Seizoen 2016-2017
Nr.2. november 2016

In dit nummer:

Van de Voorzitter	2
Mededelingen bestuur	2
Algemene mededelingen	3
De Doorloper	3
Chronos	4
De Pen	4
Een slag in de lucht	5
Wielrennen bij Chronos	6
Looppagina's	7
Kanttekeningen	10
Progressiebokaal	10
Progressiebokaal (stand)	11
Recept	11
Wedstrijduitslagen	11
Ranglijst 500 meter	13

In deze Dweilpauze veel aandacht voor onze nieuwe kleding, lees hiervoor pag. 1 en 3

Waar komt onze naam Chronos vandaan? Zie hiervoor het artikel "Chronos".

Colofon

De Dweilpauze is een uitgave van Sportclub Chronos en verschijnt zes keer per winter-seizoen.
Email: dweilpauze@sportclubchronos.nl
• Redactie Dweilpauze: Gerard Becker (072) 509 21 41
• Website Sportclub Chronos: www.sportclubchronos.nl
• Emai bestuurl: bestuur@sportclubchronos.nl
• Voorzitter: Lex Pannekoek, (072-5818186) Van Borselenlaan 20, 1861KE Bergen,
Email: voorzitter@sportclubchronos.nl.
• Secretaris: Dennis van Dok (0226) 34 20 40, Woudakker 5, 1723 BL Noord-Scharwoude,
Email: secretaris@sportclubchronos.nl.
• Penningmeester: Jim van Elst (072-5155226) Frieseweg107, 1823CC ,Alkmaar.
Email: penningmeester@sportclubchronos.nl
•Vertrouwenscontactpersonen: Hermieke Veldman (072-50953920
Email: hermiekeveldman@quicknet.nl. en Mira Bruin
• Wedstrijdsecretaris: Cees Stoop (0226-31 82 17), Maijersloot 72, 1721 GG Broek op Langedijk,
Email: ceestoop@yahoo.ca
• Abonnementen: Rob van Andel (072) 7850881, Rijperwaard 118, 1824 JN,
Email: r.vanandel@telfort.nl •
•Trainerscoördinator: Sebastiaan McKay, (0641010258) Wildemanstraat 11 1811BG Alkmar
Email: sebastiaanmckay@ hotmail.com
• Coördinator Jeugdschaatsen: Richtje Taal (072-5613832), Winkelwaard 346, 1824HS Alkmaar.
Jeroen Smit (072-5091813) Bovenweg 12, 1871VN, Schoorl.
Email: jeugdschaatsen@sportclunchronos.nl
• Boslooop Schoorl: Klaas Tillema, (072- 509 15 18), De Rekere 13, 1749 MX Warmenhuizen.
Email: kj.tillema@quicknet.nl.
• Bosloop Bergen: Edwin Taal (072-5613832), Winkelwaard 346, 1824HS Alkmaar
Email: bosloopbergen@sportclubchronos.nl.

Dweilpauze

Mededeling van Sportclub Chronos

Foto: Gerard Becker

Redactioneel

Enkele weken geleden werden, op een zaterdag, bij het clubhuis van de IJsclub Schoorl de nieuwe jacks uitgedeeld. Volgens mij waren de reacties overwegend positief. De fusiecommissie heeft er dan ook zeer veel tijd ingestoken. De beide kleuren van de vroegere verenigingen komen weer terug in de jacks. Er zijn toen ook direct foto's van gemaakt en een groepsfoto. Deze laatste staat inmiddels op facebook. Ook de foto hierboven laat de jacks zien, helaas in de papieren versie van de Dweilpauze in zwart/wit. Ook op de ijsbaan in Alkmaar waren de leden van sportclub Chronos goed te herkennen. In de artikelen "Van de voorzitter" en "Mededelingen van het bestuur" is er nog meer over geschreven.

In de vorige Dweilpauze stond een oproep om "opstartprobleempjes" te melden. Hierop is gelukkig weinig reactie gekomen. Wel was er een vraag over het plaatsen van een adressenlijst. In het artikel "Mededelingen van het bestuur" zal Dennis hierop verder ingaan. De vorige artikelen in de Dweilpauze waren meestal geschreven door leden van Schoorl. Deze keer zijn er ook een aantal artikelen (meestal spontaan) vanuit Bergen, waardoor het steeds meer een blad wordt voor alle leden van Sportclub Chronos. Om dit proces nog meer te bevorderen en elkaar beter te leren kennen, is Rob begonnen met de serie: Ik geef de Pen aan ….. Aan wie dat is, staat in zijn artikel.

Wij wensen iedereen veel leesplezier, maar als u trek hebt, ook kookplezier. Sjouke heeft een recept (pag.11) opgestuurd. Het servies is al aangepast aan onze nieuwe vereniging.

Van de Voorzitter

Beste mensen,

Dit is alweer het tweede nummer van de dit seizoen. Op de ijsbaan is de club herkenbaar aan de nieuwe schaatsjacks. Voor de recreatieschaatsers en de trainers zijn de jacks ook besteld en we hopen dat deze in januari geleverd worden. Op 14 november is op de tribune van de ijsbaan een groepsfoto gemaakt van de wedstrijdrijders. Dit is voor het bestuur aanleiding om een artikel te schrijven over de club en dit aan te bieden aan de lokale kranten. Mogelijk krijgen wij daardoor nieuwe leden. Het werven van leden is niet alleen een taak van het bestuur. Ook jullie, onze leden, kunnen kennissen enthousiasmeren om bij onze club te komen trainen.

Aan de lopers van onze vereniging is gevraagd om met ideeën te komen voor een kledingstuk of sportattribuut. Helaas heb ik nog niets ontvangen. Wie komt met een voorstel, waarover je trainingsmaatjes enthousiast zijn.

Als bestuur vinden wij het belangrijk dat de culturen van de twee verenigingen zich ontwikkelen tot een nieuwe cultuur. Kleding en herkenbaarheid zijn middelen, die hieraan mee kunnen werken.

In het overleg met Il Primo over ons clubgebouw in Bergen hebben we gevraagd om ons een voorstel te doen voor de huur van het clubgebouw na het verlopen van de huidige overeenkomst. Il Primo wil met vrijwilligers het clubgebouw verbouwen. Als er voldoende zekerheid over de beschikbaarheid van het clubgebouw voor onze vereniging is dan gaan we Il Primo helpen met de verbouwing.

Met de Schoorlse IJsclub zijn we in onderhandeling over de voorwaarden verbonden aan het gebruik van hun clubgebouw.

We kunnen terug kijken op geslaagde bosloop in Bergen en drie boslopen in Schoorl. Vanaf deze plaats wil ik alle vrijwilligers bedanken voor hun medewerking aan de lopen. De opbrengsten zijn een belangrijke inkomstenbron voor onze vereniging. Daarnaast ontmoeten de leden elkaar in een iets andere setting wat goed is voor het clubgevoel.

