



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 hergevolde 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

Max Koning

keurslager

Winkelcentrum De Beurs - Blokker
www.koning.keurslager.nl

Inhoudsopgave

Van het bestuur	2
De vrijwilligers	3
Van de trainers, Simon	4
Jeugd	5
De trainers van AV Hollandia	6
Van de trainers, Pieter	8
Uit de vereniging	12
Loopnieuws	18
Waar liep jij?	23
Loopnieuws	24
Colofon	27

Van de redactie

Alweer een jaar voorbij! Hoe passend is het dan om in het nieuwe jaar met een nieuwe trainingsgroep te beginnen? Dat is precies wat Pieter van de Wiel doet: op 1 januari start hij met de MiLa (MiddelLange-afstand) groep; lees er alles over in dit clubblad.

Ook een afscheid: Op 30 december gaf Peter Mettes, na 15 jaar, zijn laatste training. Van de collega trainers ontving hij die dag een afscheidscadeau. We zullen Peter missen!

Eind november bereikte ons het droevige bericht dat Jan Otsen was overleden. Op 18 december was er een herdenkingsbijeenkomst in de AV Hollandia kantine. Ook in dit blad hiervoor natuurlijk aandacht..

Daarnaast weer een paar mooie interviews met drie van onze trainers, de altijd boeiende wedstrijdverslagen van (onder andere) de Roadrunner en weer een paar heel leuke stukjes door Anja over belevenissen op en rond de baan. Veel informatie van de trainers over schema's, duinen en snelheidsdaling bij het ouder worden (nee toch?).

En op de valreep nog een stukje over de weer zeer geslaagde Kerst Puzzeltocht met veel foto's van Gerda!

Geniet ervan en maak van 2020 een mooi sportief jaar!

Karin

Bordsponsors AV Hollandia

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

VAN DEN BERG Basketbakkerij
BOUWBEDRIJF HOOGLAND Zwaag
BOUWCENTER RAB
BRYANT
BURGGRAAF CONSULTANCY
CEES ROOD Autoservice
FRITSPRINT Drukwerk
GEBR. SNIP
KEUKENLOODS
KOETSBOUW
OCTANT Mondzorg
RUNNERSWORLD Hoorn
SNS
STUMPEL Office products /
boekhandels
VASTENBURG Schoonmaakbedrijf

Van het bestuur

Van de voorzitter

Namens het bestuur wens ik alle leden een gezond en sportief 2020 toe.

In de laatste maanden van 2019 is er veel gebeurd binnen de vereniging.

Allereerst heeft de Algemene Ledenvergadering plaats gevonden op 19 november, de belangrijkste punten die besproken zijn zal ik hier kort memoreren.

- De voorgestelde begroting van het bestuur is ongewijzigd vastgesteld.
- De contributies voor het jaar 2020 blijven ongewijzigd.
- Als lid van verdienste is benoemd Frits Martens.
- We hebben afscheid genomen van Wil van Gelderen als bestuurslid, zij had sinds 2015 zitting in het bestuur en heeft zich niet herkiesbaar gesteld.
- Het afgelopen jaar was Nico van der Gulik waarnemend voorzitter, deze rol legt hij neer om de rol van bestuurslid technisch beleid op zich te nemen. Het afgelopen halfjaar had Nico deze rol al waargenomen naast zijn voorzitterschap, na het vertrek van Edwin Ellis.
- Voor de rol van voorzitter heeft Ruud Poldner zich beschikbaar gesteld, hij werd met algemene stemmen gekozen. Het gevolg hiervan was dat zijn rol als secretaris hierdoor beschikbaar kwam.
- Met groot plezier kan ik dan ook melden dat we een nieuwe secretaris in de persoon van Edwin Bruynesteyn hebben, ook hij werd met algemene stemmen gekozen.

- Dit betekent dat we voor het 2e achtereenvolgende jaar met een voltallig bestuur van start gaan.
- Ook is stil gestaan bij de renovatie van het clubhuis, het bestuur heeft zichzelf als doel gesteld dat er vóór 31 maart 2020 een concept plan komt.

De renovatiecommissie bestaat thans uit de volgende personen: Nico van der Gulik, Willem Heins, Coos Smit, Raymond Laan, Piet Visser en Ruud Poldner.

De 1e bespreking is in december geweest, het doel is om zoveel mogelijk wensen op te halen bij de leden. Je kunt altijd contact opnemen met een van de commissie leden om je ideeën kenbaar te maken.

Helaas is ons ook een lid ontvallen. We hebben het bericht gekregen dat Jan Otsen op 30 november 2019 op 79-jarige leeftijd is overleden, we hebben hem op 18 december onder grote belangstelling in de kantine van Hollandia herdacht.

Tot slot een waarschuwing. Laat geen waardevolle spullen achter de kleedkamers.

Op maandagavond 9 december hebben we tijdens de training bezoek gehad van 2 insluipers, gelukkig zijn ze gestoord door de trainers Frank en Peter, echter na afloop zijn we erachter gekomen dat er toch een mobiele telefoon en een bril gestolen was.

Ruud Poldner

Ledenmutaties tussen 9 september 2019 en 10 december

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

Ken Arnhem	Stefan Hes
Rienk van Beek	Wouter Hoogland
Pepijn van den Berg	Roxy Janssen
Koets, Boaz	Noor Kottier
Rick Bruijn	Yvon Mol
Ryan Dobber	Tim Obdam
Dex Egberts	Mads van Olst
Lucas Fabbian	Michael Rippens
Sara Fraenk	Angelika Römer
Semih Geus	Arno Smit
Jolanda van Goor	Robert Smit
Kim de Graaf	Jan Spijkerman
Winy Grent	Ruud Verbrugge
René van de Guchte	Sam Verburg
Ineke Hageman	Melvin de Vette
Anne Marije Hagendoorn	Tjerk Vos
Arjen Hart	Bodhi Welzijn

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Piet Aardenburg	Semih Geus	Cheryl Oortwijn
Klaas Abrahams	Martin van Ginkel	Peter Oudheusden
Melanie Alsema	Annemiek Groot	Larissa Pistoro
Tim Alsema	Nico Happé	Winco Rebergen
Jenna Anches	Valeska Hart	Kieran Roelf
Nico Appelman	Mitchell Heitinga	Lynn de Rooij
Isa Baardse	Chloë Hoogland	Annie Roos
Anja Beerepoot	Amber Hoogsteder	Hylke Rozema
Issrae Ben Hadi	John Hubers	Amber Sas
Safae Ben Hadi	Amy de Jong	Sander Schirmann
Pepijn van den Berg	Willemijn de Jong	Joop van der Sluijs
Jacqueline van Berkum	Quincy Koeten	Nico Smal
Daniëlle de Bode-Hagens	Peter Koomen	Finn van den Steen
Minne Boelens	Cor Kraakman	Daphne van Stijn
Doré den Boer	Pim Kuipers	Jeroen Verbraak
Emma Bos	Frenchie de Kunder	Fay Vrouwdeunt
Hanan el Boujaddayni	Rachel van Leeuwen	André Vreeker
Marco Bouma	Kay Molier	Sanna van Weel
Esther de Cock	Linda Mooij	Frans Willebrands
Carice van Delft	Hanna Mozer	Daan de
Lotte van Diepen	Dennis Noë	Boris van Zelst

De **VRIJWILLIGERS** van AV Hollandia

Zilveren jubilarissen Herman en Simon denken nog lang niet aan stoppen

Een looper wil lopen

Hun hoofden zijn wat kaler dan toen, maar hun passie voor het trainersvak, daar zit nog geen enkele sleet op.

Simon Laan en Herman Akkerman startten allebei in 1994 hun trainersloopbaan. De twee zilveren jubilarissen zijn vast van plan er nog wat jaren bij de vereniging aan vast te plakken.

Herman traint al jaren de wedstrijdlopers, terwijl Simon zich bij de loopgroep vooral over de beginners ontfermt. Die verdeling, daar zit wat Herman betreft geen doordacht plan achter. Herman: "Het had ook anders kunnen gaan.

Als zo'n avond in je vaste weekritme zit, dan wissel je ook niet zomaar." Simon: "Start to Run is wel mijn ding. 90 procent van de lopers bij onze club is daar begonnen. Maar daar zitten soms mensen tussen die meer ambitie hebben. Die stuur ik dan door naar Herman."

Simon begon zijn trainerscarrière bij de triatlon tak. Dat was in de tijd dat Hollandia zelf triatlonwedstrijden organiseerde. Simon werd de looptrainer bij de triatleten. Later stapte hij over naar de loopgroep.

Hollandia startte als eerste in de regio met Start to Run. Het was een enorm succes. Simon: "In die periode hebben we wel eens 140 deelnemers gehad. Dat aantal zullen we nu nooit meer halen. Alle verenigingen in de regio doen nu Start to Run. En er zijn meer instapmomenten, zoals Start to Wijkenloop." Herman sprong in die tijd ook bij bij Start to Run. "Het was alle hens aan dek."

Hardlopen is hardlopen, zou je zeggen. Maar in 25 jaar tijd is er toch wel wat veranderd op het gebied van looptrainingen. Simon noemt de landing als voorbeeld: "Vroeger waren we gefocust op de haklanding, afrol en afzet. Nu willen we dat lopers op de middenvoet landen." Herman: "Ideaal is dat je voet onder de heup de grond raakt."

Loopscholing is erop gericht dat die technieken erin slijpen. Ook bij de armhouding zijn de inzichten veranderd vergeleken met de jaren '90. Simon: "Vroeger tikten we met de duim de heup aan. Nu leren we dat je de armen veel hoger moet houden. Je ziet het ook wel bij toppers. De Keniaan Eliud Kipchoge, die houdt zijn armen heel kort omhoog."

Die veranderde inzichten krijgen doorgewinterde trainers als Herman en Simon mee op Looptrainersdagen van de Atletiekunie, bedoeld om trainers bij te scholen en te inspireren. Herman en Simon zijn daar altijd van de partij. Herman: "Het mooiste vond ik die keer dat Bram Bakker er was. Die psychiater die Running Therapie heeft ontwikkeld dat vond ik een inspirerende bijeenkomst. Het was tijdens het EK Atletiek dat in Amsterdam plaatsvond. Daarna hebben

Herman en Simon



we nog topatleten ontmoet. Daphne Schippers en Churandy Martina."

