuiten. Eentje in Nijmegen, zover kom ik misschien bij dienstreizen nog Nederland binnen.

Qua hardlopen is het afwachten. In oktober deed ik wat rondjes in een park. Bij mooi weer met Alpenblik, en een keer een korte intervaltraining op een atletiekbaan. Ik vroeg van tevoren of het kan/mag, antwoord: "Geen probleem, de baan is van de gemeente en voor iedereen vrij toegangelijk." Dit verklaart misschien ook waarom sommige Duitse groepen zonder afspraak op onze accommodatie verschenen mits het sportpark open is. Nabij mijn nieuwe woning is ook een grote park, echter met grotere hoogteverschillen dan op de Hoge Berg. Dit wordt dus wennen. Wedstrijden hebben zij ook: Ik keek bij de München Marathon, relatief kleinschalig (ca. 4000 deelnemers) met finish in het Olympisch Stadion. Bijna had ik spontaan zelf 10 km gelopen. Nainschrijving was mogelijk maar op het moment van de startschot moest ik een woning bekijken. Het staat op de agenda voor oktober 2019 (misschien ook de Halve Marathon). Verder is er in de omgeving in elk geval de Tegernseelauf. Ik zag een shirt met "links de bergen, rechts het meer" (rondje van 21,1km dus met de klok mee). Verenigingen zijn er zeker ook, zeker ook beter passende dan die in Unterhaching waar ik in oktober verbleef. Zij hebben na interne ruzies nog slechts jeugd en 70-plussers.Nog mijn reeds bekende contactgegevens in München – voor kommentaar op dit stukje of ueberhaupt: Friedrich-Engels-Bogen 5, 81735 München, Tel. +49 89 21120777 mijn mobiele nummer is nog niet bekend, email wordt

richterthomas256@gmail.com

(256? zo gebruikelijk is mijn naam blijkbaar in Duitsland)

Thomas Richter

14 DINGEN WAAR JE PAS ACHTER KOMT ALS JE EEN HARDLOPER BENT

Hardlopen lijkt een betrekkelijk eenvoudige sport toch? Het is letterlijk de ene voet voor de ander neerzetten. Simpel. Maar hardlopen blijkt toch een stuk ingewikkelder. Het mentale spelletje wat je met jezelf aangaat als je hardloopt tot de pijnlijke schuurplekken en de grote ontdekking over jezelf nadat je bent begonnen. Hier zijn 14 dingen waar je pas achter komt als je een hardloper bent.

Wanneer je voor het eerst gaat hardlopen, kan het heel saai voelen.
Dat is het eigenlijk niet, maar dat weet je pas als je wat langer loopt. Dan leer je de simpele bewegingen waarderen en geniet je meer van je omgeving.
Je geniet van het moment. Als je net begint, voelt elke stap zwaar en snap je niet hoe mensen dit ooit leuk kunnen vinden.

Je zult al je geld uitgeven aan schoenen, energie gels, hardloopevenementen en andere gadgets. Wie zei dat hardlopen goedkoop was heeft gelogen.
In principe kan je het zo duur maken als je zelf wilt, maar als je het hardloopvirus te pakken hebt, wil je echt ook al je geld uitgeven aan deze geweldige sport. Want het is gewoon leuk.

U wordt lid van de meest inspirerende exclusieve community die er bestaat en je zal door hardlopen een beter mens worden.
Hardlopers zijn de aardigste mensen die je zal ontmoeten. Ze inspireren elkaar, motiveren elkaar en kunnen urenlang praten over, juist, hardlopen. Nooit een saai moment!
Misschien ga je afvallen, misschien ook niet. Maar je gaat sowieso meer uithoudingsvermogen, kracht en zelfvertrouwen ontwikkelen!

Hardlopen maakt je fitter, dat weten we allemaal, maar wat deze sport je ook geeft is zelfvertrouwen. Je zal versteld staan van wat je kan bereiken. Die 5 kilometer leek eerst onmogelijk, nu loop je een halve of hele marathon.

Je gaat voedsel waarderen.
Je eet om te kunnen lopen. En dan is het al helemaal mooi dat je heel veel koolhydraten mag eten! Kom maar door met die pasta!

Je zal opeens meer hardloopkleding dan normale kleding hebben.
Je kast puilt ervan uit en je loopt ook het liefst rond in je hardloopkleding. Het zit gewoon zoveel lekkerder. Kan je ook gelijk de deur uit om een rondje te lopen.

Je zal productiever worden.
Je krijgt op een ochtend meer gedaan dan de meeste mensen in een heel weekend gedaan krijgen.
Je zal soms een hekel hebben aan hardlopen
Er zullen dagen of weken zijn waarbij het voelt alsof je niet vooruitkomt. Of je hebt een blessure en je denkt: waarom dit nu weer? Je zal willen gaan stoppen. Maar geef het niet op. Uiteindelijk zal je beter worden waardoor je ook een sterker mens wordt.

Je gaat afspraken rondom hardlopen plannen
Je hebt een koffieafspraak in de stad, maar je moet nog trainen, dan ga je gewoon hardlopend erheen. Dat is namelijk precies 5 kilometer. Ideaal.

Je zal twee keer zoveel was doen.
Van sporten ga je zweten en je wilt toch weer snel sporten, dus dan moet het weer in de was.

Je zal je voeten willen verbergen, maar tegelijkertijd zal je er trots op zijn. Deze voeten hebben gestreden en kilometerslang gelopen door bossen, parken, asfalt en hardloopevenementen. Wees trots op jouw voeten!

