



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
Van de trainers	4
Jeugd	6
Uit de vereniging	7
De trainers van AV Hollandia	8
Uit de vereniging	11
Wies is?	12
Loopnieuws	15
Waar liep jij?	20
Colofon	21

Van de redactie

En toen was er het coronavirus

Ten tijde van het schrijven van dit stukje beheerst het coronavirus ons dagelijks leven.

De meningen verschillen over wat wel en niet te doen.

Zijn de maatregelen te veel, te weinig, te vroeg, te laat?

De tijd zal het uitwijzen.

Voorlopig kunnen we niet meer doen dan de maatregelen en adviezen opvolgen.

Vanaf 14 maart zijn tot nader order alle trainingen afgelast.

Lees de nieuwsbrieven van het bestuur en hou de website in de gaten voor de laatste updates!

Gelukkig kunnen we (nu) nog wel zelf een stukje gaan hardlopen.

Ik wens iedereen veel gezondheid!

Karin

Bordsponsors AV Hollandia

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

BOUWCENTER RAB

BURGGRAAF CONSULTANCY

CEES ROOD Autoservice

FRITSPRINT Drukwerk

GEBR. SNIP Kitverwerking

GERTJAN DEKKER Ontw. en Tekenburo

JOHN KOOMEN TUINEN

KEUKENLOODS

KOETSBOUW

OCTANT Mondzorg

RUNNERSWORLD Hoorn

SNS Hoorn-Bovenkarspel

SNUFFELHOEK.NL

VAN DEN BERG Banketbakkerij

VAN HOUTEN Schilderwerken

VASTENBURG Schoonmaakbedrijf

Van het bestuur

Van de voorzitter

In de afgelopen maanden hebben veel Hollandianen meegedaan aan diverse indoorwedstrijden en het NK in Apeldoorn, er zijn weer diverse clubrecords scherper gesteld.

De baan is weer schoongespoten en ziet er weer als nieuw uit en ligt er weer mooi bij voor het aanstaande buitenseizoen.

Helaas hebben wij als vereniging ook te maken met preventieve maatregelen om het Corona virus te bestrijden, daarom hebben we als bestuur het advies overgenomen van de Atletiek Unie en het RIVM van 12 maart om trainingen en bijeenkomsten in ieder geval niet door te laten gaan tot en met 31 maart. Nadere berichtgeving volgt wanneer dit opgeheven gaat worden.

Dit betekent voor ons dat de evenementen zoals de finaledag van Fun in Athletics in de Kreek op 13 maart niet door kon gaan en dat de evenementen zoals

De Dijkenloop op 22 maart en de trainingspakken wedstrijd op 29 maart afgelast zijn, dit is ook het geval geweest voor de NL Doet dag op 13 maart en de 1e klusdag op 28 maart.

Ook de renovatie commissie is druk bezig geweest met inventariseren van wensen ten aanzien van het clubgebouw en de diverse gebruikersruimten, het opvragen van offertes voor o.a. het schilderwerk. De inspectie van het clubgebouw heeft inmiddels plaatsgevonden, hieruit komt een rapportage tot stand waarin onder andere een ruwe berekening is opgenomen van de totale kosten. Daarnaast is onze technische man Coos Smit regelmatig bezig met de staat van de lichtmasten, de armaturen en de bekabeling in de grond.

Op de algemene ledenvergadering van 20 april zullen we de leden verder informeren over de renovatie van het clubgebouw.

Ruud Poldner

Ledenmutaties tussen 11 december 2019 en 17 maart 2020

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

Ben Beunder
Twan Dankmeyer
Karel Deken
Ger Dop
Juliette Fermie
Saron Gebrebrhan Kesete
Sandra Jeursen
Flynn Koomen
Cor Kraakman
Keanan Leidelmeijer
Anneke Ligtenstein-Teuns

Aernout Ligtenstein
Mila van de Logt
Pieter van Osch
Thomas Plas
Dorine Spitteler
Eric Steltenpool
Douwe Stoks
Gerard Veeken
Floris Veltman
Ewout van der Wijden
Stephanie de Wit

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Jan Deen
Sander Groot
Pim Hoogeboom
Jill Woldberg

Van het bestuur

Algemene Ledenvergadering 15 april 2019

Let op: na 20:00 uur is er geen training!

Uitnodiging tot het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering op maandag 20 april 2020 in het clubgebouw van AV Hollandia, Blauwe Berg 2 te Hoorn.

Aanvang 20.00 uur.

