



Clubblad ***AV Hollandia***

Officieel orgaan van
atletiekvereniging
Hollandia Hoorn



**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



© Gerda Horneman

Besparen op inkt?

Koopt u altijd nieuwe inktcartridges voor uw printer?

De meeste types zijn opnieuw te gebruiken. In de meeste gevallen ruilen we uw cartridge meteen voor een hergepulde om en anders kunt u uw cartridge na een half uur weer ophalen. Op deze manier bespaart u gemiddeld 50 procent op uw cartridges.



CartridgeCity | Breed 29, Hoorn | tel.: 0229 - 214 334 | www.cartridgecity.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



KEURSLAGER



JOS SMAL
Westerblokker 113
1695 AC Blokker
smal.keurslager.nl

juli 2019
Clubblad AV Hollandia

Inhoudsopgave

Van het bestuur	2
De vrijwilligers	6
Uit de vereniging	7
Van de trainers	7
Jeugd	8
De trainers van AV Hollandia	9
Loopnieuws	11
Triatlon	17
Loopnieuws	17
Waar liep jij	22
Colofon	27

Van de redactie

Zo, zomer(vakantie)!

Even bijkomen van de afgelopen wedstrijdperiode en de tank weer opladen voor de volgende.

In dit clubblad valt weer veel te lezen: interviews, leuke verslagen (natuurlijk ook van de Roadrunner) over diverse loopevenementen (officiële of 'zelf bedacht'). We lopen wat af met elkaar!

Daarnaast ook even aandacht voor TV Hollandia: de triatlon vereniging. Er zijn bloemen gegeven en er worden oproepen gedaan. Laat het een inspiratie zijn.

Geniet van de zomer!

Karin

Bordsponsors AV Hollandia

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

VAN DEN BERG Banketbakkerij
BOUWBEDRIJF HOOGLAND Zwaag
BRYANT
BURGGRAAF CONSULTANCY
CEES ROOD Autoservice
KEUKENLOODS
OCTANT Mondzorg
RUNNERSWORLD Hoorn
STUMPEL Office products /
boekhandels
VASTENBURG Schoonmaakbedrijf
WOLDA Vastgoedverbetering

Van het bestuur

In Memoriam Rosita van Diepen

Met gevoelens van grote verslagenheid ontving het bestuur op 6 mei het bericht dat Rosita van Diepen is overleden na een verkeersongeval in Boedapest op 30 april. Het gezin was met elkaar op vakantie en dit samenzijn mocht maar kort duren. De echtgenoot van Rosita, René werd zwaar gewond. De kinderen kwamen er relatief goed van af.

Rosita was lid - en ook als vrijwilligster actief betrokken bij onze atletiekvereniging Hollandia.

Haar kinderen Melissa en Maik zijn al jaren lid en trainen met grote inzet om hun atletiekprestaties te verbeteren.

Rosita stond altijd klaar om ondersteunende taken te verrichten voor de vereniging. Velen van jullie zijn bijvoorbeeld haar naam tegengekomen omdat ze samen met Melvin Tuil het meewerkrooster maakte. Wij hebben Rosita leren kennen als een warme, zeer betrokken vrouw met een hart van goud.

Wij spreken onze dankbaarheid uit voor wat Rosita heeft gedaan voor onze vereniging. Het gemis is groot. Naast alle machteloosheid die we ervaren, hopen we als vereniging Melissa en Maik tot enige steun te kunnen zijn. Dat het sporten en de contacten met de clubleden, een vorm van vertrouwdeheid kunnen bieden. Belangrijk omdat het ongeval al zoveel heeft veranderd in hun dagelijks leven.

Namens de vereniging wenst het bestuur Melissa, Maik, hun vader en familie en overige naasten kracht toe om dit grote verlies te verwerken.



Van het bestuur

Ledenmutaties tussen 13 maart en 11 juni 2019

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

Raymond Alders
Dirk Alta
Seth Bakker
Sharona Baumgart
Jacqueline van Berkum
Margreth Blaauwgeers
Elte van den Broek
Dominique Buitink
Lotte van Diepen
Princess Door
Finn Groen
Sandra Groen
Emma de Haan
Judith Haring
Eline de Hart
Perry van der Jagt

Amy de Jong
Danielle Koene
Maud Naastepad
Jenny Nguyen
Cheryl Oortwijn
Sylvia Potjer - van Vliet
Nina de Reus
Kees Sijtsma
Ton Steentjes
Jeremy Talen
Fay Vrouwdeunt
Maaïke Vriend
Ramon de Vries
Reneé van Westen
Jan Zeeman

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Maud Berghuis
Levi van Berkel
Wouter Besseling
Puk Bosselaar
Ilse Coevert
Mickey Klaver
Paula Klaver
Meie van der Klei
Merel Koeleman
Jayda Koeten
Tessa Köhler
Esmay Schwarte
Boris van Zelst

Clubblad

Heb je kopij? Die ontvangen we natuurlijk graag. Het liefst op de volgende manier:

- via mail naar redactie@avhollandia.nl
- tekst in Word, in lettertype arial 10
- ieder stukje als apart document
- foto's los aanleveren en inclusief toestemming van de herkenbare leden/deelnemer
- Uitslagen in excel

Let op!

In het kader van de AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming) moeten leden of deelnemers aan evenementen die herkenbaar in beeld zijn op foto's vooraf expliciet toestemming geven voor het plaatsen van de foto(s) in het clubblad en op de website. Voor minderjarige leden is toestemming nodig van de ouder(s).

Stuur deze toestemming (in een email) mee met de foto(s). Foto's aangeleverd zonder toestemming kunnen helaas niet worden geplaatst!

editie	uiterste datum voor kopi	verschijningsdatum
2019-4	maandag 9 september 2019	uiterlijk eerste week oktober 2019
2020-1	maandag 9 december 2019	eerste helft januari 2020
2020-2	maandag 9 maart 2020	uiterlijk eerste week april 2020
2020-3	maandag 8 juni 2020	eerste helft juli 2020

Van het bestuur

Bloemen voor die man !

Een gedenkwaardig jubileum laten we bij de club natuurlijk niet ongemerkt passeren. Nadat de buikspieren onder handen waren genomen legde Ruud Poldner op 4 mei de zaterdagochtend training even stil. Want Simon was die ochtend precies 25 jaar trainer bij de club!

Simon kreeg een bos bloemen en Ruud bedankte hem voor al die jaren waarin hij zijn enthousiasme voor het lopen op zoveel leden heeft overgebracht. En daar gaat Simon vast nog een tijdje mee door. Of zoals de jubilaris zelf zei: "Ik ben nog lang niet van plan te stoppen."



Van het bestuur ***Afscheid Edwin Ellis***

Na heel veel jaren bij AV Hollandia gaat Edwin de vereniging helaas verlaten.

Tijdens de ALV van april is daarbij natuurlijk even stil

gestaan; met een mooie bos bloemen en een mooie speech.

Edwin, dank voor alles! We gaan je missen!



Van het bestuur ***Afscheid Jan Conijn***

Tijdens de ALV van afgelopen april werd met een mooie bos bloemen ook nog even stilgestaan bij het afscheid van Jan Conijn als 'Zondag duintrainer'.



De van AV Hollandia

Ken jij onze penningmeester?

Hij heet Jan de Vries.

Tijdens het interview met Jan de Vries loopt de Wijkenloop bij Hollandia ten einde. De organiserende gemeentewerkers komen binnen om pizza te eten. Jan spreekt ze aan over het feit dat ze goed bezig zijn, maar wel plastic bekertjes gebruiken om water uit te delen. "Jullie geven als gemeente geen goed signaal af met het gebruik van plastic. Dat is nou weer jammer."

De mannen van de gemeente gaan in de verdediging met "We ruimen het goed op en gooien het in het plastic afval." en "We hebben een klein budget en we moeten heel zuinig zijn. Plastic bekertjes zijn goedkoper dan van karton". Maar Jan blijft noemen dat het geen goed signaal is vanuit de gemeente om plastic te gebruiken. Een van de mannen houdt een lang betoog en Jan hoort het aan. Uiteindelijk zeggen ze toe om dit mee te nemen in het overleg met de wethouder van sport. Jan heeft ze dus wel aan het denken gezet door drie keer bijna dezelfde zin te zeggen en aan te horen wat hun bewoog om voor plastic bekertjes te kiezen.

Dat Jan een man van weinig woorden is, maar wel wat losmaakt is ook wel duidelijk geworden bij AV Hollandia de laatste vier jaar. Als penningmeester heeft hij een uiterst strak beleid gevoerd en dat wordt hem niet altijd in dank afgenomen. Hij overziet de algehele situatie en heeft duidelijk een meerjarenplan. Als hij er niet achter staat dan is nee ook echt nee en mede daardoor heeft de vereniging nu een goede boekhouding en is financieel gezond. Hij hoopt zijn tweede termijn af te kunnen maken en dat is over twee jaar.

Jan kwam op de vereniging om te trainen voor het open tijdens de triatlon. In september is zijn woonplaats Abbekerk in de ban van de triatlon en ook Jan deed altijd mee met een team van het zwembadbestuur waarin hij het loopgedeelte op zich nam. Maar hij bleef aldoor met de zelfde tijd over de finish komen en besloot om beter te trainen. Hij werd lid van Hollandia en ging iedere maandag en woensdag trouw naar de training. Hij trainde met een leuke groep waarin hij meegenomen werd naar allerlei wedstrijden met lange afstanden. Halve van Egmond, Groet uit Schoorl, Dijkenloop, de Hoornse halve marathon en de Eenhoornloop. Hij deed eraan mee en werd beduidend sneller. Na eerst bij een tennisvereniging penningmeester te zijn geweest en later bestuurslid

Jan de Vries



bij zwembad de Spetter werd hij op onze baan door Henny Tol erop gewezen dat AV Hollandia bijna geen penningmeester meer had en dat hij misschien wel de juiste man zou kunnen zijn voor deze functie. Ondertussen had het bestuur Henk Bouma gevraagd om interim te zijn. Samen met Henk begon Jan als penningmeester bij onze club en na twee maanden trok Henk zich met een gerust hart terug.

