



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



Cartridges



Papier



Printers



Zakelijk



Reparaties

CartridgeCity.nl

U vindt ons op Breed 8 in Hoorn

Tel. 0229 214 334

RADO


Maurice Lacroix


FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

HAMILTON

SEIKO

CERTINA 
SWISS WATCHES SINCE 1888



DE VRIES

JUWELIER Grote Noord 32-34 | Westerstraat 97
1621 KK Hoorn | 1601 AD Enkhuizen
0229-21 41 37 | 0228-321 321



Max Koning

keurslager

Winkelcentrum De Beurs - Blokker

www.koning.keurslager.nl

januari 2021
Clubblad AV Hollandia

Inhoudsopgave

Van het bestuur	4
Jeugd	8
De trainers van AV Hollandia	9
Uit de vereniging	13
Strava art dicht bij huis	14
Nieuwe materialen krachtruimte	18
Voor het voetlicht Hanneke	21
Uit de oude doos	22
Loopnieuws Annemiek	25
Voor het voetlicht Kris	26
Loopnieuws Wil	28
Colofon	29

Van de redactie

Pfff, 2020, wat was jij een jaar.
 Wat was je onwerkelijk en raar
 Ik weet niet zo goed
 wat ik ervan denken moet

Voor Hollandia was het een jaar om weg te gooien
 geen wedstrijden, geen evenementen of toernooien
 op de baan trainen werd uiteindelijk ook gestaakt
 omdat het door regels onmogelijk werd gemaakt
 alleen de jeugd mag daar nog bewegen
 dat is voor hen een grote zegen
 de kantine gesloten en de kleedkamers dicht
 hoe lang brandt er boven al geen licht?

De redactie van het clubblad is ook gedemotiveerd
 hoe kan je schrijven over wat er niet is gepresteerd
 natuurlijk zijn er leuke initiatieven
 en mooie alternatieven
 maar we missen nu elkaar, het echte samen zijn
 en dat doet iedereen pijn

Wat was het ooit gewoon om naar de baan te gaan
 en lekker met elkaar op een hoopje te staan
 met oefeningen elkaar aan te raken
 en ontzettend veel lol te maken

Toe 2021, geef ons op een mooie dag
 dat alles weer gewoon zal zijn en dat dat allemaal weer mag

Anja Stroet

Bordsponsors AV Hollandia

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

BERT OOMS
BOUWCENTER RAB
BURGGRAAF CONSULTANCY
CEES ROOD Autoservice
FRITSPRINT Drukkerij
GEBR. SNIP Kitverwerking
GERTJAN DEKKER Ontw. en Tekentburo
JOHN KOOMEN TUINEN
KEUKENLOODS
KOETSBOUW
MEGATEGEL
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

Allereerst de beste wensen voor een gezond en sportief 2021. Ik hoop dat we dit jaar de corona pandemie achter ons kunnen laten en dat we met een goed gevoel het nieuwe jaar kunnen beginnen.

Op 17 november 2020 hebben wij de Algemene Ledenvereniging via Teams (Video meeting) gehouden wat voor Hollandia een unicum was. In deze vergadering hebben wij de voorjaarsvergadering (oorspronkelijk 15 april) en de najaarsvergadering samengevoegd. Er stonden veel punten op de agenda; deze zijn goed en snel afgehandeld. Niet voor iedereen was dit een ideale vorm om te vergaderen. De vergadering werd goed gefaciliteerd door Edwin.

Een van de voorgenomen voorstellen had betrekking op de vorm van de uitgave van het clubblad, de algemene conclusie was om dit met ingang van 2021 alleen nog digitaal (PDF) te gaan uitgeven.

Voordeel hiervan is dat het vanaf nu in kleur is, er geen bezorgers meer nodig zijn en dus niet verdeeld hoeft te worden in bezorg stapels en dat de opmaak niet meer gebonden is aan een aantal pagina's. Dit is dan ook het 1e digitale clubblad in het nieuwe jaar.

In de Algemene Ledenvergadering van 17 november 2020 hebben we ook kort stilgestaan bij de renovatie. Het bestuur wil dit punt uitgebreider bespreken met de leden.

Daartoe was in eerste instantie een Bijzondere Algemene Ledenvergadering aangekondigd voor 14 december 2020. Die kon helaas niet doorgaan omdat we nieuw huiswerk hadden gekregen van de gemeente Hoorn ten aanzien van de plannen.

Als bestuur hebben we een formele goedkeuring nodig van de ALV om een financiële verplichting te mogen aangaan voor de vereniging.

Deze Bijzondere Algemene Ledenvergadering is nu gepland op maandag 18 januari 2021.

Ik hoop dat we in 2021 weer onze vertrouwde evenementen mogen en kunnen organiseren en dat we allemaal weer gebruik kunnen en mogen maken van onze mooie baan.

Ruud Poldner

Van het bestuur

Algemene Ledenvergadering 18 januari 2021 (on-line)

Uitnodiging tot het bijwonen van de Bijzondere Algemene ledenvergadering op maandag 18 januari 2021 (on-line)

Het bestuur heeft deze vergadering uitgeschreven om uitgebreid stil te staan bij de renovatieplannen van het clubhuis én formeel akkoord te vragen aan ALV voor het aangaan van een financiële verplichting t.b.v. de renovatie.