Agenda

1. Benoeming notulist en notulen commissie
2. Opening, ingekomen stukken en mededelingen
3. Notulen najaarsvergadering 19 november 2019
(staan op www.avhollandia.nl)
4. Financieel jaarverslag 2019 (staat op www.avhollandia.nl)
5. Verslag kascontrolecommissie
6. Benoeming kascontrolecommissie
7. Jaarverslagen (staan op www.avhollandia.nl)
 - *Secretaris*
 - *Jeugdcommissie*
 - *Thuiswedstrijden*
 - *Trainers*
 - *Loopgroep*
 - *Triatlon*

Pauze

8. Renovatie clubgebouw
9. Rondvraag
10. Vaststelling datum ALV november 2020

Sluiting



Vergaderstukken

Conform het besluit genomen tijdens de ledenvergadering van 20 april 2017 worden vergaderstukken niet meer opgenomen in het clubblad, maar op de website geplaatst.

Scan de QR code of gebruik onderstaande link:

<http://www.avhollandia.nl/bestuur/vergaderstukken>

Als je een document opent voor de ledenvergadering van april 2020 moet je een wachtwoord invoeren:

Ho!!@ndi@0420

BETER
BOUWEN
MET

PontMeyer



PontMeyer Zwaag
De Factorij 23, Zwaag
tel. 0229 - 21 23 00

Geopend:
maandag t/m vrijdag: 7 tot 17 uur
zaterdag: 7 tot 15 uur



ZONWERING ROLLUIKEN GARAGEDEUREN

www.veldhuiszonwering.nl

Heer
ACCOUNTANTS



Meester
FISCALISTEN

Munnickenveld 9
1621 HM HOORN

0229 - 503004

info@heeraccountants.nl

TPA
HG



trigallez
peeters
van apeldoorn
hangelbroek
gouwetor
architecten

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



© Gerda Horneman

Jeugd

Het estafettestokje



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

Kyra Laan en ik ben 15 jaar

- *Hoe lang zit je al op atletiek?*

10 jaar

- *Bij wie train je?*

Bij Bart en Freya

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

Dat is een moeilijke keuze, omdat ik meerdere onderdelen leuk vind. Als ik echt moet kiezen kies ik voor speerwerpen, omdat je veel technieken gebruikt en het veel pit heeft.

- *Wat vind je een minder leuk onderdeel?*

Hordenlopen.

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

Vroeger zat mijn broer op atletiek en ik ging altijd mee, maar mocht helaas niet meedoen. Toen ik oud genoeg was ben ik er op gegaan en er sindsdien niet meer afgegaan.

- *Wie is je idool of voorbeeld?*

Ooh dat is een lastige vraag, mijn idool/voorbeeld is: Daphne Schippers en Anouk Vetter.

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

Mijn doel voor 2020 is dat ik met speerwerpen over de 30 meter kom en met kogelslingeren over de 32 meter.

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

Het kampeerweekend met Harry Potter. Ook al was ik toen nog klein en vond het best wel eng.

Dat ik met de Clubkampioenschappen goed gelopen heb op de 200 meter. Dat ik bij de 1000 meter in Edam een gouden medaille heb gewonnen en dat ik de beste vrienden ooit heb (credits naar Sicco en Bente).



Aan wie geef jij het estafettestokje door?

Het estafette stokje geef ik door aan A1 pupil Dave Visser.

De trainers van AV Hollandia

Karin Voogt

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.....

Karin Voogt?



Foto's: Gerda Horneman

Ik spreek met Karin af bij haar thuis. Ik weet haar huis aan de Bobeldijk waar ze al sinds 1993 woont goed te vinden... Maar dat is een ander verhaal. Ik word verwelkomd met haar stralende lach en een lekker kopje koffie met uitzicht op de grote tuin en de kip die door hun tuin scharrelt.

Ik ken Karin vanaf 2012 toen ze op de vereniging kwam met de Start To Run bij Jan Conijn. Ik zag haar lopen met haar vederlichte tred. Nu al vijf jaar werk ik met haar samen om dit clubblad in elkaar te zetten. Zij is een controlfreak (haar woorden hoor) en Connie en ik zijn de chaoten die alles op het laatste moment nog bij haar inleveren. Dat we nog steeds een team zijn is bijzonder te noemen. Menig perfectionist (mijn woord) had de handdoek al in de ring geworpen. Maar Karin leest al onze stukken door en corrigeert de tekst als een echte schooljuf op de taalfouten die wij maken. We waarderen haar geduld met ons enorm en we zijn blij dat ze zoveel regelt waar wij niet eens bij stil staan. Ze denkt 10 stappen vooruit en wij vinden het erg fijn dat ze dat doet. Er was nog nooit een handleiding voor de redactie AV Hollandia, maar nu hebben we hem wel.

