



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 Factorij 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 
SWISS WATCHES SINCE 1888



DE VRIES

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

Westerstraat 97
1601 AD Enkhuizen
0228-321 321



Max Koning

keurslager

Winkelcentrum De Beurs - Blokker

www.koning.keurslager.nl

Inhoudsopgave

Van het bestuur	2
Jeugd	5
De Vrijwilligers	6
Uit de vereniging	7
Wie is?	10
Uit de vereniging	14
Hoe train jij wel of niet tijdens de corona lock down	18
Colofon	27

Van de redactie

En toen was er..... Corona

Het was al even in het nieuws: een nieuw Coronavirus. Een grote uitbraak in Wuhan in China en daarna besmettingen steeds dichterbij huis. Begin maart was daar de 'intelligente lockdown'. Wat een verschrikkelijke en 'onwerkelijke' werkelijkheid was dat ineens.

Van de ene op de andere dag zag onze dagelijkse wereld er ineens heel anders uit. Verschrikkelijk voor de slachtoffers van het virus en hun naasten. Wat een impact voor de kneiterhard werkende mensen in de zorg en de vele mensen die hun baan en/of bedrijf kwijt raakten. Ik probeer niet een volledige opsomming te maken, dat gaat me niet lukken.

In deze context hadden we als hardlopers het geluk dat we onze sport mochten blijven uitoefenen. Weliswaar niet op de baan en niet samen; maar dat is klein leed in de nieuwe realiteit.

Voor het clubblad geen verslagen en uitslagen van loopjes want die waren (en zijn) er niet. Dit nummer staat grotendeels in het teken van Corona, met o.a. diverse stukjes van leden over hoe zij wel/niet trinden in de periode sinds de lockdown en hoe zij die periode hebben ervaren. Daarnaast het estafette-stokje en twee interviews: een met studderende Coos Smit van Polytechniek en een met Danya Stumpel (snelle, selfies- makende kilometer-vreetster).

Dit julinumnummer komt alleen digitaal uit en is daarom in kleur.

Een fijne zomer, blijf lekker hardlopen waar dan ook en veel leesplezier!

Karin

Bordsponsors AV Hollandia

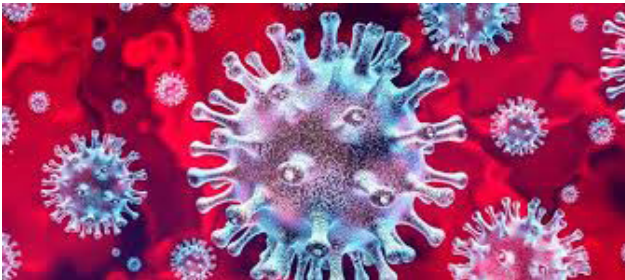
De vereniging wordt financieel gesteund door een aantal bordsponsors. Heel veel dank voor jullie financiële bijdrage.

BOUWCENTER RAB
BURGGRAAF CONSULTANCY
CEES ROOD Autoservice
FRITSPRINT Drukkerwerk
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 DER VALK WIERINGERMEER
VAN HOUTEN Schilderwerken
VASTENBURG Schoonmaakbedrijf

Van het bestuur

Van de voorzitter

Vanaf 12 maart hebben we in Nederland de focus op het Coronavirus, ook A.V. Hollandia kreeg hier mee te maken wat resulteerde in een lockdown van de vereniging.



Er zijn door de overheid veel maatregelen en dwingende adviezen gegeven, waaronder thuiswerken, vermijden van het openbaar vervoer en niet te vergeten de **1,5 meter** afstand te bewaren, oftewel social distancing. Het was voor veel van onze leden dan ook een zeer hectische tijd; met name voor personeel in de zorg. Veel leden zijn werkzaam in het Dijklander ziekenhuis en waren op volle toeren bezig om e.e.a. te kunnen beheersen.



Inmiddels zijn de maatregelen wat versoepeld, wat heeft geresulteerd in het weer mogen opstarten van sportactiviteiten van de jeugd tot 18 jaar vanaf 29 april.

Om dit mogelijk te maken moest er heel wat gebeuren, onder andere het opstellen van een protocol waaraan de vereniging dient te voldoen met diverse maatregelen omtrent hygiënische omstandigheden. Dit protocol moest goedgekeurd worden door de gemeente alvorens wij weer sportactiviteiten konden organiseren. Deze zaken speelden allemaal in het weekend voor koningsdag.

Nico van der Gulik, als bestuurslid technisch beleid heeft hier een grote rol ingespeeld met Ruud als klankbord. Pieter van de Wiel heeft veel werk verricht door alles schematisch vast te leggen en de baan in sectoren in te delen. Alle trainers hebben hierbij ondersteund door hun feedback te geven op dit protocol. Door de oproep van premier Rutte om ook jeugd toe te laten van andere verenigingen, zijn wij ook gastheer geworden van een 3-tal externe verenigingen.



Van het bestuur

Van de voorzitter



Nadat in mei een verdere versoepeling is toegestaan zodat ook de volwassen sporters weer gebruik konden maken van de baan zijn hierbij ook alle looptrainers betrokken. Dit heeft erin geresulteerd dat we de baan hebben opgedeeld in verschillende sectoren waar de diverse

trainingsgroepen hun training konden aanvangen. We hebben met elkaar "nieuwe regels" afgesproken om het sporten beheersbaar te maken in de nieuwe **1,5 meter** samenleving.

We hebben met elkaar deze regels afgesproken en we zullen met elkaar ervoor dienen te zorgen dat we de regels naleven en rekening met elkaar houden; hierdoor is meer saamhorigheid ontstaan.

Uiteraard hebben ook wij via een zoom videoconferentie deze regels afgesproken.

In het vorige clubblad hebben we het gehad over de voorbereiding en aankondiging van de algemene ledenvergadering van 20 april, deze is helaas niet doorgedaan door de Corona crisis. Alle relevante documenten staan inmiddels op de website. Voor vragen en/of opmerkingen kun jij bij het bestuur navraag doen. We beraden ons nog wanneer we de "voorjaars" algemene ledenvergadering willen en kunnen gaan houden.

Helaas heeft ook de planning van de renovatieplannen vertraging opgelopen, het laatste bericht dat we van de gemeente hebben ontvangen is dat we voor 1 juli 2020 onze aanvraag zouden mogen indienen om aanspraak op subsidie te kunnen maken. We hebben als commissie, zeer recentelijk de 1e kostenramingen gezien. Het heeft onze volledige aandacht.

Ruud Poldner

Ledenmutaties tussen 14 maart en 9 juni 2020

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

Kees Bakker
Ruben de Boer
Sara van Diepen
Yonas Mesgen
Nick Molenaar
Kyan Visscher

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Lucas Fabbian
Wouter Hoogland

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 Meester
ONLINE ACCOUNTANTS & 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.*

Ik ben Dave Visser en ben 9 jaar oud.

- *Hoe lang zit je al op atletiek?*

Toen ik 6 jaar oud was heb ik 4 proeflessen meegedaan. Ik wist meteen dat ik dit leuk vond.

- *Bij wie train je?*

Ik train bij Jacqueline, Betsy en Obed

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

Het leukste vind ik verspringen omdat ik daar goed in ben. Je moet hard rennen en dan zo ver mogelijk springen. Dat vind ik allebei leuk om te doen.

- *Wat vind je een minder leuk onderdeel?*

Het minst leuke vind ik balwerpen. Dit kan ik gewoon niet zo goed en gooi niet zo ver.

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

Ik kon al goed rennen en snel. En toen keken we wat voor sport ik kon doen na de zwemlessen. Mijn moeder zat vroeger ook op atletiek, dus zijn we gaan kijken.

- *Wie is je idool of voorbeeld?*

Alex :) en Usain Bolt

- *Wat is je doel voor 2020?*

Mijn doel is om met de 60 meter sneller te zijn dan Alex en winnen op de 1000 meter.

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



Dat ik een keer de clubkampioenschappen heb gewonnen. En dat ik met verspringen 3,66 meter heb gesprongen.

Het estafette stokje geef ik door aan de zusters Amber (D2) en Esmée van der Woude (A1).

De van AV Hollandia

Ik kom bij de baan en zie Coos net uit de installatieruimte komen. Hij heeft daar wat gestuderd. Coos weet wel wat studeren betekent, want hij is een echte West-Fries uit Andijk. Hij hangt een certificaat op van de CV en gas installatie. Deze zijn kort geleden gekeurd en de certificaten zijn net binnen. Deze moeten zichtbaar zijn in deze ruimte. Het onderhoud wordt bijgeschreven in het CV-gas logboek wat hij heeft gemaakt voor de vereniging. Ondanks dat we niet douchen en de kleedruimtes niet gebruiken door de corona crisis moeten de installaties toch worden onderhouden. Coos regelt het onderhoud aan de verwarming, watervoorziening en de nood-, baan- en normale verlichting voor de vereniging.