Frank Dik was voorzitter en Ilse Lodewijk secretaris. Tijdens een vakantie van Jan besloten Ilse en daarna Frank om met hun taken te stoppen. Jan bleef rustig en samen met andere bestuursleden namen zij die taken ruim een jaar waar. Dat was natuurlijk best een zware periode. Gelukkig hebben Ruud Poldner en Nico van der Gulik die taken van respectievelijk secretaris en voorzitter op zich genomen. Niet dat Jan nu achterover kan leunen, want als penningmeester heb je wel heel wat te regelen. Wat Jan het meeste werk geeft is het binnenhalen van de contributie. Mensen vergeten te betalen en degene die zich te laat afgemeld hebben moeten gewoon nog betalen, maar zij proberen vaak met smoezen eronderuit vandaan te komen. Streng maar rechtvaardig probeert Jan altijd tot een gezamenlijke oplossing te komen.

Maar wel met zo weinig mogelijk woorden want zo doet Jan dat nu eenmaal.

Anja Stroet

Uit de vereniging

Laat niet als dank..... of Wat jij niet wilt dat u geschiedt.....

Het komt helaas voor dat de kleedkamers en wc's in ons clubgebouw na gebruik niet netjes worden achtergelaten. Indien bij openen onregelmatigheden worden geconstateerd zal gekeken worden welke groep(en) de laatste keer gebruik van de accommodatie heeft/hebben gemaakt.

De trainers en/of begeleiders van deze groepen (ook als het om externe gebruikers gaat) zullen worden

geïnformeerd. Aanspreken kan alleen als duidelijk wie de veroorzaker is.

Van volwassen gebruikers verwachten we volwassen gedrag en van ouders dat zij het goede voorbeeld geven.

Laten we met elkaar onze accommodatie schoon en netjes houden!



Van de trainers

Je bent bij alle looptrainingen welkom!

In de colofon van het clubblad en op onze website staan alle dagen en tijden vermeld van de looptrainingen. Er is een indeling gemaakt naar niveau.

Iedereen is welkom op elk moment dat er looptraining gegeven wordt!

Dus niet denken dat je niet thuis hoort tussen de snelle dames en heren maar gewoon komen als het je die avond beter uitkomt. Als we ons houden aan enkele regeltjes dan gaat het altijd goed:

- In- en uitlopen niet in baan 1 of 2;
- De interval in baan 1, inhalen in baan 2;
- We houden rekening met elkaar:
- De snellere lopers respecteren de wat minder snelle lopers en vice versa;
- Dus niet met een groepje 'breed' gaan lopen zodat degenen die willen inhalen helemaal naar buiten toe moeten uitwijken. En niet gefrustreerd raken als je wat vaker naar baan 2 moet om in te halen;
- Als je voor de eerste keer bij iemand komt trainen, geef dan even door wat je niveau is. Kijk ook even in de betreffende week welk programma voor je vaste avond/groep gepland staat. Dit programma kan je natuurlijk ook op een andere dag lopen en zo hoeft de trainer niet alle programma's van de hele week te onthouden;

- Raadpleeg de tempo tabellen zodat je weet welk tempo voor de intervallen voor jouw niveau geadviseerd wordt.

De trainingsschema's die de looptrainers maken werken toe naar wedstrijdperioden. Valt een door jou geplande wedstrijd in een van deze perioden, dan mag je er vanuit gaan dat het Hollandia schema jou een verantwoorde voorbereiding biedt. De volgende wedstrijd periode loopt van week 38 (maandag 16 september) tot week 43 (maandag 21 oktober).

Gebruik onderstaand adres (URL) of scan de QR-code voor toegang tot de maandschema's.

<https://www.avhollandia.nl/trainingsprogramma-loopgroepen/>

Op de website wordt alles uitgebreid uitgelegd. Neem even de moeite om alles een keer te lezen. Mocht het niet helemaal duidelijk zijn dan kan je met je vragen bij je trainer terecht.

Looptrainers AV Hollandia



Jeugd

Het estafettestokje



Wat is je naam en hoe oud ben je?

- Mijn naam is Thijsel van Kleef en ik ben 11 jaar oud.

Hoe lang zit je al op atletiek?

- Ik zit nu 2 en een half jaar op atletiek maar ik zit ook op zwemmen. Hiervoor heb ik op wielrennen en judo gezeten.

Bij wie train je?

- Ik train bij juf Betsie.

Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?

- Het leukste onderdeel vind ik Hoogspringen omdat ik hier nog veel aan kan verbeteren. Ik heb mijn persoonlijk record dit jaar van 1.00 naar 1.10 gebracht maar ik hoop dit jaar 1.20 te halen.

Wat vind je een minder leuk onderdeel?

- Ik vind de 1000m het minst leuk omdat het zo lang duurt.

Hoe ben je op het idee gekomen om op atletiek te gaan?

- Mijn vriend ging naar atletiek en op dat moment vond ik wielrennen niet zo leuk meer. Toen ben ik via de Sportpas een paar keer komen trainen en vond het meteen heel leuk.

Wie is je idool of voorbeeld?

- Mijn idool is Churandy Martina, omdat hij ook als hij verliest altijd blij en positief is. Maar ook omdat hij super hard kan lopen.

Wat is je doel voor 2019?

- Ik wil dit jaar al mijn persoonlijke records verbeteren.

Wat vond je tot nu toe het leukste of is je mooiste herinnering aan atletiek of waar ben je super trots op?

- Ik ben het trotst op mijn prestatie met hoogspringen omdat ik best al een stuk hoger ben gekomen.

Aan wie geef jij het estafettestokje door?

- Ik geef het estafettestokje door aan Sophie Le Blansch.



De trainers van AV Hollandia

Karin Voogt & Kris Oedit Doebé

De trainers, je ziet ze staan langs de baan. Het zijn mensen met wensen, idealen en gedrevenheid en hebben allemaal hun eigen verhaal.

Wie zijn nu eigenlijk.....
Karin en Kris

samen naar de opleiding
hardlooptrainer
Kris kookt, Karin rijdt



Een trainersopleiding in Amsterdam op vrijdagavond om half zeven, na een drukke werkweek en dat 14-15 keer. Je moet er maar zin in hebben. Maar bij Karin Voogt en Kris Oedit Doebé spat het enthousiasme ervan af. Kris is al een tijdje assistent-trainer, maar had nog een zetje nodig om de opleiding te volgen. Dat gaf Karin. En samen gaat het veel makkelijker. Karin, lachend: „Kris kan met mij meerijden, maar dan wil hij wel voor me koken. Dat neemt hij mee en dat eten we daar op, uit een bakkie. Goeie deal toch.”

Eind april startte de opleiding van Running Holland. Deelnemers komen van Medemblik, Grootebroek tot Rotterdam naar Amsterdam. Na de praktijk, in het Amsterdamse Bos of op de atletiekbaan achter het Olympisch Stadion, gaan ze naar binnen voor het theorie deel. Kris: „We moeten om de bijeenkomst een eigen gekozen trainingsonderdeel voorbereiden, met de keuze uit: inlopen, oefeningen (warming up), looptechniek (loopscholing), hoofdprogramma en cooling down. En dan geef je tijdens het praktijkgedeelte je trainingsonderdeel aan de groep.”

„Ik loop hier zelf natuurlijk al een paar jaar rond, maar nu ik de opleiding volg, word ik me veel bewuster van wat we doen. Je moet nadenken welke groep je voor je hebt. Meestal is het niveau van de lopers erg verschillend, dus dat moet je differentiëren. Hoe doe je dat en waarom?” Lachend: „Daar ben ik nu zo mee bezig, dat ik niet meer onbevangen mee kan doen bij een training.”

Bij de opleiding hoort elke keer nog een behoorlijk vrachtje huiswerk. Maar daar staat tegenover dat er aan het eind geen examen volgt. Karin: „Je doet eigenlijk continu examen. We moeten allerlei dingen weten en in de praktijk brengen. Die onderdelen worden per bijeenkomst afgevinkt. Aan het eind heb je als het goed is alle vinkjes verzameld. Dan ben je er.”

Kris pakt de buitenom-trainingen die hij al langer op de woensdagavond geeft nu anders aan, dankzij de opleiding. „Ik maak indelingen in het parcours dat iedereen van te voren krijgt in de verschillende tempo's: duurlooptempo 1, 2, 3 of 4.

Zo krijg je een mooie opbouw. En heb ik meteen weer mijn huiswerk gedaan. Het is voor mij soms lastig, want ik heb vaak ook nakijkwerk voor mijn werk als docent, maar het is niet erg als ik iets soms later inlever.”

Karin vertelt dat het bij haar al een tijdje kriebelde. „Bij de buitenom-trainingen sprong ik altijd in het gat als er twee groepen waren en maar één trainer. En ik deed ook vaak de warming-up. Dus het zit wel in me. Ik doe altijd mee met de duintraining op zondagochtend. Nu Jan Conijn is gestopt, willen we ermee doorgaan en ik wil daar een rol in vervullen. Niet precies zoals het Jan het deed; bij hem ging de training altijd door, behalve als de Parkcross of de Kaagloop was. Ik zou hem wat vaker niet door willen laten gaan, bijvoorbeeld ook bij de loopjes waar we met z'n allen naar toe trainen zoals Egmond of de Marathon Hoorn.”

Kris is blij dat Karin hem heeft opgepord. „Ik was hier zonder jou niet aan begonnen”, zegt hij. Karin: „Het is veel leuker samen. In de auto en tijdens de training zitten we te sparren.”

Connie



©Gerda Horneman



Denk aan onze
adverteerders



Tel.: 0229-243092

Westerblokker 109

**Voor al uw Fietsen, Kinderfietsen
Accessoires, Reparatie, Onderhoud**

FLEXICOMFORT
projectinrichting | www.flexicomfort.nl

Boedijnhof 83 • I628 SE Hoorn
0229 287 755 • info@flexicomfort.nl
www.flexicomfort.nl



LIPPITS
bodyfashion

Nieuwe Noord 61 - Hoorn



DE W IERSPRONG
Grandcafé-Hotel

Dagelijks
vanaf 8:00 uur geopend
Keuken vanaf 11:00 uur
ook voor High Tea, Lunch en Diner
Gratis parkeren voor onze gasten
tijdens bezoek.



