Seizoen 2016-2017
Nr.4. januari 2017

In dit nummer:

Van de voorzitter 2
De Doorloper 3
Dure stroom of hulp van een sluisje 3
De Pen 4
Inzell: verslag 2017 5
Een slag in de lucht 8
Sebastiaan kijkt schaatsen op TV 9
De lekke band 10
Looppagina's 11
Kanttekeningen 14
Progressiebokaal 15
Progressiebokaal (stand) 15
Wedstrijduitslagen 15
Ranglijst 500 meter 17
Tussen Hemel, IJs en Aarde (een nieuw boek) 17

De Pen is deze keer van …… en aan wie wordt die doorgegeven? Op pag. 4 leest u de antwoorden.

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: Joost Bergsma (06-42241107), Wijzend 47, 1862HH Bergen, Email: j.bergsma@quicknet.nl.
• 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

Jeugdschaatsen op de Meent. Foto: Gerard Becker

Redactioneel

Afgelopen zaterdag ben ik, 's morgens vroeg, naar de Meent gegaan om enkele foto's te maken. In de ijshal was het niet moeilijk om de jeugd te vinden. Van veraf zag je al duidelijk de trainingsjacks van de trainers met de naam Chronos. Wat mij vooral opviel was het enthousiasme bij de trainers en de jeugd. Ook als er iemand was gevallen, het ijs kan soms hard zijn, werd deze direct weer opgebeurd. Ook was ik verbaasd dat er nog zoveel verschillende oefenvormen waren. Als ik het nog goed weet, werden sommige lessen afgesloten met het spel: "Schipper mag ik overvaren". Om tien uur was de les afgelopen en ben ik naar de volgende lessen gegaan. Deze kinderen waren al veel langer bezig met de lessen, zij oefenen alle wintermaanden. De foto's van deze lessen heb ik op de Facebookpagina van Chronos laten plaatsen.
Op Tweede Kerstdag is weer de kerstloop gelopen. Zeer velen hebben zich gemeld. Voor de eerste keer hadden de lopers allemaal een eigen "nummerbordje". Op de Faceboekpagina staan de foto's. Lex en Cees besteden in hun artikel ook nog aandacht aan deze Loop. Dick heeft er zelfs een heel verhaal over geschreven. Daarna staan de tijden van onze lopers, voor zover die bekend zijn.
Hoewel het januarinummer vaak minder dik is, staat dit nummer vol met veel lezenswaardige artikelen, zoals een verslag van het schaatskamp naar Inzell. Er staat zeer veel in dat de moeite waard is om gelezen te worden. De komende winterdagen hoef je je binnen dus niet te vervelen.
Veel leesplezier.

Van de voorzitter

Allereerst mijn beste wensen voor een sportief en gezond 2017.

Het bestuur heeft in haar laatste vergadering op 20 december 2016 besloten om alle vrijwilligers van de club een attentie te geven. Met een lijst uit de ledenadministratie, aangevuld met de mensen, die het jeugdschaatsen mogelijk maken en de notaris ben ik op nieuwjaardag gaan rijden om de flessen rond te brengen. Eerst met de kaart en routeplanner de te rijden routes samengesteld en daarna in de auto gestapt. Veel voor mij bekende gezichten deden de deur open en waren blij verrast. Ik had ineens namen van juryleden waarmee ik al vele wedstrijden heb samengewerkt. Hopelijk weet ik het de volgende keer als ik weer op de baan ben. Door de fusie bestaat de mogelijkheid dat we niet helemaal actueel zijn. Mogelijk hebben we je overgeslagen meld je dan bij mij dan kunnen we je alsnog bedanken voor het werk dat je doet voor de club. Ik heb in het totaal 59 mensen bedankt voor hun werk. Zonder jullie werk bestond de club niet.

Dit is alweer de vierde dweilpauze van dit seizoen. Voor de mensen in Bergen is het clubblad na de fusie een déjavu. De advertenties in het blad dekten bij de STG Schoorl de kosten van het blad. Nu hebben we meer leden en zijn de kosten van het blad ook hoger. In de Dweilpauze staan alleen advertentie uit Schoorl, Groet en Alkmaar. We zoeken nog adverteerders vanuit Bergen of andere plaatsen. Wie heeft in zijn familie of kennissenkring middenstanders die in ons blad een advertentie willen zetten. De kosten voor een advertentie van 1/6 A4 is €30. Help ons om het blad kostendekkend te maken.

Voor het tweede jaar hebben we vanuit het clubgebouw van Il Primo de kerstloop georganiseerd. Met de grote pylonen van de firma Min hebben we start vakken gemaakt voor de 6,15 km en de 10 km. Onder de bezielende leiding van de starter en de mensen op de posten is alles perfect verlopen en hebben de lopers het prachtige parcours af kunnen leggen. Er is een parcours record gelopen door Edo de Baart op de 10 km. Koen Durville, negen jaar oud, uit Amsterdam liep op de 10 km een tijd van 55 min en 15 sec. De lopers hadden loopnummers met de nieuwe clubkleuren, waardoor de herkenbaarheid aan de finish vergroot is. Ook zijn er tijdens de loop foto's gemaakt van lopers.

Voor de foto's kunt u terecht op facebook:
https://www.facebook.com/sportclubchronos...

Tijdens onze eerst schaatswedstrijd in Heerenveen hebben alle jury leden een onkosten vergoeding gekregen voor de reiskosten. Deze vergoeding was overeenkomst hetgeen gebruikelijk was bij STG Bergen, die altijd de wedstrijd organiseerde. Er is niet over gecommuniceerd met de juryleden die dit altijd voor STG Schoorl hebben gedaan. Zij waren een ander vergoedingssysteem gewend. Dit is aanleiding geweest om de vergoeding nog eens onder de loep te nemen. Als uitgangspunt is gekozen dat de brandstofkosten van de auto, waarin men naar Heerenveen rijdt gedekt worden door de gebruikers van de auto. Er moet in principe alleen met volle auto's naar Heerenveen gereden worden. De autobestuurders zorgen zelf voor voldoende inzittenen en bijdrage in de brandstofkosten. De vereniging geeft de mensen, die helpen bij het organiseren van de wedstrijd (scheidsrechter, jury, starter en commissaris van vertrek) een brandstof vergoeding. Dit is een bijdrage voor het rijden in de eigen auto of voor de chauffeur van de auto waarin meegereden wordt. We willen deze regeling als hij voldoet opnemen in het huishoudelijk reglement. Ik weet dat er onder ons mensen zijn die goed kunnen schrijven. Ik daag jullie uit om een artikel te schrijven in het clubblad. Stuur je kopij op naar de redactie. . Ik wens jullie allemaal veel plezier bij het volgen van de trainingen en wedstrijden.

Met vriendelijke groet.

Lex Pannekoek

Deadlines voor het inleveren van kopij

4. woensdag 18 januari 2017
5. woensdag 15 februari 2017
6. woensdag 15 maart 2017

De Doorloper

Aan het eind van het schaatsjaar 2016 vielen er onverwacht toch nog een paar clubrecords en pr's te melden: Jeske Hoogeboom op 14 december op de 1500 meter te Heerenveen en Jip van Elst op 26 december, ook te Heerenveen. Jip deed daar mee aan het jaarlijkse Kerstsprinttoernooi van de STG Rutten, een prachtige wedstrijd waar jaarlijks ook Nederlandse subtoppers aan meedoen. Jip verbeterde op de 100 en 300 meter haar pr en het clubrecord en op de 500 meter het clubrecord.

Eind december kwam ik er achter dat we nog een lid hebben, die voor ons enigszins buiten beeld rijdt, maar landelijk zeer goede prestaties neerzet: Marcel van Ham! Marcel reed natuurlijk indrukwekkend bij het NK Marathon, hij eindigde daarbij als negende. Een geweldige prestatie, iedereen die dit kampioenschap op Nieuwjaarsdag gezien heeft zal dat beamen, want nooit werd er tijdens een NK zo hard gereden: rondjes van 27, 28 en 29 seconden werden er constant uit de mouw geschud, mede door toedoen van de ploeg van Jillert Adema. Marcel heeft in oktober ook nog enkele langebaan-wedstrijden gereden, waarbij hij p.r.'s reed op de 500 en 3000 meter en clubrecords op de 500, 3000 en 5000 meter.

Voor iedereen die interesse heeft in gereden tijden van zowel zichzelf als van anderen, zijn er twee sites die ik haar of hem kan aanraden: www.osta.nl en www.speedskatingresults.com, de laatste ook voor uitslagen van wedstrijden over de hele wereld, welke ik zelf bijna dagelijks controleer.

Op 26 december vond de laatste bosloop van het seizoen plaats: de jaarlijkse Kerstloop te Bergen. Het parcours lag er prachtig bij, de organisatie had alles tot in de puntjes geregeld en daarbij dan nog de weersomstandigheden die er voor zorgden dat er onder meer een parcours-record werd gelopen op de 10 kilometer door Bergenaar Edo Baart.: 36.54. Bij de 6 kilometer dames was het clubgenoot Jeske Hoogeboom die er met de zege vandoor ging in een tijd van 26,31. Foto's van de Kerstloop zijn te vinden op facebook:
https://www.facebook.com/sportclubchronos.

In de eerste week van januari was een groep van zeven leden, waaronder trainer Marcel van der Pols, op trainingskamp te Inzell. Sebastiaan had geregeld dat zij op de laatste dag van het kamp mee konden doen aan de Frillensee Cup. Het meeste succes daar hadden Sandy en Kevin. In totaal werden er door de groep 8 clubrecords en 5 p.r's gereden. De volledige uitslagen staan verderop in De Dweilpauze. Door hun resultaten en de eerdere tijden van Marcel van Ham heeft de 500 meter ranglijst heel wat veranderingen ondergaan.