Coos Smit, 61 jaar jong, loopt sinds 2004 iedere zaterdag op de baan. Hij begon zoals zo velen met Start to Run. Hij liep zijn rondjes en zag af en toe wel dat er wat mankeerde aan de verlichting en andere installaties, maar toen hij ongeveer 8 jaar geleden hoorde dat de brandweer zou komen controleren wiep hij zich toch maar op om wat aan de noodverlichting e.d. te doen. Dat zijn die lampen waarop staat waar de nooduitgang en vluchtwegen zich bevinden. Deze moeten altijd branden en hebben dus een eigen accu en moeten ieder jaar verplicht gecontroleerd worden. Dankzij Coos werd deze verlichting goedgekeurd door de brandweer. Coos heeft ook meteen een logboek aangelegd voor deze verlichting. Er staan dus twee mappen in de kantine waarin beschreven staat wanneer er is gecontroleerd, wat er vervangen is en wanneer iets vernieuwd moeten worden (dit is een verplichting vanuit de wet).

Sindsdien draagt hij zijn steentje bij in de technische commissie met verschillende utiliteiten. Buiten de legionellacontrole (dat doet Raijmond) doet hij nu in samenwerking van de gemeente en wat bedrijven het technische onderhoud. Begin dit jaar meldde een trainer dat er geen warm water was. Een bedrijf dacht dat het aan het expansievat zou liggen en had hier een offerte voor gedaan, maar Coos zag dat wat lekkende radiatoren en een lekkend overstort de oorzaak waren en niet het expansievat. Dat scheelde weer vervanging van het vat, maar er moet nog wel wat geregeld worden voor de radiatoren. Deze worden nog vervangen.

Coos is al bijna 45 jaar werkzaam in de elektro- en installatietechniek. Door zijn werk als projectleider elektrotechniek bij Polytechniek, waar hij sinds 2015 werkt, kan hij af en toe door renovatie klussen aan spullen komen die hij weer kan (her)gebruiken bij de vereniging. Zo hebben we aan het clubgebouw gerecyclede buitenlampen hangen en hangt er een rode lampenkap in de kantine waarvan hij er nog 6 heeft liggen om daar nog eens op te hangen.

Vorig jaar was er een probleem met de baanverlichting.

Coos Smit



foto: Gerda Horneman

Met wat metingen en uitzoekelij kwamen ze erachter dat het aan de kabels lag in de grond. De gemeente had deze kabels geraakt toen ze een stuk bodem hadden afgegraven voor het opnieuw aanleggen van gras. Het was nog een hele klus om het op te zoeken en te repareren, want er moest een behoorlijk stuk en diep gegraven worden. Het is nu op de juiste wijze gerepareerd en diep genoeg ingegraven.

We lopen samen een rondje in en om het clubgebouw en hij laat me ook even de binnenkant zien van de kast met elektriciteit waarmee de baanverlichting geregeld wordt. Die staat naast de krachttraining ruimte en ziet er indrukwekkend uit (zie foto). Aan de masten van de verlichting zitten kastjes waarin de voorziening zit die de lamp opstart. "Tot en met de hoogte van dit kastje doe ik de meting en het onderhoud" wijst Coos me aan. "Als er hoger dan dit kastje wat gedaan moet worden, wordt Jabe-elektrotechniek erbij betrokken. Zij hebben mensen die in de masten klimmen met speciale veiligheids gordels aan." Aan de masten zie je spijlen om op te lopen en een kabel waaraan de monteur zich kan borgen. "Ik regel dan beneden wel dat het stroom eraf gaat en sta hem dan bij". Er is zo vorig jaar een gehele armatuur vervangen en diverse lampen.

Ik denk dat onze installaties in goede handen zijn bij deze bescheiden man. In het voorjaar hoorden we op de baan nog een specht een roffel geven op de nieuwe lamp. Ik denk dat deze specht de akoestiek van de lamp heeft goedgekeurd.

Schrijf je dat ook even in het logboek Coos?

Anja Stroet

Uit de Vereniging

Bericht van de Rode Hesjes



Schrik niet, sinds 6 mei kun je bij de poort van Hollandia iemand met een **rood hesje** tegenkomen.

Nadat de overheid het sein op groen had gezet voor het weer gaan sporten van de jeugd hebben Nico van der Gulik, Pieter van de Wiel en Ruud Poldner veel tijd en energie gestoken in het schrijven van een protocol voor het opstarten van de trainingen. Na toestemming van en met complimenten van de gemeente Hoorn konden jeugdleden tot 18 jaar en hun trainers vanaf 6 mei aan de slag.

Vanaf 20 mei is er een nieuw protocol en mogen ook de senioren en hun trainers de baan op met inachtneming van de **1,5 meter** afstand en nadat de ruimte op en rond de baan in sectoren is verdeeld.

Om het protocol te handhaven, waar de meesten van jullie zich overigens prima aan houden (applaus voor jezelf) hebben Nico, Pieter en Ruud vrijwilligers gevraagd om toezicht te houden. Dat is ook onderdeel van het protocol waar de gemeente zijn fiat aan heeft gegeven.

De taak van de **Rode Hesjes** is het klaar zetten en

weer opruimen van de statafels met desinfecterende handgel, letten op de aparte in- en uitgang bij de poort, het buiten het hek houden van fietsen en wachtende ouders en letten op de **1,5 meter** afstand (vanaf 1 juni gelukkig niet meer van toepassing voor de jeugd tot 18 jaar). Verder het schoonmaken van het toilet en het legen van de prullenbakken aan het eind van de avond.

Met dank voor jullie begrip wens ik iedereen weer veel plezier op de baan.

Ook namens John Temme, Melvin Tuil, Ruud Poldner, Iwan Groothuise, Henk Jan Blom, Pieter van de Wiel, Mariette Grootjes.

Arie den Blanken



Uit de vereniging *In memoriam Maarten Druijf*

Maarten is als vrijwilliger bij de AV Hollandia betrokken geraakt door zijn zoon en toenmalig bestuurslid Ton Druijf. Nadat Maarten met pensioen ging wilde hij zich nuttig maken door vrijwilligerswerk te doen.

Maarten maakte de beneden ruimten in het clubhuis schoon en hij hield ook de buitenkant schoon. Hij verzorgde de begeleiding van de schoolsportdagen. 's Morgens opende hij de accommodatie en gaf hij de materialen uit. En in de loop van de dag nam hij de materialen weer in, maakte hij de ruimtes schoon, leegde hij de afvalbakken en sloot hij weer af. Zo hielp hij wel 35 tot 40 scholen op de Blauwe Berg voor hun schoolsportdag.

Maarten hielp ook bij het gereedmaken van de baan daags voor de baanwedstrijden. Zandbakken vullen en vlak maken, krijtlijnen trekken voor de werpsectoren. En hij hielp bij het wieden van het onkruid in de werpsectoren voor de wedstrijddagen.

Om de week moesten de containers buiten het hek worden gezet om te worden geleegd. Omdat de kosten voor het legen per container ging klom Maarten tot hoge leeftijd in de container om deze goed aan te stampen zodat er zoveel mogelijk afval in kon.

Voor al zijn vrijwilligerswerk heeft Maarten de Wiljan Loomansspeld ontvangen, destijds in het leven geroepen door het toenmalig bestuur voor leden van de vereniging die veel vrijwilligerswerk deden voor de vereniging.

Wij wensen de familie veel sterkte nu hij er niet meer is.





©Gerda Horneman Fotografie



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



foto: Sjoerd de Roos



De 4 sprong
eten - drinken - slapen

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

Wie is?

Danya Stumpel

Op Strava zie ik deze early bird de kilometers in hoog tempo weg tikken (met altijd tijd voor een selfie). Regelmatig zie ik een "Double Tuesday" en voor marathons draait ze haar hand niet om? Het maakte me nieuwsgierig: wie is Danya?

Begin juni begroet Danya me hartelijk in het mooie huis in Hoorn waar ze samen met haar man Jeroen en hun twee kinderen woont. Het is meteen gezellig met een lekkere grote bak thee!

Ongeveer vier jaar geleden, haar dochter was toen 9 maanden oud, is Danya gaan hardlopen.

Bij de marathon van Hoorn liep ze haar eerste 5 km in 32:43. Huilend van trots kwam ze over de finish. Ze woog toen nog 85 kg. Als ik haar nu zie kan ik dat niet geloven. Ze laat me een foto zien; die is duidelijk. Voor de kinderen kwamen woog ze 100 kg. Ze ging sporten in de sportschool; dat vond ze echt niet leuk, maar ze viel er veel door af.

Ze had al wel eens een paar keer hard gelopen; dat vond ze stom, ging ze dus nooit meer doen.

Nadat ze van Amsterdam naar Hoorn verhuisde pakte ze toch diezelfde hardloopschoenen weer en is ze niet meer gestopt (ondanks dat ze het nog steeds wel stom vond). Ze wilde graag bootcampen en daarvoor een beetje kunnen rennen; begon toen met Evi.