Ik wens jullie veel leesplezier

Uw voorzitter, Lex Pannekoek

Mededelingen van het bestuur

Adressenlijst in de Dweilpauze

In de eerste Dweilpauze staat de adressenlijst van alle leden afgedrukt. We hopen dat de leden dit handig vinden, bijvoorbeeld om bij de hand te hebben op het moment dat je een lid zoekt of wilt bellen. Het is al jaren gebruikelijk dat deze lijst in de eerste Dweilpauze van het seizoen verschijnt en het werd altijd zeer gewaardeerd.

We leven echter in veranderende tijden, en mensen zijn —terecht— gevoeliger als het gaat om de verspreiding van persoonlijke gegevens. We worden immers on-line bestookt met ongewenste e-mail, en grote mediabedrijven consumeren in hun data-honger steeds meer van ons privéleven.

Het grootste risico van verspreiding van persoonsgegevens zit 'm dan ook in hetgeen geautomatiseerd, op internet, kan worden verzameld. We hebben heel bewust de adressenlijst niet on-line staan in de Dweilpauze op de website. De papieren oplage van de Dweilpauze is minder dan tweehonderd. Daarmee is het risico van misbruik tot een minimum teruggebracht.

Desondanks zullen we volgend jaar de leden om toestemming vragen voor een vermelding in het clubblad. Als iemand bezwaar heeft tegen plaatsing dan kan men dat aan het bestuur laten weten.

Oproep voor vrijwilligers

Een vereniging organiseren doe je niet alleen. Iedereen die lid is kan een steentje bijdragen, bijvoorbeeld door actief te zijn in een commissie, te helpen bij boslopen of jeugdschaatsen of gewoon het clubgevoel uit te dragen in eigen omgeving. Wil je weten hoe je kan helpen? Neem contact op met het bestuur.

Een lijstje van suggesties:

-les geven bij het jeugdschaatsen
-helpen bij de boslopen
-helpen bij schaatswedstrijden als jurylid
-schaatstraining geven
-bestuurslid

Er zijn ook diverse cursusmogelijkheden:

-trainer (diverse niveau's)
-jurylid
-starter
-scheidsrechter

Trainingsjassen en kleding

Het is een schitterend gezicht om al die schaatsers te zien in hun CHRONOS jassen. Een investering die zijn geld dubbel en dwars waard is. Inmiddels is ook de bestelling voor de coachjassen gedaan en ook de recreatieschaatsers krijgen een jas. Vanuit het bestuur het verzoek om de oude jasjes van Schoorl en Bergen niet meer op de ijsbaan te gebruiken. Misschien kan er een andere bestemming voor gevonden worden, bijvoorbeeld door ze in te leveren bij een kledinginzamelactie.

We willen ook nog een bestelling gaan plaatsen voor wedstrijdpakken als daar ten minste genoeg animo voor is. Het wordt interessant vanaf minstens tien stuks. Laat aan het bestuur weten of je een wedstrijdpak wilt kopen met het CHRONOS logo erop.

De Schoorlse IJsclub
Het clubgebouw aan het Groenelaantje staat weer in de verf. Het is (als het niet vriest) de uitvalsbasis voor de looptrainingen op woensdagavond en 's zomers voor de droogtrainingen van de schaatsers. Voor de fusie waren de leden van de STG Schoorl automatisch lid van de Schoorlse IJsclub. Bij de fusie is afgesproken dat deze leden op eigen titel lid blijven van de Schoorlse IJsclub tot ze opzeggen. Nu heeft de Schoorlse IJsclub voorgesteld dat Chronos dit lidmaatschapsgeld ophaalt; de voormalige leden van STG Schoorl krijgen hierover binnenkort een e-mail. Wie lid wil worden: het lidmaatschap is vier euro individueel of zeven voor een gezin.
Dennis van Dok

Algemene Mededelingen

Algemene Ledenvergadering van de Schoorlse IJsclub
Op vrijdag 2 december a.s. zal in De Blinkerd de jaarlijkse en 71e Algemene Ledenvergadering van de Schoorlse IJsclub plaatsvinden. De aanvang is om 20.00 uur, inloop vanaf 19.45 uur voor een kop koffie om mee te beginnen.

Extra controle mountainbikers
Het PWN houdt de hele maand november extra mountainbike - contrôles in het duingebied. Er wordt gekeken naar de naleving en het in bezit zijn van een duinkaart. In het Noordhollands Duinreservaat is het toegestaan om tot 10.30 uur te mountainbiken. Dit geldt op een aantal onverharde paden en is aangegeven met bordjes.
Meer informatie over de regels in de PWN-duinen is te vinden op www.pwn.nl.
Cees Stoop

De Doorloper

De eerste twee clubwedstrijden op De Meent hebben we inmiddels achter de rug, net als de eerste vier boslopen. Naast deze clubwedstrijden zijn er ook nog enkele baanselectie- en categoriewedstrijden geweest waar ook nog enkele leden aan hebben meegedaan. In totaal zijn er inmiddels 20 wedstrijdrijders actief geweest, gerelateerd aan de 500 meter ranglijst, bijgaand in dit blad, (zie pag. 13) waarop zich 20 rijders geklasseerd hebben. Op het ogenblik dat ik dit schrijf is Rob Wartenhorst de enige rijder die een compleet lijstje (500/1000/1500/3000) gereden heeft, maar ik denk en hoop dat na Heerenveen en de eerstkomende club-wedstrijd dit lijstje behoorlijk zal zijn uitgebreid. Ook de clubrecordlijst begint zich al aardig te vullen, al mis ik nog wel de records bij de C-junioren meisjes en jongens, neo-senioren heren en senioren dames. Hopelijk worden die binnenkort ook ingevuld.
De eerste bosloop in Schoorl kende niet al te veel deelnemers, maar dat is bijna ieder jaar zo, bij de tweede en derde bosloop was er gelukkig een redelijk aantal lopers te noteren. De eerste bosloop in Bergen was, mede door de deelname van De Meeuwen uit Edam-Volendam, zeer goed bezet. Opvallend was dat alle vier de boslopen op de langste afstand dezelfde winnaar hadden: Oscar Wokke uit Heiloo.
Bij onze club hebben we nog twee boslopen voor de boeg: de eerste te Schoorl op 11 december, met deelname van onder anderen De Meeuwen en NOVA, waardoor we mogelijk een goede deelname tegemoet kunnen zien en dan nog de tweede bosloop te Bergen: de jaarlijkse en zeer populaire Kerstloop op Tweede Kerstdag, waar weer een grote toeloop verwacht wordt.
Wat de komende schaatswedstrijden betreft is er eerst de wedstrijd in het nieuwe Thialf te Heerenveen op woensdag 23 november van 11.15 tot 13.00 uur en kort daarna op zaterdag 3 december een clubwedstrijd in Alkmaar van 20.45 tot 22.45 uur.
Voorts is er op zondag 11 december om 18.00 uur ook nog een wedstrijd over 100 en 300 voor de zaterdagpupillen, een wedstrijd waar ik persoonlijk altijd naar uitkijk.
Vooruitlopend op de tweede seizoenshelft, 12 februari 2017 wordt een drukke dag: de Groet uit Schoorl Run, het N.K. voor Masters, de Volhardingbokaal en de IJsstercup, dat wordt kiezen!
Dan nog een verzoek aan juryleden bij met name de wedstrijden op De Meent: als je een taak aan de binnenkant van de wedstrijdbaan hebt, zorg dan dat bij het oversteken je schoenen aan de onderkant schoon zijn, want de laatste wedstrijden heb ik zowel van rijders als trainers klachten gekregen over de vuile voetstappen op het ijs, een klein beetje vuil kan namelijk al voor stompe ijzers zorgen, ga bij voorkeur het ijs op bij de opgang van de dweilmachine, daar kan je goed je zolen schoonvegen!
Cees Stoop

