

Seizoen 2016-2017

Nr.1. oktober 2016

In dit nummer:

Van de Voorzitter	2
Mededelingen bestuur	2
Vertrouwens- contactpersonen	3
Looppagina's	4
Top, Sport!	6
De Doorloper	8
Wedstrijdprogramma	8
Clubcompetitie	9
Loop-, conditie-, variatietraining	9

Meer weten over het samengaan van de beide verenigingen, lees het artikel "Van de Voorzitter" op pagina 2.

Is topsport ook top, Dennis heeft er een verhaal over geschreven. Zie hiervoor pag. 6

Colofon

De Dweilpauze is een uitgave van Sportclub Chronos en verschijnt zes keer per winterseizoen.

Email: dweilpauze@sportclubchronos.nl

• Redactie Dweilpauze: Gerard Becker (072) 509 21 41

• Website Sportclub Chronos:
www.sportclubchronos.nl

• Email bestuur: 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.

• Penningmeester: penningmeester@sportclubchronos.nl

• Vertrouwenscontactpersonen: Hermieke Veldman en Mira Bruin

• Wedstrijdsecretaris: Cees Stoop (0226-31 82 17), Majersloot 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 Alkmaar

Email: sebastiaanmckay@hotmail.com

• Coördinator Jeugdschaatsen: Richtje Taal (072-5613832), Winkelwaard 346, 1824HS Alkmaar.

Jeroen Smit (072-5091813) Bovenweg 12, 1871VN, Schoorl.

Email: jeugdschaatsen@sportclubchronos.nl

• Bosloop Schoorl: Klaas Tillema, (072-509 15 18), De Rekere 13, 1749 MX Warmenhuizen.

Email: kj.tillema@quiccknet.nl

• Bosloop Bergen: Edwin Taal (072-5613832), Winkelwaard 346, 1824HS Alkmaar

Email: bosloopbergen@sportclubchronos.nl



Dweilpauze

Mededeling van Sportclub Chronos



Richtje en Hermieke tijdens de eerste bosloop. Foto: Gerard Becker

Redactioneel

In de laatste Dweilpauze van het vorig seizoen stond dat het nog niet zeker was dat er voor het nieuwe seizoen weer een clubblad zou verschijnen. Er is enige tijd geleden besloten om voor de nieuwe vereniging, Sportclub Chronos, ook weer een clubblad uit te laten komen. Het resultaat ligt hier nu. De naam en de opmaak is hetzelfde gebleven. Voor velen een vertrouwd gezicht.

Het samengaan van beide verenigingen is zeer voortvarend gegaan. Dit alles is zeker mede te danken aan de beide voorzitters van de vorige verenigingen. In diverse kranten en weekbladen hebben artikelen gestaan, waarin dit samengaan werd gemeld. Ook op de website staat een uitgebreid artikel. In het artikel "Van de voorzitter", het eerste artikel van onze nieuwe voorzitter Lex, wordt hier ook aandacht aan besteed.

Bij een nieuwe start komen waarschijnlijk ook nog wel eens "opstartprobleempjes" voor. Dat geldt zeker ook voor de Dweilpauze. Mochten er nog onvolkomenheden in zitten of ideeën voor verbetering, dan horen we dat graag. Verder hopen we dat velen een bijdrage willen leveren aan de Dweilpauze, zodat we de leden een paar fijne leesuren kunnen bezorgen.

In het volgende nummer komen er waarschijnlijk ook weer enkele artikelen voor de jeugd. Ook zal er aandacht besteed worden aan onze nieuwe clubkleding. We hebben al een jack gezien, het ziet er strak uit.

Veel leesplezier met de Dweilpauze.

Van de Voorzitter

In de algemene vergadering van 1 juni j.l. zijn de nieuwe statuten en het nieuwe huishoudelijke reglement door de leden aangenomen. De naam van de vereniging is nu **Sportclub Chronos**. Voor zowel de leden van de STG Bergen als die van de STG Schoorl is dit wettelijk. We zullen het lopende jaar op vele momenten de oude namen nog tegenkomen omdat de oude websites voorlopig blijven bestaan. Als jullie de oude namen ergens tegen komen waar deze niet op hun plaats zijn, geef dit dan door aan het bestuur zodat de naamswijziging doorgevoerd kan worden.

Voor de leden is het nu van belang te bouwen aan een nieuwe verenigingscultuur. Voor de meeste schaatsers zal dat gebeuren als de ijsbaan open gaat. Dan zullen er schaatsgroepen samengesteld worden uit de beide verenigingen. De trainingsgroepen zullen voldoende body hebben om tijdens de training elkaar op nivo te kunnen stimuleren. Ook de bestelde nieuwe trainingsjacks met het logo en de nieuwe naam zullen hieraan bijdragen. Ik wil hierbij de leden van de fusie commissie bedanken voor hun inzet om de jacks vorm te geven. Met name de inzet van Sebastian Mc Kay en Marieke Stoop wil ik hierbij extra noemen. Voorwaar geen eenvoudige klus om met het gegeven commentaar op de kledingvoorstellen te dealen.

Voor de lopers in het duin kan men zowel in Bergen als Schoorl de trainingen volgen. Die samensmelting zal wat meer tijd vragen, dit is ook niet erg. Het wordt een uitdaging voor de leden om zelf invulling te geven aan het verenigingsgevoel. Tijdens de algemene vergadering is ook gesproken over een t-shirt voor de lopers. Kom met voorstellen die door meerdere lopers ondersteund worden, we horen graag van jullie!