Zowel Herman als Simon zijn behalve looptrainer ook praktijkbegeleider van beginnende trainers. Ze geven hun collega's tips en feedback en begeleiden trainers in opleiding tijdens stages. En ook aan hun eigen trainersloopbaan stonden mensen die een voorbeeld voor ze waren. Gerard Berkhout en Bram Pannekoek. "Dat waren onze grote leermeesters", zegt Herman.

Zowel Herman als Simon werken als trainer meer op het gevoel dan met schema's. Simon: "Vroeger trainden we harder maar er was meer balans tussen training en rust. Na een wedstrijd op zondag, deden we maandag rustig aan. Ik kon zelf altijd heel vlak lopen, zonder hartslagmeter." Herman: "Rust nemen. Naar je lichaam luisteren en dan ook niet trainen als het niet gaat, dat vind ik nog altijd een van de moeilijkste dingen. Een looper wil altijd lopen."

Herman werkt bij de politie. Als topfitte agent lukte het hem meer dan eens een wegrennende dief in de kraag te vatten. En twee keer schitterde hij op het podium bij het wereldkampioenschap voor agenten waarbij na een hardlooperonde een schietoefening volgt.

Simon is een paar jaar terug als onderwijzer gestopt en sindsdien doet hij nog meer voor de club dan voorheen. Naast zijn trainingen bij de loopgroep en de VOC organiseert hij Fun in Athletics (indoor-atletiek voor scholieren) en de scholierenveldloop. "Ja al die dingen die Rien Stout heeft opgegezet, die moeten gewoon doorgaan.

"Lachend: "Hier klopt wel een Hollandia-hart."

Connie

Van de trainers

Snelheidsdaling bij ouder worden

Hoeveel daalt je snelheid als je ouder wordt?

Bij AV Hollandia wordt de groep lopers/sters steeds ouder! Bij de VOC-groep op woensdagochtend zijn er velen die de leeftijd van 70 gepasseerd zijn. In de ProRun, vakblad voor hardlopers vond ik het volgende artikel: "Hoeveel langzamer ga je lopen als je een jaartje ouder wordt?"

Helaas ontkomt niemand eraan dat de prestaties afnemen naarmate we ouder worden. Voor langeafstandlopers geldt dat de meesten op een leeftijd van 25 tot 35 jaar hun topjaren beleven. Boven de 35 jaar nemen de prestaties in het algemeen langzaam en gelijkmatig af. Met dit gegeven kun je te weten komen of je nu relatief sneller of langzamer bent dan op jongere leeftijd. En ook hoe je presteert ten opzichte je oudere of jongere trainingsmaat.

Wat betekent ouder worden voor je prestaties?

Op basis van de statistiek kunnen we een aantal feitelijke conclusies trekken:

1. De topprestaties worden geleverd op een leeftijd rond de 30 jaar.
2. De prestaties nemen geleidelijk af boven de 30 jaar, in eerste instantie met circa 0,8% per jaar.
3. Boven de 75 jaar nemen de prestaties steeds sneller af, zelfs tot ruim boven de 5% per jaar!

Het leeftijdseffect op je hardloopprestaties is dus zeer groot en onomkeerbaar. Dit is ook de reden voor de indeling in leeftijdsklassen bij de masters atletiek. Hierbij wordt een indeling in 5-jaarklassen gehanteerd (35 – 39, 40 – 44, 45 – 49 jaar, enz.).

Ook met deze indeling heeft de jongere master in zijn klasse nog een significant voordeel ten opzichte van de oudere, namelijk liefst 4%!

De berekende resultaten gelden natuurlijk niet voor iedereen. Het verval van 0,8% per jaar is een gemiddelde voor masters die ook op hogere leeftijd serieus blijven trainen en in competitie blijven. Minder serieuze sporters moeten rekening houden met een verval van 1% per jaar. Er lopen echter ook bijzondere talenten rond die erin slagen het verval te beperken tot 0,6% per jaar of nog minder.

Hoeveel daalt de ADV en de snelheid met de jaren?

We hebben in ons hardloop model de statistische ge-

gevens gebruikt om het verloop van de ADV als functie van de leeftijd te berekenen. ADV staat voor Anaerobe Drempel Vermogen. Het is het hoogste vermogen (Watt-*age*) dat je kunt volhouden gedurende 1 uur. Omdat onze Marathon Man 30 jaar oud is en een ADV heeft van 3,67 Watt/kg, konden we vervolgens berekenen wat zijn ADV in theorie wordt bij andere leeftijden. Met die waarde voor de ADV hebben we vervolgens berekend wat voor marathontijden hij zou kunnen lopen op verschillende leeftijden bij een marathon tempo van 5 min/km op 30 jarige leeftijd. Het resultaat is weergegeven in de tabel.

Leeftijd (jaar)	ADV (Watt/kg)	v km/h	Marathon Tijd
5	2,12	7,75	06:07:49
10	2,77	10,08	04:37:38
15	3,24	11,61	03:58:41
20	3,50	12,62	03:38:18
25	3,58	12,87	03:33:46
30	3,67	13,09	03:30:00
35	3,57	12,74	03:36:06
40	3,46	12,37	03:43:01
45	3,33	11,99	03:50:36
50	3,22	11,61	03:58:41
55	3,09	11,11	04:10:11
60	2,98	10,72	04:19:56
65	2,85	10,34	04:30:10
70	2,70	9,70	04:49:17
75	2,53	9,18	05:06:52
80	2,30	8,40	05:37:27
85	1,94	7,09	06:44:34
90	1,42	5,24	09:19:07
95	0,75	2,69	19:01:09

Hoewel het natuurlijk een wat theoretische berekening is, geeft het toch een heel duidelijk beeld. Goede marathon tijden zijn mogelijk gedurende een breed leeftijdsbereik, zo van 15 jaar tot 55 jaar. Daarboven slaat het verval steeds meer toe en met name boven de 80 jaar lopen de tijden dramatisch op.

Simon Laan

Jeugd

Het estafettestokje



- *Wat is je naam en hoe oud ben je?*

Ik ben Sjors en ik ben 10 jaar
Niek en ik ben 7 jaar

- *Hoe lang zit je al op atletiek?*

Sjors: Dit is mijn vierde jaar.
Niek: Ruim een jaar

- *Bij wie train je?*

Sjors: Bij Betsy, mijn mama heeft vroeger ook training gehad van haar.
Niek: Ik train bij Betsy, Mariette en Jacqueline

- *Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?*

Sjors: Hoogspringen, ik ben hier wel goed in dat maakt het nog leuker.
Niek: Verspringen, omdat je dan een stukje vliegt

- *Wat vind je een minder leuk onderdeel?*

Sjors: Ik vind alle onderdelen leuk.
Niek: Ik vind alles leuk

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

Sjors: Papa en mama hebben ook op atletiek gezeten, ik heb veel sporten geprobeerd, maar ik kon niet kiezen, toen heeft mama mij opgegeven voor een proefles.
Dit vond ik zo leuk dat ik erop wilde.
Niek: Mijn broer zat er op en dat vond ik leuk.

- *Wie is je idool of voorbeeld?*

Sjors: Churandy Martina omdat hij altijd positief is. Ik vind het soms lastig om te verliezen en dan denk ik even aan Churandy.
Niek: Papa, die is heel goed. Hij zit net (weer) op atletiek bij Hollandia.

- *Wat is je doel voor 2019-2020?*

Sjors; Ik wil 1.15 halen met hoogspringen
Niek: Ik wil alles verbeteren.

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

Sjors: Toen ik 1e in mijn serie werd bij een indoor wedstrijd op de 600m.

Niek: Tijdens mijn allereerste wedstrijd was ik 1e geworden



Wij geven het estafettestokje door aan Kyra Laan.

De trainers van AV Hollandia

Bart Daalhuisen

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

Wie is nu eigenlijk.....

Bart Daalhuisen?



Foto's: Gerda Horneman

Al vanaf zijn achtste jaar zit hij op de vereniging. Dat is best uniek, want menig jongetje switcht naar een andere sport of stopt in zijn pubertijd door studie of het uitgaansleven. Bart bleef tijdens zijn studie in Hoorn wonen en kon tijd vinden voor zijn sport.

Zijn interesse voor de sport werd gewekt doordat hij vaak met zijn vader Joost meeging naar wedstrijden. Joost liep in die tijd veel en trainde op de dinsdag en donderdag.

Tijdens de meerkampen kwam Bart erachter dat hij het polsstokhoogspringen wel het leukste onderdeel vond. "Het is een combinatie van sprint, springen en turnen." zegt Bart en ik ben verbaasd over het turnonderdeel.

Maar het is wel een behendigheid om met een draai over de lat heen te komen. Door Viola en Wendy werd hij gemotiveerd om in Edam te gaan trainen bij Cees Beets.

"Daar trainen we aan de rekstokken. Veel salto's en andere turnoefeningen maken dat je beter kan springen."

Cees heeft in Edam een soort survival baan opgezet. Dat trok Bart ook enorm aan. "Ik ben het gaan doen als alternatieve krachttraining voor polsstokhoog. Het is geschikt voor de buik- en armspieren en het crossen dat erbij komt heb ik altijd leuk gevonden en het heeft me van mijn blessures afgeholpen. Dus deze combinatie van sporten is best wel fijn. Momenteel train ik maandag Survivalruns in Edam, dinsdag en vrijdag in Hoorn op de baan en waar mogelijk in het weekend survivalrun of duintraining op zondag."

Twee jaar terug trainde hij ook nog een keer in de week in Amsterdam in de zaal van AAC, de Ookmeer. In die zaal kun je binnen polsstokhoogspringen. Dat heb je niet in Hoorn en omstreken.

Al zijn kennis van het polsstokhoogspringen (niet alleen de stok is lang, het woord zelf ook) geeft hij nu door aan jongeren tussen de 14 en 16 jaar. Sinds 5 jaar geeft hij deze trainingen op de woensdagavond.

"In november zijn er weer wisselingen geweest van D naar C junioren en dan begint er een groep heel enthousiast aan deze training. Maar uiteindelijk blijven er meestal maar een paar over. Dat vind ik niet erg hoor. Ik heb liever een paar gemotiveerde leerlingen dan een grotere groep minder gemotiveerden."