Door de huidige beperkingen ten gevolge van de Corona-crisis kan er helaas geen fysieke vergadering worden gehouden. Er is daarom besloten tot een online vergadering; via een videoverbinding via Microsoft Teams.

Aanvang 20:00 uur.

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

Aanmelding

Om de online vergadering goed te kunnen voorbereiden is van belang dat vooraf bekend is wie aan de vergadering wenst deel te nemen.

Dus:

Wil je de vergadering bijwonen, stuur dan uiterlijk zaterdag 16 januari een e-mail met je aanmelding naar secretaris@avhollandia.nl

De secretaris stuurt de aangemelde leden een uitnodiging via e-mail met daarin de link voor het deelnemen aan de vergadering.

Protocol deelname Bijzondere ALV via Microsoft Teams

Voor deelname aan de on-line vergadering is een protocol opgesteld. Lees dit s.v.p. vooraf goed door, zodat de vergadering goed en ordelijk kan plaatsvinden.

- Via de e-mail ontvangen deelnemende leden een link om aan de vergadering deel te nemen.
De verbinding wordt dan automatisch opgestart;
- De verbinding maakt gebruik van beeld en geluid; dit kan via een laptop, computer of mobiele apparatuur (smartphone, iPad en dergelijke);
- Zorg er tijdig voor dat beide verbindingen (audio en video) goed ingesteld staan en werken;
- Zet tijdens de vergadering het geluid op 'mute' (stil);
- Maak gebruik van het 'handje' om een vraag of opmerking te stellen;
- Wacht daarbij op een signaal van de secretaris;
- Probeer zoveel als mogelijk goed te luisteren, niet door elkaar heen te praten of iemand tijdens zijn woordvoering te onderbreken.

Van het bestuur

Algemene Ledenvergadering 18 januari 2021 (on-line)

Met dit protocol verwacht het bestuur dat wij goed, effectief en prettig met elkaar kunnen vergaderen.

Wij rekenen op een ieders begrip.

Agenda

- 1. Opening**
 - ingekomen stukken en mededelingen
- 2. Renovatie clubgebouw**
 - Waarom een renovatie van het clubgebouw?
 - Wat houdt de renovatie in?
 - Wat gaat de renovatie kosten?
 - Hoe gaan we de renovatie financieren?
 - Formeel akkoord vragen aan de ALV voor het aangaan van een financiële verplichting t.b.v. de renovatie.
- 3. Rondvraag**



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.

Gebruik de button of onderstaande link:

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

Als je een document opent voor de ledenvergadering van januari 2021 word je om een wachtwoord gevraagd:

Ho!!@ndi@0121



©Gerda Horneman Fotografie



Denk aan onze adverteerders
door op de advertentie
of naam van adverteerder
te klikken word je doorverwezen
naar de website

VAN DER
KROON
natuurlijk

**Alles voor boer, dier,
tuin en ruitersport**

**Groot assortiment en ruime
parkeergelegenheid**

**Dr. Nuyenstraat 61
1617 KB Westwoud
0228 562076**

www.kroonshop.nl

FLEXICOMFORT
kantoorinrichting | www.flexicomfort.nl

De Oude Veiling 68A • 1689 AC Zwaag
Tel. 0229 - 28 77 55 • info@flexicomfort.nl
www.flexicomfort.nl



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

Jeugd

Het estafettestokje



- Wat is je naam en hoe oud ben je?

Finn Temme, 10 jaar

Mikai Temme, 23 december ben ik 8 jaar geworden

- Wat is je doel voor 2021?

Finn: het clubrecord verbeteren van de 1000 m;

ik moet mijn record met 42 seconden verbeteren

- Hoe lang zit je al op atletiek?

Finn: 4 jaar.

Mikai: 2 jaar.

- Bij wie train je?

Finn: Betsy en Jacqueline en Lianka

Mikai: Mariëtte en Megan

- Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?

Finn: 1000 meter, omdat ik daar goed in ben.

Mikai: 1000 meter, omdat ik van rennen houd; maar ik vind eigenlijk alle onderdelen leuk.

- Wat vind je een minder leuk onderdeel?

Finn: kogelstoten, ook al doet mijn basisschooljuf aan kogelstoten. Ik vind het het saaiste onderdeel.

Mikai: helemaal niks, ik vind alles superleuk.

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

Finn: Mijn ouders deden vroeger ook aan hardlopen en zijn altijd vrijwilliger bij Loopgroep Hoorn en zij namen ons mee naar alle jeugdlopen in de buurt. Met de sportpas heb ik een paar sporten uitgetoetst en daarmee ook een keer met Hollandia meegedaan. En dat vond ik zo leuk dat ik op atletiek ben gegaan.

Mikai: omdat mijn grote broer al op atletiek zat. Ik ging altijd mee om hem te brengen en kon niet wachten om mee te mogen doen.

- Wie is je idool of voorbeeld?