Op 7 september hebben Dennis van Dok, Jim van Elst en Lex Pannekoek (het dagelijks bestuur van Sportclub Chronos) bij notaris Langereis in Bergen de statuten van de Sportclub Chronos ondertekend en zijn we juridisch een nieuwe vereniging, die inschreven is bij

de Kamer van Koophandel en de KNSB. Cees Stoop was getuige van deze officiële gebeurtenis en heeft deze op de gevoelige plaat vastgelegd. (Zie de website voor de foto's)

Het bestuur is nog volop bezig om de vereniging verder vorm te geven. In de eerste vergadering zijn de taken verdeeld waarna we kunnen gaan bouwen aan de club.

Er is al een nieuwe website www.sportclubchronos.nl. De bestaande websites van STG Bergen en STG Schoorl blijven nog een jaar bestaan. Ook de **Dweilpauze**, het clubblad dat zes keer per jaar uitkomt, blijft voorlopig bestaan. De distributie wordt door vrijwilligers verzorgd. We zoeken nog een lid dat het blad wil promoten in Bergen. Wie helpt ons!

Gelukkig gaan alle trainingen en evenementen in de vereniging gewoon door. De eerste bosloop is gehouden in Schoorl. Voor de boslopen in Bergen zijn de vergunning aangevraagd en een vernieuwd parcours wordt onderzocht. Ik wil vanaf deze plaats iedereen, die zijn steentje bijdraagt binnen de vereniging bedanken voor zijn werk. Zonder jullie was er geen vereniging!

We hebben over het clubgebouw in Bergen met Il Primo 25 oktober a.s. een overleg over het renoveren van het clubgebouw. Met het vorige bestuur hadden we overeenstemming over het gemeenschappelijk gebruik van het clubgebouw van Il Primo. Alle trainingsgroepen van de STG Bergen zijn bij dit besluit betrokken geweest. Helaas heeft Il Primo besloten de overeenkomst tussen de STG Bergen en Il Primo van mei 2013 als nog uit te voeren. Dit betekent dat het huidige gebouw verbouwd wordt. Karel Veel en Lex Pannekoek voeren het overleg met Il Primo en zullen u op de hoogte houden van de verdere ontwikkelingen.

Ik wens iedereen veel leesplezier met deze Dweilpauze.

Uw voorzitter, Lex Pannekoek

Mededelingen van het bestuur

Voor de oud-leden van de STG Schoorl is dit clubblad niets nieuws, maar voor de oud-leden van de STG Bergen is het misschien nog wettelijk: een eigen clubblad op papier. De lay-out wordt verzorgd door Gerard Becker, maar de inhoud komt van jullie: als er wat leuk te schrijven valt, doe het dan!

Er staat een lijst in van alle leden van de club (handig voor bij de telefoon), maar kijk even goed na of je er in staat en of je gegevens kloppen.

Om de Dweilpauze betaalbaar te houden zoeken we nog wat meer adverteerders. Wie is er bereid om in Bergen wat bedrijven te benaderen voor een advertentie? Informeer bij het bestuur.

Verder wensen we iedereen veel lees- schaats- en sportplezier!

Het bestuur

Hans van Andel

Op zondag 18 september is Hans, tijdens zijn rondje op de racefiets, gevallen op de Westfriese Zeedijk. Daar bleek dat hij een scheurtje in zijn heup had. Hij is zondagavond direct geopereerd. Eerder dan verwacht, mocht hij, die dinsdag daarop, alweer naar huis. Hij mag alleen lopen m.b.v. krukken. De komende 6 weken moet hij in ieder geval rustig aan doen, liefst zo weinig

mogelijk bewegen. De redactie wenst Hans een voorspoedig herstel toe.

Hans voorzag de Dweilpauzes van naamstickers en zorgde voor de verdere verspreiding. Hij gaat de komende Dweilpauze(s) nog wel stickeren. Voor de verspreiding hebben zich inmiddels al enkele vrijwilligers gemeld.

Deadlines voor 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

Hallo, wij zijn er nog steeds! En we willen nog steeds: Samen zorgen voor een veilige sportomgeving!

Even Voorstellen: Vertrouwens Contact Persoon

Wij zijn Hermieke Veldman en Mira Bruin. We waren allebei lid van de STG Schoorl. Nu zijn we lid van Sportclub Chronos. En we zijn nog steeds Vertrouwens Contact Persoon.

Wat ongewenst gedrag is, verschilt van persoon tot persoon. De een lacht mee met dubbelzinnige grappen, de ander voelt zich er behoorlijk ongemakkelijk onder. Wat voor het ene kind een bemoedigend klopje is, kan de ander opvatten als een vervelende aanraking. Seksueel misbruik is gedrag dat voor iedereen ongewenst is. Helaas kan dit in elke sportvereniging voorkomen.

Voor iedereen die vragen heeft over ongewenst gedrag is een vertrouwenscontactpersoon (VCP) het eerste aanspreekpunt. Ook voor iedereen die ermee te maken heeft. Omdat er iets gebeurd is of om dat in de toekomst te voorkomen.

