Seizoen 2019-2020
Nr.4 Februari 2020

In dit nummer:
Onze club bestaat dit jaar 50 jaar. In het artikel "Jubileum-jaar" op de voorpagina leest u hier meer over.

De Doorloper 3
Het NK Masters in Utrecht 3
Sebastiaan Kijkt naar de Kijkcijfers van het Schaatsen op TV 4
Looppagina 7
Boslopen Schoorl 8
Kanttekeningen 8
Volharding Bokaal 9
Clubkampioenschap 10
De Progressiebokaal 10
Strand Progressiebokaal 11
Ranglijsten 11
Wedstrijduitslagen 12
Marathon 13

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

• Email bestuur: bestuur@sportclubchronos.nl
• Voorzitter a.i.: Dennis van Dok (0226) 34 20 40: voorzitter@sportclubchronos.nl.
• Secretaris: Dennis van Dok (0226) 34 20 40, Woudakker 5, 1723 BL Noord-Scharwoude, secretaris@sportclubchronos.nl.
• Penningmeester: Jim van Elst (072-5155226) Frieseweg107, 1823CC ,Alkmaar, penningmeester@sportclubchronos.nl
• Algemeen lid: Rob van Andel (072) 7850881, Rijperwaard 118, 1824 JN, Alkmaar, r.vanandel@telfort.nl
• Algemeen lid: Victor Verschoor (06-45664143) Lageweijdt 27, 1871VL, Schoorl, v_verschoor@yahoo.com

• Email jeugdcommissie: jeugdcommissie@sportclubchronos.nl
• Jeugdcommissie voorzitter: Elianne Roorda (06-29318401) , elianneroorda@gmail.com
• Jeugdcommissie lid Richtje Taal, Richtje Taal (072-5613832), richtjetaal@hotmail.com
• Jeugdcommissie lid Patricia McKay (06-15361975), patriciamckay1994@hotmail.com
• Coördinatoren Jeugdschaatsen: Richtje Taal (072-5613832), Jeroen Smit (072-5091813), jeugdschaatsen@sportclubchronos.nl

• Wedstrijdsecretaris: Joost Bergsma (06-42241107), j.bergsma@quicknet.nl.
• Abonnementen: Rob van Andel (072) 7850881, r.vanandel@telfort.nl
•Trainerscoördinator: Victor Verschoor (06-45664143), v_verschoor@yahoo.com
• Bosloop Schoorl: Klaas Tillema, (072- 509 15 18), : kj.tillema@quicknet.nl.
• Bosloop Bergen: Edwin Taal (072-5613832), bosloopbergen@sportclubchronos.nl.
• Vertrouwenscontactpersoon: Hermieke Veldman (072-50953920), hermiekeveldman@quicknet.nl.,
• Vertrouwenscontactpersoon: Simon Bakker (06-53670914), sbakker01@hetnet.nl
• Vertrouwenscontactpersoon: Mira Bruin (072-5741516), mira.sander@ziggo.nl

Dweilpauze

Mededeling van Sportclub Chronos

De deelnemers aan de Taartloop. Foto: Gerard Becker

Jubileumjaar

Het einde van het seizoen is in zicht en we kunnen nu al de conclusie trekken dat koning winter zich niet meer gaat laten zien. Wat we wel over ons heen gekregen hebben zijn een soort tropische stormen met hoge temperaturen, niet bepaald het soort omstandigheden waarbij je aan schaatsen denkt. Of aan hardlopen, zelfs; door de harde wind moesten bijna alle buitenevenementen worden afgeblazen, waaronder de Groet-uit-Schoorl-run.
Voor de schaatsers is er toch nog wel wat te halen, want er zijn nog wat prijzen te verdelen. Op 29 februari wordt het Chronos sprintkampioenschap verreden en dan wordt meteen de eindstand van het clubkampioenschap opgemaakt. Op 13 maart is de uitzwaaitraining (ook voor familie) met aansluitend de prijsuitreiking.
Maar het einde van het schaatsseizoen betekent niet dat we tot oktober niets meer te doen hebben. Onze club bestaat dit jaar vijftig jaar en dat is reden voor een feestje! Het bestuur heeft een aardige pot gespaard, dus een spontaan te vormen feestcommissie mag met een voorstel komen. Er zijn al een paar leden die interesse hebben getoond dus coördineer dit met het bestuur.
Tot slot doe ik nog eens een oproep voor versterking: we hebben echt hulp nodig vanuit de leden bij de boslopen (in Schoorl), het bestuur, en juryleden voor de schaatswedstrijden. Alleen als we er samen iets van maken kunnen we onze jonge sporters nog een toekomst bieden bij de vereniging. En wellicht maken we dan de volgende vijftig jaar ook nog vol.
Dennis van Dok

Schaatsen slijpen!!!
Wij slijpen ruim 30 jaar alle schaatsen professioneel en vakkundig.

De juiste ronding, vlak of hol.
Klapschaatsen, noren, kunst, hockey- en kinderschaatsen.

Tevens grote sortering schaatsen op voorraad

DEALER ZANDSTRA SCHAATSEN

BREEN SCHOORL
Sinds 1956

Damweg 7 -1871BM Schoorl- 072-5092897

* Natuurtoetsen
* Landschappelijke (her)inrichting
* Ecologisch advies en begeleiding
* Subsidieaanvragen

www.buroijsvogeltje.nl Bergen 06 42 95 09 69 marjolein@buroijsvogeltje.nl

Bakkerij Bakker

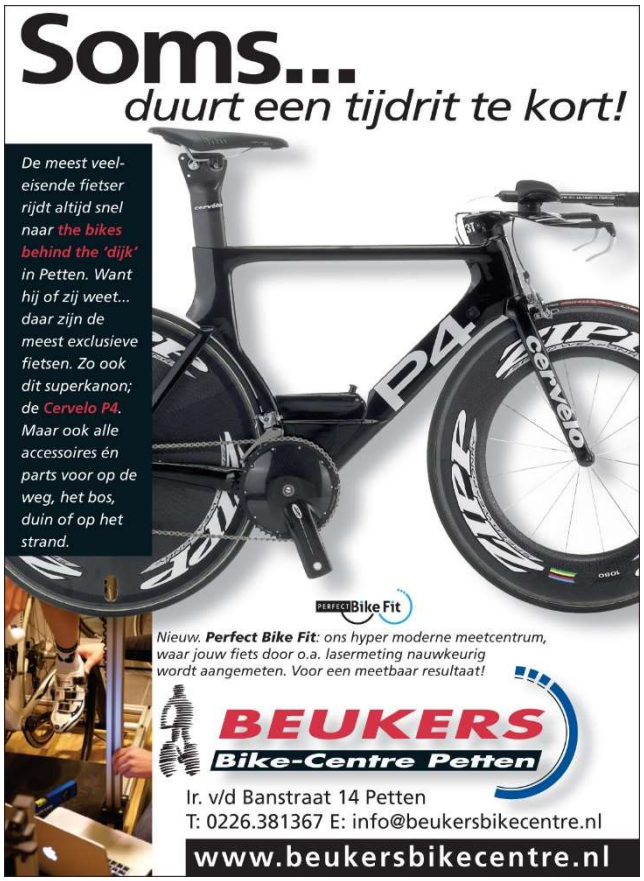
Brood- en Banketbakkerij

Ambachts bakker

Paardenmarkt 32
Schoorl
Tel: 072-5091639
Heereweg 293
Groet
Tel 072-5091305
Dorpsstraat 524
N-Scharwoude
Tel: 0226-312601

't Kappershuis
...EEN REDEN OM VAKER NAAR DE KAPPER TE GAAN...