Die eerste 5 km in Hoorn was het keerpunt: "Ik kan het!"

Vanaf dat moment was het lopen ook niet meer stom.

Alleen lopen vond ze prima. Ze liep 3x per week en deed daarnaast 2x bikkeltraining. Bij de Eenhoornloop ruim 2,5 jaar geleden liep ze de 16km. Jeroen had haar gefilmd. 'Loop ik zo lelijk?' Een week later was ze bij Hollandia. Ze werd een loopster die er bootcamp bij doet in plaats van een bootcampster die erbij loopt. Tegenwoordig doet ze nog 1x per week de bikkeltraining, geen bootcamp meer. Daardoor heeft ze minder kracht dan toen.

'Blijkbaar vind ik de progressie in de tijden toch belangrijk: de wedstrijd aangaan met mijzelf'. Dat was niet het uitgangspunt, maar ze vindt het wel heel leuk. Korte afstanden loopt ze liever niet: ze moet lekker op gang komen.

Haar eerste halve marathon liep ze 3,5 jaar geleden (CPC-loop). In bijgaand overzicht vind je de resultaten van wedstrijden die ze liep vanaf september 2018.



Foto: Gerda Horneman

Trainen

Danya traint nu 5-7x per week: 1x 's avonds (dinsdag op de baan) en veel 's ochtends vroeg. Ze gaat dan om 6 uur de deur uit, als iedereen nog in bed ligt. Nuchter, zonder koffie omdat anders de kinderen wakker worden. Zo probeert ze het gezin zoveel mogelijk te ontlasten. Ze eten altijd samen.

Wie is?

Danya Stumpel

Op zondagochtend doet ze haar lange duurloop; dan is ze uiterlijk 11 uur weer thuis. Die duurloop gaat wel ten koste van de familietijd, dus soms gaat ze ook op zondag heel vroeg de deur uit. Ze begint het liefst vanaf de voordeur: dat spaart tijd uit voor vervoer.

Maandag is haar thuiswerkdag. In de winter doet ze dan haar daglicht- annex herstelloloopje.

Soms heeft ze een "Double Tuesday": 's Ochtends een loop; dan de hele dag werken; op tijd naar huis; eten koken en naar de baan voor de tweede training. Gelukkig heeft ze ruimte om haar eigen tijd in te delen én heeft ze veel support van Jeroen.

Haar favoriete rondje is over de IJsselmeerdijk.

Erik-Jan Spijkerman maakt haar schema's. Hij heeft bij Hollandia getraind, is voormalig Nederlands kampioen Wintertriathlon en Run-bike-run en maakte ook schema's voor andere Hollandianen.

Erik-Jan is ook coach. Hij begeleidt Danya, ook voor het mentale deel. "Dat had ik nodig. In Rotterdam (marathon) liep ik slecht. Ik oververhit snel en heb daar 5-6 keer gewandeld. Dat voelde als opgeven. Ik wilde niet meer wandelen maar een marathon lopen waarop ik met een goed gevoel kan terug kijken."

Na de marathon van Chicago marathon (haar eerste) waar ze te weinig had gedronken en de ervaring in Rotterdam is ze begonnen met Erik-Jan.

Het resultaat: Op de marathon in Berlijn niet gewandeld, een negatieve split gelopen en een dik PR!

Haar voeding heeft ze inmiddels ook aangepast. Zo at ze de pasta niet de avond maar de middag voor de marathon. Dat voelde veel beter. Tempo-trainingen zijn niet haar favoriet. "Ik heb tempo-angst; denk dat ik het niet kan. Erik-Jan gaat soms mee en zegt "Je KAN het!" En dan kan ik het ook."

Blessures

Eén: een achillespeesblessure. Als is ze er nog steeds niet zeker van dat het echt haar achillespees was of iets anders. Dat was vlak na Chicago; achteraf is ze toen te snel weer naar de baan gegaan. Ze heeft toen 8 weken niet gelopen. Ter vervanging ging ze naar de sportschool om te fietsen. Vanaf de sportschool kon ze de baan zien liggen: zo dichtbij en toch zo ver weg; ze vond het vreselijk.

Het euvel komt uit haar heup; met regelmatige onderhouds massages gaat het gelukkig goed.

Strava en Instagram

Danya is heel actief op Instagram; alles in het teken van het hardlopen. De foto's die ze daarvoor maakt gebruikt ze ook voor Strava. Via Instagram heeft ze samenwerkingsverbanden met een aantal organisaties/ bedrijven.

Wedstrijden

Haar laatste wedstrijd was de Achtkastelenloop in Vorden. Een halve marathon ter vervanging van de afgelaste Groet uit Schoorl run. Ze wilde graag een PR; had in de trainingen al sneller gelopen dan haar huidige PR. Het doel: onder de 1:30 lukte helaas niet; het werd 1:31. Ze maakt zichzelf geen verwijt: ze heeft alles gegeven. Met windkracht 5 en een deels onverhard/ blubberig parcours was het gewoon niet anders.

De volgende wedstrijd zou de halve marathon van Lissabon worden. Die werd afgelast, net als de Hollandia Dijkenloop die op dezelfde dag zou plaatsvinden. Een klein gelukje bij een ongeluk: Ze is haar clubkampioentitel niet kwijt!

Ze hoopt nu op de marathon van Boston (heeft zich daarvoor gekwalificeerd). Aanmelden daarvoor mag in augustus. Hij gaat dit jaar niet door. De kwalificatie is anderhalf jaar geldig. Onduidelijk is of ze het nu (ook) moet opnemen tegen mensen die zich twee-en-een-half

Wie is?

Danya Stumpel

Evenement	Tijd	Opmerkingen
Dam-tot-Dam 2018	01:12:18	
Chicago Marathon 2018	03:35:24	
Dijkenloop av Hollandia 2019	01:10:32	Clubkampioen!
Rotterdam Marathon 2019	03:36:06	Heet!
Berlijn Marathon 2019	03:25:21	PR!
NY Marathon 2019	03:29:17	Inclusief 2 dixie stops
Kaagloop 2020	39:52	2e vrouw
Achtkastelenloop 2020	01:31:20	3e vrouw

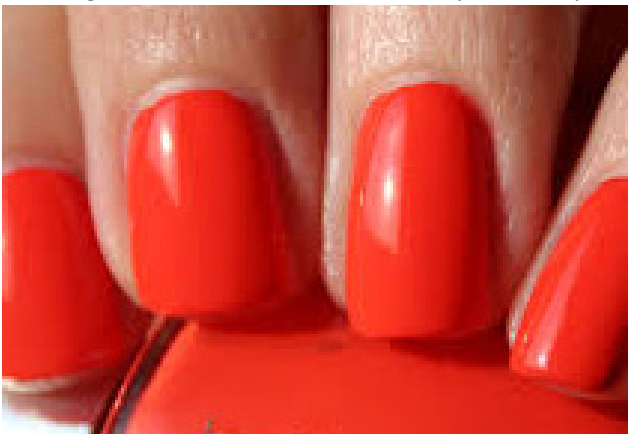
jaar geleden hebben gekwalificeerd. Spannend!

In de aanloop naar Boston komen er hopelijk wel loopjes. Ze wilde zich inschrijven voor de marathon van Etten-Leur; die werd ook afgelast. Ze overweegt nu mee te doen aan een kleine marathon in Nederland, in november, langs een riviertje. Bij deze marathon mogen maar maximaal 50 lopers meedoen.

“In Chicago was ik heel bleu: ik dacht dat alle Amerikanen werden gesponsord door Nike (omdat iedereen dezelfde oranje schoenen aan had) en had nog niet goed zicht op wat er allemaal bij komt kijken.” Inmiddels is ze meer ervaren en kiest ze heel bewust haar schoenen: voor wedstrijden, tempo-lopen en duurlopen/herstelloopjes. Berlijn liep ze op haar favoriete schoen. Die is snel, maar het mentale aspect speelt ook een rol. Ze geven motivatie en vertrouwen. Zo waren haar nagels ook knalrood gelakt.

Naam van de kleur: **No stopping me now!**

Jeroen gaat als het even kan mee. In Berlijn stond hij



6-7 keer langs het parcours.

New York was de eerste keer zonder Jeroen. Danya ging samen met een vriendin die binnen de 5 uur wilde finishen. Na haar eigen finish en een snelle douche liep Danya met nog natte haren weer naar de finish. Tien minuten later finishte haar vriendin. Nadat ook zij had gedoucht, aten ze op Times Square samen zoete aardappel friet en een vega burger. Gewapend met snacks weer terug naar het hotel. 's Nachts om drie uur waren ze alle twee wakker en deden zich te goed aan de meegebrachte snacks.

Alles ging goed in New York, maar het was wel wennen zonder Jeroen: de vorige keren zorgde hij voor alles!

En nu?

'Ik ben er echt nog niet; er is nog steeds groei mogelijk'. Een marathon binnen 3:10? Wie weet!