"Ik heb nu een groep van ongeveer 8 leerlingen en vind het heel leuk om de kennis die ik van mijn trainers heb geleerd door te geven aan de jeugd."

"Heb jij heel hoog gesprongen?" durf ik uiteindelijk te vragen. We zitten op dat moment in de kantine tegen de wand waarop alle baanrecords beschreven staan. Bart kijkt meteen naar de wand en zoekt het record van zijn onderdeel op. "Ik heb 4 meter hoog gesprongen, maar het baanrecord ligt op..... 4.30 meter van Dick Braas. Daar heb ik ook les van gehad."

Hij noemde een rijtje trainers op waar hij bij getraind had: Betsy, Nico, Frits,

De trainers van AV Hollandia

Bart Daalhuisen

Andrea Dick, Walter, Frank en Ton. Bekende namen voor de meerkampers. Van Nico heeft hij zelfs al 22 jaar les.

Zijn vader doet veel werk voor de wedstrijden die op de baan georganiseerd worden. Hij is uren bezig achter de computer om roosters en schema's te maken. Bart zit voor zijn werk al veel achter de computer.

Hij werkt in Den Helder bij Assed Management Control. Het is een bedrijf dat berekeningen doet met onderhoud van kapitaalgoederen. Denk dan aan marineschepen of windmolenparken. Alles computerwerk. Hij wil daarom niet in de voetsporen van zijn vader treden. Nico van der Gulik is starter en vroeg Bart ongeveer 10 jaar terug of hij de cursus starter wilde doen. Dat heeft Bart gedaan en hij wordt ingezet voor de start bij verschillende wedstrijden in de omgeving. Mooi werk en lekker buiten bezig zijn. Dat voelt voor hem goed.

Ook al is de atletiek hem met de papepel ingegeven, hij heeft er met een sprint, een stok en een sprong een geheel persoonlijke draai aan gegeven.

Anja Stroet



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 kopij	Verschijningsdatum
2020-2	maandag 9 maart 2020	uiterlijk eerste week april 2020
2020-3	maandag 8 juni 2020	eerste helft juli 2020
2020-4	maandag 14 september 2020	uiterlijk eerste week oktober 2020
2021-1	maandag 7 december 2020	uiterlijk helft januari 2021

Van de trainers

Achtergrond maandschema's

In onderstaand artikel wordt uitgelegd waarop de maandschema's A t/m E zijn gebaseerd.

Bij het maken van de schema's houden de looptrainers rekening met het principe van "hard day, easy day". Na een zware dag/week volgt een rustige dag/week. Natuurlijk zijn er andere indelingen mogelijk zoals twee weken opbouwen gevolgd door een week met wat meer rust. Wij houden het voorlopig nog even op weekniveau. Na een wedstrijd, intensieve training of extra lange duurloop wordt vaak een herstelloloopje (DLH) voor de volgende dag ingepland. We proberen de weekomvang met niet meer dan 10% te laten toenemen. Daarnaast hanteren we vier perioden:

Vorbereidingsperiode 1 (VP1), Vorbereidingsperiode 2 (VP2), Wedstrijdperiode (WO) en Overgangperiode (OP).

In de schema's kan je zien in welke periode we zitten. Er wordt naar gestreefd om tijdens de wedstrijdperioden in de optimale vorm te zijn. Nu denken velen dat je dan alleen in die periode wedstrijden loopt. Dat is, gelukkig, niet het geval. Ook het lopen van wedstrijden kan gezien worden als een training. Je kan echter niet altijd alles geven en zal dus moeten doseren (om overtraining en blessures voorkomen). In de wedstrijden buiten de wedstrijdperioden zal je dus in principe niet 'tot het gaatje' gaan. Je doet wel wedstrijdervaring op en traint op tempohardheid.

Hoeveel wedstrijden je in de wedstrijdperiodes loopt en welke wedstrijd(en) je kiest om je PR te verbeteren bepaal je natuurlijk zelf. Je trainer kan je daarbij wel adviseren. Voor 2020 richten we ons op:

- Wedstrijdperiode 1:
 - Egmond halve marathon (of 10 km), Groet uit Schoorl Run (10, 21 km) en/of Kaagloop (10 km).
- Wedstrijdperiode 2:
 - Dam tot Damloop (16 km), Clubdag AV Hollandia, Twiskemolenloop (5, 10, 16, 21 km), Amsterdam Marathon (10, 21 km)

Natuurlijk kan je ook kiezen voor andere wedstrijden die binnen de wedstrijdperioden worden georganiseerd. Voor degenen die meer gericht zijn op de baanatletiek zal schema F, met andere wedstrijdperioden, worden ingevuld.

Elke periode kent eigen richtlijnen waar de trainers naar kijken bij het maken van de schema's:

Vorbereidingsperiode 1 (Algemeen)

Beginfase voor alle aanpassingsprocessen. Duur van deze periode is tot 4 maanden. Werken aan het verbeteren van de algemene conditie door:

- Omvang gaan vergroten en het fundament leggen voor intensieve belasting in later stadium (algemene uithoudingsvermogen);
- Het accent leggen op algemene conditie-arbeid, minder op specifiek (65% om 35%);

- Weinig techniektraining, veel omvangtraining;
- Het aanleren van algemene techniek, krachtcoördinatie, specifiek gericht op rompstabilisatie;
- Inplannen van duurloop vormen DL1 t/m DL3 (aeroob), vaartspel (fartlek), extensieve interval (Midden/Lang);
- Kern 1 voorbereidingsoefeningen gericht op coördinatie (loopscholing) en kracht (bijvoorbeeld circuittraining).

Vorbereidingsperiode 2 (Specifiek) / tussenperiode*

Algemene conditie-arbeid wordt minder belangrijk. Het accent komt te liggen op specifieke arbeid (35% tot 65%). Duur van deze periode varieert van 4 weken tot 4 maanden.

Trainingen met hoge intensiteit worden vaker toegepast. Techniek/tactiek training regelmatig op programma. Wedstrijd specifieke aanpassingsprocessen staan centraal:

- Coördinatie looptechniek (van beweeglijkheid over naar meer specifieke looptechniek);
- Snelheid (vermogen gaan verhogen);
- Uithoudingsvermogen (capaciteit verder verhogen);
- Krachttraining (voornamelijk rompstabiliteit);
- Vaartspel (fartlek) wisselend terrein;
- Duurloop vormen (DL1 t/m 3), extensieve interval (Kort/Midden/Lang), enkele keren intensieve interval.

* Als twee wedstrijdperiodes kort op elkaar komen wordt een tussenperiode ingelast.

Wedstrijdperiode (Intensief)

Onderhouden van de opgedane trainingsarbeid. Eventueel benodigde details bijsturen.

Goed luisteren naar de atleet (groep), hopen dat de juiste vorm in deze periode aanwezig is.

De hoeveelheid algemene conditie-arbeid daalt sterk of wordt geheel gestopt met uitzondering van de krachttraining. De omvang van de totale arbeid komt op de helft of minder van de omvang dan in VP2. Volledige aanpassing aan de wedstrijdssituatie (vorm) ontstaat voor duursporters in 1-3 weken. Deze periode van 'vorm' kan 3-8 weken duren. Snelheid wordt specifiek toegepast. Wedstrijd specifieke belasting staat centraal, vooral door trainingwedstrijden. Verder:

- Uithoudingsvermogen onderhouden (aeroob) door duurloop vormen (DL1 en blokvormen); extensieve intervaltrainingen (Kort/Midden);
- Coördinatie/kracht (specifieke looptrainingen/techniek).

Overgangperiode (Tapering Off)

Einde wedstrijdseizoen, uitrusten van seizoen.

Inventariseren en analyseren vanuit de vorige periode. Benodigde details bijsturen.

Goed luisteren naar de atleet (groep)

Van de trainers

Achtergrond maandschema's

- DL1, DL2, extensieve intervallen (kort);
- Veel afwisseling (naast het lopen ook fietsen, roeien, zwemmen, Nordic Walking).

Naast de periodisering moeten we rekening houden met het niveau van de groepen. In onderstaande tabel is weergegeven hoe dat nu is ingericht. Aanpassingen worden gedaan vanuit de ervaring die we opdoen bij het maken van de schema's. Het is en blijft een 'levend' systeem waarbij continu verbeteren een belangrijk gegeven is. Meld je dus bij je trainer als je opmerkingen of suggesties hebt.

Tot slot nog enkele opmerkingen bij het gebruik van de schema's en de bijbehorende tempotabellen (zie link). Specifieke groepen krijgen op de atleet geschreven schema's en persoonlijke begeleiding. Denk aan de nationale topatleten. Zij hebben professionele trainers, begeleiders, fysiotherapeuten, enzovoort. Helaas is dit voor ons niet mogelijk. Bij het maken van de jaarplanning en de schema's, zullen we zodoende concessies moeten doen. We gaan daarom uit van gemiddelden en daarvoor zijn de groepen A

t/m E benoemd.

Op individueel niveau kan een training er dus anders uitzien dan wat er voor de gemiddelde atleet binnen de groep is gepland. Een ervaren loper die regelmatig halve marathons loopt zal meer intervallen aankunnen dan iemand, met dezelfde snelheid in de benen, die af en toe maximaal 16 kilometer loopt. De schema's zijn dan ook alleen maar richtlijnen om zo verstandig mogelijk te trainen en om ervoor te zorgen dat we allemaal ongeveer gelijk klaar zijn met het programma.

Nog even wat linkjes:

- Maandschema's: <https://www.avhollandia.nl/trainingsprogramma-loopgroepen/>
- Train met verstand: <https://www.avhollandia.nl/train-met-verstand/>
- Tempotabellen: <https://www.avhollandia.nl/train-met-verstand/tempotabellen/>

De looptrainers wensen jullie een gezond en sportief 2020!

