

**OFFICIEEL
ORGAAN VAN
ATLETIEK-
VERENIGING
HOLLANDIA
HOORN**



A.V. HOLLANDIA

CLUBBLAD





DE 2^{DE} ETAGE IS BIJ UITSTEK
GESCHIKT VOOR GROEPEN.

DAGELIJKS GEOPEND
VAN 12.00 TOT 24.00 UUR

Nieuwendam 1 - Hoorn - Telefoon (0229) 21 73 24



Hoorn

0229 - 243 044
www.swwolda.nl

Amsterdam

020 - 684 96 01
www.swwolda.nl

de specialist in
vastgoedverbetering

**Niet vergeten
laat elk jaar
uw ogen
meten.**



Hoorn, Grote Noord 111, Tel. (0229) 27 30 94

COLUMN van de VOORZITTER

Over de hoofdweg



Aan beide kanten van het vehikel waarin ik me in gedachten verplaats bevindt zich een buitenspiegel. Samen met het spiegelkje dat in de cabine van het voertuig aan de voorruit is bevestigd zorgen ze ervoor dat ik zonder mijn hoofd te draaien goed naar achteren kan kijken. In plaats van een veilig gevoel bezorgen de alziende spionnen me echter hoofdpijn en een slapeloze nacht.

In mijn vehikel ben ik onderweg naar de grens van wat mag en wat niet mag. Me van geen onheil bewust nader ik de streep waar de tolerantie stopt en door de onvermoede snelheid van vehikel en gedachten rijd ik er zonder erg overheen. Nog steeds is er niets aan de hand, maar als ik een blik in de binnenspiegel werp zie ik haarscherp waar ik vandaan kom en wat ik achter me laat. De buitenspiegels verdriedubbelen de impact van mijn waarneming en de ergernis die me dan overvalt neemt me volledig in beslag. Wat ik zie kan toch niet waar zijn (?) en als het al waar is moet ik er voor zorgen dat er een eind aan komt. Maar mijn vehikel kan niet stoppen en voor ik beseft wat ik doe staat mijn wrevel in woorden gevat op papier en heb ik hem aan de openbaarheid prijs gegeven. Aan gene zijde van de grens der verdraagzaamheid is dat vragen om moeilijkheden. - Berouw komt altijd na de zonde en niet iedereen beschikt over het talent om lange tenen met liefde te aaien.

Er gaat geen dag voorbij of er passeert wel een moment dat ik op m'n tong moet bijten. Zelfs tegen mijn buurman, die toch wel aan grof taalgebruik en verwenningen gewend is, zeg ik niet alles wat in me opkomt. Als de waakzaamheid me niet in de steek laat slik ik schielijk door wat niet gepast is om te zeggen. Bij al te zware kost wil het echter wel gebeuren dat mijn maag in opstand komt met alle kwalijke gevolgen van dien. In de loop van de tijd heb ik gelukkig geleerd om op beschaafde wijze uiting te geven aan de meningen die ik heb en zolang de reikwijdte daarvan beperkt blijft zorgt dat bijna altijd voor een prettige duidelijkheid. De rapen branden echter aan als een verschil van mening en/of inzicht op straat komt te liggen. Alsof er bij verschil van mening schaamte en schande in het spel is. In de spiegels van mijn vehikel zie ik nu meer puinhopen dan me lief is.

Het heeft me zo'n vierhonderd woorden gekost om de plaats van bestemming te bereiken. Met een ferme zwiep veeg ik nu alle vaagheid uit het open venster van het portier. Er zijn er die vinden dat ik op pagina 1 van het clubblad van april over de schreef ben gegaan. Het

is volgens hen *not done* om uit de school te klappen over - bijvoorbeeld - een hij-of-ik-kwestie in het bestuur. Geloof me als ik zeg dat het niet mijn bedoeling is geweest om te grieven. Aan mijn behoefte om te informeren is het toe te schrijven dat ik voorzichtig - voor de gelegenheid had ik de regenbanden van mijn vehikel vervangen door slicks - melding heb gemaakt van twee met elkaar botsende meningen binnen het bestuur. Dat ik voor de bezorging van de boodschap in mijn vehikel de hoofdweg neem is daarbij niet meer dan een kwestie van stijl.

Mindert Mulder

INHOUDSOPGAVE

Pag.

- 01 - Column, Inhoudsopgave en Vooraf
- 02 - Dienstmededelingen
- 03 - Flynth Recordwedstrijden
- 04 - Het avontuur van Eric in Zuid-Afrika en aandacht voor de Stoomtramloop
- 05 - Nieuws van de jeugdcommissie
- 06 - Senioren zonder shirt en de V.O.C.
- 07 - De TriAtleten pagina
- 08 - en nog meer Triatlonnieuws
- 11 - Berichten uit de vereniging
- 12 - en nog meer berichten uit de vereniging
- 13 - Berichten van de Loopgroep en De Vrije Loop
- 15 - Roadrunner's Loopgroeptribune
- 16 - Colofon

VOORAF

Het weer is fantastisch en dat blijft voorlopig zo. Een gewaagde uitspraak omdat dit blad pas veel later op de deurmat valt dan ik dit schrijf. Maar het is meestal goed weer tijdens de Flynth Recordwedstrijden. En meestal ook goed weer tijdens de Hoornse Marathon, de Wijkenlopen en de Stoomtramloop. De laatste loop is op 19 juni en een unieke loop te noemen. Lees daarover op pagina vier. Ook op pagina vier en ook uniek te noemen is de prestatie van Eric van den Berg in Zuid Afrika. Hij schreef een mooi eigen verslag.

Het fantastische mooie weer nodigt onze senioren uit om zonder shirt te trainen, tot groot genoegen van een aantal mede Hollandiaansen. Er is erg veel te lezen over onze triatleten en er zijn erg veel berichten uit de vereniging. Nieuws over ouwe getrouwe leden en natuurlijk het lintje van Maarten Druif. De Vrij Loop kondigt een mooie grachtenloop in Amsterdam aan en onze Roadrunner beschrijft weer erg mooie loopprestaties. Hij heeft helaas zijn eigen prestatie moeten uitstellen. Maar tijdens de Marathon van Hoorn zal hij weer te bewonderen zijn. Veel leesplezier.

DIENSTMEDEDELINGEN AV-HOLLANDIA

BORDSPONSORS AV-HOLLANDIA

De vereniging wordt financieel gesteund door een aantal bord-sponsors. Heel veel dank voor jullie financiële bijdrage.

FLYNTH Adviseurs en Accountants

Stumpel OFFICE PRODUCTS / BOEKHANDELS

Bouwbedrijf hoogland ZWAAG

CEES ROOD AUTOSERVICE

Eipi beletteringen

VBK groep hoorn

Vastenburg schoonmaakbedrijf

Octant mondzorg

BRYANT

RUNNERSWORLD HOORN

DE EGEL BANDEN BV

ACTIVITEITEN- EN WED- STRIJDKALENDER

13 mei	Blauwe Berg Circuit
21 mei	Flynth Recordwedstrijden
10 juni	Blauwe Berg Circuit
11 juni	CD-Minibokaal
17 juni	Avondinstuif
19 juni	Stoomtramloop
02 juli	Pupillencompetitie
09 september	Blauwe Berg Circuit
10 september	Gerrit Vosbokaal
02 oktober	Clubkampioenschappen
12 oktober	Rien Stout Scholierenveldloop
14 oktober	Blauwe Berg Circuit
30 oktober	Hoornse Parkcross
11 november	Blauwe Berg Circuit
09 december	Blauwe Berg Circuit

KANTINEROOSTER

De kantine is vanaf 20.15 uur geopend.

Tijdens de trainingsavonden op maandag zijn er vaste medewerk(st)ers die voor onze leden een heerlijk kopje thee zetten en jullie van dienst zijn achter de bar. Deze leden doen dit vaak al vele jaren met veel plezier. Daarnaast worden er op deze avonden leden ingeroosterd die de medewerk(st)ers (vaak na hun eigen training) even helpen met het schenken en opruimen

Ma	16 mei	Ries Cleassen	06 51323616
Ma	23 mei	Cees Tuinman	0229 581794
Ma	30 mei	Duintraining	
Ma	06 juni	Stefan Brons	06 51323616
Ma	13 juni	Juliette Fermie	0229 234650
Ma	20 juni	Marjan de Wilde	0229 219252
Ma	27 juni	Duintraining	
Ma	04 juli	Nico Lakeman	0229 233093
Ma	11 juli	Duintraining	
Ma	18 juli	Merna Raaijman	0229 246708

Zomervakantie, kantine gesloten van 25 juli t/m 29 aug.

Let op, bij verhindering, zelf ruilen!

Meer informatie bij Hankie Bijl tel. 0229-216107

NIEUWS VAN DE LEDENADMINISTRATIE

Nieuwe leden:

Rob Droste	Marja Faber
Yvonne de Saegher	Karlijn Mus
Els van den Berg	Lars Tijnstra
Sanna van de Griend	Sofia Loose
Fabian Pordon	Quinten van Delft
Nienke Korthoff	Ruben Veldhuijzen v. Zanten

De nieuwe leden van harte welkom bij de vereniging en veel sportplezier toegewenst

Afmeldingen:

E.de Ruiter	Milly Kalkhuis
Fl. van Kampen	Jessica Burgerhout.
Merel Sas	Naomi de Meij
Jeffrey de Meij	Fleur van der Gulik
Justin Stobbe	Wija de Vries
Nella Kok	Pascal Keijer
Marlies Koemeester	Ferris Houhuysen

KLAVERJASSEN AV-HOLLANDIA

Na de zomerperiode, vanaf september of oktober zijn er op de donderdag weer gezellig klaverjas-avonden in de kantine op de Blauwe Berg.