Oh ja, wij zijn ook nog digibeten. Karin daarentegen kan met alle computer programma's overweg. Toen ze ons vroeg om te werken met google drive keken we haar verwaasd aan. "Huh? Wat is dat?" We hebben een cursus van haar gehad, maar het mocht niet baten. Nu sturen we nog steeds alles naar de redactiemail en Karin zet het voor ons in de drive voordat Ronald ermee aan het werk gaat om het clubblad in elkaar te zetten. Dat is passen en meten met de pagina's. Karin zorgt ervoor dat het voor hem goed aangeleverd wordt met een excel sheet met wat er aangeleverd is en wat er nog komt. Te laat dus eigenlijk. Maar ze accepteert het zoals het is.

In haar jeugd deed ze aan Gymnastiek. Ooit heeft ze hardgelopen, maar al gauw kreeg ze last van haar knie waardoor ze weer stopte. Daarna volgden vele sporten. Noem maar een sport of Karin heeft hem beoefend. Ze heeft ook veel uurtjes in de sportschool doorgebracht. In het jaar 2012 kreeg de loopband een enorme aantrekkingskracht op haar. Ze liep wat af op dat ding en het ging tot haar verbazing best goed. Geen last van haar knie. Dus besloot ze zich op te geven voor de Start To Run. Ze mailde naar de dichtstbijzijnde vereniging, Hollandia dus, en kreeg een keurig mailtje terug van Simon. Bij de Start to Run liep ze samen met Marian en Marjolan. "Ik vond het zo leuk dat ik de woensdag ook ging lopen. Eerst op de baan en later met de buitenom training mee. De eerste keer buitenom was ik verbaasd: Ik liep wel 8 km!" lacht ze nu.

De trainers van AV Hollandia

Karin Voogt

In oktober 2013 liep ze voor het eerst mee met een wedstrijd, De WFG loop(t). Deze loop kwam door de Bobeldijk en haar man nam vanuit het bovenraam een foto van de trotse Karin. Het ging heel goed en ze was binnen het uur op de tien gefinisht. Ze maakte veel progressie en was super enthousiast. In 2014 deed ze mee aan de Dam tot Dam Loop en daarop volgde haar eerste halve marathon in 2015 in Schoorl. Ze kwam binnen de twee uur binnen. Dat smaakte naar meer en nu heeft ze al 13 halve marathons op haar naam staan; gelopen in Schoorl, Egmond en Hoorn.

Drie keer in de week trainen werd een gewoonte en toen Bart de woensdag groep ging draaien verving Karin hem als hij niet aanwezig kon zijn. Dat vond ze enorm leuk om te doen en bereidde dan meerdere scenario's voor. Ze had nog niet de ambitie om zelf trainster te worden. Tot vorig jaar opeens het puzzeltje in elkaar viel door allerlei gebeurtenissen. Jan Conijn ging stoppen met de duintrainingen. Op zondag 24 februari was het afscheid. Er werd vervanging gezocht en het idee was om per toerbeurt de trainingen te geven. Karin nam voorlopig waar, samen met Kik Huisman. Het plan is nog steeds de zondagse duintraining bij toerbeurt te gaan doen. Gelukkig kan Simon meestal invallen als Karin niet kan.

Vrij impulsief besloot ze de opleiding Hardlooptrainer te gaan volgen. "In april begon ik de opleiding die best pittig was maar ook heel erg leuk. Samen met Kris reed ik er 13 vrijdagen naar toe. Ik had al lang niet meer een opleiding gedaan, dus ik wist niet zeker of ik het wel kon, maar het viel me enorm mee. Met deze groep was het ook niet eng om voor de groep te staan. Ik heb er veel van geleerd. Ik had alles op orde en op tijd de opdrachten klaar. We moesten om beurten een (deel van een) training geven. De groep 'speelde' daarbij de ene keer als beginners mee en de andere keer als wedstrijdlopers op verschillende afstanden. Ja het was bijna een toneelgroep haha." In oktober slaagde

ze en heeft nu de papieren voor trainer. Afgelopen zomer heeft ze veel ingevallen voor de trainers die op vakantie waren. Maar Karin wilde erg graag een eigen groep trainen. Toen Pieter de MiLa trainingen ging geven kwam voor Karin de plek vrij voor de donderdagavond trainingen. Dat doet ze nu al een tijdje en het bevalt haar goed. "In het begin had ik van tevoren wel heel veel uit geschreven, maar nu word ik iets losser en handiger met de planning. Door het training geven heb ik minder tijd om zelf te trainen. Dat is wel jammer; ik moet daarin nog een balans vinden."

Nu is ze bezig met de opleiding "vitaliteitscoach", omdat ze door een reorganisatie even geen werk meer heeft, maar dat komt allemaal wel goed. Laat dat maar aan Karin over!