De pijlen gaan in ieder geval op Boston. Daarna ziet ze wel weer!

Karin Voogt

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 verhelderen en
is vrijblijvend. Kijk op www.connybuis.nl voor meer
informatie.



wij kennen onze slapers

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


Veldboer Eenhoorn
HORECA & GROOTVERBRUIK

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



Cornelisse Sportprijzen


Openingstijden: woensdag t/m vrijdag
13.30 tot 19.30 uur

E-mail: cornelisse.sportprijzen@quicknet.nl

Uit de Vereniging

Nieuwe outdoor clubrecords 2019

Mannen				
JPB				
Hoogspringen	1,25 m	Alex Aldik	25-06-2019	Edam
M35				
4x100 meter estafette	51,46 sec.	Guido Bot	07-04-2019	Heerhugowaard
		Erwin Le Blansch		
		Oscar van Ophem		
		Jeroen Ooievaar		
4x100 meter estafette	51,31 sec.	Boudewijn van Limpt	22-09-2019	Dordrecht
		Jeroen Ooievaar		
		Erwin Le Blansch		
		Oscar van Ophem		
M45				
100 meter	12,75 sec. +1,0 m/s	Jeroen Ooievaar	06-07-2019	Hoorn
M50				
100 meter	12,75 sec. +1,0 m/s	Jeroen Ooievaar	06-07-2019	Hoorn
Verspringen	5,56 +1,2 m/s	Jeroen Ooievaar	07-04-2019	Heerhugowaard
Discus	40,98 m	Iwan Groothuijse	07-04-2019	Heerhugowaard
Discus	41,33 m	Iwan Groothuijse	22-04-2019	Edam
Discus	43,72 m	Iwan Groothuijse	17-05-2019	Gouda
Kogelslingeren 6 kg	39,19 m	Iwan Groothuijse	24-03-2019	Grootebroek
Gewichtwerpen 11,34 kg	14,25 m	Iwan Groothuijse	28-04-2019	Edam
M55				
100 meter	12,75 sec. +1,0 m/s	Jeroen Ooievaar	06-07-2019	Hoorn
1500 meter	4.59,34 sec.	Jos Louter	22-09-2019	Dordrecht
Verspringen	5,56 +1,2 m/s	Jeroen Ooievaar	07-04-2019	Heerhugowaard
Hoogspringen	1,50 m	Jeroen Ooievaar	14-04-2019	Amsterdam
M60				
1000 meter	3.30,5 sec. h.t.	Pieter van de Wiel	29-09-2019	Hoorn

Uit de Vereniging

Nieuwe outdoor clubrecords 2019

Vrouwen

V35

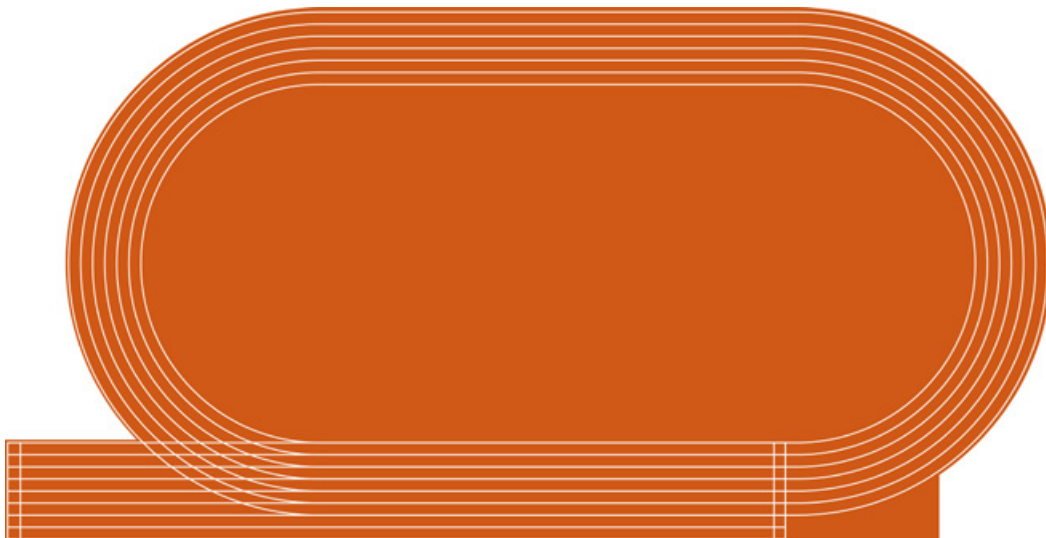
400 meter	1.08,50 sec.e.t.	Monique Le Blansch-Paauw	07-04-2019	Heerhugowaard
4x100 meter estafette	56,65 sec.	Monique Le Blansch-Paauw	22-09-2019	Dordrecht
		Viola Hessels		
		Jacqueline Tuil-Braas		
		Maike Huberts		

V40

100 meter	14,54 sec. -0,5 m/s	Monique Le Blansch-Paauw	01-06-2019	Barendrecht
200 meter	30,51 sec. -1,5 m/s	Monique Le Blansch-Paauw	31-03-2019	Heerhugowaard
200 meter	30,38 sec. -0,2 m/s	Monique Le Blansch-Paauw	12-05-2019	Zeist
400 meter	1.08,50 sec. e.t.	Monique Le Blansch-Paauw	07-04-2019	Heerhugowaard
800 meter	2.40,87 sec.	Monique Le Blansch-Paauw	12-05-2019	Zeist

V45

Hoogspringen	1,15 m	Mariëtte Laan-Grootjes	07-04-2019	Heerhugowaard
Hoogspringen	1,25 m	Mariëtte Laan-Grootjes	12-05-2019	Zeist
Verspringen	3,36 m +/- NB	Mariëtte Laan-Grootjes	07-04-2019	Heerhugowaard
Verspringen	3,61 m + 0,1 m/s	Mariëtte Laan-Grootjes	22-09-2019	Dordrecht



Uit de Vereniging

Wijzigingen doorgeven

VERZOEK: Mailadres gewijzigd? Alsjeblieft doorgeven!

Veel communicatie naar de leden gaat via email. Denk bijvoorbeeld aan de nieuwsbrieven waarin belangrijke informatie staat over de corona-maatregelen.

Als we een oud of onjuist mailadres hebben mis je deze communicatie.

Is je mailadres recent gewijzigd? Of vermoed je dat we niet het juiste mailadres hebben omdat je geen nieuwsbrieven ontvangt? Geef dan alsjeblieft het juiste mailadres door aan ledenadministratie@avhollandia.nl

Alvast dank!

PS: andere wijzigingen zoals huisadres en telefoonnummer ontvangt de ledenadministratie natuurlijk ook graag!

Clubdag Hollandia 27 september 2020

Noteer het alvast in je agenda:

op de laatste zondag van september vindt de clubdag weer plaats!

In verband met de 1,5 meter maatregelen heeft de clubdag dit jaar een aangepast programma.

Hou vooral de website en de nieuwsbrieven in de gaten voor meer informatie!

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
2020-4	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
2021-3	maandag 7 juni 2021	eerste helft juli 2021



KNGF

Fysiotherapie De Koning

Op 200m van de Blauwe Berg
Geldelozeweg 71, 1625 NX Hoorn
0229-214445

info@fysiotherapiepraktijkdekonig.nl



LIESHOUT

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
DE BOER**
AANNEMERSBEDRIJF

www.dbbhoorn.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

Vijverhof 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

Hoe train jij wel of niet tijdens de Corona lock down

De Roadrunner en de Corona crisis

Om de tijd die we nu over hebben wat te doden ben ik toch maar in de pen geklommen en heb mijn gedachten weer eens de vrije loop gelaten.

In mijn vorige stukje riep ik de lopers onder ons op om mee te doen aan de Dijkenloop en Stoomtramloop. Omdat het stuk al gemaakt en ingeleverd was in de eerste week van maart was toen nog niet zoveel bekend over de situatie waarin we nu verkeren. Vanaf 20 maart kunnen de leden van Le Champion zich inschrijven voor de Dam tot Damloop op 20 sept a.s. Ik ga er vanuit dat het dan door zal gaan, maar zekerheid zal er lang niet zijn. Toch kunnen we onszelf wel in beweging houden, zelfs op oudere leeftijd. Als u nog kunt, wandel dan zoveel mogelijk of pak de fiets. Kleeed je goed aan als het koud is en de accu op de fiets ontlast u van al te zwaar trappen.



Vanaf 20 maart wordt het programma Nederland in beweging van Olga Commandeur meerdere keren per dag uitgezonden. In de eerste weken van de crisis moest het programma wijken voor andere zaken. Doe hier eens rustig aan mee, best te doen. Vraag uw kennissen en/of kinderen om u een blaadje toe te sturen waarop oefeningen vergezeld van tekeningen staan. Er staat genoeg op internet dus als u thuis bent met de computer neem de tijd om wat bewegingsoefeningen op te zoeken. Ook met een fiets bewegingsapparaat of hometrainer kunt u het lijf soepel houden. Al stompt een hometrainer wat af; zet hem voor de tv of draai een cd als u een half uurtje per dag uw lijf in beweging brengt.