Laanweg 1 Schoorl
tel.: 0725091218 e-mail: info@4sprong.nl
www.4sprong.nl

Loopnieuws

Dijkenloop Hollandia, een voorjaarsloop door moeder natuur

De titel van dit verslag verradt het al: lopen door moeder natuur over dijken en door landerijen. Opsnuiven van wat je onderweg tegenkomt: de eenden, de ganzen, broedende zwanen en de eerste grutto's die net niet door je haren vliegen om hun nest te beschermen. Door de te warme temperaturen van enkele weken geleden is de natuur wat eerder ontsproten. Was het vorig jaar erg koud met een lage gevoelstemperatuur, nu ziet het er beter uit. Bij de laatste twee lopen uit de regio in Obdam en Heerhugowaard regende het de hele wedstrijd.

Toch is het somber weer als ik rond 10.15u op zondag 24 maart de trap bestijg die me doet belanden in de kantine van av Hollandia. Ik ben al enkele dagen met de vraag bezig: zal ik de 10EM gaan lopen of de 10km en eigenlijk ben ik er nog niet uit. Als ik door het zijraam de zon aanstalten zie maken om door het wolkendek heen te komen weet ik het. Ik kies voor de 16km én 100 meter. Glimlachende vrijwilligers achter de inschrijftafel en een jongeman die nog uit z'n hoofd kan rekenen en waar vind je die nog. Even een kop koffie drinken en wat bijpraten met medelopers. Gelukkig zie ik toch een redelijk aantal mede VOC-leden al weet ik wel dat het merendeel niet meer aan de start van "wedstrijden" verschijnt. Toch moeten we er met ons allen voor waken dat de totale deelname aan dit soort loopjes niet meer achteruit gaat. Er zijn al te veel lopen uit de loopagenda verdwenen door oorzaken als: te weinig deelname, te weinig vrijwilligers, te weinig sponsors, te veel rompslomp om verkeersregelaars op te leiden. De loop voor de jeugd is inmiddels gestart en het is dringen wie als eerste de poort door is. Inmiddels is het voor



ons bijna starttijd en van inlopen en/of warming-up is heel weinig terecht gekomen en dat is een slechte zaak. Gelukkig heb ik twee dagen voor deze loop mijn benen goed laten masseren dus zijn de knopen en verhardingen er wat uit gemasseerd. Op verschillende punten staan de drie afstanden verdeeld op de atletiekbaan.

De 5-10 en 16 km staan om 11 uur klaar en worden weggeschoten. Bij het afgaan van de baan doorkruisen we de langzame lopers van de 5 km en dat is toch wel een beetje link. Voor volgend jaar anders starten? We gaan door de Blauwe Berg langs de nieuwe Sam-City waar we bijna tegen Jan Otsen opbotsen. Vlak ervoor stuurt hij ons het viaduct op met een stijgingspercentage van bijna 10%! De Parallelweg gaan we in en we voelen de frisse noordwestenwind die toch niet meevalt. Mijn "Wognumse mede-loopmaat" trekt voor mij de kar



en honderd meter ervoor loopt leeftijdsgenoot Klaas L van Le Ch. (wie kent hem niet). We draaien de Kleine Zomerdijk in en gaan de Lekerveen in waar aan het einde de verzorgingspost staat, verzorgd door o.a. een deel van de Hollandia familie Baas, net als ieder jaar.

Wij gaan rechtsaf en de 10km mag nu linksaf voor de wind gaan. We draaien na 500 meter rechtsaf de Lekerveen in en bij de splitsing Kleine- en Grote Zomerdijk gaat het linksaf tegen wind naar de Pankoek. Even opletten bij de veeroosters maar in de luwte van fruittuinen en langs ontluikende tulpenvelden komen we aan bij de Rijndijk en nu hebben we de tegenwind gehad. Mijn 10 km tijd ligt rond de 58 minuten en inmiddels heb ik Klaas in het vizier en Jolanda achter me gelaten. Bij de Lekerveen aangekomen komen ons meer dan

Loopnieuws

Dijkenloop Hollandia, een voorjaarsloop door moeder natuur

100 motoren tegemoet die allemaal de Grootweg in gaan. Wij lopen links en vangen de stank door de nw wind volop op. Als ik wat met mijn armen zwaai komt



de verwachte reactie: het gas even vol open. Wat een sport toch, die motorsport. Aan alles komt een einde dus ook aan de stoet motoren en dan kunnen wij weer rechts gaan lopen en gaan we voor de tweede keer de Lekerveen in achter het landgoed van Jo-Roelof om. Weer lang de verzorgingspost en nu met de wind en de zon in de rug dwars door de Lekerlanden over het Gortepad naar de Bobeldijk. Een verdwaalde Nijlgans, zo'n rode, houdt me goed in de gaten en voor dit soort moet je toch uitkijken.

Op de Bobeldijk aangekomen voel ik me sterk genoeg om Klaas voorbij te gaan en klimmend het viaduct op en af, geleidt onze Jan me weer richting de atletiekbaan. Nog 300 meter over de baan en dan word ook ik met applaus en lovende woorden door speaker Cees B. onthaald. Mijn tijd van 1u 34m 40sec neem ik voor kennisgeving aan. "Wel ouwer maar niet gauwer" is m'n motto. De prijsuitreiking laat wat lang op zich wachten en jammer is dat vele prijswinnaars, door wat voor oorzaak ook, niet de tijd of moeite nemen om hun prijs in ontvangst te nemen. Toch een groot compliment voor alle mensen die er soms meer dan een dagtaak aan hebben deze loop te organiseren. Bedankt namens alle lopers en loopsters.

Langs deze weg wens ik Conny en Anja heel veel succes en plezier bij hun eerste marathon in Rotterdam op

7 april. Start niet te snel en geniet van Lee Towers en van alles wat je op je pad tegenkomt want er is genoeg te zien in en rondom Rotterdam, en..... de man met de hamer zit tussen je oren dus denk er maar niet aan!!

Met sportgroeten,

Roadrunner



De uitslagen van de Dijkenloop zijn te vinden op:
<https://uitslagen.nl/uitslag?id=2019032404121>

Je kunt ook de QR code scannen.



Keern 33e, 1624 NB HOORN
De Weyver 6, 1718 MS HOOGWOUD

T 06-25066308
E mail@connybuis.nl




**Conny
Buis**
Haptotherapie

Herkenbaar?

"Ik heb moeite met het maken van keuzes"
"Ik vind het lastig om mijn grenzen aan te geven"
"Ik zit niet lekker in mijn vel"
"Ik denk dat ik overspannen ben"
"Ik weet niet goed wat ik voel"
"Ik ben angstig en hyperventileer"
"Ik ben onrustig en slaap slecht"

Dan is Haptotherapie misschien iets voor u!
Meer weten? Een eerste gesprek kan verhelderend zijn! Kijk op www.connybuis.nl voor meer informatie.



Hoorn

0229 - 243 044
www.swwolda.nl

Amsterdam

020 - 684 96 01
www.swwolda.nl

**de specialist in
vastgoedverbetering**


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



©Gerda Homeman

Loopnieuws

De 25e City-Run in Schagen

Omdat verandering van spijs doet eten besloot ik zondag 19 mei mee te doen aan de jubileumloop van de 25e City-run in Schagen.

Vooringsgeschreven op internet kreeg ik een prachtig T-shirt bij het afhalen van mijn startnummer. Omdat ik ruim op tijd ben geniet ik van de vele kinderen die in het centrum hun afstanden lopen. Mijn oog valt op een massagestand van Lijf & Visie; i.v.m. het jubileum wordt er gratis een sportmassage gegeven. Ondanks het nog wat koele weer laat ik me masseren en hoop er baat bij te hebben. Hierna nog een rondje inlopen in de stad en dan ben ik klaar om de 10 km aan te gaan.

Een sportieve dame verzorgt, staande op de verhoging voor de grote kerk, de gezamenlijke warming-up maar het lijkt wel of de lopers en loopsters zich ervoor schamen om er aan mee te doen want wat ze ook probeert, veel beweging komt er niet in. Toch doen er meer dan 600 lopers mee aan beide afstanden dus er staat best wel een grote groep. Er ontstaat enig misverstand bij de start want de lopers aan de 5km blijken eerder te moeten starten.

De speaker die dit mededeelt is slecht te verstaan maar als het zover is blijkt ieder toch goed te hebben gekozen, lijkt het.

Wij starten door dit alles 9 minuten later en lopen eerst twee ronden door het centrum en gaan dan weer via de Markt langs het rijtuigmuseum Vreeburg, wat uit de 17e eeuw stamt. Door de fietstunnel onder de N245 door gaat het de polder in achter Schagen en gaan we rechtsaf richting de Westfriese Omringdijk. De wind die we eerst in de rug hadden komt nu van rechts uit het noorden en de eerste schaduwen van onze lichamen tekenen zich af op het wegdek. Gelukkig breekt de zon niet echt door want anders wordt het warm om te lopen. De temperatuur loopt toch af en toe richting de 20 graden. Na plm 6 km komen we op de Westfriese dijk te lopen, heerlijk tegen een verkoelende wind in. Ik handhaaf me achter een groepje van vijf personen en af en toe halen we lopers in. Dan gaat het weer van de omringdijk af naar beneden richting Schagen en bij het 8 km bordje vragen we ons af wat er fout is want de gelopen tijd klopt voor geen meter. Rond 38 minuten klok ik bij de 8 km! Tijd om er "bij stil te

staan" nemen we niet en na een km is het probleem opgelost want hier staat het 7 km bordje. Na 9 km gaat het niet onder maar over de N245 naar de markt en de vele verkeersregelaars hebben het hier druk om al het verkeer tegen te houden. Wij naderen de finish bij de grote kerk en worden door heel veel toeschouwers onthaald met applaus. Voldaan klok ik 55 min 20 sec over deze 10km en finish als 229e van de 361 deelnemers aan de 10 km. Goed gegaan dus.