Finn: --

Mikai: mijn grote broer 🤔



Mikai: met balwerpen verder dan 17 m werpen, niet om me heen kijken bij het sprinten

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

Finn: ik ben twee keer met mijn team in de finale gekomen en het kamperen op de atletiekbaan

Mikai: het kamperen op de atletiekbaan: alle spelletjes die we deden en met z'n allen slapen in de tent.

Het estafettestokje geven we door aan Maartje Tuil.

De trainers van AV Hollandia

Pieter van de Wiel

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.....

Pieter van de Wiel?



Foto's: Gerda Horneman

Ik spreek Pieter bij hem thuis in Opperdoes. Vanwege de corona zitten we op afstand in de ruime keuken van zijn prachtige huis. Het is een oud huis uit de 17de eeuw wat hij volledig verbouwd heeft met bijgebouwen en een ruime tuin. Bij alles is goed nagedacht en zeker over de verwarming en warmwatervoorziening die volledig op elektrisch gaan.

Als je Pieter bezig ziet op de baan of in de massageruimte is het niet voor te stellen dat hij ooit een bierdrinkende roker van zware shag is geweest. Het keerpunt was de positieve zwangerschapstest die zijn komende vaderschap aankondigde. "Je bent asociaal als je blijft roken in het bijzijn van een kindje!" zegt hij met volle overtuiging.

De zware shag verdween uit zijn leven en later ook de kratten bier achter het huis. Hij begon met sporten, Taekwondo.

Pieter ging naar school tot mavo 3 en pas na zijn 30ste begon hij met studeren. Met studies in techniek, management en therapie werkte hij zich op tot HBO niveau. Hij heeft veel werkgevers en een eigen bedrijf gehad. Door zijn werk waardoor hij veel in het buitenland zat kon hij zijn sport niet beoefenen en besloot hij te gaan hardlopen. Hij had tijdens zijn diensttijd al in de gaten dat dat hem goed afging. Het lopen was een mooie uitlaatklep naast zijn drukke werk en zijn studie.

Hij werd lid van AVW, de atletiekvereniging van Wieringermeer en werd steeds fanatieker. Hij deed mee aan de wedstrijden die werden georganiseerd en liep in 1999 zijn eerste marathon in New York. Hij was toen 42 jaar. Dit smaakte naar meer en in 2000 volgde de marathon van Amsterdam. In 2002 deed hij mee in Stockholm, maar moest eruit stappen vanwege de warmte. Hij had een goede voorbereiding gehad en een week erna behaalde hij een PR op de 10 km in Steenwijk. "Ik had altijd een schema van 12 weken en hield me daar goed aan." Laat dat maar aan Pieter over, die is heel goed in schema's en overzichten maken.

In de sport ontwikkelde hij zich tot een serieuze wedstrijdloper. Hij vond zich niet meer passen bij AVW en maakte in 2007 de overstap naar av Hollandia om verder te komen in de sport. Hij deed mee aan de Nederlandse kampioenschappen in de mastercompetities.

In 2009 liep hij de marathon van Amersfoort en in 2011 zijn

De trainers van AV Hollandia

Pieter van de Wiel

laatste in Amsterdam. Halve marathons bleef hij wel lopen. "Ik liep bijna elke week wel een halve tot ik in 2019 in Minsk tot de conclusie kwam dat het genoeg was. Met de trainingen in de duinen of op Wieringen met mijn hardloopmaatjes Ruud en Hans en anderen loop ik nog wel rond de 15 km, maar met wedstrijden wil ik niet meer dan 10 km lopen." zegt Pieter vol overtuiging. Zo jammer dat al die loopjes door corona afgelast werden.

Naast het sporten en zijn werk deed Pieter heel veel voor Hollandia. Hij organiseerde de mogelijkheid om je te laten masseren op de vereniging. Met een groep masseurs zorgde hij ervoor dat ze per toerbeurt op de maandagavond aanwezig waren in de massageruimte. Ook hierin was hij heel gedreven en verlangde veel van de andere masseurs. Ze leerden elkaar technieken en bespraken vele inzichten.

Hij werd trainer en richtte zich op de wedstrijdgroep op de donderdagavond. Hij zag dat de kloof tussen de recreanten en wedstrijdlopers groot was en heeft met succes de groepen wat meer naar elkaar toe gebracht. Met de nieuwe groep van middellange afstandslopers (MiLa) versterkte hij deze toenadering.

Helaas heeft hij, nu hij gestopt is met werken, besloten per 1 januari 2021 ook te stoppen als trainer en loop trainerscoördinator. Pieter heeft alles op papier staan wat schema's betreft en iedere trainer van Hollandia heeft van hem een boekje gekregen. 'Duin' (Duurloop interval) heet dat boekje met de basiskennis wat je moet weten als je trainingen geeft. Alles staat uitgelegd met schema's en grafieken. Pieter laat niets aan het toeval over en zorgt dat hij het netjes over kan dragen aan zijn opvolgers. Alle trainers kunnen via de OneDrive-omgeving bij de schema's en de andere beschikbare informatie. Hij gaat niet helemaal weg en is zich beschikbaar om in te vallen als dat nodig

is bij de verzorging van massages en als trainer bij projecten naar een specifiek doel.

"Ik hoop nog dikwijls voor Hollandia uit te mogen komen bij de master competitiewedstrijden.