In januari hebben we straks nog een drukke week: eerst een clubwedstrijd op zaterdag 21 januari om 18.45 uur, vervolgens een recordwedstrijd te Heerenveen op woensdag 25 januari om 11.15 uur, tenslotte wordt de week afgesloten op zondag 29 januari met een clubwedstrijd om 18.00 uur. Ik kan je niets anders aanraden dan je hiervoor op te geven, want na deze wedstrijden wordt de ploeg voor de Volhardingbokaal op zondag 12 februari samengesteld.

Cees Stoop

Dure stroom of hulp van een sluisje?

IJsclub Schoorl worstelt met haar baan aan de Laanweg. Is de IJsclub Schoorl genoodzaakt een energieverslindende pomp te gebruiken om de ijsbaan aan de Laanweg onder water te krijgen of wil het Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier toch de helpende hand toesteken?

Die vraag komt (over)morgen (6-1-17, cs) aan de orde tijdens een overleg tussen de ijsclub en het hoogheemraadschap. Wat is er aan de hand: de ijsclub gebruikt het water van een slootje (stromende duinrel, cs) achter de ijsbaan om de boel onder water te laten lopen, in afwachting van de vorst. Daarvoor is het nodig dat een “soort van sluisje” in de sloot in een bepaalde stand wordt gezet (waardoor het waterpeil in de duinrel hoger komt te staan dan normaal, cs). Vorig jaar gaf het Hoogheemraadschap aan hieraan niet langer mee te werken omdat omwonenden bezwaar hebben gemaakt. Onder meer omdat een kelder van een naburig huis te vochtig zou worden. Dat probleem heeft in het verleden ook gespeeld vertelt oud-voorzitter Wim de Maaré, tegenwoordig lid van de technische commissie. De ijsclub heeft toen geld bijeen gelegd om de kelder dicht te krijgen. Inmiddels wonen er andere mensen in het huis 'en zijn er opnieuw bezwaren gemaakt'. Volgens De Maaré heeft het hoogheemraadschap besloten niet meer mee te werken. De ijsclub moest dit jaar 'maar zien hoe ze de baan onder water krijgen'. De Maaré zette onlangs, om de proef op de som te nemen, een pomp aan die de ijsbaan in tien dagen 'vol zette'. Kosten aan stroom: een kleine driehonderd euro. De pomp ging daarna uit en het water liep in een paar dagen weg. De Maaré: “De baan is nog steeds leeg. Zolang er geen vorst op komst is, ga ik niet pompen”. Komt de vorst er wel en houdt deze een tijdje aan, dan is de ijsclub genoodzaakt

duizenden euro's aan energiekosten te maken. “We moeten wel, je kunt de schaatsers niet teleurstellen. Het aantal leden dunt de laatste jaren toch al uit. Maar de vraag is wel of we die hoge kosten kunnen verantwoorden”. De ijsbaan werd kort na de Tweede Wereldoorlog in het leven geroepen. “Een jaar of vier geleden” is er voor het laatst op geschaatst.
Bron: Winnie van Galen in het Noordhollands Dagblad van 4 januari 2017.

N.B. Inmiddels zijn er tussen partijen twee gesprekken geweest, op 6 en 10 januari, hopelijk met enig succes. Voorts is ondertussen wel de pomp aangezet om de ijsbaan onder water te zetten in verband met een voorspelde vorstperiode, dus krijgen we wel de mogelijk om (binnenkort) aan de Laanweg te kunnen schaatsen als deze vorstperiode doorzet.
Cees Stoop

De Pen – Marieke Stoop

Zo´n anderhalf jaar geleden ben ik met een groep anderen me in gaan zetten voor de fusie tussen voormalig STG Schoorl en STG Bergen. Als lid van de fusiecommissie heb ik het hele traject van dichtbij meegemaakt en ben trots op het resultaat wat er nu is.
Als jong meisje, zo´n 30 jaar geleden, ben ik bij het schoolschaatsen begonnen. Dat heette toen in Schoorl zo, omdat dit werd georganiseerd vanuit de scholen. Na een paar jaar les, ben ik overgestapt naar het licentieschaatsen. Als pupil kreeg ik trainen van Louis de Moel en daarna bij de junioren werd Joop van Dok mijn trainer. In mijn juniorentijd waren we met een mooie groep schaatsers, samen maakte we elkaar beter en in die tijd is de STG Schoorl ook een keer op de 3e plaats bij de Volharding Bokaal geëindigd. Toen al werd er aan kruisbestuiving gedaan, er waren altijd een aantal schaatsers en schaatssters van ’t Zwanewater die met ons meetrainden.
In mijn tienerjaren ben ik bij het schoolschaatsen gaan helpen om les te geven en later heb ik mijn trainersdiploma´s JSL en Trainer-A gehaald. Vanaf die tijd ben ik in de zomer droogtrainen gaan geven aan de jonge en minder jongere jeugd. In de winter werd dat wat lastiger, omdat ik zelf ook nog intensief trainde, 3x in de week stond ik op het ijs en daar kwamen de wedstrijden in de weekenden nog bij.
Weer een paar ouder, ben ik samen met 3 anderen de jeugdcommissie begonnen bij STG Schoorl. We organiseerden onder andere diverse activiteiten voor de jeugd, zoals een zomer en winter Kick Off, het schaatskamp in de winter en zomerkampen. Maar ook hielden we ons bezig met doorstroming van jeugd vanuit het schoolschaatsen naar het licentieschaatsen, verzorgden we een jeugdpagina in het clubblad en vanuit de jeugdcommissie kwam ook de kledingsponsoring van de schaatsjacks bij STG Schoorl tot stand.
Mooie herinneringen heb ik aan mijn jeugdtijd op de ijsbaan, niet in de laatste plaats heb ik dat te danken aan mijn vader, die mij op het ijs zette de eerste winter nadat ik had leren lopen… Zijn idee was ‘als je kan lopen, kan je schaatsen!’. Het schaatsersbloed komt toch ergens vandaan.
Vroeger, dat was schaatsen van de middag tot de avond op de natuurijsbaan aan de Laanweg. Dan kwam m’n oma altijd even kijken en als we uitgeschaatst waren had ze warme chocomel met slagroom en broodjes knakworst voor ons klaarstaan.
Als junior heb ik veel wedstrijden gereden, door het hele land heen, via deze weg een hele grote ‘BEDANKT!’ naar mijn ouders die mij en mijn broertje overal naartoe reden. Subtop wedstrijden, Gewestelijke Kampioenschappen, Nederlands Kampioenschappen, Interclubwedstrijden en Regiowedstrijden, je kunt het zo gek niet bedenken of we hebben ze gereden. Van Groningen (altijd koud) en Utrecht (daar golfde het ijs) tot Eindhoven (toen nog zonder dak) en van Amsterdam (altijd wind tegen en de wedstrijden begonnen nóóit op tijd) via Dronten (nog kouder dan Groningen) tot Deventer (waarbij het dak nét niet de inrijbaan overkapte).
Diverse kortebaanwedstrijden heb ik ook gereden, over 140m tegen de rijrichting in. Over het algemeen worden deze wedstrijden op natuurijs verreden, 1x van de kerk af en 1x naar de kerk toe en de winnaar is door naar de volgende ronde. Maar ook in Haarlem, toen nog onoverdekt en met een extra ‘poot’ eraan, en Heerenveen, waar ze dan de deuren openzette en een stuk aan de ijsbaan maakten, werden deze wedstrijden georganiseerd. Ook heb ik nog een jaar in Calgary mogen schaatsen, de kers op de taart!
Op de ijsbaan ben ik mijn man tegen gekomen. Victor was toen nog trainer bij de VKIJ en masseur bij de schaatsploeg waar mijn broertje schaatste. Na in Heerhugowaard te hebben gewoond, wonen we nu al weer ruim 7 jaar in het mooie Schoorl, samen met onze 3 kinderen; Mats, Pepijn en Juliët.
De laatste jaren ben ik wat minder actief als schaatser. Nadat Mats was geboren heb ik nog wel een kleine rentree gemaakt en ben ik nog 3e op de 500m tijdens het NK Masters afstanden geweest. Maar na de geboorte van Juliët in de zomer van 2014, heb ik mijn schaatsen tijdelijk even weg moeten leggen. In de zomer ben ik nog wel te vinden bij de droogtrainingen, maar nu in de winter sta ik langs de kant van de ijsbaan om Mats te aanschouwen tijdens zijn schaatslessen. Hij heeft daar erg veel plezier in! Mooi om te zien dat het schaatsersbloed is doorgegeven ☺

Als speciale herinnering (uit de velen) die ik toch nog hier wil noemen is de toertocht die ik samen met een groep vrienden een paar jaar terug heb mogen maken. Het was 4 december 2010, er lag in het oosten van het land natuurijs en er werd een toertocht uitgezet in de Jan Durkspolder, nabij Eernewoude (Friesland). Op de heenweg was het supermooi winterweer, temperatuur rond het vriespunt, zonnetje en blauwe lucht. We schreven ons in voor de 15 km. Tegen het einde van de tocht werd het wat bewolkt en niet veel later begon het ook licht te sneeuwen. Terwijl we onze schaatsen uittrekken gaat het steeds harder sneeuwen. En koud dat het werd! Op de terugweg was het stapvoets rijden door de sneeuw, we hebben veel auto's naast de weg zien liggen, pas bij de afsluitdijk werd de weg sneeuwvrij. Wat een avontuur!
Terwijl wij na de toertocht onze schaatsen aan het uittrekken waren, liep daar een fotograaf rond. Hij wordt herkend als Martin de Jong, leverancier van foto's aan de KNSB. Hij maakt een legendarische foto van ons 6-en, welke we later hebben opgevraagd. Deze hangt heel groot bij ons allemaal aan de muur, als herinnering aan een fantastische dag:

Foto: Martin de Jong
vlnr: Bas Elsenaar, Cees Stoop, Marieke Stoop, Bernadette Ramaker, Victor Verschoor, Jolanda Grimbergen

Ik geef De Pen door aan Olaf Lichtenberg.