Herenweg 257
1873 GA Groet
Tel. 072 – 509 14 05
Fax. 072 – 509 37 50
email: sieblaan@quicknet.nl



De Doorloper

Ik schrijf deze doorloper op mijn vakantieadres in Oostenrijk. Even een week genieten van de winter, iets dat wij in Nederland ooit nog eens hopen mee te maken. Het nadeel van deze vakantie is dat ik niet kan meedoen aan het NK voor Masters, maar gedeelde "smart" is halve smart. Rob Wartenhorst doet om dezelfde reden ook niet mee aan het NK. Verder zijn voor het NK voor Masters ook nog Dennis van Dok, Sebastiaan McKay en Johan Jonker uitgenodigd, van wie thans alleen zeker is dat Dennis richting Utrecht zal gaan dit weekend. Uit vorenstaande blijkt wel dat wij een sterke groep masters hebben, vorige jaren werden Fred Louter en Jolanda Grimbergen ook regelmatig uitgenodigd, hulde aan de trainer die voor deze groep staat.

De laatste periode zijn er maar weinig wedstrijden geweest waar leden van onze club aan hebben meegedaan, maar gelukkig waren er wel enkele aansprekende resultaten. Zo werden er deze periode toch nog vijf clubrecords gereden, Yenthe, Digna, Frank en Puck! waren hiervoor verantwoordelijk. Daarnaast ook nog zeven persoonlijke records, waaronder ook het honderdste persoonijk record bij de pupillen dit seizoen. Tijdens de Volharding Bokaal dachten we dat Dan met de eer zou gaan strijken, maar helaas kwam hij bij zijn eerste 500 meter ten val, deze eer kwam nu toe aan Digna. Bloemen waren er bij de Volharding eenmaal voor Sebastiaan en tweemaal voor Dennis. Ook konden we nog een aantal tweede en derde plaatsen noteren. Helaas kwamen die goede resultaten niet in uitdrukking in de einduitslag, daar wij door gebrek aan junioren-rijders op 12 onderdelen verstek moesten laten gaan.

Maar de verrassingen van deze periode vielen dan wel in het laatste weekend, Jeske reed in Alkmaar nog een clubrecord op de 1500 meter, Sebastiaan reed in Leeuwarden twee zeer goede tijden, waaronder een 1000 meter in een pr-tijd en met een clubrecord. Klap op de vuurpijl was tenslotte het (storm)weekend van Dennis, de enige van de uitgenodigden van Chronos die in Utrecht wel meedeed aan het NK voor Masters: op alle afstanden eindigde hij bij de eerste vijf, waardoor hij als vierde eindigde in het eindklassement, een prachtige prestatie voor iemand die tot voor kort eigenlijk weinig interesse voor deze wedstrijden had.

Alle gedetailleerde uitslagen staan zoals gewoonlijk verderop in deze Dweilpauze.

Wat staat er dan voor de laatste periode van dit seizoen nog op het programma.

Op 22 februari is er weer de jeugdschaatswedstrijd voor de zaterdagpupillen (lekker gepland in de krokus-vakantie!) en diezelfde avond ook nog de finale van de SFA-cup voor junioren, senioren en masters.

De volgende zaterdag, 29 februari, hebben we een extra lange clubwedstijd, waarover iedereen nog nader zal worden geïnformeerd over het hoe en wat van die avond.

Op 1 maart volgt dan voor de pupillen de finale van de SFA-cup, terwijl op 13 maart waarschijnlijk nog een categoriewedstrijd over de lange afstanden zal zijn en daarna zal dit wedstrijdseizoen op 14 maart worden afgesloten met de Forty Six Bokaal, waarbij gestreden wordt om het supersprintkampioenschap van DeMeent.

Maar vergeet vooral niet de UITZWAAITRAINING op vrijdagavond 13 maart om 19.00 uur op de Meent, waarna de eindprijzen van het seizoen 2019/2020 in het restaurant zullen worden uitgedeeld.

Cees Stoop.

Het NK Masters in Utrecht

Eind januari viel er een mailtje in de elektronische brievenbus met een uitnodiging voor het Nederlands Kampioenschap Masters. Dat is zoiets als het NK voor brandweerlieden of het NK voor ziekenhuispersoneel; om mee te mogen doen moet je behoren tot een select gezelschap. In dit geval masters dus, een eufemisme voor mensen van gevorderde leeftijd.

Het is toch een heel serieus gebeuren want de KNSB heeft er een speciaal reglement voor opgesteld, en hanteert strenge selectieprocedures. Ik had me direct geplaatst voor de 500m en het NKM Allround. Voor de 1500m was ik eerste reserve en op de 3000m was ik helemaal niet geselecteerd, want mijn seizoenstijden heb ik gereden op de baan van Alkmaar onder barre omstandigheden.Ik twijfelde of ik zou bedanken voor de eer; andere rijders op de baan kijken altijd reikhalzend uit naar de uitnodiging maar ik ben niet meer zo ambitieus. Toch kriebelde er wel iets, want na het trainingskamp in Inzell was ik wel benieuwd hoe de vorm zou zijn en heel veel wedstrijden staan er niet meer op het programma. Bovendien is Utrecht niet al te ver weg dus ik schreef me in.

Er waren diverse andere leden van Chronos ook uitgenodigd, maar Cees en Rob hadden al vakantie-plannen, Johan Jonker vond het allemaal de moeite niet waard, Fred louter mag van de dokter niet eens meer bukken om zijn schaatsen onder te binden omdat dan zijn rug eruit springt, ook al had hij zich gekwalificeerd met zijn tijden van het begin van het seizoen. En dan was daar Sebastiaan. Ik vermoed dat hij eigenlijk een beetje in shock was over het feit dat hij nu bij de masters hoort. Dat is nog niet helemaal waar, want hij is nog pas senior