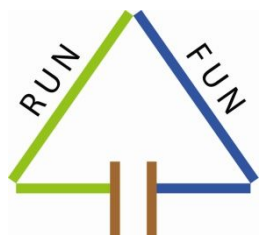
Wij willen samen met jou een veilige omgeving creëren. Een omgeving waarin het veilig voelt om te melden of te bespreken wat jou een vervelend gevoel geeft. Een vertrouwenscontactpersoon heeft als taak te zorgen voor de eerste opvang bij een vraag of incident en zo nodig advies te geven over de verder te nemen stappen. Een vertrouwenscontactpersoon heeft een opleiding gevolgd tot vertrouwenscontact persoon bij NOC NSF.

Ook preventieve activiteiten behoren tot onze taak. En ons doel is: **samen lekker kunnen sporten!**

Voor degene die ons nog niet (zo goed) kennen, een korte introductie:

Mira: Ik ben Mira Bruin, ik woon in Heerhugowaard en ben getrouwd met Sander Bergers die ook actief looplid is. Het was de bosrijke omgeving die ons naar het sporten in Schoorl trok. Nu zijn het de leuke contacten met de leden en trainers die ons er ook houden. Wij hebben twee kinderen die ook graag sporten. Ik ben huisarts van beroep en ik hoop als vertrouwenscontactpersoon mijn steentje bij te kunnen dragen aan een veilig sportklimaat.

Hermieke: Mijn naam is Hermieke Veldman en ik woon in Schoorl. Ik doe mee met het schaatsen en het lopen. Mijn man, Dick Ernste, loopt ook graag mee. Onze zoon Daniël en dochter Hannah zijn helaas gestopt met het schaatsen. Ik vind onze duinen prachtig en geniet van het trainen en de gezelligheid die daarmee gepaard gaan. Ik wil graag dat iedereen hiervan kan genieten. Ook mijn beroep is huisarts. We hopen dat jullie ons allemaal zullen helpen om het doel van fijn en veilig sporten te bereiken! Helaas is Mira door persoonlijke omstandigheden nu even niet in staat om haar functie uit te oefenen. We zoeken versterking. Misschien van een lid uit Bergen? Als je dit wilt doen, of je wilt meer informatie, neem dan contact op met Hermieke.



Looppagina

Bosloop Schoorl

zondag, 11 september 2016.

Jolanda Grimbergen snelste vrouw bij Bosloop Schoorl.

De snelste dame bij de Bosloop Schoorl was zondag Jolanda Grimbergen. De atlete uit Schoorl won haar thuiswedstrijd in 53.01 minuten. Inge Smit uit Hoorn werd tweede op ruim twee minuten.

De snelste man was Peter Tas uit het 't Zand. Hij finishte in 45.15 minuten. Tweede werd Ronald Rol uit Warmenhuizen net voor Langedijker Jos van Soest.

Bij de vier kilometer was Ryanda Cornelissen uit Wijchen de snelste in 17.40 minuten. Jeske Hoogenboom werd tweede op bijna een halve minuut.

De Boslopen worden georganiseerd door Sportclub Chronos. Dit is de nieuwe naam van de gefuseerde schaatstraininggroepen van Bergen en Schoorl.

De volgende Boslopen zijn op de zondagen 9 oktober, 13 november en 11 december 2016.

Uitslagen leden:

4 km dames

1	Jeske Hoogeboom	18.05
2	Hermieke Veltman	24.20
3	Marcella Krijgsman	24.42
4	Richtje Taal	25.00
5	Isa Lam	25.07

¼ marathon heren

1	Dick Ernste	52.00
2	Sander Kaandorp	52.12
3	Jos Hoogeboom	52.46
4	Yde Dekker	56.36
5	Arne Admiraal	57.53
6	Dick Molenaar	61.33
7	Jip van Elst	66.22

¼ marathon dames

1	Jolanda Grimbergen	53.01
2	Gerda van Straaten	63.36
3	Anita Pieleat	63.58

Mijn tweede Dam-tot-Dam-loop

zondag, 18 september 2016

De Dam tot Dam loop is echt een loop om met je werk te doen. Ik stort me in ieder geval niet helemaal vrijwillig in deze drukke en logistiek super omslachtige

loop. Daar is wat groepsdruk en plichtsgevoel voor nodig.

Ongeveer 25 jaar geleden (het jaartal weet ik niet meer) heb ik 'm een keer gelopen met collega's van het Bureau voor Economische Argumentatie. Het shirt daarvan heb ik nog steeds. Het was mijn eerste wedstrijd. De tijd weet ik ook nog: 1.25 uur. Afgelopen zondag was de tweede keer. Met mijn huidige werk.

Met de trein naar Amsterdam. Kledingafgifte perfect geregeld bij grote vrachtwagens van PostNL op het nieuwe busstation. Maar waarom zijn er niet wat meer wc's?

Verzamelen bij de Schreierstoren. Vlak bij de start, dus daar had werkelijk iedereen afgesproken. Ruim op tijd het goede-doelen-startvak in. Lekker veel ruimte. Niemand maakt zich druk over vooraan starten. Er is zelfs een warming up met oud schaatser Annemarie Thomas. Hardloopverhalen uitwisselen. Voor sommige teamgenoten is dit de eerste keer dat ze een wedstrijd lopen. Op ons intranet is zijn al wat voorspellingen heen en weer gegaan wie de snelste zou zijn. Marketing-collega Wijnand gokt om mij, maar zelf is hij hard aan het trainen voor de marathon van New York.

