

CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

35^e jaargang • februari 2019 • nr. 1



www.avtexel.nl



WANDELEN IN WWW

WINNAARS JEUGD

WAAROM NAAR NIEUW ZEELAND

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 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 begin mei 2019

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 30 april. Mail naar redactie@avtexel.nl (foto's apart bijsluiten)
Redactie: Rita Dogger en Cees Timmer

Atletiekvereniging clubgebouw

Haffelderweg 48
1791 AS Den Burg
0222 - 760080

www.avtexel.nl

www.hardlopenoptexel.nl

www.runinfo.nl

www.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

-
- 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	donderdag	baan	Ellen	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



Op dit moment is er veel aandacht voor seksueel grensoverschrijdend gedrag in de sport en in de atletiek in het bijzonder naar aanleiding van de recente nieuwsberichten over atletiek-trainer Jerry M. die jarenlang minstens negen jonge meisjes heeft misbruikt bij verenigingen in Rotterdam, Den Haag en Barendrecht. Het spreekt vanzelf dat we bij AV Texel willen zorgen voor een sociaal veilige omgeving voor onze sporters. Dat gaat niet alleen over seksuele intimidatie, maar ook over ander ongewenst gedrag. Allereerst hanteert ons kader regels waar bij (jeugd)leden niet tegen zijn of haar wil aangeraakt worden of ongewenste seksueel getinte aandacht krijgen. Ook worden 1 op 1 situaties voorkomen, zowel bij trainingen als wedstrijden of groepsuitjes. Daarnaast letten

(jeugd)trainers op pesterijen of (verbaal) geweld. We hebben omgangsregels voor alle leden gepubliceerd op onze website AVTEXEL.NL/OMGANGSREGELS en in dit clubblad zodat je als trainer, maar ook als medelid, vader of moeder er op kunt wijzen: "zo gaan we hier niet met elkaar om". Toch kan het gebeuren dat er iets voorvalt bij jou of een ander waar je je niet fijn bij voelt. Hiervoor hebben we een vertrouwenscontactpersoon, Jeanette van Heerwaarden, die zich in dit clubblad opnieuw aan ons voorstelt.

Verder wil ik kwijt dat we als bestuur met succes bezwaar hebben gemaakt tegen de beschikking van de WOZ-waarde voor ons clubgebouw, hetgeen resulteerde in een nieuwe WOZ-waarde die meer dan halveerde.



Dit scheelt ons als club een heleboel geld.

Ik vraag jullie om alvast de datum van 23 april 20:00 u te reserveren in de agenda want dan houden we onze Algemene Ledenvergadering. We zijn als bestuur enorm benieuwd naar wat er allemaal leeft onder de leden, wat jullie motiveert, en wat jullie goed en minder goed vinden gaan, dus neem deel aan de ALV.

Martin Baptist.

Loopagenda

DONDERDAG 21 MAART

Baan Testwedstrijd

Afstanden: 3 of 5 km.

Aanvang: 19:00 uur gezamenlijke warming-up

ZONDAG 7 APRIL

De Zestig van Texel

Afstanden: 120 - 60 - 4 x 15 km

Aanvang: 120: 4:35 - 60: 10:35 - estafette 11:35

ZONDAG 28 APRIL

4e Hoge Bergloop

Afstanden: 1, 5.4 en 7.3 km.

Aanvang: 10:30 uur jeugd en 11:00 rest

WOENSDAG 8 MEI

Baan Testwedstrijd

Afstanden: 3 of 5 km.

Aanvang: 19:00 uur gezamenlijke warming-up



Waarom je nu zeker een warming up moet doen

Ben jij ook de hardloper die even een paar minuten rustig joggend een paar rondjes maakt en daarna gaat vlammen? De warming-up wordt zwaar onderschat. Het is veel meer dan het een noodzakelijk kwaad is. Maak de juiste keuzes en je bent echt klaar voor de training. Een warming-up gaat om het kiezen van strategie.

Vorbij wat je denkt

“Dat een goede warming-up blessures voorkomt, dat weet ik wel,” we horen het je denken. Dat klopt helemaal en daarom gaat het om hele andere punten. Je training is je heilig, daarvoor heb je doelen bedacht, schema's gemaakt en je gaat wel overwogen aan de slag. Doe dat ook met je warming-up. Je benen moeten er echt klaar voor zijn. De vuistregel is dat hoe intensiever de training, hoe beter je warming-up.

Merk je het koude weer?

Met koude spieren, of niet genoeg opgewarmd en heb je écht een kans op een blessure. Je merkt dat zeker bij kouder weer of regen. Wie dan kort opwarmt, voelt nog steeds de weerstand. Het loopt niet lekker. Stroef, houderig. Laat dat een signaal zijn dat je meer moet doen in de warming-up. Maar knal er niet zomaar een paar heftige oefeningen extra tegen aan.

Maatwerk

Voor iedereen is de warming-up anders. Laat je daarom niet teveel leiden door wat anderen goed vinden. Te koud starten met je echte training is geen verstandige keuze.

Weerstand opbouwen

Lichte weerstand en focus op houding zorgen er voor dat je in je training beter loopt. Kijk bijvoorbeeld naar de populaire lunges in de warming-up. Dat is een prima oefening. Zorg er wel voor dat je eerst begint met een kleine stap. En verdeel het in series. Bijvoorbeeld 3 x 12 met daar tussen 30 seconden rust. In de rust kun je goed aanvoelen hoe warm je bent. Start met voor je gevoel een té kleine stap. Pas in de allerlaatste serie, over de helft van de serie ga je over naar jouw maximale lunge.

Intensiteit opbouwen

Je weet nu dat je de weerstand langzaam moet opbouwen. Doe dat ook met de snelheid. Die lunge van hierboven voer je langzaam uit en gecontroleerd uit. Je kunt die lunges ook sneller uitvoeren. Doe de snelle variant nadat je al wat warmer bent. Je kunt bijvoorbeeld na 3 x 12 lunges ook nog een extra serie van 6 maken waarin je snel beweegt.

Viscositeit en de praktische voordelen van een warming-up

Het gaat om jezelf klaarmaken voor de training. De warming-up is geen race of intensieve training, het is jezelf warmmaken en nog belangrijker, de viscositeit laten toenemen. Je bloed wordt dunner waardoor het makkelijker rond kan gaan in je lichaam. In normaal Nederlands, door van licht intensief en lichte weerstand naar een zwaardere vorm te gaan kun je de bewegingsuitslag van je benen vergroten. Dat wil je zeker als je bijvoorbeeld een stevige intervaltraining gaat lopen. Je kunt dan grote stappen maken zonder problemen. Het kan ook zijn dat er in je training een stuk heuvel af gaat. Ook dan wil je makkelijk en snel bewegen. Dan moet je in de warming-up toewerken naar sneller bewegen. Dat kan door bijvoorbeeld extra versnellingslooppjes.

Laat je creativiteit gaan

Kijk naar je trainingsdoel en pas daar je keuze voor de warming-up op aan. De warming-up is geen eenheidsworst, kies zorgvuldig. Dat maakt het ook mooi want je kunt eindeloos nieuwe creatieve vormen voor dit deel van de training maken.

BAANTESTLOPEN 2019

Afgelopen jaar zijn er elke maand testlopen gehouden. De deelname viel wat tegen. Na evaluatie is er besloten om dit 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:

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.

Vertrouwenscontactpersoon Atletiekvereniging Texel

De vertrouwenscontactpersoon (VCP) is binnen een vereniging het eerste aanspreekpunt voor iedereen die een vraag, vermoeden, klacht of melding heeft over grensoverschrijdend gedrag zoals seksuele intimidatie, (verbaal) geweld of pesten.

Het kan erg moeilijk en emotioneel zijn om er over te praten als je iets hebt meegemaakt, gezien of gehoord waar je je niet goed bij voelt of waar je twijfels bij hebt. Dan is het belangrijk en fijn om te weten dat er iemand is die onafhankelijk is en zonder oordeel wil luisteren naar je verhaal. Ook als je je afvraagt of het wel belangrijk genoeg is of wanneer je eens je hart wilt luchten over een voorval of gevoel dat je hebt kan het helpen er over te praten.

Bij de VCP kun je je verhaal vertellen en wordt je opgevangen. Daarna kan de VCP je helpen bij

het bepalen van wat jij wilt dat er met de melding gedaan wordt en welke stappen je vervolgens kunt nemen.

De VCP is op de hoogte van de mogelijkheden die er zijn om hulp te krijgen en van de doorverwijs mogelijkheden naar de juiste instanties.

Jij hebt daarin de regie, de VCP onderneemt zelf geen stappen maar bespreekt met jou wat jij zou willen dat er gebeurt en wat er in bepaalde gevallen wettelijk is voorgeschreven.

Zowel sporters zelf, als ouders van jeugdleden, toeschouwers, trainers, vrijwilligers en bestuursleden kunnen bij de VCP terecht.

Jeanette van Heerwaarden is vertrouwenscontactpersoon voor AV Texel en heeft voor deze functie de training 'Vertrouwens Contact Persoon in de sport' van NOC*NSF gevolgd.