B maar dan ben je dus al wel boven de dertig. Hij zei dat hij liever TV ging kijken want het WK afstanden stond op het programma, maar ik snap best dat hij een beetje in een crisis zit hierover. Ik zou zeggen: je kunt er maar het beste aan toegeven, want het gaat nooit meer de andere kant op. Het went uiteindelijk wel.
Dus uiteindelijk was ik de enige om de eer van Chronos hoog te houden op het NKM, maar vol goede moed ging ik op weg. Er zou een storm aankomen met de naam Dennis en daarin zag ik een goed voorteken.
De baan in Utrecht kun je wel vergelijken met die van Alkmaar. Halfopen, dus de wind speelt er doorheen op onvoorspelbare manieren. Met de stormachtige wind en de hoge temperaturen was het in ieder geval niet ideaal, maar daar heeft iedereen evenveel last van. En als Alkmaar je thuisbaan is zijn zulke omstandigheden gesneden koek.
Bij een allroundtoernooi wordt op dag één een 500m en een 3000m gereden. Op dag twee volgt de 1500m en de besten van het klassement rijden ook nog een 5000m. Maar het NKM zit iets ingewikkelder in elkaar, want er zijn ook individuele afstandskampioenschappen, gecombineerd met het allroundtoernooi. De beste vier van de 3000m plaatsen zich direct voor de 5000m.
Verder zijn de deelnemers ingedeeld naar leeftijd, waarbij groepen van vijf jaar zijn gemaakt. Ik deed dus mee in de categorie H45; de oudste deelnemer was al boven de 75. Per categorie waren er podiumplaatsen te halen voor elke afstand en voor het allroundtoernooi, dus de hele prijsuitreiking leverde een berg medailles op.
Op basis van mijn kwalificatietijden dichtte ik mezelf geen kansen toe om de slotafstand te mogen rijden en dat vond ik eigenlijk wel prima. Zo'n vijf kilometer is toch wel heel ver. Maar na een aardige 500m reed ik een heerlijke 3000m. Ik was al thuis toen ik in de officiële uitslag zag dat ik vierde was op de 3000m, waarmee ik me rechtstreeks had geplaatst voor de 5000m!
Op zondag na het ontbijt moest ik toch echt even de benen gaan loswerken. Dat gaat het beste op een hometrainer maar die heb ik niet, dus ik moest naar buiten, waar storm Dennis inmiddels de hemelsluizen had geopend. In de stromende regen dribbelde ik een rondje om de benen te helpen wat afvalstoffen kwijt te raken.
Coach Joop vond het zo leuk dat ik de vijf zou rijden dat hij wel mee wilde om te coachen, en ook Karin ging mee als steun en toeverlaat. Dus met de hele fanclub erbij mocht ik het nog een keer proberen, eerst op de 1500m.
Het ijs in Utrecht was niet alleen zacht, maar ook heel vies door de storm. Na een solide 1500m waarbij ik mijn positie in het klassement behield moest ik tot mijn schrik alweer de schaatsen slijpen. Een krap uurtje tot de start an de 5000m om nog even los te werken en toen aan de bak voor de twaalf rondjes.
Het ging allemaal niet meer zo soepel, ook de wind speelde hierin een rol. Toch opnieuw vierde op de lange afstand, dankzij de aanmoedigingen van Karin en de hulp van Joop. Ook vierde in het eindklassement. Dus geen podiumplaats wat betekende dat we op tijd weer naar huis konden.
Het was al met al een heel leuk toernooi met een goede organisatie. De sfeer is heel anders dan bij andere wedstrijden, en ik haalde daar wel extra motivatie uit. Maar wat is nou eigenlijk de waarde die je aan zo'n uitslag kunt hechten? Om te beginnen strijden we binnen een leeftijdsgroep tegen elkaar. Opvallend was dat bij de iets oudere groep er nog harder gereden werd. Of dat aan die generatie ligt of aan iets anders durf ik niet te zeggen. Het is ook zo dat heel veel mensen die wel zouden kunnen toch niet komen, om uiteenlopende redenen. Dat betekent dat de deelnemers die er wel zijn niet per se de beste van Nederland zijn. En dan zijn er nog talloze oud-toppers die helemaal niet meer aan de start komen van wat voor wedstrijd dan ook, terwijl ze het echt nog wel kunnen.
Er geldt echter een simpele regel: je moet meedoen om te kunnen winnen. Dat maakt het toernooi in ieder geval tot een gezellig en spannend onderonsje van krasse knarren. De KNSB heeft dit stevig op de kaart gezet in het kader van een leven lang sporten, en gezien de leeftijd van de oudste deelnemers kun je dat echt zeggen. Ik hoop dat ik na zoveel jaar ook nog mee kan doen.
Dennis van Dok

Sebastiaan Kijkt naar de Kijkcijfers van het Schaatsen op TV

Storm Dennis was zo'n beetje op z'n hoogtepunt op het moment dat ik op de ijsbaan van Leeuwarden aan het wachten was om mijn 1000 meter te starten. "Jurjen?! GEEL! Sebastian?! BLUE!" riep de hulpstarter met een Fries accent. Ik was al een paar uur op de ijsbaan zonder ook maar iemand goed te verstaan, dus ik wist even niet of 'blue' Fries of Engels was. Ik bedacht mij dat hij waarschijnlijk dacht dat ik Brits was vanwege mijn achternaam en dat viel blijkbaar op tussen alle Ypma's en Boersma's. "JA" zei ik. Net hard genoeg om te laten horen dat ik 'gewoon' Nederlands was en dat ik mijn goede bandje om had. Ik dacht meteen aan Patrick Roest en hoe hij de 5000 meter een paar dagen eerder gereden heeft zonder bandje om zijn arm. Achteraf vertelde hij dat er niemand bij de start stond om hem daaraan de herinneren - wat in Thialf bijvoorbeeld wel het geval is. Toch verbazingwekkend dat er op dit niveau nog zulke fouten gemaakt worden eigenlijk. Stiekem hoop ik dat het een vooropgezet plan was. Want wij tv-kijkende-schaatsliefhebbers zijn gek op grote missers van grote schaatsers. Zoals de verkeerde wissel van Sven Kramer en het vogelpoepje van Hilbert van der Duim. Alleen jammer dat Patrick Roest hartstikke slecht reed en het dus geen klap uitmaakte dat hij werd gediskwalificeerd.

Maargoed. Ik zit even te bedenken wat voor enorme blunder hij in de toekomst kan gaan maken zodat ook hij een onsterfelijke schaatser kan worden. Een rondje eerder stoppen met schaatsen is volgens mij al een keer gedaan hè? Te laat verschijnen aan de start misschien? 'Vergeten' om je gesponsorde UNOX muts af te doen voor je de 10km gaat rijden en zodoende 'per ongeluk' 13 minuten reclame maakt dan wellicht? Het lijkt mij ook nog wel geestig als bijvoorbeeld Jac Orie onderuit gaat en de kruising op glijdt en dat Patrick Roest dan tegen hem aanrijdt en dat zijn Olympische Droom dan in duigen valt.

Enfin, genoeg ideeën maar we moeten door want zoals de titel al doet vermoeden wil ik het even over de kijkcijfers van het schaatsen gaan hebben. Naar mijn idee doet het Nederlandse schaatsen het namelijk beter dan ooit. We hebben hartstikke veel sexy, jonge en bovenal goede schaatsers die veel mensen naar de tv-uitzendingen kunnen lokken. Het Nederlandse schaatsen is tegenwoordig gelukkig ook breder dan alleen maar blanke, hetero en boerse Friezen. Kortom, alle ingrediënten zijn aanwezig om een groot publiek te trekken, maar gebeurt dat ook?