Anja Stroet





©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

Uit de vereniging

Sportmassage bij Hollandia

Misschien niet bij iedereen bekend, maar op maandagavond is er voor ALLE leden van Hollandia de mogelijkheid van sportmassage. De massagekamer zit naast de herenkleedkamer.

De sportmassage is 11 jaar geleden gestart door Pieter van de Wiel. Hij heeft het met collega's in wisselende samenstelling bemand tot januari 2020. Pieter, veel dank voor je jarenlange inzet en succes als looptrainer voor de middellange afstand!

Het sportmassageteam bestaat momenteel uit: Herman Akkerman, Bob Klappe, Monique Keur en Arie den Blanken.

Als je last hebt van stijve spieren na een wedstrijd of intensieve training kun je een half uur op de massagetafel komen zitten of liggen. Ook krijg je advies m.b.t. trainingsbelasting. Echter, voor de behandeling van een blessure kun je beter een sportfysiotherapeut raadplegen. Hij of zij heeft meer tijd en kennis voor onderzoek en eventuele behandeling.

Het inplannen van een afspraak voor sportmassage gaat als volgt:

- Ga naar de website van AV Hollandia
- Zoek onder de kop "Vereniging" naar Sportverzorging

- Ga naar: "Online reserveren" en plan een afspraak tussen 19 en 21 uur, liefst zo vroeg mogelijk.

De kosten zijn 10 euro voor een half uur. Eventuele tapekosten worden extra berekend.

Schroom niet om een afspraak te maken en maandagavond binnen te stappen.

Ben je zelf sportmasseur en heb je zin en tijd om ons team te komen versterken? Ook dan ben je van harte welkom! Tot ziens.

Arie den Blanken



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
2020-3	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
2021-2	maandag 8 maart 2021	uiterlijk eerste week april 2021

Wie is?

De comeback van Guido

In de krachtruimte is het druk op de maandagavond als ik daar binnen kom wandelen. Guido Bot (48 jaar) is bezig met twee touwen in een golfbeweging te brengen wat veel arm spierkracht vergt. Er wordt hard getraind door de groep. Het is de warming up voordat ze met hun trainingsschema aan het werk gaan.

Guido werkt het schema af met zijn trainingsmaatje Oscar.

Guido traint nog maar twee jaar bij Hollandia. "Ik begon in 2018 bij de VOC om weer fit te worden na een periode van veel drank en drugs. Het roer moest om. En om het vol te houden om er vanaf te blijven is sporten erg belangrijk. Ik maak er geen geheim van dat het zo is, want anders horen ze het wel via de tam tam."

De eerste keer dat Guido bij de VOC liep ging het dus nog niet zo goed met hem. Verbaasd was hij echter wel dat hij de mannen van 70 jaar niet bij kon houden. Het stimuleerde hem enorm om er hard aan te werken om ze op een bepaald moment voor te blijven.

Hij heeft namelijk in zijn jeugd ook al bij Hollandia aan atletiek gedaan. Een half jaartje als pupil, later jongens B. Daar draaide hij aardig mee met de 10 kamp. Als jongen A heeft hij in de winter krachttraining gedaan in de Opgang en dat vond hij altijd erg leuk om te doen. Tot zijn verbazing las hij in de kantine bij de clubrecords nog een record staan van zijn team op de 4x800m jongens A. Dat is al zeker 30 jaar geleden.

Bij de senioren trainde hij bij de sprinters, maar door werk ging hij er weer af. Hij zat in de bouw en het viel niet mee om daarnaast nog te trainen. Maar na een aantal jaren werd hij gevraagd door de jongens van de middellange afstand groep mee te komen trainen. Bij deze groep heeft hij een paar jaar getraind en met wedstrijden meegedaan. Maar ook daar stopte hij na een paar jaar weer mee.

In 2004 deed hij niets aan sport, maar een vriend trainde voor de fietswedstrijd Luik-Bastenaken-Luik. "Dat kan ik ook wel," zei Guido. "Stelt niks voor." Om dat te bewijzen trainde hij 3 maanden op een racefiets en reed de halve en een jaar later na weer maar 3 maanden trainen de

hele tocht. Daarna hield hij het voor gezien. "Ik heb mijn fiets weggedaan en nooit meer gefietst. Ik vind het gewoon een stomme sport."

Er volgde een moeilijke periode waarin hij middelen gebruikt heeft die veel schade hebben aangericht aan zijn lichaam en geest. Tijdens het sporten ondervindt hij daar nu nog veel last van. Zijn spieren kunnen niet zoveel aan als dat hij zou willen.