Pieter van de Wiel

Groep	A	B	C	D	E	
Vorbereidingsperiode 1						
Trainingen/week	3	3	3	4 à 5	4 à 5	stuks
Baantrainingen/week	2	2	2	2	2	stuks
Zware week	15-20	20-30	30-40	40-50	50-60	kilometer
Rustige week	15-20	15-20	20-30	30-40	40-50	kilometer
Max. km. duurloop	8	12	16	22	25	kilometer
Max. op de baan	4	5	6	8	10	kilometer
Vorbereidingsperiode 2						
Trainingen/week	3	3	3	4 à 5	4 à 5	stuks
Baantrainingen/week	2	2	2	2	2	stuks
Zware week	NVT	25-30	30-40	40-50	50-60	kilometer
Rustige week	NVT	20-25	25-30	30-40	40-50	kilometer
Max. km. duurloop	NVT	12	16	22	25	kilometer
Max. op de baan	NVT	6	8	10	12	kilometer
Wedstrijdperiode						
Trainingen/week	3	3	3	4 à 5	4 à 5	stuks
Baantrainingen/week	2	2	2	2	2	stuks
Zware week	NVT	10-15	15-20	20-25	25-30	kilometer
Rustige week	NVT	NVT	NVT	NVT	NVT	kilometer
Max. km. duurloop	NVT	12	16	22	25	kilometer
Max. op de baan	NVT	3	4	5	6	kilometer
Overgangsperiode						
Trainingen/week	3	3	3	4	4	stuks
Baantrainingen/week	2	2	2	2	2	stuks
Zware week	NVT	NVT	NVT	NVT	NVT	kilometer
Rustige week	NVT	10-15	15-20	20-25	25-30	kilometer
Max. km. duurloop	NVT	8	12	15	17	kilometer
Max. op de baan	NVT	3	4	5	6	kilometer

Van de trainers

AV Hollandia MiLa-groep

Per 1-1-2020 zal door Pieter gestart worden met een MiddenLange-afstandsgroep. De trainingen zullen, primair, gericht zijn op de 800 en 1500 meter. Het deelnemen aan 400m en 3000m wedstrijden is een belangrijk ondersteunende trainingsvorm voor de 800m (400m) en de 1500m (3000m). Cross- en wegwedstrijden (5-10 km) worden als tempohardheid trainingen ten bate van de middellange afstand gezien.

Doelgroep

Prestatiegerichte baanatleten (man, vrouw, senioren en masters) binnen de breedtesport.

Motorische eigenschappen

We ontwikkelen snelheid, kracht, aerobe capaciteit en vermogen, anaerobe capaciteit en vermogen, lenigheid, acceleratie, coördinatie, sub maximale snelheid en tempohardheid.

1. Uithoudingsvermogen: Anaerobe capaciteit, Aerobe drempel, Tempohardheid en VO₂max middels intervaltrainingen, herhalingstrainingen en duurlopen
2. Kracht: Trainen op core-stability, snelkracht en krachthoudingsvermogen door het uitvoeren van excentrische- en plyometrische oefeningen. We maken daarvoor gebruik van het krachthonk, weerstandsbanden, elastieken, sleep gewichten en doen heuvel op intervallen (Schoorl)
3. Snelheid: Heuvel af (Schoorl), korte sprints met vliegende start en ins & outs
4. Techniek & coördinatie: loopscholing vooral gericht op de biomechanische systemen die de snelheid ten goede komen en het risico op blessureleed doen verkleinen
5. Lenigheid: Stretchoefeningen (Janda) als huiswerk en dynamische rekoefeningen tijdens de Warming Up

Periodisering

Bij het samenstellen van de trainingsschema's wordt het periodiseren toegepast. We kennen vier perioden: Voorbereidingsperiode 1 (VP1), Voorbereidingsperiode 2 (VP2), Wedstrijdperiode (WP) en Overgangperiode (OP). Als twee wedstrijdperioden elkaar snel opvolgen wordt VP2 als tussenperiode gebruikt.

Jaar- en wedstrijdplan

We kennen per jaar drie tot vier wedstrijdperioden. Voor 2020 zijn dat:

- WP1: NK Indoor (week 6, 8)
 WP2: Seniorencompetitie 1e wedstrijd (week 17) (apart benaderen, niet in schema)
 WP3: Competities en NK outdoor (week 20, 21, 23, 25, 26)
 WP4: Competities en clubdag (week 38, 39, 40)

Tijdens een of meer wedstrijdperioden wordt ook getracht een wegwedstrijd (5 of 10 km) te lopen. De groep bepaalt de wedstrijd waar we, als groep, aan deelnemen.

Weekplan

Het principe van opbouw- en recuperatie weken zal worden gehanteerd. We starten met een schema van twee weken opbouw, gevolgd door een week recuperatie. De baantrainingen worden op dinsdag- en donderdagavond verzorgd. Voor krachttrainingen wordt de mogelijkheid geboden om onder leiding van Iwan en/of Henk Jan op zondag van 12:00 tot 14:00 uur in het krachthonk te trainen. Voor de geplande heuvel op/af trainingen in Schoorl sluiten we zondag 's morgens aan bij Frank Hilberts. Een andere mogelijkheid is aansluiten bij de duintraining voor de langeafstandslopers onder leiding van Karin Voogt.

AV Hollandia

AEROBE DREMPEL; AEROOB UITHOUDINGSVERMOGEN; AFSTAND; AFSTANDSTYPE; ALLROUND; ANAEROBE CAPACITEIT; ANAEROOB UITHOUDINGSVERMOGEN; ATLETIEK; ATLETIEKBAAN; BAANWEDSTRIJDEN; CAPACITEIT; COMPETITIE; CONCENTRISCHE OEFENINGEN; COOLING DOWN; COÖRDINATIE; CORE-STABILITY; CROSS; DUURLOOP; DUURMETHODE; EVENWICHT; EXCENTRISCHE OEFENINGEN; EXTENSIEF; HERHALINGSMETHODE; HERSTELLOOPIE; HERSTELVERMOGEN; HEUVEL AF; HEUVEL OP; HORDEN; INTENSIEF; INTENSITEIT; INTERVALLEN AFLOPEND; INTERVALLEN OPLOPEND; INTERVALMETHODE; INTERVALPAUZE; ISOMETRISCHE OEFENINGEN; JEUGD; KAMPIOENSCHAPPEN; KRACHT; KRACHTHONK; KRACHTUITHOUDINGSVERMOGEN; LACTAATDREMPEL; LANGE AFSTAND; LENIGHEID; LICENTIE; LOOPSCHOLING; MASTERS; MAXIMALE SNELHEID; MIDDELLANGE AFSTAND; MINUTENLOOP; OMVANG; PIRAMIDE-INTERVALLEN; PLYOMETRISCHE OEFENINGEN; PRESTATIE; PUPILLEN; RECREATIEF; REKKEN; SENIOREN; SERIEPAUZE; SNELKRACHT; SPECIEF INTENSIEF; SPELVORM; SPLITTEMPO INTERVALLEN; SPRINGEN; SPRINT; SPRINTTYPE; STAGES; STEEPLECHASE; STRETCHEN; SURVIVAL; TECHNIEK & COÖRDINATIE; TECHNISCHE NUMMERS; TEMPOHARDHEID; TRIAL; TRIATLON; TRIMLOPEN; UITHOUDINGSVERMOGEN; VERMOGEN; VOZMAX; WANDELEN; WARMING UP; WEGWEDSTRIJDEN; WERPEN; WISSELTEMPODUURLOOP

De schema's worden samengesteld in het planningssysteem en per maand gepubliceerd op de website van AV Hollandia

(Groep F). Het hoofdprogramma (Kern 2) wordt uit het keuzemenu van het planningssysteem gekozen. In het opmerkingenveld zal worden weergegeven volgens welk menu de Warming Up, Kern 1 en de Cooling Down zal worden verzorgd. De menu's worden in de loop van de tijd samengesteld en continue aangepast c.q. verbeterd door de trainer. De menu's zijn niet openbaar.

Wedstrijden en wedstrijdlicentie

Er zal zoveel mogelijk in groepsverband aan wedstrijden worden deelgenomen. Hierbij stimuleren de atleten elkaar om optimaal te presteren. Een wedstrijdlicentie is verplicht. De atleten dienen in het bezit te zijn van een AV Hollandia clubtenu. Het deelnemen aan oefenwedstrijden (XL-circuit, etc.), competitiewedstrijden en NK's is geen verplichting maar wordt wel gestimuleerd en gewaardeerd. Bij voldoende

Van de trainers

AV Hollandia MiLa-groep

interesse zal deelname aan EK's en WK's worden ingepast.

Trainingsstage

Bij voldoende animo organiseert de trainer, een maal per jaar, rond begin april, een trainingsstage van 5 tot 7 dagen. We trainen dan 1 à 2 keer per dag. Er zal voldoende ruimte zijn voor ontspanning en bezoeken aan bezienswaardigheden. Bij de trainingen wordt gebruik gemaakt van de natuurlijke omgeving. De kosten zullen zo laag mogelijk worden gehouden (simpele accommodatie, kamperen, deels zelf koken).

WEEK	1	4	9	18	27	36	41	46	52
Groep F	VP2	WP	TP	WP	TP	WP	OP	VP1	VP2

GROEP F	VP1	VP2	WP	OP	
Trainingen/week	5	5 à 6	5	4	stuks
Baantrainingen/week	2	2	2	1	stuks
Duurlopen	2	2	2	1	stuks
Alternatief		1		1	stuks
kracht	1	1	1	1	stuks
Opbouwweek	25-30	30-40	15-20	NVT	km's
Recuperatieweek	20-25	25-30	NVT	15-20	km's
Max. km. duurloop	15	10	8	12	km's
Max. op de baan	6	8	4	4	km's

Duintraining voor sprinters en springers

Wanneer: iedere zondag van 10.00 uur tot ongeveer 12.00 uur

Voor wie: sprinters en springers, van C-junioren t/m masters, voor Hylas en AV Hollandia samen

Door: Frank Hilberts

Waar: start bij het ontmoetingscentrum in Schoorl (Oorsprongweg 1)

Je kunt gratis parkeren op de Molenweg, naast de manage. Afspreken om met elkaar naar Schoorl te komen is op eigen initiatief, maar natuurlijk wel zo gezellig.