Chronos

De ouderen onder u zullen bij het woord Chronos enige associatie hebben met het woord chronometer, in ieder geval had ik dat wel en ook wel enigszins logisch.
Dus, wat is een chronometer?
Een chronometer is een uurwerk waarvan de tijdsaanduiding voldoet aan de standaard van nauwkeurigheid zoals deze is opgesteld door het Contrôle Officiel Suisse des Chronomètres. Abusievelijk wordt een stopwatch wel een chronometer genoemd.
Een stopwatch is een meetinstrument dat gebruikt wordt om de lengte van een tijdsinterval te meten, zoals bijvoorbeeld de tijdslengte van een schaatsafstand.
In feite heet een dergelijk instrument een chronograaf, in het begin waren deze instrumenten analoog, maar tegenwoordig natuurlijk allemaal digitaal. Maar hun tijd is bijna ook al weer voorbij, want de meeste tijdmetingen geschieden tegenwoordig elektronisch. Hoewel ik bij de boslopen nog altijd twee chronografen om mijn nek heb hangen. Maar waar komt de naam dan toch echt vandaan?
De naam komt uit de Griekse mythologie. De godheid Chronos (in het latijn Chronus) stamt af van de oergodheid Chaos (god van de leegte) en wordt meestal voorgesteld als een oude man met een lange grijze baard met in zijn handen een zeis en een zandloper (Vadertje tijd). Hij is de personificatie van de lineaire, meetbare tijd, die staat voor een continuïteit. Chronos is de Griekse god van de tijd, die de uren telt en ze onverstoorbaar weg laat tikken en daarmee orde en structuur in de wereld brengt, maar ons ook het patroon van de eeuwige herhaling van hetzelfde oplegt.
In het Nederlands zijn woorden als kroniek en ook chronisch van zijn naam afgeleid.
Chronos kent als tegenhanger de figuur Kairos, de jongste zoon van Zeus, die – als de godheid van het geschikte moment – de personificatie is van een tijdsbegrip, dat haaks staat op de chronologie. Chronos wordt verder vaak verward met de jongste titaan Kronos, zoon van Ouranos en Gaia.
Cees Stoop

De Pen

Een paar jaar geleden hadden we in het clubblad een item waarbij één van de leden een stuk in het clubblad schreef en hierna de pen doorgaf aan een ander lid van de vereniging. Nu we een nieuwe vereniging zijn, wil ik dit item graag weer opnieuw invoeren.
Net als vele van jullie ben ik via het jeugdschaatsen bij de schaatstrainingsgroep terecht gekomen. Na vele jaren met plezier te hebben geschaatst, kwam ik er achter dat ik de looptraining op de woensdagavond onder Chiel van de Garde en later Jan Berkhout leuker vond en dat ik hier ook beter in was. Bij deze wil ik dan ook een verslag doen van één van de leukste loopevenementen waar ik ooit aan heb meegedaan.
Via mijn werk in het VU Medisch Centrum in Amsterdam heb ik 5 keer meegelopen met de Roparun, een estafetteloop over ongeveer 520 kilometer wat moet worden afgelegd met een team van 8 personen. De eerste editie liep, zoals de naam al zegt, van Rotterdam naar Parijs maar vanwege de grote deelname werden de volgende edities omgedraaid en finishte de route in Rotterdam.
Binnen ons team hadden we de ploeg opgesplitst in twee groepen van 4 die om de beurt een traject van ongeveer 32 kilometer aflegden door iedere kilometer van loper te wisselen. Dit hield dus in dat je ongeveer 2 uur actief bezig was en 2 uur had om te rusten, waarbij de lopers ook naar de volgende etappeplaats gebracht moesten worden, worden gegeten en we werden gemasseerd. Tijdens de loop werd er dus per loper ongeveer 65 kilometer afgelegd waarbij ook 's nachts gewoon werd door gelopen wat ook weer een ervaring op zich is, maar vooral de vroege ochtenden waren erg zwaar. Het eerste jaar was ik zelfs zo vermoeid dat ik na afloop in slaap was gevallen tijdens de massage na afloop. De volgende jaren had ik hier gelukkig minder last van.
Één jaar dat ik mee heb gelopen hadden we ook nog een geblesseerde deelnemer in het team waardoor er per persoon zelfs bijna 80 kilometer moest worden gelopen. Gelukkig was ik toen goed in vorm en was dit geen probleem.
Het lijkt misschien wel zwaar omdat je toch een behoorlijke afstand moet lopen, maar doordat we tussendoor regelmatig konden uit rusten, vond ik het best meevallen. Fysiek is een marathon, waarbij aansluitend 42 kilometer wordt gelopen een stuk zwaarder, maar mentaal is het evengoed nog wel een behoorlijke opgave.
Rob van Andel

Voor de volgende Dweilpauze wil ik de pen doorgeven aan Richtje Taal.

Een slag in de lucht

Ik reed over de kruising op de buitenbocht af en ik dacht bij mezelf: ik zit verkeerd.

Waar denk je aan tijdens een vijfhonderdmeter-wedstrijd? Zijn het andere dingen dan tijdens een duizend, een vijftienhonderd of een drieduizend? Het is natuurlijk zo dat je meer tijd hebt op de lange afstanden om je gedachten te laten dwalen, maar ook zeerdere benen en longen die de aandacht opeisen.

Ik ben wel benieuwd wat voor gedachten bij anderen tijdens een race door het hoofd spoken. Hoewel je voor het schaatsen natuurlijk een zekere concentratie moet opbrengen is het ook weer geen denksport. Het schaatsen zelf gaat op de automatische piloot en de kans om een verkeerde afslag te nemen is niet bijster groot. Feitelijk zijn er maar twee dingen waar je echt aan moet denken: niet vergeten te wisselen (buiten-binnen, binnen-buiten, niet zo moeilijk) en het aantal rondjes wat overblijft tot de verlossende finish. En daar wordt je nog bij geholpen door het rondebord en de speaker, als men in de jurykamer tenminste niet helemaal in de war is geraakt.