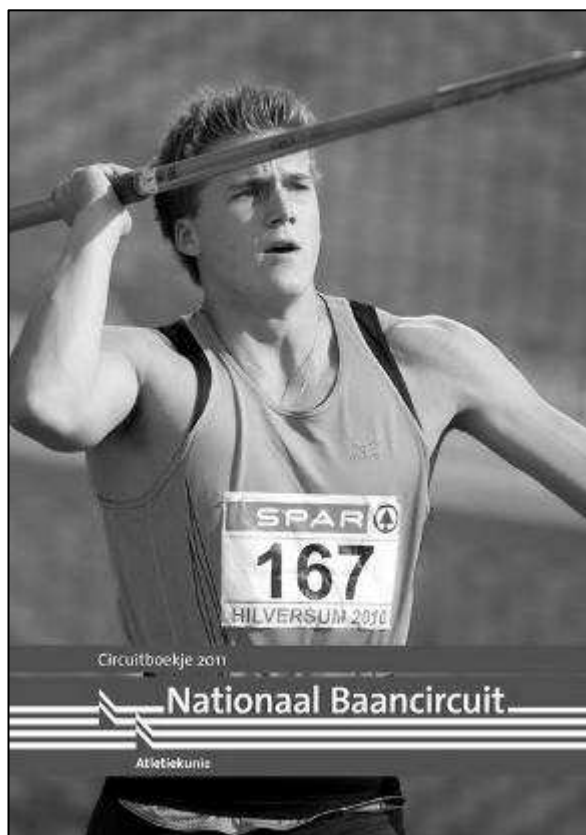
Zaterdag 21 mei: Flynth Recordwedstrijden 2011

De inschrijving voor deelname aan de Flynth Recordwedstrijden sluit op dinsdag 10 mei. Pas dan kunnen we met zekerheid zeggen welke atleten er op zaterdag de 21^e naar de Blauwe Berg zullen afreizen. De deadline voor het leveren van clubbladkopij maakt het me onmogelijk om *nu al* (06/05) de hele taart in de etalage te zetten, maar kan me er niet van weerhouden om enkele van de smaak-bepalende ingrediënten van het baksel aan de openbaarheid prijs te geven. Onder het voorwendsel dat je verheugen op iets al bijna net zo leuk is als het iets zelf zet ik een stuk of wat van de bestanddelen op een rijtje:

Yvonne Hak, Gregory Sedoc, Denise Groot, Guus Hoogmoed, Monique Jansen, Marcel van der Westen, Remona Fransen, Ingmar Vos, Jamile Samuel en Lars Timmerman.

Het is een open deur intrappen om te zeggen dat er voor smulpapen op de derde zaterdag van mei iets te halen valt op onze baan. 't Is ook een open deur om te zeggen dat wegblijvers zichzelf in ernstige mate tekort doen.

De Flynth Recordwedstrijden is de tweede grote nationale baanatletiekwedstrijd uit een serie van zes. AV Hollandia prijst zich gelukkig dat ze haar wedstrijd uit het circuit mag organiseren op een moment dat de deelnemende atleten op scherp staan. Zo kort na het eerste startschot - 14/05: Ter Specke Bokaal Lisse - is de ambitie van lopers, springers en werpers immers nog onbeschadigd en groot. Waar het om kwalificatie-tie voor de internationale kampioenschappen gaat: dit jaar valt er sportieve eer te behalen in Trabzon (EYOF), Tallin (EJK), Ostra-va (EK 20-22) en Daegu (WK). Het zal niet voor de eerste keer zijn dat op de Blauwe Berg in Hoorn de startlijn is getrokken van een seizoen waarvan de eindstreep te vinden is op één van de internationale podia. Voor het vestigen van een nieuw persoonlijk record lenen de Flynth Recordwedstrijden zich natuurlijk ook goed.



Een nieuwe ster aan de nationale atletiekhemel is de speerwerper Lars Timmerman. Bij het WK voor junioren in 2010 eindigde hij op zijn onderdeel op de meest gehate plek - de vierde - uit de rangschikking. Een maand later wierp Timmerman zijn speer tijdens de circuitwedstrijd in Breda naar een nieuw Nederlands juniorenrecord (79,59 m.). Voor de hooggespannen verwachting die het Nationaal Baancircuit van hem heeft hoeft je het programmaboekje 2011 van de circuit niet open te slaan. Timmermans collega-werpers Melissa Boekelman (kogelstoten) en Erik Cadee (discuswerpen) waren gedurende de cyclus van 2010 overigens de meest succesvolle atleten.

Mindert Mulder.

FLYNTH adviseurs + accountants	RW RUNNERS WORLD HOORN	Hoorn Sportstad	VBK GROEP SAMEN BOUWEN
TPA HG	trigeele geestes van spelvorm hangelborst goudwiel stichting gna	SCHOUTEN TECHNIEK	Aannemersbedrijf Dick de Boer Tel. 0229-218820 Hoorn
AANNEMERSBEDRIJF WEST-FRIESLAND AWVF	Nationaal Baancircuit Atletiek	OCTANT HONDZORG	

THE WORLD'S MOST BEAUTIFUL MARATHON

Vlak voor het afgaan van de wekker ben ik al wakker. Opstaan en nodige rituelen doen. Rond 5:30 lopen we gezamenlijk vanaf het hotel naar de start. Het is nog donker. Mijn kamergenoot loopt de ½ marathon. Aangezien deze al om 6:00 start lopen we gezamenlijk naar de start. Als het eerste startschot klinkt komen de eerste hardlopers als hazewindhonden ons voorbij.



Nu kunnen wij de startvakken in. Helaas zijn deze niet groot genoeg. Tegen de tijd dat de ultra begint komt er wat bewegen in het vak. Na het volkslied klinkt om 6:25 uur ons startschot. De eerste paar km gaan niet al te snel. Krijgen we

gelijk een stukje vals plat. In het donker worden de kilometers door medewerkers van Two Oceans Marathon verlicht. Iedere 4 km zijn drankposten ingericht met water en/of sportdrink. Had vooraf al berekend om water en eigen meegenomen sportvoeding om de 4km te gebruiken.

Het is vandaag goed loopweer. Planning was om 5 min/km te gaan lopen tot de marathonafstand. Daarna eventueel wat versnellen als het lichaam het toelaat. We hadden namelijk paar dagen voor de wedstrijd parcours afgelegd met de auto. Ik begon toen soms te twijfelen of ik wel genoeg aan heuveltraining had gedaan. Na een half uurtje lopen had ik het tempo aardig te pakken. Het eerste kleine klimmetje rond 21 km gaat zeer gemakkelijk. Onderweg hoor ik regelmatig mijn naam. Voor internationale lopers was het startnummer iets gewijzigd in kleur. Goed herkenbaar voor publiek. Bij lopers die deze wedstrijd meerdere keren hebben volbracht staat het aantal op startnummer aangegeven.

De wegen zijn goed loopbaar. Eerste echte bergcol begint op ±28km. Voor ik de top van Chapman's peak bereik kijk ik nog eventjes over mijn linkerschouder. Wat een machtig uitzicht.

Het dalen met schuine bochten is niet mijn ding. Probeer hoog in de bochten te gaan lopen. De klappen op mijn bovenbenen zijn niet te beschrijven. Beetje koelen met water doet wonderen. Niet veel later is de 2^{de} en lastige col in zicht. Deze is niet erg lang (4km), maar wel erg lastig. Hoogste punt van Constantia Nek is niet zichtbaar. Lopen langs rijen bomen en draaien regelmatig andere richting om.

Vlak voor einde klim krijg ik het moeilijk. Het lukt mij toch om hardlopend de top te bereiken. Dit terwijl ik de nodige lopers zie wandelen. Dat doet mij toch goed. Kilometer 50 zit erop.

De laatste 6 km hadden we paar dagen voor de wedstrijd al gelopen/verkend. Deze heeft geen geheimen meer voor mij. Toch merk ik vlak voor de finish een stuk-

je valsplat dat een kuitenbijter is geworden. Terwijl in de training dat geen enkel probleem gaf. Ik hoor de muziek en de speaker en laat me niet kennen. Tijdens het finishen hoor ik mijn naam door de luidsprekers. Ik ben kapot. Na het drinken van een colaatje leef ik weer een beetje op. Doe een poging om hardloepschoenen uit te trekken. Kan eventjes lekker op het gras van het rugbyveld lopen. Voel gelijk kramp in mijn kuit schieten. Vraag iemand anders mijn andere schoen los te maken. Tot 3 dagen na de wedstrijd duidelijk voelbaar dat ik wat gedaan heb. Ja ik heb 56km hardgelopen in een tijd van 4:41:17.

Eric van den Berg

DE STOOMTRAMLOOP

Op 19 juni 2011 organiseert Stichting Sportief West-Friesland (SSWF) wederom de succesvolle Stoomtramloop. De Stoomtramloop is een halve marathon welke gelopen wordt tussen Medemblik en Hoorn. Naast de halve marathon is ook de mogelijkheid een kortere afstand te lopen, namelijk een 9,5 km en een 4.7 km.

Het unieke aan de Stoomtramloop is het gebruik van de stoomtram voor het vervoer van de lopers en hun supporters. Dit blijkt ieder jaar weer een geweldig recept te zijn. Veel gezinnen of lopers met partners nemen deel aan de Stoomtramloop, als loper of als supporter.

Het parcours van de Stoomtramloop loopt grotendeels gelijk aan dat van de route van de Stoomtram en voert de lopers over louter verharde wegen (deels klinkers, deels asfalt) door Opperdoes, Twisk, Midwoud, Benningbroek, Nibbixwoud, Wognum en Zwaagdijk.

Voor de jongste deelnemers en junior-supporters wordt zowel bij de startlocatie in Medemblik als op de finishlocatie op de baan van AV Hollandia voor afleiding en vertier gezorgd door middel van een springkussen.

Uniek evenement

Dat de Stoomtramloop beslist een uniek evenement is wordt onder andere weergegeven in het boek "de 30 mooiste" waarin een impressie van deze loop met alles eromheen wordt weergegeven. Dit boek bevat een omschrijving van zowel grote als kleine loopevenementen in Nederland. De combinatie van sport en cultuur bepaald het beeld van de loop: gemoedelijk, sportief, georganiseerd en gezellig. Dat sport en recreatie goed samengaan, wordt door de Stoomtramloop al 7 jaar aangetoond. Ook opmerkelijk is de samenwerking tussen SSWF en Stichting Museum Stoomtram. Een deel van het positieve saldo zal worden geschonken aan laatstgenoemde. Daarentegen stelt de Stichting Museum Stoomtram voor het achtste seizoen de tram ter beschikking aan de lopers en supporters tegen een sterk gereduceerd tarief.

Meer informatie is te verkrijgen op de website van de Stoomtramloop: www.stoomtramloop.nl

Ook kan men daar tot 12 juni gebruik maken van de voorinschrijving.

Het is tevens mogelijk om op de dag zelf in te schrijven; indien de Stoomtram echter volgeboekt is tijdens de voorinschrijving zullen de na-inschrijvingen per bus naar de startlocatie worden gebracht.

Wees er dus snel bij!

DE MOOISTE EN GROOTSTE KEUKEN-SHOWROOM VAN NOORD-HOLLAND!