Je zal je realiseren dat je veel sterker bent
Je zal je door hardlopen realiseren dat je zoveel meer kan. En nog zoveel meer kan bereiken dan je ooit voor ogen had.

Je zal je realiseren dat jij de enige persoon bent die in jezelf moet geloven.
Alle andere mensen die ook in jou geloven zijn een fijne bonus, maar alleen jij kan ervoor zorgen dat je over de finish komt.

Hardlopen zal je leven veranderen.
Als een beginnende hardloper mij vertelt dat zij hardlopen verschrikkelijk vindt dan denk ik alleen: wacht maar. Hardlopen zal alles veranderen. Het gevoel nadat je klaar bent, ondanks de pijn of ongemak, zal zo mooi zijn. Dat overweldigende gevoel van voldoening of trots wat je voelt als jij je doel hebt behaald. Er is geen beter gevoel. Het zal je leven veranderen.

1E NAPOLEON MIJLENLOOP DEN HELDER

Zondag 14 oktober stond de 1e Napoleon Mijlenloop op het programma. Deze werd georganiseerd door SV Noordkop Atletiek.
De route ging voor een deel over de Napoleonroute. Dit betekende veel fietspaden en smalle schelpenpaadjes. Uiteraard mocht een stuk buitendijks (met uitzicht op Texel) niet ontbreken.
Aan de start twee Texelaars, Margot van der Ven en ik. Margot had ingeschreven voor de 5 mijl en ik voor de 10 mijl. Met de boot van 9:00 uur gingen we op weg naar de start bij Hotel Den Helder. De start van de loop was om 11.00 uur dus we waren ruim op tijd. Een boot later was zelfs mogelijk geweest.
Nu hadden we wel alle tijd om ons rustig voor te bereiden.
Margot had last van een verkoudheid en voelde zich voor de start al niet topfit. Ze was dan ook niet geheel tevreden met haar eindtijd van 40:00.
Voor mij stond deze loop in het teken van revanche voor de Dam-tot-Damloop die letterlijk in het water was gevallen. Doel was dus om sneller te lopen dan in Amsterdam (1:24:42).
Het begin ging prima, zo goed zelfs dat ik bang was dat ik het tempo niet lang vol zou kunnen houden. Zeker toen we langs de finish kwamen en de meeste lopers voor mij richting de finish van de 5 mijl afsloegen.
De tweede lus van 5 mijl ging via Den Helder Zuid en Quelderduyn weer terug naar de finish.
Na 1:20:26 passeerde ik de finish. Superblij want mijn doelstelling om sneller te lopen dan de Dam-tot-damloop had ik ruim gehaald!!
Een kleinschalige loop (max. 250 deelnemers) met goede verzorging onderweg die ik voor volgend jaar zeker kan aanbevelen.

Gerco Aberson

De jeugdtraining op locatie, hier het verhaal

Al een tijdje was het plan om met de pupillen op een andere locatie te gaan trainen, gewoon... omdat het kan. Donderdag 18 oktober was het zover, op de fiets naar de Hoge Berg, naar de Kuil/het Bossie ! Het was prachtig weer, wat het natuurlijk nog leuker maakt. We begonnen bovenop de bank, naar beneden rennen, aantikken en weer terug omhoog op de bank klauteren. Hier de leuke groepsfoto gemaakt. Op naar de Kuil, hier hebben we wat gedronken en een koekje gegeten. Volgende onderdeel, een zware volgens de kinderen, met 2 benen tegelijk springend de trap op, dan van de heuvel afrennen, dat ging heel hard, je moest dan ook beneden goed afremmen en de bomen ontwijken ;) Als afsluiter, door de kinderen verzonnen, verstoppertje met 'buut' en aftikken, dit was uiteraard het leukste ! Allemaal tevreden terug op de fiets naar de atletiekbaan, voor herhaling vatbaar, wat wordt de volgende locatie ?

Groetjes, Lisanne, Juul, Silke, Rianne, Rick, Jacob, Milan, Wilco en Tess.

Negen lopende vragen

Wil je je even voorstellen?
Wij zijn Ciska en Rob Rook en zijn 64 plus jaar oud. Wij zijn opgegroeid op Tuindorp Heyplaat. Toen wij 22 jaar waren zijn we samen gaan wonen en verhuisd naar Oud-Beijerland, daar hebben we tot januari 2017 gewoond. Van Januari 2017 wonen wij op Texel op Oost.
Samen hebben we drie kinderen en zeven kleinkinderen.

Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?
In 2006 zijn we, naar we toen dachten voor het laatst, verhuisd naar een levensloopbestendig appartement. Toen een van de nieuwe buren voorstelde om de Start to Run cursus bij AV Spirit te volgen heeft Ciska zich over laten halen. Tot dan toe had ze niet veel met hardlopen. Het was dan ook opmerkelijk hoe makkelijk ze het oppakte en hoeveel plezier ze er aan beleefde. In januari 2007 liep ze haar eerste 5 km wedstrijd, de nieuwjaarsloop van AV Spirit. Dit ging zo goed dat ze zich direct inschreef voor de vervolgcursus de Road to Rotterdam. Voorbereiding voor de Radio Rijnmond 10 km loop. Ook dat doel werd gehaald en Ciska is lid geworden van Spirit. In dezelfde periode ben ik na een lange periode van kwakkelen weer begonnen met bewegen. Eerst Nordic Walken. Toen dat goed ging heb ik me in 2008 aangemeld voor de Start to Run cursus.
Ciska liep inmiddels erg lekker en had zich samen met de buurvrouw ingeschreven voor de Zevenheuvelenloop. Deze loop over 15 km bij Nijmegen werd in 1.35 uur afgelegd.
Najaar 2015 hebben we ons met onze loopgroep van AV Spirit ingeschreven voor de Zevenheuvelenloop. Het hele jaar stond in het teken van de voorbereiding met iedere zondag een extra duurloop. Allemaal hebben we de finish gehaald.
In januari 2017 hebben we ons aangemeld bij AV Texel. Voor ons een totaal andere loopbeleving. Van trainen op de baan en fietspaden naar lopen in bos en op het strand. Een grotere overgang is haast niet denkbaar.