Inzell: verslag 2017

Dag 1 – Heenreis *door Richtje*
Maandag 2 januari 2017, 5.00 uur! Opstaan, het is zover, we gaan op kamp naar Inzell! Om 5.30 uur in de auto. Op naar de wielerbaan waar we verzamelen. Om 5.53 uur rijden we. Op kamp gaan Marcel, Kevin, Sandy, Richtje in de auto van Marcel en Gijs, Jip en Sebastiaan in de auto van Sebastiaan. In het donker verlaten we Nederland. Duitsland in. Ziet er wit uit. Om 11.43 uur file! Hebben we anderhalf uur in stilgestaan. Gelukkig net daarvoor plasstop gehad. Toen in 1 ruk door naar Inzell. Kwart voor 6 bij gasthof Haus Stefanie. Ligt bijna tegenover de ijsbaan. Lekker couscoussoep, salade en een satéspies met rijst gegeten en weer terug gelopen. Jip maakte nog even een sneeuwengel. Nog even gezeten en om 22.00 uur slapen.

Dag 2 - Schaatskamp is een illusie *door Sebastiaan*
Het is vakantie. Als je denkt aan vakantie denk je aan uitslapen, rust en warmte. Dat was het niet. De dag begon al om 7.15, we moesten trainen én het was koud. Het begon gister al slecht met het missen van afslagen, bijna-botsingen en Nederlandse meuk op in de auto. Ik hoopte dus dat het vandaag beter zou zijn, maar het tegendeel werd bewezen.
Ik werd gewekt door de wekker. Normaal gesproken is dat niet erg en draai ik me nog even om, maar de kamer naast me was erg enthousiast uit bed gesprongen, waardoor ik het nare gevoel had dat ik dat dan ook maar moest doen. Bij het ontbijt werd ik al iets vrolijker. Ik zag al die chagrijnige ochtend gezichten en wist dat deze alleen maar erger zouden worden bij het horen van het trainingsschema. Ik begon zelf juist steeds meer zin te krijgen in de training.
Met stramme ochtend spieren zette ik mezelf in beweging op het gladde ijs. De eerste 100 meter ga ik al bijna op m'n bek, maar ik hou mezelf overeind. We zullen maar beginnen met inrijden. De rest van de training gaat in een roes aan me voorbij. Ik ben sneller buiten adem dan normaal, maar het ijs glijdt fijn en in 8 slagen ben je aan de overkant.
's Middags op het ijs wordt het nog erger. Ik hou mezelf in ieder geval maar voor dat hoe sneller je rijdt, hoe eerder je klaar bent. De rest kan me niet bijhouden, dus ik moet alle 600 meters alleen doen.
Het avondeten maakt alles goed. Na een groot glas rode wijn vind ik het avondeten gewoon 'te vreten'. Op het menu stonden soep, salade en aardappelpuree met kip. Normaal gesproken zit ik zelf altijd te zeiken over het eten, maar het viel dit keer dus reuze mee. Okee, de soep heb ik niet opgegeten, maar we kunnen ook niet te enthousiast zijn. Gelukkig was er ook nog genoeg chips in het gasthof, zodat ik nog wel genoeg voedsel binnen krijg na het laten staan van de soep. Aangezien elke dag ligrettodag is moest ik er weer aan geloven, na eerder al Qwixx verloren te hebben. De week is pas 1 dag oud. Het is nu al fanbastisch.

Dag 3: Mag het al morgen zijn? *door Jip*
07:31
Verdomme, hoe-laat is het wel niet. Wat is dit voor geluid? De wekker. Moeten we al op? Nee toch?

07:44
Shit, opschieten. Over een minuut moeten we bij het ontbijt zijn, anders wordt Sebas boos. Daar heb ik normaal al geen zin in, laat staan deze ochtend. Mijn hemel ik ben eigenlijk helemaal nog niet wakker. Jongens, heeft iemand m'n bidon gezien?
08:33
We lopen – ik slenter – naar de ijsbaan. Het sneeuwt. Ik doe maar net alsof ik dat ook zo leuk vind en ik gooi speels een sneeuwbal naar Marcel. Mis. Naja, dat is misschien maar goed ook.
08:51
Als de rest van de training net zo gaat als deze 2,5 rondjes inrijden dan kan ik er net zo goed vanaf ga… kut, daar is Sebas. Even aanzetten.
10:25
YASSS ik heb het overleefd. Straks even lekker 'me-time' als de rest boodschappen aan het doen is. Oh, ze gaan al. Hoe kan ik er voor zorgen dat ze langer wegblijven? Misschien als ik ze een moeilijke opdracht geef, zoals het zoeken naar pannenkoeken mix? Ja, goeie. Ze lopen al weg. JONGENS, KUNNEN JULLIE EVEN INGREDIËNTEN MEENEMEN VOOR PANNENKOEKEN? MUCHAS GRACIAS!
11:15
Haha ze hebben chocola voor me meegebracht omdat ze die pannenkoekenmix niet konden vinden. Als troost! Binnenpretje.
16:20
Pfoe pfoe. Die tweede training van vandaag ging een stuk beter. Gelukkig hebben de trainers m'n goede rondjes ook gezien, zo val ik niet helemaal door de mand tijdens deze 'off day'.
18:57
Hm, zal ik ook weer een biertje nemen? Ja, laat ik dat maar doen. Straks denken ze nog dat ik een saaie student ben. Spaghetti met carbonara staat op het menu. Lekkor!
21:44
Mag ik al naar bed??

Dag 4 – Ligrettoweek ***door Gijs***
Om half acht was het weer tijd om op te staan en te gaan ontbijten. En naar de ijsbaan te lopen. Er lag nog meer sneeuw dan gisteren, maar het pad naar de baan toe was begaanbaar gemaakt. Na het inlopen en het aantrekken van de schaatsen konden we beginnen met onze rustige techniektraining. We moesten zó diep zitten, dat we bijna op het ijs lagen. De eerste paar meter dat Sebastiaan na deze geweldig uitleg weer aan het schaatsen was, lag hij vrij letterlijk op het ijs. Hij had dat 'bijna' even over het hoofd gezien, hoewel het onwaarschijnlijk is dat je iets over het hoofd ziet als je hoofd zich op zo'n geringe hoogte bevindt (t.o.v. Het ijs dan).

Eenmaal terug spaarde de genadeloze ligrettoweek alleen de 'boodschappers', waar ik niet toe behoorde. Het eten bracht een pauze in het geschud en geleg, maar toen de tafel eenmaal leeg en schoon was ging het gewoon weer verder totdat het tijd was om de schaatsen te gaan pakken voor de zesde training. Gelukkig voor mij hoefden we bijna alleen korte stukjes hard te rijden. Eenmaal terug de gewoonlijke douche-, lees-, en telefoontijd. Na het eten gingen de zwemmers (Sebastiaan, Sandy, Jip en ik) naar het zwembad. Een buitenbad zowaar. Wel lekker warm gelukkig. Na niet al te lange tijd begonnen verschillende mensen met het fabriceren en werpen van sneeuwballen op de hoofden van anderen. Sebastiaan wist zelfs een jongetje te strikken om sneeuwballen te gooien op de anderen, maar uiteindelijk kreeg dat jongetje (dankzij aanwijzingen van anderen) door dat het veel leuker was om die ballen direct op het hoofd van Sebas te gooien. Ook liet Sebas zich overhalen om een sneeuwengel te maken in zijn zwembroek. Op de terugweg probeerde Jip dit te overtreffen door een sneeuwengel te maken in de diepe sneeuw in het park. Iedereen die op straat was (niemand), kon het groepje door de sneeuw zien rennen als kleine kinderen en aan bomen zien schudden om de sneeuw eruit te doen vallen.
Ligretto. Hm. Dat heb ik eerder gehoord deze week volgens mij. Het blijft wel leuk hoor. Bedtijd.

Dag 5 – Vrije middag ***door Sandy***
Vanochtend ging de wekker alweer om 7:15. Jip was al snel uit bed en deed het licht aan. Zoals gewoonlijk duurde het even voordat ik wakker was.
We lopen tussen de hoog besneeuwde auto's door naar de ijsbaan. Bij het inlopen voelde ik dat mijn spieren erg stijf waren geworden door het zwemmen van gisteravond. Na wat rekken en strekken voelde mijn spieren iets soepeler. De training ging goed en was erg leuk. We hadden een wedstrijd voorbereiding training met veel korte afstanden en starts.
Buiten gingen we nog wat groepsfoto's maken. Eerst een foto met de vlaggen van onze sponsoren (Rabobank en Sportraad BES).
Voor de tweede foto had Jip een heel goed idee, namelijk: met de hele groep mij optillen. Ik ging moeizaam en met veel gepuf omhoog. Terwijl ik daar in de

lucht hing begonnen Sebastiaan en Jip grapjes te maken waardoor ik niet kon stoppen met lachen.