Een echtpaar in Westfriese klederdracht reikt de prijzen uit en maakt vast reclame voor de folklore donderdagen die hier van 4 juli t/m 5 september gehouden worden. Wij lopers maken ons op voor de marathon Hoorn waar op 2 juni weer de verschillende afstanden gelopen gaan worden. Ook als toeschouwer is het best leuk om erbij te zijn. Tot ziens dus!



Roadrunner

Loopnieuws

Marathon van Hoorn afgelast of toch niet ?

Door veel Hollandianen is toegewerkt naar diverse afstanden tijdens Marathon Hoorn.

Zoals wel vaker het geval is bij deze loop: de temperatuur ging in een keer fors omhoog.

Op vrijdag 1 juni verscheen er een boodschap op de site: de organisatie ging zich beraden of het verantwoord was het evenement te laten plaatsvinden; zaterdagochtend zou meer nieuws volgen.

Op zaterdagochtend was er goed nieuws: het evenement ging door; met (veel) extra water- en hulpposten. Maar op zaterdagavond volgde alsnog slecht nieuws: toch afgelast! De temperatuur zou (nog) verder stijgen dan oorspronkelijk verwacht; daardoor was het niet verantwoord het evenement te laten doorgaan. Wat een domper; zeker voor diegenen die zich zaterdag hadden ingeschreven na het bericht dat e.e.a. door ging.

Berichten vlogen heen en weer in diverse whatsapp groepen; er was er ook een van Simon Laan: "Morgenochtend gezamenlijke duurloop om 9:30 uur? 10 km, starten vanaf het Kleine Noord. Startnummer opgespeld!"

Zo kon het gebeuren dat zondagochtend een groepje Hollandianen alsnog aan de start verscheen. Naast initiatiefnemer Simon, waren Jorrit Zuiker, Kris Oedit Doebé, Ronald Guitoneau, Carla Zwart, Elly Geelkerken en ondergetekende present.

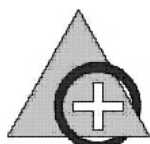
Eerlijkheid gebiedt te zeggen dat we niet de enige waren! Gerald Koeman liep 's ochtends toch nog even de halve marathon. En er waren ook genoeg niet-Hollandianen die toch nog even gingen lopen.

Ons loopje ging niet ongemerkt voorbij; het werd inclusief foto vermeld op Ons Westfriesland.

En die afgelasting: dat was jammer, maar terecht! Zeker toen we weer terug liepen de stad in was de warmte (hitte) goed te voelen. Heel sneu voor de organisatie die op zaterdag nog heel veel heeft moeten regelen; achteraf voor niets.



Karin Voogt



KNGF

Fysiotherapie De Koning

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

FR. LIESHOUT *audio-video*

Koel- en wasapparaten

Joh. Poststraat 46
1624 CD Hoorn
Tel.: 0229 - 215227
Fax: 0229 - 274405



POLYTECHNIEK® b.v.

Installateur van A tot en met Z

Advisering - Koudetechniek - Luchtbehandeling - Watertechniek
Verwarming - Regeltechniek - Elektrotechniek - Service & Onderhoud

WWW.POLYTECHNIEK.NL



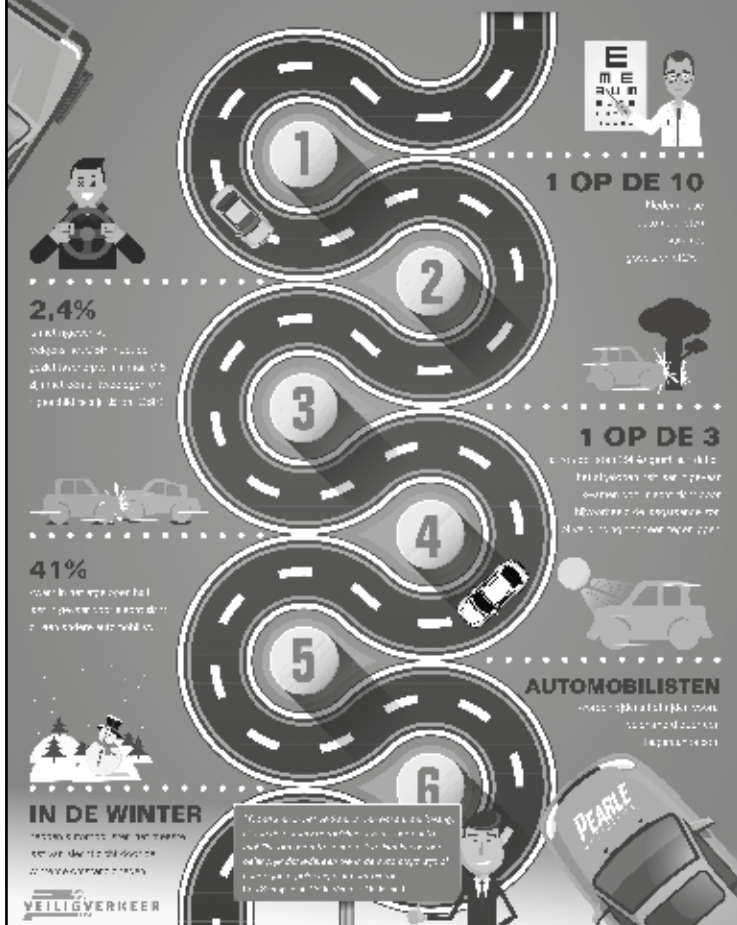
**DICK
DEBOER**
AANNEMERSBEDRIJF

www.ddbhoorn.nl



1 OP DE 10 KAN NIET GOED ZIEN

Uitkomsten onderzoek 'Goed zien in het Verkeer'



PEARLE
OPTICIENS
JE ZIET 'T VERSCHIL

PEARLE OPTICIENS
Grote Noord 111
1621KH HOORN
Tel: 0229-273094

Triatlon

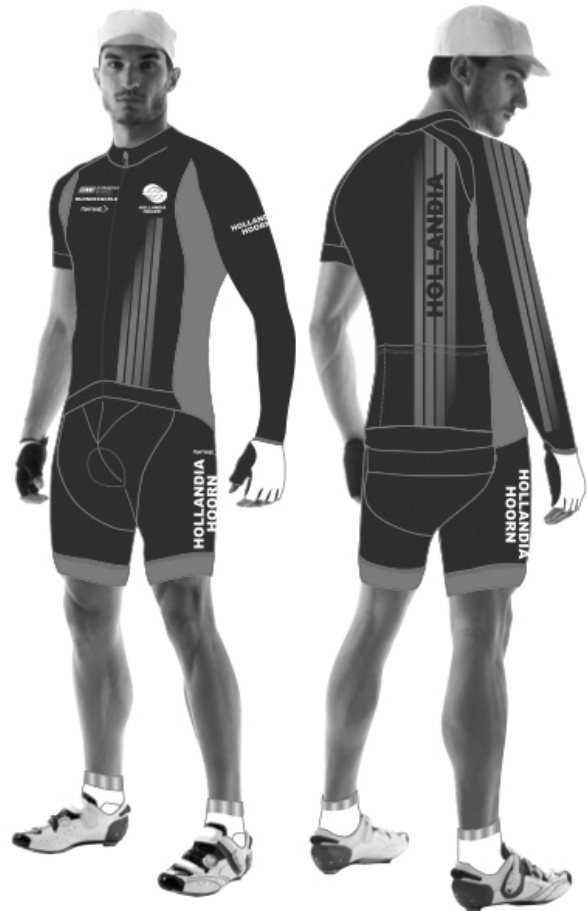
Triatlonkleding

Wist je dat:

- Hollandia een triatlon afdeling heeft?
- Deze wekelijks zwem-, fiets- en looptrainingen aanbiedt?
- Er daarom ook een Hollandia triatlon kledinglijn beschikbaar is?
- Deze bestaat uit trisuit en fietskleding met zowel korte als lange mouwen/pijpen?
- De kleuren van de tri-kleding zwart-rood zijn?
- Je de kleding ook kunt bestellen als je alleen looplid bent bij Hollandia?
- jij dus ook in de zomer in de flitsende Hollandia fietsoutfit op je stalen ros kunt stappen?

Voor informatie over en het bestellen van triatlon kleding kan je contact opnemen met Cindy Koopman, tel. 06-41065730 of cindyned166@gmail.com.

Meer weten over de triatlon afdeling van Hollandia? Kijk op www.triatlonhollandia.nl.



Waar liep jij Rotterdam

In 60 seconden Rotterdam

Trip af lopen gaat nogal moeizaam.. Achteruit is het nog net te doen. Gaan zitten is ook geen feest: hoe lager de stoel, hoe heftiger mijn benen protesteren. Maar de spierpijn neem ik graag voor lief, want het is me gelukt: ik heb de marathon gelopen. Het was die van Rotterdam. De mooiste, vinderen de Rotterdammers zelf. Mooi was het zeker, over de Erasmusbrug en onder de paalwoningen door, langs het Feyenoordstadion en

lange waanzinnig hoge wolkenkrabbers. Daar holde ik, met mijn loopvriendin, ver achter winnaar Marinus Kipserem, in het zwoegende peloton der recreanten. Na 4 uur, 40 minuten en 55 seconden was daar dan eindelijk de streep op de Coolingsel. Vrijwilligers hingen een medaille om onze nek en we kregen een drankje waar je tong smurft blauw van uitsloeg, maar anders was de spierpijn nog veel erger geweest.

Connie Vertegaal



Achternaf hoorde ik van mijn dochter, die langs de kant had staan aanmoedigen, dat er diverse krongetrokken oude mannetjes voor ons uit hadden gelopen. Ze wilde weten hoe dat toch kon. Ik mompelde iets over de allerlaatste groep waarin we waren gestart en opperde dat die mannetjes vast een stukje hadden gesmokkeld met de metro. Want in Rotterdam kan alles. En ik laat me de euforie natuurlijk niet afnemen door mijn eigen nagedacht.

Loopnieuws

De Marathon van Rotterdam 07-04-2019

We hebben het gehaald!! 42 kilometers door die grote stad gelopen met al die mensen om ons heen. Connie en ik hebben het samen uitgelopen. Dat hadden we niet verwacht. We hebben tot de start getwijfeld of we het zouden redden om daar te staan.