Heb je nog een doel op loopgebied?
Onze eerst volgende uitdaging is de Bruggenloop in Rotterdam op 9 december aanstaande. Samen met onze oude loopgroep van AV Spirit hebben we ons in geschreven. Op dit moment zijn we bezig om de nodige kilometers in de benen te krijgen. Begin november hebben we met de oude loopgroep een training gedaan in de Kennemerduinen. Een prachtig gebied met mooie routes.

Wat is je meest bijzondere sportervaring?
Dat is lastig kiezen. Beide zijn we erg trots op onze deelname aan de Zevenheuvelenloop maar wat betreft beleving spant de Radio Rijnmondloop de Kroon. Lopen op het marathon parcours en starten en finishen op de Coolsingel is een geweldige ervaring. Maar ook de laatste 10 km tijdens de halve van Texel met de bootstart is uniek.

Waar erger je aan?
Mensen die precies weten hoe het wel moet maar zelf nooit iets voor een vereniging doen. Mensen die het werk van de vrijwilligers (verkeersregelaars, waterposten, EHBO en organisatie) als iets van zelfsprekends vinden en geen idee hebben hoeveel energie dat kost.

Waar mogen ze wakker voor maken?
Mij mogen ze wakker maken om een wachtdienst over te nemen tijdens een nachttocht op zee. Ciska maak ik liever niet wakker.

Wat is je lievelingseten en waar zou je dat willen nuttigen?
Tja dat is lastig, wij lusten praktisch alles. Zelf neem ik geen gerechten met kaas of banaan.
De mooiste plek om te eten is langs het strand met de zon zinkend in de zee.

Als je niet aan atletiek zou doen, voor welke sport zou je dan volledig gaan?
Ciska heeft geen uitgesproken voorkeur, wel is duidelijk dat naast atletiek ook het sportief wandelen aanspreekt. Zelf zou ik wel weer het sloeproeien op willen pakken. Maar op Texel is er helaas geen sloeproeivereniging.

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?
De volgende keer zou ik wel iemand van de technische commissie willen terug zien. Bijvoorbeeld Toon van Beek als nieuwkomer in de commissie.

VERDAMMT WIR LIEBEN THOMAS

Dit lied werd gezongen op de vrijwilligers-avond, net voordat Thomas naar Duitsland zou vertrekken. Het was geen makkelijke melodie. Namelijk die van Matthias Reim: "Verdammt, Ich Lieb' Dich" zie https://youtu.be/x6q0ciiqyG0

We liepen door de bossen - zelfs om middernacht Natuurlijk werd op elkaar gewacht
We ren-den, heel wat af

Na de A-L-V - dronken wij bier
We waren vaak in - het clubhuis hier
Dis-cus-sie, met elkaar

Jij was ook jury - en nog veel meer
Jij was onze Duitse vriend en gastheer Dat was ons, zeer veel waard

Jij stond altijd voor AV Texel klaar
Als trainer of - als verkeersregelaar
Wij danken, jou zeer veel
En wij den-ken alleen nog maar aan jou
Maar Thomas ga niet Ga niet weg
En Thomas dank je Dankjewehel
Thomas veel geluk In jouw Duitsland
Wanneer gaan we je zien?
Maar Thomas ga niet
Ga niet weg
En Thomas dank je Dankjewehel
Thomas veel geluk In jouw Duitsland
Wanneer gaan we je zien?

Zo langzaam dringt de - toekomst tot ons door
We kunnen niet - verder zonder jou
hoor Hoe moet dat, moet dat nou

We hebben een nieuwe werkelijkheid
Zonder hulp van Thomas - gaat het geheid
Niet zo goed, als het was
Gelukkig hebben we telefoon
Kunnen we bellen zonder schroom
Of gaat dat, gaat dat liever niet
Thomas hier, geheel gewend
Jij hebt ons veel te veel verwend
Niemand, niemand zei genoeg

En wij den-ken alleen nog maar aan jou
Maar Thomas ga niet Ga niet weg
En Thomas dank je Dankjewehel
Thomas veel geluk In jouw Duitsland
Wanneer gaan we je zien?
ooh oh oh oh

Maar Thomas ga niet Ga niet weg
En Thomas dank je Dankjewehel
Thomas veel geluk In jouw Duitsland
Wanneer gaan we je zien?
ooh oh oh oh

Leidt hogere pasfrequentie tot minder blessures?

Recreanten en wedstrijdlopers denken vaak over hun training na. "Moet ik wel krachttraining doen, yoga, sprong oefeningen, bootcamp?" De bladen en websites staan vol met degelijke aanvullende trainingsvormen.