De training bestaat uit een wisselende combinatie van de volgende onderdelen:

- (korte) sprints op diverse soorten ondergrond (mul zand, zachte en hardere paden) onder verschillende hellingshoeken
- (lange) sprints en intervaltraining
- frequentie oefeningen op de trappen
- sprongwerk
- lopen en oefeningen met weerstand
- core stability
- en meer....

Een leuke, afwisselende training, speciaal voor sprinters en springers die het volgende seizoen een p.r. willen aanscherpen!

Freya Muller



Uit de vereniging

Clean & jerk

Incline bench press, lat pulley breed, clean en jerk, biceps curl, het zijn termen die ik voor september nog nooit gehoord had. Totdat ik door Hanneke gevraagd werd om mee te gaan naar de trainingen in de krachtruimte van Hollandia.

Het begon met het interview met Iwan en HenkJan voor de trainers rubriek in het clubblad. Ik was nogal onder de indruk wat zij deden en vertelde dat tijdens een looptraining aan Hanneke. Hanneke was bezig met de opleiding voor coach en luisterde met veel belangstelling naar mijn verhaal. Ze besloot om contact op te nemen met deze mannen om ook een keer met hen te mogen trainen. Dat mocht natuurlijk en ze vroeg aan Connie, Ilse, Gerda en mij of we ook interesse hadden om op donderdagavond mee te trainen.

Nou, dat was natuurlijk wel een uitdaging, weer eens wat anders dan lopen, fietsen en dat zwemmen.

Het was best spannend om de ruimte binnen te stappen. Ik heb namelijk maar kippenkracht in mijn armen en had Iwan en HenkJan zien trainen met super grote gewichten. Om 19 uur stond er al een heel circuit klaar. Er werd uitgelegd wat de oefeningen waren en met een telefoon aan de speaker werd afgeteld. 30 seconden per oefening die met een toetergeluid werd afgetoeterd. Na het circuitje was ik best trots op mezelf dat ik het allemaal gedaan had. Maar het bleek alleen maar een warming up, de training moest nog beginnen.

Er werden schema's uitgedeeld met termen die voor mij abracadabra waren. Maar Iwan ontfermde zich over ons en deed met veel geduld de oefeningen voor. Sommige dingen zagen er simpel uit, maar uiteindelijk bleek het toch best wel moeilijk om het met goede techniek te doen. Ik ging samen met Connie beginnen bij de deep squats. Met een stang op je nek en diep door je knieën tot 90 graden. Wij gingen natuurlijk niet diep genoeg. En dat nog wel met een kale stang die ze barbell noemen. Ik zag ze daar met veel gewichten aan iedere kant geschoven hetzelfde doen.

Daarna de clean en jerk. Dat zijn onderdelen van het gewichtheffen. Ook dat deden we weer met een stangetje zonder schijven met gewicht eraan. Zo zeg, dat is een partij moeilijk. Iwan heeft het wel 25 keer voorgedaan, we deden het wel 50 keer na, maar het lukte ons niet om op tijd dat sprongetje te maken. Het voelde weer als de eerste lessen van de borstcrawl in de Wijzend. We moeten nog veel oefenen op die techniek. Ik weet niet of ik dat wel onder de knie krijg, maar ik geef het niet zomaar op.

De eerste keren konden we ons lachen niet inhouden. We hadden een app groepje gemaakt en schreven elkaar hoe we ons voelden de dagen na de training. Iedereen had spierpijn, maar Gerda schreef: "ik voel niets, ik heb denk ik geen spieren" Maar vorige week had ze wel degelijk spierpijn in haar armen, dus ze is wel wat aan het opbouwen.

We moeten enorm wennen aan die terminologie en we moeten nog heel veel aan onze techniek werken, maar ik denk dat we wel een beetje vooruit gaan. Wie weet kweek ik toch wat stevigere armen en kan ik de potten met witte bonen zelf open draaien. En wie weet wordt ik nog net zo sterk als mijn

schoonzus. Dit is natuurlijk een grapje, want zij doet mee aan wedstrijden als Bodybuildster. Dat gaat me net een stapje te ver.

Anja Stroet





40^e jaargang nr. 1 |

Fysiotherapie De Koning

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



Joh. Poststraat 46 Hoorn
www.lieshouthoorn.nl



POLYTECHNIEK® b.v.
Installateur van A tot en met Z

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

WWW.POLYTECHNIEK.NL



**DICK
DEBOER**
AANNEMERSBEDRIJF

www.ddbhoorn.nl



**altijd goed zicht,
ook tijdens het
sporten**

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

De Huesmolen 9, Hoorn
Tel. (0229) 76 89 90

Vijverhol 5, Avenhorn
Tel. (0229) 26 55 55

Raadhuisplein 6, Hoogkarspel
Tel. (0228) 56 49 71

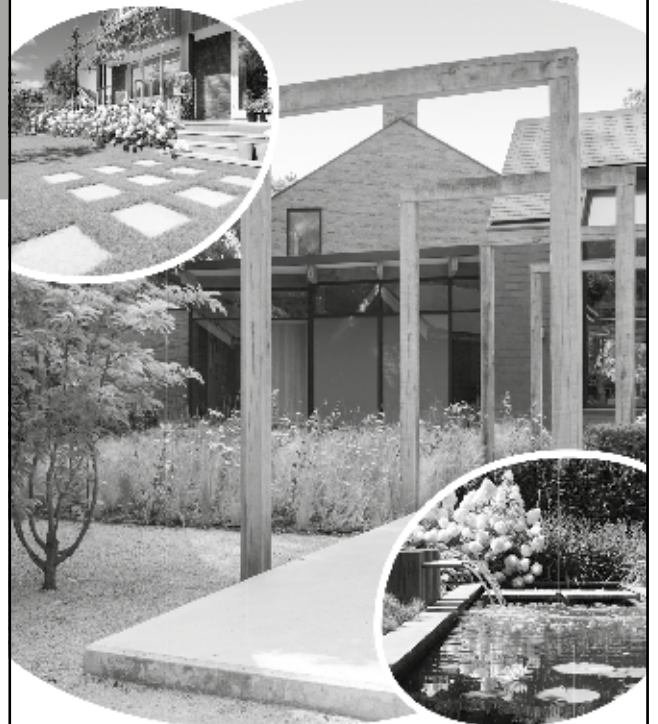
**Pearle Opticiens biedt een
grote collectie lenzen en
sportbrillen aan.**

Zowel voor kinderen als
volwassenen.

Pearle
opticiens 



JOHN KOOMEN TUINEN



Geef uw tuin en het groen
de waarde die het verdient

WWW.JOHNKOOMEN.NL | T 0229 57 76 10

Uit de vereniging *In memoriam Jan Otsen*

Vrijdag 29 november is Jan Otsen op 79-jarige leeftijd overleden.
Door problemen aan zijn knieën heeft hij het lopen moeten opgeven.

De laatste jaren werd zijn gezondheid door kanker
langzamerhand verder aangetast.

In zijn gezonde jaren was hij een zeer sterke looper en ging vaak op
de fiets naar wedstrijden.

Ook als hij daarvoor meer dan honderd kilometer moest fietsen!
Het clubrecord op de 5000 meter, Heren M55 staat
nog steeds op zijn naam.

Hij was gek op reizen en zodoende was hij er vaak bij als er vanuit
de vereniging een reisje werd georganiseerd.

Na zijn sportcarrière heeft hij zich in diverse hoedanigheden als
vrijwilliger voor AV Hollandia ingezet.

Voor diverse verenigingen en organisaties was hij
actief als verkeersregelaar.

Veel zullen hem in die hoedanigheid zijn tegengekomen.



Uit de vereniging

Een Herinnering aan Jan Otsen, topsporter en prachtmens

Op zaterdagmiddag 30 november las ik op de mail van onze contactpersoon voor de V.O.C., René Rijs, dat Jan Otsen was overleden. Voor mij toch wel onverwachts, ondanks zijn ziekte. Stil en bedroefd probeer ik mijn herinneringen aan Jan op papier te zetten. Ik kwam toch wel regelmatig bij Jan die woonde in een bovenwoning aan de Groef in Hoorn Kersenboogerd. "Zet je fiets maar boven," zei Jan dan "want je weet het nooit".

Vele foto's en herinneringen van zijn sportieve carrière versierden de wanden en het meest was Jan toch wel trots op zijn reis van Rome naar Mekka in 2009. Met een heuse sjeik staat Jan op de foto. Hij overhandigde mij als vriendschap een wielershirt van deze monstertocht. Vele kasten waren gevuld met T-shirts van allerlei loop- fiets- en wandelevenementen die hij in de loop van vele jaren had gekregen als vrijwilliger en verkeersregelaar bij sportevenementen; vooral bij Le Champion. Tegen de 500 shirts heeft hij verzameld en in zijn actieve loop carrière, die na zijn 50e jaar begon, liep hij vele wedstrijden waar je als herinnering een T-shirt kreeg. In artikel van de hand van Anja Stroet uit 2013 beschrijft ze in het clubblad het sportleven en de verzamelingen van Jan. Alles in vele plakboeken verzameld en alles in huis straalt zijn sportleven uit. Glazen, vaantjes, bekers, drinkbekers, bidons, kleding, foto's etc.

Tot wanneer Jan de loopsport en fietssport beoefende is mij niet bekend. Ik leerde Jan kennen toen ik als lid van de avVN op 22 maart 1998 de De Graaf Pietershofcross in Anna Paulowna liep. Jan liep altijd in witte korte broek en rood Hollandia shirt en..... pet op. Jan was een sterke loper en een mooie loper. Hij liep licht en toen hij niet meer kon omdat z'n knie niet meer wilde was het lopen gebeurd. Met een kunstknie fietsen ging later wel en met de vouwfiets in de trein kwam hij overal in Nederland en daarbuiten om als vrijwilliger / verkeersregelaar bij evenementen van Le Champion te helpen. Als deelnemer trof ik Jan aan voor een scherpe bocht na een afdaling in de buurt van Luik. Ook bij de Damloop en de Halve van Egmond trof ik Jan altijd wel ergens aan. Toen het minder met hem ging was hij als stempelaar of inschrijver bezig voor de loop, wandel of fiets evenementen. Toen ik 5 jaar geleden lid werd van de V.O.C. en hem een bezoek bracht kreeg ik van hem een Hollandia loopshirt. Als hulp in de kantine bij de VOC en bij Hollandia heeft Jan vele koppen koffie uitgetapt en vele kopjes gewassen. Ik zocht hem altijd even op als ik hem in de keuken zag. Ondanks zijn ziekte was Jan positief en hij probeerde, als hij er kon komen met trein of fiets, toch op de woensdagochtend in de kantine aanwezig te zijn.