Laat ik beginnen met jullie te vertellen dat het schaatsen verreweg het beste bekeken wordt tijdens de Olympische Spelen, met als hoogtepunt de 10km mannen in Vancouver in 2010: 5.171.000 kijkers - u weet wel, die met die verkeerde wissel. Tijdens de Spelen van 2018 was de 10km mannen ook de best bekeken schaatsafstand met slechts 2.990.000 kijkers. Een behoorlijke terugloop dus. Dit heeft ook te maken met het moment van uitzenden want de 10km in 2010 werd in Nederland in de avond uitgezonden en de 10km in 2018 op een donderdagmiddag. Heel veel valt daar dus niet te ontleden over de populariteit van het schaatsen.

De kijkcijfers van het WK Allround daarentegen liegen er niet om. Het best bekeken WK Allround was in 2007 - 3.391.000 kijkers zagen Sven Kramer voor het eerst Wereldkampioen Allround worden in Thialf. Een paar uur eerder won Ireen Wüst haar eerste titel op dat toernooi. Sindsdien zijn die cijfers keihard teruggelopen naar een diepterecord van 1.200.000 kijkers in 2016 maar stijgt het de laatste jaren weer lichtelijk (1.700.000 kijkers in 2019). Er is vaak gesproken over de saaiheid van die toernooien omdat Sven Kramer toch wel won en daardoor zouden veel kijkers zijn afgehaakt. Ik geloof daar eigenlijk wel in, al vind ik het behoorlijk treurig Nederlands klinken dat 'we' het weer niet leuk vinden als 'we' heel de tijd maar winnen. Momenteel zijn trouwens de EK Afstanden en het WK Afstanden populairder dan de Allround Toernooien. De 1000 meter voor mannen tijdens het EK Afstanden in Thialf van dit jaar werd door 1.371.000 mensen bekeken en de best bekeken afstand tijdens het onlangs verreden WK Afstanden was de 1500 meter voor vrouwen, namelijk 1.744.000 kijkers. Lekker bezig, Ireen! Opvallend is trouwens dat er 1.213.000 mensen op zondagavond zijn blijven kijken naar de Massastart en dat die afstand daardoor beter bekeken is dan de 5000 meter (846.000) op donderdagavond. Uiteraard zijn er veel dingen die meespelen met betrekking tot kijkcijfers. Concurrentie van andere programma's is een belangrijke factor bijvoorbeeld. Het tijdstip van uitzenden ook. Belangrijk zijn ook de (Nederlandse) schaatsers die te zien zijn en, zoals ik eerder al zei, op dit moment ben ik daar enorm tevreden over. Het Nederlandse Schaatsen is eindelijk verlost van het boerse imago en is juist enorm sexy aan het worden met die knappe Jutta, goedlachse Kjeld, speelse Dai Dai en de altijd fijne Sven en Ireen. Een positieve ontwikkeling als je het mij vraagt en nu maar hopen dat het meer interesse in het schaatsen gaat opleveren.

Ik hoef jullie niet te vertellen dat er steeds minder reguliere televisie wordt gekeken want dat is inmiddels wel duidelijk. Voor een sport als schaatsen is dat ook niet heel gunstig want het is nou eenmaal een sport die niet goed uit de verf komt in samenvattingen en herhalingen - eigenlijk zoals elke sport. De manier waarop wij naar het schaatsen kijken is al aan het veranderen. Zo worden de World Cups niet meer live op televisie uitgezonden - maar via livestreams - en kijk ik steeds vaker naar de Online Video's van de NOS in plaats van dat ik heel de dag voor de televisie zit. Naar mijn idee moet het schaatsen nog meer in gaan zetten op online content omdat dat in de toekomst nog een veel belangrijkere plek zal innemen in de manier waarop wij het schaatsen gaan volgen. Gelukkig hebben we schaatsers als Kjeld Nuis en Jutta Leerdam die de aandacht trekken van jeugdige kijkers en is de NOS nu aan zet om ervoor te zorgen dat die aandacht omgezet gaat worden in kijkcijfers - zowel online als reguliere televisie-uitzendingen.

Sebastiaan Mc Kay

Deadline

Dinsdag 17 maart 2020 (**let op**: deze datum is een week eerder dan was gepland)

FYSIOTHERAPIE

SPORTFYSIOTHERAPIE

SPORTSPECIFIEKE

HEEREWEG 171A
1871EE SCHOORL
072-5094501/5092760

GEZONDHEIDSCENTRUM
DE VIER TRAPPEN

MANUELE THERAPIE

MEDISCHE FITNESS

TRAININGEN

KRANKHOORN 3A
WARMENHUIZEN
06-47506694

ANDRÉ DEKKER
info@therapeutischcentrumschoorl.nl
www.fysiotherapieschoorl.nl

COPYCENTRE
KOPIEER- EN PRINTSERVICE
WWW.COPYCENTRE.NL

Gedempte Nieuwesloot 165
1811 KS Alkmaar
tel: 072-512 32 54
www.copycentre.nl
email: alkmaar@copycentre.nl

wildeboer
bouw

Bezoekadres:
Heereweg 63
1871 EC Schoorl

T: 072 – 5091475
F: 072 – 5094375

Postadres:
Postbus 20
1749 ZG Warmenhuizen

W: www.wildeboer-bouw.nl
E: info@wildeboer-bouw.nl

B&L notarissen

B&L notarissen
(voorheen Notariskantoor Mr H.M. Langereis)
Breelaan 44, 1861 GG Bergen (NH)
Postbus 10, 1860 AA Bergen (NH)
tel. 072-5897744, fax 072-5818174

B&L notarissen
(voorheen Van Reeuwijk & Bokhorst Notariaat)
Keizelbos 1, 1721 PJ Broek op Langedijk
Postbus 10,1720 AA Broek op Langedijk
tel. 0226-318345, fax 0226-320649

KvK nummer 56540760 www.benlnotarissen.nl

Looppagina

Taartloop

Zondag, 26 januari 2020

Om goed getraind te zijn voor de Groet uit Schoorl Run organiseert een groep hardlopers van Sportclub Chronos en AV Nova de Taartloop. Twee weken voor de echte halve marathon in Schoorl wordt op zondagmorgen om 9.00 uur gestart om als trainingsronde het gehele parcours te lopen.

Het is dan s morgens al druk in de Slotlaan want de start is bij Michiel en Monique Beeldman.

Bijzonder is dat veel lopers dan al met een taart binnenkomen, maar dat is voor na de wedstrijd.

Eerst wordt een groepsfoto gemaakt van de 23 lopers.