Eind 2018 was in november de Doorsteek run in Grootebroek waaraan hij wel mee wilde doen. Helaas had hij de twee weken ervoor een terugval. "De avond ervoor had ik nog veel bier gedronken en dat voelde ik behoorlijk tijdens de loop. Ik had jou ingehaald en wilde je voor blijven," zegt Guido tegen mij. "Ik had het slecht hoor, maar ik bleef doorgaan. Toen we de laatste 400 meter op de baan renden heb ik alles gegeven om jou en Monique voor te blijven en dat is gelukkig gelukt. Ik zag dat afzien als een zware straf. Meteen daarna ben ik weer gestopt met de drank."

Poliepen in zijn neus bemoeilijkten zijn ademhaling tijdens de trainingen, maar na een operatie kon hij weer goed de frisse lucht binnen krijgen. Nu traint Guido al een tijd heel fanatiek en je ziet de progressie. Hij wordt steeds sterker en serieuzer met de sport. Hij stelt doelen en weet zeker dat hij ze gaat halen. Dat hij ervoor gaat om zijn doelen te behalen heeft hij bewezen met fietsen, met afkicken en nu met aldoor het verbeteren van records. "Ik heb in 2018 meegedaan met een wedstrijd op de 150 en 100 meter. Dat ging toen nog niet zo goed. De clubrecords zijn niet scherp en het is voor mij zeker mogelijk om ze te verbeteren. Vooral nu ik in een hogere leeftijdscategorie zit moet het kunnen."

In mei 2019 deed hij mee aan de competitiewedstrijd in Heerhugowaard. Daar ging het al redelijk goed. "Op de 100 meter was ik maar 2/100ste langzamer dan Erwin Le Blansch!" zegt hij vol trots.

Dit jaar heeft hij al twee wedstrijden achter de rug en dat zijn afstanden op de NK masters in Apeldoorn! Daar kwam hij uit op de 60 meter en twee weken later op de 200 meter. Door de slechte start op de 60 meter won hij niet, maar hij verbrak wel het clubrecord!

Wie is?

De comeback van Guido

En op de 200 m het clubrecord voor de mannen 35, 40 en 45 jaar.

Zijn trainingsschema wordt veranderd. Dinsdag en donderdag trainen bij de MiLa-groep, maandag en vrijdag krachttraining en zaterdag rustig lopen op de baan.

“Ik ben nog niet klaar met de doelen die ik wil behalen. Ik wil volgend jaar het clubrecord op de 100 en 120 m verbeteren en het jaar erop het record op de 400 meter dat nu nog op de naam van mijn broer staat. Daar moet ik nu voor trainen.”

“En, oh ja, dat ook nog: Ik wil gezond en fit honderd jaar worden.”

Aan de bak dus Guido!

Anja Stroet

Foto: Gerda Horneman



Uit de vereniging

Finale Fun-in-athletics uitgesteld

In de afgelopen 3 maanden is voor de 18e keer de atletiekcompetitie voor de Hoornse schooljeugd georganiseerd. Een indoorwedstrijd voor de leerlingen van groep 6 en 7 in zes verschillende sporthallen in alle wijken van Hoorn. Rien Stout, oud voorzitter van onze club, directeur van de Jules Verneschool heeft dit ooit opgezet en jarenlang georganiseerd.

Alle drie onderdelen van de moeder alle sporten komen aan bod: lopen, springen en werpen in 7 verschillende onderdelen met een afsluitende estafette. Altijd spectaculair levert dit meestal de winnaar van de dag op. Uit elke sporthal komt een dagwinnaar en die strijden tegen elkaar in de finale in Sporthal De Kreek.

Deze finale op vrijdag 13 maart is door de uitbraak van covid-19 tot nader order afgelast. We zijn in overleg met de gemeente en de scholen om eventueel in juni de finale alsnog te laten plaatsvinden. Zodra een datum bekend is zullen scholen en vrijwilligers worden geïnformeerd.



Ik dank alle vrijwilligers voor hun tomeloze inzet. We zijn zo een geoliede machine die in korte tijd de sportzaal ombouwt tot een wedstrijdzaal met alle materialen van sprint, balstoten, speerwerpen, balanceren, verspringen, doelwerpen en hoogspringen. En op deze manier de jeugd van Hoorn op een gezellige manier aan het bewegen zet. Maar liefst 1650 kinderen uit Hoorn streden om de overwinning. Het organisatiemodel, ontwikkeld door Rien Stout werkt nog steeds.

Ook de inzet van Sportopbouwwerk en de Gemeente Hoorn draagt in grote mate bij aan het succes van dit sportevenement. En ook dit jaar konden we rekenen op de hulp van de stagiaires van de sportklas van het D'Ampte.

Namens AV Hollandia wil ik iedereen die een steentje heeft bijgedragen hartelijk bedanken voor zijn of haar inzet en hoop ik dat ik voor 2021 weer een beroep op al deze vrijwilligers mag doen. De Hoornse schooljeugd zal er weer blij mee zijn.