Hierna wilde Jip graag nog een sneeuwberg(je) beklimmen, ik vond het een leuk idee dus ik ging mee. Ik verwachtte dat we er meteen doorheen zouden zakken maar omdat het in de nacht erg koud was geweest voelde de sneeuw erg stevig aan. We waren snel boven. Een paar foto's geklikt en weer snel naar beneden. Maar hoe kom je het snelst beneden? Glijdend zei Jip dus daar ging ze. Jip vond het zo leuk dat ze nog eens ging.
Weer in het appartementje verzamelde Sebastiaan, Marcel en Richtje zich om boodschappen te gaan doen. Nadat zij weg waren opende Jip en ik een pak koekjes, die, toen de boodschappers terug kwamen (na een uurtje), bijna helemaal leeg was. Na de lunch zijn we een stukje gaan wandelen en hebben we daarna Apfelstrudel gegeten. 's Avonds hebben we heerlijk gegeten en hebben we het begin van het EK Sprint en EK Allround gekeken. Een geslaagde dag!

Dag 6 – Wedstrijddag
Zoals elke dag zitten we om 07:45 aan het ontbijt. Normaal gesproken bespreken we hoe iedereen geslapen heeft en wat er op het trainingsprogramma staat voor vandaag. Deze keer komt het gesprek vrij snel op de wedstrijd die we 's middags gaan rijden. Hoe voelen de benen? Wie is er zenuwachtig? Wat zijn de doelstellingen? Dat ongeveer iedereen zenuwachtig is blijkt tijdens het middageten: niemand krijgt een hap door z'n keel. Gelukkig kunnen we het schaatsen op tv volgen wat zorgt voor nodige afleiding. De dames 1500 staat op het programma. Dat komt mooi uit want we rijden allemaal een 500 en 1500 meter vanmiddag. Even kijken hoe het ook al weer moet. Hard openen, eerste ronde ietsjes inhouden en dan nog 2 ronden vol door rijden. Dat is de tactiek. Eenmaal aangekomen op de ijsbaan is de spanning nog hoger. Er blijken ook enkele wereldtoppers aan de start te staan: Bo van der Werff, Floor van der Brandt en Arthur Was. Echter, de zenuwen hebben wellicht geholpen voor Sandy (51.07), Gijs (44.57) en Kevin (44.43) want zij reden alle drie een behoorlijk persoonlijk record op de 500 meter. Jip reed ondanks een iets minder goed voorseizoen een goede tijd: 46.6. Sebastiaan had een iets mindere eerste afstand: 41.85. Richtje reed ondanks wat onzekere bochten nog een prima tijd: 1.10,49. De spanning was er eindelijk vanaf en hierdoor reden de meesten een betere 2e afstand. Sandy (2.35,52) haalde zelfs 10 seconden van haar PR af, Kevin (2.16,21) reed er 2,5 seconden vanaf, Gijs was de pechvogel van de dag want hij viel helaas in de eerste ronde. Jip (2.21,81) was zelf niet zo tevreden maar zag later ook in dat het eigenlijk een heel goede tijd was. Sebastiaan (2.05,10) reed zijn snelste 1500 meter sinds 8 jaar en was blij. Richtje (3.25,22) reed een solide race en had zichtbaar genoten.
's Avonds aten we á la carte bij ons favoriete restaurant en trok Gijs ein-de-lijk zijn gitaar om ons muzikaal te begeleiden bij nummers als *Vriendschap is een Illusie* en *Stairway to Heaven*.

Dag 7 – Terug naar huis
Aan al het goede komt een eind – zo ook aan dit prachtige trainingskamp. We stonden normale tijd op, en tot onze verbazing was er weer 20cm sneeuw gevallen. Snel inpakken en de weg op, want het zou wel eens lang kunnen duren voor we thuis waren. Dit viel enigszins mee aangezien de Duitsers goed voorbereidt zijn op dergelijke omstandigheden. Om 20:00 reden we Alkmaar weer binnen met een voldaan gevoel en extra motivatie om de rest van het seizoen hard te gaan schaatsen. Inzell, tot volgend jaar!
Sebastiaan

Een slag in de lucht

Bij het kopen van schaatsen moet je niet over één nacht ijs gaan. Bij het rijden van een marathon op natuurijs trouwens ook niet, dus: de afgelopen vorstperiode mocht eigenlijk geen naam hebben—Nauwelijks genoeg om boerenkool wat lekkerder te maken—en het lukte dan ook niet in Haaksbergen; de volgende dag wel in Noordlaren waar Koning Winter nog iets van piezeltje kou had laten vallen.

Noordlaren had dus de primeur. Alsof je de eerste haring van het seizoen aan land brengt; heel schaatsgek Nederland in rep en roer om rondjes te draaien op een baan die ik met goed fatsoen niet anders kan beschrijven dan als een kunstijsbaan. Een ondergrond van asfalt, en de hele nacht met een trekker en een tankwagen met warm water sproeien en laten aanvriezen. Het enig verschil is dat de kou niet kunstmatig is opgewekt, nou hè hè, natuurijs.

Voor mij is dat toch alleen maar zo wanneer je over sloten en vaarten kan gaan. En het ijs moet iets wilds hebben, iets van een ruwe diamant; het riet moet er aan de kanten in gevangen zijn; windgolfjes die zijn gestold in de winterstorm; zand, scheuren, wakken, kluun--plaatsen; alles behalve een gladde ijsvloer. Maar helaas, tenzij je zo licht was als een eend zat het er gewoon niet in.

Volgens klimatologen was tweeduizend zestien weer een recordjaar wat warmte betreft, en ik ben er dan ook zeer pessimistisch over dat we nog echte strenge winters gaan krijgen. Natuurlijk, het klimaat vertoont schommelingen en cycli van koude en warme perioden; maar een naar gevoel zegt me dat we nu eigenlijk in een koude periode hadden moeten zitten; het is echter niet koud, niet koud genoeg.

Ach, troost ik me, ik ben toch meer een langebaanman. Het liefst een mooie strakke ijsvloer, en dan heerlijk glijden maar. Lang leve kunstijs!

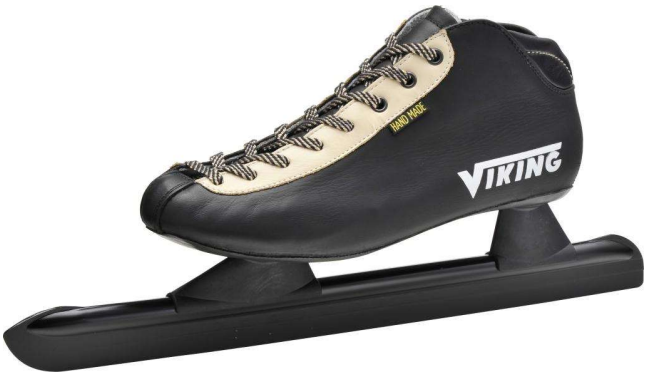
Ik begon over nieuwe schaatsen. Er is, denk ik, voor mij niets wat meer onrust en onzekerheid oproept dan dat. Schaatser en schaats vormen één geheel; voor een goed contact met het ijs mag je zelfs geen sokken dragen. Gaan nieuwe schaatsen diezelfde goede balans bieden, moet ik er erg aan wennen? Wat als ze toch niet lekker zitten? In angst en onzekerheid heb ik de aankoop jaren voor me uitgeschoven.

Uiteindelijk heb ik het toch maar gedaan. Schoenen met een stugge, onwrikbare kuip voor de steun. In de oven om ze warm en zacht te maken, en dan aantrekken, een zak eromheen en de vacuümpomp aan om ze strak om de voeten te zetten. Thuis kan het ook, met een stofzuiger.

Ik heb uiteindelijk niet de hardste schoenen uitgezocht die er zijn. De voet is een zeer complex gewricht; bij lopen (en schaatsen) veranderd de druk op de voet voortdurend, en daarmee de stand en de vorm van de voet. Wat de harde schaatsschoen doet is de voet in een bepaalde stand dwingen, namelijk de stand van toen, met die vacuümpomp. Zittend op een bankje en niet staand of schaatsend. Voor het vinden van de balans op de smalle ijzers komt het aan op subtiele correcties, kleine reflexen in de enkels en kuiten; kijk maar eens naar close-ups van turnsters op de balk. Wat op een volmaakt evenwicht lijkt bestaat uit tientallen minuscule koerscorrecties per seconde. Nu is een schaatsijzer ook een soort evenwichtsbalk en ik heb liever een beetje speelruimte in mijn schoenen om met de balans te kunnen spelen.

Nog even over de training. Een mooi gezicht op maandagavond; het is Chronos wat de klok slaat. Ik zou het ook mooi vinden als dat op de deelname aan de wedstrijden ook zo zou zijn. Dat valt dit seizoen echter enorm tegen. Wat is de oorzaak? Is de website met de inschrijving moeilijk te vinden? Of vinden we wedstrijdjes rijden niet zo leuk? Wie het weet mag het zeggen.

Dennis van Dok



Sebastiaan kijkt schaatsen op TV

Zodat jij dat niet hoeft te doen

Al sinds ik mij kan herinneren kijk ik naar het schaatsen op televisie. Weekenden lang zat ik op de bank en volgde ik met belangstelling alles wat de NOS mij voorschotelde. Zo zag ik de opkomst van Sven Kramer in 2005, het einde van de carrière van de legendarische Japanse sprinter Hiroyasu Shimizu, de zilveren Olympische 5000 meter van Gretha Smit in 2002 en Moniek Kleinsman, die ons keer op keer teleurstelde met haar prestaties maar er eigenlijk altijd bij was.