De start. Het is warmer dan gedacht. De zon schijnt behoorlijk fel. In de IJ-tunnel is het zeker nog vijf graden warmer. Echt steil is het trouwens niet, als je de Zeeweg gewend bent.

Het is minder druk dan ik altijd hoor, misschien door de vroege starttijd van 11.15 uur. Bij de eerste drinkpost toch maar gelijk water gepakt vanwege de warmte.

Na vijf kilometer staan drie collega's ons aan te moedigen. Een van hen woont daar langs het parcours. Het lijkt wel of ik niet meer gewend ben op asfalt te lopen. Het gaat vrij zwaar. Na een goede start voel ik het tempo wat inzakken. Dan ben ik toch ineens al bij dertien kilometer. Collega Michaël haalt mij in. Hij is geen hardloper, maar wel jong en heel sportief. Hij loopt makkelijk. Even later komt ook Wijnand nog voorbij. De laatste twee kilometer kan ik nog wat aanzetten. Minder denken, meer op de automatische piloot. Dat werkt beter. De laatste paar honderd meter lukt het nog om de sprinten; zou ik nog onder de 1.15 minuten uit kunnen komen? Ik kan het niet precies zien aan de finish-klok, omdat ik niet precies weet hoe laat ik over de startmat ben gegaan en tijdens een sprintje ook niet zo makkelijk kan rekenen. Het lukt net niet. 1.15.10. Dat had ik vooraf als tijd ingeschat, al had ik gehoopt op een of twee minuten sneller.

Na de finish nog even napraten en dan lopen naar station Zaandam en naar huis.

Dick Ernste

Tijden loopgroep:

Leon van Bourgonje	1.12.53
Dick Ernste	1.15.10
Chris Hoffman	1.17.02

Jeske heeft vandaag haar debuut gemaakt op de 'echte' Dam tot Damloop. Zij finishte in een tijd van 1.14.53 en was daarmee super tevreden.

Mijn tijd op de Dam tot Dam was 1 uur en 35 minuten. Dit was de tijd die ik hoopte te halen. De eerste 8 km ging super, maar de laatste 3 erg moeizaam. Kan volgend jaar weer wat sneller bij betere laatste kilometers. Het was erg warm. Voor nu ben ik tevreden.
Anita Pielaet.

Marathon Berlijn

zondag, 25 september 2016

Het resultaat van 100 dagen trainen....

En dan is het zover, het is zondagochtend 25 september, 6 uur, de wekker gaat. Vandaag is de dag waar ik me de afgelopen 100 dagen mee bezig heb gehouden, mijn eerste marathon, in Berlijn, start over een dikke 3 uur en ik ben erbij!

Vandaag geen spanning of zenuwen meer, nee, ik ga het gewoon doen.

Om kwart voor acht lopen we met een groepje van het hotel naar de start. Een enorm groot terrein is afgezet en alleen voor lopers toegankelijk, en dat zijn er bijna 42.000. Kledingtas inleveren en op tijd naar mijn start vak. Daar ga ik in de buurt van een pacer staan die 4:00:00 zal lopen, misschien handig? Ik neem me voor hem in de gaten te houden, maar me er ook niet teveel door te laten leiden, ik loop mijn eigen loop. In het start vak volgen we op beeldschermen de start van de handbikers en de wedstrijdlopers en om 9:30 zijn wij aan de beurt. Dit is een waar kippenvel moment, het passeren van de startstreep met duizenden tegelijk: geweldig, het begint!!!

De eerste 10 kilometer kijk ik veel om me heen en geniet enorm, het lopen gaat als vanzelf en het voelt ook als een opluchting om hier nu eindelijk te zijn.

Ik neem mijn eerste gelletje en pak bij vrijwel elke waterpost (elke 2,5 km) een bekertje omdat er zo gewaarschuwd wordt voor de warmte. Ik weet dat uitdroging een gevaar kan zijn en dit wil ik echt voorkomen.

Na ongeveer 12 kilometer voel ik voor het eerst wat pijn opkomen in mijn linker been, niets om me zorgen over te maken vind ik en na een aantal kilometer is het ook weer weg. Op 18 kilometer roept mijn zus me vanaf de kant waar ze me aanmoedigt met haar twee dochters, een opkikker. Halverwege klok ik 1:59:00, ik heb het gevoel dit tempo vast te kunnen houden. Wel begin ik mijn linker been wat te voelen, maar wat wil je? We lopen nu wat in de buitenwijk van (west) Berlijn en de sfeer is gemoedelijk, relaxed, en zo loop ik ook door. Op het 30 kilometer punt (2:50:00) neem ik nog een (derde) gelletje en ga ik mijn verdere strategie bepalen. Nog 12 kilometer, dat is te overzien: dit tempo houd ik gerust

nog 6 kilometer vol en daarna zien we wel, mijn hartslag zou daarna nog wat mogen oplopen zonder in de problemen te komen.

Maar op kilometer 32 voel ik opeens een verlamvend gevoel in mijn rechter bovenbeen en kort daarna komt de kramp in alle hevigheid. Net bij een drankpost, ik drink wat water, sta even stil om te rekken, maar dit gevoel gaat er niet meer uit. Ik moet behoorlijk terug in mijn looptempo (van 5:40 per km naar 6:40) en het afzien begint. Op 34 kilometer roept Freek me vanaf de kant toe, een mooi excuus om nog even te stoppen en ik vertel hem over de pijn. Na bemoedigende woorden dribbel ik verder, niet opgeven. Als ik hem bij 37 km weer zie steek ik mijn duim omhoog, in dit tempo kom ik er wel.