Het is natuurlijk goed om wat aanvullende training te doen zoals krachttraining, maar is het ook echt nodig? Nee… gelukkig niet. Ook als je uitsluitend hardlooptrainingen doet word je een betere hardloper. Een studie toonde aan, dat een groep beginnende vrouwelijke lopers hun loopvorm en efficiency verbeterden uitsluitend door hardlopen. Dit is niet heel verrassend: hardlopen is een 'hoge impact' sport. Zelfs al loop je rustig, dan nog komt er dubbel lichaamsgewicht op knieën, enkels, pezen, terecht. Hardlopen is op zichzelf al inspannend. Begin maar eens na ziekte weer met rustig joggen…vaak ben je na 100 meter al buiten adem. Hardlopen is intensief!

Dr. Stephan Suydam was uiteraard zeer benieuwd of bovenstaande conclusie in de MilestonePod data terug te zien was en liet de statistieken van 300 lopers analyseren. Uit deze analyse kwam naar voren dat gedurende een marathonvoorbereiding de loopvorm en -efficiency verbeterden door uitsluitend hardlopen. Dit gold voor zowel mannen als vrouwen, en voor zowel snelle als langzamere lopers.

Hierbij gaf vooral pasfrequentie (cadans) een interessante ontwikkeling te zien. Zowel snelle als langzamere lopers lieten een stijgende frequentie zien, zoals te zien in de volgende figuur. Naarmate de marathon dichterbij komt neemt het aantal passen per minuut enigszins toe.

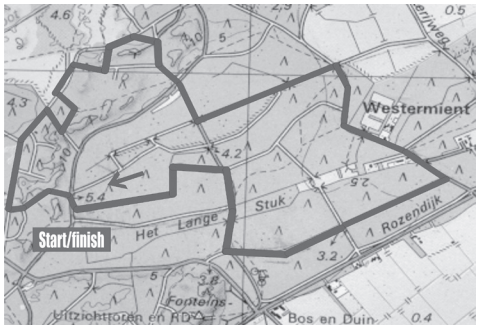
Interessant detail, overigens, is dat de veelgeprezen 180 passen per minuut niet gehaald wordt. Je kan natuurlijk beargumenteren dat de lopers het fout doen, maar je kan ook zeggen dat een frequentie rond de 170 voor deze categorie lopers 'natuurlijker' is. Wellicht zal de 180 wel gehaald worden door snelle lopers.

Naast de hogere pasfrequentie was er een tweede trend waarneembaar: bij snellere lopers ging de hogere frequentie samen met hogere snelheden, maar niet voor de langzamere lopers. Zij lieten een hogere pasfrequentie zien bij LAGERE snelheden, zoals te zien in de volgende figuur.

Een verklaring voor dit verschijnsel kan zijn dat het lichaam zichzelf probeert te beschermen door met minder impact te lopen (via hogere pasfrequentie EN via rustiger snelheden) en zodoende het risico op blessures verlaagt. Dit is mogelijk een natuurlijke aanpassing aan de belasting. Ook uit studies blijkt dat hogere pasfrequentie leidt tot lager blessurerisico.

45e De Sportshop voor jou
Winterbosloop

Locatie
Inschrijven vanaf 10:15 uur bij Bospaviljoen 't Turfveld, Nattevlakweg 2.
Start
Jeugd tot en met 9 jaar 1250 m om 11:00 uur
Jeugd 10 tot en met 12 jaar 2500 m om 11:00 uur
Jeugd 13 en 14 jaar 2500 m om 11:00 uur
Start 4.4 of 8.8 km (15 jaar en ouder) om 11:30 uur



Categorieën en Prijzen
Voor iedereen een herinnering en prijzen voor de
eerste drie bij de meisjes en jongens tot met 9 jaar (1250 m)
eerste drie bij de meisjes en jongens 10 tot en met 12 jaar (2500 m)
eerste prijs voor 1e meisje en 1e jongen 13 tot met 14 jaar (2500 m)
eerste prijs voor 1e meisje en 1e jongen 15 tot met 16 jaar (4.4 km)
eerste drie mannen en eerste drie vrouwen op de 8.8 km ongeacht de leeftijdscategorie
Kosten
Inschrijfgeld 2,00 euro jeugd tot en met 16 jaar - ouderen 4,00 euro.
Leden van AV Texel krijgen 1,00 korting

Na afloop is er een verloting onder alle deelnemers

salomon

De trailrun specialist!

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

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

mantjestore.nl

mantje TEXEL LIFESTYLESTORES

EEN LEUKE DAG IN FRIESLAND

Op zaterdag 20 oktober was de jaarlijkse Trailrun van Gaasterland. Vorig jaar was er een heel clubje Texelaars naar toe geweest en werd er gelijk een gezellig weekendje van gemaakt. Ook dit jaar hadden zich weer tien eilandbewoners ingeschreven voor deze mooie Trail.

Gaasterland is net als Texel een 'gletsjer landschap' en bijna net zo mooi. Voldoende afwisseling dus voor een mooie loop. In de aanloop naar deze mooie zaterdag vielen nogal wat Texelse lopers af, zodat de overgebleven lopers besloten op één dag heen en weer te gaan.