Als het even kan zal ik mijzelf ook op het NK-in-door en NK-outdoor nog laten gelden.

Voor de uitgestelde BLT-3 opleiding zal ik richting de Atletiekunie nog als contactpersoon blijven dienen. Laten we hopen dat deze opleiding, waarvoor Uwi en Annemieke zich vanuit onze vereniging hebben opgegeven, snel kan starten. Karin en Kris willen beiden de trainerslicentie van de Atletiekunie nog verkrijgen (zij hebben de opleiding tot looptrainer ergens anders gevolgd). Ik heb Karin beloofd dat ik voor haar de praktijkbegeleider zal zijn en belofte maakt schuld. Al met al dus nog aardig wat taken op mijn bordje. Het 'trekken van de kar' laat ik echter vanaf nu graag aan anderen over."

Pieter zat vaak in het buitenland en reed vele afstanden in verschillende auto's. "Ik reed in verschillende merken auto's, als het maar reed. Maar toen ik een keer een Citroën XM zag was ik er helemaal weg van. Het raakte me alsof ik keek naar een mooi kunstwerk. Ik rij nu zelf een XM, een auto met klasse en een perfecte hydraulische vering, waardoor je er met gemak grote afstanden mee kan rijden."

"Het komende jaar zal ik meer tijd gaan besteden aan een ander project dat ik heb opgestart. Doel van dit project is het zelf ombouwen van een auto met benzinemotor naar een elektrisch aangedreven auto (EV). Voor degenen die daarin geïnteresseerd zijn: binnenkort verschijnt hierover een artikel op de site van de BX-club Nederland.

Ook hoop ik natuurlijk weer regelmatig naar onze eigen blokhut in Portugal te kunnen vliegen."

De trainers van AV Hollandia

Pieter van de Wiel



Zoals je nu wel gelezen hebt is Pieter een zeer bevlogen en gedreven man. Pieter streeft altijd bij alles om tot een hoger plan te komen. Daardoor heeft hij veel bereikt in zijn leven. Daarentegen was het soms ook wel moeilijk voor hem om te accepteren dat anderen hem daar niet in konden of wilden volgen. Toch hield hij vast aan dat stukje eigenheid, hij wilde dit niet opgeven door zich aan te passen aan anderen. Pieter stelt zich steeds de vraag: "Wat is ons doel, waarvoor zijn wij hier op aarde? Wat is het doel en hoe kan ik dat bereiken?" Deze drive heeft hem veel gebracht: medailles, diploma's en voor anderen wat betekenen in zijn werk, sport en gezin. "Ik hoop dat ik leden van Hollandia heb gemotiveerd om te streven naar een hoger doel en je uiterste best te doen om dit te bereiken. Alleen dan kom je verder en bereik je een hoger niveau."

Rest mij nog om jullie allemaal te danken voor jullie inzet. Ik wens jullie prettige feestdagen en een voorspoedig 2021. Blijf gezond!"

Na dit bijzondere interview liet Pieter me vol trots zijn tuinhuis zien waarin hij een sauna, sportruimte en werkplek gecreëerd heeft en kreeg ik een foto mee die ik in de kantine ga hangen als we daar weer mogen komen. Ik reed in mijn Renault, zonder hydraulische vering maar wel frans, door de dichte mist naar huis, diep onder de indruk van deze gedreven trainer van av Hollandia.

Anja Stroet

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



Veldhuis

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

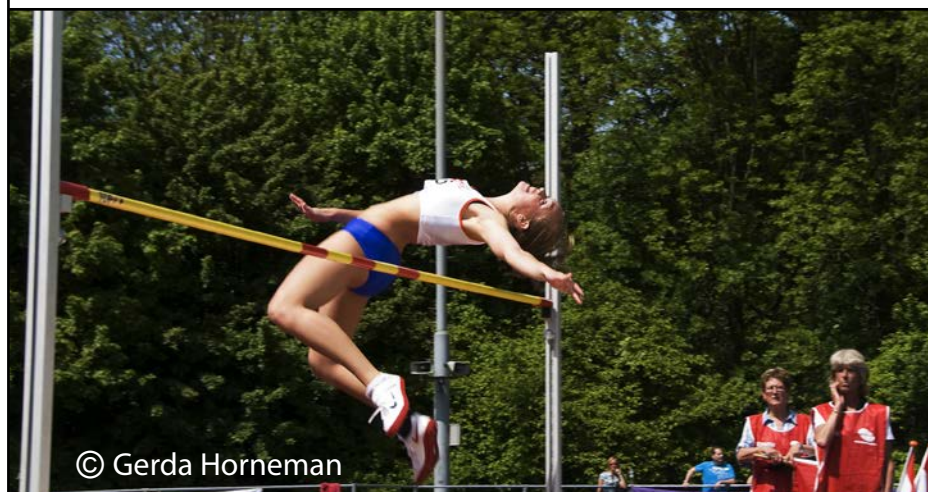
schuijteskade 13
1620 ed hoorn
t 0229-212919
e info@tpahga.nl
www.tpahga.nl

Sem

werkt!