Maar bij 40 km heb ik nog een terugslag en moet ik weer even lopen. De omgeving zie ik niet meer, ben alleen met mezelf bezig. Wat een troost is, is dat ik zeker niet de enige ben! Ik moet ik mezelf bijeen rapen weer te gaan rennen. Wonder boven wonder voel ik de pijn wegvloeien bij het zicht van de Brandenburger Tor, het is nu nog 1 km en ik kan weer wat versnellen. Het publiek en de muziek geven me een laatste zetje en het lukt me lachend en tevreden over de finish te gaan. Gehaald!!!

Ik kom binnen op 04:09:50. Maar tijd is ondergeschikt, uitlopen was het hoofddoel en met de tanden op elkaar ben ik er gekomen.

Carla Zandveld

Halve marathon Texel

zondag, 25 september 2016.

Het was de 10^e editie, daarom waren er dit jaar ook 500 eiland starters.

Een team van 10 lopers uit Schoorl en Warmenhuizen vertrokken tegen 10.00 uur naar Den Helder voor het afhalen van het startnummer.



Om 11.30 uur in optocht naar de boot. Precies om 12.00 uur ging de klep van het autodek open en konden de 1200 lopers naar binnen voor de overtocht van ongeveer 20 minuten naar Texel. Dicht bij elkaar staand met veel muziek was het weer een bijzondere overtocht. De Dam tot Dam-loop heeft de IJ tunnel, Texel heeft de boot-overtocht. Bij aankomst op het eiland ging de klep naar beneden en na de stoomfluit was de wedstrijd gestart.

In een lange rij richting het witte kerkje van Den Hoorn, daar was de afsplitsing van de 10 km. Het was goed warm met zomerse temperaturen. Verschillende soorten

wegen: asfalt, straatstenen door het dorp, fietspaden, bospaden, langs heidevelden, maar als hoogtepunt het traject over het strand. In 2015 was het strand niet om door te komen en nu?

Hoog water, met een smal redelijk hard stukje, dat lijkt goed. Maar onstuimig opkomend water, dat is het zaak de golven te lezen. Golven terug in zee, kun je er langs, opkomende golven ontwijken. Ging heel lang goed, maar bijna aan het einde een enorme golf, tot de knieën in het zeewater. Vervolgens het strand over met los zand, de loopschoenen wogen als lood. Na het strand een glooiend duinpad, bospad en de laatste 3 km over het fietspad richting Den Burg. Veel publiek bij de finish en erg gezellig. De verzorgingsposten onderweg waren goed geregeld, (was met deze editie ook wel nodig.)

Fijn om met getrainde sporters op stap te gaan. 1 minuut na de finish was er al weer plezier.

Medaille om, water/bananen, shirt halen (de namen van alle deelnemers staan achterop gedrukt), kledingtas halen, omkleden, team opzoeken, traditionele foto, naar de bus, de boot stond al onder stoom, biertje van Sjaak Kager voor zijn verjaardag, in de auto, live verslag bij RTV 80 en weer thuis.

Alle lopers van het team hebben het er goed afgebracht.

(Uitslagen, zie verderop op deze pagina)

Klaas Tillema.

Kalender:

Zondag, 16 oktober: Marathon Amsterdam.

Zondag, 16 oktober: Kermisloop Petten.

Zondag, 23 oktober: Bosloop Bergen.

Zondag, 30 oktober: TRAIL SCHOORL.

Zondag, 6 november: Boerenkoolloop Warmenhuizen.

Zondag, 13 november: DERDE BOSLOOP SCHOORL.

Zondag, 20 november: Zevenheuvelenloop Nijmegen.

Zaterdag, 10 december: Midwinterloop Egmond-Binnen.

Zondag, 11 december: VIERDE BOSLOOP SCHOORL.

Zondag, 18 december: Nova-bosloop.

Maandag, 26 december: Kerstloop Bergen.

Zaterdag, 7 januari 2017: Strandrace Egmond-Pier-Egm.

Zondag, 8 januari 2017: Halve marathon Egmond aan Z.

Zondag, 22 januari 2017: Nova-bosloop

Zondag, 29 januari 2017: TAARTLOOP????

Zondag, 12 februari 2017: Groet uit Schoorl Run.

Uitslagen Texel:

½ marathon	2016	2015	2014	2013	2012
Paul Blom	1.38.35 (15 ^e)	1.37.10(12 ^e)	1.36.24	1.42.28	1.38.11
Sander Kager	1.40.10 (15 ^e)	1.31.48(7 ^e)	1.36.11	1.31.34	1.31.18
Michiel Beeldman	1.42.50 (29 ^e)	1.43.33(41 ^e)	1.40.06	1.42.40	1.42.30
Dick Ernste	1.43.31 (22 ^e)	1.42.27(19 ^e)	1.36.21	1.38.17	1.34.02
Yde Dekker	1.49.49 (36 ^e)	1.54.55(52 ^e)	1.55.30	1.46.44	1.45.57
Klaas Tillema	1.50.35 (9 ^e)	1.52.35(11 ^e)			
Sander Kaandorp	1.53.19 (72 ^e)				
Gerard van Assem	1.55.54 (86 ^e)				
Erik Kaandorp	1.58.52 (72 ^e)				
10 km					
Roland Broersen	58.51 (39 ^e)	57.35(25 ^e)			
Nicolien Broersen	64.54 (101 ^e)				

Top, Sport!