Vorig jaar werd ik 55 jaar en dacht: "Goh, als ik ooit nog een marathon wil lopen moet ik het eigenlijk nu doen. Het lichaam wordt ouwer en niet gauwer en dat voel ik de laatste twee jaar behoorlijk. Mijn tijden op loopjes nemen gestaag toe. Om me heen zie ik mijn loopmaatjes stoppen met lopen, omdat het niet meer gaat. Dus Anja, kom op! Trek de stoute loopschoenen aan en ga ervoor!"

Langzaam begon het idee vorm te krijgen. Toen Marc, mijn zoon, in Rotterdam ging wonen en ik hoorde dat dat een mooie marathon was (met om de 2.5 km dixies) besloot ik dat ik daar wilde lopen. Meteen heb je dan een datum om naar toe te werken. In september begon ik met de training naar de halve marathon van Egmond.

Ik schafte oortjes aan om muziek te luisteren tijdens de trainingen. Met een spotify lijstje in de oren waren mijn individuele trainingen wat minder lang.

Omdat ik last heb van mijn SI gewricht dat af en toe 'op slot zit' ging ik op Pilates om mijn rompspieren te trainen. Julie geeft deze lessen met veel enthousiasme en ik kreeg het idee dat het hielp. Maar op sinterklaasavond liep ik met Connie en Hanneke over de Bobeldijk en ging ik even naar de WC bij Karin. Toen ik naar buiten liep was mijn bril beslagen en zag ik een sloot voor een pad aan. Daar viel ik dus twee meter naar beneden met mijn voeten in de prut en het water tot mijn middel. Ik heb me omhoog gehesen en met natte kleren naar Hanneke gelopen. Dat heeft mijn rug probleempje geen goed gedaan. Steeds moest ik weer naar Humphrey, Lars of Hans, manueel therapeuten, om mij in de houdgreep te nemen om mijn SI gewricht weer te deblokkeren.

Mijn darmen worden geprikkeld door het hardlopen en dat was ook weer een probleem waar ik erg mee bezig ben geweest. Hoe kan je een marathon gaan lopen als je steeds naar de wc moet? In de voorbereiding naar de Halve van Egmond moest ik soms wel drie keer ergens stoppen bij een toilet of langs de kant van een sloot. Ik las over voeding en besloot tarwe uit mijn voe-

ding te bannen. Eerst vond ik het heel moeilijk maar ik deed het ergens voor en dus lukte het. Ik merkte namelijk dat het werkte.

Oudejaarsavond nam ik mijn laatste glaasje wijn. Ik stop ieder jaar in de vastentijd met drinken van alcohol, maar nu iets eerder. Ook weer voor de marathon.

Connie trainde met mij mee voor Egmond met de stellige overtuiging dat ze een marathon een klere eind vond dat ze echt niet ging lopen. De Halve van Egmond ging haar heel goed af. We hebben daar het eerste gedeelte samen gelopen. Dat ging prima, maar we begonnen voor mij iets te snel en dat moest ik op het eind bezuren. Bij 17 kilometer voelde ik een hamer op mijn hoofd. De gang ging eruit en ik perste de laatste kilometers er nog uit. Connie bleef 'tralala' doorlopen en ik begon te twijfelen aan 'mijn missie'.

Op internet had ik een schema gevonden waar ik me aan hield met drie keer in de week trainen. Na Egmond werden het wat serieuzere afstanden. Connie bleef met me meelopen. Ze begon langzaam te overwegen om met me mee te gaan naar Rotjekknoor.

In februari liepen we 'de dertig'. In Aartswoud zette we de auto neer en liepen daar afstanden van 10 kilometer om bij de auto even wat te drinken en eten. We liepen daar in alle rust in de mooie natuur. Wat waren we trots dat we wel 30 kilometer gelopen hadden. Haar moeder vond dat Connie zich niet zo gek moest laten maken, maar ze had zich toch uiteindelijk opgegeven voor Rotterdam. Een paar weken erna deden we drie keer het rondje Mijzerpolder. Het ging best lekker tot 30 kilometer. Toen begon het lijf tegen te strubbelen. We besloten om tot de 35 km door te lopen. Als dat in je hoofd zit kan je ook echt niet verder.

De week erop kreeg Connie last van haar enkel. Ze had nieuwe schoenen gekocht voor de marathon, maar kreeg hierdoor een pijntje wat maar niet overging. Ik was in mijn hoofd al aan het voorbereiden dat ik alles alleen moest gaan doen. Pfff, dat viel niet mee. Vier weken voor de marathon wilde ik nog een keer 30 kilometer gaan lopen. Bij de eerste 10 kilometer kreeg ik al een regen- en hagelbui over mij heen. Drie dagen daarvoor had ik tijdens een fietsrit ook al hagel op mijn hoofd gehad. Ik ging door, maar bij 23 kilometer kreeg ik verstijfde spieren rond mijn heupen en kramp in mijn voet. Ik belde Wim op om mij op te halen.

Loopnieuws

De Marathon van Rotterdam 07-04-2019

Met een pittenzak op mijn rug op de bank ging de verkramping weg.
Thea gaf me een ontspanningsmassage en dat hielp ook heel goed.

Ik trainde een paar keer zonder Connie. Wel raar hoor, zo zonder je maatje. Connie zat niet stil. Ze zwom en fietste om haar conditie op peil te houden en zo gebeurde het dat ze na een paar weken na wat test loopjes besloot om toch met me mee te gaan. Yess!!! We gingen samen starten. We spraken af dat we samen zouden lopen tot we voelden dat de ander niet het tempo aan zou kunnen dat je wilde lopen. Het begon in ons hardloopclubje bekend te worden dat we al aardig serieus bezig waren met het idiote plan. We kregen goede raad van degenen die het al een keer of meer hadden gedaan. Ad vertelde met een stralend gezicht over zijn eerste Rotterdamse marathon. Dat was heel lang geleden, maar hij wist nog heel veel indrukken te vertellen. Zijn raad was: Genieten!!

6 april gingen we met de trein naar Rotterdam om het startnummer op te halen. Tjemig, wat was het druk in de stad. We vonden het WTC in Rotterdam en kregen het startnummer en een T-shirt. Daarna naar Delft waar we een kamer hadden gehuurd. Wat een leuk stadje is dat toch. Helaas was het maar kort dat we ervan konden genieten. We zouden zelf eten koken, maar zijn lekker uit eten gegaan. Na het eten ging Connie beslissen welke schoenen ze aan zou doen. Het ene paar liep zwaarder en het andere paar was nieuwer, maar daar had ze dat verdomde pijntje van gekregen. Na een groot aantal testloopjes in het donker werd het het oude paar.

We sliepen wel een beetje onrustig, maar genoeg en waren op tijd wakker. Daar zaten we dan aan de haveremout met banaan. Ik had acht bananen mee en ze waren allemaal voor de start op. De winegums waren ook lekker om koolhydraten te stapelen. Eten zonder tarwe, maar wel genoeg koolhydraten.

Onderweg naar Rotterdam zagen we overal mensen met het marathon tasje. Het werd spannend. Connie zat nog steeds te twijfelen over haar schoenen. We vonden de kleding afgifte en propten onze spullen in de tas. Het paste net.
Nog even naar de wc, maar ik moest gewoon niet. We liepen met de meute naar het startvak.

Marc was ondertussen al gestart met zijn 10 kilometer om de Kralingse Plas. Met een app kon ik hem volgen. Hij ging als een

sprinter over dat parcours. Hij eindigde binnen 45 minuten. Mooi gedaan hoor.

In het startvak nog even naar de wc en dan wachten op de start. Helicopters in de lucht. Muziek en een speaker die iedereen enthousiasmeerde om handen in de lucht te steken, waves te maken en te schreeuwen dat we er echt zin in hadden. Tevens kwam ook de waarschuwing dat we goed moesten drinken, koelen met sponsen en zeker iedere post moesten gebruiken omdat het warm was.

Lee Towers zong voor ons zijn lied en daarna ging de eerste wave van start. Wij zaten in de laatste wave waar mensen startten die opgegeven hadden dat ze na 4 uur zouden finishen. We mochten dus extra lang staan wachten, zodat Connie weer moest plassen.

Eindelijk, de start. We begonnen op de Erasmusbrug en liepen naar Zuid. Langs het Feyenoord stadion over een lange weg. Er stonden mensen langs de weg, sommige met een mobiel in hun hand met een boxje eraan om ons van tempo te voorzien. We liepen de stijfheid van het wachten eruit en liepen rustig rond de vaandeldragers van 4.40. Als je met hen meeloopt kom je op die tijd aan de finish.

De drinkpost om de 5 kilometer was al ruim half leeggedronken toen wij langs kwamen. Wat een organisatie zeg, die drinkposten. Er was water en AA drink. Dat zat in kartonnen bekertjes. Je wilt niet weten hoe de straat eruit zag met die papier-maché wat het uiteindelijk werd. En dan die eindeloze hoeveelheden sponsjes. Maar goed, daar moet je niet teveel bij stilstaan, want je had het vocht echt nodig. Ik had gelletjes om mijn middel in een draagband met wc papier en mijn mobiel. Bij de drinkposten zag ik dixies staan, dus om de 5 kilometer. Die anderen heb ik niet gezien. Er stond er wel eentje op een kantoorpand in aanbouw op het dak. Denk niet dat ze deze bedoelden. Ik had er gelukkig ook geen gebruik van moeten maken.

We liepen uiteindelijk nog ergens in een park toen Connie de Euromast alweer zag. Ik zag hem niet, dus begon al te denken dat Connie's hersenen gingen smelten. Ze zag een zendmast voor euromast aan. Later zag ze hem weer, maar toen was het bovenste gedeelte eraf gesloopt. Dat bleek hem ook niet te zijn. Het was een schoorsteen. Overal stonden wel mensen aan de kant. Sommigen met een bakje zelfgemaakte koolhydraat bommetjes. Ik nam bij de 22 kilometer een lekker zout dropje aan. Goed voor de zouthuishouding. Connie's derde fata morgana

Loopnieuws

De Marathon van Rotterdam 07-04-2019

was de Erasmusbrug. We moesten nog zeker 5 kilometer in Zuid lopen dus daar geloofde ik ook niet in. Maar ze had gelijk dat we de brug van dat punt af konden zien. "Ik heb goede ogen hoor" zei ze vol trots. We liepen achter een man aan die een T-shirt aan had met de route erop. Toch handig om te zien waar je dan loopt. Dank je wel meneer.