Discipline, dat is het toverwoord. Ga ervoor!

Dit geldt ook voor ons hardlopers: train niet in groepen naast elkaar maar loop achter elkaar en houdt voldoende afstand of loop alleen. Doe geen oefeningen als groep en samen na afloop een glaasje drinken doen we later in het jaar wel weer. De fietsers redden het wel zolang het land niet op slot gaat. Als we ons houden aan de opgelegde maatregelen dan zal het land niet op slot gaan. Houdt rekening met elkaar en bel eens een eenzame kennis op of u wat voor hem of haar kan doen. Ik probeer zeker twee keer per week een rondje te wandelen of hard te lopen. Ook de fiets



wordt regelmatig gepakt al helpt de accu me wel als het waait of de afstand te ver wordt. De racefiets pak ik van de zomer wel weer. Bouw weerstand op dan maak je je sterk om invloeden van buitenaf (zoals het virus) te weerstaan.

Al rustig hardlopend gaan mijn gedachten naar de mensen die met de ziekte het meest te maken hebben. Dat zijn toch de patiënten en hun verzorgers. Uit eigen kring weet ik hoe de verzorgers op hun tenen lopen en hun handen vol hebben. De grootste bewondering heb ik voor ze. Dat wij op onze kleinkinderen enige tijd niet mogen oppassen, het zij zo. Als dat het beste is voor iedereen dan komt het knuffelen later wel weer. Ik sluit af met de wens dat we met verstand proberen deze periode zo goed mogelijk trachten door te komen. Als ik over twee weken weer de pen ter hand neem dan hoop ik u positiever nieuws te kunnen brengen. Voor iedereen heel veel sterkte en houdt uw verstand erbij.

Voor de lopers, wandelaars, hondenuitlaters fietsers toch goed nieuws op 23 maart. Het land gaat niet op slot, we kunnen ons ding blijven doen en de eerste rit voor de fietsclub moet worden uitgesteld. Maar zoals minister Grapperhaus zei: we kunnen genoeg feesten vieren als dit allemaal achter de rug is. Oei, de Wognumse kermis en harddraverij gaan ook vast niet door; 't is me wat. De fiets op de ingevoegde foto is een hint naar onze Lou: tijd genoeg om een keus te bepalen voordat we weer van start gaan met de fietsclub.

Waarvan acte!



Roadrunner
maart 2020

Loopnieuws

Hoe train jij wel of niet tijdens de Corona lock down

Actie op de baan

En ineens... was er geen training. Dat was wel heel erg raar.

Waar normaal gesproken de trainingen aan de jeugd vast in de agenda staat, hield het nu in één keer op. Het is en was nodig! Zoveel mogelijk thuis werken.

Kinderen ondersteunen bij schoolwerk en ondertussen proberen onze conditie op pijl te houden door het trainingsschema van Henk-Jan en Iwan en de ZOOM-lessen van Nico.

Daarom ook super blij dat wij onze jeugd op 6 mei weer mochten verwelkomen.

Wel met de nodige maatregelen. Afstand houden, handen wassen enz.

Heerlijk om de enthousiaste koppies te zien rennen over de baan.

Mooi om te zien dat zelfs in deze tijd kinderen kennis

willen maken met onze prachtige sport en ook lid worden. Dit in een tijd waar de papa's en mama's buiten het hek moeten blijven. Best wel spannend.

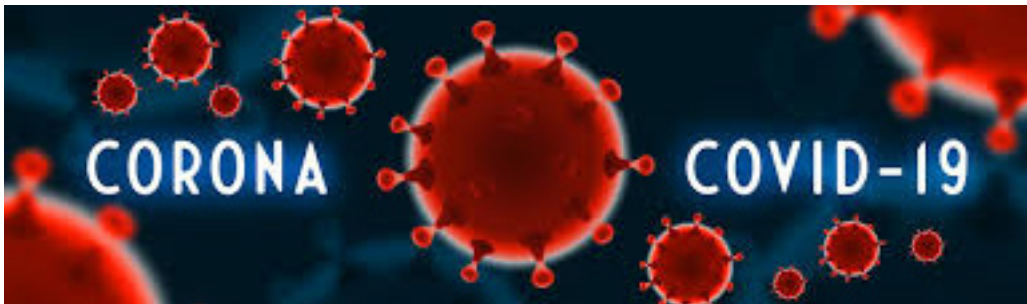
Ook heeft deze tijd voor een andere positieve wending gezorgd. Ons jeugd trainerscorps is uitgebreid met Megan en Lianka. Twee enthousiaste meiden waar wij heel blij mee zijn. Samen met Sophie die al langer bij ons is, hebben we een fijn team.

Bij het verschijnen van dit clubblad zal de schoolvakantie voor de deur staan.

Na de vakantie zal misschien een wedstrijd onder bepaalde omstandigheden wel mogelijk zijn. We hopen dat we ondertussen toch al een trainingwedstrijdje hebben kunnen afronden.

Want stiekem vind ik lekker trainen met af en toe een wedstrijd het allerleukste 😊

Jacqueline (trainster pupillen en D-junioren)



Nieuwe schoenen en luchtwegproblemen

In januari heb ik nieuwe loopschoenen gekocht maar helaas heb ik er nog niet veel plezier van gehad.

Sinds januari heb ik last van mijn luchtwegen waardoor het sporten niet goed gaat. Eind februari / begin maart ging het wat beter maar daarna helaas weer een terugval gekregen.

In die tijd ook thuis de nodige oefeningen gedaan zoals planken, uitvalspassen, kniebuigingen ed.

Op advies van de huisarts hou ik nu 6 weken rust

waarbij ik geen serieuze inspanning mag doen en daarna zou ik het langzaam moeten kunnen opbouwen. Waarschijnlijk heb ik last van een combinatie van een paar virusinfecties. Ik kan gelukkig wel gewoon werken, het is niet dat ik echt serieus in de lappenmand zit. Ik mis het lopen wel en hoop dat ik snel weer fit ben en jullie weer ga tegenkomen.

Groeten

Perry van der Jagt

3 mei 2020

Loopnieuws

Hoe train jij wel of niet tijdens de Corona lock down

Hallo allemaal

Hoewel de meesten mij wel zullen kennen, zal ik mij toch even voorstellen: Mijn naam is Nico Wenker, geboren in 1951 in Nibbixwoud. Inmiddels woon ik al 27 jaar in Wognum, samen met Margreet.

Ik kom uit een gezin van acht kinderen.

Na de lagere school ben ik naar de tuinbouwschool gegaan, omdat mijn vader vroeger ook een tuinderij had. Daarna heb ik in de glastuinbouw gewerkt, met groenten en bloemen.

Het was daar altijd even druk, ik had geen tijd om mijn geld op te maken. Ik maakte mij soms drukker dan de baas. Daarom heb ik gesolliciteerd bij de gemeente, de plantsoendienst. Daar heb ik 35 jaar gewerkt, in de gemeente Hoorn. Ik zat vaak op de maaimachine. Ik heb verschillende jaren ook bij Hollandia atletiek gemaaid. Zodoende had ik iets meer tijd om mijn sporten te beoefenen.

Inmiddels ben ik acht jaar met pensioen. Ik was altijd al fanatiek. Volgens mijn moeder was ik altijd al snel op de pot door de kamer aan het sjezen. Later op de driewieler snelle rondjes om de tafel. Ook naar de lagere school maakte ik er al een wedstrijdje van op de step.

Ik had al gauw een toerfiets, ik ging erop naar mijn werk. Als ik thuiskwam, moest ik altijd even uithijgen tegen de schommelpaal. Zodoende ben ik al jong met toertochten begonnen (14-15 jaar), tochten van soms 250 km. Toen ik 16 jaar was, heb ik nog 1 jaar een wedstrijdlicentie gehad, als nieuweling. Rondjes om de kerk, o.a. Hoorn. Maar ik had angst om te vallen, dus daar ben ik mee gestopt. Even daarna ben ik naar de voetbal gegaan, van SEW. Ik begon in het 6e elftal en heb me opgewerkt naar de selectie. Daar kregen we heel veel conditietraining, veel lopen dus. Zo ben ik in de winter begonnen met het lopen van een paar crossjes, samen met Gerard Berkhout die ook in de selectie zat. Na een paar jaar te hebben gevoetbald, begon het hardlopen toch te kriebelen. Zo ben ik verder gegaan met hardlopen, als trimmer. Het individuele beviel mij beter. Het ging zo goed, dat ik rond de jaren 80 lid ben geworden van Hollandia. Ik heb altijd meegedaan met de wedstrijdlopers. Na mijn pensionering werd ik VOC

lid; mooi overdag trainen met een gezellige groep.