Grando Service van A tot Z *Van Advies tot Zorgeloos genieten!*



Grando keukens Hoorn toont u op 1650 m² maar liefst 80 keukeropstellingen in 4 verschillende storen, ALLES op keukengebied is niet alleen te koop, maar ook te zien bij Grando. Werkbladen in vele vormen, kleuren en materialen. Apparatuur van alle merken. Keuze uit 250 fronten. Wij nemen de tijd voor u! Een uitgebreid ontwerp, met 3-dimensionale computertekening, en de scherpste prijs! En dan het belangrijkste: de perfecte levering en vakkundige montage waar Grando bekend om staat. Kortom, voor een keuken moet u bij Grando op de koffie komen!

**GRANDO
KEUKENS**

Grando Hoorn Megastore

De Factorij 55 (op bedrijventerrein West-Frisia)
Tel.: 0229-230333

Betaalbaar Keukendesign



www.grando.nl

**AUTOSERVICE
CEES ROOD**

Wij doen alles aan uw auto!

Van A.P.K. keuringen tot het oplossen van elektronische storingen.

Autoservice Cees Rood:

- universeel garagebedrijf
- van alle merken thuis
- klantvriendelijkheid en vakkennis
- uw auto kan eventueel gehaald en gebracht worden
- een leenauto is beschikbaar op afspraak

www.ceesrood.nl

De Factory 27a
1689 AK Zwaag

0229-239888
cees@ceesrood.nl




Veldboer Eenhoorn
HORECA & GROOTVERBRUIK

De Corantijn 32 • 1689 AP Zwaag T 0229 234044
Postbus 177 • 1620 AD Hoorn F 0229 213725



Jupiler®

Inbev Nederland N.V. Postbus 3212 4800 MA Breda

Heer
ACCOUNTANTS

Nieuwe Steen 40
1625 HV HOORN

0229 - 503004

info@heeraccountants.nl



van gils keukens bv

Breed 44A
1621 KC Hoorn
Tel. 0229 218363
Fax 0229 210308



KNGF

Fysiotherapie De Koning

Op 200m van de blauwe berg:
Geldelozeweg 71, 1625 NX Hoorn
telefoon 0229-214445
nja.dekoning@quicknet.nl



DAVE
TWEEWIELERS
BLOKKER
Tel. :0229-243092

Westerblokker 109

Voor al uw Fietsen, Kinderfietsen
Accessoires, Reparatie, Onderhoud

"De betaalbare kantoorinrichter"

FLEXICOMFORT
projectinrichting | www.flexicomfort.nl

De Factorij 12a, Zwaag E-mail: info@flexicomfort.nl
Telefoon: (0229) 287755 Web Site: www.flexicomfort.nl

*Openingstijden showroom:
ma t/m vr 9.00 - 17.00 uur
(of op afspraak)*

TAP W. TAP
AANNEMINGSBEDRIJF

Bouwgarant-lid

Gespecialiseerd in:

- Vernieuwen houten kozijnen/deuren/ramen
- Dakkapellen
- Aanbouw op maat
- Van start tot finish, van ontwerp tot oplevering

Koepoortsweg 60 telefoon (0229) 215489
1624 AG Hoorn fax (0229) 219214

e-mail: info@wtap.nl
www.wtap.nl

SPORT=
SCORE

'n professioneel advies

*Steeds functionele loopkleding
voorradij, o.a.:*

ASICS TIGER - ADIDAS - REEBOK
NEW-LINE - SAUCONY - NIKE

Gouw 5, Hoorn
(tegenover de Hema)
www.sportscorehoorn.nl

*Hollandia-sweaters op voorraad!
Hollandia-clubkleding bij ons verkrijgbaar.
Hollandia-leden op vertoon van KNAU-kaart
10% korting op atletiekpullen.*

Nieuwtjes van de JEUGDCOMMISSIE

Begeleiders:

Wij zijn nog op zoek naar een aantal begeleiders Voor de Meisjes pupillen C en Jongens en Meisjes Junioren zowel voor de C 1^e jaars als 2^e jaars. Als er ouders zijn die wel een groepje zouden willen begeleiden laat zij contact opnemen met een van de trainers en/of iemand van de jeugdcommissie. Mogelijk dat er zich al ouders hebben gemeld bij deze dank hiervoor dan kunnen we het baanseizoen met een volle bezetting starten. Hieronder een overzicht van de actuele stand van zaken: Connie zou je dit begeleiders overzicht ook kunnen plaatsen bij het overzichtje trainers, begeleiders elders in het clubblad. Bvd.

Begeleiders Pupillen seizoen 2011:

<u>Naam:</u>	<u>Groep:</u>	<u>Leeftijd:</u>	<u>Tel.nr.</u>
Ton v/d Jagt	JPC	8	06-53793160
VACANT	MPC	8	
Milica Goes			06-17654718
Cynthia Meerstra	JPB	9	06-34058037
Renee Muller			06-46267678
Andy Siepe	MPB	9	06-30130871
Ton Schouten	JPA 1	10	0229-277837
Danielle v. Leufen	MPA 1	10	0229-240202
Dirk Laan	JPA 2	11	0229-273289
Margret v. Kampen	MPA 2	11	0227-724026

Begeleiders Junioren seizoen 2011

<u>Naam:</u>	<u>Groep:</u>	<u>Leeftijd:</u>	<u>Tel.nr.</u>
Ingrid Hoogland	MJD1	12	0229-245722
Peter Ijsbrandij	MJD2	13	0229-551008
Robbert de Vreng	JJD1	12	0229-233082
Robbert de Vreng	JJD2	13	0229-233082
VACANT	MJC1	14	
VACANT	MJC2	15	
VACANT	JJD1	14	
VACANT	JJD2	15	

Op de website www.avhollandia.nl staan bijna altijd foto's van de meest recente wedstrijden en/of activiteiten. Wanneer er ouders/begeleiders zijn die foto's maken dan kun deze altijd worden doorgemailed naar Joop Musman (j_musman@planet.nl). Deze zal zorgen dat de foto's op de website van AV Hollandia worden geplaatst.

3 april trainingspakkenwedstrijd bij S.A.V.

De jaarlijks terugkerende trainingspakkenwedstrijd deed deze keer zijn naam eer aan. Het was frisjes en veel trainingspakken bleven dan ook aan gedurende de dag. Maar de strijd was er niet minder om. Met maar liefst 28 pupillen van A.V.Hollandia was de opkomst super te noemen. Voor veel kinderen was dit de eerste wedstrijdervaring. Maar dit was niet te merken aan het resultaat. Zoë van Giersbergen, Ryan van der Jagt, Enzo Meerstra, Irving Flink en Joost Glas werden allen eerste van hun categorie! Maar ook alle anderen hebben zo vroeg in het seizoen hele knappe prestaties neergezet.

Dat belooft nog wat voor de komende maanden. We kijken ernaar uit!

CD Junioren: Uitslagen wedstrijden April
Deze staan op de internetsite.

Paaswedstrijd AV Triatlon Amersfoort

Op een voorjaarsdag had Django besloten om wat meer aandacht tijdens de trainingen te besteden aan werpen. Om zichzelf wat meer druk op te leggen wilde hij aan een werpwedstrijd meedoen. Dat werd de Paaswedstrijd van av Triatlon in Amersfoort. Zo gezegd, zo gedaan. Na de nodige trainingsuurtjes ging de hele familie mee naar Amersfoort. 2^e paasdag was schitterend wat het weer betreft (blij was hij dat hij niet te hoefde lopen). Er waren 14 jongens in zijn categorie, van 11 verenigingen. Om half elf sharp ging de eerste kogel door de lucht. Hij stoot net geen PR (5^e plek). Daarna speerwerpen. Weer net geen PR (weer 5^e). Een windvlaag joeg de speer het veld uit. Na een verdiende lunchpauze ging het discusswerpen van start. Django moest het spits afbijten. Al zijn energie stopt hij in deze worp en hij gooit zijn PR aan diggelen. Wel 2,5 meter verder. Deze worp is ook de winnende, hij wordt 1^e op dit onderdeel. Alles bij elkaar opgeteld haalt hij 1232 punten wat genoeg is voor de derde plaats. De winnaar was van Parthenon met 1407 punten, nummer twee had 1300 punten. Rood van de zon (en opwinding) gaat het gezin, met medaille naar huis.

Pupillen: Uitslagen wedstrijden April

Dannique Meerstra (mpa2) en Enzo Meerstra (jpb) hebben zaterdag 23 april meegedaan aan de pupillenwedstrijd van KAV Holland in Haarlem. Zij deden mee aan de meerkamp en de 1000 meter in een sterk veld van deelnemers. Dannique is geëindigd op de 16e plaats met een goede verbetering van haar pr balgooien! en een evenaring van haar pr op de 1000 meter van 4.27.0,min. Enzo moest het opnemen tegen veel jongens waar hij vorig jaar mee in de finale van de pupillencompetitie (JPC) had gestaan. Nu Enzo JPB is geworden is hij erg vooruit gegaan. Hij heeft zaterdag maar liefst 3 pr's verbeterd. De 40 meter sprint deed hij in 6.,8 sec., met verspringen kwam hij tot 3.21 m, en met kogelstoten ging de kogel naar 5,89 m. Met deze prestaties is hij geëindigd op de 3e plaats zaterdag met een puntentotaal van 1301.

Mailadres

In het vorige clubblad stond, zoals verschillende van jullie al hebben opgemerkt, het verkeerde emailadres van de jeugdafdeling. Dit moet natuurlijk zijn: jeugdholandia@hotmail.nl. Hier kunt u o.a. terecht voor het inschrijven voor pupillenwedstrijden.

SENIOREN ZONDER SHIRT NOG HARDER

De afgelopen maand is er een hoop veranderd. De lampen hoeven 's avonds niet meer aan, en de atleten moeten de korte broeken weer uit de kast halen. Ondertussen zijn er al een paar kleine wedstrijden geweest waaronder de trainingsspakwedstrijd bij SAV. Een kleine delegatie senioren heeft ook aan deze wedstrijd meegedaan. Gezien de omstandigheden was dit een echte trainingwedstrijd. Voor Judith de Jager en Bob Ooijevaar was dit hun allereerste wedstrijd die ze hebben meegedaan. We hopen natuurlijk dat ze het leuk vinden en eventueel het competitieteam kunnen versterken. Buiten de wedstrijdjes om wordt er ondertussen hard getraind voor de competitiewedstrijden. Veel atleten van andere clubs gaan daarom rond deze tijd op trainingsstage in het buitenland. Rede hiervoor is dat je daar altijd met lekker weer kunt trainen. Van de Hollandia senioren zijn alleen Machteld en Paul op trainingsstage. Maar door de uitzonderlijke warmte van afgelopen april, bleek het beste trainingscomplex gewoon in Nederland te zitten. Terwijl het half april in Portugal en Spanje regende, kon er op de blauwe berg overdag gewoon in shirtje getraind worden. Bart, Remco en Jan konden op de zaterdag training van 23 april zelfs al



zonder shirt lopen. Zo kregen ze toch het gevoel dat ze op trainingsstage waren. En nu maar hopen of het ook resultaat zal opleveren.