Helaas heb ik nu geen tijd meer om alle wedstrijden live te bekijken maar ik houd mijzelf goed op de hoogte door vrijwel alle online video's, en zo af en toe een livestream, te bekijken. Hier beleef ik veel plezier van, maar ik erger en verwonder mij ook enorm aan bepaalde mensen, dingen, evenementen, toestanden, etc. Deze maand lezen jullie een Top 5 van Dingen Die Ik In 2017 Niet Meer Wil Zien of Horen.

5. 'Papa Nuis'.

Laat ik beginnen met een levensles: mensen worden geboren, krijgen kinderen (of niet) en gaan vervolgens dood. Dat is ongeveer de enige zekerheid in ons leven. Bij de NOS is dit kennelijk *brand new information* want zij grijpen ongeveer elke mogelijkheid aan om te vermelden dat Kjeld Nuis vader is geworden en in hoeverre hem dat beïnvloedt in zijn leven als topschaatser. Ik bedoel, prima als je dat 1 of 2 (oke hoogstens 3) keer zegt maar laat mij daarna met rust. Als ik alles over het privé leven van schaatsers wil weten dan lees ik wel de Story.

4. Het In Beeld Brengen Van Een Gapende Ireen Wüst.

ELKE KEER!!!! ELKE KEER!!!! ELKE KEER!!!! dat ik schaatsen kijk brengt de NOS minstens 5 keer een gapende Ireen Wüst in beeld en daar heb ik schoon genoeg van.

Ik vermoed dat zij er ook klaar mee is want ik heb het idee dat zij expres gaapt als ze in beeld komt om te laten zien dat ze het doodvermoeiend vindt dat ze weer gapend in beeld wordt gebracht. Het verbaast mij dat ze zich hier niet kritisch over uit laat in een interview met NOS verslaggever Bert Maalderink. Ik zou dat in ieder geval wel doen want: Ireen, je ziet er niet bepaald knapper uit als je gaapt. There, I said it.

3. Doen Alsof De Allround Toernooien Bij De Mannen Spannend Zijn.

Ik had het toch net over die enige zekerheid in ons leven? Ik heb mij vergist. Er is er namelijk nog een en die luidt als volgt: als Sven Kramer een allround toernooi rijdt, zult gij winnen. Ik weet het, jij weet het, je buurman weet het. Iedereen weet dat Sven Kramer gewoon wint. BEHALVE de NOS, zo lijkt het. Oke oke, zij weten het waarschijnlijk ook maar zij moeten net doen alsof het nog spannend is zodat de kijker niet weg zapt. Kreten als: "*het gat is nog nooit zo klein geweest met de nummer 2*" en "*Kramer moet deze keer écht 4 goede races rijden om te winnen*" en "*de 1500 meter is de sleutelafstand van dit toernooi*" wil ik niet meer horen in 2017.

2. De Leeftijd Van Claudia Pechstein.

Als jullie mijn vorige beschouwing gelezen hebben weten jullie dat ik (L) Claudia Pechstein. Omdat niet iedereen het met mij eens is zie ik het als mijn taak om haar te beschermen tegen al het negatieve dat haar kant op komt. Zo wil ik het even met jullie hebben over de volgende zin die een van de commentatoren van de NOS zei: "*Claudia Pechstein, 44 jaar, bijna 45*". Sorry hoor, maar dat soort dingen mag je alleen zeggen als je onder de 7 jaar bent. Zo van: ik ben 6 maar over 364 dagen word ik al 7! Dus JA, Claudia Pechstein is relatief oud voor een langebaanschaatsster maar dat is GEEN reden om haar 6 weken (haha ja ik heb dit opgezocht) voor haar verjaardag al een jaar ouder te maken.

1. Blessures Of Ander Gezeik Van Martina Sablikova.

Weten jullie nog dat ik zei dat er maar een ding zeker is in het leven? En dat ik toen de *Wet van Kramer* vergeten was? Nu blijkt dat ik ook de Wet van Sablikova even over het hoofd had gezien. Want eigenlijk is het ook een zekerheidje dat Sablikova nooit helemaal fit aan de start staat. De ene keer is het haar rug, dan is het weer een blessure aan haar been, dan is het weer bla, dan is het weer blabla, maar meestal is het gewoon haar beugel die niet lekker in haar mond zit (tot mijn verbazing is die beugel er trouwens uit en heeft ze nu een stralende (...) glimlach). Hopelijk gaat ze vanaf nu zonder al te veel gezucht en gesteun eens die volgende Wereldtitels ophalen in 2017. Alleen dan zal ik erkennen dat ze een van de beste schaatssters van de afgelopen jaren is.

De lekke band

'Ik geloof dat ik een lekke band heb'.
'Nou, dat kan er nog wel bij. Heb je een reservebandje bij je?'
'Ja, ja, maak je geen zorgen.
'O shit, ik heb geen pompje bij me.
Nou ja, kan gebeuren, geen paniek.'
'Lekker ben jij, zeg, komt een uur te laat en vergeet ook nog z'n pomp mee te nemen'
'Ach ik heb de mijne thuisgelaten. Ik wist toch dat jij de jouwe mee zou nemen. Of niet soms? En zeik niet zo, maar help es effe met dat bandje'.

Deze situatie, lieve lezer, is heel gewoon, zelfs alledaags. Twee mannen van gevorderde leeftijd hebben afgesproken om 50 km op de racefiets te gaan rijden. Niets bijzonders. En nu krijgt één van de twee een lekke band. Ook niets bijzonders. Maar ze zijn zo intensief bezig met dat bandje, dat ze niet eens merken dat het niet alleen heel donker wordt, maar ook dat een grijze, ondoordringbare mist vanuit de weilanden opstijgt. Ze bevinden zich ergens midden in de eenzaamheid van de uitgestrekte polder. De Enge Wormer, om precies te zijn. Wat nu te doen? Je kunt geen hand voor ogen meer zien. O, sorry, ik vergeet de twee mannen nog even aan u voor te stellen. Die lange, die met die dure racefiets, maar zonder pompje, heet Lieuwe en die andere heet Hans.

'Hè, hè, dat is wel eens vlotter gegaan'.
'Weet je wat ik geloof? Dat we een probleempje hebben. Je kunt geen hand voor ogen meer zien, man.' We kunnen even bellen. Dat ze ons komen halen.'
'Die is leuk. Jij gaat even Sonja bellen: dat we hier midden in de polder in een ondoordringbare mist zitten. Of ze ons even op komen halen. Nou, van Joke weet ik één ding heel zeker: dat ze d'r mobieltje niet bij zich heeft, als ik een dringende vraag heb. Nee, we zullen het anders moeten oplossen, man'.
'Met de fiets aan de hand lopen tot we bij een boerderij komen.''.
'Zou ik niet doen. Die kettinghonden hier lusten je rauw'.'
'God, en het wordt ook steeds kouder. Ze zullen thuis wel ongerust worden'.
'Nou ja, dan moet jij Sonja toch maar even bellen. Om te zeggen dat het wat later wordt.'
'Eh, sorry, maar ik heb m'n mobiel niet bij me.'
'Nee, hè, je bent in grootse vorm vandaag. Te laat, pompje thuis, mobiel niet mee. Tjonge, jonge …'
'Weet je wat, we gaan lopen. Geen gezeik verder. En ondertussen liedjes zingen om warm te blijven. Sinterklaas- en kerstliedjes bijvoorbeeld. Oké?'
'Nou ja, toe maar, ik weet ook niets beters.

En zo, lezer, ziet u, als u tenminste door de dichte mist heen kunt kijken, twee mannen van oudere leeftijd met de fiets aan de hand lopen. Ze zingen luidkeels, want de één wil tegenover de ander niet toegeven dat hij toch een beetje bang is. Ze zijn al een stukje gevorderd en halverwege het mooie lied 'Hoor de wind waait door de bomen' als Lieuwe opeens zegt: 'Stil eens, ik hoor wat.' En inderdaad, van achteren nadert een vrachtauto met aanhangwagen. Stapvoets, want ook de chauffeur ziet natuurlijk geen hand voor ogen. Onze vrienden zijn zichtbaar opgelucht. De vrachtauto stopt en het probleem is snel duidelijk. 'Gooi die fietsen maar in de achterbak en rij maar even met mij mee ',zegt de chauffeur.

Ach lezer u voelt het al aankomen: dit gaat de goede kant op. En, inderdaad, als ze twee uur later dan gepland (dat wel) ,thuiskomen bij hun (toch wel een beetje ongeruste) vrouwen, is het leed snel geleden. Op verjaardagen in de weken die nu volgen, wordt het verhaal smakelijk verteld en natuurlijk wordt het allemaal een beetje mooier gemaakt. Maar dat mag. En op sinterklaasavond krijgen ze allebei een speculaaspop en een lang gedicht met de titel: over de doldwaze avonturen van een lekke band en een kleine fietspomp.
Wim van Doornik.