Verder heeft ze een praktijk voor coaching en is van daaruit gewend gesprekken over lastige onderwerpen te voeren.

Je kunt haar het best bereiken door te bellen, appen of mailen.
06 12432547
jeanette@vanheerwaarden.nl

NOC*NSF heeft ook een telefonische hulplijn waar je een melding kunt doen of je vragen kunt stellen. 0900 2025590 (€0,10/min.)



OMGANGSREGELS VOOR ALLE LEDEN

AV Texel biedt een sociaal veilige omgeving om te sporten en jezelf te zijn. We houden ons aan onderstaande omgangsregels, ons aangereikt door de NOC*NSF (<http://nocnsf.nl/grensoverschrijdendgedrag>):

1. Ik accepteer en respecteer de ander zoals hij is en discrimineer niet. Iedereen telt mee binnen de sportvereniging.
2. Ik houd rekening met de grenzen die de ander aan geeft.
3. Ik val de ander niet lastig.
4. Ik berokken de ander geen schade.
5. Ik scheld niet en maak geen gemene grappen of opmerkingen over anderen.
6. Ik negeer de ander niet.
7. Ik doe niet mee aan pesten, uitlachen of roddelen.
8. Ik vecht niet, ik gebruik geen geweld, ik bedreig de ander niet, ik neem geen wapens mee.
9. Ik kom niet ongewenst te dichtbij en raak de ander niet tegen zijn of haar wil aan.
10. Ik geef de ander geen ongewenste seksueel getinte aandacht.
11. Ik stel geen ongepaste vragen en maak geen ongewenste opmerkingen over iemands persoonlijk leven of uiterlijk.
12. Als iemand mij hindert of lastig valt dan vraag ik hem/haar hiermee te stoppen. Als dat niet helpt, vraag ik een ander om hulp.
13. Ik help anderen om zich ook aan deze afspraken te houden en spreek degene die zich daar niet aan houdt erop aan en meld dit zo nodig bij het bestuur of bij de vertrouwenscontactpersoon.

ULRIKE 50 JAAR



Op 9 december vierde Ulrike, lid van de dinsdagmiddagloopgroep, vrijwilliger voor de kantine en de baanverhuur, haar 50-ste verjaardag. Veel dames van de loopgroep waren aanwezig om dit mee te vieren en het volgende lied ten gehore te brengen. Ulrike, heel erg bedankt voor dit prachtige feest en het heerlijke eten in Hotel Den Burg. Het was grandioos.

Medley voor Ulrike's 50-ste verjaardag.

1^e lied op de wijs: De uil zat in de olmen (in canon gezongen)

Ulrike is nu jarig. Ze is al 50 jaar
Dat willen wij graag vieren
We staan hier met elkaar.
't is feest, 't is feest
een 50-jarig feest, 't is feest
't is feest een 50-jarig feest.
(Het geheel 2x)

2^e lied op de wijs: O when the saints, go marching in.

O wat een dag, Ja wat een dag
Ja wat een dag is het vandaag
een middag met een gouden randje
en daarom komen wij heel graag.
Kijk haar hier staan, 't is nu gedaan
Haar jeugd is nu totaal vergaan
zij hoort nu bij het leger grijzen
Ja wij zien Sara voor ons staan.

Een beste vrouw, De club steeds trouw

Bij AVT kwam zij heel gauw
na meedoen aan de estafette
en is de dinsdaggroep weer trouw.
Ze is heel sportief, en ook heel vief
en als zuster is zij lief
De zuster met de mooie krullen
brengt patiënten veel gerief.

Een heel mooi huis, Ze voelt zich thuis
In de Molenstraat is het heel pluis
Een hoge stoep en een mooie erker
het is voor haar een gezellig thuis.

Spreekt Duits heel goed zoals het moet
Dat is bij baanverhuur heel goed
als de Duitse groepen komen met een altijd blijde snoet.
Een hele tocht, goed uitgezocht.
Het werd Ulrike's levenstocht
Naar Santiago door de bergen
vond zij daar wat werd gezocht.
Je weet het wel, je was heel snel
en dan nu iets minder fel
Toch kunnen wij hier concluderen
Je blijft de jongste van ons stel.

3^e lied op de wijs: Boer wat zeg je van mijn kippen?

Wel, dit is ons laatste liedje
en dan gaan we weer naar 't gelag
Wij willen jou nog één ding zeggen
voor er een einde komt aan de dag.
Wij wensen jou nog vele jaren
Bij onze dinsdaggroep als het mag.

ZO EFFECTIEF IS EEN KORTE KRACHTTRAINING

Nieuw onderzoek toont aan dat korte krachtsessies volstaan om duursporters sterker te maken – zonder dat hun spieren dikker worden.

Decennialang hebben duursporters krachttraining vermeden uit vrees voor ongewenste spiermassa die ze zou vertragen in plaats van helpen sneller te worden.

Het toonaangevende tijdschrift *Medicine & Science in Sports & Exercise* publiceerde onlangs een onderzoek dat liet zien dat je kracht kan toenemen in minder tijd dan nodig is voor een warming-up en een stukje hardlopen – slechts 13 minuten per training.

De onderzoekers onderzochten de effecten van verschillende serie- en herhalingscombinaties van krachttraining op spierkracht, uithoudingsvermogen en de toename van spiermassa (hypertrofie).

Na het in kaart brengen van de fitheid van 34 mannen met ervaring in krachttraining werden drie groepen gevormd die allemaal dezelfde zeven oefeningen deden, met series van 8 tot 12 herhalingen. De ene groep voerde vijf series van elke oefening uit, met ongeveer 90 seconden rust tussen de series – een omvangrijk programma waarvoor ze per keer ruim een uur in de sportschool verbleven. De tweede groep

voerde drie series van elke oefening uit, zij waren ongeveer 40 minuten bezig. Ten slotte deed de derde groep slechts één serie van elke oefening. Zij konden de sportschool al na 13 minuten verlaten.

Elke groep voerde de hun toegevoegde training acht weken lang drie keer per week uit. Aan het einde van de studie bleek dat alle drie de groepen sterker waren en dat van iedereen het spieruithoudingsvermogen was verbeterd. De onderzoekers waren verrast dat er geen significante verschillen tussen de groepen kon worden vastgesteld op die eigenschappen. De 13-minutengroep verbeterde evenveel als degenen die vijf keer



ZO EFFECTIEF IS EEN KORTE KRACHTTRAINING VERVOLG



zo lang in de sportschool aan de gewichten stonden te sjoeren.

Het enige verschil tussen de eerste en de derde groep betrof de spieromvang. Bij alle 34 mannen werd wel enige toename in spieromvang gemeten. Maar bij de eerste groep, die het langst bezig was, bleek spieraanwas het grootst. Kortom, hoe meer

series de mannen uitvoerden, des te groter werden hun spieren. De eerste groep werd dus wel breder, maar niet sterker dan de mannen uit de andere twee groepen.

Dat is goed nieuws voor duursporters, omdat zij baat hebben bij meer kracht, maar geen last willen hebben van de extra spiermassa. De sleutel om dat voor elkaar te

krijgen is krachtoefeningen te doen tot uitputting – tillen tot je niet meer kunt. Als je het op die manier aanpakt, dan volstaat één serie om de vruchten van krachttraining te kunnen plukken, zonder dat je tijdens het hardlopen de extra massa van opgepompte spieren mee moet sjouwen.

WANDELEN IN EEN WITTE WONDERSCHONE WERELD

Dinsdag loop- en wandelgroep

De Dennen,

dinsdag 22 januari 2019

Al dagen hing code Sneeuw in de lucht. We werden getraakteerd op winterse beelden uit Oostenrijk. Ergens kriebelde het toch een beetje: "wanneer krijgen wij weer eens sneeuw?"

En toen op maandag 21 januari werd er door het KNMI voor de dinsdag sneeuw vanuit het Zuid-Westen voorspeld. Zou het ook ons op Texel bereiken? Nog voordat deze vraag kon worden beantwoord kwam er een mailtje van Cobie binnen. Als het gaat sneeuwen en we kunnen niet hardlopen

dan gaan we met de dames van de wandelgroep mee. Let aanstaande dinsdag op mijn mailtje.

En inderdaad begon het dinsdag morgen voorzichtig te sneeuwen. Zelfs bij ons op Oost kleurde de wereld langzaam wit. Rond het middag uur kwam het mailtje van Cobie: "we gaan wandelen". Ook wij mannen mochten mee.

Om 13.45 uur verzamelen op het Turfveld. De sneeuw dwarrelde prachtig tussen de bomen door en kleurde het bos wit. Onder aanvoering van de wandelgroep gingen we via het Knobbelpad de Dennen in. Hoewel het tempo al snel werd opgevoerd was er voldoende tijd om van de schoonheid van het bos te genieten.

Daarna linksaf het Krelis Pieterpad uit tot aan de Rozendijk. Van de Rozendijk terug naar Heidvlakweg en door naar de Eksterlaan. Hoewel er een flink pak sneeuw lag was het goed te lopen. Leek een beetje op lopen op het strand met hoogwater.