Simon Laan

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.

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

wij kennen onze slapers

theobot.nl


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

Loodzware Kerstcross Opmeer met zoekgeraakte schoenen

Een prachtige paar prachtige foto's daags na de Kerstcross in het NHD. Nu eens geen foto van een solerende winnaar maar een foto van twee finishende lopers die aan de Toploop (wedstrijd voor gehandicapten) mee deden. Jammer dat er maar drie aan dit evenement meedoen. Misschien door de reclame hiervoor komen er volgend jaar meer lopers bij de Toploop aan de start.

Hoe anders is de tweede foto, vallende deelnemers in de prut bij het passeren van een damhek in het land. Tot 20 cm diep zakken de schoenen weg in de prut. Heerlijk om te zien. Mijn gedachten gaan terug naar gistermorgen 11 uur. Ik ben in Spanbroek en zie de jeugd die aan de 3 km meedoen, finishen. De 800 m voor de jeugd en de 2 km zijn dan al gefinisht.

Meer dan 200 jeugdigen lopen de Kerstcross. Het oversteken van het hoofdveld richting de Oranjehal doe ik met ega en zoon en we lopen tussen grote borden van sponsors door. Wat is er weer een werk van gemaakt. De familieleden gaan de 5 km wandelen en hopen terug te zijn als ik finish dus.....mag ik niet te snel lopen! Als ik mijn nr. 332 ophaal, starten om 11.20 uur de deelnemers aan de 5km. 500 deelnemers op deze afstand en ik begroet vele bekende lopers in de gezellige sporthal. Vele clubleden van de VOC ontwaar ik: Anton, Kik, Gerbrand, Simon, Nico, Margareth, Loes, Lou en vast nog anderen. Omkleden en inlopen achter op het voetbalveld. Ik mis toploper Jan Kreuk en hoop maar dat hij niet geblesseerd is. Dat biedt weer perspectief voor anderen in de 60+ groep. Als we tegen 12 uur in het startvak staan bij goed maar troosteloos weer ontwaar ik Marian en Anja en Conny. Ook zij willen deze "Hel van het noorden" gaan lopen. Dan horen we, al pratende vort, nog net het startschot en gaat de meute van 415 deelnemers rustig van start.

Loop ontspannen en geniet zegt Simon, tijd is niet belangrijk vandaag en gelijk heeft hij. Ik start in de buurt van Lou en de trainingsachterstand die Lou zegt te hebben valt achteraf wel mee. Als we de Zomerdijk zijn overgestoken begint het echte werk en komen we echte bagger stukken in het land tegen. Een aantal zoekt zijn schoen al in de prut en even verder zegt

Lou: hier ligt een schoen, zal ik hem meenemen? Doe maar niet Lou want 4 km een schoen meenemen en dan de eigenaar opzoeken lijkt me geen goed idee. Ik snap het wel hoor want Lou is goed opgevoed en onze generatie gooit weinig weg! We hebben niet voor niets de voedselbonnen nog. Ik verlies Lou langzaam uit het oog maar niet uit het hart hoor!

Het blijkt toch wel een hele zware cross te worden en in sommige dammen zak je wel 20 cm weg in de prut. Ook lijken er wel veel meer zware stukken weiland tussen te zitten. Net of er een gierwagen vol met water voor ons uit het parcours nog even heeft nat gegoid; zal



toch niet denk? We slingeren langs molen Westerveer en komen weer uit bij Zomerdijk om het laatste stuk weiland over te steken naar de Spanbroekerweg toe. Bij de oversteken van de weg staan ieder jaar wel dezelfde mensen en of ze me herkennen weet ik niet maar ik hoor wel vaak mijn naam roepen. Langs het laatste lange stuk over de Spanbroekerweg staan heel veel toeschouwers en op de weg kunnen we de prut weer wat van de schoenen kwijt raken. Veel fotografen bij mijn

Loopnieuws

Loodzware Kerstcross Opmeer met zoekgeraakte schoenen

doorkomst want de halve familie, inclusief kleindochter, moedigt me aan en maakt foto's en/of filmpjes.

De 2e omloop valt altijd mee want dan weet je wat je kan verwachten. Mooi niet dus, de slechte stukken zijn nog slechter doordat er weer 500 lopers over zijn geweest en in de dammen lijken we nog wel dieper weg te zakken. Ik zak langzaam naar achter maar blijf Anja in het vizier houden en dat verzacht voor mij de pijn iets. Good Old Niek Houter moedigt me aan om nog even aan te zetten en een mij voorgaande loper nog in te halen maar ik pas. Onze vaste fans o.a. Kees en Greetje, Peter en Gitta en Jos en Gerda zijn er ook weer om ons aan te moedigen. Veel toeschouwers die er bij de eerste doorkomst nog stonden hebben nu afgehaakt. Ze werden vast koud van het lange wachten. Mijn fans staan voor de finish en kleindochter Tessa loopt het laatste stuk mee met opa dus komen we samen over de finish.