Een aantal maanden geleden kreeg Jan trombose in beide benen en moest revalideren in huize Avondlicht. Maximaal 6 maanden mocht Jan er blijven maar er staat 2 of 3 maanden voor, vertrouwde Jan me toe. Toen ik 10 dagen geleden bij Jan kwam was hij net terug van een chemokuur. Zijn zus had hem gehaald en gebracht. "Mijn been en knie zijn nog veel te dik" zei Jan. (Ik maakte me zorgen.). "Ik probeer woensdag af en toe te komen, maar ik moet vaak woensdag naar de dokter" zei Jan. "Als ik weer wat hersteld ben probeer ik weer

te komen." Het mocht niet meer zo zijn. We zullen je missen Jan, bij de VOC, bij Hollandia, bij Le Champion en bij iedereen die jou graag mocht. Ik zal je verhalen missen en je positieve instelling. Je was een voorbeeld voor mij en voor anderen hoe een sportman moet zijn. We gedenken je als een prachtmens die hopelijk door ons allemaal niet eenzaam was. Jan, het is goed zo, je hebt je strijd gestreden en je laatste marathon volbracht. Als eerbetoon aan Jan liep ik op zondag 1 december de Duincross in Den Helder in het shirt van Jan. Met vele daar aanwezige VOC-leden en Hollandianen herdachten we "onze" Jan.

Bedankt Jan



Foto: Gerda Horneman



Roadrunner

Uit de vereniging

Jong geleerd is oud gedaan

Al jaren kom ik in principe twee keer per jaar naar de ledenvergadering van av Hollandia. Het is een oude knarren club die er iedere keer de stoelen warm houdt. Maar er zijn ook altijd weer verrassinkjes aanwezig. Dit keer een vader van twee jeugdleden en dat is toch geweldig mooi dat een vader zich geroepen voelt om deze vergadering bij te wonen.

Het bestuur is daarentegen de laatste jaren continu van samenstelling gewisseld. Nu gaat Wil weer uit het bestuur, maar we krijgen Edwin als nieuwe secretaris ervoor terug. Ruud wordt voorzitter en Nico doet technische zaken.

Kortom, het bestuur wordt weer compleet, wel erg mannelijk (weer geen vrouwen in de top), maar hopelijk een tijd stabiel.

Ik miste een paar trouwe ledenvergadering bezoekers. Vooral dat Theo er niet was viel op. De vergadering ging wel erg snel zonder zijn kritische vragen.

Arie was ook aanwezig. Hij werd bij de poort aangesproken door een jongen van ongeveer twaalf jaar oud. "Werkt U hier?" vroeg hij aan Arie. "Gaat U naar de ledenvergadering?" Arie bevestigde de tweede vraag en vroeg waar deze belangstelling vandaan kwam.

"Nou, ik ben net lid geworden en vroeg me af of ik dan naar de ledenvergadering moet." Arie zei dat het mocht, maar zeker niet moest. De jongen trok zijn conclusie, pakte zijn fiets en reed blij naar huis.

Dat is nou zo erg jammer he, dat hij niet aanwezig was op deze snelle vergadering. Hij had het leeftijdsniveau behoorlijk naar beneden kunnen halen en hij had kunnen zien hoe goed ons bestuur nu in elkaar zit. Ruud, Edwin en Jan hebben al ervaring opgedaan bij andere verenigingen en zitten nu op de functie waar ze goed in zijn. Melvin zat er met een glimlach van oor tot oor bij. Hij zag tevreden dat alles weer goed gekomen was.

Frits, wie kent hem niet, kreeg een speld voor al zijn werkzaamheden voor de vereniging uitgereikt. Hij werd lid van verdienste, waarvan er maar weinig zijn. De speld liet zich eerst niet zomaar spelden, maar uiteindelijk na wat gepeuter kreeg hij een speldje op zijn wintertrui gespeld en bloemen en (laatste) zoenen van Wil.

Een onderwerp op de vergadering was de renovatie van het clubgebouw. In 2021 zal er wat moeten gaan gebeuren en het bestuur heeft zichzelf tot 31 maart 2020 gegeven om daadwerkelijke plannen in te kunnen dienen. Iedereen mag meedenken met de commissie die zich daarmee bezig gaat houden. Dus leden van de vereniging, laat horen wat je denkt dat handig is om te doen met de indeling van het gebouw!

De volgende ledenvergadering is op 14 april 2020, de dag na Pasen. Dan maakt het bestuur bekend wat ze allemaal voor plannen hebben voor het gebouw, dus kom allemaal op de ledenvergadering, ruimte genoeg

en iedereen is welkom. Ook jij, jongen van ongeveer twaalf die op 19 november net niet kwam, welkom op de ledenvergadering van 2020, want jij wordt vast de voorzitter van een mooie vereniging met een gezellig clubhuis bij de baan op de Blauwe Berg in 2035 als dit bestuur aftreedt.



Anja Stroet

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

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.

slaapkenner™
THEO BOT

SLAAPKENNER THEO BOT

Dorpsstraat 162
1689 GG Zwaag
Telefoon: 0229 - 23 72 28
E-mail: info@theobot.nl

Gratis parkeren

OPENINGSTIJDEN

Dinsdag	9:30 - 17:30 uur
Woensdag	9:30 - 17:30 uur
Donderdag	9:30 - 17:30 uur
	19:00 - 21:00 uur
Vrijdag	9:30 - 17:30 uur
Zaterdag	10:00 - 17:00 uur

theobot.nl

wij kennen onze slapers



Veldboer Eenhoorn
HORECA & GROOTVERBRUIK

De Corantijn 32 • 1689 AP Zwaag T 0229 234 044
info@veldboereenhoorn.nl • www.veldboereenhoorn.nl



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

Openingstijden: woensdag t/m vrijdag
13.30 tot 19.30 uur

E-mail: cornelisse.sportprijzen@quicknet.nl

Loopnieuws

De Dam tot Damloop, ieder jaar toch weer anders

Al 21 jaar begint de zondagochtend van de Dam tot Damloop met vaste rituelen. Rugzak inpakken, de weerberichten bekijken en de fiets pakken. Om 8.30u fiets ik naar Hoorn waar ik voor de 22e keer mijn fiets stal bij fietspoint Ruiter, naast het station. Dit jaar geen bekend en op het perron en ook niet in de trein die om 9 uur vertrekt naar Amsterdam centraal, zonder onderweg te stoppen. Alleen in Zaandam stopt de trein. Geen praat onderweg dus rustig het hoofd leegmaken voor de ongetwijfeld zware editie van de Damloop. Toch zie ik er niet tegenop, ondanks de voorzorgsmaatregelen die organisator Le Champion heeft getroffen. Middels een mail zijn we op de hoogte gesteld van de maatregelen die ze hebben getroffen en wat we er zelf aan kunnen doen. Voor mij betekent dat: korte short, hemd zonder mouwen, zweetband, waterfles en natte spons mee vanaf de start. Met een goed gevoel, overgehouden van de erg warme Hemmeromloop moet het lukken. Voor ik mag starten bij de leden van Le Champion loop ik naar het wedstrijdvak en begroet een aantal bekenden die hier ook alle jaren aan de start staan. Voor wij weg mogen doen we een gezamenlijke warming-up, althans: dat is de bedoeling maar de meesten hebben er (mogelijk door het warme weer) geen zin in. De aangever die op een verhoging staat voelt zich vast niet prettig want de energie spat niet van de deelnemers af. Om 10.45u klinkt voor ons het startschot en starten we voor 16.1 hele lange en warme kilometers. Aan het begin van de IJ-tunnel, nog net in de tunnel staat de percussiegroep en slaande op hun trommen produceren ze een oorverdovend lawaai. Omlaag gaat het maar halverwege merk je pas hoe steil de tunnel is. De benen voelen nu al zwaar aan en aan het einde worden we bijna weggeblazen door de machtige ventilatoren die boven onze hoofden hangen.

Het parcours is hetzelfde als alle jaren ervoor maar ik bespeur veel minder spandoeken en versieringen in de verschillende buurtschappen zoals Kadoelen en Buiksloot. In vroeger jaren was het toch meer een happening al staan er nog genoeg toeschouwers die ons hartverwarmend aanmoedigen. In de eerste kilometers wandelen er al een aantal deelnemers en ik zie toch een aantal dames met lange loopbroek en dat lijkt me geen goede keuze met dit weer. De temperatuur tikt de 25 graden aan vooral op de stukken tussen de huizen. De wind komt uit oost, dus van achter en van enige verkoeling door de wind is dus geen sprake. Mijn 5km tijd is 29 minuten en na 8 km krijg ik even een dip zodat mijn 10km tijd een uur wordt. De spons die ik mee heb maak ik nat door er bij iedere waterpost een beker water op te gooien.

Hiermee koel ik hoofd en nek. Ook drink ik veel water en misschien wel teveel.