Looppagina

Bosloop van AV Nova

Zondag 18 december 2016

Jeske won de 5 km. Ze heeft nu de 4 eigen boslopen gelopen en gewonnen en nu ook de AV Nova-loop.
Deelnemers o.a de Nova-lopers, de Meeuwen en Sander Kager, Leon Bourgonje, Michiel Beeldman, Rob van Andel, Anita Pielaet over de 11 km. Gewonnen door Edo Baart uit Bergen.
De volgende AV Nova bosloop is op zondag, 22 januari 2017. Deze loop geldt ook voor onze competitie.
Wonderbaarlijk weer zo vlak voor kerst: 9 graden, zeer zacht, geen wind en geen neerslag. Een extra shirt voor de winter is echt niet nodig. s-Avonds is het echt donker met soms een mooie maan.
Klaas Tillema

Kerstloop Bergen

Maandag 26 december 2017

De ochtend van tweede kerstdag is het ideale moment voor een hardloopwedstrijd. In een keer loop je de kerst-inkoopstress, en de kerstdiners op kerstavond en eerste kerstdag er weer uit.
Een briljante zet dus van Chronos (en in eerdere jaren STG Bergen) om de Kerstloop te organiseren.
Ook dit jaar trokken dus veel hardlopers met nog volle magen en de naweëen van te veel drank naar Il Primo, dat weer zo aardig was het clubhuis ter beschikking te stellen voor inschrijven en omkleden.
Vooraf zag het er nog even naar uit dat we in een winterse bui zouden moeten lopen, maar wonder boven wonder was het droog en zelfs tamelijk warm.
De vooral Bergense Chronosleden hadden de loop weer vlekkeloos georganiseerd: een efficiënte inschrijving, start- en finish met tijdklok, overal onderweg enthousiaste clubleden om de juiste route te wijzen en clubvoorzitter Lex Pannenkoek die op de mountainbike het wedstrijdverloop in de gaten hield.
Zoals elk jaar weer veel lopers uit Schoorl, Groet, Warmenhuizen en omstreken aan de start voor de vijftien kilometer.
Met het groepje SanderK, Leon, Paul, Niels en ik in een vlot tempo gestart. Het gaat me vrij makkelijk af, al vermoed ik al dat ik dit tempo net niet ga volhouden. De eerste vijf kilometer blijven we goed bij elkaar. Frans Kroes van Nova haakt ook aan.
Dan moet ik de groep toch laten gaan. Echt veel langzamer ga ik niet, het groepje blijft in zicht. Op het lastige steile stuk richting Heel en Al haal ik Frans weer in. Ik kan het tempo goed vasthouden. Een stuk loop ik met een ander groepje mee, toch net makkelijker dan alleen lopen. Op het heideveld bij de Julianalaan zie ik dat Paul het tempo omhoog heeft gegooid, hij loopt weg bij Sander, Niels en Leon. Dan via de Mariaweg naar de Wilhelminalaan. Zowaar een beetje wind tegen, men snelheid zakt wat in. Er komt iemand naast mij lopen met net een hoger tempo. Hij begint een praatje. Ik haak aan, een stimulans om niet af te zakken. Het gaat weer wat makkelijker en aan het eind van de Wilhelminalaan is het mijn medeloper die moet lossen. Dan het laatste stuk door het bos. Frans haalt mij weer in. Ik kan niet volgen. Het laatste verharde stuk naar de finish vind ik altijd weer lastig. Het lijkt wel of ik stilsta. Een andere loper die ik halverwege nog had ingehaald blijkt nog veel energie over te hebben en begint een supersnelle eindsprint. Ik kom zelf na 1 uur en 11 minuten over de streep. Tevreden, ontspannen gelopen, snelheid bijna steeds goed kunnen vasthouden. Na de finish verzamel ik van zoveel mogelijk bekenden de eindtijden. Zie het bijgaande lijstje. Er ontbreken vast Bergense Chronos-lopers. Hier wreekt zich dat de Bergense en Schoorlse Chronoslopers elkaar nog niet zo goed kennen. Volgend jaar wordt het vast een geïntegreerde uitslagenlijst.
Dick Ernste

Uitslagen leden:

15 km:

Henry Hofmann	1.05.30
Paul Blom	1.07.35
Leon van Bourgonje	1.09.16
Sander Kager	1.09.34
Niels Goudsblom	1.09.34
Frans Kroes	1.10.43
Dick Ernste	1.11.10
Jolanda Grimbergen	1.11.34
Nico Ruis	1.12.20
Yde Dekker	1.17.45
Aad van Wonderen	1.21.04
Peter Kruijer	1.22.12
Rob van Andel	1.23.51
Gerda van Straaten	1.29.25
Margreet Ruis	1.29.25
Gerard Pater	1.29.25
Dick Molenaar	1.29.25
Marcella Krijgsman	1.42.10

10 km:

Tijs Hofmann	46.40
Jim van Elst	1.00.35
Richtje Taal	1.12.42

6 km:

Jeske Hoogeboom	26:31

Bart Malestein	26:31
Jos Hoogeboom	31:01

Halve marathon van Egmond

Zondag 8 januari 2017

En toen was het weer de 2e zondag in januari…….

'Find your strong' zo stond het overal te lezen. Egmond's 45e editie van de Halve Marathon was uiteindelijk mild. Geen wind, goed strand, mooie temperaturen en als altijd een gezellige sfeer.

's Ochtends om 10.00 uur word ik opgehaald door Chris bij hotel Jan van Scorel, even verderop pikken we Michiel op. Iedereen heeft er zin in. En voor mij supergezellig om een aantal mensen weer eens te spreken, want ik ben inmiddels al 4,5 jaar weg uit Schoorl. In Egmond aan de Hoef parkeren we de auto en bij het uitstappen komt de complete groep van Warmenhuizen ons tegemoet. Wat een timing! Dan lopend naar de brandweerkazerne waar we zoals elk jaar gastvrij worden ontvangen. Dat is wel heel prettig om niet in de massa van 17.000 mensen in de Sporthal te moeten verkeren. Hier is ruimte, koffie, thee, soep, broodjes en na afloop douchen. Wat wil je nog meer.

Vooraf wordt er eindeloos gesproken over de kleding. Wat doe je aan? Kort of lang? Voor mij geen probleem, want ik had op zulk goed weer helemaal niet gerekend en heb alleen maar een lange tight bij mij. Het had makkelijk kort gekund. Zelfs bij het omkleden staat iedereen nog te twijfelen. Echte lopers allemaal. Om half twaalf de groepsfoto buiten met de brandweerauto op de achtergrond. Bij de laatste foto komt Rob nog aangefietst. Te laat dus voor de foto, maar hij heeft gisteren al de strandrace Egmond-Pier-Egmond gedaan en doet dus 'de dubbel'. Respect!

Dan gaan we even inlopen en sfeer proeven richting de boulevard. Natuurlijk door het steegje….. Al inlopend komen we eerste finishers van de kwart marathon ons al tegemoet, compleet met medaille. Die hebben het er al weer opzitten. Bij de boulevard gaat iedereen naar zijn startvak. Sommigen staan echt heel mooi vooraan. Wij gaan nog even terug naar de kazerne, want we starten veel later.

Uiteindelijk vertrek ik om 12.20 uur richting de start. Ik sta in startvak groen, het 2e startvak van de in totaal 6 startvakken voor recreanten. Het is de 8e keer dat ik Egmond loop, maar voor het eerst dat ik het niet koud vind in het startvak. Meestal heb je zo'n snijdende wind op de boulevard, maar nu lijkt het wel voorjaar. Om 12.45 uur mag mijn startvak richting de startlijn. Ik ga voor de zekerheid nog even plassen. Altijd prettig om te lopen met een lege blaas. En dan om 12.49 uur valt voor mij de start. Het begin is heel gemakkelijk. De boulevard af, langzaam naar beneden, door het rulle zand van de strandafgang, waar een bekende uit Apeldoorn mij spot en mijn naam roept en dan proberen een mooi tempo te pakken op het strand. De eerste kilometer gaat te hard naar mijn zin (4.47). Ik wil mijn marathontempo trainen en zo rond de 5.12 (11,5 km) lopen. Dus gas terug. Het strand is breed genoeg, bijna overal stevig. Het is heerlijk lopen langs de vloedlijn. Druk, maar hier geen last van gedrang. De eerste drankpost bij de 5 km staat wat ver opgesteld van de vloedlijn waar wij lopen. Ik ga toch even wat drinken. Heb het warm! Dat geeft natuurlijk vertraging, maar vooruit maar. Dan na 7 km het strand af bij Bakkum. Dat valt wel mee. En er staan heel veel mensen. Ik hoor dat de eerste lopers vlak bij de finish zijn via de speakers, maar kan net de afloop niet volgen.

Als we het duin in draaien begint het gedrang. Smal paadje, rul zand, mensen die willen inhalen waar het niet kan. Ik hou me rustig, maar kan niet meer mijn eigen tempo lopen. Bovendien loopt het parcours steeds op en af. Feitelijk is dit het lastigste stuk. Ik zie mijn kilometertijden ook oplopen nu (5.30). Daarna komen we op een voor mij nieuw stuk bij camping Bakkum. Daar staan opnieuw heel veel mensen. Langzaam kom ik weer in mijn ritme. Door de drukte kan ik niet optimaal genieten van de omgeving. Je moet echt voortdurend opletten waar je loopt. Na 15 km begint het voor mij eindelijk wat beter te voelen. En zo vliegen de laatste kilometers makkelijk voorbij. Bij 19 km beginnen we aan de Bloedweg. Maar die valt mij altijd mee. En dan Egmond in, het publiek weer terug, langs de vuurtoren en met heel veel toeschouwers langs de kant de laatste sprint, richting de finish op de boulevard. En een redelijke tijd: 1.50.55. (5.15 gemiddeld per km)

Na de streep het gebruikelijke ritueel. Flesje drinken, medaille, plastic poncho om en lopend en joggend terug naar de brandweerkazerne. Onderweg nog oude bekenden gezien uit Schoorl die inmiddels hun zoon, die ook meeliep, kwijt zijn. Zo gaat dat in alle drukte. Eenmaal terug in de kazerne zitten de eersten al aan de erwtensoep en de worstenbroodjes, anderen staan onder de douche. Vrijwel iedereen heeft lekker gelopen. Er is zelfs een PR gelopen door Paul.