Zodoende zaten Martien Witte, Ger Vlaming, Simon Lap, Jeroen Smits en Pierre Bonnet op de boot van 9 uur richting Friesland. Ruim op tijd kwamen we aan in Harich een plaatsje vlak bij Balk waar we startten bij een manege. Wij hadden ons allemaal voor de 24 kilometer ingeschreven. Voor de start nog even nummer, shirt en petje ophalen. Ook voor Jan van Dijk en Simons vriend John van Rooij die wel betaald hadden, maar niet mee konden. Jitze Beintema had zijn startbewijs over kunnen doen aan een Friese collega. Het was prima weer en het parcours lag er mooi en droog bij, we hadden er zin in! Voor de start, in de hal van de manege, werden we toegesproken door de organisatie. Veel los zand en een drinkpost op 8 en 18 kilometer werd ons in het vooruitzicht gesteld. Niemand van ons (in tegenstelling tot veel van de andere deelnemers) had een drinkbelt om, dus daar keken we naar uit...

We zouden allemaal lekker ontspannen ons eigen tempo lopen. Dit hield in dat Martien al vlot zijn kuiten liet zien aan de rest. Ger en Pierre vonden elkaar na enkele kilometers en hebben prettig met elkaar op gelopen. Simon en Jeroen besloten ook bij elkaar te blijven.

Na acht kilometer begonnen we echt uit te kijken naar onze beloofde verfrissingspost. Onze aandacht werd echter al snel afgeleid door een deelnemer die op blote voeten liep en niet blij was met alle kleine dennenappeltjes die op het pad lagen. Toen na tien kilometer de drinkpost nog niet langs gekomen was, begon het een onderwerp van gesprek te worden onder de lopers rondom ons heen. Pas toen we er bijna 13 kilometer op hadden zitten kregen we de post in zicht. Veel commentaar natuurlijk van ons en de medelopers. Het antwoord van de vrijwilligers was opmerkelijk; 'dit is het 18 kilometerpunt. Jullie hebben de drinkpost van 8 kilometer al gehad'. Een beetje verwarring onder de lopers, maar nog niet het besef wat er fout was gegaan. Pas toen we na

VERVOLG FRIESLAND

ruim 18 kilometer geen tweede drinkpost tegen kwamen, maar in de verte finish geluiden begonnen te horen kregen we argwaan. En ja, even verderop finishte niet alleen de deelnemers aan de 10 kilometer, ook wij werden geacht daar te stoppen. Er was geen extra lusje meer van 5 kilometer om de 24 vol te maken. Ergens moesten wij (en met ons vele anderen) een deel van het parcours hebben afgesneden... Ger en ik waren niet echt blij, want het ging best lekker en we hadden het plan om in het laatste stuk Martien voorbij proberen te komen.

Na ons nummer en chip in te hebben geleverd zagen we even later Jeroen en Simon binnen komen, die ook een kleine negentien kilometer hadden gelopen. Martien was nergens te zien. 'Zullen we naar Jeroen en Simon', vroeg Ger? 'Nee, laten we nog even wachten op Martien', zei ik.Al kletsend met meerdere gefinishte lopers die ook nog al baalden dat het parcours niet duidelijk was aangegeven, zagen we na lange tijd Martien in de verte aankomen.

Ger en ik doken achter een boom. Toen Martien voorbij kwam sprinten we achter hem aan. Vlak voor de finish haalden we Martien tierend en puffend in. De foto spreekt boekdelen; 'waar heb ik het laten liggen?' dacht Martien. Dat wij geen nummer meer op hadden was hem even ontgaan.

12e	Pierre Bonnet	1:39:52
13e	Ger Vlaming	1:40:18
28e	Jeroen Smits	1:47:45
29e	Simon Lap	1:47:46

68-ste plaats, ja hoor... daar kwam e i n d e l i j k Martien over de finish 2:01:08

Pierre Bonnet

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

Zoek de 7 verschillen

DE STORMACHTIGE SPARTATHLON VAN 2018

door Martien Baars

De mythe dat de koerier Pheidippides van Marathon naar Athene snelde en daar bezweek is heel populair maar de geschiedschrijving door Herodotus is anders: Pheidippides liep van Athene naar Sparta in anderhalve dag, over een afstand van zeker 245 km, om hulp te vragen voor de strijd tegen de Perzen. Begin tachtiger jaren werd de Spartathlon geboren, en die non-stop wedstrijd in het laatste weekend van september werd in korte tijd een wereldwijd bekende ultraklassieker. Ron Teunisse was de succesvolste Nederlandse deelnemer – hij werd twee keer tweede. Wie Jan Knippenberg gekend heeft weet dat zijn favoriete loopshirt dat van de Spartathlon was dat hij ooit van zijn loopbroeder Ron gekregen had. Jan zelf heeft nooit in Griekenland mee gedaan, hij kreeg geen verlof van zijn middelbare school.

Al jaren schrijft Ultraned.org over de Spartathlon, inclusief overzichten van de Nederlandse deelname met als tussenstand dat er nu 34 lopers (waaronder 3 vrouwen) zijn die 1 of meer keer gefinisht zijn in Sparta maar er ook 36 lopers zijn die alleen dnf's achter hun naam hebben staan. De wedstrijd is berucht om de hitte overdag – soms nog 35 graden of meer in dit deel van Griekenland eind september - en om de beklimming van de 1100 meter hoge Sangaspas op tweederde van de route, voor zowel de koplopers als de staartlopers in het pikkedonker. Vaak weet maar éénderde van de starters de tocht te volbrengen. Voor de Nederlandse en Belgische deelnemers zijn De 120 van Texel en de RUN Winschoten 100 km trainingswedstrijden in de aanloop naar de Spartathlon en bij de redactie van Ultraned leefde dan ook de wens om die wedstrijd ook in het echt een keer mee te maken. Met allerlei adviezen van 4-voudig Spartathlon-finisher Wilma Dierx boekten Henri Thunnissen (van de RUN Winschoten) en schrijver dezes hun vliegreis en onderkomens. Hier een impressie van onze wederwaardigheden.