We hadden toentertijd een fanatieke groep, waarvan er nog steeds een paar lid zijn. Ik heb veel wedstrijden gelopen, waaronder 10 km, baanwedstrijdjes, vele halve en 13 hele marathons. De eerste marathons als trimmer, later steeds fanatieker als wedstrijdloper. Mijn snelste marathon was in Enschede, in 2 uur en 33 minuten. Ik moest er vele kilometers voor trainen, het ging niet vanzelf! Ik heb ooit 155 km in een week getraind, naast mijn gewone werk. Met een groep van Hollandia hebben we verschillende loopjes in het buitenland gedaan, o.a. de marathon in New York en de halve in Berlijn. Verder heb ik 38x de halve marathon van Egmond gelopen. De laatste tijd houd ik het bij loopjes van ongeveer 10 km.



Ik kwam ook jaren uit voor de kampioenschappen voor ambtenaren, in Rolde. Zo was ik 14 keer Nederlands kampioen op de halve marathon en 10 Engelse Mijlen, in mijn klasse. Ook was er elk voorjaar een veldloop, elke keer in een andere plaats.

Eind jaren zeventig kwam het autosteppen op in West Friesland. We zijn met een ploegje begonnen met de estafette. Er werd een Nederlands kampioenschap gehouden, drie uur lang, waarvan we vijf keer kampioen zijn geworden. Dat was toentertijd zeer spectaculair om te zien. De step heeft ruim 30 jaar in de schuur gestaan. Twee jaar terug heb ik hem weer van stal gehaald,

Loopnieuws

Hoe train jij wel of niet tijdens de Corona lock down



opgeknapt en ik doe het nu voor de leuk. O.a. de Afsluitdijk en de dijk naar Lelystad, heen en terug, samen met Margreet (op de fiets).

Al een jaar of 4 of 5 fietsen we met een groepje VOC-ers in de zomer (wij zijn mooiweert fietsers) op de maandag een tocht op de racefiets van ongeveer 80 km. Halverwege altijd een koppie met iets lekkers.

Ik doe ook aan vrijwilligerswerk, bij Hollandia. o.a. de scholierenveldloop, eerst als haas en nu als opbouwmedewerker van het parcours, en al dertig jaar kantine medewerker op de maandagavond, (1x per 4 weken).

In deze moeilijke tijd van de Corona crisis onderhoud ik mijn conditie met hardlopen 1x per week, een keer stappen of op de racefiets en veel wandelen, waarvan 1x per week lang. Dat laatste samen met Margreet.

Verder doe ik wat vrijwilligerswerk, gras maaien en snoeien bij oudere mensen met een grote tuin, allebei 87 jaar. Margreet haalt hun boodschappen.

De laatste weken heb ik mij nuttig gemaakt, in mijn eentje, met het schoonmaken van al het houtwerk buitenom van het Hollandia gebouw. Het blinkt weer tegen je op!

Verder de plantenbakken daar bijhouden en de baan blazen. Hij is prachtig schoon, maar we mogen hem niet gebruiken! Om contacten te houden, bel ik af en toe mensen op.

Ik hoop dat jullie allemaal nog gezond zijn en de conditie bijhouden.

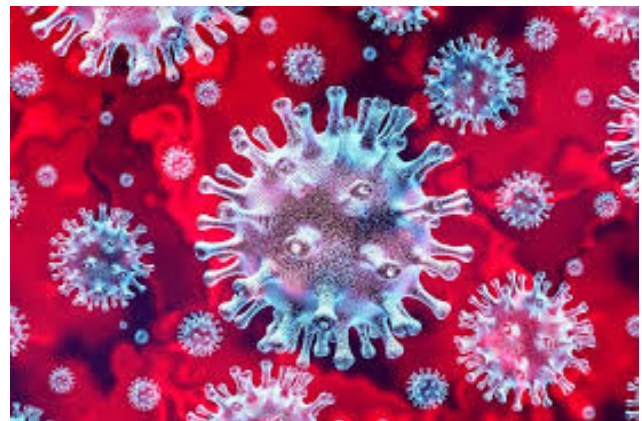
Ik mis wel het praatje en het is een beetje saai daardoor. Maar gelukkig kunnen wij nog naar buiten.

We denken aan de mensen in de zorg die het zwaar hebben en aan de patiënten en de mensen die overleden zijn aan het Coronavirus.

Mensen houdt nog even vol, het is niet aars, hopelijk zien we elkaar weer snel op de baan en in Schoorl op de vrijdagochtend, en op de racefiets!

Nico Wenker

19 april 2020



Loopnieuws

Hoe train jij wel of niet tijdens de Corona lock down

Lockbook Ruud van Breukelen

De lockdown, intelligent
Lastig voor de mens die rent
Hollandia ligt op zijn gat
Eenzaam moet je nu op pad
Lopen moet nu zonder vrienden
Inspiratie, hoe kan ik je vinden?

Maandag 16 maart. Atletiekterrein sluit volledig.
Trainingen op de baan zijn van de baan. De trainingen
buiten de baan zijn ook van de baan.

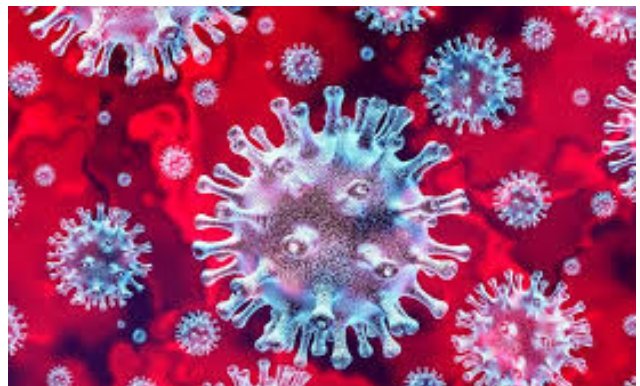
Dinsdag 17 maart. 's Avonds in mijn eentje in het
donker trainen op de weg trekt me niet echt aan. Om
de regelmaat van de avondtraining erin te houden ga ik
samen met Divone wandelen. Dat blijven we doen, ook
als op 29 maart de zomertijd weer ingaat. Alleen in het
weekend doen we samen een duurloop.

Dinsdag 7 april. Hans Baart stuurt een appje dat hij wel
weer eens een keer samen met mij wil lopen. Ik arresteer
hem direct voor die dinsdagavond. Ik loop schuin voor
Hans op 2,5 meter afstand. We praten honderduit. Dat
lijkt misschien wel lastig in die positie, maar dat valt
mee. Ik ben namelijk gewend om uit mijn nek te kletsen.
Op donderdag herhalen we dat kunstje nog een keer.

Zondag 12 april. Soloduurloop met onderweg versnellen
om een parcoursrecord van Strava te verbeteren. Op
Strava is te zien dat diverse Hollandia-atleten op jacht
zijn naar deze records. Een prima inspiratiebron, nu alle
wedstrijden zijn afgelast. Gerald en Danya zijn de beste
verzamelaars hiervan, hoewel ik bij Danya vermoed dat
zij bij thuiskomst blij verrast is dat zij terloops een record
heeft verbeterd. Ik ben blij dat Gerald niet bij mij in de
buurt loopt. Zo kan ik tenminste ook eens een record op
mijn naam zetten.

Dinsdag 14 april. Het is me gelukt om Hans te strikken
samen een intervaltraining te doen gaan op een helling
nabij de vuilstort in de Wieringermeer. Ik ben daar
lopend (2 km) heengegaan. Hans parkeerde zijn auto
bij het afvalbrenghstation. We hebben tijdens het trainen
wel een oogje in het zeil gehouden. Het zal je gebeuren
dat een overrijverige HVC-medewerker die auto in de
oudijzerbak mietert.

Donderdag 16 april. Om Divone gemotiveerd te houden,
samen een duurloop door en rond het Egboetswater.
Met nadruk op water. Anderhalve kilometer voor het
einde stond een beregeningskanon. Helaas was het
draaimechanisme geblokkeerd en de straal bleef over
ons pad spuiten. We hadden de keuze om terug te
gaan en drie kilometer om te lopen of om een nat
pak te halen. We kozen voor het laatste. Letterlijk
verfrissend!. Later ontdekte ik op Strava dat Maarten
Worp kort ervoor ook daar had gelopen. Ik heb zo mijn
vermoedens.



Zondag 19 april. Duurloop in snoeiharde wind met Hans.
We spreken af om in de komende week het programma
van Hollandia op te pakken; dat programma is er niet
voor niets.

Dinsdag 21 april. Na 2 km inlopen, 8 km op hoger tempo.
Onderweg even gestopt om te socializen met Jos Louter
die ook goed bezig was.

Donderdag 23 april. Intervaltraining met Hans in de
waterberging bij Opperdoes. Perfect parcours om
400-metertjes te lopen.