Daarna wordt eerst ingelopen en koers gezet naar Groet, via de Harrie Kuitenweg, langs het Witte Kerkje van Groet terug naar Schoorl en de Schoorlse Zeeweg op. Het eerste gedeelte wordt sociaal gelopen (zie foto voorpagina) maar ter hoogte van Schoorl aan Zee gaat het gas erop en worden groepjes gevormd van gelijke lopers .De deelnemer zijn stuk voor stuk goed getraind en starten ook bij diverse wedstrijden zoals de halve marathon van Egmond aan Zee een paar weken daarvoor. Op 1 december 2019 is met goed resultaat deelgenomen aan de marathon van Valencia, Spanje.

Tegen 11.00 uur is iedereen binnen en wordt na het omkleden begonnen aan het gezellige gedeelte namelijk koffie met taart, dan in overvloed is aangeleverd.

En wordt er goed nagepraat over de training en de komende wedstrijd en wordt met vertrouwen tegemoet gezien naar de wedstrijd van zondag, 9 februari.

43e Groet uit Schoorl Run

Zondag, 9 februari 2020.

De weersvooruitzichten voor de zondag waren uitermate slecht: zware storm, die de naam Ciara heeft gekregen. Code Oranje.

Al op de zaterdag werd de dreiging gevoeld. Maar de opbouw ging volgens planning door.

Om 3 uur 's middags de eerste aanpassingen: alle lopen starten een uur vroeger, de 30 km afgelast, die lopers kunnen gewoon aan de halve marathon deelnemen, de kidsrun ook afgelast.

De opbouw ging gewoon door.

's Morgens bij het opstaan de berichten bekeken: AFGELAST.

De organisatie van de Groet uit Schoorl Run heeft het evenement afgelast vanwege de storm Ciara.

"Monitoring die wij afgelopen nacht hebben gedaan, maakt dat we nu de veiligheid van onze deelnemers, vrijwilligers, toeschouwers en instanties niet meer kunnen garanderen."

Zaterdagavond verwachtte Le Champion nog dat het hardloopevenement wel kon doorgaan, met een aangepast programma.
In een verklaring schrijft de organisatie zondagochtend: "De weersverwachting is de afgelopen uren dusdanig veranderd. Waar de storm eerder aan het einde van de middag zou pieken, wordt deze nu kort na de middag al verwacht in Schoorl. Dit betekent dus tijdens de 10 km afstand, maar ook tijdens de terugreis van deelnemers aan de 21,1 km."
Het KNMI heeft zaterdag code oranje afgegeven. Volgens meteorologen moet zondagmiddag rekening worden gehouden met windstoten tot wel 130 kilometer.
Aan de Run zouden zo'n 9800 hardlopers deelnemen.
En de weersverwachtingen kwamen uit:
ABSOLUUT NIET ZINVOL OM EEN WEDSTRIJD TE ORGANISEREN.
De afbouw, nu onder slechte omstandigheden, kon beginnen en halverwege de middag was alles weer opgeruimd.
Goed en verstandig geregeld.
Ook de halve marathon van Egmond aan Zee is één keer niet doorgegaan.
Wegens te verwachten barre omstandigheden werd de 38e editie in 2010 afgelast.
Het vroor dat het kraakte met een halve storm uit het zuidoosten en de paden in de duinen waren voorzien van een dikke laag sneeuw.
Ook van de 37 wedstrijden daarvoor zouden onder de huidige maatstaven met hetzelfde aantal deelnemers er wel enkele voor in aanmerking komen.
Mijn eerste deelname was in 1985: een loop om niet te vergeten, één witte massa, alles volop in de vorst en sneeuw. Maar als je eenmaal aan de gang bent loop je toch gewoon door. Ook in Egmond aan Zee gelopen met mist, gladheid, ijsschotsen op het strand en altijd een storm tegen.
De Dam tot Damloop heeft een geschiedenis. Wegens een struikelpartij in de IJtunnel kon de skeelerwedstrijd niet verder doorgaan. De lopers die daarna zouden starten moesten uren wachten op de startloatie die toen nog was op de Dam.
Afgelopen jaar 2019 werd de loop halverwege stilgelegd wegens hitte.
In 2019 werden ook afgelast de marathon van Hoorn in mei wegens hitte en de halve marathon van Texel wegens storm.
Organisatorisch is het gewoon terecht dat goed gekeken wordt naar de omstandigheden.
Op naar de volgende wedstrijd.
Klaas Tillema.

Agenda:

Den Helder-Schagen: 8 maart 2020, 25ste editie.
Dit is de laatste editie van dit sportieve evenement

Boslopen Schoorl

Er dient een andere organisatie te komen.
Zowel Cees Stoop als Klaas Tillema hebben het bestuur van Chronos bericht gezonden dat ze zijn **gestopt** met de Boslopen Schoorl.
Cees Stoop is de starter van de lopen en praat de lopers bij de finish binnen.
Dus de organisator van het start- en finishvak.
Klaas is voor de algehele organisatie en de uitslagen loopcompetitie en het uitzetten van het parcours en weer ophalen van de bordjes, samen met Roland Broersen.
Belangstellenden om deze functies over te nemen graag te richten aan het bestuur van Chronos of een mailtje naar Klaas Tillema. In 2020 zijn de Boslopen Schoorl op de zondagen:
11 oktober, 8 november en 13 december 2020.

Kanttekeningen

"Kanttekeningen zijn op- en aanmerkingen vanaf de zijkant door mij als coach opgetekend. Daar het uiteraard niet mogelijk is om alle schaatsers van Chronos 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.
De vorige "Dweilpauze" eindigde ik met een harde kop. Wat ik daarmee bedoelde is dat men als topsporter een heel groot incasseringsvermogen moeten hebben, mentaal en fysiek ijzersterk. Duidelijk een doel voor ogen, vaak al vanaf de jeugd en volharden in voor- en tegenspoed. Om met Jutta Leerdam te spreken een trainingsbeest zijn. Het aantal uren wat je nodig hebt om aan de top te komen wordt vaak op 10000 gesteld. Dat redt men dus niet met 2 uurtjes per week. Indien het getal juist is en men begint op 10-jarige leeftijd te trainen en op 26 jaar de top te naderen dan is een gemiddelde aantal uren per week 12!!! Nu zal dat in het begin niet direct noodzakelijk zijn en de toppers bij de commerciële ploegen trainen misschien wel 22 tot 30 uur per week dus halen dan veel in, maar het is duidelijk dat er ook bij de jeugd behoorlijk wat tijd in gestoken moet worden (en dus ook door de ouders).
Om zo vaak per week te kunnen trainen moet een trainingsschema worden vastgesteld dat ervoor zorgt dat het lichaam niet overbelast raakt. Fysiologische wetmatigheden geven bijvoorbeeld aan dat er een bepaalde rust nodig is om het lichaam te laten herstellen.