Remco Mettes

V.O.C. HOLLANDIA

Iedere maand als ik aan mijn stukje begin dan denk ik is er nog wat nieuws te melden? Wat ik wel durf te beweren is dat we wel veel ondernemen, iedere week en maand. Maar het hoeft nog niet te betekenen dat wat wij als prettig en goed ervaren en beleven, dat dat nieuws is voor de gehele Hollandia familie. Nu ik het woord Hollandia familie in de pen neem moet ik even denken aan de uitspraak van onze voorzitter, die wel eens suggereert dat we teveel op verschillende eilandjes leven. Velen van ons, waaronder ikzelf, zijn het daar mee eens. Ik begrijp heel goed dat de communicatie veel beter kan maar een vereniging als Hollandia met zoveel verschillende afdelingen van pupillen tot wedstrijdathleten, triatlon, recreanten enz. Ik zie het als de Zweedse stad Stockholm die ook is ontstaan op verschillende eilandjes en dankzij de geweldige verbindingen door gigantische bruggen en tunnels is het geworden tot een wereldstad. Maar toch leeft iedere inwoner van Stockholm op zijn/haar eigen stukje van de stad. Ik persoonlijk heb de indruk dat onze voorzitter met de eilandenuitspraak bedoeld dat we teveel langs elkaar heen leven. Iets wat best zou kunnen maar ondanks dat we dezelfde sportieve doelstelling nastreven hebben we toch ieder een eigen 'club' binnen de vereniging waar je mijn inziens het meeste om geeft. Desondanks sta ik achter onze voorzitter dat we waar nodig wat meer voor elkaar kunnen betekenen. We zien nu een bijna hele generatie ouderen vertrekken. Die mede door hun toedoen de vereniging op alle mogelijke manieren draaiende hebben weten te houden. Namen noem ik niet maar ik ken iemand die werkelijk leefde met en voor Hollandia. Ik weet de meeste verenigingen moeten draaien op vrijwilligers. Terecht geloof ik dat onze voorzitter zich misschien afvraagt of we in de toekomst voldoende van deze mensen kunnen vinden die de kar willen of kunnen trekken. Hopelijk komt door goed overleg en begrip voor elkaars standpunten alles weer vlot en soepel te lopen voor onze prachtige atletiekvereniging.

Nu verder over de VOC.

Een jaarlijks uitje is gepland op 22 juni a.s. We gaan te boerengolfen in het dorp Aartswoud. De bedoeling is om 10 uur aanwezig te zijn. Het golfen duurt ca. 2 uur. Na een koppie gaan we omstreeks het middaguur kanoën door het prachtige natuurgebied tussen Aartswoud en Lambertschaag. Hier is door het Hoogheemraadschap een waterberging en een groot natuurgebied ontwikkeld. Deze kanotocht duurt ca. 2,5 uur. Voor degene die van wandelen houden en liever niet in de kano gaan is er een prachtig alternatief, men kan bijna parallel wandelen met de kanoroute. Ook is er een mogelijkheid om een deel van de tocht in een grote schuit af te leggen en het prachtige gebied vanaf het water te bezichtigen. Midden in het gebied staat een prachtige uitkijktoren waar men een prachtig uitzicht heeft oer het gebied. Hier vlakbij houden we onze picknick op een stuk boerenland. Neem je eigen lunchpakketje en drinken mee. Het wordt heel gezellig kan ik je verzekeren. Iedereen die op de woensdagochtend traint kan zich opgeven

voor deze gezellige dag. Bij slecht weer is er de mogelijkheid om het uit te stellen. Met al deze uitjes denken jullie vast: wordt er wel getraind op de woensdagmorgen? Ik zou zeggen kom kijken en doe mee op woensdag. 27 april hebben we onze zgn. coopertest gehad. Voor de jongeren onder ons om te zien of er nog wel vooruitgang in zit en voor de ouderen om te zien of je niet teveel achteruitgaat. Opzet van de VOC was immers om een gezond, soepel en als het even kan ook een strak lijf te behouden. Daarom houden we naast de looptraining en een wisselend loopprogramma ook een conditietraining met onze bekende Frits Martens er zeker bij! Velen van ons zullen de komende tijd dan ook weer aan diverse wedstrijden in de regio de strijd aanbinden. Ik kan zeggen met de training zit het wel goed! Ondanks enkele uitstekende trainers hebben we er inmiddels er weer enkele in opleiding, iets wat geen overbodige luxe is want de groei zit er nog steeds goed in! U weet het: ieder lid van Hollandia kan gratis meetraineren op de woensdagochtend vanaf 9 uur 's ochtends. Hierbij wil ik alvast iedereen een hele fijne en blessurevrije zomer toewensen! Enne... trainen blijven!

Groeten Lou

TRIATLETEN Triatlonnieuws

8 april Run-bike-run Ter Idzard

Op 8 april hebben Hans en Denhard meegedaan aan de R-B-R van ter Idzard.

Hans Boven voltooide de middenafstand (12km-38km-6km) in 2:34:39

Denhard deed de sprintafstand (6km-19km-3km) in 1:18:27.



Hans bezig aan zijn 1^o looponderdeel

17 april Zwemloop Purmerend

1 km zwemmen en 10 km lopen

Samen met Casper, Gerda en Hans (Boven) heb ik die zondag meegedaan aan de zwemloop Purmerend. Altijd leuk een eerste wedstrijd! Wat kan ik? Hoe ver ben ik? Slaan de trainingen aan? Sinds kort train ik dmv. Hartslag en dat houd in dat ik de duurtraining (voor mijn gevoel) extreem langzaam doe. Uiteindelijk moest alles goed komen ondanks dat deze manier van trainen een beetje tegen mijn gevoel in ging. Ik had al een paar weken nauwelijks hardgelopen dus was zelf ook wel erg benieuwd tot wat ik in staat was.

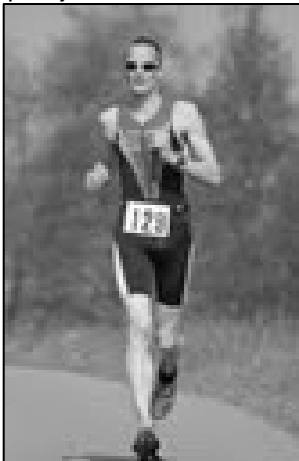
Met Casper en Gerda gingen we gezamenlijk naar Purmerend waar we ook Hans tegen kwamen. Inschrijven omkleden en we waren er klaar voor!

Het zwemmen moest helaas met badmuts en daar zwem ik eigenlijk nooit mee. Dat viel me wel wat tegen want ik had het gevoel doof en halfblind te zijn! Even na 2 baantjes de badmuts omhoog gekruld en toen ging het iets beter. Voor mijn gevoel ging het zwemmen helemaal niet lekker maar ik dacht alleen maar: op je techniek letten, wat Marcha je geleerd hebt!



Verrast was ik toen ik de eindtijd hoorde: 15:43! Dat is een vette PR! Dus ondanks dat het voelde als overleven toch zo'n tijd zwemmen!

Het wisselen ging goed en toen de 10 km lopen. Het waren 2 rondjes rondom het kanaal, dus op 2,5 km ging je het kanaal over en liep je aan de andere kant terug. Ik liep op hartslag want zou niet maximaal gaan. Hartslag moest rond de 171 blijven (max is 191) en daar slaagde ik in tot het eerste keerpunt (op 2,5 km) bij het keren hoorde ik opens: Erik ik pak je! Ik dacht echt: Wat Casper nu al zo dicht achter



me? Dus toen heb ik even niet meer aan mij hartslagopdracht gedaan en hield ik hartslag 178 aan als maximaal. Ik denk die gaat me echt niet pakken! Ook Hans zat niet ver achter Casper en ik denk dat kan nog spannend worden. Het 2^o gedeelte heb ik puur sneller gelopen dan het eerste gedeelte en uiteindelijk finishte ik nog ruim 3 minuten voor Casper en Hans. Casper die ook een dik pr zwom en ook erg goed ge-

lopen had ondanks dat hij door zn enkel was gegaan de dag ervoor. Hans kon het helaas niet winnen van Casper door een minder zwemonderdeel.



De vier toppers van onze vereniging die meededen.

Gerda finishte 10 minuten later als 2^e dame! Super gedaan! Mijn eindtijd was 1:00:55. 4 minuten sneller dan gehoopt zelfs! Mijn eerste wedstrijd gaf me dus een goed gevoel voor de rest van het seizoen!

Groeten Erik Coevert

Zondag 2 mei Halve triathlon Fuerte Ventura

Deze dag deed onze nationale topper Sonja mee met de halve triathlon van Fuerte Ventura. Hieronder een verslag van hoe zij de wedstrijd ervaarde:

I survived...

Dat is de slogan op het Finishershirt van mn eerste triathlon wedstrijd van dit seizoen: Challenge Fuerte Ventura. Sinds 21 mei verblijf ik hier op Palytas. Wat een schitterend sportcomplex! En wat een fantastisch vriendelijk sfeer hangt hier! Dank aan Jacqueline! Met nog meer zorg dan voor alle katten hier in de buurt heeft ze voor me gezorgd deze 2 weken! Ik werd gek van blijheid toen ik in de vroege donkere ochtend het verlichte 50m bad in dook. De zon tijdens mn aftastende tempo's op zag komen en door de onbeschaamde zonnestralen met een knorrend maagje naar het ontbijtbuffet liep: OHOH.... Nootjes, zaadjes, gedroogde vruchtjes, yoghurt, een eitje en heerlijke vers fruit.. Ik zou de hele dag kunnen ontbijten hier! Maar geloof dat niet alleen de verhalen op dit digi kanaal dan een beetje dicht zouden slippen, dus, huphup: In febr en maart zat ik met mn dartele krent op Lanzerote, Lanza ligt hier niet ver vandaan. Het is een xtreem eiland. De Vulkanen hebben inspirerende scherpe randjes en afgezien van lava brokken lijkt hier niets uit de grond te komen. Fuerte Ventura is anders. Palmen en graspluimen liggen als een dekentje over dit eiland. Je ziet de wind hier eerder dan dat je hem voelt. De lanza kms komen hier goed van pas. Fuerte Ventura geeft Fuerte Músculos!