Speaker Cees Bakker van av Hera is vandaag op zijn best en heeft voor eenieder een opbeurend woord. Iedereen is vandaag een winnaar en mag trots op zichzelf zijn. Een prachtig finishfilmpje staat later voor elke loper in de uitslagenlijst. Moe maar voldaan wacht ik tot Anton zijn tweede prijs bij de 60+ mag uitzoeken en we feliciteren hem er van harte mee. Net geen mountainbike gewonnen maar de pret is er niet minder om.

De foto's spreken voor zich dus de eerste dagen wordt het voor mij even bijkomen en dan de laatste voorbereidingen treffen voor mijn 18e halve van Egmond. Ik geniet 's avonds van de cadeautjes die de Kerstman heeft gebracht en van het samen eten met kinderen, kleinkinderen en aanhang. Op naar 2020 waar we elkaar hopelijk weer vaak tegenkomen.

Met sportgroeten, Roadrunner





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

Adviesring - 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

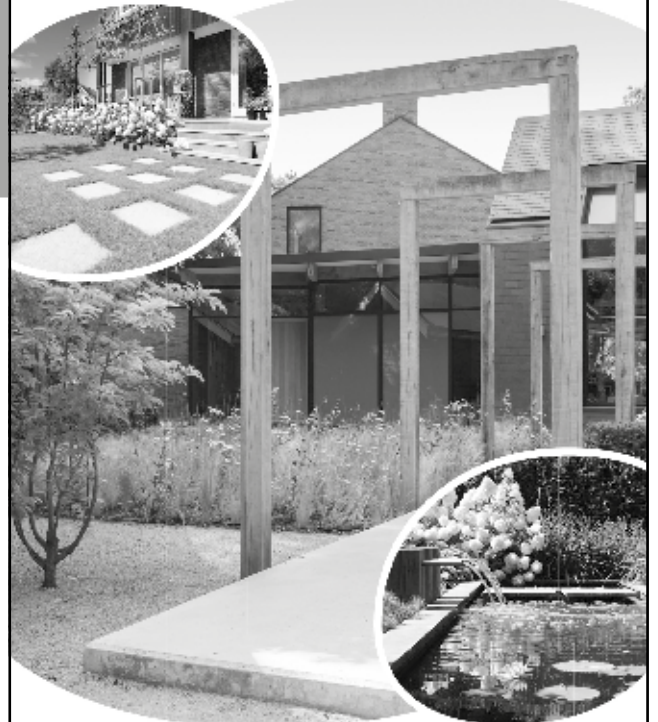
**Pearle Opticiens biedt een
grote collectie lenzen en
sportbrillen aan.**

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

Loopnieuws

ARO Polderloop Obdam met veel wind en winterse buien

Dat je overal en altijd kan hardlopen is al wel bekend. Met regen, wind en/of sneeuw, altijd kun je wel lopen. Als het om wedstrijden gaat wordt er af en toe wel een loop afgelast. Zo werd vorig jaar de marathon Hoorn in juni afgelast i.v.m. de warmte en ook bij de Damloop in september mochten de laatste 4000 lopers niet van start gaan ivm te warm weer. Hoe anders was het op 9 februari 2020 toen in Schoorl het NK 10 werd afgelast en alle andere afstanden. Storm Ciara zorgde voor afgelasting zodat 8000 deelnemers thuis konden blijven. Ook vele andere evenementen werden uit voorzorg afgelast. De week erna weer veel wind en ook met carnaval op 22 en 23 februari werden heel veel optochten afgelast. Maanden werk als voorbereiding werd teniet gedaan.

RUNNERSWORLD
Polderloop
1 maart 2020
Obdam

ATLETIEKVERENIGING
aro88

Sportpark Victoria-O te Obdam
START HARDLOPPERS
1 & 3 km 10:00
5 km 10:30
10 km 11:15
START WANDELAARS
10 km 9:00-10:00
www.ARO88.nl

RUNNERSWORLD
WEDN. - PUBLISCHING

PARTY GARDEN CATERING
Appel
DUTCH FLOWER
LANEDIJK & STARREN
KLAVER
KLAVER GIANT GROEP
VIC OB DAM
ANTON GROEP
Ster Financiële Diensten

Voor de 4e week stond er dus al een harde wind en in het zuiden van het land werd het weer een storm. Even

twijfelde ik of ik op zondag 1 maart wel zou deelnemen aan de 33e ARO polderloop. Echter, buienradar liet een onbewolkt landschap zien dus als het dan alleen bij harde wind blijft is het nog best te doen. Ook om de organisatie te supporteren wil ik er wel naar toe. Het is al moeilijk genoeg om lopen te blijven organiseren en er zijn de afgelopen jaren al teveel wedstrijden van de loopkalender verdwenen.