Kanaal van Korinthe, na 80 km – Om 07:00 vanmorgen, vrijdag 28 september, toen het nog donker was, hebben we de start bijgewoond bij de Akropolis, en de ontspanning en de spanning bij de circa 380 lopers meegemaakt. Het begon te miezeren toen we terugliepen naar ons appartement om onze tassen in te pakken. Twee uur later wordt het echt regen als onze huurauto wordt afgeleverd . Niets van het stralende weer waar de Spartathlon bekend om is, nee, in forse stortbuien duiken we in het drukke verkeer van Athene. Op televisie werd de zeer zware storm 'Zorba' aangekondigd en dit zijn kennelijk de voorboden. Het duurt een uur voordat we de snelweg op draaien en de lopers achterop kunnen rijden. Bij Megara zien we de zwarte berghellingen, één van de plekken in Griekenland waar afgelopen augustus hevige bosbranden hebben gewoed. Als we afslaan naar de provinciale kustweg is het gelukkig weer droog en zien we de eerste lopers. We passeren de achterhoede en het middenveld en zijn net op tijd bij het Kanaal van Korinthe om de koplopers daar door te zien komen. De debuterende Let Edgar Simanovics loopt nog brutaal eerste maar vlak daarachter zit al de Japanner Ishikawa Yoshihiko, de latere winnaar. We zien op de voetgangersbrug over het Kanaal het hele lopersveld passeren, inclusief de 7 Belgische en de 7 Nederlandse deelnemers. Van de Nederlanders maak ik foto's om die door Henri op facebook te laten zetten.

Malandreni, na 140 km – Onderweg naar het plaatsje waar we via Airbnb een heel huis gehuurd hebben, volgen we de route van de lopers. We raken onder de indruk van het zware parcours. Nergens een echt vlak stuk, het gaat maar op en neer. Hoe moet je hier voor trainen in Nederland? Als maar een hoog viaduct op en af lopen? Ook als we geen loper meer zien is de route goed te herkennen, bij elk kruispunt zijn met dikke verf gele richtingspijlen op de weg gekalkt. Daar doen ze in Griekenland kennelijk niet moeilijk over. We passeren een paar trucks van de organisatie die de check points provianderen. Elke 3 à 4 kilometer is er zo'n verzorgingspost en ook op de eenzaamste plekjes zijn posten ingericht, want waar geen huis staat wordt een permanent Spartathlon-prieeltje naast de weg gebouwd, speciaal voor die ene dag in het jaar! Van de 74 posten zijn er 17 waarvoor lopers

de briefing op donderdagmiddag

de start vrijdagmorgen

de route loopt langs oud-Nemea

ook hun eigen spullen kunnen afgeven. Ze heten niet voor niets check points, bij elke post kan een achterblijver uit de strijd worden genomen want er is een strikt tijdschema waarbinnen je een post gepasseerd moet zijn. Het is nog steeds droog als we een kilometerslange onverharde weg volgen en bedenken hoe modderig die kan worden als het gaat regenen. In Malandreni wacht de huiseigenaar bij het plaatselijke café dat tevens check point 40 vormt. Na een steile helling de heuvel op, installeren we ons in het huis met prachtig uitzicht over het dorp en de bergen daarachter. Die Arcadische bergen zijn een paar duizend meter hoog en daar ergens middenin ligt de Sangaspas van 1100 meter waar de lopers overheen moeten. Vlak voor donker begint het te regenen en zien we op de site van de Spartathlon bij de chip-registraties dat alle Nederlanders nog in de wedstrijd zijn. We gaan lopend terug naar het dorp om in het cafe de wedstrijd in het echt te volgen en wat te eten. De eerste lopers zijn net door en we horen dat de Japanse favoriet nu duidelijk op kop ligt. De lopers komen één voor één druipend binnen en klagen over de kou op hun lijf en benen. Sommigen nemen snel wat te eten en te drinken en duiken met hun hoofdlampje aan weer de donkere nacht in. Anderen hijsen zich met hulp van hun begeleiders in droge loopkleren en proberen weer een beetje warm te worden. Het gaat steeds harder regenen en het dakzeil dat over het terras is gespannen krijgt grote zakken water die om de paar minuten geloosd moeten worden wil de hele stellage niet in elkaar zakken. Iedereen staat binnen of onder het zeil en is onder de indruk van dit voor Griekse begrippen uitzonderlijke weer. Plots is er consternatie: een huurauto van een paar Amerikanen is op de onverharde weg weggegleden en in een diepe greppel beland. (Gelukkig zijn er geen gewonden en later wordt met vereende kracht de auto weer op de modderweg gehesen.) Die waarschuwing doet ons besluiten om vannacht niet verder te rijden over onbekende weggetjes en eerst een paar uur slaap te pakken. De eerste Belgen zijn door in Malandreni maar op de Nederlanders gaan we vannacht niet meer wachten, we zien morgen overdag wel wie er nog in de strijd zijn.