Het laatste stuk liep via de Bosweg naar de Randweg. Tot op dat moment ging alles van een leien dakje. Maar het laatste stukje terug naar het Turfveld leverde eerst een glijpartij op en even later een val. Maar gelukkig bleef alles heel en konden we nog even op de foto alvorens moe maar voldaan weer naar huis te gaan. Waarbij opviel dat Janny gewoon op de fiets was gekomen.

Rob Rook



Kerststukjesverkoop2018

Ook dit jaar zijn we (Judy en ik) eind oktober begonnen met de eerste activiteiten. Dit jaar samen, wat voor mij een hele opluchting/geruststelling was. Judy had dozen oases bij de Action besteld en gehaald. Ik schreef voor het krantje van eind november een wervend stuk voor hulp en materialen. Samen deden we boodschappen en Rob Zwetsloot (Hema) sponsorde ons 120 kaarsen en de rest kochten we bij hem (60 stuks). Zo hadden we vooraf ongeveer 100 euro kosten gemaakt. Ook werd eind november de kraam op de Oosterender kerstmarkt gehuurd en betaald (35 euro). We hadden afgesproken de stukjes weer in ons clubhuis te maken. De donderdagochtendwerkploeg (Theo, Toon, Rob, Loek en Poul) had van te voren alle dozen, potten en andere spullen van de zolder gehaald en in de kleedkamer gezet. Dit scheelde ons enorm veel gesjouw. Op woensdag 12 december hebben Laurien, Annelies, Judy en ik alles klaargemaakt, zodat er donderdag direct begonnen kon worden met maken. De oases lagen alvast te weken in grote tonnen. Het dennengroen en andere takken waren op dinsdag in de Dennen gezocht. Er was veel gerooid en omgezaagd zodat er genoeg bruikbaar groen op de bosgrond lag. Judy en ik hadden in de week ervoor allerlei dames

benaderd om te komen helpen stukjes maken. Om 9.00 uur op donderdagochtend begonnen we. Halverwege genoten van koffie met heerlijk gebakken tulband van Hanneke Schraag. Bertha had voor de lunch een pan erwtensoep gekookt en rekening gehouden met de vegetariërs onder ons. Rita zorgde voor roggebrood met kaas en spek. Om 15.00 uur vonden we het voldoende en er stonden ruim 140 stukjes in de dameskleedkamer. Hiervandaan gingen de eerste stukjes van de hand en ook het bestelde (grote) stuk werd naar Juwelier Tromp (Kim Kruk) gebracht. Op vrijdagochtend kwam er een frisse ploeg om stukjes te maken. Binnen de kortste keren hadden we weer ruim 50 stukken gemaakt, zodat het totaal op 196 kwam. Het restant potten werd uitgezocht (wat kon weg? - te groot - met een barst en wat was bruikbaar voor volgend jaar). Carla en Geertje maakten de kantine schoon en om 12.30 uur was iedereen naar huis. Judy en haar kleinkinderen hadden vrijdagmiddag in Jan Dirksoord een prachtig verkooppunt gemaakt. Bordjes met pijlen verwezen er naar. Rita ging met Carla en Tess van de Kerkhof verkopen met de bolderkar met stukjes in de Lijsterhof, Zonnehof, Meester Laanhoek en nieuwe St. Jan. De eerste grote slag was geslagen. Zaterdagoch-

tend hadden we twee verkoop-punten in Den Burg. Laurien stond met assistentie van Judy en haar kleinkinderen op de Stenenplaats en Henriette de Wit stond met haar start-to-run maatje onder de luifel van de wereldwinkel. Om half een pakten we weer in want om 13.45 uur moesten we richting Oosterend om daar de kraam op te tuigen. Wat stond er een wind en wat was het koud! En dan stonden we nog wel op één van de beste plekken, op het plein voor de Peperhof, in de Peperstraat. Ook hier verkochten we geweldig, we wisselden elkaar af om even door te warmen in het Cafeetje. We hielden ongeveer 25 stukjes over. Dit kwam doordat de markt vanwege het weer toch minder bezocht was dan andere jaren. Deze stukjes heb ik de woensdag er na naar de Voedselbank gebracht. Zij waren er reuze blij mee. Op zaterdagavond om 21.00 uur begon het grote "geld tellen". We hadden voor 1138 euro verkocht en met de kosten er af hielden we 1007 euro over. Voor het eerst boven de 1000 euro! Een prachtig resultaat voor een heleboel uren werk en gezelligheid (laten we de gezelligheid niet vergeten!). Iedereen die geholpen heeft: Bedankt!

Rita



9 LOPENDE VRAGEN



aan Toon van Beek

1. Wil je je even voorstellen?

Ik ben Toon van Beek, 69 jaar en getrouwd met Petra van Heerwaarden. We hebben samen drie kinderen, waarvan er twee op Texel wonen. Ze hebben niet veel tijd voor sport. Sander heeft nog wel gelopen bij de club, maar door knieproblemen is hij daar mee gestopt. We hebben twee kleinkinderen. Ik ben 43 jaar werkzaam geweest bij de VEM. Het bedrijf is nu verkocht en ik ben met pensioen.

2. Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?

Ik was ongeveer 47 jaar en ik zat bij de Vrijwillige Brandweer. Daarvoor moest je eens per vijf jaar gekeurd worden. Volgens de keuringsarts was mijn conditie niet zo goed. Ik moest er wat aandoen en volgend jaar weer terug komen. Theo Schraag zat toen net op atletiek en het kwam zo ter sprake op het werk. Ga mee, zei hij. Eerst moet je je er toe zetten, maar ik vond het steeds leuker en op het laatst is het zelfs een beetje verslavend. Het volgende jaar was mijn conditie top.

3. Heb je nog een doel op loopgebied?

Ik heb geen ambities meer om beter te worden. Toen ik er bij kwam zaten Andri en Dini Binsbergen bij de club. Ik dacht toen: Als ik dat toch ook nog eens kon op die leeftijd. Nu ben ik 69 en is mijn doel zo lang mogelijk te blijven lopen. Het is een stuk van mijn sociale leven. Wanneer ik niet meer kan hardlopen, ga ik actief wandelen en ik hoop dus dat er zo'n afdeling komt bij de club.

4. Wat is je meest bijzondere sportervaring?

Dat was het reisje naar Veere met de club! Het was sportief en heel gezellig. En ik ben twee keer mee geweest naar Winschoten voor de 100 km in estafettevorm. Met z'n allen op de camping en ieder nam zijn 10 km van de 100. De tweede editie van de Texel Halve Marathon was mijn eerste (en tevens laatste) halve marathon. Ik vond het top van mezelf. En ik ben mijn 15 jaar jongere broer Wally voor gebleven.

5. Waar erger je je aan?

Ik erger me niet zoveel. Ik vind net als mijn voorganger in deze rubriek: er zijn mensen die vinden

dat je werk moet doen voor je club en er zijn mensen, die komen en gaan.

6. Waar mogen ze je wakker voor maken?

Eigenlijk nergens meer voor. Ik ben zo vaak wakker gepiept door de Brandweerpieper, soms twee keer per nacht! Ik ben er 40 jaar bij geweest.

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

Ik vind veel dingen lekker. Maar het lekkerst is Italiaans eten. Ze hebben heerlijke pasta's in Italië en ik eet dat natuurlijk met Petra dan.

8. Als je niet aan atletiek zou doen voor welke sport zou je dan volledig gaan?

Dan zou ik gaan tennissen. Twee broers en twee zussen doen het. Dat zou mij ook vast liggen.

9. Wie wil je de volgende keer in deze rubriek terugzien?

Dat is Sven Engelmann. Hij is trainer, hij is een aardige gast en veel mensen van de club kennen hem niet, denk ik. Ik wil wel eens weten hoe hij hier gekomen is.

Verslag Triple IT gala

Zaterdag 8 december werd het Triple Indoor gala gehouden in Sportpaleis Alkmaar. Met 600 deelnemers uit binnen en buitenland is dit het grootste indoor atletiek gala van Nederland. AVTexel bracht zeven jeugdathleten in de ring. Pupil Rick Duijzer kwam als eerste in actie en behaalde een knappe 8e plaats bij het hoogspringen (1.15m). Lisanne Veltman noteerde haar beste prestatie op de 60 meter sprint (10,36) en Tess van de Kerkhof liep een keurige 1000 m (4:30,91) bij de A-pupillen. Anneke Poszig was snel

op de 1000 bij de junioren (12e plaats in 4:15,32) terwijl Charlotte Eelman goed scoorde bij het kogelstoten (14e plaats met 6m94). Medailles waren er voor debutant Mike Verwey op de 1500m (5:31,38) en voor Floor Huisman bij het hoogspringen en kogelstoten (7m60). Bovenal was het een leuk en gezellig evenement waarbij de atleten maar ook de trainers Renate Daman, Sven Engelmann, Wolbert Broere en Judith van Bleijswijk een hele dag sportief in touw waren.



Bijgevoegd: Groepsfoto zonder Anneke Poszig (elders in dit blad)

GEZONDHEID Omgaan met blessures

Het thema 'omgaan met blessures' is belangrijk voor hardlopers. In dit artikel ga ik niet in op behandeling van specifieke hardloopleblessures, maar op het overkoepelende thema: hoe met blessures om te gaan, zowel praktisch als vanuit mentaal perspectief. Hiertoe belicht ik een aantal aspecten van blessures.