Sinds kort heb ik een nieuwe (retuhl) bikefit en een nieuw (ISM ADAMO) zadel. In de powerman van horst zag ik dat het fietsen –op de vlakke pannenkoek- best oke is op het moment. en was dus eigenlijk razend benieuwd of dat alles kon rijzen naar een puike race op dit 1300 hoogtemeters parcours. Op een dag met Fuerte Viento (5á6 volgens de Schaal van Beaufort) het parcours verkend. Ajj.. Erg mooi, minstens zo pittig. 3x een flink klimmetje en de wind, kwamen aan als een flinke

veeg. Maar nog voor de vlam in mn hersenpan kwam bluste ik mn angst met de mooie strakke asfaltwegen en uitzichten. Was ook nieuwsgierig of mn kilometers speterspatterspater techniek oefeningen al zichtbaar zouden worden in een snellere zwemtijd.

Ondertussen werd het deelnemersveld steeds steviger. Op het laatste moment werd Erika Csomor aan het rijtje met oa Andrea Steinbacher, Nicole Leder, Eva Ledesma, Edith Niederfriniger, Súsanna Skylv, Karin Gerber toegevoegd. Voor de start laat ik mn fiets achter in de handen van William: Mn rem liep aan. leejj... Maar Windjammer William zit er op; Naar het schijnt kan deze fietsenman een frame en wat losse onderdelen binnen 5 minuten tot een complete fiets ombouwen. Dus een remmetje zal toch hem toch geen belemmering opleveren. Vlak voor het startschot: Combi van nieuwsgierigheid en zenuwen staat op barsten zoals in de verte de wolken rond de bergen van het fiets parcours. Zee ziet er kalm uit. Wind is oke. Manman ik heb zin! De Pro's starten vlak voor de Agegroupers. Idee is simpel: agresief weg, benen vinden en -zo lang mogelijk- vast houden. En terwijl ik druk bezig ben overeenkomstig te handelen voelde ik een golf van bravoure door mn lijf stromen. Mn nieuwe zwemstijl.. ik voel me stoer in het water! Mn slagen zijn lang en krachtiger dan ik me herinneren kan. Na 28 min loop ik naar mn fiets. (Ook achteraf met ieders splittijden erbij: blijblij met deze zwemtijd! Dank aan zwemcoach Paul Zirkzee!!!!)

In de transitionzone zoek ik –is ie oke??- de ogen van deze Giant. Met zn thumbs up op mn netvlies jump ik even later opgelucht op mn fiets. Positie 7. Beentjes voelen lekker! 15km verderop hoor ik van diezelfde William dat Nicole Leder maar 50sec voor me zit. En dat terwijl ik net ongelukkig genoeg mn remmen testen moest omdat ik op een drempel 2 bidons verloor. Zonder die 2 voedingsdepots zou ik slechts halverwege het parcours raken, dus: brake, turn, pick- and catch up! Een paar 100hoogtemeters later zweef ik over Nicole heen. Om op een steil stukje voor een 2e keer af te moeten stappen. Dit keer lag mn ketting eraf. Nicole komt voorbij. Met een kleine mopperdepopper schakel ik bij en wissel het laatste stuivertje: ik lig weer voor. Het parcours is mooi en evenzo zwaar. Een real Challenge voor een niet-klimmer als ik. Tot en met de 2^e klauter voel ik me sterk maar dan is het over met de geit. Een paar km voor T2 lijkt Karin als een raket van de laatste klim zijn afgeschoten en raast me voorbij. 3dikke fietsuren later:

Mn voeten zitten nog onder de blaren van de Powerman in Horst en dus doe ik dit keer wel mn sokjes aan. Na 4km op het deels cross loopparcours kom ik redelijk in mn ritme en pak Karin terug. Ik lig nu 6^e en zal een paar km later een plek opschuiven omdat 1 meisje uitstapt. Terwijl ik een stuke heuvel af loop zoek ik een zwaardere versnelling. Ik lijk nog op de fiets te zitten. De finish was op zich al leuk genoeg na ruim 5u op dit challenging parcours te hebben mogen bewegen maar extra leuk wordt het als ik daar eerst Stefan, Jacqueline en Jordi zie en later ook oa de goed gefinishte Roeland en Mark tref. Deze race werd voor het eerst hier georganiseerd en wat een succes was het!

Tijd van Sonja: 5:05:35, 5^e dame!

Wanneer je aan lopen
denkt, denk je aan
Runnersworld



RUNNERSWORLD HOORN
GROTE NOORD 8A
1621 KJ HOORN
Tel. 0229-217503
info@runnersworldhoorn.nl
www.runnersworldhoorn.nl



DENKT U AAN ONZE
ADVERTEERDERS!



ZONWERING ROLLUIKEN GARAGEDEUREN

www.veldhuiszonwering.nl

by Jacco
Konijn
Cycling Centre

WWW.KONIJNCYCLING.NL

Verkoop en reparatie van Racefietsen,
Mountainbikes en alle fietsaccessoires

DEALER VAN O.A.:



FONDRIEST
RACE BIQUES

TREK

FOCUS

Kleine Noord 46 - 1621 JH Hoorn 0229-241436 - info@konijncycling.nl



bryant



DIESEL

all 7

STRENESSE
BLUE

HUGO
HUGO BOSS

NICOWA

BOSS
HUGO BOSS

SAVE THE QUEEN!

AJ | ARMANI
JEANS

verrassend
in mode

Kleine Noord 44
1621 JH Hoorn
0229 - 270821
info@bryant.nl

www.bryant.nl



bestsellers.eu

van LCD-tv tot wasmachine!

*Voor een stofzuiger hoef je niet meer een halve
marathon door Hoorn te lopen.....*

*Je trekt gewoon een sprintje naar je lule stoel en bestelt
hem heel gemakkelijk bij bestsellers.eu !*



Al 10 jaar een betrouwbare en supergoedkope
webwinkel uit Zwaag.

Officieel Nederlands dealer van alle grote merken!

De Corantijn 18g
1689 AP ZWAAG
info@bestsellers.eu
0900-bestsellers

7 mei Triatlon Breukelen

Tijdens de eerste triathlon van Breukelen deden namens de vereniging Jan Klaver, Hans Boven en Richard Newhouse mee.

Hier de uitslagen:

Jan Klaver	2:03:38
Richard Newhouse	2:18:04
Hans Boven	2:19:50

Er staan steeds meer wedstrijden op het programma, nu jullie dit lezen is ook de eerste wedstrijd van de clubcompetitie geweest. De Zwemloop (500m-5km) werd gehouden op 8 mei. In het volgende clubblad meer hierover en over andere wedstrijden!

Groeten Erik

BERICHTEN UIT DE VERENIGING

Financieel beheer en ledenadministratie

Het heeft even geduurd, maar sinds de voorjaarsvergadering is er weer een driemanschap dat zich bezighoudt met de financiële zaken van de vereniging. René Glas toonde zich tijdens de najaarsvergadering van 2010 al bereid om Peter Rakké op te volgen als penningmeester, voor de opvolging van Jan Laan (boekhouding) en Ad van Wouw (ledenadministratie) hebben we nu in Arie Wijbenga en Trude Schouten twee naar onze mening goede kandidaten gevonden. Beiden zijn al gedurende een periode van een jaar of tien lid van de loopgroep. Trude verzuchtte daar onlangs over: *'Ik had veel eerder in m'n leven met hardlopen moeten beginnen, ik had niet gedacht dat het voor zo'n fijne ontspanning zou zorgen.'* De in Enkhuizen wonende Arie koos na een bestaan als *wilde loper* voor het uitoefenen van zijn sport in clubverband niet voor de atletiekvereniging uit het naburige Grootebroek maar voor de AV uit de stad waarin hij als kind opgroeide. Het is maar dat iedereen het weet. Het tweetal zal er samen met René voor zorgen dat er op het beheer van het geld en de leden van Hollandia geen negatief commentaar meer te geven valt.

Ad van Wouw

Ad van Wouw (82) is blij dat er dan tenslotte toch iemand gevonden is die het beheer van de ledenadministratie van hem overneemt. Het werd hoog tijd, al enkele jaren geleden had Ad aangegeven dat hij de laatste activiteit die hij nog voor de vereniging verrichtte wel wilde overdragen aan een opvolger. In Trude Schouten hebben we die opvolger gevonden. Daarmee zwaait een oud gediende af. Al voordat Hollandia als club op eigen benen leerde staan was Ad vanwege een hardlo-

pende dochter al betrokken bij de toen nog H(oornse) V(oetbal- en) A(tletiek) V(ereniging). Als penningmeester en secretaris maakte hij vervolgens in het eerste decennium na de oprichting van de AV deel uit van het verenigingsbestuur. Samen met sportieve lieden als Rien Stout, Gerrit Vos en Fred Broerse hielp hij de club bij het zelfstandig leren lopen, werpen en springen. Het is niet overdreven te stellen dat Ad één van de *founding fathers* van AV Hollandia is. Na z'n actieve jaren als bestuurder liet hij zich strikken als inkoper van de kantinevoorraden, daarna ontfermde hij zich over de ledenadministratie. De vraag die zich laat gelden is wat een vereniging waard is zonder mensen als Ad van Wouw. Gelukkig maar dat er steeds weer nieuwe lichten van opstaan.

Op het moment dat Ad de ledenadministratie overdraagt aan Trude weet hij dat een ernstige spierziekte hem dwars zit. Het is niet daarom dat hij met het verenigingswerk stopt, maar zijn terugtreden krijgt er wel onbedoelde ballast door. Wij wensen Ad toe dat hij de kracht vindt om met de hulp van familie, doktoren en verzorgers de ziekte klein te krijgen. Dat we hem met grote regelmatig nog altijd naar de Blauwe Berg zien fietsen is daarbij een teken van de kracht hij nodig zal hebben.

Rien Stout

Over ziekte en founding fathers gesproken: ook Rien Stout - één van de oprichters en daarna de eerste voorzitter van de vereniging - is ziek. In december is bij hem een kankergezwell in de slokdarm aangetroffen. Gedurende een periode van zes weken is Rien begin dit jaar voor bestralingen en een chemokuur bijna dagelijks van huis naar het AMC in Amsterdam gereisd. Op dit moment is hij herstellende van de behandelingen die ten doel hadden het gezwell een beetje kleiner te maken. Operatief ingrijpen volgt op het moment - dinsdag 19 april (?) - dat hij daarvoor door de chirurg sterk genoeg wordt geacht. De microfonist in mij staat nu op en roept: *'Kom op, Rien, laat je niet kennen, laat ons zien dat je de sterkste bent.'*

Maarten Druyf Tzn.