In de jurykamer is hoge concentratie vereist; geen tijd om even je gedachten te laten dwalen, anders raak je hopeloos de draad kwijt. Op één computerscherm draaien virtuele schaatsers, gekleurde bolletjes in wit, rood, geel en blauw, hun rondjes over een virtuele ijsbaan. Zo weet het elektronisch oog aan de finish wie er zojuist gepasseerd is. Het gaat mis als de schaatsers elkaar beginnen in te halen, wat op de lange afstanden natuurlijk steeds gebeurt. Had rood moeten passeren, was het opeens blauw. Alles in de war. Uw tijd volgt later.

Maar als schaatser heb je niet veel meer om je zorgen over te maken dan zo snel mogelijk bij die finish te komen, dus terwijl je benen daarmee bezig zijn dwalen de gedachten af. Gebrek aan concentratie is één ding, maar je kunt ook overgeconcentreerd zijn. Je ziet het vaak bij jonge schaatsers die onder druk staan op een belangrijke wedstrijd. Ze hebben zo de zenuwen dat ze geen aandacht meer kunnen opbrengen voor de simpelste dingen en maken daardoor de vreemdste fouten. Komen aan de start met hun muts nog op hun hoofd, over het kapje van het snelle pak heen (zelf gedaan), of ze weten niet meer hoe ze heten als hun naam door de hulpstarter wordt geroepen.

Mijn vrouw vindt mij een onverbeterlijke denker. ‘Staan jou hersens nooit eens uit?’ verzucht ze als ik een boom opzet over de spreuk op de scheurkalender van gisteren. Kunnen hersens eigenlijk wel stilstaan? Kun je echt helemaal nergens aan denken? Ik heb het geprobeerd, maar onherroepelijk maakt een nieuwe gedachte zich meester van de zojuist opgeroepen leegte.

Tijdens de vijfhonderd meter begin ik meestal na een paar meter met evalueren. Zo van: zullen we het eens even hebben over die start? Je reactietijd was weer niet te best. Volgens mij stond je ook verkeerd, uit balans als het ware, waardoor je niet meteen wegkwam. Voordat ik de bocht inga heb ik al een oordeel klaar over de eerste honderd meter. En tijdens de bocht blijft dat stemmetje in mijn hoofd dooremmeren over het gebrek aan druk dan wel kniehoeken.

Was het over- of onderconcentratie? Ik reed (op de vijfhonderd meter) over de kruising op de buitenbocht af en ik dacht: ik zit niet goed. Het was een gedachte die zomaar mijn hoofd binnensprong en me helemaal van mijn à propos bracht. Ik zat in de verkeerde film; in de verkeerde trein; ik was ergens verkeerd gegaan, maar waar?

De voorbereiding van een wedstrijd is een ritueel. Dat begint meestal al overdag, wanneer ik prikkelbaar en kortaf ben omdat de wedstrijd als een donkere wolk over mijn toekomst hangt. Dat is de laatste jaren een stuk minder, want de spanning van goede prestaties moeten leveren is mettertijd een beetje gaan rafelen. Op tijd eten, op tijd naar de baan, warmlopen, rekken en strekken. Kijken naar het ritnummer: de kleur van het bandje onthouden (bandje alvast omdoen).

Onderdeel van de warming-up is het inbeelden van de race. Er begint een mentale film te spelen waarin ikzelf de hoofdrol heb, en mijn toekomstige race alvast rijd. Met enige verbeeldingskracht zie ik mezelf, voel ik mezelf, over het ijs zweven en door de bochten dansen.

Alles was gegaan zoals het hoorde te gaan, maar ik zat verkeerd. Ik reed op de buitenbocht af en ik wist het, en ik had maar een paar seconden om een beslissing te nemen. Uit welke baan was ik gekomen? Dat was duidelijk: uit de binnenbaan. Dus ik moest wel naar de buitenbaan. Keuze gemaakt en de buitenbaan werd het. Welke kleur was mijn bandje? Geel, dus ik was in de binnenbaan gestart: ook dat klopte. Verder terug. Ik reed alleen, ik had geen tegenstander. Klopte ook met de startlijst. Terug. De mentale film tijdens de warming-up. Halverwege de bocht wist ik het: ik had me geestelijk voorbereid op de moeilijke (want krappe) laatste binnenbocht. Mijn bandje had dus blauw moeten zijn, niet geel. Ik was in de verkeerde baan gestart! Ik gniffelde bij mezelf om de chaos die ik had veroorzaakt in de jurykamer. Op het virtuele scherm was een eenzaam blauw bolletje gestart (in de buitenbaan) en ik—met geel—in de binnenbaan. Mijn opening op de honderd meter werd door het systeem gezien als de *finish* van het rode bolletje, die voor mij in het kwartet was gestart in de buitenbaan en nu ongeveer een wereldrecord op de klok bracht.

Als een soort spookrijder passeerde ik de finish. Tijden volgen later.

Normaliter leidt een dergelijke vergissing tot diskwalificatie en daar hield ik dus rekening mee. Het is de verantwoordelijkheid van de rijder om in de goede baan te starten. Maar op een clubwedstrijd wordt er wel

eens met de hand over het hart gestreken. De handklokkers, die er toch niet voor niets zitten, hadden wel in de gaten dat er iemand met een geel bandje rondreed, en er werd keurig een tijd opgeschreven.
Mijn bandje heeft een gele en een blauwe kant, dus dat kan makkelijk gewisseld worden. Ik had vóór het warmlopen het bandje al omgedaan maar dan moet het bij de start nog even netjes. Daar was het misgegaan. Nou blijft de vraag: was het gewoon een vergissing, of speelde hier een onbewuste angst voor de laatste binnenbocht mee? Ik weet het niet, maar geel *voelde* gewoon beter toen ik naar de start ging.
Op de lange afstanden was er geen sprake meer van vreemde gedachten. Eerlijk gezegd heb ik volgens mij nergens aan gedacht: de zere benen verjoegen iedere andere gedachte uit mijn hoofd. 'Ik denk nu helemaal nergens aan. Dat moet ik aan mijn vrouw vertellen,' dacht ik toen.

Wielrennen bij Chronos

Gedurende het zomerseizoen rijdt een groepje Chronos fietsliefhebbers wekelijks samen een trainingsrondje op de racefiets. De opkomst is wisselend, maar meestal is ons peloton 5 tot 15 enthousiastelingen groot. Op de foto toevallig vooral jongens, maar we hebben ook een vast ploegje meiden die geregeld mee doet.
We hebben niet allemaal hetzelfde niveau, maar dat hoeft ook niet. Trainer Marcel maakt elke week een plan op basis van de samenstelling van de groep en de weersverwachting. Soms een lekker lange zomeravondrit over de Westfriesche Omringdijk, maar ook wel eens in de beschutting van het bos een oefenvorm tegen het duin op (bijvoorbeeld Schoorlse zeeweg). Aan techniek wordt ook gewerkt: Wie pakt al fietsend een bidon van de grond? En wie een dubbeltje?
Ben of ken je iemand die het leuk lijkt om eens mee te doen? Je bent van harte welkom! We verzamelen op maandagavonden om 19:00 uur op de hoek bij Duinvermaak in Bergen. De trainingen beginnen weer als de ijsbaan dicht is. Voor meer informatie over de fietstrainingen kun je contact opnemen met Marcel van der Pols, of met de fietsliefhebbende schrijver van dit stukje.
Sjouke Siersema