Blessuregevoeligheid

Hardlopen is een blessuregevoelige sport. Waar je zonder problemen een seizoen kan fietsen, zware beklimmingen kan doen, hoge wattages trappen en alleen maar 'moe' wordt, daar gaat dat bij hardlopen volkomen anders.

Sommige lopers (waaronder ondergetekende) doen met angst en beven hun lange duurlopen, hun tempo's. Want: wat zal ik morgen voelen. Is er weer een peesje of spiertje dat scheef zit? Moet ik weer drie dagen relatieve rust nemen? Leeftijd speelt natuurlijk een rol. Een trainer die bij jonge atleten zonder problemen sprints, sprongen, kaatslopen etc. toepast, moet hier bij oudere atleten veel gedoseerder mee te werk gaan.

Op oudere leeftijd groeien dingen langzamer, bloeddorstomringing is slechter, pezen en spieren worden slapper... evolutionair gesproken zijn we na ons 40ste niet meer echt 'nodig' en is er, vanuit de natuur geredeneerd, geen noodzaak meer om alles heel snel te herstellen. Dit gezegd hebbend, sommigen zijn de helft van de tijd bezig met herstellen van blessures, anderen hebben nooit ergens last van.

Hardlopersvaardigheid

Het omzeilen van en omgaan met blessures is een vaardigheid die iedere loper zich zo snel mogelijk eigen moet maken. Als je geluk hebt is de vaardigheid niet al te vaak nodig. Maar de meeste lopers krijgen vroeg of laat een blessure.

De vaardigheid is complex, en bestaat uit:

*Beoordeling: is het pijntje een dreigende blessure? Ervaring uit verleden? Bekende blessure? Hoe in verleden succesvol behandeld?

*Consulteren arts, fysio

*Google-vaardigheden

*Behandeling:

-Moet hier ijs op?

-Of juist warmte?

-Moet ik een dag rusten?

-Of meer? Naar fysio?

-Naar arts? Rekken?

-Of juist niet?

-Ibuprofen?

*Train around the injury

-Kan ik fietsen?

Wandelen?Zwemmen?

-Misschien krachttraining

Dit laatste punt is belangrijk: bepalen hoe je alternatief kan doortrainingen. Er zijn vrijwel altijd genoeg mogelijkheden, zie onder.

Denk niet dat je altijd blessures kan 'omzeilen': het is lastig om blessures VOOR te blijven. Je kan je belastbaarheid verbeteren door krachttraining, voldoende rust, goede voeding, geleidelijke trainingsopbouw, nalaten van riskante belastingen (sprongen, sprinten). Maar: per definitie weet je niet exact je belastbaarheids-grens, daarom ga je, hoe hoog deze ook ligt, er soms overheen (tenzij je bewust heel ver binnen de grens blijft). Zeer belangrijk is daarom: het goed REAGEREN op blessures als ze eenmaal daar zijn.

Alternatief trainen

Meestal verhindert de blessure een bepaald onderdeel van de loopbelasting, het afzetten bij hardlopen bijvoorbeeld. Maar ANDERE belastingentypen kunnen vaak probleemloos worden uitgevoerd. Je kan in 80% van de geval-

len gewoon doortrainingen ondanks een blessure.

Bijvoorbeeld:

- Alle interval- en duurtrainingen op de fiets (of in zwembad) doen;

- Krachttraining is vaak goed mogelijk. Krachttraining is BELANGRIJK, omdat het de belastbaarheid verhoogt en toekomstige blessures voorkomt;

- RUSTIGE duurtraining is vaak (maar niet altijd) goed mogelijk (ik herinner me het boekje van Nijboer/Karenbeld: rustige duurtraining 'te gebruiken in blessureperioden').

Bijkomend voordeel van doortrainingen is dat er voedingsstoffen naar blessureplek gaan, doorbloeding goed is, etc... Als je het goed doet kan je sterker uit een blessureperiode komen dan dat je er in ging.

Natuurlijke genezing

Een aspectje dat nog niet genoemd is en wel heel belangrijk is: het lichaam wil zichzelf altijd herstellen. Pees- en spierblessures hebben een natuurlijke herstelcurve die vaak langer is dan onze planning toestaat. Gooi planning weg! Weet dat het goed zal komen, laat de herstelcurve zijn gang gaan.

Een ander 'natuur' aspect: kijk hoe katten of honden herstellen. Als ze een verwonding hebben houden ze hun pootje omhoog; zodra 'het weer kan' belasten ze het pootje voorzichtig. Analooch bij de mens: blessure: proberen rustig te trainen, langzaam te lopen, te wandelen. Krijg je reactie of doet het zeer: nog even met pootje omhoog. Gaat het goed: uitbreiden.

Mentale aspecten

Wat vertel je jezelf over de blessure?

Technisch gesproken (lees hierboven) is een blessure simpel. Behandelen, alternatief trainen, geduld, en op een bepaald mo-

Omgaan met blessures

ment kan je weer echt trainen. Waar zit het probleem? Er is in de verste verte niet te verzinnen wat nu precies de 'moeilijkheid' van de blessure is.

Maar we vertellen onszelf bijvoorbeeld:

- waarom ik?
- wat jammer van dit seizoen, ik was net in topvorm anderen kunnen maar lekker trainen, ik val er buiten, het is niet terecht
- ik ben een kluns ik ben nu eenmaal geen toploper

Ofwel: het geïmagineerde 'ik' wordt negatief beoordeeld. Het 'ik' en zijn eigenschappen, toekomstplannen, grootse prestaties, dreigt weg te vallen en dat kan stressvol zijn, zolang je je met dat 'ik-denkebeeld' identificeert.

Ofwel: training is karaktervormend omdat je continu tegen jezelf aanloopt: de punten waar je jezelf in het nauw brengt komen vanzelf naar boven. De zware blessure dient om je te laten zien: laat je dromen varen, laat los, je bent niet alleen maar een loper, andere aspecten van jou moeten naar voren komen. Het grote suc-

ces zegt 'proef hiervan maar pas op, word niet dronken, blijf met beide benen op de grond, trek je er niet teveel van aan'. Succes en falen zijn merkwaardige verschijnselen....

En er is een spelletje dat heet 'accepteren van de blessure'. Maar: dit is een onmogelijke actie. Het is niet een ding dat je kan doen. Dus: niet accepteren, niet tegen verzetten, wel behandelen, wel advies vragen, wel alternatief trainen.

Tip: documenteer je karakteristieke blessures

Leg een lijst aan van blessures die je regelmatig hebt, plus manier hoe er mee om te gaan. Voorbeeld: mijn lijst over de afgelopen 33 jaar:

- Rechterachilles: vijf dagen geen snelheid/geen kracht, wel rustig lopen
- Rechterknie: enkele dagen rust of weinig rustig lopen
- Heup/rug links: rekken; alternatief trainen: wielrennen; geen harde tempo's
- Teen/voet: rustig trainen; alter-



natief trainen: wielrennen

- Bovenbeenspieren: rustig fietsen/doorbloeding, licht rekken

- Kuiten: alternatief trainen: wielrennen; licht rekken

- Lies: alternatief trainen: wielrennen; langere tijd weinig lopen

Dus: leg je verzameling karakteristieke blessures aan; leer hoe ermee om te gaan; pas volgende keer toe. Na jaren is je verzameling compleet en hoef je niet meer heel erg na te denken over wat te doen.

Samenvattend

*Zoek en vraag advies.

*Ga ook op eigen oordeel af (luister niet uitsluitend naar deskundigen).

*Leer je karakteristieke blessures kennen.

*Train om blessure heen.



Dank voor ruim elf jaar opmaak en printen clubblad

Judith van Bleijswijk

Het valt niet mee om zowel Bianca Witte als Donald de Vrind tegelijk voor de camera te krijgen want ze zijn altijd druk bezig. In EkoPlaza, de biologische winkel die ze samen runnen, lachen de verse onbespoten groenten je toe. Ook de schappen met andere producten getuigen van een hoop toewijding. Bianca en Donald zijn milieubewust, houden van eerlijk en gezond eten en lopen al jaren hard. Lid van AV Texel zijn ze nooit geweest maar wij hebben als vereniging wel een hoop aan hen te danken. Dat is toch wel bijzonder: Ruim elf jaren lang



heeft Donald ons clubblad gratis gedrukt bij Combi Texel terwijl

Bianca eveneens gratis jarenlang professioneel de opmaak van het clubblad heeft verzorgd. Naast

de drukke Ekoplaza hebben ze daar vanzelfsprekend geen tijd meer voor. Sinds december 2018 drukt de nieuwe eigenaar van Combi Texel Leigh Williams ons club blad tegen kostprijs en doet de redactie de opmaak zelf.

Onbetwist een goede reden voor het bestuur om Bianca en Donald nog even goed in het zonnetje te zetten en ze beiden te bedanken voor al die jaren vrijwilligerswerk met vele mooie edities van het AV Texel clubblad tot gevolg. Wij wensen hen een goede toekomst met EkoPlaza en veel hardlopers als goede klanten.