Na vijf-en-twintig jaar vindt Maarten Druyf dat hij op de Blauwe Berg wel genoeg heeft klaargezet, opgeruimd en schoongemaakt. Met ingang van 1 januari 2012, de dag dat hij z'n 85^e verjaardag viert, houdt Maarten het klaarzetten enz. voor gezien. Een opvolger voor hem hebben wij - ondanks het overleg hierover met de gemeente Hoorn - nog niet gevonden. Laat hij of zij die denkt dat hier een taak voor hem of haar is weggelegd zich met gezwinde spoed melden bij secretaris of voorzitter.

Peter Braunschweiger

Bij een verkeersongeluk in de nacht van zondag 3 april is Peter Braunschweiger (57) om het leven gekomen. In de jaren zeventig was Peter een prominent lid van AV Hollandia. Naast actief atleet - als hoogspringer bedwong hij op een goede dag de hoogte van 2 meter - was hij ook als trainer aan de vereniging verbonden. Peter was een telg uit een familie van atletiek liefhebbers. Lubbert, Paula, Frans Erik, Rob en Werner zijn naast hem de andere Braunschweigers die ooit lid van de vereniging waren. Volgens één van de rouwadvertenties had Peter bij leven en welzijn laten weten dat om zijn dood niet getreurd behoefde te worden. Zijn leven was immers een feest geweest. Ik stel me zo voor dat die uitspraak niet meer is geweest dan een wens tegen beter weten in.

Lintje voor Maarten Druyf Tzn.



Op vrijdag 29 april werd Maarten Druyf (84) in de Hoornse Oosterkerk be-noemd tot Lid in de Orde van Oranje Nassau. De burgemeester, die de onderscheiding uitreikte, vond dat Maarten het lidmaatschap verdiende omdat hij zich niet te goed voelt om op de atletiekbaan het nederige werk - het klaarzetten

en opruimen van materiaal, het schoonmaken van gangen en kleedkamers en het containeren van het vuilnis - voor z'n rekening te nemen en dat al gedurende een periode van nagenoeg vijf-en-twintig jaar. Ook refereerde Hoorns eerste burger aan de mantelzorg die Maarten voor een 90-jarige kennis verricht en aan de beroepen van veehouder en gevangenen-bewaker waarmee hij tijdens z'n werkzame leven de kost verdiende. Dat mensen met zo'n staat van dienst in aanmerking komen voor een lintje is niet meer dan vanzelfsprekend. Betere onderdanen dan mannen en vrouwen als Maarten kan de Koningin zich immers niet wensen.

Operatie Rien Stout

Op 26 april lag Rien Stout in het AMC op de operatietafel en verlostte de dienstdoende chirurg hem van het gezwel in z'n slokdarm. De operatie verliep goed en zonder complicaties, maar toch zal het nog even duren voor Rien weer naar huis mag. Zijn familie laat weten goede hoop te hebben op een volledig herstel.

Fietsenstalling binnen het hek

Nood breekt wetten. Vanwege een beter toezicht op de rijwielen van onze leden wordt er binnenkort - za. 14/05 (?) - een fietsenstalling binnen het hek van onze accommodatie aangelegd. De klinkers en de tegels die daarvoor nodig zijn liggen al klaar. Misschien dat er nog

een oproep volgt voor opperlieden. Een stratenmaker is al gestrikt.



Bouke in het land van Fritz und Gretel

Als specialist in de fabricage van stalen goten is Bouke Onstenk voor een periode van twee jaar uitgeleend aan de Stago-vestiging in het Thüringse Sondershausen. In de weekeinden, als de fabrieksdeuren gesloten zijn, vermaakt Bouke zich door deel te nemen aan hardloopwedstrijdjes in de omgeving van zijn tijdelijke woonplaats. - Even snel heen en weer naar zijn huis in Hoorn Noord is vanwege de afstand (2x 600 km.) geen optie. - Of zijn Duitse opponenten blij zijn met de deelname van onze Bouke is niet zeker, want overal waar hij meedoet gaat hij er met de overwinning van door. Op 9 april was hij in een tijd van 19 min. en 45 sec. veruit de sterkste in de 6 km. lange Kyffhauser Berglauf.



Een week later rekende Bouke in het Spreewald af met een tegenstander die hem wel goed partij bood. In een race over 10 km. versloeg hij Marco Hintz uit Cottbus met een verschil van één seconde. 'Door mijn 800 m.-snelheid kon ik hem in de eindsprint verslaan', liet hij ons via de e-mail weten. Als beloning kreeg Bouke een augurk van ijzer. - Zonder augurkenteelt weten de Spreewalders niet wat ze moeten doen. - Over zijn 10 km.-tijd van 31 min. en 41 sec. was onze Bé zeer tevré.

- Remco moet wel uitkijken dat Bouke 'iron pickle' Onstenk de plaats naast William niet van hem afpakt.

DUBBELGANGERS



William 'just married' Windsor



Remco 'hurdleman' Mettes



KOOS VERBART

installatietechniek

Dorpsstraat 101, 1657 AD Abbekerk
Telefoon (0229) 582347
Fax (0229) 581629
E-mail: info@koosverbart.nl
Internet: www.koosverbart.nl

DUURZAME INSTALLATIES
ELEKTROTECHNIEK
LOODGIETERSWERK
VERWARMING
VENTILATIE
AIRCONDITIONING
ZONNE-ENERGIESYSTEMEN
EN WARMTEPOMPEN

UNETO-VNI



RONALD SCHOUWINK
Interieurs op maat

De Oude Veiling 47
1689 AB ZWAAG
Tel. (0229) 23 33 03
Fax (0229) 24 23 91
info@ronaldschouwink.nl
www.ronaldschouwink.nl

showroom geopend
op afspraak



ONTWERP

MAATMEUBELS

INTERIEURBOUW

Wij lopen harder dan u denkt!

- schoonmaak en onderhoud • glasbewassing •
- specialistisch reiniging • eenmalige projecten •

VASTENBURG
SCHOONMAAK
& ONDERHOUD

Keern 157a | postbus 501 | 1620 AM Hoorn
tel 0229 54 21 37 | info@vastenburg.nl | www.vastenburg.nl

kapsalon
De Munt



Muntstraat 24, 1621 GB Hoorn
telefoon (0229) 216 335
Behandeling op afspraak.

*Uw totale
haarverzorging
in handen van
Gerard Schouten
en medewerkers.
Na 30 jaar nog
steeds jong!*

Geopend van
maandag 13.15 uur
t/m zaterdag 14.00 uur;
donderdagavond tot
21.00 uur.

SCHIESSER



LIPPITS
bodyfashion

Nieuwe Noord 61 - Hoorn

DE W IERSPRONG
Grandcafé-Hotel

**EEN DRUKKE DAG HEEFT ALTIJD EEN
RUSTMOMENT NODIG**
ALLE DAGEN VAN DE WEEK GEOPEND VANAF 08.00 UUR

LAANWEG 1 TE SCHOORL T. 072 5091218
INFO@4SPRONG.NL WWW.4SPRONG.NL





**24 UUR PER DAG,
7 DAGEN PER WEEK:
www.toyota-botman.nl**

De Marwijnse 31, 1689 AR Zwaag
Telefoon: (0229) 54 85 00
Randweg 1c, 1671 GC Medemblik
Telefoon: (0227) 54 54 04



TODAY TOMORROW TOYOTA

Cornelisse Sportprijzen
Oosterhavenstraat 29
1601 KW Enkhuizen
Tel. (0228) 31 63 37

Openingstijden: dinsdag t/m vrijdag
13.30 tot 19.30 uur.

E-mail: info@cornelissesportprijzen.nl
Website: www.cornelissesportprijzen.nl



HB & S
Konstruktors B.V.

Adviesburo voor hout-, beton- en staalkonstrukties

Nieuwe Steen 43
Telefoon:
Telefax:
E-mail:

1625 HV HOORN
0229 - 211860
0229 - 211818
info@HBenS.nl



Aannemersbedrijf
Dick de Boer

Neutronweg 6
1627 LG Hoorn
Telefoon (0229) 218820
Fax (0229) 249824



Nederlands Verbond
van Ondernemers
in de Bouwnijverheid

HEMA

HOORN

**Uw foto's
in 1 uur klaar!**

**De Glaswacht - Glasschade?
Direct Actie!**



Bel gratis

0800 235 45 27

www.deglaswachtnoordholland.nl

De Corantijn 15a, Zwaag

Onderdeel van Jac Vink B.V.

GROOT

assurantiën

verzekeringen pensioenen hypotheek financiële diensten

*Uw partner in financiële dienstverlening
Zowel voor particulieren als bedrijven.*

Dr. de Vriesstraat 35a telefoon (0229) 28 40 30
Benningbroek telefax (0229) 28 40 35
Postbus 4216 e-mail: info@grootass.nl
1620 HE Hoorn



HOLLANDIA LOOPGROEP

Mededelingen

Duintraining

30 mei is er weer de eerste duintraining!! Om 19.00 uur verzamelen bij de baan.