Zondag 3 mei. Een noodkreet van Jan Smit. Op Strava
had hij gezien dat ik regelmatig met een trainingsmaatje
liep. Hij was het ook een beetje zat om in zijn eentje te
lopen. Heerlijk samen gelopen.

Dinsdag 5 mei. Egboetswaterloop XL met Hans. Na
afloop in de zon op het gras met een kop koffie en koek.
We maken ons eigen terrasje.

Zondag 10 mei. Een traditie in ere hersteld. Met een
groepje van 6 lopen op Wieringen. We bleven niet bij

Loopnieuws

Hoe train jij wel of niet tijdens de Corona lock down

elkaar, maar in 3 groepjes van 2. Na afloop kibbeling gekocht bij 't Wad. Koffie en thee werd niet verkocht en het terras was gesloten. De vis werd weggespoeld met de koffie en thee die we zelf hadden meegenomen en een plekje om onze vermoeide lijven rust te gunnen werd gevonden op de parkeerplaats, op gepaste afstand van elkaar.

Zondag 17 mei. Lopen in een groepje is ons weer goed bevallen. Deze keer vanaf het tankstation in Lambertschaag. Weer zoveel mogelijk in 3 groepjes van

2 gelopen. Behalve natuurlijk Kris die veel sneller kan dan die oude mannen en lang solo voor ons uit gelopen heeft. Bij het tankstation uitstekende koffie en thee gekocht en buiten opgedronken. Een paar man zittend aan een tafel en de anderen staand op afstand.

Maandag 18 mei. Vereniging! We mogen weer samen op de baan trainen. Goed om iedereen weer te zien. Succes allemaal. Houd afstand en blijf gezond!

Ruud van Breukelen



Loopnieuws

Hoe train jij wel of niet tijdens de Corona lock down

Trainen tijdens de 'intelligente lockdown'

Begin maart werd ons aller dagelijkse routine plotseling heel anders. Daarover is al veel gezegd en geschreven. Gelukkig mochten we wel blijven hardlopen, zij het buiten de baan en alleen.

Dat was even wennen: ik miste mijn maatjes, de 'normale' structuur en de duinen.....

Juist in deze tijd wilde ik blijven hardlopen. Omdat ik dat fijn vind om te doen, fit wil blijven en omdat het een 'nieuwe' structuur bracht.

Voorheen liep ik zelden alleen. Als ik het al deed was het altijd een duurloopje. Gelukkig was er een mooi Corona-trainingsschema waarmee iedereen op eigen vermogen kon trainen. Daarin een mooie mix van duurloopjes, interval- en alternatieve trainingen zoals roeien en fietsen en krachtoefeningen.

Die afwisseling is altijd goed. Maar eerlijk gezegd: het kwam er te vaak niet van.

Deze keer heb ik het netjes opgepakt. Bijna alle meeste trainingen uit het Corona-schema heb ik gedaan; zij het soms op een andere dag of in een andere volgorde.

Om de trainingen goed te kunnen lopen ben ik me (eindelijk!) eens gaan verdiepen in wat mijn hardloophorloge allemaal kan. Resultaat: ik heb voor

de trainingen workouts aangemaakt en die op mijn horloge gezet. In eerste instantie alleen voor de interval trainingen; daarna ook voor de duurlopen.

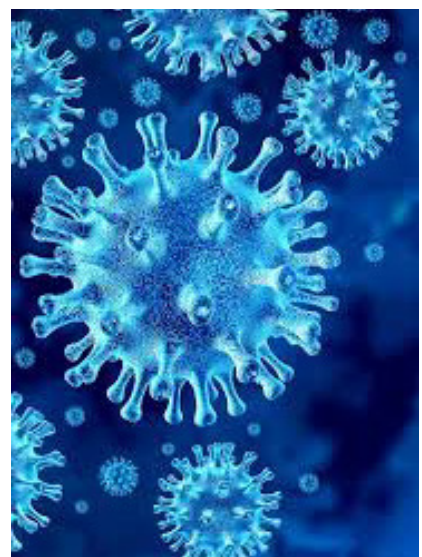
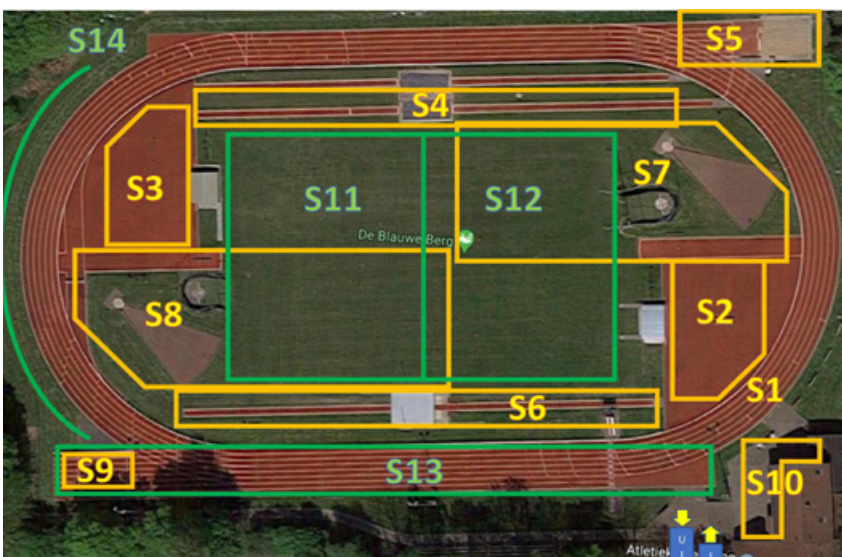
Dat werkt echt super. Eigenwijs als ik ben laat ik me prima sturen door mijn horloge dat met piepjes aangeeft dat het volgende interval begint of dat ik juist een pauze heb. Met mooie kleurtjes kan ik onderweg zien of ik het juiste tempo loop. Als ik niet oplet en toch te snel of te langzaam loop meldt mijn horloge zich. Ook bij de duurlopen werkt dit heel fijn. Net als veel anderen loop ik de DL1 en DL2 duurlopen vaak te snel. Mijn horloge houdt me bij de les!

Met de workouts op mijn horloge vond ik het alleen trainen ook veel leuker om te doen.

Ook nu we weer met elkaar kunnen trainen maak ik workouts aan voor de woensdagavond duurloop o.l.v. Kris. Het bevalt me prima, zo'n draagbare trainer-waakhond om mijn pols. Al zou ik Kris natuurlijk niet willen missen!

Krachtoefeningen deed ik pre-Corona ook wel, maar niet vaak genoeg. Tijdens de lockdown deed ik ze vaak na het hardlopen; dat beviel prima. Nu vasthouden! Misschien stop ik wel wat Kracht oefeningen in de Cool Down na de trainingen die ik geef.....

Karin



Loopnieuws

Hoe train jij wel of niet tijdens de Corona lock down

Het zijn de kleine dingen die het doen. Dat zie je nu overal. We zijn blij met wat we wel kunnen en mogen doen. We zwaaien en glimlachen naar elkaar, maar we gaan met een grote boog om iedereen heen. Het is toch niet te geloven dat de wereld in korte tijd zo veranderd is. Als ik nu een film kijk van voor de Corona crisis denk ik er met weemoed aan terug.

Ik werk op het laboratorium in het ziekenhuis. Ik vergeet nooit meer mijn eerste stappen in de kamer waar 4 Corona patiënten lagen. Wat een beladen sfeer voelde ik over me heen komen. Misschien ook wel omdat ik best een beetje bang was wat ik daar zou aantreffen. De corona crisis zorgde er ook voor dat de normale gezondheidszorg plat ging en we werkten we een aantal weken met minder mensen. Daardoor had ik onverwacht een hele week vrij.

Tja, wat moet je doen met die tijd? Reizen mocht niet, dus ging ik maar rijden. Ik heb meel gehaald bij de molen. Lopend met 5 kilo in mijn armen naar huis was een goede work out. Ik experimenteerde met brood bakken. Nee, niet met een machine, maar kneden met de hand. De rijst-tijden stonden niet in een spoorboekje of reisplanner, maar geprogrammeerd in de oven en de kneed-kunst had ik van een filmpje op Youtube. Dat is ook een sport, een soort quarantaine training. Tijdens het kneden gingen mijn gedachten vaak naar mijn moeder. Haar handen hebben ook veel gekneet en heel veel uitgewrongen. Vroeger hadden ze niet de machines die wij nu hebben voor veel huishoudelijke taken. Ik deed dit kneden voor de lol, maar stel dat je dat iedere dag moet doen voor een groot gezin. Dat is een ander verhaal. En dan heb ik het nog niet over het wassen van de kleren op de hand. Gelukkig hebben wij daar in deze Corona crisis de wasmachine voor en telefoons, iPads en computers om even goed contact met elkaar te hebben.