Nieuwjaarsbijeenkomst 2019

Op 18 januari hield de feestcommissie van de vereniging een late nieuwjaarsbijeenkomst. Ongeveer 30 leden en vrijwilligers waren er op af gekomen. We werden verwelkomd door Monique Lubach met een glaasje bubbels. De kantine was mooi versierd en de tafels waren gezellig gedekt en bedekt met allerlei lekkers. Na een toespraakje van voorzitter Martin Baptist begon om 21.00 uur de grote spelquiz. Van 42 leden waren de woonhuizen gefotografeerd en alle foto's waren voorzien van een nummer. Ze hingen op 6 grote posters aan de wanden van het gebouw. Wij moesten de juiste huizen bij de juiste leden/vrijwilligers zien te plaatsen. Je kon dus 42 punten verdienen in totaal. Al snel stond iedereen voor de foto's te kijken of er bekende huizen waren. Soms kon je ze thuisbrengen aan de huisnummers naast de bel of soms stond er een bekende auto op de oprit. Al met al leverde het veel gespreksstof en overleg (wat natuurlijk niet de bedoeling was!). Op de tafel aan de zijkant stonden allemaal ingepakte cadeaus klaar voor de poedels en de winnaars.

Na ongeveer drie kwartier was alles ingeleverd en kon Laurien aan de correctie en puntentelling beginnen. Uiteindelijk waren er 5 winnaars: Jan Dogger (die er héél lang over gedaan had), Corrie Witte, Marijke Stark (in het voordeel als gewezen postbode), Rita Dogger (heel erg in het voordeel door alle clubkrantjes, die ze bij de leden in de bus stopt) en Carla Smit (zij is al ruim 29 jaar lid en kent dus heel veel clubleden). Met een dobbelsteen moesten we bepalen wie als eerste kiezen mocht. Uiteindelijk won Rita, zij koos het kleinste pak (allemaal doucheproducten). Jan koos een flesvormig pak (dacht natuurlijk dat er wijn in zat). Het bleek een set: muts, sjaal en wanten van fleecestof te zijn. Marijke had zo'n zelfde set als Jan en Carla koos het grootste pak. Hierin zat een pan, met boerenkool en worst erin. Theo en Ans werden direct uitgenodigd die maaltijd met haar samen te nuttigen. Corrie won een doos met 12 bakjes met kaarsjes, waar ook schelpen in verwerkt waren. Een schot in de roos, ze vond ze prachtig. Ook aan de mensen

die het allemaal niet zo wisten was gedacht. Laurien had voor twee poedelprijzen gezorgd. Al met al was het een heel genoeglijk gebeuren en er werd nog flink over nagepraat. Ook de inwendige mens werd goed verzorgd. Het was een heel geslaagde avond en zeker voor herhaling vatbaar in 2020. Ben je niet geweest, je hebt wat gemist!

Loek, Hèlen, Monique, Wolbert en Laurien reuze bedankt voor de organisatie.

Rita



Crossen maakt je beter! 6 tips



TRAINING

Bijna alle blaadjes liggen van de bomen. De regenbuien maken de bospaden zacht. De sporen raken vol met water. Het is tijd voor de cross of trail. Dat strijdperk is echt niet alleen voor maniakken die van blubber houden. Wordt het voor jou ook niet eens tijd om eens vaker een cross of trail te gaan lopen?

Wij hebben 6 punten om je te overtuigen dat de cross een goede basis is voor al je loopactiviteiten.

Kracht en snelheid:

De cross vraagt de bijzondere combinatie van kracht en snelheid. Dat voel je zeker in de cross op Hollandse bodem die vaak bestaat uit zand. Je moet ongelooflijk veel kracht – lees explosiviteit – gebruiken om je snelheid op peil te houden.

Strijden:

De cross draait niet om snelle tijden. Het is hardlopen met vechtersmentaliteit. Op je tanden bijten om je tegenstanders heuvel op bij te houden. Op tijd kiezen voor de betere lijn, ook

al is die net een paar meter langer dan de ideale lijn.

Versnellen:

Alleen met brute kracht win je geen cross. Op de vlakke gladde delen van het parcours moet je meteen kunnen schakelen en brengt pure snelheid de winst. Je moet makkelijk kunnen schakelen tussen diverse snelheden.

Romp actief inzetten:

Dat wisselen van tempo, klimmen en dalen betekent dat je actief je armen en bovenlichaam inzet. Laat dit nu net een trainingsonderdeel zijn waar je je normaliter niet van bewust bent. Je weet bij een training op de weg dat je core stability ook bij het hardlopen hoort. Maar je voelt het niet. Met de cross wel. Dan is het hard werken met je armen, buik- en rugspieren.

Daardoor A) perfect voor de bewustwording en B) voor het echt trainen van kracht en de verbinding met het hardlopen. We hebben hier goede core stability oefeningen voor je.

Ga voor het doel:

Misschien is de cross niet direct een onderdeel dat je associeert met focus. Voor de cross is het essentieel. Ondanks modder, nattigheid, takken langs je benen, maaierende tegenstanders moet je absoluut je aandacht vasthouden. Niets mag je afleiden van het doel. Opeens is het je duidelijk, de cross is ook een mentaal spel. Lees ook ons artikel: Hoe train je mentale kracht?

Dubbele conditie:

De cross heeft meestal een lengte van 5 tot 10 kilometer. Iedere hardloper met een beetje ervaring loopt met gemak de 5 of 10 km uit. Dat is een heel ander verhaal met de cross. Je hebt eigenlijk je conditie maal 2 nodig om die afstanden krachtig te kunnen lopen. Dan weet je wat je te doen staat in de trainingen. Lees ook ons artikel over trainingsprincipes



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



Hallo allemaal,



Nu de luizenmoeder weer in beeld is kan ik makkelijk beginnen: met hallo allemaal en daar bedoel ik natuurlijk alle leden van AV Texel mee. Wat was ik opgetogen dat Texel een atletiekclub bleek te hebben toen ik aan het googelen was om uit te vinden wat er op Texel allemaal te doen is. Dat was twee jaar geleden toen ik nog in Simpelveld woonde, een dorpje in het Heuvelland van Zuid Limburg vlakbij Aken. Toentertijd had ik het bizarre plan opgevat om op Texel te gaan wonen. Jawel, ik ben verhuisd van het zuidoostelijkste naar het noordwestelijkste puntje van Nederland want mijn nieuwe huis staat in De Cocksdorp, verder weg kan niet. En daar woon ik met veel plezier tussen de echte Eierlanders.



Mijn liefde voor de eilanden is geboren tijdens mijn jeugd toen ik vele vakanties op Terschelling doorbracht. Zo'n jaartje of 5 geleden ging ik samen met mijn zus weer eens terug naar Terschelling in de mooie maand juni. Vanaf onze caravan bracht een smal paadje door de weilanden ons naar het wad. De indringende geluiden van tureluurtjes, grutto's en andere opgeschrikte broedende vogels maakten grote indruk op ons. Op het wad zagen we lepelaars, eidereenden en vele duizenden andere vogels foerageren; ik werd op slag opnieuw verliefd op de eilanden. Dat mijn keus uiteindelijk op Texel viel is mede te danken aan

het bestaan van AV Texel want een leven zonder hardlopen kan ik me niet indenken.

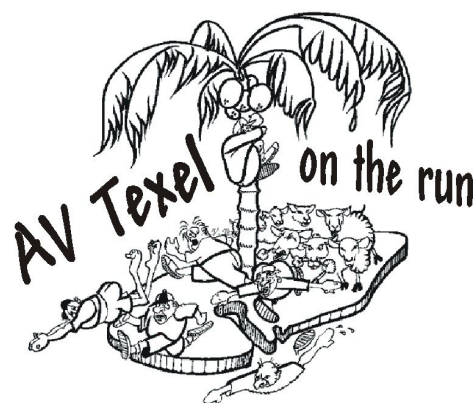


Op 21 jarige leeftijd uitpuffen met mijn moeder na een wedstrijd over 9 km in 42 minuten

Mijn hardloop leven was dan ook al vroeg begonnen, vanaf mijn 15e schat ik, liep ik al veel rondjes in het bos, samen met mijn best wel fanatieke ouders die bij de veteranen heel wat medailles in de wacht hebben gesleept. Zelf had ik tijdens mijn studie plantenveredeling in Wageningen en later werkzaamheden aan verschillende universiteiten in binnen en buitenland niet meer zo veel tijd om intensief te trainen en verdween het lopen een beetje naar de achtergrond. Tot zo'n 10 jaar geleden, na het overlijden van mijn man, ik iets zocht wat me weer kracht zou kunnen geven. Dat was natuurlijk het hardlopen. Vandaar dat ik lid werd van Achilles Top in Kerkrade. Daar heb ik met veel plezier getraind met een "start to run" groepje dat in de loop der jaren uitgroeide tot een heel gezellige groep van wel 35 atleten. Na een vervelende rugblessure die me twee jaar aan de kant hield was ik zó blij dat ik weer kon lopen dat ik me spontaan voor de trainers cursus heb aangemeld. Niet lang

na het behalen van het diploma kwam echter de verhuizing in beeld en heb ik me in Kerkrade slechts sporadisch in kunnen zetten als trainer. En nu op Texel loop ik op verschillende dagen in de week vanaf 't Turfveld. Op dinsdagmiddag bij het altijd gezellige damesgroepje van Coby en op zondagochtend bij het even gezellige "start to run" groepje van Wolbert en Cees. Zo af en toe val ik daar in als trainer. In het begin deed ik ook donderdagavond mee aan de baan training. Maar eigenlijk ging me dat te snel en ik vond het niet stimulerend om altijd achteraan te lopen. Sommige andere leden hadden ook die ervaring. Vandaar dat we op donderdagavond een groepje zijn begonnen voor leden met een wat gematigder tempo. Na drie rondjes rustig inlopen, wat losmakende oefeningen en loopscholing bestaat het programma uit een aantal tempo lopen. Aldus moe getraind lopen we twee rondjes uit en doen we wat rekoefeningen om al te stijve spieren te voorkomen. Iedere eerste donderdagavond in de maand drinken we na de training koffie in de kantine. Iedereen die dit concept aanspreekt en ook 's avonds op de baan wil trainen is natuurlijk van harte welkom.