Na een paar eindeloze kilometers kwamen we op de Erasmusbrug en daar kreeg ik gewoon kippenvel. Wat een mensen waren daar langs de kanten. We liepen met gemak de brug op en voelde een soort van euforie. Maar ja, Ference en Henk hadden ons gewaarschuwd dat dan pas de marathon begint. Ergens bij de 30 km zagen we Henk en Marjella op een balkon staan. We hebben nog even gezwaaid. Bij de Kralingse Plas werd het opeens rustiger met publiek. Hier zag je mensen gaan wandelen en de man met de hamer tegenkomen. We hielden stand. We wandelden alleen maar bij de drinkposten om zo veel mogelijk binnen te krijgen. Bij de 33 km zag je dat iedereen het moeilijk begon te krijgen. We hadden het ook moeilijk hoor, maar we bleven doorlopen. Vooral omdat bij de 34 km een bord was waarop persoonlijke aanmoedigingen werden vertoond. Onze hardlooppmaatjes hadden wat ingesproken en dat gaf ons weer even vleugels.

De borden met de melding dat er een drinkpost zou zijn waren een kilometer te vroeg geplaatst. Dat was al zo vanaf de drinkpost 25 km, dus dat kon je beredeneren. Maar het viel daar wel tegen dat de drinkpost net voor de 36 km kwam. Daar zagen we mensen aan de kant liggen, ambulances gaan en moesten we rechts lopen om een motor van de hulpdienst voorbij te laten gaan. We zagen een motor met brancard erachter met een jonge vrouw erop. Ik moest even denken aan de reactie van zus Lia toen ik haar vertelde dat ik een marathon wilde lopen in Rotterdam. Ze zei vol afkeer dat ze niet ging kijken, omdat er mensen als een lijk over de finish komen. Ze vond het maar niks dat ik het ging doen. Veel te gevaarlijk. Bij de 40 km liep ik even niet zo lekker meer en kreeg kramp in mijn rechterbeen. Moest even wandelen en probeerde te rekken. Connie bleef gelukkig bij me. Na een poosje trok het weg en gingen we weer in looppas vooruit. Na de drinkpost van 40 km liepen we het feestgedruis weer in en werd het pad naar de finish heel smal en werd je naar voren geschreeuwd. We genoten van alle aandacht, ik zag Connie heen en weer gaan om op handen te klappen. Dat deed ik niet meer, omdat ik een wel hele harde klap op mijn hand had gekregen van een supporter waardoor mijn pols ach-

terover sloeg. We zagen Marc op twee plaatsen langs de kanten staan, moeder Vertegaal met Dora, de moeder en dochter van Connie, en vlak voor de finish Hanneke en Gerda. Dat was leuk zeg, dat zij er waren.

We finishten mooi samen en dat was een geweldig gevoel. We hadden het gehaald!!

Al die twijfels die we van tevoren gehad hadden bleken niet juist. Hanneke en Gerda stonden bij de finish ons op te wachten nadat we een eiwitdrankje dat blauw afgaf op je tong en medaille hadden gekregen. We waren zo blij!!

We liepen gewoon een richting op, maar dat bleek niet de goede. Moesten we toch weer extra lopen. Na wat gezocht naar Marc liepen we naar de tassenopvang. Ze hadden goed op onze spullen gepast. Een schoon shirt aangetrokken en daarna op zoek naar een terras. Ik werd al stijver en was blij dat ik kon zitten.

Ondertussen probeerde Wim zo dichtbij mogelijk te komen met de auto. Helaas zat Rotterdam potdicht en gingen we met de metro naar ons afspreekpunt bij Marc's huis. Lekker in de auto zitten napraten met Hanneke, Gerda, Connie en Wim zonder schoenen aan. Heerlijk die lange terugweg. Thuis kwam ik natuurlijk bijna niet uit de auto vandaan. Rick wachtte ons op en ik werd even door hem opgetild om mijn voeten te ontlasten. Hij is zo sterk als een beer.

Wat is het dan heerlijk om onder de douche te staan met al die pijntjes, kleine wondjes en beurse plekken.

Nu is het een dag later en mijn benen zijn nog behoorlijk verzuurd. Gelukkig heb ik een vrije dag genomen; had er niet aan moeten denken om nu door het ziekenhuis te moeten lopen.

Bedankt iedereen voor de raad, stimulans, adviezen, tijd, massages, steun en aanmoedigingen. We hebben er veel aan gehad, want het is niet vanzelfsprekend dat je het redt. Dat zagen we onderweg en lazen het later op het nieuws.

We zijn daarom heel erg blij met het resultaat.

Op naar het volgende project.

Connie, wat staat er nog op jouw lijstje?

Connie: 4 uur 40 minuten en 55 seconden

Anja : 4 uur 40 minuten en 56 seconden

Anja Stroet

van afval
naar grondstoffen
en energie



gp groot

telefoon 088 - 473 00 00
website www.gpgroot.nl



ZONWERING ROLLUIKEN GARAGEDEUREN

www.veldhuiszonwering.nl

Heer
ACCOUNTANTS



Meester
FISCALISTEN

Munnickenveld 9
1621 HM HOORN

0229 - 503004

info@heeraccountants.nl



trigallez
peeters
van apeldoorn
hangelbroek
gouwetor
architecten

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



© Gerda Horneman

Waar liep jij

Arctic Marathon Spitsbergen

Het begon met een bedrijf dat een standje had gehuurd bij de "Groet uit Schoorl run" 2019; de firma "Arctic Marathon". Daar werd reclame gemaakt voor de mogelijkheid om op Spitsbergen een marathon te lopen.

Spitsbergen (Noors: Svalbard) is een eilandengroep (archipel) in de Noordelijke IJszee, zo'n 565 km ten noorden van Noorwegen, die uit drie grotere en een tachtigtal kleine eilanden bestaat. De eilandengroep maakt sinds 1920 met een apart statuut deel uit van het koninkrijk Noorwegen.
Bron: wikipedia

Hemelvaartsweekend dus ik was al vrij. Nadat ik het verlot de woensdag ervoor en de maandag erna had gekregen heb ik mij ingeschreven. Ik kreeg daarna een email terug met de melding Jij gaat mee. En dat is de motto van de reis.

Het reisprogramma bestond uit:

- Donderdagochtend: reis naar Spitsbergen
- Vrijdag: zelf in te vullen en 's avonds een pasta maaltijd
- Zaterdag: de marathon (of een andere afstand)
- Zondagmiddag: terugreis naar Nederland



Er werd gezegd dat de temperatuur van Spitsbergen vergelijkbaar is met de temperatuur tijdens de Groet Uit Schoorl Run en dat sprak me ook aan. Na enige twijfel in verband met de prijs van de trip en de CO₂ footprint die het achterlaat heb ik toch besloten om de once-in-your-lifetime reis mee te doen.

De vierdaagse ervaring viel midden in het

Op donderdag moest ik me om 5 uur in de ochtend melden bij de incheckbalie op Schiphol. "Extra vroeg om je wat langer op Spitsbergen te kunnen vermaken" volgens de website. Maar ik hecht wat meer waarde aan een goede nachtrust in mijn eigen bed, dus wat mij betreft mocht het vliegtuig wat later vertrekken. Maar het zal vast ook wat te maken hebben met de prijs en de vliegmogelijkheden op Schiphol.

Waar liep jij

Arctic Marathon Spitsbergen

Bij het inchecken stond ik in de rij met hardlopers. Waaraan je het ziet weet ik niet, maar toch merk je het!

De twee uur wachttijd op Schiphol is snel voorbij door van de ene rij naar de andere wachtrij te gaan. Het vliegtuig vertrok met ± 140 voornamelijk Nederlandse atleten naar Spitsbergen. Het gehuurde vliegtuig kon een rechtstreekse vlucht maken van 4,5 uur naar het noorden. Tijdens de overwegende bewolkte heenreis was het opgeklaard in de buurt van het eiland en daarbij had ik een prachtig uitzicht over witte bergen die uit staken boven de zee en ijsvlaktes.

Bij aankomst op de luchthaven stonden de bussen die ons naar het hotel zouden brengen al klaar.

gezamenlijke douche op de gang. Eerder kreeg ik het bericht dat het hotel dubbel was geboekt. In plaats het budget hotel kregen we daarom een kamer aangeboden in het meest luxe hotel in Longyearbyen. Wat vervelend nou!

Longyearbyen was een mijnwerkersstad opgericht in 1906 en wordt tegenwoordig bezocht door onderzoekers en toeristen. De plaats is vernoemd naar de heer Longyear, de eigenaar destijds van de mijn compagnie. "Byen" is noors voor "stad".

In de omgeving was er veel meer sneeuw dan ik verwacht had. De temperatuur was een paar graden boven nul dus het was te zien dat het aan het dooien



In Longyearbyen (de hoofdstad van Spitsbergen) gaven we de bagage af in het hotel om daarna weer met de bus naar de gezamenlijke lunch te gaan. Ik had het gevoel dat ik wat geleefd werd in de ochtend omdat ik niets zelf kon beslissen en doen, maar uiteindelijk is het toch goed en efficiënt geregeld.

Het hotel wat ik boekte was een budgethotel met een

was. Met de wind erbij was de gevoelstemperatuur toch nog -6° Celsius.

Vrijdags heb ik een rondje door de stad gelopen. Ik had kunnen kiezen uit verschillende activiteiten zoals een bezoek aan een verlaten stad, sledehonden trip of een hiking door de sneeuw. Maar dat had ik vooraf moeten boeken en was nu vol.

Waar liep jij

Arctic Marathon Spitsbergen

In de avond was er door de reisorganisatie "Arctic Marathon" een pasta party georganiseerd. We werden met de bus opgepikt van het hotel en gebracht naar een wigwam tent even buiten de stad. Het was buiten de ijsbeer-beveiligde zone dus liep het lokale horeca personeel gewapend mee om ons uit de bus te begeleiden. Daardoor werd de sfeer meteen wat dreigender.