Bierkade 4
1621 BE Hoorn

0229 763 561
info@semwerkt.nl



© Gerda Horneman

Uit de vereniging

Ledenmutaties tussen 17 september en 17 december 2020

De volgende nieuwe leden
heten we van harte welkom:

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Hankie Bijl
Pim Blom
Hugo Commandeur
Yara van Deijk
Teun Dekker
Roel van Diepen
Noor Eind
Stach Imanuel
Britt Janssen
Gijs de Jong
Jayden de Koning
Zara van de Logt
Sebastiaan Roelants
Sophie Sinning
Merel Stuifbergen

Benjamin Berkman
Erna Bommels
Mick van den Boom
Anita Bosch
Yara van Deijk
Maik van Diepen
Ryan Dobber
Dex Egberts
Esther Ekermans
Jurien Entius
Sandra Fraenk
Chantal Geerestein
Chris de Groot
René van de Guchte
Judith Haring
Eline de Hart

Perry van der Jagt
Sjors de Jonge
Olga Kapel
Raymond Karstens
Toon Koning
Erica Konings
Evaline Kruyssen
Robert Kunst
Dirk Langendijk
Marjolein Lips
Anne Molenaar
Loïs Nederveen
Hanneke Piek
Jeroen Posthumus
Sylvia Potjer - van Vliet
Arjen Rijkens

Michael Rippens
Jan Spijkerman
Petra Steeman
Hidde Timmermans
Henny Tol
Ingrid Visser
Tom Visser
Jeroen Vogelsang
Martin van Vugt
Hanneke van Wijk
Lianka Wit
Amber van der Woude
Jan Zeeman

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
2021-2	maandag 8 maart 2021	uiterlijk eerste week april 2021
2021-3	maandag 7 juni 2021	eerste helft juli 2021
2021-4	maandag 13 september 2021	uiterlijk eerste week oktober 2021
2022-1	maandag 6 december 2021	eerste helft januari 2022

Uit de vereniging

Strava art dicht bij huis

We rennen allemaal ons favoriete rondje, dat kan zijn bij Hollandia op de baan (nu dan even niet) en in de omgeving waar je woont. We hebben dan korte rondjes, lange rondjes, rondjes door straten, over dijkwegen, parken, bos, duinen en langs weilanden.

Al die rondjes worden door vele van ons op Strava gezet, we kijken naar het rondje, bekijken de gegevens die daarbij horen zoals afstand, tijd, hartslag en pace per km.

We geven daarnaast kudo's aan andere sporters, soms voorzien van wat commentaar.

We hebben allemaal wel eens een rondje gelopen dat op iets leek; een hondenkop of lampenkap, noem maar op, vaak ontstaan door toeval.

Er zijn ook lopers die het een uitdaging vinden om een tekening te maken met hun gekozen route.

Sommigen doen dat als hobby, naast hun standaard rondje maken ze een tekening op een kaart en lopen dan die route, wat vaak een fraai resultaat oplevert.

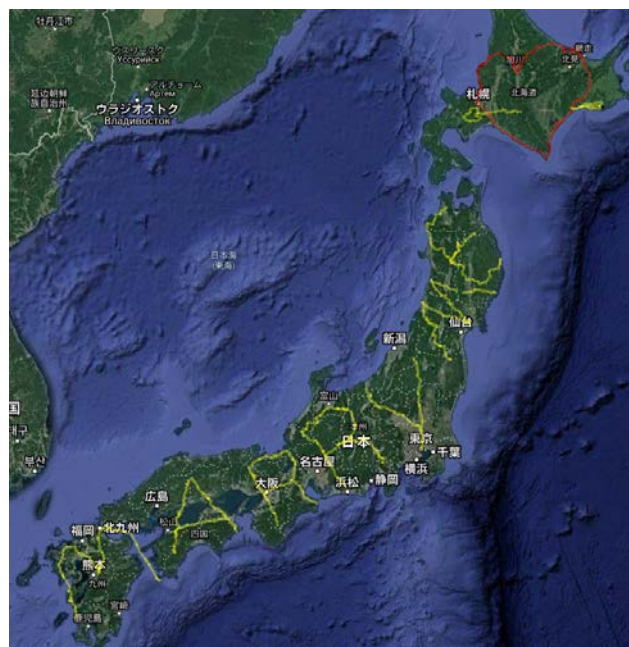
Helemaal nieuw is dit niet, in 1994 is de eerste "GPS art" ontstaan, dat betrof een "computertekening" van foutieve informatie van een gps ontvanger op het dak van een winkel. In die tijd was het signaal van de gps nog niet solide waardoor er een signaal werd ontvangen dat niet constant overeenkwam met de werkelijke positie. Dat signaal werd naar een computerscherm gestuurd met als resultaat alleen maar lijnen waar je geen vaste vorm in kon ontdekken.



Anderen zagen daar een mogelijkheid in om wat meer te doen met gps signalen.

De grootste gps art tekening betreft het woord "Peace" gemaakt tijdens een wereldreis door de Japanner Yassan, deze tekening omvat alle werelddelen. Blijkbaar stelde zijn budget hem niet in staat om een fatsoenlijke "C" te tekenen.