Groet Ellen Wisman



Leven, werken en soms lopen in München



Ik zat me in de trein van Berlijn naar München (terugreis van een bijeenkomst in Potsdam) een beetje te vervelen – in mijn eentje want twee collega's hadden een voorkeur voor Lufthansa, buurvrouw steeds met haar mobieltjes bezig (twee, waarschijnlijk zakelijk en privé), ikke dus ook – met eentje. Dan een mailtje van Cees “ik weet niet of je nog een stukje schrijft over je laatste wedstrijd in AV Texel tenue?”. Dit was een tijdje geleden, datum 31 december wist ik nog, Cees was tussentijds weer eens 6 weken in Nieuw Zeeland. In mijn mail aan Cees stond “verslag zal een beetje een Texels tintje krijgen – ik liep in clubjas en dit viel op”, wat bedoelde ik hiermee?

Ik kan het nog reconstrueren maar nu wordt het slechts een deel van mijn verhaal. Met sommige leden van AV Texel heb ik nog contact per WhatsApp of email, maar zo bereik je niet iedereen, dus vertel ik ook over mijn andere dagen sinds mijn

verhuizing. Bij mijn zoektocht naar een woning vroeg ik steeds ook “is er een park in de nabije omgeving, ik ben jogger?”. Of er ook een atletiekvereniging is weet de doorsnee-verhuurder en/of vorige huurder echter niet, en je moet hier nemen wat je kan krijgen – in mijn geval een woning op de vierde verdieping van een flatgebouw in Neu-Perlach, nieuwbouw-wijk in het zuidoosten uit de jaren 1960. Grote park (Ostpark) op inloopafstand, dus wat dit betreft geen verkeerde keuze, verder “kwestie van smaak” maar met OV zijn centrum waar ik ook werk en andere wijken goed bereikbaar.

Enkele keren deed ik dan een looprondje in het Ostpark, maar vanaf 3 december (eerste werkdag) slechts af en toe – na het werk is het al donker, en in het weekeinde was het vaak slecht weer. Op 31 december was de bedoeling dan ook “10km uitlopen”, niet meer en niet minder. De Silvesterlauf was

in het Olympisch Park, “Noordkop van München” voor mij dwars door de stad, zoals gezegd heeft München OV. Mijn broer woont in het vroegere Olympische Dorp en wilde mij aanmoedigen, deed hij vervolgens niet want het was geen weer voor toeschouwers – temperatuur ongeveer 1 graad en regen.

Voor de wedstrijd dus zo lang mogelijk binnen in de VIP-zone van het Olympisch Stadion, en alvast (of nu pas) een beetje informeren. Ik vroeg aan de organisatie “hoe heuvelachtig is het parcours? Dit ben ik niet gewend want ik was 20 jaar in Nederland.” “Ja ik zie het, Texel (clubjas ...). Valt mee, slechts wat korte klimmetjes, wij gaan niet de berg erop en eraf.” Korte klimmetjes waren vervolgens vergelijkbaar met, maar 2-3 keer langer dan op de Hoge Berg.

Op een bepaald moment toch naar buiten, opstellen midden in het startvak en vervolgens met de

de SPORTSHOP

voor jou

10% KORTING

voor alle leden van AVTexel!

Geldig in onze winkel op vertoon van het lidmaatschap

Weverstraat 8-12

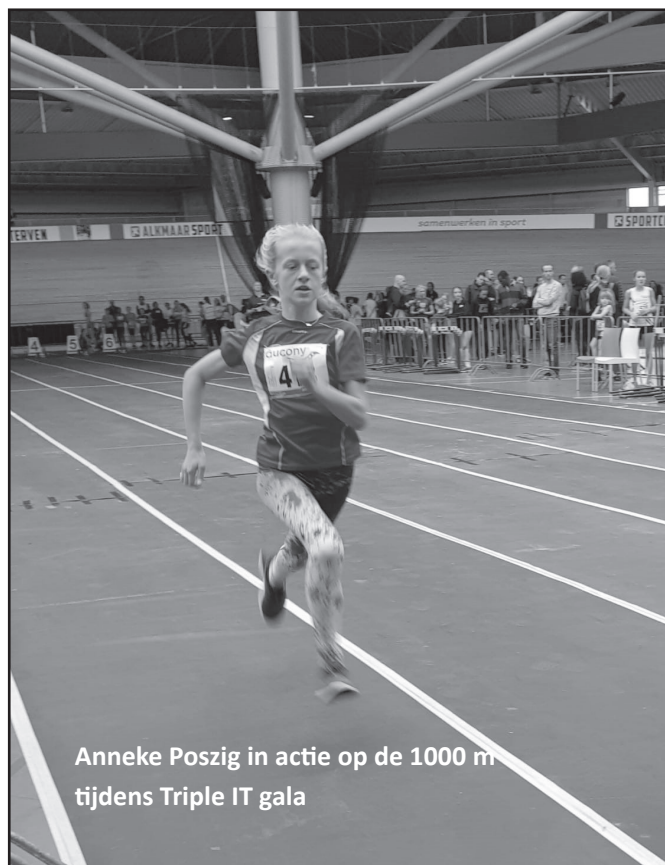
1791 AD Den Burg

E: info@desportshopvoorjou.nl

T: 0222-365994



vind ons leuk op
facebook



Anneke Poszig in actie op de 1000 m tijdens Triple IT gala

massa (1600 deelnemers) mee. Een loopster was steeds bij mij in de buurt en werd door een loper (clubcollega en/of vriend?) begeleid die volgens mij met de handrem erop liep. Rond km7 dit gesprek: Hij "Nu gaan wij AV Texel inhalen!", zij "rustig aan, eerst de klim!", ikke "komt er nog een klim, dit ben ik niet gewend!", hij "dit is hij niet gewend, wij gaan hem pakken!". Vervolgens kreeg ik wedstrijdmentaliteit: heuvelop juist ietsje versnellen, ze krijgen de overwinning niet gratis en het werd een positief gaatje. Finish dan op een atletiekbaan, in tegenstelling tot de München Marathon niet in het Olympisch Stadion. Zij kwamen ongeveer een minuut na mij over de streep, ik wilde hun aanspreken maar geen reactie, slechte verliezers Voor wat het waard is: met 53:11 (tien minuten boven mijn PR, maar dit was vroeger) was ik nummer 752 van 1613, nummer 628 van 1045 mannen, nummer 84 van 151 in mijn leeftijdscategorie en beste Texelaar.

Dan werd ik door de dame van de organisatie aangesproken, die blijkbaar ook zelf liep en ongeveer dezelfde tijd had – "ging goed ondanks de heuvels!". Zij wist mij dus in de massa te vinden, er waren relatief weinig deelnem(st)ers in rode jas. Dan kreeg ik, net als iedereen, een beker – koffie of thee-beker met mooie beelden erop en in eerste instantie thee erin. Vervolgens omkleden, sommige medelopers namen vooruitlopend op het moment ongeveer 10 uur later al champagne in de kleedkamer, en dan met OV terug naar huis.

In december verzamelde ik ook wat informatie over de loopwereld in München. In het kort: een vereniging op fietsafstand (ca. 1,5km) heeft vooral jeugd en feitelijk alleen sprinters, daar kan ik misschien wel voor baantrainingen terecht. Daar in de buurt is ook een "Lauftreff" voor langeafstandslopers – soort woensdaggroep voor iedereen (maar behalve woensdag ook maandag en vrijdag avond en zondag ochtend). Bij München Road Runners, organisatie van de Silvesterlauf, ben ik welkom maar

zij verzamelen aan de andere kant van de stad – zal betekenen na het werk meteen looptraining. Idem dito voor een commerciële aanbieder van looptrainingen. Verder bestaat ook "Laufen im Löwenrudel", afdeling lopen van 1860 München – de andere grote voetbalclub hier met (zie naam) veel traditie maar meer verleden dan heden. Als ik mij daar aansluit krijg ik ruzie met mijn broer, grote fan van Bayern München. Nee hoor, maar voetbalsfeer is niet zo mijn ding.