Ook zo genoten van de Olympische Spelen afgelopen zomer? Ik wel, dank zij het wonder van techniek dat digitale televisie heet. Het nieuwe kastje heeft een ingebouwde tv-gids en met een druk op de knop neem je elk programma op wat je later wilt terugzien. Handig, want het tijdverschil met Rio is behoorlijk groot en veel van de interessante onderdelen werden 's nachts uitgezonden.

Gaandeweg ontdekte ik een steeds terugkerend patroon, een fenomeen dat zich vooral rondom de medaille-evenementen openbaarde: het verschil tussen winst en verlies, vreugde en verdriet, is klein. Heel klein, ja belachelijk klein. Zo minimaal klein zelfs dat het absurd is en als je erop gaat letten wordt het steeds vreemder en welhaast surrealistisch dat we het hoogst

haalbare en de totale vernedering niet meer dan een haarbreedte van elkaar liggen. Als bij gewone mensen vreugde en verdriet zo snel zouden omslaan spreken we al gauw van een labiele persoonlijkheid of nog ergere psychische aandoeningen.

Er zijn voorbeelden te over: eigenlijk is elk evenement een drama op zichzelf met winnaars en verliezers. Als ik er een paar moet uitlichten, dan denk ik vooral aan de zilveren medailles van de hockey-dames, Dafne Schippers op de 200 meter en Tom Dumoulin op de tijdrit. Wat die gemeenschappelijk hebben is dat ze het goud 'verloren'. Roepen: "Ik kom hier voor goud," is zo ongeveer hetzelfde als je hoofd al in de strop steken en weten dat je hangt als er ook maar één ding misgaat.

Men stond met tranen in de ogen op het tweede treetje maar het waren geen tranen van geluk.

Een interessant contrast met Churandy Martina, die zijn olympische carrière besloot met een knap resultaat, binnen één honderdste van een seconde van een bronzen medaille op de 200 meter. In plaats van teleurstelling om het gemiste eremetaal liet hij merken blij en dankbaar te zijn voor de kans om op het hoogste plan mee te doen. Dat kon toch de teleurstelling van verslaggevers en journalisten niet wegnemen, want wij (met z'n allen) hechten een grotere waarde aan die medaille dan aan een vierde of vijfde plaats.

De vraag dient zich aan wat dan het belang is van het eremetaal, en tegen welke prijs die verkregen moet worden. Vele jaren van voorbereiding voor de ultieme prestatie kunnen uiteindelijk worden gefrustreerd door stomme toevalligheden. Een kleine blessure, een bal die verkeerd van een stick kaatst, een lullige valpartij in het peloton met een breuk tot gevolg.

Veelal is datgene wat de verliezers hebben laten zien van wereldniveau. Een topprestatie, slechts overschaduwtd doordat een ander een fractie beter was. De wereldprestatie telt dan niet meer, die kan de prullenbak in. En daarmee ook de rechtvaardiging waarom al die jaren en trainingsuren zijn geïnvesteerd; alles verloren moeite. Om te begrijpen waarom het goud topsporters verleidt om jaren van hun leven op te offeren moeten we een stuk terug in de tijd, naar de oorsprong van de sport. Het woord 'sport' komt uit het Engels en betekent oorspronkelijk zoiets als een prettig tijdverdrijf. 'A good sport' is iemand die het allemaal niet zo zwaar opvat en met wie je een lolletje kunt hebben. De Engelse adel beschouwde de jacht op vos of fazant als een prima sport.

Ook in het Nederlands herkennen we deze oorsprong van het woord, vooral in het bijvoeglijk naamwoord 'sportief'. Sportief gedrag betekent dat je niet steeds je zin probeert door te drammen, maar ook de ander wel eens aan bod laat. Sportief is het als je een gevallen tegenstander overeind helpt zodat je daarna weer vrolijk de strijd aan kunt gaan.

Waar het is misgegaan is bij het voorvoegsel 'top'. Er zijn er altijd bij die vinden dat het niet gek genoeg kan. Geen berg zo hoog of er zijn mensen die er bovenop

willen staan. De Tour de France is geboren uit iemands koortsige visioen om zo'n zware tocht te organiseren dat hooguit één persoon hem kon voltooien. De wedloop om met steeds snellere auto's over een circuit te racen heeft in de afgelopen eeuw een macabere dodenlijst opgeleverd.

Lange tijd leken de Olympische Spelen hiervan verschoond te blijven. De olympische gedachte was dat meedoen belangrijker was dan winnen. Ook hier ging eerzucht echter een steeds grotere rol spelen. Dit ging hand in hand met de groei van de spelen zelf, een groei die niemand meer in de hand lijkt te hebben. Het olympische motto was 'sneller, hoger, sterker,' maar inmiddels nog slechts 'meer, meer, meer.' De eeuwige roem lokt voor de sporter die zijn hele leven in de waagschaal wil leggen, voor één moment van glorie— of verlies. De bonden, de commercie en de media hebben het fenomeen opgeklopt tot buitensporige proporties en brengen het als een zaak van wereldbelang. Wat het uiteraard niet is, maar voor de sporters staat een hoop op het spel. Omdat topsport duur is zijn inkomsten nodig van sponsors. En daar zijn weer prestaties voor nodig. Als het om zulke belangen gaat is alles toegestaan wat niet verboden is. Het gevolg is een schimmig kat-en-muisspelletje tussen dopingzondaars en anti-dopinginstanties, waarbij zelfs sommige nationale bonden betrokken zijn. Dan zijn er nog de corruptieschandalen bij grote bonden als FIFA; het gaat om macht, geld en televisierechten, ver van de oorspronkelijke betekenis van sport.