In Japan heeft hij een route afgelegd met als resultaat een huwelijksaanzoek aan zijn huidige vrouw, zo ontstond de zin "marry me", afgesloten met een hartje. (bron: wikipedia)



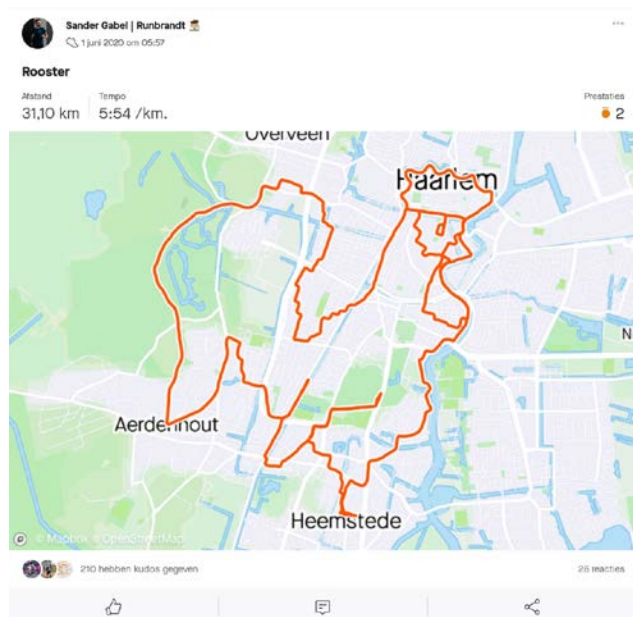
De gps ontvangst werd steeds beter wat uiteindelijk heeft geleid tot waar we nu staan, we hebben een horloge om de pols of een fietscomputer aan ons stuur die iedere meter die we ons verplaatsen opneemt.

Deze data wordt na afloop naar de bijbehorende app gestuurd en in de meeste gevallen naar Strava waar het gedeeld wordt met onze sportvrienden. Afhankelijk van je instellingen zijn de resultaten te zien door jou alleen of je vrienden. Als je geen beperkingen hebt aangegeven dan kan iedereen jouw prestatie bekijken.

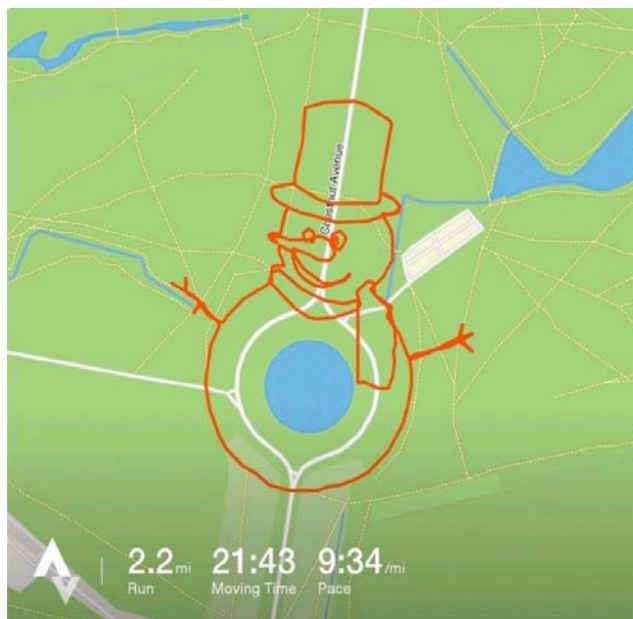
Uit de vereniging

Strava art dicht bij huis

Er zijn artiesten bij die prachtige tekeningen hebben gemaakt. In Nederland is daar Sander Gabel die onder de naam "Runbrandt" inmiddels een selectie fraaie resultaten heeft getekend tijdens het hardlopen. Het tekenen van een haan kostte hem 31 km en 3 uur werk.

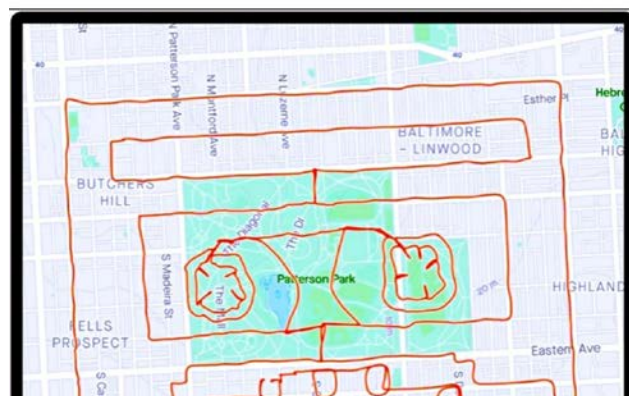


In Engeland rent Owen Delaney voor de kerstperiode tekeningen met kerst als thema.



Andere voorbeelden kun je vinden op de website <https://www.strav.art/>

Ik heb zelf ook eens gekeken hoe het maken van zo'n tekening in z'n werk gaat met als conclusie dat het heel lastig is. Je hebt een idee nodig wat je wil tekenen, dat is niet het meest lastige. Dan ga je kiezen: wandelen, rennen of fietsen.



De meeste tijd ben je echter bezig om op een kaart een patroon te ontdekken wat overeenkomt met de door jou gewenste tekening, zeker als je gebruik maakt van het stratenplan waar de straten meestal niet overeenkomen met jouw tekening.