Enkele van de Chronos wielrenners

Deadlinesvoor het inleveren van kopij

1.vrijdag 30 september 2016
2. woensdag 16 november 2016
3. woensdag 14 december 2016
4. woensdag 18 januari 2017
5. woensdag 15 februari 2017
6. woensdag 15 maart 2017

Looppagina

Rondje Bergen.

zondag, 2 oktober 2016

Een aantal jaren geleden werd ik gevraagd of ik wilde posten tijdens het rondje Bergen. Maar zei ik, ik wil niet in het dorp staan met al die auto's. Mijn post werd dan de eerste in het bos op 1 km vanaf de start. Eerste de 5 km, dan de 10km en de 10 EM. Verschillende bekende lopers waren deelnemer, met name omdat de 10km in de loopcompetitie van AV Nova werd opgenomen. In tegenstelling tot de afgelopen maanden was het één grote regenbui. Zodoende was ik bewaker van de eerste grote regenplas in het parcours, en je kon er echt niet omheen. Kon niet schrijven omdat mijn papiertje van de regen uit elkaar viel. Bij de 10 km zag ik langskomen Jolanda Grimbergen, Rob van Andel, Dirk Krijt, Helga Lammertsma met haar Engelse buurman Rob,(dnf) maar de tweede ronde liepen ze niet meer samen. (Toen was het erreg nat).

Klaas Tillema

Uitslagen 10 km:

Jolanda Grimbergen	45.56
Rob van Andel	50.21
Helga Lammertsma	59.42
Dirk Krijt	64.08

Bosloop in Schoorl

zondag, 9 oktober 2016

Aan alle leden van de organisatie

Op 9 oktober 2016 deed ik mee aan de Bosloop Schoorl. Dank u wel voor het organiseren van een geweldig evenement! Als ik mijn gewonnen medaille zie kijk ik terug op een leuke tijd.

Bij de beschrijving stond dat er stevige heuvels waren. Ook zijn hier de hoogste duinen van Nederland. Omdat ik deze zomer pas was begonnen met hardlopen had ik er rekening mee gehouden dat het heel zwaar zou worden. Daarom is het extra leuk dat ik het gehaald heb! Ik was best zenuwachtig aan de start. Vooral toen ik het klimduin voor het eerst zag. Het torende hoog en steil boven me uit en ik schrok: dit ga ik nooit halen. Gelukkig was de start net naast deze helling. Uiteindelijk ging de route wel zo hoog, maar met een omweg.

Thuis ben ik een heuveltraining gestart in een park vlakbij. Dat was erg zwaar, maar daardoor ben ik sterker en fitter geworden. Dat was echt nodig, anders had ik het niet gehaald. Hierdoor heb ik een kwartier achter elkaar kunnen rennen zonder te lopen. Dat was nog niet eerder gelukt. Ook de zuurstofrijke boslucht heeft geholpen. De eerste helft was vooral klimmen, de tweede helft ook veel afdalen. Met de bosloop heb ik mijn hardloopseizoen in de zomer erg mooi afgesloten!

Hier heb ik de plussen en minnen van mijn ervaring van het evenement op een rij gezet:

+ Afwisselend landschap.
– Houtsnippers heuvel heel zwaar.
+ Leuk dat er allemaal bochten in zaten in de route.
+ Beetje fris, blij met mijn windjack.
+ Route was heel goed aangegeven.

Iedereen die meegeholpen heeft aan deze topdag: bedankt! Met uw hulp is het hardlopen gezelliger en sportiever geworden.

Groeten van Jochem Koning uit Gouda

Uitslagen leden:

4 km dames

1	Jeske Hoogeboom	17.48
2	Eliane Roorda, Bergen	22.38
3	Esther Glas, Bergen	22.47
4	Tara Koomen, Bergen	22.48
5	Brenda de Jong, Bergen	23.24
6	Noor Warnaar, Bergen	24.35
7	Isa Lam	25.35
8	Richtje Taal, Bergen	26.24

¼ marathon heren

1	Dick Ernste	50.26
2	Sander Kaandorp	51.31
3	Dick Molenaar	62.36
4	Jan Hoogeboom	63.11
5	Paul Valkering	69.09

¼ marathon dames

1	Jolanda Grimbergen	51.12
2	Margreet Ruis	62.37
3	Anita Pielaet	63.08
4	Marcella Krijgsman	75.18

Marathon Amsterdam

zondag, 16 oktober 2016

Foto: Mike Wever

Het jaarlijks verenigingsuitje, maar om 7.15 uur aanwezig zijn in het Olympisch Stadion.
De eerste hobbel was de nieuwe verkeerssituatie, nu eerst de A5 op en borden Amsterdam volgen. Maar toch bleek na uitdeling van de jasjes en de shirts (dit jaar weer blauw met een groen biesje en kraag), dat al onze 17 vrijwilligers aanwezig waren.
Wim gaf de laatste instructies en verdeelde de posten, die om 8.15 uur werden ingenomen. De eerste lopers stonden toen al voor de poort. De binnenkomst van de deelnemers gaf een hoop drukte voor de medewerkers. Om 9.30 uur de massale start van de marathon. Even rust, maar in de tussentijd het stadion opruimen. Even later kwamen de eerste kinderen binnen na hun loop. Daarna de deelnemers van de 8 km, de laatste waren vlak voor de eerste marathonlopers binnen. De laatste km van de marathonlopers wordt door de speechers goed begeleid, de helikopter voor de tv komt boven het stadion hangen, dan weet je dat de eerste loper binnenkomt. En…..een nieuw parcoursrecord in 2.05.21 door Daniel Wanjiru. Daarna was het een hele drukte voor de vrijwilligers: marathonlopers en vanaf 14.26 uur ook de ½ lopers. De dag vloog voorbij en dit jaar was het prachtig weer met veel zon en hoge temperatuur (plezierig voor de medewerkers). Om 17.00 uur de laatste lopers (daarna echter nog een paar). Afruimen van het stadion, met name losknippen en opvouwen van de bordingdoeken. Om 18.15 uur was de klus geklaard en werd de dag afgesloten met een pastamaaltijd.
Klaas Tillema

Uitslagen onze deelnemers:

8 km:	Jeske Hoogeboom	35.08 (10e),
8 km:	Jaap Bootsma	47.52
Marathon:	Sven Vroom	3.57.39.

Bosloop in Bergen

Zondag, 23 oktober 2016

Op 23 oktober vond de eerste bosloop in het Bergerbos plaats, georganiseerd door Sportclub Chronos.

Foto: Pieter MC Kay

In totaal waren er ongeveer 153 lopers over het parcours door het bos- en duingebied, mede dankzij het gunstige hardloopweer.
Dank aan alle deelnemers, toeschouwers en vrijwilligers voor jullie enthousiasme! De foto's kunt u terugvinden op de facebookpagina van Sportclub Chronos: *ww.facebook.com/sportclubchronos*. Op tweede kerstdag is de volgende bosloop, dus hopelijk tot dan!
Patricia Mc Kay

Trial Schoorl.