Het zou, denk ik, sportief zijn als we deze trend een halt toe roepen. Maar ik vrees dat het onmogelijk is het tij nog te keren en dat topsporters dus zijn gedoemd mee te draaien in die mallemolen.

We weten allemaal dat bewegen gezond is. En het is leuk om dat samen te doen en elkaar te prikkelen net een stapje harder te lopen dan je eigenlijk zou willen, om een persoonlijke grens te kunnen verleggen. Het is mooi om de vruchten te plukken van zware trainingen door op wedstrijden snelle tijden te rijden. Dat je er een betere conditie van krijgt is een extra bonus.

Sport is top, maar topsport is gewoon gekkenwerk.

Dennis van Dok

Social Media

Sportclub Chronos is op verschillende plekken op het internet te vinden. Volg, like, tag ons en blijf op de hoogte van nieuws, uitlagen en aankondigingen!



www.sportclubchronos.nl



www.facebook.com/sportclubchronos



twitter.com/stgschoorl



[sportclub_chronos](https://www.instagram.com/sportclub_chronos)

De Doorloper

Nog net op tijd vóór de deadline om kopij in te leveren voor deze Dweilpauze ontving ik het wedstrijdprogramma voor het komende seizoen 2016/2017. Dat het zo laat was kwam vooral door het feit dat het heel moeilijk was om een voor alle partijen aanvaardbaar wedstrijdprogramma vast te stellen. Het grote probleem is dat er naast het inleveren van trainingstijd ook wedstrijdtijd ingeleverd moest worden in verband met de groeiende financiële tekorten bij de KNSB en de Gewesten, waardoor er minder ijs gehuurd kon worden op De Meent. Maar uiteindelijk is de baancommissie er in geslaagd een keurig wedstrijdprogramma in elkaar te sleutelen, waarmee we weer terug zijn bij zes wedstrijden per clubcombinatie.

Een beknopt wedstrijdprogramma staat verderop in De Dweilpauze, het volledige wedstrijdprogramma is te vinden op de website van de baancommissie: www.bc-alkmaar.nl en op onze eigen website: www.sportclub-chronos.nl. Net als vorig seizoen gaat het opgeven voor wedstrijden op internet via KNSB.nl en Schaatsen.nl, hou bij het opgeven je relatienummer bij de hand.

In tegenstelling tot de afgelopen seizoenen zijn er het eerste weekend geen vrije trainingen, maar krijgen we meteen op zaterdagavond 15 oktober en zondagavond 16 oktober al de eerste categoriewedstrijden voorgeschoteld. Zaterdag om 18.45 uur eerst nog een wedstrijd voor baanselecties en ijsfaciliteiten en dan om

20.45 uur een wedstrijd voor de categorieën junioren A, B en C over 500 en 1500 meter. Vervolgens op zondag 16 oktober om 18.00 uur een categoriewedstrijd met keuze uit 100, 300, 500 en 1000 meter. Probeer je op te geven voor een van deze categoriewedstrijden, ondanks dat je nog weinig of niet op het ijs getraind hebt, schaatsen verleer je niet en er is geen betere training dan een wedstrijd!

Maar dan zijn we er nog niet: het weekend daarna staat meteen al de eerste clubwedstrijd op het programma, zaterdag 22 oktober om 18.45 uur, dus ook daarvoor meteen opgeven.

En dan nog dit: daar we als club helemaal opnieuw beginnen zijn er ook nog geen clubrecords, dus iedere tijd die je op de klokken zet zou een clubrecord kunnen zijn.

De data van de wedstrijden te Heerenveen (of eventueel Leeuwarden) zijn nog niet bekend, zodra we die binnen hebben zal iedereen via de clubsite of op de training er van op de hoogte worden gesteld.

Als laatste wens ik iedereen in gezondheid een succesvol seizoen toe en hoop dat we eindelijk weer eens kunnen genieten van een echte winter met veel natuurijs.

Cees Stoop

Beknopt wedstrijdprogramma voor het seizoen 2016/2017:

In tegenstelling tot de vorige seizoenen zijn er in verband met het volle wedstrijdprogramma geen vrije avondtrainingen tijdens het eerste weekend!

Clubwedstrijden (samen met Zwanenwater en Noordkop):

zaterdag 22 oktober: 18.45 tot 20.30 uur;
zondag 6 november: 18.00 tot 21.00 uur;
zaterdag 3 december: 20.45 tot 22.45 uur;
zaterdag 21 januari: 18.45 tot 20.30 uur;
zondag 29 januari: 18.00 tot 21.00 uur;
zaterdag 18 maart: 20.45 tot 22.45 uur;

In totaal hebben wij net als de andere clubcombinaties 690 minuten wedstrijdijs.