Uit de vereniging

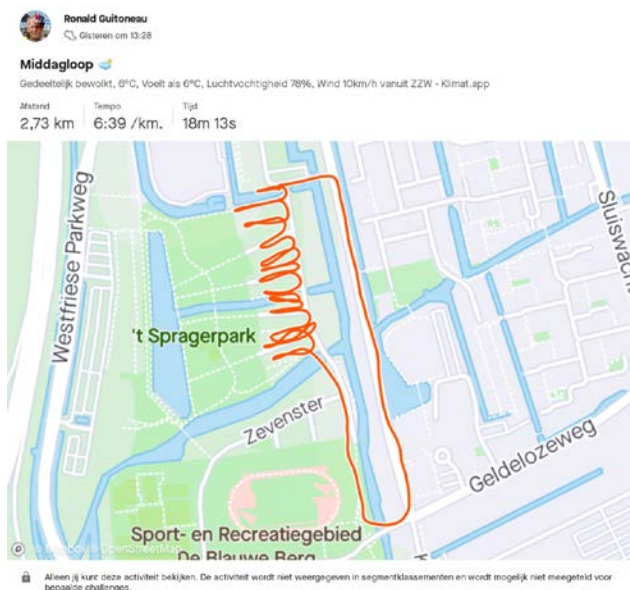
Strava art dicht bij huis

In een open ruimte zoals een park lukt dat dan weer wel maar de ruimte moet groot genoeg zijn om het verschil van je positie te laten meten door de gps.

Er is wel een truc die je kan gebruiken als je



een rechte lijn wil: je zet je tocht op pauze en aangekomen bij het volgende punt zet je de tocht weer aan. Er zal dan een rechte lijn ontstaan omdat je gps niet weet hoe je van het ene naar het andere punt bent gegaan. Het is ons allemaal wel eens overkomen: je horloge per ongeluk indrukken tijdens het lopen. Je kan er dus ook gebruik van maken om een tekening te maken. Zo kan je bijvoorbeeld deze tekening van een laptop creëren.



Toch wilde ik kijken of het mij ook zou lukken in de buurt, ja zelfs dicht bij de atletiekbaan, een loopje uit te zetten die een tekening op zou leveren.

Mijn bedoeling was een borstel of stoffer te lopen met als symbolische betekenis 2020 op te vegen en zo snel mogelijk te vergeten. Op naar 2021 dat ons hopelijk een meer normaal levenspatroon kan teruggeven met veel minder of zelfs geen beperkingen.

Er is ruimte voor verbetering, ook in mijn tekening, mijn tip van de rechte lijnen heb ik zelf niet toegepast.



Hylke Rozema

23 december 2020 om 23:30

'The making of' 🤔

Afstand	Hoogteverschil	Tijd
19,13 km	10 m	1u 47m



30 kudos

1 reactie



Ronald Guitoneau

Keern 33e, 1624 NB HOORN
De Weyver 6, 1718 MS HOOGWOUDE
T 06-25066308
E mail@connybuis.nl




**Conny
Buis**
Haptotherapie

Herkenbaar?

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

Dan is Haptotherapie misschien iets voor u!
Meer weten? Een eerste gesprek kan verhelderen en
is vrijblijvend. 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



Westerblokker 109, Blokker
tel: 0229-243092
www.davetweewielers.nl

Voor al uw Fietsen, Kinderfietsen
Accessoires Reparatie en Onderhoud



Voor kwaliteit & service
gaat u naar uw
West-Friese dealer:

Toyota Botman

Zwaag, De Marowijne 31,
0229-548500
www.toyota-botman.nl

Uit de vereniging

Nieuwe materialen krachtruimte

De krachtruimte is recent ingericht met een tweetal nieuwe elementen, waar we weer jaren plezier van gaan hebben.



De oude rode kooi, die we jaren geleden zelf hebben gemaakt, is vervangen door een nieuwe professionele en veilige constructie. Daardoor is er nu een wand ontstaan met twee prachtige Power Racks.



En het oude en veel te kleine Dumbbell Rack is vervangen door een steviger en groter exemplaar. Daardoor hebben alle dumbbells nu hun eigen plek.



Voor het voetlicht: een rubriek in het clubblad helemaal voor en door jullie!

Het doel: elkaar beter leren kennen!

Je kunt wachten tot je genomineerd wordt, maar kan/mag natuurlijk ook altijd spontaan iets schrijven.

Treed jij voor het voetlicht? Stuur ons een foto en een stukje tekst.

Je hoeft zeker niet te wachten tot een clubgenoot je vraagt iets meer over jezelf te vertellen!

De vragen hieronder kunnen als leidraad dienen. Je hoeft ze niet persé allemaal te beantwoorden of je te beperken tot deze vragen.