Sporten, tja, dat is toch wel even anders dan anders. Maar ik fiets, ik ren en doe wat oefeningen via YouTube. Daarnaast wandel ik nu veel meer en dat vind ik ook wel leuk om te doen. Maar ik mis de gezelligheid van de baan, de koude vloer van de kleedkamers, de hete douches en mijn maandagavond met mijn maatjes. De maandagavond training was me heilig en nu is het opeens een avond als alle andere.

Niemand weet hoe de toekomst eruit zal zien. Het is onwerkelijk hoe dit virus de mensheid in de mangel heeft. Ik begin een hekel te krijgen aan het woord afstand. Ik hoop dat er snel een oplossing komt. De tijd zal het leren en dus gaan we door met zwaaien en glimlachen naar elkaar, zoeken we de beren, zoomen we via de iPad in, bij elkaar aan tafel en lachen we om filmpjes die we opgestuurd krijgen, maar huilen we om de mensen die ons zijn ontvallen. Zo raar dat de uitvaarten nu zo klein zijn.



Mijn zwager heeft deze kraag uitgevonden. Wie weet komt hij op de markt, maar ik hoop van niet.

Veel liefs en een dikke knuffel met zeven zoenen van

Anja Stroet

Loopnieuws

Hoe train jij wel of niet tijdens de Corona lock down

Lopen in Coronatijd

Je zag het in maart al aankomen nadat de berichten uit Wuhan, Bergamo en Madrid het ergste deden vermoeden: een lock down. Van de ene op de andere dag konden en mochten we een aantal dingen niet meer, waaronder het voor ons "belangrijke" bijwonen van trainingen en hardloopevenementen. Moet je je daar zorgen over maken? Als je leest en ziet wat er in Nederland en de wereld gebeurt, is dat in een keer niet meer zo belangrijk.

En toch pak je het hardlopen weer op, een geluk bij een ongeluk is dat deze ellende in het voorjaar plaatsvindt en je daardoor eerder naar buiten gaat dan in killere weersomstandigheden.

Ik ben al die tijd blijven lopen maar wel op een lagere frequentie, de vastigheden waren in een keer weg en dan merk je hoe nuttig het is om lid te zijn van een vereniging.

De trainers stelden maandschema's beschikbaar op de website, die je houvast geven om toch op een verantwoorde wijze te trainen.

Waar ik me nooit zo bezig mee hield waren de schema's; ik hobbelde wel mee met de groep of dat nu op de baan was met Simon of Bart, tijdens een duurloop met Kris of in de duinen met Karin. De trainer gaf het tempo en intensiteit aan en voor mij was dat prima.

Nu dat allemaal wegviel en je niet als een kip zonder kop wilde trainen ben ik me gaan houden aan de opgegeven schema's.

Nu ben ik in de gelukkige omstandigheid dat ik op mijn sporthorloge een training kan inladen zodat ik tijdens mijn workout een trainer om mijn pols heb. Maar dat moest wel eerst even uitgezocht worden. Garmin geeft je de mogelijkheid om tijd of afstand en intensiteit op te geven zodat je een duurloop maar ook een interval en piramide training in je horloge kan zetten en dat inclusief warming up en cooling down. Alleen nog op start drukken en je krijgt middels een geluid en trilsignaal een seintje op basis van de ingevoerde tijd om je tempo te verhogen of verlagen.

De uitdaging zat er nog wel in om al die informatie zoals



"loop 1 minuut op je 300m tempo" om te zetten in een tempo per km welke bij jouw doel past.

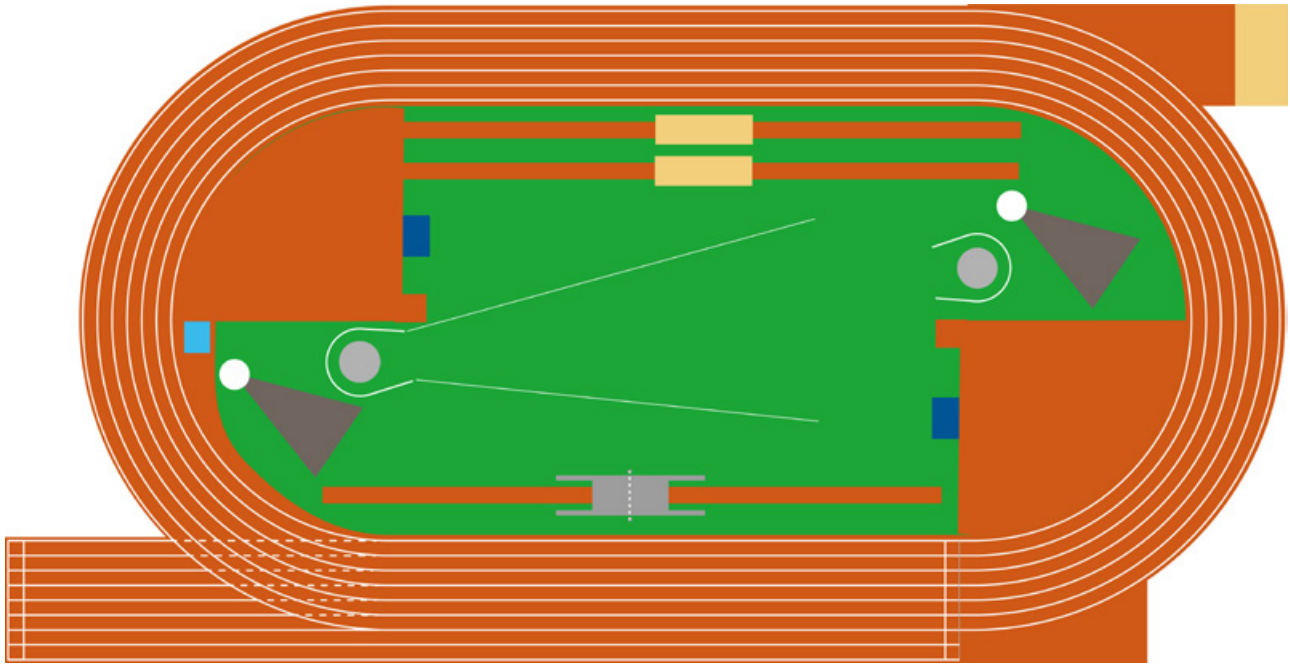
Je komt er dan tijdens een duurloop achter dat op D1 lopen best lastig is. We willen altijd maar "hard"lopen maar zacht lopen is af en toe noodzakelijk en het is een kunst om dat vol te houden.

Een duurloop liep ik of te wel richting Nibbixwoud of richting Wognum-Bobeldijk, een interval liep ik in het parkje bij de schaatsbaan, mooi rond de vijver, een 400m baan is het niet maar je moet roeien met de riemen die je hebt.

Tijdens de trainingen kwam ik ze tegen, de Hollandia sporters, allemaal bekende gezichten zoals Ad (Roadrunner), Toon, Wietske, Marian M, Jenny, Arie, Hugo en nog een aantal anderen. Tijd om een praatje te maken was er nauwelijks, is ook een stuk minder leuk op 1,5 meter maar dat zal voorlopig wel zo blijven.

Net als de mensen op kantoor die een manier hebben gevonden om deels thuis te werken zal hardlopen voor mij ook verrijkt worden met af en toe zelfstandig met hulp van mijn horloge en de schema's van de trainers een training afwerken. Maar de meest gehoorde klacht van de thuiswerkers was "ik mis mijn collega's" gaat zeker ook op voor mij: "ik mis mijn mede hardlopers" dus ik ga zeker weer naar de vertrouwde AV Hollandia baan en naar Schoorl.

Ronald Guitoneau



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	voorzitter@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 Daalhuizen	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	
Clubbladbezorgcoördinator:	Vacant.	Tijdelijk: karin.voogt60@gmail.com
Website:	Johan Baas, Bart Daalhuizen & Boudewijn van Limpt,	redactie@avhollandia.nl webbeheer@avhollandia.nl

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

Vertrouenspersonen

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

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

Trainers Senioren AB-Junioren

Nico van der Gulik	Jun. C, B, A (Ma + Wo)
Henk Jan Blom	Sprint / Hordentraining (Di + Vr)
Iwan Groothuise	Krachttraining (Wo)
Frank Baltus	Werptraining (Di)
Frank Dik	Springtraining (Vr)
	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	BC (Wo)	06-15155071
Ton Overpelt	VOC (Wo; trainers rouleren)	06-57108950
Karin Voogt	ABC (Ma)	06-55366143
	Duintraining (Z0)	
	CDE (Do)	
Pieter van de Wiel	MiLa (Do)	06-13146916

Technische commissie

Coördinator technische onderdelen	Nico van der Gulik	nicovandergulik@quicknet.nl
Coördinator sportverzorging	Arie den Blanken	a.den.blanken@quicknet.nl
Coördinator loopgroepen	Pieter van de Wiel	pieter@blijfloopen.nl

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.vangeldereren@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
	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
------------	--------

Sponsorcommissie

Contactpersoon	Frank Ettes	fam.ettes@t-mobilethuis.nl
----------------	-------------	----------------------------

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