Activiteiten Loopgroepafdeling 2011

Datum	Activiteit	Tijd
Vr.13 mei	Blauwe Berg Circuit	19.30 en 20.00 uur
Za.14 mei	Sportdag	09.30 uur
Ma.30 mei	Duintraining Bergen	19.00 uur
Vr.10 juni	Blauwe Berg Circuit	19.30 en 20.00 uur
Za.25 juni	BBQ	18.00 uur
Ma.27 juni	Duintraining Schoorl	19.00 uur
Ma.4 juli	Edam-Hoorn Dijkenloop	19.15 uur
Voor alle groepen/ diverse afstanden		
Ma.11 juli	Duintraining Schoorl	19.00 uur
Ma.8 augustus	Duintraining Schoorl	19.00 uur
Za.27 augustus	Rubika met lunch	09.30 uur
Ma.29 augustus	Variabele Trimloop	19.15 uur
Vr.9 september	Blauwe Berg Circuit	19.30 en 20.00
Zo.2 oktober	WFG loop	info volgt
Vr.14 oktober	Blauwe Berg Circuit	19.30 en 20.00
Vr.11 november	Blauwe Berg Circuit	19.30 en 20.00
Vr.18 november	Jaarlijks etentje	info volgt
Vr.9 december	Blauwe Berg Circuit	19.30 en 20.00
Ma.12 december	Kerstpuzzeltocht	19.15 tot +21.00

- De eerste wijkenloop was op woensdag 11 mei in de Kersenboogerd. De volgende wijkenlopen zijn op de woensdagavonden 18 mei (Risdam Noord), 25 mei (Binnenstad), 1 juni (Nieuwe Steen), 8 juni (Grote Waal), 15 juni (Risdam Zuid), 22 juni (Zwaag / Blokker) en 29 juni (Hoorn Noord). Het zijn rondjes van 2½ km. zodat je zelf kan kiezen hoeveel je loopt. Het maximum is 4 rondjes, dus 10 km.
- Zondag 22 mei wordt voor de 7^e keer de Marathon van Hoorn georganiseerd. Het mooie parcours de goede sfeer en de professionele organisatie zorgen elk jaar voor meer deelnemers aan dit evenement. Als je niet loopt is het feest op de Rode Steen de moeite waard om mee te maken. Een aanrader.
- Vrijdag 27 mei is in Amsterdam Osdorp bij AAC de Parkstadrun. Met de afstanden 2,4 km, 8 km en 16,1 km. Het parcours van deze wedstrijd gaat voornamelijk over het nieuw aangelegde parcours rond de Sloterpas: het zogenaamde Rondje Sloterpas. Zie: <http://www.parkstadrun.nl/>
- Op zondag 29 mei keert de fameuze Grachtenloop na 8 jaar terug in een nieuw jasje en onder een andere naam, de Rock and Run Amsterdam. Een recreatieve loop door Amsterdamse Jordaan en over de grachten. De lopers worden vanaf diverse podia begeleid door de live muziekprogrammering langs de route. De dag wordt afgesloten met een concert op de Noordermarkt. Kijk op: <http://www.rockandrun.nl/>
- Donderdag 2 juni is het Hemelvaartsdag. Het parcours van de 5 en 10 kilometer voert je door het karakteristieke centrum van Alkmaar. Het parcours van de Kidsrun bestaat uit een rondje om onder andere de Grote Kerk. De kids van 4 t/m 7 jaar rennen één rondje, de overige rennen er twee. Kijk voor de bijzonderheden op www.avhylas.nl/vestloop/

DE VRIJE LOOP

Martin van Vugt

Het is mei, de Hoornse maand. De maand van de Hoornse Mararathon en de Hoornse Wijkenlopen. Hier onder vind je een overzicht van deze lopen en nog een paar leuke evenementen in de buurt. Ik wens je veel loopplezier. Als je meer informatie zoekt of zelf een loop wilt uitzoeken kijk **dan** eens op www.loopkalender.com, www.inschrijven.nl en www.loopagenda.nl



- Vrijdag 13 mei is er weer een Blauwe Berg Circuit met een 5 km, 10 km en een Coopertest op de baan
- Op zondag 15 mei 2011 organiseert AC Waterland uit Landsmeer voor de vierde keer de Mokum Twiseloop. Afstanden: 3½ km voor kinderen en 5 en 10 km. Deze loop maakt onderdeel uit van Rondje Mokum: een loopcircuit in en rond Amsterdam.

ROADRUNNERS LOOPGROEP RUBRIEK



Zo luitjes, het voorjaar is prima van start gegaan. Wat een weertje de afgelopen tijd. Hoe zal dat gaan bij de wijkenlopen weer van start gaan? Het is bekend dat er een woensdagavond tussen zit waar het heel erg benauwd kan zijn. Maar we mogen natuurlijk niet teveel mopperen want het is nog erg vroeg in het jaar en al het goede is toch mooi meegenomen. Waar ik heel erg naar uitkijk zijn de duintrainingen die weer van start gaan. Ik vraag me wel af of we er wel mogen lopen vanwege de duinbranden. Het zou toch doodzonde zijn als dat niet meer kan. En dan nu zoals gebruikelijk weer een terugblik op de loopjes die er zijn geweest. Op 10 april was de Kloetloop in Grootebroek. Niet zoveel Hollandianen waren er van de partij. De marathongangers uiteraard wel, want die moesten kilometers maken. Zelf was ik uit Blokker komen lopen (11 km) en daarna nog eens de 16. Gelukkig was Kees zo lief om mij weer thuis af te zetten. Arie liep volgens mij vanuit Enkhuizen en Eric liep dit keer niet zover omdat hij in Hoogkarspel woont en niet lang daarna zou vertrekken naar Zuid-Afrika.

TOPPRODUCTEN VOOR DE RUNNINGSPORT



Sport Center
Bouchier

TEGEN INLEVERING
VAN DEZE INGEVULDE BON
10% KORTING
OP DE RUNNINGCOLLECTIE*

Naam

Adres

Telefoonnr.

Mailadres

* Alleen geldig voor leden van Loopgroep Hoorn en A.V. Hollands en niet te gebruiken in combinatie met andere aanbiedingen.

Dr. C.J.K. van Aalstweg 7C (Runshoppingcenter) | 1625 NV HOORN | Tel. 0229-215661

Heel houden was dus het motto. Toen ik de uitslagen las, werd ik blij want er was door iedereen sterk gelopen. En dan te bedenken dat er ook nog een flink stuk van tevoren was gelopen! Norbert viel in de prijzen, maar was al naar huis, dus de prijs ging aan zijn neus voorbij. Helaas, jongen, volgende keer eventjes wachten. En Hidde werd volgens mij 1^e op de 10! Gefeliciteerd!!

10 april Grootebroek: Kloetloop 10 Engelse Mijl en 10km.

10 EM:

Marcel Frankfort	1.05.03	Mark Wijbenga	1.17.11
Norbert Bijvoet	1.09.21	Theo Vink	1.22.56
Kees Bot	1.13.05	Arie Wijbenga	1.25.28
Eric v.d. Berg	1.15.39		

10 km:

Hidde Timmermans	38.19	Gerda Holla	56.22
Ger Dop	46.09		

De week erna stond de bekende Herculesloop in Middenbeemster weer op het programma. Het was te hopen dat ze hadden geleerd van vorig jaar. Toen was de eerste drankpost op de halve pas na 13 km! Gelukkig, alles was tot in de puntjes geregeld. Het was warm, maar af en toe stak er een lekker briesje op om voor wat afkoeling te zorgen. Wederom was het Norbert die in de prijzen viel, maar dan nu op de 14 km. Kees en Hans Blom waren dit keer de kanjers die de 21km aangingen en het ook naar behoren hebben gedaan. Marcel en mijn persoontje besloten de 14 te doen omdat de week erna Utrecht op het programma stond. Ook wij hebben ons van de beste kant laten zien. Al was het voor mij wel vervelend dat er een kerel de hele tijd achter mij liep. Toen ik vroeg of hij op kop wilde lopen weigerde hij dat pertinent omdat hij moe was. Dat zei hij tenminste. Maar wat doet dat kereltje? Op de laatste 2 km wil hij er als een haas vandoor gaan. Omdat ik mij sterk voelde wilde ik mij niet in de maling laten nemen, en zette de turbo even aan. Op de finish was ik 2 minuten sneller. En wat gebeurt er? Begint de persoon te zeuren dat ik niet bij hem was gebleven! Het enige wat ik nog tegen hem kon zeggen was dat hij erg werd bedankt! Daarna geen reactie meer en de kous was af! Voor mij was het een prima generale repetitie.

17 april Middenbeemster: Herculesloop 14 en 21km 21 km:

Kees Bot	1.38.45	Hans Blom	1.54.27
----------	---------	-----------	---------

14 km:

Norbert Bijvoet	1.00.17	Theo Vink	1.09.27
Marcel Beentjes	1.01.51		

Ja, en toen was het zover voor Eric. Na een maandenlange voorbereiding vloog onze kanjer op 19 april met het vliegtuig naar Zuid-Afrika om daar mee te doen aan de Two-Oceansrun op 23 april. Een loop van maar liefst 56 km om de Tafelberg. Iedereen heeft natuurlijk het prachtige interview in het clubblad gelezen (erg leuk) en de foto gezien. Inmiddels hebben we de uitslag ook al binnen, maar nog geen verslag. En wat Eric wilde lopen is ook fantastisch gelukt. Ongeveer 5 minuten per kilometer was zijn idee. Dan kom je uit op 4 uur en 40 minuten. En wat denk je? Hij zit er maar 2 minuten boven! Eric, een hele diepe buiging van mij en uiteraard ook de anderen. Heel veel respect voor deze geweldige prestatie! Als je ook nog moet weten dat er twee klimmetjes inzitten met een aardig stijgingspercentage dan is de

prestatie heel erg groot te noemen. Ik hoop dat we op korte termijn een prachtig verslag kunnen lezen!

23 april Zuid Afrika Kaapstad:Two-Oceansrun 56 km
Eric v.d. Berg 4.42.18 !

24 april 1^e Paasdag is het altijd feest in Twisk. De Paasloop wordt daar al jaren gehouden, al is het dan nu een nieuw parcours. Onze kanjer Norbert was van de partij en liep dit keer de 5 kilometer. Wederom een prima prestatie van onze Wognummer, want hij werd 1^e!

24 april Twisk; Paasloop 5 km

Norbert Bijvoet	21.22
-----------------	-------

Ja, en toen kwam 2^e Paasdag. De dag waar Marcel, Arie en mijn persoontje maandenlang naar hadden uitgekeken. Hoe zou het gaan? Maar helaas, ik kon niet meedoen vanwege privéomstandigheden. Ik baalde als een stekker, maar gezinsbelangen staan bij mij voorop! Ik heb wel even zitten kijken voor de televisie. Het was erg warm en leefde erg mee met de boys. Vanwege het warme weer hebben Arie en Marcel het volgens mij rustig aan gedaan. Maar dat neemt niet weg dat de prestatie uitstekend te noemen is. Arie en Marcel, mijn complimenten en misschien ga ik wraak nemen tijdens de marathon van Hoorn op 22 mei. Maar dat is onder voorbehoud. Voor Arie kon de dag niet meer stuk want hij won ook nog eens een paar loopschoenen in de loterij. Arie, van harte en misschien ga je nog veel harder dan wat je kan. Men is gewaarschuwd!

Dan nog de Vierwindenloop op 29 april in Spierdijk. Ook hier was Norbert van de partij op de 10 km. Volgens Norbert zelf moet het basistempo omhoog want hij liep niet zo snel (zijn eigen woorden). Ik zou ervoor tekenen als ik zo'n tijd zou lopen op de 10. Maar ja, ieder mens is verschillend.