Een duurtraining vergt zo'n 24 uur rust; een intensieve training 48 tot 72 uur en een sprinttraining 72 uur. Met meerder trainingen per dag moet er dus flink gepuzzeld worden om de nodige rust te waarborgen en de trainingen effectief te laten zijn. Daarnaast is de ook de inhoud van de trainingen uiterst belangrijk en vaak per individu nog anders ook; zeker voor sprinters, middenafstand specialisten en langeafstand rijders. De trainers pakken het dus zeer wetenschappelijk aan. Om de resultaten van de trainingen te monitoren worden er ook steeds meer meetprotocollen uitgedacht.
Naast de inhoud van de trainingen is ook de techniek van groot belang geworden. De snelheid gaat steeds maar omhoog. Boven de 60 km per uur een bocht ingaan is behoorlijk spannend; hoe hou ik dit binnen de blokken? Allereerst wordt er flink gesleuteld aan het materiaal; ijzers worden steeds stijver, in bochten gewrongen, langer of korter, hoger of lager; er wordt wat uitgetest. Daarnaast is de schaatstechniek steeds meer aangepast aan de hoge snelheden die worden bereikt. Maar het principe is hetzelfde gebleven; vermogen wordt geleverd door de afzetlengte gedeeld door de afzettijd en vermenigvuldigt met de kracht die men op de afzet uitoefent.
Gesleuteld wordt er dus aan de manieren om deze drie factoren te vergroten.
De lengte kun je beïnvloeden door de kniehoeken. Klein kniehoeken geven een langere afzet. Iedere schaatser weet wat dit aan kracht en energie dit kost; veel trainingen zijn hiervoor nodig.
De snelheid van de afzet is de snelheid van de strekking; hiervoor is enige krachttraining (ik bedoel eigenlijk behoorlijk veel) nodig om deze snelheid op te voeren.
De kracht van de afzet is misschien nog wel het moeilijkst onder controle te krijgen. Je hebt niet veel meer dan je lichaamsgewicht en door de snelheid van afzet komt daar nog een 10 tot 20 % bovenop maar dat is het dan ook. Het punt is wanneer telt die kracht en daarmee de bepaling van ook de lengte van de afzet? We noemen dit de timing. Een ultieme uitvoering zou zijn om maar met 1 schaats tegelijk contact met het ijs te hebben. In de bochten is dit iets gemakkelijker dan op het rechte eind, en met de hoge snelheden ook wel noodzakelijk. In de praktijk is dit moeilijk te realiseren maar er wordt wel veel op getraind om dit te bereiken.
Hoe hoger men het vermogen kan opvoeren des te hoger wordt de snelheid mits de weerstanden die worden ondervonden geen roet in het eten zouden gooien.
Weerstanden die men ondervindt zijn o.a. IJsweerstand (in Alkmaar weten we hier alles van) Veel lichaamskracht geeft een hoog vermogen, maar ook veel meer ijsweerstand; windweerstand (ook in Alkmaar niet onbekend) hier geldt eveneens een groot krachtig lichaam ondervindt meer weerstand dan kleinere schaatsers. Daarbij komt hoe sneller men rijdt hoe hoger de windweerstand (een vervelende bijkomstigheid) Een vorm van windweerstand is de luchtweerstand, hoe hoger de luchtdruk des te dikker is de lucht waar je door moet worstelen. Daardoor rijdt men op hoogland banen sneller dan op zeeniveau omdat de luchtdruk daar beduiden lager is. Van invloed is ook de luchtvochtigheid. Bij een hoge luchtvochtigheid (zoals we de hele winter al ondervinden) is niet alleen de ijsweerstand groter door het aanslaan van het ijs maar je rijdt als het ware door water en dat heeft aanmerkelijk meer weerstand dan lucht.
Om vooral de lucht en windweerstand kleiner te maken is men doorlopend aan het experimenteren met materiaal van de snelle pakken en doet men veel proeven in de windtunnel onder andere naar de juiste lichaamshouding.
Er zijn nog wel enkele weerstanden maar die zijn minder relevant.
Laten we ons als vereniging eerst maar eens bezighouden met de juiste techniek van afzet, kniehoeken en lichaamshouding en daarna verder kijken.
Joop van Dok

Volharding Bokaal

De 42ste Volharding Bokaal werd verreden op de eerste februari. Er was een nieuwtje ingebracht. Het toernooi werd in twee gedeeltes verreden. Eerst de pupillen tot en met junioren B en daarna de rest. Hierdoor was de jeugd vrij vroeg klaar en dat is natuurlijk fijn. Nadeeltje is dat veel publiek ook naar huis is na het eerste deel.
Cees heeft weer heel wat tijd en telefoontjes moeten plegen om voor Chronos een volledige ploeg bij elkaar te krijgen; dat dit niet gelukt is blijft spijtig, maar we moeten gewoon geduld hebben en als de jeugd doorgroeit kunnen we in de toekomst weer een voltallig team neerzetten. Net als vorig jaar waren er vele categorieën onbezet bij ons; in totaal weer 12 lege plaatsen en daar zijn geen punten te verdienen. Diegene die wel reden hebben er geen spijt van gekregen. De wind was gunstig en in het begin van de avond bleef de baan ook goed, na 19:00 werd het wat minder met het ijs en de wind werd ook wat wisselvalliger. 6 PR's waren er te noteren en ook clubrecords uiteraard (Cees weet de cijfers)
Daar er zoveel afstanden geen punten zouden opleveren heeft Cees ervoor gekozen (met ons aller toestemming uiteraard) zoveel mogelijk mensen een afstand te laten rijden.
Bij de heren pupillen dus op de eerste 500 Dan en met een goede opening leek hij op weg naar een prima PR maar helaas kwam hij ten val en reed de laatste tijd, maar ook dat leverde 5 punten op.