Voor mij rest nog de warme douche en een beetje soep en een krentenbol. En daarna brengt Chris mij weer terug naar Schoorl. Met dank voor een hele gezellige en mooie dag en op naar de GUS op 12 februari.

Harry Smit, Apeldoorn, 9-1-2017

N.B.: Bij de foto's in het Noordhollands Dagblad zie je ook een klein mannetje in een oranje shirt tussen alle lopers. Ben ik toch nog beroemd geworden!!! (met dank aan Michiel)

Uitslagen, 7 en 8 januari 2017.

Strandrace EPE

Naam	**2017**	2016	2015
Jos van Andel	1.32.25	1.18.45	1.47.05
Jan Jonker	1.36.14		

Rob van Andel	1.40.16	1.23.02	2.01.15
Combi	(3.38.57)	(3.18.36)	(3.43.31)
Wim Zwaan	2.12	1.46.14	2.22.15

Kwart marathon

Gerard Pater	61.42

Halve marathon

Naam	**2017**	2016	2015
Ariën Kruijer	1.23.26		
Paul Blom	1.33.32	1.37.27	1.38.30
Sander Kager	1.38.47	1.34.36	1.37.43
Leon v Bourgonje	1.40.22		
Michiel Beeldman	1.41.50	1.45.22	1.40.53
Niels Goudsblom	1.41.59		
Sander Bergers	1.42.23	1.47.01	1.37.18
Sven Vroom	1.42.43		
Jolanda Grimbergen	1.43.04	1.46.48	1.41.15
Chris Hoffman	1.44.15	1.51.35	1.40.52
Dick Ernste		1.44.53	
Frans Kroes	1.45.03		
Yde Dekker	1.47.46	1.55.23	1.48.23
Harry Smit	1.50.55		
Klaas Tillema	1.52.08	1.59.31	1.50.07
Jos Schalkwijk	1.56.01	-	1.57.20
Rob van Andel	1.58.42	1.55.34	1.42.16
Combi	(3.38.57)	(3.18.36)	(3.43.31)
Yorg Becker	1.59.06		
Roland Broersen	2.12.48	2.15.47	2.09.26

Taartloop

Zondag 29 januari 2017

Een Groet uit Schoorl run zonder taartloop is als een hardloper zonder schoenen. Na de verhuizing van Klaas en Anja naar Schoorldam ontstonden er daarom al snel vragen: "en hoe moet dat nu met de taartloop?" Omdat ook wij vinden dat deze mooie traditie in stand moet worden gehouden, hebben we ons zonder aarzelen bij Klaas aangemeld als vervangende locatie. Daarom is start en finish bij de komende taartloop bij ons thuis (Slotlaan 17, Schoorl). Reserveer alvast de datum: 29 januari. Nadere informatie volgt.

En hoewel start en finish bij ons is, zijn we blij dat Klaas nog steeds de drijvende kracht achter de taartloop wil zijn en ons met raad en daad zal blijven ondersteunen.

We wensen jullie een sportief 2017 en graag tot ziens op 29 januari.

Monique en Michiel Beeldman

De geschiedenis van De Taartloop

De taartloop is in 1993 bedacht door Truus de Maaré. Ze trainde toen bij de "Loopgroep Bergen" onder leiding van trainer Fred Schotten.

Truus stelde toen voor om, een paar weken voor de marathon Schoorl, als training eens een keer de "halve van Schoorl" te lopen met haar loopmaten. Dat gebeurde dus, toen met hoofdzakelijk leden van die groep. En dan na afloop bij ons koffie drinken met daarbij door Truus gebakken taarten. Dit beviel zo goed dat afgesproken werd om het jaar daarop het nogmaals te doen.

Ik liep zelf ook wel eens met de loopgroep Bergen mee maar ik was lid van de STG Schoorl onder Chiel van de Garde. De taartloopgroep was niet al te groot de eerste keer dus stelde ik voor om bij de STG te polsen of daar lopers bij waren die het leuk zouden vinden om ook eens mee te doen. Dat voorstel werd positief ontvangen zodat er het tweede jaar meer dan 30 deelnemers waren. Vanaf die tijd bleef de STG ook trouw van de partij en dat werd later nog aangevuld met lopers van de zaterdaggroep van Jan Berkhout.

In 2002 was de tiende keer en hadden we voor de deelnemers een speciale taartloop-herinnering laten maken door Gerard Kamper. Truus en ik kregen na afloop uit handen van de lopers en prachtige handdoek met opdruk. Truus was eigenlijk van plan ermee te stoppen maar dat werd uit haar hoofd gepraat dus kwam er een vervolg.

Toch kwam er in 2004 bij ons een einde aan en tot ieders spijt was er dus geen taartloop in 2005.

Dat mocht natuurlijk niet zo blijven en in 2006 was het Rob van Andel die er nieuw leven in blies.

Vanaf 2007 waren het Klaas en Anja Tillema die het stokje overnamen en organiseerden dat tien jaar achtereen en noodgedwongen voor het laatst dus in 2016 want zij waren inmiddels verhuisd naar Schoorldam.

Het is nu 2017 en de **24ste Taartloop** gaat deze keer van start bij Michiel Beeldman.

Volgend jaar feest !?!?!?

Willem de Maaré

KALENDER:

Zondag 29 januari 2017: TAARTLOOP bij Michiel en Monique Beeldman

Zondag 29 januari 2017: spreekbeurt Ekoplaza om 16.00 uur.

Zondag 12 februari 2017: Groet uit Schoorl Run.

Zondag 5 maart 2017: Den Helder-Schagen over 25 kilometer.

Zondag 26 maart 2017: 10e Circuit Run Zandvoort, nu ook 21,1 km.

Zondag 2 april 2017: Brijder loop over 10 km.

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.

We zijn al weer twee weken onderweg in 2017. Een echte winter wil het nog steeds niet worden al geeft men voor de komende dagen wel vorst op. Nu is het in ons land zo dat indien er een paar dagen vorst wordt voorspeld heel veel mensen al verhoging krijgen en sommigen zelfs de E koorts.
Al hoewel ik een schaatsliefhebber pur sang ben heb ik daar zelf niet zo'n last van. Waarschijnlijk komt dit door een mislukte marathon carrière. Net toen ik lekker bij de B's mee kon komen kwam de tocht van 85 en zou ik met de wedstrijd mee mogen rijden. Helaas werd ik geveld door een hernia en lag plat op de rug toen de inschrijving begon. Het jaar daarop kon ik niet meedoen omdat ik niet ingeschreven was en er een ledenstop was afgekondigd en ik op dat moment ook geen B rijder meer was. Dat is zo gebleven, geen lid dus geen tocht.
Natuurlijk heb ik wel diverse (lange) tochten op natuurijs gereden en dat is fantastisch om te doen, maar in de loop der jaren ging het hele gebeuren erom heen me toch tegenstaan.
Met de auto naar een opstap plaats. Zoeken naar een parkeerplaats en uren lopen naar het inschrijfpunt. Nog eens een tijd in de wachtrij. Heb je eindelijk de stempelkaart om je nek hangen kun je geen plekje vinden om de schaatsen onder te binden. Eenmaal op route heb je nauwelijks tijd om van de omgeving te genieten, opletten op scheuren in het stuk gereden ijs, opletten op vallende medeschaatsers en bij de stempelposten weer in de rij, vaak met de schaatsen dik in het water.
Maar ja, soms is de drang groter dan de weerstand en het blijft natuurlijk prachtig om door de polders en over meren te rijden.
Het marathon gebeuren heeft sinds de jaren 80 wel een flinke verandering ondergaan. Als niet bijster snelle baanrijder kon ik het peloton aardig bijhouden. Soms waren daar wat uitschieters in de groep die je op een rondje of drie zette; ik denk dan aan een Emiel Hopman die als broekie zijn eerste marathon bij ons reed. Niet te volgen die gast; later in het A peloton ook niet en hij heeft nog een goede langebaan carrière gehad ook. Tegenwoordig moet je al heel hard kunnen rijden, een heel goede techniek hebben en een ijzeren conditie om mee te kunnen doen.
Afgelopen NK kunstijs in Heerenveen was weer eens zo'n fascinerende koers. Vanaf het begin vol ertegenaan en maar zien waar het schip strand. Halverwege stond het halve deelnemersveld al aan de kant en het aantal kanshebbers was gereduceerd tot een man of 5. Niet gek indien je de eerste 100 ronden een gemiddelde haalt van 29,7 per ronde. Mooi ook op te zien dat een clubgenoot van ons goed mee deed in de strijd. Klasse van Marcel om bij de eerste 10 te eindigen. Dat hij een stukje kan schaatsen geven zijn nieuwe clubrecords wel aan; 41.67 – 3.56.26 en 6.30.49, bijzonder lastig om dit te verbeteren.
Een ander lid van onze club heeft de reünie bijgewoond van de rit van 1997. Jolanda werd daarin de wedstrijd 5e bij de dames en naar ze vertelde was het heel gezellig met al die 20 jaar oudere metgezellen van weleer.
We zien in Alkmaar dat de marathonselectie ook een aardige omvang heeft gekregen en de jongens en meiden trainen behoorlijk hard onder de leiding van Piet Bloedjes. Voor schaatsers die de langebaantop niet halen is dit een goed alternatief, maar zoals geschreven de techniek moet wel in orde zijn. Op de 1500 m. moet je toch rond de 2 minuten kunnen rijden om het hele spul bij te kunnen houden. Dus welke kant je ook op wil schaatsen blijft een sport van pure techniek en dat is nu juist wat mij zo boeit.
Efficiënt met je krachten omgaan door gebruik te maken van een goede techniek. Je kunt sterk als een beer zijn en een conditie als een renpaard hebben maar kun je het ook op het ijs kwijt. Het aanleren van de juiste techniek is een kwestie van lange adem, doorzettingsvermogen, en continu herhalen van bewegingen. Soms is het ook handig naar een trainer te luisteren en te proberen de al dan niet wijze raad eens op te volgen.
Schaatsen doe je met je hoofd, heb ik al vaker door laten schemeren, wees bewust wat je aan het doen bent en probeer van binnenuit de spieren aan te sturen. Hou zelf de regie over de bewegingen en gaat het een keer (of …tig) fout gewoon opnieuw beginnen.
Joop van Dok

De Progressiebokaal.