29 april Spierdijk: Vierwindenloop 10 km

Norbert Bijvoet	42.18
-----------------	-------

Zo, dat waren de uitslagen dit keer. Ik wil iedereen bedanken voor de kaart met de lieve troostende woorden. Het gaat gelukkig iets beter, maar nog niet helemaal. Ik hoop (had ik al gezegd) op 22 mei de marathon van Hoorn te doen met als doel een mooie tijd.

Ik wens een ieder heel veel plezier tijdens de Wijkenlopen. Vanaf 11 mei kun je 8 weken op de woensdagavond je krachten meten met anderen. Al staat het plezier natuurlijk voorop.

Vergeet ook niet om op 21 mei een kijkje te nemen bij de Recordwedstrijden. De top van Nederlandse atletiek zal aanwezig zijn om zich te kwalificeren voor het WK.

Zo, dat was het voor deze keer. Lees het lekker en geniet ervan!

“DENK AAN MIJ, DAN DENK IK AAN JULLIE”!

ROADRUNNER

COLOFON

Verenigingsorgaan A.V. Hollandia Hoorn
Opgericht 2 april 1980
Sportcomplex "Blauwe Berg" tel: 0229-235436
Blauwe Berg 2 1625 NT Hoorn
Postbus 466, 1620 AL Hoorn
Internetadres, www.avhollandia.nl
e-mailadres, info@avhollandia.nl

Dagelijks bestuur:

Voorzitter: Mindert Mulder Raadhuisstraat 13
1608 EP Wijdenes tel: 0229-501486
Secretaris: Joop Musman, Eenhuizenstraat 6
1624 CK Hoorn, tel: 0229-217380
e-mail: j_musman@planet.nl
Penningmeester: René Glas Keern 143
1625 NK Hoorn, tel: 0229-246776
e-mail: nootvanglas@hotmail.com

Bestuursleden:

Algemeen: Willem Heins, Nieuwendam 10b
1621 AP Hoorn tel: 0229-216107
Triatlon: Cees Degeling, Tinnegieter 26
1625 AP Hoorn, tel: 0229-212322
Thuiswedstrijden.: Joost Daalhuizen, Hoefblad 108
1689 SV Zwaag, tel: 0229-239705

Administratie:

Ledenadministr.: corr. a.v. Hollandia Postbus 466
1620 AL Hoorn

Opzegging lidmaatschap: schriftelijk of per e-mail bij de leden-
administratie: hollandia ledenadministratie@kpnmail.nl
Wanneer niet voor 30 november is opgezegd, wordt het lid-
maatschap automatisch gecontinueerd voor het volgend jaar.

Bankrelatie: ING bank: 30 88 294
alleen voor contributiebetalingen: ING bank 41 96 759

Redactie:

Redactieleden: Connie Vertegaal, Gerda Horneman,
Martin van Vugt en Chantal Schouw.
Kopij-adres: connievertegaal@quicknet.nl
Bezorging: Hanneke Piek tel: 0229-234384
e-mailadres: hannekepiek@versatel.nl
Coördinatie: Mindert Mulder Raadhuisstraat 13
1608 EP Wijdenes tel: 0229-501486
e-mailadres massam@quicknet.nl

Fysiotherapeut:

Therapeut: Nico de Koning, tel: 0229-214445
Telefonisch spreekuur: Maandagochtend van 10.00 tot 10.30
uur en anders inspreken op het antwoordapparaat.
e-mail: info@fysiotherapiepraktijkdekonig.nl

Massage:

ledere maandag vanaf 19.00 uur in EHBO-ruimte clubhuis.

Volgende clubblad:

Inleveren kopij: 28 mei 28 juni
Verschijnt op: 9 juni 7 juli

Trainingstijden zie website: www.avhollandia.nl

JEUGDCOMMISSIE

voorzitter: Johanna IJsbrandy 0229-551008
Robert de Vreng 0229-233082
lid: Annemarie de Graaf
lid: Frank Sentener
wedstrijdsecr. pup.: Ingrid Hoogland 0229-245722
wedstrijdsecr. CD-jun.: Joost Daalhuizen 0229-239705
trainingscoörd. jeugd: Edwin Ellis
Stan Liebrand 0229-851063

PUPILLEN

Begeleiders pupillen:

Naam:	groep:	Leeftijd:	Tel.nr.
Ton v/d Jagt	JPC	8	06-53793160
VACANT	MPC	8	
Milica Goes			06-17654718
Cynthia Meerstra	JPB	9	06-34058037
Renee Muller			06-46267678
Andy Siepe	MPB	9	06-30130871
Ton Schouten	JPA 1	10	0229-277837
Danielle v. Leufen	MPA 1	10	0229-240202
Dirk Laan	JPA 2	11	0229-273289
Margret v. Kampen	MPA 2	11	0227-724026

Pupillentrainers:

Cheryl Nederveen	MPC, JPC, JPBmnd	0229-579199
Loes Kunst	MPC, JPC, JPBwns	0229-543276
Jolien Schipper	MPB, MPA1	0229-573233
Betsy Blokker	MPA2, JPA2	0229-219619
Loes Kunst	JMPC, JMPB wnsd	0229-543276

CD-JUNIOREN

Begeleiders C/D-junioren:

Naam:	Groep:	Leeftijd:	Tel.nr.
Ingrid Hoogland	MJD1	12	0229-245722
Peter Ijsbrandij	MJD2	13	0229-551008
Robbert de Vreng	JJD1	12	0229-233082
Robbert de Vreng	JJD2	13	0229-233082
VACANT	MJC1	14	
VACANT	MJC2	15	
VACANT	JJD1	14	
VACANT	JJD2	15	

Trainers:

Stan Liebrand	JC1 en JC2	0229-851063
Edwin Ellis	MC1 en MC2	06 20374183
Stan Liebrand	JD1 en JD2	0229-851063
Margret van Kampen	MD1 en MD2	0227-724026

SENIOREN AB-JUNIOREN

lid	Hidde Hoogstraten	0229-296163
lid	Remco Mettes	06 13496966
lid	Karin Ursem	06 15648913
lid	Niels Roele	06 39139866
lid	Boudewijn van Limpt	
Wedstr.secr.:	Joost Daalhuizen	0229-239705
	Hoefblad 108 1689 SV Zwaag	
Trainingcoördinator:	vacant	

HOLLANDIA LOOPGROEP

Henk Wijbenga	0229-235330	
Anja Stroet	0229-279914	astroet@ziggo.nl
Monique Brattinga	0226-354097	
Annet Schoof	0229-241182	
Hugo van der Veen	0229-236946	hugovanderveen@hetnet.nl
Trainingcoördinator :	Ed Tembel	0229-242851
Uitslagen:	Theo Vink	theovink@kpnmail.nl

TRIATLON

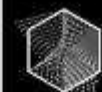
Voorzitter:	Cees Degeling	0229-212322
Secretaris:	Heidi Wittenberg	06 51786368
bijdragen clubblad:	Ruud Degeling	0229-238146
website:	www.triatlonhollandia.nl	

SCHOUTEN TECHNIEK

Gevestigd in Zwaag (Noord-Holland), een allround, gerenommeerd en innovatief installatiebedrijf.

- Elektrotechniek
- Klimaattechniek
- Sanitairtechniek
- Ventilatietechniek
- Koeltechniek
- Service
- Onderhoud
- Regeltechniek
- Duurzame Energietechniek
- Consumentenmarkt
- Infocentrum

COMFORT VAN ANDEREN



De Marwijne 47 - 1689 AR Zwaag
Telefoon (0229) 291 500 - E-mail info@schoutentechniek.nl

www.schoutentechniek.nl



GERDA HORNEMAN FOTOGRAFIE



WWW.GERDAHORNEMANFOTOGRAFIE.NL 06 24128744

TPA HGa



trigallez
peeters
van apeldoorn
hangelbroek
gouwetor
architecten
bna

korenmarkt 15
postbus 2190
1620 ed hoorn
t 0229-212919
f 0229-217961
info@tpahga.nl
www.tpahga.nl



Vakwerk
in personeel
Noord-Holland

Vakwerk in personeel

Middenmeer	T. (0227) - 50 23 41
Zwaagdijk	T. (0228) - 56 76 00
Obdam	T. (0226) - 45 44 88
Purmerend	T. (0299) - 64 62 61
Texel	T. (0222) - 31 96 21
Beverwijk	T. (0251) - 86 02 20

www.abnoordholland.nl

RADO

MAURICE LACROIX

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

HAMILTON

SEIKO

CERTINA

DE VRIES

JUWELIER

Grote Noord 32-34
1621 KK Hoorn
0229-21 41 37

Westerstraat 97
1601 AD Enkhuizen
0228-321 321



afvalinzameling

0227 54 05 01 pccafval.nl

voor particulieren en bedrijven
in West-Friesland



Hoornse Boekhandel

Grote Noord 11
1621 KD Hoom
tel. 0229-215839
www.hoornseboekhandel.nl
info@hoornseboekhandel.nl

ENKHUIZEN:

Westerstraat 108-110

HOORN:

Grote Noord 81-83

Huesmolen 10-11

MEDEMBLIK:

Nieuwstraat 70

WIERINGERWERF:

Terpstraat 17



BIJ KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLEVERANCIER

8 VESTIGINGEN IN

NOORD-HOLLAND

MET BOEKEN,

TIJDSCHRIFTEN, LUXE

KANTOORARTIKELEN,

SUPPLIES, SOFTWARE,

WENSKAARTEN ENZ.

BOEKHANDEL
stumpel

SINDS 1880



Internet: www.stumpel.nl E-mail: info@stumpel.nl

Winkels in Enkhuzen, Heemskerk, Heerhugowaard, Hoorn,
Krommenie, Medemblik en Wieringerwerf

MÉÉR SUCCEES

Successen vier je samen. Dat geldt uiteraard voor teamsport maar evenzeer voor individuele atleten. De juiste begeleiding en training maakt dat je topfit bent en dat het prestatieniveau toeneemt. Dat je kunt doseren als het moet en kunt pieken als het er echt op aan komt. Van Flynth mag u als uw vaste advies- en accountancypartner altijd topprestaties verwachten. Wij leggen de lat graag hoog, want wij hebben een pure winnersmentaliteit en gaan graag voor het hoogst haalbare.

HELDER IN ZAKEN.

FLYNTH
adviseurs • accountants

Tulpenmarkt 3 • 1681 PK Zwaagdijk-Oost • 0228 - 56 20 04 • www.flynth.nl