Hoe dan ook, alle plannen zijn vervolgens ondergesneeuwd, ook quasi letterlijk. Wie nieuws op TV keek weet dat wij begin januari aanhoudend winter kregen. In de stad viel het trouwens mee, metro gaat altijd, maar werkcollega's van buiten de stad konden München een tijdje moeilijk of helemaal niet bereiken. Nog erger (dorpen van de buitenwereld afgesloten) was het in het diepste zuiden van Duitsland en in Oostenrijk. In de stad regelmatig dooiweer en dan een heleboel nattigheid, bij vriesweer mooie plaatjes maar op mijn schaal geen loopweer. Sommige bikkels liepen dan ondanks alles, maar ikke niet. Nu is de sneeuw vrijwel verdwenen, afwachten wanneer (en of) ik het lopen weer oppik – word dan net als na mijn trombose conditie langzaam weer opbouwen, wedstrijden misschien tweede helft van 2019.

Verder raak ik gewend aan dagelijks forenzen per drukke metro. Op Texel was per bus relaxed en per fiets ontspanning dan wel sportieve uitdaging, nu is forenzen gevoeld ook werk – totaal enkele reis 40 minuten inclusief lopen aan beide kanten van de metrostations. Fietsen kan in principe (10km) maar is langs drukke wegen (drukker dan de Pontweg), wel op fietspaden maar toch niet leuk. Op het werk was in het begin licht onduidelijk wat ik *precies* ga doen, nu ben ik steeds met vijf dingen tegelijkertijd/afwisselend bezig. Inclusief dienstreizen: meteen op de eerste werkdag Göttingen, deze maand februari Halle/Saale en Potsdam, meer komt eraan – dit krijg je als je vanuit München

diensten verleend voor 84 instituten. Steeds treinreis Eerste Klasse, vliegen mag ook en is trouwens goedkoper. Neem ik binnenkort ook het vliegtuig naar Berlijn? Wat is belangrijker, het milieu of de Duitse belastingbetaler?

Met schaken heb ik al een nieuwe club, een van de grotere clubs hier (150 leden), per OV goed bereikbaar. Ik speelde al wat toernooien, twee verschillen met Nederland of in elk geval Texel/Noord Holland: het niveau is hoger en mijn Dr.-titel word altijd genoemd want ik ben terug in Duitsland

In Potsdam vroeg een collega aan mij waarom ik eigenlijk voor München heb gekozen, antwoord: het was geen bewuste keuze, ik solliciteerde en werd aangenomen (trouwens hetzelfde verhaal 20 jaar geleden voor Texel). Zij komt uit de omgeving van München, studeerde in München en werkte altijd in München. Het kan ook anders: Een schaakcollega komt uit Berlijn, studeerde aldaar, werkte vervolgens voor Daimler in Stuttgart en ging voor carrière naar het buitenland – tussen de vakantieplekken van Cees (Timmer) en Jan (van Dijk), namelijk naar Singapore en Melbourne. En vervolgens nieuwe werkgever Mannesmann in München.

Of mijn loopverhaal een vervolg krijgt is onduidelijk want mijn "toekomst" als loper is onduidelijk. Zal kunnen dat ik ermee stop, volleybal deed ik ook vele jaren en dan niet meer. Maar nog kriebelt het in elk geval als ik andere mensen zie hardlopen

Thomas uit München





Waarom helemaal naar Nieuw Zeeland?



Zeker geen gekke vraag in deze tijd, waarbij vliegen onder de loep wordt genomen, vanwege de aantasting van het leefmilieu voor de mens. In Europa is zoveel moois te zien en vooral veel oude cultuur, waarom dan zover? In Nieuw Zeeland is dat anders in begin 1800 kwamen de eerste Europeanen aan om zich te vestigen. Het land heeft dus geen "oude cultuur" maar wat ze wel hebben is een overweldigende natuur.

Nu heb ik de vraag nog steeds niet beantwoord. De reden dat ik voor de 8e keer deze lange vliegreis onderneem, is dat mijn vriend vanaf de kleuterschool en dorpsgenoot Johan Vlaming in 1981 geëmigreerd is naar het land met de lange witte wolk (Aotearoa, Maori's noemen NZ zo). Samen met Cisca Vlaming-Hoogenbosch, zijn vrouw en de tweeling Biem en Piet, toen 4 jaar oud en Ben van 2. De vriendschap zit diepgeworteld en om elkaar niet alleen telefonisch te spreken, wat in het begin, voor het mobiele tijdperk best lastig was, laat staan de kosten van 10 gulden per minuut, moet je toch de stoute schoenen aandoen en op het vliegtuig stappen. In 1985 ging ik voor het eerst heen. Meteen voor 4 maanden. Je heb elkaar al 4 jaar niet meer gezien en hoe zal de vriendschap zich laten ervaren? Ik weet het nog goed. Ik zat in Nelson op de

buitentrap van de kathedraal, daar hadden we afgesproken, dat hij me zou oppikken. Hij sprong me van achteren op m'n nek. We wisten allebei meteen dat onze vriendschap verder reikt dan deze aardbol en dat het goed zat.

Nu zijn we 34 jaar verder. Johan en Cisca hebben letterlijk goed geboerd. Om weer een keer te gaan, zat al in mijn hoofd. Neef Arco vroeg of hij meemocht. Daar hoefde ik geen seconde over na te denken. Natuurlijk, zwager Klaas had in Nieuw Zeeland in 1967 aan de wereld kampioenschappenploegen meegedaan en was lyrisch over het land. Johan had ook nog op Noordwijk gewerkt. Dus er was een link en niet alleen van de soep. Hoe lang gaan we, wat gaan we precies doen, huren we een auto? Al deze vragen en nog meer werden besloten over genomen. Ik weet het meeste van het land en Arco liet zich door mij als gids begeleiden. Een lange vliegreis met tussenstops en na in totaal 27 uur, stappen we om 8:00 uur 's morgens uit de kist het zomerse land in. De korte broek gaat aan en de lange hebben we voor 6 weken niet meer gezien. De huurauto opgepikt en naar Auckland, een stad met een miljoen inwoners, gereden. Daar geprobeerd de hele dag vol te houden om zodoende zo snel mogelijk in het ritme van Nieuw Zeeland te komen. Arco heeft iets



meer aanpassingsproblemen dan ik. Coromandel, Hobbiton (filmset van het dorp van de Hobbits uit de Lord of the Ring films), Rotorua en de Tongariro National park worden op het Noordeiland bekeken en we wandelen wat af in de prachtige natuur. Het gaat flink regenen en we besluiten om met de veerboot naar het Zuideiland te gaan. Daar is het prachtig weer en nemen we een duik in de Peloros rivier. Op naar Johan en Cisca. Ze wonen op een stuk eigenland met wat nog wat vee en productiebos. Het huis, zelf ontworpen, is ruim en we zitten vaak op de veranda. Het heeft hier al een tijdje niet geregend en met 30 graden en hoger is het tropisch warm. Het gras is geel. Arco en ik besluiten om de Heaphy Track te lopen een tocht van 75 km. Eerst door bos omhoog 17 km lang. Het voelt zwaar. De rugzakken zitten nog vol eten. Bij de hut is een bergbeekje, daar koelen we onze spieren, door in een poel te gaan zitten. 's Nachts horen we een kiwi en begint het te regenen. Niet zo'n klein beetje ook. Dat is ook NZ een paar heuvelruggen verder is het kurkdroog maar des te meer je naar het westen, gaat regent het veel meer. We besluiten toch te lopen. Op een hoogvlakte komen we bij de volgende hut. Het is gestopt met regenen. Na de hoogvlakte dalen we weer en komen in regenwoud te recht. Veel varens en mos en hoge bomen bepalen het heuvellandschap. We zijn weer op zeeniveau en nu waan je je in de tropen met Nikau palmbomen. Het witte zand aan de rivieroever, doet je beseffen dat je dichtbij het strand bent. We komen dan ook aan bij de riviermonding van de Heaphy rivier. In de mooie hut slapen we onze laatste nacht van de 4. We zwemmen nog een keer in de rivier om de spieren een nieuwe boost te geven. De zee is te wild om je in te wagen. De laatste

dag lopen we langs de prachtige kust. Over het strand of door het bos of over een pad dichtbij het strand. Het is voor mij de 6^e keer dat ik hem loop. De tocht blijft me fascineren. Wat ook goed is, dat je geen bereik heb met je telefoon, laat staan wifi. Je bent even alleen met je medereizigers op de aarde, echt een aanrader. Terug bij Johan en Cisca is het weer goed rusten, eten en zwemmen op Rabbit Island en verdacht lekker ijs eten met boysenberrie's (een braamsoort alleen dan groter).