Sparta, na 246 km - Om 04:00 zaterdagmorgen nemen we de snelweg naar het zuiden. Het regent nog steeds. Bij Tripoli slaan we af richting Sparta en zien op deze provinciale weg vanaf Tegea weer lopers in de linkerberm, we zijn terug in de wedstrijd! Ook op dit tijdstip van de nacht is er verkeer en we houden ons hart vast als we een paar grote vrachtwagens voorbij zien denderen. In dit slechte weer is er geen optimaal zicht op wat er zich langs de weg beweegt ... Alle lopers zijn gehuld in plastic regenkleding en dat verhindert dat we de startnummers kunnen aflezen. We rijden dus maar door naar de finish in Sparta. Daar is het even zoeken waar we moeten zijn en we missen op 5 minuten net de finish van winnaar Ishikawa Yoshihiko, die om 05:55 uur in een prachtige eindtijd van 22.55.13 het standbeeld van Leonidas begroet. Een groot café vlak bij de finish is al open en hier installeren we ons compleet met tablet en laptop. Om 07:35 als het daglicht aarzelend gloort is het mannen-podium binnen, met de Tsjech Radek Brunner in 23.37.25 en de Portugees Joao Oliveira in 24.34.30. Beiden hebben in het verleden al eens de Spartathlon gewonnen maar dit keer was Ishikawa een klasse apart. De buien vallen af en aan en er is bijna geen kip op straat want door de stevige wind geeft ook een paraplu weinig bescherming. Wat een verschil met de beelden die we van internet kennen, waarbij de toeschouwers in dubbeldikke rijen langs de aankomststraat staan! Op de Spartathlon-site zien we dat er nog maar 2 Nederlanders in de strijd zijn, de ervaren Wilma Dierx en ook Dik Jagersma, die met 2 eerdere finishes ook een Spartathlon-veteraan genoemd kan worden. De eerste vrouw finisht als 17e overall, de

het kanaal van Korinthe

Wilma Dierx over de voetgangersbrug

de post bovenop de Sangaspas

Hongaarse Zsuzsanna Maraz, in de stromende regen in 27.05.28. We maken de aankomst van de eerste Belgen mee, Chris Dhooge en Geert Ceuppens, en moeten erkennen dat zij de Nederlanders weer de baas zijn. Ook getalsmatig, want maar liefst 5 Belgen weten te finishen. Waaronder Luc de Jaeger-Braet, die zijn 10e start later die dag weet te bekronen met een 10e finish. Voor de Spartathlon waarschijnlijk een recordscore. Als het even wat droger wordt, besluiten we weer met de huurauto op pad te gaan, over het parcours tegen de looprichting in, de lopers tegemoet. Op post 68 treffen we Erwin Borrias, de begeleider van Wilma. We praten bij en wachten op haar. Eindelijk is ze daar, in een prachtig oranje jasje, en even vrolijk en praterig als altijd. Ze vindt het hartstikke leuk dat wij nu eindelijk de Spartathlon eens meemaken en maakt excuses voor de atypische omstandigheden. Het parcours loopt van hier af voornamelijk naar beneden maar ze klaagt over de tegenwind die steeds venijniger wordt. We zien wat verder terug op de route dat de lopers in de achterhoede vechten tegen de tijdslimieten op de verzorgingsposten. Het ziet er niet allemaal meer even mooi uit maar de wilskracht om Sparta te halen is nog aanwezig. We rijden terug naar de finishstraat in Sparta en volgen vanuit een espressobar de aankomsten. Elke loper die passeert wordt hartstochtelijk toegejuicht vanuit de bar – ook door de eigenaar en het personeel – en veel lopers krijgen hun nationale vlag van hun begeleiders in de handen gedrukt om in stijl te finishen. Als Wilma de finish nadert, reppen we ons naar het standbeeld van Leonidas om wat plaatjes te schieten en haar te feliciteren. Ik moet van haar zelfs mee naar de medische opvangpost, waar iedere finisher even op een stretcher gezet wordt en een bestelling van eten en drinken mag doorgeven. Vanmorgen was die plek nog verboden gebied voor buitenstaanders, maar nu krioelt het er tussen de EHBO'ers en verpleegsters ook van begeleiders en familieleden. Dik Jagersma komt niet veel later binnen en vertelt dat 100 meter voor hem een Japanse loopster bijna werd geraakt door een lading dakpannen die van een dak afwaaide. Dit is wel een Spartathlon die in de herinnering zal voortleven....

Op de terugweg naar Malandreni, staan we ruim een half uur stil bij de tolpoortjes op de snelweg. Er ligt een lading modder en puin over de weg die eerst aan de kant moet worden geschoven. Ook het normale weggetje naar ons dorp blijkt overstroomd maar gelukkig kunnen we omrijden.

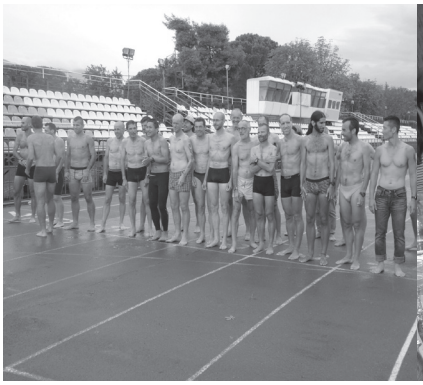
Een zondagslunch bij de burgermeester - Op zondagochtend gaan we weer naar Sparta. De Belgen hebben sinds een paar jaar een bijzonder ritueel in het leven geroepen. Op de atletiekbaan achter het beeld van Leonidas verzamelen zich enkele tientallen liefhebbers die als toetje nog een mijl gaan lopen. Het liefst zou dat naakt moeten gebeuren maar om de moderne Grieken niet te bruuskeren gaan de mannen in hun onderbroek. Sommigen houden het na 1 rondje gezien maar er zijn lopers die er met al hun spierpijn toch de volle 4 rondjes weten af te leggen. Voor het eerst in dagen breekt de zon weer door en een karavaan van bussen en huurauto's vertrekt van de lopershotels naar het Leonidas Palace, even ten zuiden van Sparta. Hier heeft de burgermeester alle lopers en hun begeleiders uitgenodigd voor een warme lunch. Wilma loodst ons ook naar binnen. De sfeer is uitgelaten na alle vermoeienissen van de afgelopen dagen en finishers (238) en niet-finishers (141) zitten door elkaar. De winnaars worden maandagavond in Athene officieel gehuldigd maar heel bijzonder is dat de oudste finishers hier in Sparta naar voren geroepen worden. Die eer valt de 65-jarige Japanse Furuyama Takako ten deel, en 'onze' eigen Dik Jagersma, met zijn 64 jaar!