Zondag, 30 oktober 2016

Spannend, onze eerste trial. Vorig jaar was die gelijk met de Boerenkoolloop en de jaren ervoor gelijk met onze Boslopen. Maar nu hebben we ons op tijd aangemeld. Drie afstanden: 10 km 480 deelnemers; 17 km 600 deelnemers, 37 km 427 deelnemers, dus ongeveer 1500 deelnemers.
Prachtige weersomstandigheden: 12 graden, van grauwig tot zonnig, geen wind en geen neerslag. Omkleden in De Blinkerd, Gus-omstandigheden.
Start: Koningsweg bij Catrijper Klimduin, maar eerst de groepsfoto van Gerard Becker.

10.00 uur start: Een lange lint over de Oorsprongweg, eerste trap achter bezoekerscentrum, trap bij de Zeeweg omhoog. langs smalle bospaadjes, (nieuw MTB-parcours?) soms stoppen vanwege een file, maar de stemming was ontspannen en erg korrekt (complimenten), stukje Bosloop Schoorl, langs het Vogelmeer (vorige week zaterdag nog getraind). Liepen in de menigte met z'n drieën: Dick Molenaar, Aad van Wonderen en Klaas Tillema, eerst ook met Jolanda Grimbergen, maar die ging er vandoor en soms met Carla Zandveld. Sander Bergers kwam ons inhalen. Bijzonder is het om in je eigen trainingsgebied een trial te lopen. Ondanks soms bijzondere paadjes wist je juist exact waar je was en eigenlijk ook wat je nog te wachten stond. Deelnemers onbekend met het gebied werden steeds moeier en enthousiaster van het prachtige natuurgebied. Route ging ongeveer van groene pijlenroute naar de witte, maar nu ook over de hoge duinen achter het Vogelmeer, over een aantal hekjes, de nieuwe duinen achter de Baaknolweg, rode pijlen, heel klein stukje Nieuweweg, op 10 km verzorgingspost. Zoals aangegeven zonder bekertjes, trap van 183 treden naar Hargergat, richting toren van Groet en verder ongeveer de rode pijlen route. In dat gedeelte wat ronddraaien over diverse paadjes, met veel hoog-

teverschil. Het Catrijper klimduin af naar de finish en dat in 1 uur 56 minuten.
Prachtige ervaring en vatbaar voor herhaling.
Een mooi aantal deelnemers uit onze loopgroepen.
Klaas Tillema.

Uitslagen leden:
10 km:

Gerard Pater	1.09.13
Marcella Krijgsman	1.19.56

17 km:

Michiel Beeldman	1.37.30
Jolanda Grimbergen	1.42.50
Sander Bergers	1.48.14
Carla Zandveld	1.54.58
Dick Molenaar	1.56.05
Klaas Tillema	1.56.06

37 km:

Dick Ernste	3.58.35 !!!!!!

Boerenkoolloop

zondag, 6 november 2016, start om 11.15 uur.
Geen twee rondjes over de dijk, maar één rondje, blijft er nog altijd (bijna) 11 kilometer over. De weersverwachting was ronduit slecht. Tijdens het inlopen spoelde het over de baan. Regen en regen tot…..11.15 uur start. Eén grote kolonne naar Tuitjenhorn, richting Eenigenburg over de dijk, langs Nuwedore, Heemtweg en terug naar het dorp en de atletiekbaan voor de laatste 300 meter.
Goede looptemperatuur, GEEN druppel regen, geen wind, geen modder op de weg, dus niets stond in de weg om een goede prestatie neer te zetten. Mooi aantal lopers vanuit onze loopgroepen. Wat is het dan toch fijn om met onze goed getrainde lopers aan deze wedstrijd deel te nemen, waarbij ieder op zijn/haar niveau een prestatie neerzet. En als er dan een prima wedstrijd is gelopen volgt, tevredenheid.
Klaas Tillema

Uitslagen leden:

Michiel Beeldman	47.01
Sander Kaandorp	48.32
Dick Ernste	48.52
Erik Kaandorp	51.01
Rob van Andel	51.08
Klaas Tillema	52.21
Gerda van Straaten	58.20
Gerard Pater	59.12
Roland Broersen	59.44
Anita Pielaet	60.56

Bosloop in Schoorl

zondag, 13 november 2016 **.**
Prachtig herfstweer, geen wind, geen neerslag, bos was mooi gekleurd. 70 deelnemers.
Oscar Wokke uit Heiloo, wederom winnaar in een tijd van 40.40.
Bij de vrouwen was het een mooie strijd wie winnares zou worden. Jolanda Grimbergen werd winnares op 7 seconden gevolgd door Karin Box, Heerhugowaard.
Vierde en laatste bosloop op zondag 11 december 2016.

Uitslagen leden:
4 km dames

1	Jeske Hoogeboom	17.27
2	Isa Lam	26.28

¼ marathon heren

1	Michiel Beeldman	49.30
2	Sander Kaandorp	51.33
3	Erik Kaandorp	54.54
4	Jan Hoogeboom	56.09
5	Dick Molenaar	62.50
6	Jim van Elst	66.42

¼ marathon dames

1	Jolanda Grimbergen	51.20
2	Anita Pielaet	65.20
3	Maddie Pauptit	70.54
4	Marcella Krijgsman	73.02

Kalender

Zondag 20 november 2016: Zevenheuvelenloop Nijmegen.
Zaterdag 26 november 2016: 4e Fjoertoer Egmond
Zaterdag 10 december 2016: Midwinterloop Egmond-Binnen.
Zondag 11 december 2016: VIERDE BOSLOOP IN SCHOORL.
Zondag 18 december 2016: Nova-bosloop.
Maandag 26 december 2016: KERSTLOOP IN BERGEN
Zaterdag 7 januari 2017: Strandrace Egmond-Pier-Egmond.
Zondag 8 januari 2017: Halve marathon Egmond aan Zee
Zondag 22 januari 2017: Nova-bosloop
Zondag 29 januari 2017: TAARTLOOP?????
Zondag 12 februari 2017: Groet uit Schoorl Run.

Kanttekeningen

"Kant"tekeningen zijn op- en aanmerkingen vanaf de zijkant door mij als coach opgetekend. Daar het uiteraard niet mogelijk is om alle schaatsers van Schoorl te volgen tijdens een wedstrijd (ik sta er gelukkig niet alleen), beperkt de aandacht zich meestal tot die pupillen die ook de training van mij volgen.

Een nieuw seizoen is begonnen en ik moet zeggen het is even wennen. Nieuwe gezichten op de training en voor ik gezichten en namen bij elkaar weet te houden duurt weer even. Ook de maandagtraining is een grote verandering voor mij; na ruim dertig jaar om 17:00 op de baan en 's avonds om 20:30 aan de warme hap is het nu eerst warm eten en dan naar de baan en een stuk later thuis. Dit alles een gevolg van het samengaan van de stg Bergen en de stg Schoorl tot een nieuwe vereniging Chronos.