Bijzondere wedstrijden:

zaterdag 15 oktober, 20.45-22.45 uur: 500/1500 meter, categorieën A, B en C;
zondag 16 oktober, 18.00-21.00 uur: categoriewedstrijd, 100/300/500 en 1000 meter;
zaterdag 12 november, 20.45-22.45 uur: 3000 meter, categorieën B t/m masters;
zaterdag 19 november, 20.45-22.45 uur: 500/1500 meter, categorieën A, B en C;
zaterdag 28 november, 20.45-22.45 uur: 500/1550 meter, categorieën A en B;
zondag 29 november, 18.00-21.00 uur: 500/700 meter voor pupillen;
zaterdag 10 december, 20.45-22.45 uur: 3000 meter, categorieën (neo)sen en masters;
zaterdag 11 december, 18.00-21.00 uur: 100/300 meter jeugdschaatswedstrijd;
zondag 5 februari, 18.00-21.00 uur: 500/1500 meter, categorieën A, B en C;
zondag 12 februari, 18.00-21.00 uur: Volharding Bokaal;
zondag 18 februari, 18.45-20.30 uur: categoriewedstrijd;

zondag 26 februari, 18.00-21.00 uur: 100/300 meter, Slikker Bokaal;
 zondag 5 maart, 18.00-21.00 uur: 100/300 meter jeugdschaatswedstrijd;

Voor al deze wedstrijden dien je, wanneer je voldoet aan de gemelde categorie, jezelf op te geven via de site van de KNSB of via Schaatsen.nl.

Tijdjury Sportclub Chronos, samen met Noordkop en Zwanenwater (blok 1):

zaterdag 15 oktober, 18.45-20.30 uur, baancommissiewedstrijd;
 zaterdag 29 oktober, 18.45-20.30 uur, baancommissiewedstrijd;
 zaterdag 26 november, 20.45-22.45 uur, categoriewedstrijd;
 zondag 11 december, 18.00-21.00 uur, jeugdschaatswedstrijd;
 zaterdag 11 februari, 18.45-21.45 uur, Regio supersprintwedstrijd;
 zondag 5 maart, 18.00-21.00 uur, jeugdschaatswedstrijd.

Recordwedstrijden te Heerenveen (of eventueel Leeuwarden)

De data voor deze wedstrijden zijn nog niet bekend, de wedstrijd(en) te Heerenveen zal/zullen vrijwel zeker op een woensdagmiddag gaan plaatsvinden, terwijl Leeuwarden op zaterdagavond en zondagavond wedstrijds beschikbaar heeft.

Hou de clubsite hiervoor goed in de gaten, of anders hoor je het wel tijdens de trainingen.

Clubcompetitie

Deze competitie om het clubkampioenschap van Sportclub Chronos wordt gehouden over de officiële clubwedstrijden op de Meent. Deelnemers moeten minimaal aan 50% van de wedstrijden hebben meegedaan.

In elke categorie wordt er een 1e, 2e en 3e prijs uitgereikt, als er zoveel rijders aan hebben meegedaan. Bij de Dames en Heren pupillen krijgen alle rijders die voldoen aan de voorwaarden een prijs.

Over een vastgesteld aantal afstanden bepaalt het puntentotaal de volgorde over de gereden afstanden de ranglijst van prijzen

Pupillen: 100, 300, 500 m

Jun. C: 500, 1000, 1500 m

Overige Cat: 500, 1000, 1500 en 3000 m

Loop-, conditie-, variatie training

Vanuit het clubhuis van de Schoorlse IJscub vond op vrijdagavond een loop-, conditie en variatie training plaats op het voormalige sportveld of in het duin. Een nieuwe vereniging, een nieuwe groep, nieuwe dynamiek.

Tijdens de trainingen heb ik één doel, de training moet altijd even anders zijn als de voorgaande training, waardoor het voor iedereen leuk en aantrekkelijk blijft. Overigens heb ik deze inspiratie ooit gekregen van een docent op het CIOS die meer dan 30 jaar training gaf aan een loopgroep en zichzelf dwong eindeloos te variëren.

In de eerste maanden sinds de start medio april staat er veel stabiliteit en kracht op de agenda. Dit houdt zo ongeveer in dat er veel aandacht besteedt wordt aan buikspiertraining en dat stabiliteitsvormen in allerlei verschillende houdingen getraind wordt. Voor sommigen totaal nieuw, anderen hadden wat herkenning maar voor iedereen uitdagend. Meestal was het

serieuze kost, maar toch ook soms met grote hilariteit! Gaandeweg de zomer kregen de oefeningen meer een schaats specifiek karakter waarin de laatste weken prima is gewerkt!

Voor mij als trainer interessant om te zien is dat bij aanvang van de zomer de technische verschillen tussen de leden van de voormalige STG's duidelijker waren dan aan het eind van de zomer. Hierbij zijn accenten gelegd, slechte technische gewoontes benoemd en zijn verbeteringen en oplossingen aangedragen. Dit brengt veel uitleg mee waardoor er gaandeweg meer bekendheid met de terminologie ontstaat. Universele kreten als: diep zitten, achterop zijn alom bekend. Maar nieuwere kreten als actieve knie-inzet, verzamelen waren voor een aantal toch onbekend.

Al met al een hele leuke zomer met veel variatie en een ruim voldoende opkomst.

Victor Verschoor