“Kom een frisse neus halen bij de polderloop” vroegen Cor en Elly Groet in een prachtig krantenartikel. Dus werd het advies van mijn wederhelft om met de auto te gaan, genegeerd want met de e-bike ben je er bijna net zo snel. Net van huis heb ik de eerste bui met natte sneeuw en windkracht 7-8 al te pakken en als ik mijn fiets bij de voetbalvereniging in Obdam parkeer valt er een giga hagelbui. De lopers op de 5km krijgen hem vol op hun dak want zij zijn om half elf gestart. Ik schrijf me voor een vriendelijke prijs van € 7,- in voor de 10km.

Voor de organisatie is er geen slechter scenario dan als het weer enige uren voor aanvang slecht is. Er blijven dan altijd mensen thuis die wel van plan waren om te komen. Van inlopen en warming-up komt niet veel maar ondanks dat staan we met een grote groep om 11.15u aan de start van de 10km op de Noorderbrug. Een aantal rode Hollandia shirts ontwaar ik, maar heel weinig bekenden tref ik aan. Jammer, want wat moet je nou anders op deze winderige zondag?

Wij gaan inmiddels tegen een dikke wind in richting de Obdammermolen aan de Obdammerdijk om daarna voor de wind naar de Lutkedijk te lopen en laat zowaar de zon er af en toe door komen! Op de Dorpsstraat gaat het weer 2km tegen wind maar je lijkt er wel aan te wennen. Na ruim 4km passeren we de startlijn en dan gaat het weer vol tegen de wind in, via een grasstrook naar de molen de dijk op. Nu een extra lus vol tegen de wind in op de Obdammerdijk met keerpunt na 200 mtr en dan heerlijk(?) voor de wind weer terug naar de Lutkedijk. Bij km 9 worden we nog even gepest door de weergoden en valt er een korte bui.

Loopnieuws

ARO Polderloop Obdam met veel wind en winterse buien

De laatste 300 meters gaan over de gravel atletiekbaan van ARO en bij het passeren van de finishlijn krijgt iedere deelnemer een pot hyacinten als traditie. Zo maken we het thuisfront ook weer blij.

De volgende loop? Die is zondag 22 maart en wel de Dijkenloop bij av Hollandia in Hoorn. U bent van harte uitgenodigd om een van de afstanden te lopen en wel: 5 – 10 of 16.1 km.

Bedankt organisatie voor het organiseren van deze loop en we rekenen er op dat bij de 34e editie de zon eens volop zal schijnen wat dat verdienen jullie. Als slot cadeau krijg ik in Spanbroek nog een stevige bui te verwerken maar voor de wind fietsend valt het meeste achter me neer. Tevreden zie ik vanuit mijn luie stoel dat vele Nederlanders allerlei kleuren medailles winnen bij diverse sporten en kan ik concluderen dat we toch een sportief volkje zijn.

In het NHD staat de maandag erna een prachtig artikel dat echt weergeeft met welke elementen de lopers te maken hebben. Ook de deelnemers worden vermeld en de vrijdag voor de loop werden 2 vrijwilligers en leden van ARO aan het woord gelaten om deze prachtige loop te promoten. Zo willen we het graag zien en ook voor de buitenstaander wordt onze sport zo goed gepromoot. Bedankt Irene Budel, jij snapt waar het om gaat.



Tot ziens! Roadrunner



Waar liep jij?

Ushuaia

Op woensdag 13 november 2019 liep ik 's ochtends vroeg, voor het ontbijt een rondje in Ushuaia. Waarschijnlijk mijn meest zuidelijke run ooit. Wat was het mooi! Met dank aan een passerende Engelse toerist die aanbod een foto te maken (selfies maken is niet mijn sterkste punt).

Karin



Waar liepen wij NIET?

Loop evenement

Schutzloop 2019	
Dam tot Damloop (deels) 2019	
Groet uit Schoorl 2020	
Marathon Tokio 2020	
Dijkenloop 2020	
Zandvoort circuitrun 2020	
Stoomtramloop 2020	
Westfrieze RunBikeRun	
NN Marathon Rotterdam	

Reden afgelasting

Hitte
Hitte
Storm
Corona
Corona
Corona
Corona
Corona
Corona

Er zullen nog meer evenementen worden afgelast maar hopelijk kunnen we na al deze ellende de draad weer oppakken. Als het er niet is mis je 't het meest

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	
	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 redactie@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