Heel veel werk is hieraan vooraf gegaan het afgelopen jaar door de besturen van beide stg's. Veel avonden vergaderen en denkwerk om alles officieel voor elkaar te krijgen. Mijn grote bewondering en dank wil ik hier even neergezet hebben.

Het kiezen van een passende naam is in etappes gedaan waarbij uiteindelijk uit de ingestuurde ideeën een shortlist te voorschijn kwam waarop gekozen kon worden en de meerderheid bleek dus voorkeur voor de naam Chronos te hebben. Chronos is een figuur uit de Griekse mythologie en staat voor de meetbare tijd. Wij zouden zeggen vadertje tijd en zo wordt hij ook vaak afgebeeld; een oude man met een lange baard. Op zich een passende naam voor een vereniging die de resultaten afmeet met een chronometer.

Bij een nieuwe vereniging horen natuurlijk ook nieuwe kleuren en kleding. Wel jammer van de nog bijna nieuwe outfit die onlangs is aangeschaft, maar er is een duidelijk herkenbare nieuwe voor in de plaats gekomen. Hopelijk zal een ieder snel zijn kleding hebben zodat het voor trainers gemakkelijker is ze te herkennen in de drukte van de baan; voor de trainers wordt ook gewerkt aan zichtbare Chronos jacks, maar dat kan nog een paar weken duren.

De TC heeft in een laat stadium moeten werken aan een goed wedstrijdprogramma daar er pas laat bekend werd wat de uren zouden worden dat er ijs gehuurd werd door het gewest. Elke vereniging is weer van de nodige wedstrijden voorzien en daarnaast zijn er nog diverse categoriewedstrijden waar men voor kan kiezen. Hopelijk zullen velen gebruik maken van de gelegenheid, al tonen de laatste mails van Cees dat men niet staat te trappelen om deel te nemen. Het is op dit moment een fenomeen want ook bij andere verenigingen zijn er dikwijls plaatsen vrij voor deelnemers van andere verenigingen. Hebben we te veel ijs of loopt de animo zo hard terug. Zoals het er nu uitziet zullen de banen vanaf volgend seizoen zelf ijs moeten inhuren en de abonnementen verzorgen; dat wordt nog een hele puzzel om het financieel rond te krijgen.

In de eerste wedstrijden waren er wat problemen met de tijdwaarneming, wat onder andere een gevolg was van een defect aan de startinstallatie. Er is hard gewerkt om dit te verhelpen en het schijnt aardig gelukt te zijn. Het nieuwe softwareprogramma waar het hele systeem op draait had ook een update ondergaan en hierdoor zullen er nog af en toe wel storingen optreden maar gaandeweg zal het wel in orde komen.

Een nieuwe vereniging betekent het einde van twee oude. Clubrecords van Bergen en Schoorl zullen voor eeuwig blijven bestaan. Echter zullen er dit seizoen ontelbare nieuwe clubrecords worden gereden en dat begon al bij de eerste de beste wedstrijd. Daar werden maar liefst 25 CR neer gezet, in bijna alle categorieën omdat er buiten de clubwedstrijd ook al mensen hadden deelgenomen aan andere wedstrijden. De tweede clubwedstrijd leek onder goede omstandigheden te kunnen worden verreden maar achteraf was het ijs toch behoorlijk zwaar.

Cees houdt de CR allemaal met grote precisie bij. Hij heeft ook alle PR's van de beide stg's in een lijst gezet en nu moet ik deze allemaal in mijn database kwijt om de progressielijst te kunnen samenstellen. De lijst is nog erg kort maar goed we zitten nog maar aan het begin van het seizoen. Er staan veel wedstrijden open voor iedereen dus wacht niet op een clubwedstrijd maar doe ervaring op door zoveel mogelijk wedstrijdstarts te maken.

Joop van Dok

De Progressiebokaal.

De eerste wedstrijden zijn verreden en de eerste verbeteringen van de persoonlijke records zijn ook genoteerd. Zoals gebruikelijk is aan het begin de lijst nog aan de korte kant, maar hopelijk zullen er nog vele namen bijkomen de komende maanden.

De procenten zitten nog dicht bij elkaar, met als lijstaanvoerder Sjouke die zeer slim is begonnen met de kortere afstanden waar hij het meest op kon verbeteren. Kevin reed een heel goede duizend en Gijs, Olaf en Paul hebben al twee vakken ingevuld.

Ik moet nog even een slag om de arm houden en er bij zeggen dat volgens de uitslagen van 22 oktober Jonas ook een PR heeft gereden op de 300 m. maar hij stond niet op de lange lijst van PR's die ik van Cees had gekregen aan het begin van het seizoen.

Hier wordt nog naar gekeken. *Joop van Dok*

Progressiebokaal (stand)

			100 m	300 m.	500 m.	1000 m.	1500 m.	gem.
1	Sjouke Siersema	HSA	8,25	13,93				5,55
2	Kevin van der Pols	HA2				13,93		4,64
3	Paul van den Meiracker	HB2			8,27	4,49		4,25
4	Gijs van Marle	HB2	9,25	11,14				4,08
5	Olaf Lichtenberg	HA2			1,73	8,31		3,35
6	Rob Wartenhorst	HV					8,04	2,01

RUCOLA STAMPPOT
MET OUDE KAAS

1 kwartet (4 personen)
60 rondjes 30 blank (30 minuten)

RONDEBORD

- 1 kilo kruimige aardappelen
- 1 mespunt nootmuskaat
- 1 theelepel mosterd
- 250 gram oude kaas
- 150 ml melk
- 25 gram boter
- 300 gram rucola
- 300 gram spekjes

Schil en snijd de aardappelen in kleine stukken. Kook de aardappelen met een deksel op de pan in 20 min. gaar in water met wat zout. Verwarm in een andere pan de melk met de boter en mosterd tot net onder het kookpunt. Bak de spekjes.

Giet de aardappelen af en stamp met de pureestamper zo fijn als je wil. Voeg roerend de gemende melk, boter, mosterd en gebakken spekjes toe. Breng de puree op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Meng de rucola in gedeelten door de puree en warm de stamppot nog heel even door. Verbrokkel de kaas. Meng de helft door de stamppot. Verdeel de rest van de kaas over de stamppot.