De tweede 500 m. startte Dan ook (er reden ook 6 pupillen in Hoorn) en wat we de eerste rit al zagen er kwam een mooi PR op het bord en ook nog een tweede plaats wat 9 punten betekende.
Bij de dames pupillen 500 m 2 x Digna de eerste was de mooiste; op een haar na niet de minuut doorbroken maar dat zal niet lang meer duren. Met een tijd van 1.00,16 7 punten binnen. De tweede was iets minder maar ook nog onder haar oude PR 1.03,13 en zelfs nog een plaatsje hoger (3de) en 8 punten.
De volgende categorie is de heren junioren C (500 en 1000 m) en na vorig jaar ook nu Frank aan de start. Uiteraard geen hoge scoringskans maar wat reed hij goed! De 500 m. in een dik PR 54,81 (7de plaats en 4 punten) en de 1000 m ging in 1.51,57 15 sec onder zijn PR en een 6de plaats met 5 punten. Klasse gereden.
Bij de C meisjes eigenlijk geen deelnemers maar Puck was heel sportief om in ieder geval de 500 m. te rijden en niet zonder succes. Een PR en CR met 1.11,64 een 6de plaats en 5 punten.
Nu een aantal onderdelen waar we er niet bij zijn: junioren C dames (behalve dus de 500 m.), heren en dames junioren B; heren en dames junioren A en Neosenioren heren en dames.
De heren senioren rijden zoals gebruikelijk 4 afstanden. Voor de 500 m. Sebastiaan in de baan met heel veel sterke concurrenten. Er vol in gegaan en net geen 1ste plaats. 42,00 prima tijd en 9 punten. Op de 1500 m. viel het kwartje wel zijn kant op; met 2.07,36 bloemen voor Seb en 10 punten.
Op de 1000 en 3000 m. Rob aan de start. Nu ligt de lange afstand hem beter dan het korte werk maar 1.27,43 was prima en een 2de plaats (9 punten) Op de 3 km. stond de winnaar al vast maar de rest streed om de tweede plaats. Rob kwam daar als sterkste uit met 4.40,71 (het weer was echt een stuk minder geworden) en wederom tweede en 9 punten.
Bij de dames senioren drie afstanden met op de 500 en 1500 Jeske en op de 1000 Patricia.
Jeske reed een goede 500 m. werd 4de en dus 7 punten. Op de 1500 m. net een plaatsje minder maar uiteindelijk 5de en 6 punten.
Patricia reed een sterke 1000 m. (trainingskamp Inzell) en werd met 1.46,61 derde (8 punten).
Ten slotte de heren masters met net als vorig jaar Dennis aan de start op beide afstanden. Het ging wat minder hard door de omstandigheden maar zowel de 500 als de 1500 leverde hem 2 x bloemen op en voor de club 20 punten.
Dit keer geen voorspelling gemaakt want het was al kort dag voor de lijsten bekend waren en de punten telling was helemaal een vraagteken. Er is echter door al onze vertegenwoordigers met volle overgave gestreden. Dank hiervoor.
Uiteindelijk een voorlaatste plaats dus een plek gewonnen. Op de progressielijst ook een plaatsje gewonnen; nu dus 3de. Ook 1x meer bloemen dan de vorige editie, drie tegen twee. Er is uitstekend gepresteerd en de verwachting is dat het volgend jaar weer een stapje beter gaat.
Joop van Dok

Clubkampioenschap

Er zijn de afgelopen (korte) periode geen club-wedstrijden gereden dus is er geen verandering in de tussenstand.
De laatste clubontmoeting is een dubbele en in die zee van tijd rijden we een sprintkampioenschap.
Dit zijn de afstanden:
Pupillen F tot en met C rijden 100 / 300 / 500 / 300
Pupillen A en B rijden 100 / 300 / 500 / 700
Alle anderen rijden 100 / 500 / 700 / 1000
De tijden worden terug gerekend naar 500 m.
Vier afstanden dus op een avond dat maakt het spannend en zwaar. Uiteraard tellen de afstanden ook mee voor het algemeen clubkampioenschap. Er zijn ook nog mogelijkheden om het boekje vol te maken (1000 – 1500 – 3000) dat is een uitdaging als men ook het sprintkampioenschap rijdt.
Ik zie de avond met veel nieuwsgierigheid tegemoet.
Joop van Dok

De Progressiebokaal

De lijst wordt langer en langer zo tegen het eind van het seizoen. Puck is de nieuwe naam in de rangschikking. Er zijn weer heel wat PR's gereden en dat heeft natuurlijk consequenties voor de volgorde. De vraag is nu komen er nog gemiddelde boven de 30 procent. Lisa zit er nog een fractie onder en nam de leiding weer over van Joep. Frank stoomde op naar de vierde plaats (en heeft 5 afstanden achter zijn naam staan) Verder weinig verschuivingen in de stand, maar let op er zijn nog een aantal mogelijkheden voor we de prijzen uit gaan reiken. Nog even er tegen aan die laatste weken. Zet hem op.
Joop van Dok

Stand progressiebokaal

				300 m.	500 m.	700 m.	1000 m.	1500 m.	gem.
1	Lisa Geus	DPC	34,59	35,16	18,97				29,57
2	Joep Stam	HPD	9,11	43,51	29,01				27,21
3	David Meedendorp	HPE	29,53	38,08					22,54
4	Frank Bouman	HPC	18,91	8,64	14,92	31,14	27,94		20,31
5	Mats Verschoor	HPD	24,04	18,83	14,66				19,18
6	Sienna Haasnoot	DPD	17,28	31,00	7,80				18,69
7	Floris Hink	HPC	7,99	30,53	13,77				17,43
8	Ilse Molenaar	DPC	16,93	29,57					15,50
9	Dan Nastas	HPC	17,56	22,77	3,45				14,59
10	Yenthe Zutt	DPE	27,48	11,26					12,91
11	Sophie Meedendorp	DPC	5,80	25,32					10,37
12	Digna Joosse	DPD		12,15	17,98				10,04
13	Isabella Molenaar-Vrieling	DPB	3,44	20,06					7,83
14	Tygo de Lange	HPD		6,22	14,58				6,93
15	Sienna Klein	DPB			17,33				5,78
16	Dennis Wartenhorst	HPA	2,17	7,98					3,38
17	Sebastiaan McKay	HSA			3,73		11,19	5,16	3,35
18	Puck Syrier	DC1			8,67				2,89
19	Annemarieke Krom	DSA					8,32		2,77
20	Victor Verschoor	HSA					8,12		2,71
21	Jim van Elst	HV	1,88						0,63

Ranglijsten

1000 Meter

1. Sebastiaan McKay (HSB) 1:24.08
2. Rob Wartenhorst (H50) 1:25.27
3. Dennis van Dok (H45) 1:26.56
4. Sjouke Siersema (HSB) 1:32.40
5. Reinier Schoen (H40) 1:34.58
6. Victor Verschoor (H40) 1:35.37
7. Jeske Hoogeboom (DSA) 1:37.19
8. Frank Smit (H55) 1:41.23
9. Cees Stoop (H70) 1:43.84
10. Patricia McKay (DSA) 1:46.62
11. Frank Bouman (HPB) 1:51.57
12. Annemarieke Krom (DSA) 1:53.62
13. Jim van Elst (H55) 2:07.14
14. Richtje Taal (D70) 2:23.52

1500 Meter

1. Sebastiaan McKay (HSB) 2:03.18
2. Rob Wartenhorst (H50) 2:08.23
3. Dennis van Dok (H45) 2:10.52
4. Fred Louter (H55) 2:14.56
5. Reinier Schoen (H40) 2:24.32
6. Frank Smit (H55) 2:33.93
7. Jeske Hoogeboom (DSA) 2:34.92
8. Johan Jonker (H65) 2:36.85
9. Cees Stoop (H70) 2:39.71
10. Jim van Elst (H55) 3:09.17
11. Richtje Taal (D70) 3:43.22

3000 Meter

1. Rob Wartenhorst (H50) 4:28.42
2. Sebastiaan McKay (HSB) 4:39.13
3. Dennis van Dok (H45) 4:45.15
4. Jip van Elst (DN3) 5:11.24
5. Sjouke Siersema (HSB) 5:11.65
6. Frank Smit (H55) 5:16.49
7. Johan Jonker (H65) 5:19.90
8. Jeske Hoogeboom (DSA) 5:25.07
9. Cees Stoop (H70) 5:33.81
10. Jim van Elst (H55) 6:17.09