Arco en ik gaan voor 12 dagen het Zuideiland ontdekken. De Pancake-rotsen, de gletsjers, het reflectiemeer, de berg Cook, Roy's Peak worden bekeken of beklommen. In Prebbleton gaan we op bezoek bij Judith Smith, deze bejaarde vrouw, weet op welk land zwager Klaas heeft geploegd. Ik neem op hetzelfde land een foto van Arco, op de plek waar Klaas met trekker en ploeg is gekiekt in 1967 en wat in een magazine is afgedrukt. Christchurch is de stad die in 2011 twee aardbevingen te verduren kreeg. Het is schrikken in het centrum. Alle puin is wel opgeruimd maar bijna het hele centrum is weggevaagd. Noordelijker aan de oostkust, is Kaikoura in 2016 getroffen door een aardbeving met de kracht van 7.8. Hele stukken van de kust met hoofdweg zijn in zee gezakt. En als je dan ziet, dat ze nu die weg weer open hebben, denk ik aan Groningen waarbij onze regering qua daadkracht, hier

zeker wat van zou kunnen leren. We hadden inmiddels gehoord van de bosbrand dichtbij Johan en Cisca. In Nederland lees je dat en is het een ver van mijn bedshow. Wij weten nu beter. Het is randje kantje boord voor Johan, Cisca en ook zoon Biem en gezin. Ze moesten alle belangrijke spullen in de auto laden. Dieren in veiligheid brengen en bij één laatste telefoontje maken dat ze weggelopen. Het is er niet van gekomen, gelukkig. Maar het is een spannende en stressvolle tijd. Niet voor te stellen als je het niet gezien heb. Het brandt nog steeds, alleen hebben ze het vuur nu helemaal omsingeld. 27 kilometer in omtrek. Er is 2300 hectare verloren gegaan. En wonder boven wonder is er alleen een bijwoning verloren gegaan. Geen menselijke slachtoffers maar wel zijn er dieren verbrand. De brand is ontstaan door een boer, die aan het ploegen was. Olie en wat elektrische vonken deden het gortdroge gebied in vlammen opgaan. Gerustgesteld konden wij in de laatste week weer naar het Noordeiland. Niet voordat we 2 van de 3 in het wild geboren schapen hadden gevangen. Ze liepen op Johan zijn land bij de kreek. Sluipend door het bos en Johan achter ze, om ze het land op te jagen en wij probeerden ze tegen te houden zodat ze niet het bos in zouden gaan. De tweede keer lukt het Johan, er een bij zijn wol te grijpen en de derde keer is het de beurt aan Arco. De schapen hebben weinig kans in de natuur. Ze zouden een

ongewisse dood sterven. In Nieuw Zeeland mag je voor eigen gebruik slachten en deze twee schapen wachtten een snelle dood, beter hadden ze het niet kunnen treffen. Terug op het Noordeiland liep Arco nog de Tongariro Alpine Crossing door vulkaanlandschap, langs Mount Doom uit The Lord of the Rings films. Ik liep 2 uur mee en ging weer terug om de auto te halen en Arco aan de andere kant weer tegemoet te lopen en op te pikken. De laatste dagen waren we in Raglan een plaatsje aan de westkust, met een inham. Logeren in een Backpacker Hostel, tenslotte ben je ouder en wil je ook nog weleens wat. De terugreis duurde ook weer zo'n 27 uur. Alleen gingen we weer 12 uur terug in de tijd vanwege het tijdsverschil. Het was een mooie en leerzame reis. We hebben gezien dat de gletsjers en de sneeuw op de bergen zich steeds verder terugtrekken en dat de extreme droogte toeneemt, dat baart ons zorgen. De politiek en de economie hebben voorrang. Wanneer komt het kantelpunt? Zou ik er kunnen wonen? Vragen sommigen mensen. Ja zeker, maar wil ik het ook. Denk van niet. Gerrit Terwindt zong het al met Oosterend Present: Oosterend is mien thuis!

Wie nog meer van onze verhalen en foto's wil lezen kijk dan op

<https://arcocees.reislogger.nl/>

Cees Timmer



Hobbiton, set voor LoTR films



beklimming Roy's Peak

Mt Ngarahoe of Mt Doom



Lekker lopen in het bos



Turfveld Winterosscompetitie 2018-2019												
Jeugd t/m 12 jaar 1000 meter												
Naam	Cat	Plaats	21-okt tijd	4-nov tijd	18-nov tijd	2-dec tijd	16-dec tijd	13-jan tijd	27-jan tijd	10-feb tijd		
1000 m											5 beste	
JPC/JPB/JPA/JJD											tijden	plts
Rick Duijzer	JPA	Den Burg		4:40	4:40	4:42	5:11	4:49	4:49	4:50	23:40	1
Daan Aberson	JPA	Den Burg	5:16		4:58	5:05			4:49	5:05	25:13	2
Mashu Makumuli	JJD	Den Burg	4:56	4:31							9:27	
Ruben Barnhoorn	JPA	Zoetermeer			4:44					4:25	9:09	
Tijmen Ran	JJD	De Cocksdorp	5:19								5:19	
Marijn Goderie	JPA	Bilthoven	4:59								4:59	
Byorn Langius	JPA	Oudeschild	4:50								4:50	
Hugo Rentenaar	JPA	Den Burg				4:43					4:43	
Sil Duijzer	JJC	Den Burg						4:27			4:27	
Tygo Ran	JPB	De Cocksdorp	4:18								4:18	
Leroy Kieft	mini JPC	Den Burg		7:12	7:29	7:42		7:43		6:30	36:36	1
Aarin Pruiksma	JPC	Den Burg	5:41	5:10	5:20						16:11	
Brin de Wit	JPC	De Waal						4:59		5:00	9:59	
Finn de Nooijer	mini JPC	Den Burg			5:55						5:55	
Ryan Rouwenhorst	JPC	Den Burg	5:09								5:09	
MPC/MPB/MPA/MJD												
Megan Havik	MJD	Den Burg		4:10	4:06	4:08	4:21	4:07	4:05	4:08	20:34	1
Quinty de Boer	MJD	De Koog		4:31	4:34	4:27	4:41		4:35	4:24	22:31	2
Eva Vlamming	MPA	Oosterend			5:07				5:01		10:08	
Dayenne Bos	MPA	Den Burg								6:12	6:12	
Roxean de Kroon	MPA	Oosterend			5:10						5:10	
Floor Goderie	MJD	Bilthoven	4:45								4:45	
Evy de Boer	MPB	De Koog		5:07	5:19	5:15	5:27		5:25	5:02	26:08	1
Annemarijn Aarts	MPB	Den Burg						6:31			6:31	
Marith Kieft	MPC	Den Burg	5:21	5:12	5:48	5:25	Den Burg	5:44	5:48	5:45	27:27	1
Lucy Kuiken	mini MPC	Den Burg		7:37	8:05	7:47		7:51			31:20	
Eva Kuiken	MPC	Den Burg						5:55			5:55	
Milou Witte	MPC	Den Burg	5:53								5:53	
Lindsay Rouwenhorst	mini MPC	Den Burg	5:33								5:33	
Noa de Wit	MPC	De Waal						5:31			5:31	
Nora van Wezenbeek	MPC	Den Hoorn	5:23								5:23	
Julia Dubbeld	MPC	Den Burg	5:22								5:22	



de winnaars:

vanaf links: Megan Havik, Leroy Kieft, Quinty de Boer, Marith Kieft, Rick Duijzer, Daan Aberson en Evy de Boer



Nieuwe Start to Run

Vervolg leden:

Christel Moens,
De Ruyterstraat 100 , Oudeschild.
Claudia Waterreus-Visbeen, Schorrenweg 5,
Oosterend

Nieuwe leden

Remco Winder, Peperstraat 38, Oosterend
Moniek Hollenberg, Wilsterstraat 4, Den Burg
John van der Vliet, Duinroosstraat 3, De Koog

Welkom

*bij de Atletiekvereniging Texel
en krijg een puike conditie!*

*Ik ging straks hardlopen
maar moest na twintig
seconden al terug omdat
ik iets vergeten was:
ik heb geen conditie!*



Verjaardagkalender

maart en april

Ans Timmer	1-mrt
Bert Schagen	1-mrt
Jan Jacob Rab	3-mrt
Mirjam Fortgens	4-mrt
Anneke Hoogenbosch	11-mrt
Toon Schoenmaker	15-mrt
Jan Zijm	16-mrt
Lutz Lohse	21-mrt
Thomas van der Vlerk	23-mrt
Anneke Poszig	25-mrt
Marijn Lindhout	26-mrt
Arnold Leijstra	26-mrt
Patricia Keijser-Knol	27-mrt
Ingrid van Beek	28-mrt
Poul Verhagen	29-mrt
Michiel Pam	30-mrt
Lisanne Veltman	31-mrt

Floortje Zijm	2-apr
Remco Winder	4-apr
Francisca Rook-van Gent	6-apr
Maarten Smit	6-apr
Martin Baptist	7-apr
Marijke de Beer	8-apr
Yvonne Bakker	8-apr
Martin Lubach	9-apr
Arco Garritsen	11-apr
Ben Jansen	11-apr
Mervin de Witte	11-apr
Coen Schoonheden	14-apr
Joshua van der Voort	17-apr
Jan Hoekstra	19-apr
Annette van Ruitenburgh	22-apr
Alissa Lamers	23-apr
Karien Blankenburgh	26-apr
Lucas van Lubek	27-apr
Cees de Jager	29-apr

**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



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@woningaanbodtexel.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