De rest van de middag en de dagen daarna verkennen we nog delen van de route die we tijdens de wedstrijd gemist hebben, beklimmen de Sangas-pas en bezoeken archeologische resten in o.a. Mycene en Epidavros. Met al de historie hier in het landschap een heel boeiende Griekse week.

post 68 na 222 km

Wilma Dierx finisht haar 5e Spartathlon

Dik Jagersma finisht zijn 3e Spartathlon



de mijl op de baan in Sparta

– winnares Zsuzsanna Maraz

– napraten op het pleintje van Nestani

BAANTESTLOPEN 2019

Afgelopen jaar zijn er elke maand testlopen gehouden. De deelname viel wat tegen. Na evaluatie is er besloten om volgend jaar 5 testlopen te houden maar op de woensdag- of donderdagtrainingsavond. De deelname is daarentegen gratis en toegankelijk ook voor niet-leden. De afstanden zullen tussen de 800 en 5000 meter zijn. Het is een goede indicatie van je conditie en vorm op dat moment.

Het gaat om de volgende data in 2019:

woensdag 20 februari, donderdag 21 maart, woensdag 8 mei, donderdag 19 september en woensdag 6 november

Ook zullen er nog Coopertesten en Climaxtesten gehouden worden tijdens de trainingsuren. Deze data zijn nog niet bekend maar zullen t.z.t. gecommuniceerd worden.

Vermeldingen

Nieuwe jeugdleden:
Wilco van der Molen, Korfbaeck 17 Den Burg
Tim Steijger, Beatrixlaan 94, Den Burg
Rianne Witte, Kadijksweg 19, Den Burg

Nieuwe leden:
Jacob van Heerwaarden, Gasthuisstraat 122, Den Burg

Nieuwe Start to Run
Vervolg leden:
Mieke van Alst, Peperstraat 38, Oosterend
Kokkie Vendel, Ankerstraat 2, Oosterend
Ellen Brouwer, Herenstraat 38, Den Hoorn
Corina v.d. Wetering, Warmoesstraat 22 Den Burg
Marco Bakker, Hoornderweg 32, Den Hoorn
Dianne Witvliet, De Dageraard 59, Den Hoorn
Karin Nauta-Didden, Zevenhuizen 5, Oosterend
Patricia Keijser-Knol, Hallerweg 33, Den Burg
Nienke Blanken, Wilsterstraat 25, Den Burg

Welkom
bij de atletiekvereniging
en krijg een
bovenbeste conditie!

Verjaardagkalender

Floor Huisman, Marnix de Witte, Pablo Brandenburg	1-dec
Piet Bakelaar	6-dec
Ulrike Weirich	5-dec
Ingrid Witte	10-dec
Jaap Witte	11-dec
Belén Avila Lutke Schipholt	10-dec
Mirjam Arkenbout	16-dec
Kees Dros	19-dec
Jesse en Thijs Visser	27-dec
Jitze Beintema	28-dec
Angela van Kolthoorn	1-jan
Anton Witte	3-jan
Harm Koolhof	5-jan
Daphne van de Berg	5-jan
Ricardo Kreeft	7-jan
Rick Duijzer	7-jan
Frans Wigchering	11-jan
Peter ter Burg	11-jan
Veronique Stiggelbout	11-jan
Petra van Beek	12-jan
Corina van de Wetering	12-jan
Tess van de Kerkhof	14-jan
Piet Kooij	21-jan
Jutta Bergener	22-jan
Aryan Boshuis	23-jan
Monika Fahnrich	24-jan
Dirk Jan Zeedijk	29-jan
Eveline Lindenbergh	29-jan
Gea van Gijssel	30-jan
Jord Kuiken en Jan vander Star	9-feb
Henk Kikkert	10-feb
Charlotte Eelman	10-feb
Anneke van Heerwaarden	10-feb
Peter Bancken	13-feb
Kokkie Vendel	14-feb
Annelies Graaf	14-feb
Dirk Eelman	15-feb
Marja Witte	17-feb
Sandra Westerlaken	22-feb
Tim Steijger	25-feb
Coby Bakelaar	28-feb

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

Kijk voor het meest recente woningaanbod op :

WWW.DETEXELSEMAKELAARS.NL

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

NVM funda faund

Gespecialiseerd op een breed terrein

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

NOTARISKANTOOR
HOOGERHEIDE

DE NOTARIS OP TEXEL

Advies, notariële akten en meer!
Voor particulier en ondernemer

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

WWW.NOTARISKANTOORTEXEL.NL

Kopiëren
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

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

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