5000 Meter

1. Rob Wartenhorst (H50) 7:42.37

Wedstrijduitslagen

Open wedstrijd Schaatscircuit, IJssstadion De Elfstedenhal te Leeuwarden, zaterdag 25 januari 2020:

	500m.	1500m.	punten
Johan Jonker (H65)	53.79	2:40.99	107.423

SFA Cup 4 voor Junioren tot en met Masters, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zondag 26 januari 2020:

	500m.	1000m.	punten
Cees Stoop (H70)	52.00	1:44.34	104.170

	500m.	1500m.	punten
Rob Wartenhorst (H50)	43.17	2:14.90	88.136

Schaatsjongens van de Bontekoe, IJsstadion De Westfries te Hoorn, zaterdag 1 februari 2020:

	100m.	300m.	punten
David Meedendorp (HPE)	15.67	45.52	61.190
Yenthe Zutt (DPE)	18.36	49.26 (pr+cr)	67.620

	500m.	300m.	punten
Joep Stam (HPD)	59.90	36.95	96.850
Isabella Molenaar-Vrieling (DPB)	1:11.26	43.83	115.090

	500m.	700m.	punten
Mats Verschoor (HPC)	1:06.14	1:40.31 (pr)	137.790
Sienna Klein (DPB)	1:09.01	1:36.83	138.174

Volharding Bokaal, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zaterdag 1 februari 2020:

	500m.	500m.	punten
Digna Joosse (DPC)	1:00.16 (pr+cr)	1:03.13	123.290
	(het 100e pupillen persoonlijk record dit seizoen!)		
Dan Nastas (HPB)	1:05.89 (m.val)	57.96 (pr)	123.850
Lisa Geus (DPC)	1:06.62 (pr)		66.620
Puck Syrier (DC1)	1:11.64 (pr+cr)		71.640

	500m.	1000m.	punten
Frank Bouman (HPB)	54.81 (pr+cr)	1:51.57 (pr+cr)	110.595

	500m.	1500m.	punten
Sebastiaan McKay (HSA)	42.00	2:07.36	84.453
Dennis van Dok (H45)	43.77	2:13.79	88.366
Jeske Hoogeboom (DSA)	47.96	2:37.11	100.33

	1000m.	3000m.	punten
Rob Wartenhorst (H50)	1:27.43	4:40.71	90.500

	1000m.		punten
Patricia McKay (DSA)	1:46.61		51.305

Clubwedstrijd AIJC en De Draai Heerhugowaard, IJsstadion DeMeent te Alkmaar, zaterdag 15 februari 2020:

	500m.	1500m.	punten
Jeske Hoogeboom (DSA)	48.27	2:29.83 (cr)	98.213

Nederlands Kampioenschap voor Masters, IJsstadion de Vechtse Banen te Utrecht, zaterdag 15 februari 2020:

	500m.	3000m.	punten
Dennis van Dok (H45)	43.22 (5e)	4:32.71 (3e)	88.671 (4e)

zondag 16 februari 2020:

	1500m.	5000m.	punten
Dennis van Dok (H45)	2:12.98 (5e)	8:02. 61(3e)	181.258 (4e!)

Gewestelijke Categoriewedstrijd, IJsstadion De Elfstedenhal te Leeuwarden, zondag 16 februari 2020:

	500m.	1000m.	punten
Seastiaan McKay (HSB)	40.80	1:20.51 (pr+cr)	81.055

Marathon

Alkmaar, IJsstadion De Meent

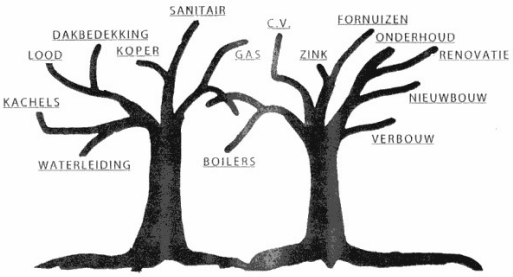
Naam	Datum	Categorie	Ronden	Plaats
Rob Wartenhorst	24-01-2020	M1	50 r	5e
Frank Smit	31-01-2020	M2	35 r	9e
Reinier Schoen	31-01-2020	M3	25 r	1e
Jos van Andel	31-01-2020	M3	25 r	7e
Richtje Taal	31-01-2020	D2	19 r	5e
Frank Bouman	02-02-2020	HPb	5 r	1e
Joep Stam	02-02-2020	HPcde	4 r	2e
Digna Joosse	02-02-2020	DPcde	4 r	3e
Marit Tikink	02-02-2020	DPcde	4 r	11e
Richtje Taal	07-02-2020	D2	20 r	3e
Reinier Schoen	14-02-2020	M3	30 r	1e
Jos van Andel	14-02-2020	M3	30 r	11e
Frank Smit	14-02-2020	M2	35 r	14e

Marathon

Topdivisie

Naam	Datum	IJsbaan	Ronden	Plaats
Marcel van Ham	23-01-2020	Weissensee	82 km	31e
Marcel van Ham	25-01-2020	Weissensee	147 km	37e
Marcel van Ham	27-01-2020	Weissensee	60 km	60e
Marcel van Ham	29-01-2020	Weissensee	200 km	17e
Marcel van Ham	08-02-2020	Hoorn	125 r	21e

Lid van
UNETO-VNI
ATAG Select Dealer
KOMO INSTALL
BRL 6001 INSTALLATEUR



Installatiebedrijf **STAM & STAM Schoorl bv**
Damweg 3, 1871 BM Schoorl
Tel. 072-5091214 (kantoor), Fax 072-5091917
E-mail: stamenstam.bv@tiscali.nl

Bezoek ook eens onze SANITAIR- EN TEGELSHOWROOM van de gezamenlijke erkende installatiebedrijven (23) en 9 tegelzetbedrijven
Sanitair
Tegel
Centrum Alkmaar, Scheldestraat 8, Alkmaar - Tel. 072-5201065

HANDELSONDERNEMING
VESTERING - DELIS B.V.
Het adres voor een goede gebruikte auto !
Alle merken leverbaar
Nergens goedkoper

Damweg 15
1871 BM Schoorl
Tel. 072 - 509 30 80
Fax 072 - 509 26 75
Rabo nr. 14.69.11.482
www.vestering-delis.nl

the Tree
RESTAURANT
PANCAKES & MORE
Duinvoetweg 12
1871 EA Schoorl
T: 072 509 1411
E: info@thetreerestaurant.nl

oosterbaan
sport- en wandelschoenen

Altijd een passende oplossing

Oosterbaan Sport- en Wandelschoenen is al jaren lang het vertrouwde adres van menig (top)sporter.
Voor iedereen die waarde hecht aan een eerlijk en uitgebreid advies.

Oosterbaan Sport- en Wandelschoenen
Kitmanstraat 1
1812 PL Alkmaar