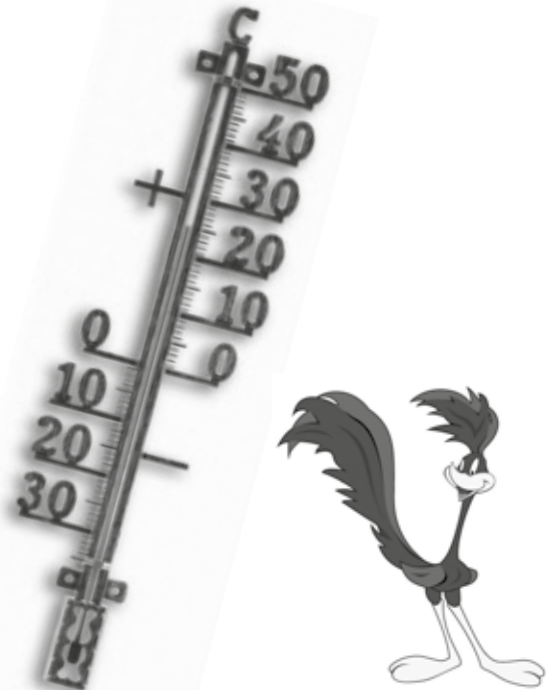
De laatste kilometers in Zaandam gaan over straatstenen met af en toe een lage drempel maar het voelt al zwaarder in de benen. Overleven wordt het en ik vertik het om even te wandelen. 200 meter voor de finish hoor ik: hup opa en hup papa schreeuwen. Daar staan beide

dochter en de kleindochters, Tessa van ruim 3 jaar en Mirthe van 4 maanden. Wat een verrassing! Ik ga naar ze toe en knuffel ze even, de eindtijd maakt dan niet uit. Een beetje uitgewoond kom ik later over de finish waar ik door Ina Swinkels (super vrijwilliger van Le Champion) als een winnaar wordt ontvangen. Eigenlijk zijn we allemaal winnaars met dit warme weer. De lopers die nu onderweg zijn en die nu nog moeten starten zullen het nog zwaarder krijgen want het wordt alsmat warmer. Onze Tessa verblijdt opa met een prachtige tulp en dat in september! Als ik later met het halve gezin richting de trein loop komt Margareth ons achterop. Ook zij heeft het zwaar gehad net als heel velen. Bij thuiskomst later horen we dat er 4000 lopers niet meer mogen starten. Er zijn teveel deelnemers die hulp nodig hebben. De medische diensten hebben hun handen vol en ik sta zeker achter de beslissing van de organisator al is het voor degene die het betrof toch heel jammer want ze komen toch overal uit Nederland en daarbuiten vandaan. Voor mij was mijn eindtijd heel matig, dus als u de tijd perse wilt weten, kijk dan maar op de website van de Damloop!

De volgende keer gaan we crossen. Eerst op 20 oktober de Veldloop in Abbekerk, op 27 oktober onze eigen Hollandia Parkcross. Op 10 november kunt u kiezen uit de Dijkgatboscross of de Eenhoornloop bij onze zustersvereniging loopgroep Hoorn.

Mogelijk treffen we elkander bij een of andere loop!

Roadrunner



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

TPA
HG



architecten

trigallez
peeters
van apeldoorn
hangelbroek
gouwetor
architecten

schuijteskade 13
1620 ed hoorn
t 0229-212919
e info@tpahga.nl
www.tpahga.nl



© Gerda Horneman

Loopnieuws

Eenhoornloop 2019, hogere wiskunde

$$d - e - (((d - e) / (x + y)) * (x + y) / (a + y)) * y$$

10 november 2019 begon met een mooie ochtendzon en dus stapte ik vol goede moed mijn bed uit om mee te doen met de Eenhoornloop.

Het crossje Dijkgatsbos stond ook op mijn verlanglijstje, maar de Eenhoornloop kon ik op de fiets redden dus koos ik deze ochtend voor de traditionele Eenhoornloop van de Loopgroep Hoorn die dit jaar al voor de 22ste keer werd gehouden.

Ik was overmoedig en schreef me in voor de **16** km in de hoop dat Connie nog zou opdagen. Ze had dienst bij de krant en ik hoopte dat ze uitgetikt zou zijn voor de start, maar alles wat er kwam, geen Connie. Die zat nog lekker te tikken toen ik me realiseerde dat mijn andere hardloopmaatjes van Hollandia allemaal aan de **10** meededen. Ik ging weer terug naar Riet Kalsbeek bij de inschrijftafel, maar ze had net de kaartjes ingeleverd voor de administratie. Helaas kon ze het dus niet veranderen, maar ik hoopte dat ze dat achteraf nog zou doen.

De 10 kilometer startte **5** minuten na de **16** km en zo ging ik van start tussen Theo, Carla en Jan in. Dat is wel zo gezellig en het stimuleert je om het tempo erin te houden. Ik startte met het idee dat ik maar 10 km hoefde te lopen. Het is inderdaad **minder dan 16**, maar altijd nog **meer dan** dat wat ik de laatste tijd met trainingen liep. Naast Jan hield ik het aardig vol en na een paar kilometer haalden we Theo in. Ik had twijfels of het niet te hard ging, dat Theo ons zo weer in zou halen als ik volledig in zou kakken.

Jenny haalde ons weer in met haar kleine pasjes. Met het zonnetje op ons gezicht liepen we over de dijk naar het keerpunt en kwamen we Elly tegen. Zo zeg, die kan hard lopen, dachten we allebei. Ze moest zeker 5 minuten voor ons hebben gelopen, dus het verbaasde ons zeer. Achteraf bleek ze haar eigen rondje te lopen en kwam per ongeluk op ons parcours terecht. Ik zag Carla nergens, ook niet nadat ik het keerpunt voorbij was. Ik snapte er niets van. Als ze **sneller** was moest ik haar tegenkomen, maar ook als zij **langzamer** was. Ik zat al te rekenen hoe het kwam dat ik haar niet tegenkwam. Bij de 7 km moest ik Jan los laten, hij ging me net ff te snel, maar ik hield hem in mijn vizier. Bij de 8 km liep Carla opeens naast me en ik was enorm verbaasd. Ze had de hele tijd vlak achter me gelopen! Jan en ik waren de haasjes.

Ze liep van me weg, net als Jan en onder het spoor richtte ik me op een blauw T-shirt dat voor me liep. In gedachte verzonken liep ik langs de verkeersregelaar die tegen iemand vertelde dat hij ermee ging stoppen. Hij was er klaar mee, maar ik ving net niet op waarom dat zo was. Ik liep achter de blauwe aan en opeens merkte ik dat ik geen lopers meer voor hem en achter ons zag.

Shit, ik was zeker **250** meter te ver gelopen. Dat was net als Ellie een indringer op het parcours!! Vlug draaide ik me om en liep snel **weer terug** naar de bocht waar die mopperende verkeersregelaar stond.

“Waarom zei je niet dat ik verkeerd liep!! Je ziet me toch door lopen. Zeg dan wat!!” mopperde ik tegen die mopperaar. Ik zette alle zeilen bij om de schade weer in te halen wat natuurlijk een onbegonnen zaak was.

Enigszins mokkend kwam ik over de finish, maar al gauw relativeerde ik het en kwam ik weer bij zinnen. Bij de finish vroegen ze me of ik de **16** of de **10** liep, dus ik was gerustgesteld dat ik goed in de uitslagen zou komen. Jan was ook tevreden over de loop en Carla was blij met haar minuutverbetering ten opzichte van de Boerenkoolloop van vorige week. Dat kwam natuurlijk door ons gehaas! Samen met Carla een rondje uitgelopen en nog even genoten van het zonnetje. Met een appel in de hand liepen we weer richting de kleedkamers en ging ik weer op de fiets tevreden naar huis.

Later in de middag las ik tot mijn verbazing in de uitslagen dat ik eerste geworden was bij de 16 km! Ai ai, dat klopte natuurlijk niet. Ik heb meteen gemeld dat dit een vergissing was en zo eindigde ik als 32ste in de 10 km lijst. Oei, wat een diepe daling. Ik heb er maar wat wiskunde op losgelaten hoe mijn tijd herberekend kan worden op de juiste afstand. Dat was nog niet zo simpel zoals je ziet:

$$62 - 5 - (((62 - 5) / (16.1 + 0.50)) * (16.1 + 0.5) / (10 + 0.5)) * 0.5 = \text{mijn tijd in minuten per 10 km}$$

Anja Stroet



Loopnieuws

De Dijkgatboscross, een gedenkwaardige plaats!

Als warming-up voor deze loop werd de avond ervoor het concert van fanfare Ons Genoegen (Wognum) met No Claim bezocht in het altijd gezellige partycentrum Stam. Niet alleen lichamelijke training is belangrijk maar ook de geestelijke training is af en toe nodig. Gekozen was het thema: Ons Genoegen Rockt Pop! en we hebben genoten. Een Prachtige avond en een spetterend concert. Die er niet waren hebben echt wat gemist. Vandaag, zondag 10 november ga ik via Kreileroord, het dorp wat is gebouwd om de werkers aan de Afsluitdijk te herbergen, naar het Dijkgatbos waar ik de auto in de lange rij langs de smalle weg parkeer.

Tegenover de plaats waar de Duitsers op 17 april 1945 de dijk opbleezen staat de tent waar we ons om kunnen kleden. Er stroomde 700.000.000 m3 water in de polder van 21.000 ha die drooggelegd was in 1930. Mijn oom en tante woonden destijds aan de Torenstraat in Middenmeer en vluchten naar mijn grootvader die woonde op Westeinderweg 4 in Wognum. Rond 20 personen werden opgevangen in dit net nieuwe, grote tuinderhuis, tot ze na het opnieuw droogmalen van de polder terug konden keren. Dacht men dat het water niet zo hoog zou komen, tot dakgoothoogte stond het water.

Verwoest werden 400 boerderijen, 1000 woningen, 7 scholen, 2 kerken en vele pakhuizen/schuren. Beschadigd (licht of zwaar): 150 woningen, 100 boerderijen, 7 kerken. Verloren gegaan: 20.000 ha te velde staande oogst, landbouwwerktuigen en huisraad. Op 11 dec 1945 was de polder weer droog. Het Dijkgatbos is dus naar de dijkdoorbraak vernoemd.

In het begin van mijn loopcarrière, eind negentiger jaren, was de kleedruimte een dichte vrachtwagen. Wat hebben we hier wel eens verschrikkelijk slecht weer gehad met volop regen en blubber. Nu ziet het er een stuk droger uit. Als ik me inschrijf voor de 10 km cross, lopen de dames inmiddels hun cross van 6 km en wij mogen weg om 12 uur. Het sfeertje is hier altijd apart en gezellig. Ons kent ons en heel veel bekende gezichten. Het is prachtig weer om te lopen, na een koude nacht is het 6-8 graden met 'n frisse wind. Bij het inlopen volg ik Loes en Marian die een flinke ronde door het bos lopen en zich ook voorbereiden voor de 10 km cross. Ze willen de "mannenafstand" lopen en gelijk hebben ze. Als ik ze uit het oog verlies wordt het nog even zoeken naar de start, dacht ik nou even verdwaald te zijn, toch niet in Nederland? Net op tijd sta ik op het stukje grasland waar even later het startschot klinkt. We mogen een kleine ronde en 2 grote rondes lopen, alles door het prachtige Dijkgatbos in herfsttooi. Veel bladeren dus uitkijken voor kuilen, boomstronken, wortels en overhangende takken.