Buiten de stad mag je alleen komen met een geweer en een instructie hoe het te gebruiken.

Bij het diner met verschillende pasta varianten werden de startnummers uitgedeeld.

De volgende dag was de werkelijke marathon. Er was een route uitgezet die 2 maal afgelegd dient te worden. Of 1 keer voor atleten die minder willen lopen. Een 10km was ook aanwezig.

Volgens de eerdere weersvoorspelling zou het gevoelstemperatuur -10° Celsius worden, dus was ik goed ingepakt met handschoenen en een muts. Helaas was ik het thermoshirt vergeten vanuit Nederland. Bij het hardlopen bleek dat de wind mee viel en konden de handschoenen en muts ook uit/af omdat het te warm werd. Bij de marathon reden de vrijwilligers van de lokale ijsbeer-verjagings-club op quads (vierwielige motoren) heen en weer met geweer.

Het parcours was grotendeels vlak op zeeniveau met af en toe en klim tot 50 m hoogte.

Na 10 km kwam ik weer in de Byen terug met een

klim over asfalt. Na de stad daal je weer dus het valt uiteindelijk mee. Bij de 16 km punt begon het serieuze klimwerk. Tot aan het start/finish/keerpunt was het klimmen tegen de wind in, grotendeels op grindpad met spoorvorming van voertuigen die er gereden hebben en plassen water. De eerste ronde voelde zo goed dat ik er niet eens aan dacht om bij het keerpunt uit te stappen. Bij de tweede ronde kon ik weer genieten van het prachtige witte landschap.

Vaak hoor ik zeggen dat de echte marathon op 35 km begint. Door mijn voorkennis van de eerste ronde wist ik dat hier de marathon op 37 km dubbel aankomt (na de laatste 10 km met de wind in de rug gelopen te hebben op een vlak parcours). Door te letten op de techniek en kleinere passen met een hoge frequentie, heb ik het uiteindelijk uitgelopen. Op de voor mij ontspannen manier door met de armen omhoog langs elke de fotograaf of publiek te lopen. Wat voor mij natuurlijk motiverend werkt is dat ik de halve marathon wandelaars runners toch nog zowat fluitend kon inhalen. Vlak voor de finish werd ik binnengehaald door leden van de reisorganisatie in ijsbeer kostuums.

Het verbaast mij dat ik mijn tempo zo kan indelen dat ik alles met hetzelfde tempo gelopen heb en toch helemaal uitgeput ben bij de finish, ondanks dat ik niet eerder met dit tempo liep.

De eerste ronde liep ik in 1:50:27 en de tweede ronde in 1:51:52 wat resulteerde in een eindtijd van 3:42:19 (makkelijk te onthouden omdat mijn tijd veel op de marathon afstand lijkt).

Tijdens de marathon training heb ik ook niet zo vaak gelopen, gemiddeld maar één keer in de week. Daarbij heb ik vooral geconcentreerd op de lange duurloop.

Ijsberen heb ik uiteindelijk niet gezien, wat wel zo veilig is. Maar de echte beleving ontbreekt zo. Achteraf blijkt dat de ijsberen hier sporadisch voorkomen als ze verdwaald zijn bij het zoeken naar voedsel.

Na de finish heeft de organisatie van de "Spitsbergen Marathon" een sporthal afgehuurd waarbij voor alle deelnemer een maaltijd gereed stond. Gezellig napraten met iedereen en met presentaties en prijsuitreikingen.

Zondagochtend heb ik deelgenomen aan een duik in

het koude ijszee. Ook een unieke ervaring!

In Nederland was het die zondag 28 graden, zo warm dat de Hoorn Marathon werd afgelast. En ik liep hier in een winterjas rond!

Op de terugvlucht naar Schiphol hoorde ik van de crew dat het voor hen ook een bijzondere reis was. Op de lege heenvlucht om ons op te pikken in Longyearbyen



hebben ze ook foto's van de omgeving gemaakt vanuit de lucht.

Grappig om te zien op Schiphol bij terugkomst dat wij met jassen, warme truien en lange broeken rond liepen en andere reizigers met korte broek en T-shirts. Ook de afhalers waren zomers gekleed.

De gehele trip was een bijzondere ervaring waar ik positief op terugkijk. Ook bijzonder omdat de zon de hele dag met dezelfde intensiteit schijnt. 2 uur 's middags is net zo licht als 2 uur 's nachts.

Een reis om nog een keer de doen, maar daar is het te duur voor.

Bedankt www.spitsbergenmarathon.no voor het evenement en www.arcticmarathon.nl voor de beleving!

Norbert Bijvoet

Meer details over de marathon uitslag vind je op: <https://live.eqtiming.com/44273>



Waar liep jij

"Elfsteden"-loopjes vanaf april 2018

Hoi mede-clubleden,

Vorig jaar heb ik het idee opgevat om in alle "Elfsteden" een loop te doen. Uit ervaring weet ik dat er in Friesland zeer leuke loopjes zijn, die goed georganiseerd zijn. Daarbij zijn de routes vaak ook mooi. Meestal wel open en weids.

Voorwaarde is wel dat de loop officieel georganiseerd wordt door een vereniging of stichting.

Mijn eerste loop was de Helly Hansen Paasloop op 2 april in Bolsward, een 10 EM.

Toevallig de stad waar ik in mijn studententijd zelf drie jaar gewoond heb toen ook veel looptrainingen buiten de stad deed. Er is toch wel wat veranderd in 35 jaar. Bolsward is flink uitgedijd ... maar de route was prachtig en een keurige 1.12.54 was mijn tijd.

Een paar maanden in Noord Holland gebleven en op 25 augustus naar Sneek voor "Sneek-Bolsward-Sneek" op zaterdag avond. Samen met maatje Ronald van Etten de 20 kilometer gedaan. Ging minder voorspoedig en 1.35.07 stond er bij de finish; was lang zat. Het parcours is niet spectaculair: 10 km heen naar Bolsward en dezelfde route terug.

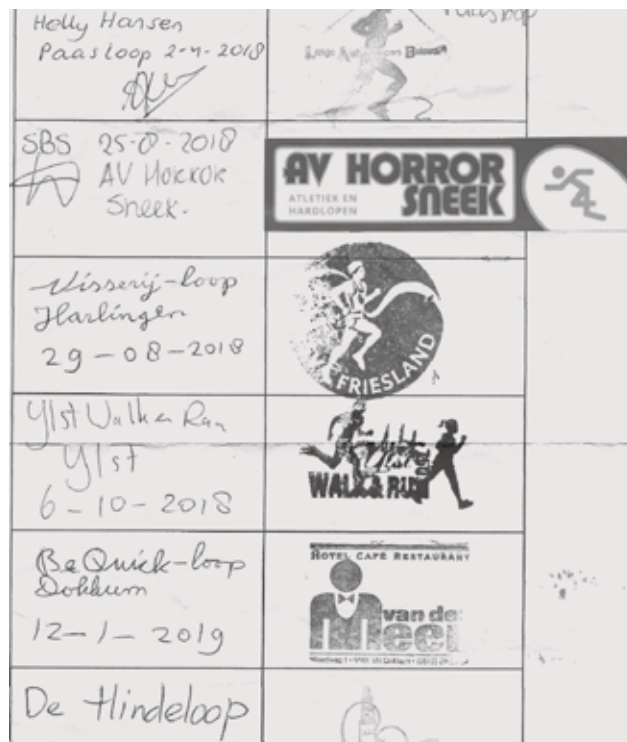
Vervolgens de woensdagavond erop, 29 augustus, met Ruud en Divone naar Harlingen voor De Visserij-loop, een ruime 10 EM zullen we maar zeggen (16.8 km), in de luwte van de Waddenzeedijk; niet ontevreden maar net iets te lang; 1.19 nog wat.

Het leuke aan dit initiatief is, dat je soms moet zoeken naar loopevenementen, niet elke "stad" heeft een dergelijk activiteit. Maar via av Horror uit Sneek toch in IJlst beland; de atletiekvereniging organiseert daar met een aantal vrijwilligers de "Walk & Run". Van te voren had ik mijn wens kenbaar gemaakt, dat ik graag een origineel IJlster stempel zou willen. Zaterdag 6 oktober toog ik met Kris naar IJlst voor - jawel - een 7.5 km loop! Drie ronden van 2.5 kilometer door en langs het stadje. Kris zat met een blessure maar hij had zijn fiets meegenomen en fietste zo naar de verschillende doorkomst plekken. Net als Kris was ik ook nog nooit in IJlst geweest; maar met de gegeven weersomstandigheden die dag, was het best leuk. Bij iedere doorkomst van mij bij de finish vertelde de speaker vol enthousiasme over mijn activiteit. En dat is ook een van de leuke dingen eraan, overal waar ik met mijn stempel lijst kom, wordt het enthousiast ontvangen.

In maart 2018 had ik de Bonifatius-loop in mijn agenda staan, maar die zaterdag 17 maart was het zo bar koud dat ik hem een herkansing gaf. Daags erna, de 18e

hadden we zelf in Hoorn de Dijkenloop die uiteraard ook zo koud was! Maar toen hoefde ik niet te lopen.

"Dokkum" stond dus nog open. Zaterdag 12 januari 2019 met Kris en Peter Konijn voor een 10 EM naar de verste loop van mijn doel. We reden met de auto continu in de regen, 129 kilometer ... Maar na ca. 3 kilometer gelopen



te hebben, werd het droog. Geen spijt van deze verre reis, want het was een leuke route! De wind waaide uit de gunstige hoek en bij het stuk tegen liepen we in zo'n typisch Fries woud.

Alles was weer goed geregeld door SV Friesland met water, sportdrink en bouillon na de finish; en dat voor 5 euro! Peter liep naar een keurige tweede plek (1.06.35), Kris zevende (1.12.11) en ik twaalfde in 1.15.46.

Daarna maar even Googelen voor een loop in Hindeloopen?, Stavoren? Sloten?