Al waren er een aantal weken geen wedstrijden voor onze club toch zijn er (grote) veranderingen in de stand om de progressie bokaal. Er werd op diverse plaatsen (ook in het buitenland) gereden en niet zonder resultaat. PR's van Marcel van Ham in Leeuwarden, PR's van Jip in Collalbo en Heerenveen en PR's van Gijs, Sandy (2x) en Kevin (2x) op het trainingskamp in Inzell.

Gevolg is een Twee nieuwe leden in de top drie; alleen Kevin kon zich handhaven, al zakte hij wel een plaatsje ten koste van zijn zusje.

Volgende week naar Heerenveen en hopelijk zal de deelname daar beter zijn dan de eerste keer en volgen er ook een aantal PR's.

Joop van Dok

Progressiebokaal (stand)

			100 m	300 m.	500 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.	gem.
1	Marcel van Ham	HSA			5,80			44,59	16,80
2	Sandy van der Pols	DB1			18,92		21,97		13,63
3	Kevin van der Pols	HA2			9,58	13,93	9,58		8,27
4	Gijs van Marle	HB2	9,25	11,14	14,42				6,96
5	Sjouke Siersema	HSA	8,25	13,93					5,55
6	Rob Wartenhorst	HV					19,93		4,98
7	Paul van den Meiracker	HB2			8,27	4,49			4,25
8	Jip van Elst	DA2	3,27	14,71					3,60
9	Olaf Lichtenberg	HA2			1,73	8,31			3,35
10	Jonas Heidendal	HB1		6,74					1,35

Wedstrijduitslagen

Clubwedstrijd Amsterdam, Elfstedenhal te Leeuwarden,
2 oktober 2016:

	500m.	3000m.	totaal
Marcel van Ham (HSA)	41.67 (pr+cr)	3:56.26 (pr+cr)	81.046

Internationale Seizoensopening, Max Eicher Arena te Inzell, Duitsland,
8 oktober 2016:

	5000m.	totaal
Marcel van Ham (HSA)	6:30.49 (cr)	39.049

Internationale Testrennen, Max Eicher Arena te Inzell, Duitsland,
15 oktober 2016:

	5000m.	totaal
Marcel van Ham (HSA)	6:38.82	39.882

Testraces TJAS, Collalbo Icerink, Italië,
15 december 2016:

	500m.	5000m.	totaal
Jip van Elst (DA2)	48.11	9:03.10 (cr)	102.420

Kerstsprinttournooi STG Rutten, Thialf IJshal te Heerenveen,
26 december 2016:

	100m.	300m.	500m.	totaal
Jip van Elst (DA2)	12.62 (pr+cr)	30.29 (pr+cr)	47.26 (cr)	160.843

Frillensee Cup, Max Eicher Arena te Inzell, Duitsland,
7 januari 2017:

	500m.	1500m.	totaal
Jip van Elst (DA2)	46.60 (cr)	2:21.81 (cr)	93.870
Sandy van der Pols (DB1)	51.07 (pr+cr)	2:35.52 (pr+cr)	102.910
Richtje Taal (D65)	1:10.49	3:25.22	138.896
Sebastiaan McKay (HSA)	41.85	2:05.10 (cr)	83.550
Kevin van der Pols (HA2)	44.43 (pr+cr)	2:16.21 (pr+cr)	89.833
Gijs van Marle (HB2)	4.57 (pr+cr)	DNF	44.570

Gewestelijk Kampioenschap Afstanden Masters, De Vechtsebanen te Utrecht,
14 januari 2017, en De Westfries te Hoorn, 15 januari 2017:

	1500m.(14/1)	1000m.(15/1)
Rob Wartenhorst (H45)	2:17.09 (8e)	1:28.71 (5e)

Marathon
Alkmaar, IJsstadion De Meent

Naam	**Datum**	**Categorie**	**Ronden**	**Plaats**
Rob Wartenhorst	16-12-2016	M1	50r	5e
Lex Pannekoek	16-12-2016	M3	30r	6e
Peter Jansen	16-12-2016	M3	30r	7e
Joop Krom	16-12-2016	M3	30r	15e
Richtje Taal	23-12-2016	D2	25r	10e
Peter Jansen	23-12-2016	M3	25r	7e
Lex Pannekoek	23-12-2016	M3	25r	14e
Jos van Andel	23-12-2016	M3	25r	16e
Rob Wartenhorst	06-01-2017	M1	50r	6e
Jeske Hoogeboom	06-01-2017	D2	25r	5e
Richtje Taal	13-01-2017	D2	25r	8e
Jos van Andel	13-01-2017	M3	30r	5e
Lex Pannekoek	13-01-2017	M3	30r	6e
Peter Jansen	13-01-2017	M3	30r	7e
Joop Krom	13-01-2017	M3	30r	8e

Marathon
Topdivisie

Naam	**Datum**	**IJsbaan**	**Ronden**	**Plaats**
Marcel van Ham	15-12-2016	Leeuwarden	100r	10e
Marcel van Ham	16-12-2016	Eindhoven	100r	20e
Marcel van Ham	17-12-2016	Breda	100r	30e
Marcel van Ham	18-12-2016	Alkmaar	150r	19e
Marcel van Ham		Eindstand 4 Daagse		21e
Marcel van Ham	01-01-2017	Heerenveen	150r	10e (NK)
Marcel van Ham	07-01-2017	Eindhoven	125r	14e
Marcel van Ham	13-01-2017	Rotterdam	125r	15e
Marcel van Ham	14-01-2017	Alkmaar	125r	17e

Ranglijst 500 meter

1.	Marcel van Ham (HSA)	41.67
2.	Sebastiaan McKay (HSA)	41.85
3.	Fred Louter (H50)	43.34
4.	Rob Wartenhorst (H45)	43.93
5.	Kevin van der Pols (HA2)	44.43
6.	Gijs van Marle (HB2)	44.57
7.	Dennis van Dok (H40)	44.77
8.	Jolanda Grimbergen (D45)	45.14
9.	Sjouke Siersema (HSA)	45.16
10.	Jeske Hoogeboom (DN2)	46.25
11.	Jip van Elst (DA2)	46.60
12.	Paul van den Meiracker (HB2)	49.47
13.	Olaf Lichtenberg (HA2)	49.54
14.	Elianne Roorda (DN4)	51.03
15.	Sandy van der Pols (DB1)	51.07
16.	Johan Jonker (H60)	51.33
17.	Jim van Elst (H50)	1:02.42
18.	Justin Dijkstra (HPA)	1:05.11
19.	Isa Lam (DPA)	1:06.18
20.	Jonas Heidendal (HB1)	1:07.14
21.	Richtje Taal (D65)	1:09.58

Tussen Hemel, *IJs* en Aarde

Een biografie van ex-schaatsster Carla Zijlstra, ooit prominent lid van de STG Bergen, over haar carrière als topsportster, over haar leven daarnaast én daarna, verschenen in november 2016. (*uitgegeven door Uitgeverij Elikser uit Leeuwarden, ISBN: 978-90-8954-909-9)*

Geboren te Sneek op 15 maart 1969 en getogen te Bergen doorliep zij onder meer het Murmellius Gymnasium te Alkmaar en deed na haar sportcarrière een studie Fysiotherapie te Groningen. Daartussen was zij twaalf jaar (top)schaatsster. Zij was een stayer, iemand van de lange adem, een specialiste dus op de langere afstanden: de 3.000 meter en vooral de 5.000 en 10.000 meter.

Carla Zijlstra werd éénmaal Nederlands kampioene all-round (1993) en negen keer eerste op de 3000 en 5000 meter bij het NK-afstanden. Bij de Wereldkampioenschappen afstanden eindigde ze twee keer als tweede op de 5000 meter en twee keer als derde op de 3000 meter. Zij deed driemaal mee aan de Olympische Spelen, in 1992, 1994 en 1998, in dat laatste jaar was zij zelfs de vlaggendraagster en werd in 1992 vierde op zowel de 3000 als de 5000 meter. Ondertussen is Carla nog altijd Nederlands recordhouder op de 10.000 meter: 14:39.22, gereden op 6 maart 1997 te Calgary! Na haar (top)sportleven trouwde zij met de Australische olympische langlaufer Anthony Evans en woont inmiddels met haar man en twee dochters in Australië. In "Tussen hemel, ijs en aarde" schrijft Carla onder meer over haar focus op het ijs, de baan en de blokjes, maar vraagt zich wel af hoe je als vrouw normaal kunt blijven als je vol discipline traint als een man.

In haar autobiografische boek blikt zij terug op haar carrière als topsportster.

(bron: Uitgeverij Elikser te Leeuwarden)

Cees Stoop