Ontspannen loop ik m'n rondjes in de achterhoede en wordt na 29 minuten ingelopen door de latere nr 1 Tesfu. Topper Ruud Beerepoot zit er maar 1 minuut achter en loopt altijd goed. Zelfs met de drukte als voorzitter van de Kerstcross Spanbroek (26 dec) maakt hij tijd voor zijn grote passie: hardlopen. Als ook Ruud al lang

is gefinisht moet ik nog een grote ronde lopen en de kunstmatige obstakels ontwijk ik om de benen toch wat te ontlasten. Ik hoef nu niet meer aan de kant te gaan voor inhalende lopers. Moe maar toch voldaan finish ik in ruim een uurtje en word hartstochtelijk ingehaald door medeleden en dat doet mijn, al ouder wordende sporthart, goed. Ik ontvang als traditie weer het blijke erwtensoep. Tevreden rijd ik later het oude land weer binnen en kijk alweer uit naar de volgende loopjes.

Als u dit verslag onder ogen krijgt is 2020 net begonnen.

Ik wens Hollandia als vereniging een mooi jaar toe en alle lopers en loopsters van Hollandia, VOC en al die lopers die deze mooie sport beoefenen een jaar met veel loopplezier en weinig of geen blessureleed.

Roadrunner





©Gerda Horneman



Denk aan onze
adverteerders



Westerblokker 109, Blokker
Tel: 0229-243092

www.davetweewielers.nl

Voor al uw Fietsen, Kinderfietsen
Accessoires, Reparatie en 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 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

Waar liep jij?

Minsk

We reisden 5 september jl. met 14 atleten af naar Belarus (Wit-Rusland) voor een halve marathon of 10 kilometer wedstrijd in de hoofdstad Minsk. Het evenement stond gepland voor 8 september en hier waren dan ook het hotel en de tickets voor geregeld. Enkele weken voordat we vertrokken bleek de wedstrijd verschoven naar 15 september. Voor velen betekende dit een grote deceptie maar terugkijkend zal niemand spijt hebben van de reis. We hebben samen toch flink kunnen sporten en veel van Minsk kunnen zien en ervaren.

Hans Baart en ik waren in de gelegenheid om er een week aan vast te plakken en hebben daar dan ook gebruik van gemaakt. Hans en ik zijn dus de enige Hollandianen die in de uitslagen zijn terug te vinden (zie verder in het blad). Tussen de twee weekeinden hadden we een huisje gehuurd aan de rand van het natuurgebied waar onlangs ook de Koninkpaarden uit de Oostvaardersplassen naar toe zijn verhuisd. De dagen hebben we gevuld met mountainbiken, wandelen, hardlopen én kanoën. Het weekend van de wedstrijd was er feest in Minsk vanwege het 952^{!!} jarige bestaan van de stad. Dit werd groots aangepakt met motor- en autoshow's, brandweerwedstrijden, middeleeuws toneel, muziek, enzovoort. We hebben het reisje afgesloten met een bezoek aan het Bolsjoj-theater voor de opera Prince Ighor. Allemaal in een woord prachtig en we hebben samen bijzondere dingen mogen ervaren. Vraag ons er maar eens naar en de mooie verhalen komen vanzelf boven.

Over de wedstrijd kan ik alleen maar zeggen dat ik niet tevreden was met mijn prestatie (niet goed opgebouwd en te veel last van het veelvuldig voorkomend vals plat). Hierdoor lukte het mij niet om deze halve te lopen in de tijd die ik voor ogen had. Hans had het veel beter opgebouwd waardoor we heel toevallig tegelijkertijd over de finish gingen. Dit maakte voor mij veel goed! De wedstrijd was uitermate goed georganiseerd met heel veel deelnemers uit diverse landen.

Pieter

Hierbij een aantal uitslagen van diverse loopjes. Waarmee gezegd dat AV Hollandia zich voorin in het veld laat zien!

Minsk Halve Marathon 15 september 2019

	Age group	Place in group	Total time
Hans Baart	M60	7	01:40:31.68
Pieter van de Wiel	M60	6	01:40:31.61

11e Zaanse SchansLoop 13 oktober 2019

	Leeftijdcat.	Plaats	Netto
5 kilometer			
Pieter van de Wiel	NVT	10	19:51
10 kilometer			
Jeffrey van Diepen	NVT	7	39:52

New York City Marathon

Danya Emmelot	V35	190	03:29:17
Raymond Karstens	M45	1101	03:41:58

Zevenheuvelenloop Nijmegen 15 km

Rob Keuning	MSR	124	52:04
Gerald Koeman	M40	33	56:31
Melvin de Vette	MSR	298	57:20
Raymond Joesoef	MSR	511	01:00:22
Reinier Wardenaar	MSR	519	01:00:26
Ronald Guitoneau	M65	112	01:20:31

Zevenheuvelennacht - 7 km

Carla Zwart	V55	28	38:30
Catharine Bakker	V40	116	39:50

Pepernotenrun Franeker 30 november 2019 5 kilometer (afstand was ongeveer 4,6 km)

Pieter van de Wiel	M60	1	19:24
Catharine Bakker	V35	4	26:43
Carla Zwart	V55	2	24:29

16 kilometer

Alex Gitzels	M40	8	01:11:41
Ruud van Breukelen	M50	3	01:12:43
Frank Ettés	M50	4	01:18:13
Hans Baart	M60	1	01:11:56
Kees Bot	M60	3	01:19:52

Loopnieuws

Lampjes tellen

Tijdens de puzzeltocht van de loopgroep op 16 december 2019 was er weer een vraag waarbij we moesten tellen. In een van de voorgaande jaren hebben we lang voor een pand gestaan om de raampjes te tellen. Dan kwam weer de vraag of een raam dat uit vier raampjes bestond nu vier ramen waren of vijf. Want die vier bij elkaar waren ook weer een raam. Heftige discussies over raampjes, ik kreeg er hoofdpijn van. Dit jaar liepen we naar het huis van Tim Veld die zo verschrikkelijk gek op kerst is dat hij heel Blokker leegkoopt om zoveel mogelijk lichtjes op te mogen hangen. Het zal je hobby maar zijn. Je kunt zeggen wat je wilt, maar het zag er bij hem in huis wel erg gezellig uit met al die gekleurde lichtjes. Nu had ik hem toevallig het weekend ervoor gesproken en hij vertelde over zijn lichtjes en ik ving het getal 3000 op. Wat een toeval dat we bij deze puzzeltocht bij hem thuis het aantal lichtjes moesten tellen en opschrijven. 3000 !!! zei ik meteen. Zo, dat scheelt weer teldiscussies.

Ik wist het gewoon, want ik had inside information. Mijn team keek me eerst nog argwanend aan, maar ik was heel zeker van de zaak dus werd 3000 opgeschreven. Maar bij de uitslag bleek het helemaal fout te zijn. We waren het verst van het werkelijke getal van 1300 af en dus waren we het team met de op eentje na de slechtste score. Mijn team keek me boos aan en betichtte me er al van een mol te zijn. Ik keek heel verbaasd daar in de kantine en tegelijkertijd besepte ik dat Tim de kantine ook had versierd en dat hij had gezegd dat hij daarvoor 3000 lichtjes had gebruikt. Stom, verkeerd in mijn geheugen opgeslagen.

Anja Stroet

Meer foto's zien van de Kerst Puzzeltocht? Ga naar het Flickr album dat Gerda Horneman hiervoor heeft aangemaakt:

<https://www.flickr.com/photos/186079857@N04/sets/72157712246949296/>

of gebruik de QR code:









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	Ruud Poldner	ruudpoldner@quicknet.nl
Secretaris	Edwin Bruynesteyn	secretaris@avhollandia.nl
Penningmeester	Jan de Vries	penningmeester@avhollandia.nl

Bestuursleden

Technisch beleid	Nico van der Gulik	nicovandergulik@quicknet.nl
Thuiswedstrijden	Melvin Tuil	melvintuil@gmail.com

Algemeen

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

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

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/

Coördinator:	Arie den Blanken	sportverzorgingavhollandia@gmail.com
--------------	------------------	--------------------------------------

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

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

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

Trainers Senioren AB-Junioren

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

Looptrainers

Herman Akkerman	CDE (Di)	06-51481359
Jessica Bustos-Soza	ABC (Wo)	06-34424462 vanaf 18:30 bereikbaar
Jan Conijn	start-to-run (Za; 7 weken)	
	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
Bart Muller	ABC (Ma + Za)	06-46267679
Kris Oedit Doebé (assistent trainer)	BC (Wo)	06-15155071
Ton Overpelt	VOC (Wo; trainers rouleren)	06-57108950
Karin Voogt	ABC (Zo; duintraining 2x/maand)	06-55366143
	CDE (do)	
Pieter van de Wiel	MiLa (do)	06-13146916

Jeugdcommissie

Voorzitter:	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	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:	Nico van der Gulik	nicovandergulik@quicknet.nl

Commissie Hollandia loopgroep

Contactpersoon	Arie den Blanken	a.den.blanken@quicknet.nl
	Wil van Gelderen	wil.vangelderens@xs4all.nl
	Athy Mes	athy.mes@quicknet.nl
	Ruud Poldner	ruudpoldner@quicknet.nl
	Bart Muller	bart.muller@ziggo.nl
	Hugo van der Veen	hugovanderveen@hetnet.nl
		0229-236946
	Kees Bot	keesbot100@msn.com
Trainingcoördinator:	Pieter van der Wiel	pieter@blijfloopen.nl
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)
------------	-----------------------	------------------------------

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**

De Factorij 13 | 1689 AK Zwaag
tel 0229 54 21 37 | info@vastenburg.nl | www.vastenburg.nl

RW **RUNNERS**
WORLD
HOORN



VOOROP LOPEN MET ONZE

UITGEBREIDE LOOPANALYSE

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP
GROTE NOORD 8A HOORN

www.runnersworldhoorn.nl