Wedstrijduitslagen

Baancommissiewedstrijd, De Meent te Alkmaar:
15 oktober 2016

	500m.	1000m.	1500m.	totaal
Jolanda Grimbergen (D45)	45.91 (cr)	1:32.42 (cr)		92.120
Gijs van Marle (HB2)			2:34.07 (cr)	51.356

Categoriewedstrijd, De Meent te Alkmaar:
16 oktober 2016

	100m.	300m.	500m.	totaal
Sebastiaan McKay (HSA)	11.63 (cr)	27.32 (cr)	43.70 (cr)	82.650
Jeske Hoogeboom (DN2)	12.72 (cr)	30.73 (cr)	50.15 (cr)	93.600
Justin Dijkstra (HPA)	14.62 (cr)	39.47 (cr)	1:07.96 (cr)	122.050
	500m.	1000m.		totaal
Rob Wartenhorst (H45)	44.17 (cr)	1:27.31 (cr)		87.825

Clubwedstrijd Chronos, Noordkop en Zwanenwater, De Meent te Alkmaar:
22 oktober 2016

	100m.	300m.	500m.	totaal
Sjouke Siersema (HSA)	11.34 (pr+cr)	29.06 (pr)	45.16	150.293
Gijs van Marle (HB2)	12.10 (pr+cr)	29.55 (pr+cr)	47.20 (cr)	156.950
Sandy van der Pols (DB1)	13.25 (ev+cr)	34.93 (cr)	54.81 (cr)	179.276
Justin Dijkstra (HPA)	14.34 (cr)	41.05	1:05.11 (cr)	205.226
Isa Lam (DPA)	14.93 (cr)	39.98 (cr)	1:06.18 (cr)	207.463
Jonas Heidendal (HB1)	15.86	42.22 (pr)	1:07.14	216.806
Richtje Taal (D65)	16.57 (cr)	43.78 (cr)	1:11.75 (cr)	227.566

	500m.	1000m.	totaal
Sebastiaan McKay (HSA)	43.35 (cr)	1:25.59 (cr)	86.145
Fred Louter (H50)	43.64 (cr)	1:26.82 (cr)	87.050
Jolanda Grimbergen (D45)	45.59 (cr)	1:30.59 (cr)	90.885
Kevin van de Pols (HA2)	47.07 (cr)	1:30.59 (pr+cr)	92.365
Jeske Hoogeboom (DN2)	49.14 (cr)	1:41.11 (cr)	99.695
Olaf Lichtenberg (HA2)	49.54 (pr)	1:41.67 (pr)	100.375
Elianne Roorda (DN4)	51.03	1:43.10	102.580
Jim van Elst (H50)	62.42	2:10.34	127.590

Clubwedstrijd De Draai, SIS en Geestmerambacht, De Meent te Alkmaar:
30 oktober 2016

	500m.	1000m.	1500m.	totaal
Rob Wartenhorst (H45)	43.98		2:13.15 (pr+cr)	88.363
Gijs vanMarle (HB2)	46.87 (cr)	1:35.41 (cr)		94.575

06-11-2016, Clubwedstrijd Chronos, Noordkop en Zwanenwater, De Meent te Alkmaar:
6 november 2016

	100m.	300m.	500m.	totaal
Justin Dijkstra (HPA)	14.45	42.02	1:08.52	210.803

	500m.	1000m.	totaal
Gijs van Marle (HB2)	46.35 (cr)	1:36.28	94.490
Sjouke Siersema (HSA)	46.52	1:36.87	94.955
Jip van Elst (DA2)	48.02 (cr)	1:38.84 (cr)	97.440
Olaf Lichtenberg (HA2)	49.94	1:41.45 (pr)	100.665
Elianne Roorda (DN4)	51.15	1:44.68	103.490
Paul van den Meiracker (HB2)	49.47 (pr)	1:48.42 (pr)	103.680
Sandy van der Pols (DB1)	58.18	1:54.40 (cr)	115.380

	500m.	1500m.	totaal
Fred Louter (H50)	43.68	2:12.53 (cr)	87.856
Dennis van Dok (H40)	44.77	2:17.34	90.550
Jolanda Grimbergen (D45)	46.63	2:22.06 (cr)	93.983
Jeske Hoogeboom (DN2)	48.53 (cr)	2:35.37 (cr)	100.320
Richtje Taal (D65)	69.58	3:38.26	142.333

	500m.	3000m.	totaal
Rob Wartenhorst (H45)	44.30	4:49.82 (cr)	92.603
Dennis van Dok (H40)	44.77	4:58.78	94.566
Kevin van der Pols (HA2)	46.91 (cr)	5:04.72 (cr)	97.696

Schaatscircuit, Thialf IJshal te Heerenveen:
7 november 2016

	500m.	1500m.	totaal
Fred Louter (H50)	43.56 (cr)	2:08.97 (cr)	86.550
Jolanda Grimbergen (D45)	45.14 (cr)	2:16.61 (cr)	90.676

Categoriewedstrijd, De Meent te Alkmaar:
12 november 2016

	500m.	3000m.	totaal
Johan Jonker (H60)	53.20	5:27.12	107.720

Clubwedstrijd De Draai, SIS en Geestmerambacht, De Meent te Alkmaar:
13 november 2016

	500m.	1500m.	totaal
Gijs van Marle (HB2)	47.23	2:28.69 (cr)	96.793

Marathon
Alkmaar, IJsstadion De Meent

Naam	Datum	Categorie	Ronden	Plaats
Rob Wartenhorst	21-10-2016	M1	40	4e
Jeske Hoogeboom	28-10-2016	D2	25	8e
Richtje Taal	28-10-2016	D2	25	11e
Joop Krom	28-10-2016	M3	25	1e
Peter Jansen	28-10-2016	M3	25	4e
Lex Pannekoek	28-10-2016	M3	25	6e
Stefan Winder	28-10-2016	M3	25	18e
Rob Wartenhorst	04-11-2016	M1	50	2e
Lex Pannekoek	04-11-2016	M3	30	6e
Peter Jansen	04-11-2016	M3	30	9e
Peter Jansen	11-11-2016	M3	30	6e
Lex Pannekoek	11-11-2016	M3	30	12e

Marathon
Topdivisie

Naam	Datum	IJsbaan	Ronden	Plaats
Marcel van Ham	22-10-2016	Amsterdam	125	6e
Marcel van Ham	29-10-2012	Leeuwarden	125	5e
Marcel van Ham	05-11-2016	Tilburg	125	21e
Marcel van Ham	12-11-2016	Heerenveen	125	38e

Ranglijst 500 meter

1.	Sebastiaan McKay (HSA)	43.35
2.	Fred Louter (H50)	43.56
3.	Rob Wartenhorst (H45)	43.98
4.	Dennis van Dok (H40)	44.77
5.	Jolanda Grimbergen (D45)	45.14
6.	Sjouke Siersema (HSA)	45.16
7.	Gijs van Marle (HB2)	46.35
8.	Kevin van der Pols (HA2)	46.91
9.	Jip van der Elst (DA2)	48.02
10.	Jeske Hoogeboom (DN2)	48.53
11.	Paul van den Meiracker (HB2)	49.47
12.	Olaf Lichtenberg (HA2)	49.54
13.	Elianne Roorda (DN4)	51.03
14.	Johan Jonker (H60)	53.20
15.	Sandy van der Pols (DB1)	54.81
16.	Jim van Elst (H50)	1:02.42
17.	Justin Dijkstra (HPA)	1:05.11
18.	Isa Lam (DPA)	1:06.18
19.	Jonas Heidendal (HB1)	1:07.14
20.	Richtje Taal (D65)	1:09.58