Gevonden! Zaterdag 11 mei De Hindeloop, georganiseerd door een clubje hardlopers uit die plaats. Samen vormen ze daar loopgroep De Hindeloopers. Van te voren mijn komst met een aantal clubleden aangekondigd en ik werd enthousiast ontvangen in het Fries Schaatsmuseum, alwaar ik een origineel Hindelooper- stempel ontving.

Samen met Hans Baart, Gerbrand Beunder en Kris Oedit Doebé genoten van een prachtige landelijke route, met

Waar liep jij

"Elfsteden"-loopjes vanaf april 2018

om de 3 a 4 kilometer verzorgingsplaatsen. Hans en Gerbrand liepen de 21.1 en Kris en ik de 12.5 km. Kris liep verrassend goed en werkte zich solo op naar de derde prijs. Ik stelde mij tevreden met de elfde plek.

Ik had niet verwacht zo goed te lopen!

Hans en Gerbrand werden beiden onderweg geplaagd door krampaanvallen, waardoor een scherpe tijd er niet meer in zat. Kris mocht als derde een unieke beker in ontvangst nemen, deze was beschilderd door de lokale kunstenaar. Zo waren er voor alle winnaars met de hand beschilderde bekens beschikbaar gesteld.

Als aandenken voor alle deelnemers had de organisatie een beschilderde plaque.

De tijden van de Hollandianen:

12.5 kilometer

Kris	51.48
Frank	56.35

21.1 kilometer

Hans	1.45.39
Gerbrand	1.48.43

Na afloop even lekker gegeten in het naburige Workum; zeer waarschijnlijk de eerstvolgende pleisterplaats voor een stempel: de Strontrace op 26 oktober.

Nog vijf steden te gaan!

Frank Ettes

Colofon

AV Hollandia Hoorn | Blauwe berg 2 | 1625 NT Hoorn | Tel. kantine 0229-235436 (alleen tijdens wedstrijden) | Postadres: Postbus 466 | 1620 AL | Hoorn

Dagelijks bestuur

Voorzitter	(Wvd.) Nico van der Gulik	nicovandergulik@quicknet.nl
Secretaris	Ruud Poldner	secretaris@avhollandia.nl
Penningmeester	Jan de Vries	penningmeester@avhollandia.nl

Bestuursleden

Algemeen beheer	Vacant	
Thuiswedstrijden	Melvin Tuil	melvintuil@gmail.com
Jeugd	Vacant	jeugdhollandia@hotmail.nl
Senioren /AB Junioren	Vacant	
Loopgroep	Wil van Gelderen	wil.vangelderens@xs4all.nl
Triatlon	Vacant	
Training	Vacant	

Algemeen

Wedstrijdsecretaris	Joost Daalhuisen	wedstrijdsecretaris@avhollandia.nl
Ledenadministratie	corr. a.v. hollandia	Postbus 466, 1620 AL, Hoorn, ledenadministratie@avhollandia.nl

Opzegging lidmaatschap:

Het beëindigen of wijzigen van een lidmaatschap dient voor 15 december schriftelijk te worden doorgegeven aan de ledenadministratie

Bankrelatie

Bankrelatie	NL33 INGB 0003 0882 94
Alleen voor contributiebetalingen	NL52 INGB 0004 1967 59

Redactie

Clubblad:	Anja Stroet, Connie Vertegaal, Gerda Horneman en Karin Voogt
kopij adres:	redactie@avhollandia.nl
Clubbladbezorgcoördinator:	Vacant. Tijdelijk: karin.voogt60@gmail.com
Website:	Johan Baas, webbeheer@avhollandia.nl Bart Daalhuisen & Boudewijn van Limpt,

Beheer Clubkleding

Pupillen / junioren	Melvin Tuil	melvintuil@gmail.com
Senioren / Loopgroep	Athy Mes	athy.mes@quicknet.nl
	http://www.avhollandia.nl/clubkleding/	
Triatlon	Cindy Koopman	cindyned166@gmail.com 06-41065730

Fysiotherapeut

Therapeut:	Nico de Koning	0229-214445
Tel. spreekuur: Ma van 10.00 tot 10.30 uur en anders inspreken op het antwoordapparaat."	info@fysiotherapiepraktijkdekonink.nl	

Sportverzorging

Iedere maandag van 19:00 uur tot uiterlijk 21:00 uur zijn er in de EHBO-ruimte van het clubgebouw twee sportverzorgers aanwezig. Feestdagen en schoolvakanties uitgezonderd. Zie voor meer info en het reserveren van een massage: avhollandia.nl/sportverzorging/

Clubrecords

Clubrecords kunnen worden gemeld bij Joop Musman: j_musman@planet.nl met vermelding van het geëvenaarde of nieuwe clubrecord met datum en plaats en waar de uitslag kan worden gecontroleerd.

Colofon

Vertrouwenspersonen

Nico van der Gulik	nicovandergulik@quicknet.nl 0229-230819
Loes Kunst-Vijzelaar	l.kunst@quicknet.nl 06-27120788

Trainingstijden

Overzicht trainingstijden: avhollandia.nl

Trainingscoördinator

Algemeen Vacant

Pupillentrainers

Jacqueline Tuil	pupillen mini's, C, B (Ma)	06-15332093
Mariëtte Grootjes	pupillen mini's, C, B (Ma + Wo)	0229-210770
Betsy Blokker	MPA1 + A2, JPA1 + A2	0229-219619

Trainers CD-Junioren

Truus van Amstel	Junioren C (Ma + Wo)	
Bart Daalhuisen	Hordentraining (Wo)	
Frank Baltus	Polstokhoog (Wo)	
Cheryl Nederveen	Springtraining (Vr)	
Jacqueline Tuil	D (Wo)	0229-579199
Freya Muller	D (Ma + Wo)	06-15332093
	werptraining (Vr of Zo)	
	(dit wisselt af)	06-46027522

Trainers Senioren AB-Junioren

Nico van der Gulik	Jun. C, B, A (Ma + Wo)
Henk Jan Blom	Sprint / Hordentraining (Di + Vr)
Iwan Groothuysen	Krachtstraining (Wo)
Frank Baltus	Werptraining (Di)
Frank Dik	Springtraining (Vr)
	Prothese Loopgroep

Looptrainers

Herman Akkerman	CDE (Di)	06-51481359
Jessica Bustos-Soza	ABC (Wo + Za)	06-34424462; vanaf 18:30 bereikbaar
Jan Conijn	start-to-run (Za; 7 weken miv 7-9-19)	
	VOC (Wo; trainers rouleren)	06-12259707
Loes Kunst	VOC (Wo; trainers rouleren)	06-27120788
Simon Laan	ABC (Wo + Za)	
	VOC (Wo; trainers rouleren)	06-53742862
Frits Martens	VOC (Wo; trainers rouleren)	0229-239614
Peter Mettes	ABC (Ma)	0229-573996
Bart Muller	ABC (Wo + Za) start-to-tri (Do; 13 weken miv 6-4-19)	06-46267679
Kris Oedit Doebé	BC (Wo) start-to-tri (Do; 12 weken miv 6-4-19)	06-15155071
(assistent trainer)		
Karin Voogt	ABC (zo; duintraining 2x/maand)	06-55366143
(trainer in opleiding)		
Ton Overpelt	VOC (Wo; trainers rouleren)	06-57108950
Pieter van de Wiel	CDE (Do)	06-13146916

Jeugdcommissie

Voorzitter:	Vacant / roulerend	
Vertegenw. bestuur	Vacant / roulerend	
Secretaris:	Joop Musman	0229-217380
Wedstrijdsecr. pup.:	Monique Le Blansch-Paauw	06-54762701
Wedstrijdsecr. CD-jun.:	Monique Le Blansch-Paauw	06-54762701
Overige leden	Robbert de Vreng	0229-233082
	Jacqueline Tuil	06-15332093
	Joost Daalhuisen	0229-239705
Contact:	jeugdhollandia@hotmail.nl	

Commissie Senioren AB-Junioren

Voorzitter	vacant	
Leden	Niels Roele	06-39139866
	Arno van Diepen	
	Saskia Beerepoot	
Wedstr.secr.:	Joost Daalhuisen	0229-239705
	wedstrijdsecretaris@avhollandia.nl	
Trainingcoördinator:	Vacant	

Commissie Hollandia loopgroep

Voorzitter	Ruud Poldner	ruudpoldner@quicknet.nl
Vertegenw. bestuur	Wil van Gelderen	wil.vangelderen@xs4all.nl
	Arie den Blanken	a.den.blanken@quicknet.nl
	Athy Mes	athy.mes@quicknet.nl
	Bart Muller	bart.muller@ziggo.nl
	Marcel Raaijman	m.raaijman@quicknet.nl
	Hugo van der Veen	hugovanderveen@hetnet.nl
		0229-236946
	Kees Bot	keesbot100@msn.com
Trainingcoördinator:	Peter Mettes	0229-573996
Contact:	holnieuws@gmail.com	

Commissie Thuiswedstrijden

Voorzitter	Melvin Tuil	melvintuil@gmail.com
------------	-------------	----------------------

Commissie Algemeen Beheer

Voorzitter	Vacant / Ed van Eldik	(Ed van Eldik is waarnemend)
Vertegenw. bestuur	Vacant	

Triatlon

Voorzitter / Secretaris	Remco Geltink	06-25496674
Zwemtrainer:	Marcel Stroet	06-38911861
Website:	triatlonhollandia.nl	

V.O.C.

Woensdagochtendgroep		
Administratie:	René Rijs	pa.rijs@ziggo.nl 0229-217592

Klopt er iets niet? stuur een e-mail naar webbeheer@avhollandia.nl

ONLINE SHOPPEN IN DE REGIO

stumpel.nl



Bestel je atletiekboeken, b.v. over training en techniek,
eenvoudig online en laat het thuisbezorgen,
of haal het af in één van onze winkels.

Winkels in: Enkhuizen, Heemskerk,
Heerhugowaard, Hoorn, Krommenie, Medemblik,
Wieringerwerf en Zwaag.

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



VOOROP LOPEN MET ONZE

UITGEBREIDE LOOPANALYSE

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP
GROTE NOORD 8A HOORN

www.runnersworldhoorn.nl