Op de dikgedrukte vragen krijgen we wel graag een antwoord 😊

- **Wie ben je? (naam, leeftijd, woonplaats, getrouwd, kinderen – wat je kwijt wilt)**
- Sinds wanneer loop je hard/doe je aan atletiek?
- Sinds wanneer ben je lid bij av Hollandia?
- **Waarom ben je begonnen met hardlopen/atletiek? Waarom doe je het nu nog steeds?**
- Wat is je favoriete loopprondje/atletiekonderdeel en waarom?
- Wat vind je de leukste training en waarom? En welke training doe je liever niet?
- Hoe vaak train je per week?
- Op welke prestatie ben je het meest trots?
- Wat is je volgende hardloop/atletiek doel?
- **Wat is je droom? Wat hoop je ooit nog te bereiken/doen met hardlopen/atletiek?**
- Wat moeten we absoluut van je weten?
- Heb je een tip voor je clubgenoten?
- **Van welk clublid wil jij meer weten?**

Input (bij voorkeur in Word, arial 10 en de foto los) s.v.p. uiterlijk maandag 8 maart mailen naar:

redactie@avhollandia.nl



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

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

WWW.POLYTECHNIEK.NL



**DICK
DE BOER**
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

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



56 jaar, moeder van de twee héle leuke volwassen zoons en single.

Geboren en getogen in Haarlem groeide ik op bij KAV Holland. Met een vader die hier lang trainer was en een moeder die verliefd werd op de trainer, ben ik zeg maar nog nét niet op de atletiekbaan geboren. Een echte atletiek familie dus. Elke maand was een gezellige boel bij ons thuis, als het clubblad in elkaar werd gestoken met een enthousiaste 'clubblad ploeg', dat waren gezellige avonden! En ik weet nog goed hoe we met het hele gezin bergen teckels van stof in elkaar flanst. Oranje zwart. Iemand had blijkbaar bedacht dat er een mascotte moest komen. De opbrengst van de verkoop was bedoeld om de clubkas te spekken. Wat waren we daar zoet mee!!!

Mijn favoriete onderdelen in die jaren waren hoogspringen en speerwerpen. PR met hoogspringen was 1.65. Helaas, die felbegeerde 1.70 is er nooit van gekomen! Vaak werd ik, tot mijn verdriet, met de competitie ook voor de 800 meter ingezet... Een week van tevoren had ik al buikpijn van de zenuwen! Dat ellebogenwerk bij de start was niet bepaald mijn ding! Bij de loopnummers vond ik de 200 meter een stuk leuker.

Zo rond een jaar of 18 kreeg ik andere interesses, ik wilde op basketbal en bleef op de bonnefooi wat hardlopen in de duinen. Tot ik verhuisde en vlak bij Amsterdam kwam te wonen waar ik een tijdje lid was bij ATOS in Amsterdam Noord. Na verhuizing naar Beets werd ik lid bij loopgroep Hollandia. Met twee jonge kids en een baan viel het mij zwaar 's avonds, spitsuur thuis, de deur uit te gaan voor de trainingen. Waarop ik weer een tijdje stopte. Na mijn scheiding in '99 kwam ik in Hoorn te wonen. De atletiekbaan begon weer te trekken en zo meldde ik mij weer bij de loopgroep.

Ergens rond 2013 ontdekte ik de triathlon. Een aantal mensen uit de loopgroep deden elk jaar mee in Abbekerk en Nieuwe Niedorp. Ik sloot mij aan bij een fietsgroepje en kreeg tot mijn vreugde de borstcrawl prima onder de knie. De afwisseling trok mij wel. En zo deed ik mijn eerste flitstriathlon (een 8ste) in Stiens! Daarna volgden er meer; Abbekerk en Nieuwe Niedorp waren favoriet. In Abbekerk waagde ik mij ook aan de kwart. De Tri ambla, cross triathlon op Ameland was ook een gaaf avontuur! Hoogtepunten in Abbekerk waren de tweede plaats bij de Masters op de 8ste in 2013 en 2014!



Ik ben een beetje een alleseter qua sport en houd van afwisseling en nieuwe uitdagingen. Sporten in de natuur is favoriet. Deelname aan een mooie trailrun staat nog wel op mijn sportieve bucketlist!

Tot slot mijn tip voor clubgenoten blijf vooral spelen!

Doe regelmatig eens even iets geks tijdens de training. Wie kan er nog koppeltje duiken, bokspringen of touwtje springen? Doe eens een balspel of circuitje met afwisselende oefeningen. Zo breng je waardevolle afwisseling, waarmee je je bewegingsapparaat prikkelt en vóór al plezier in je training!

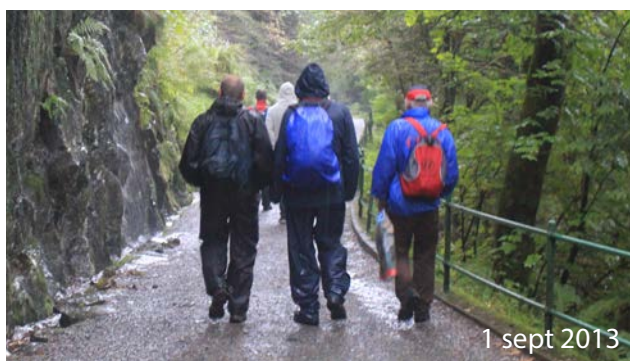
Ik geef het voetlicht door aan Wilma Vijn.

Hanneke Piek

Uit de vereniging

Uit de oude doos

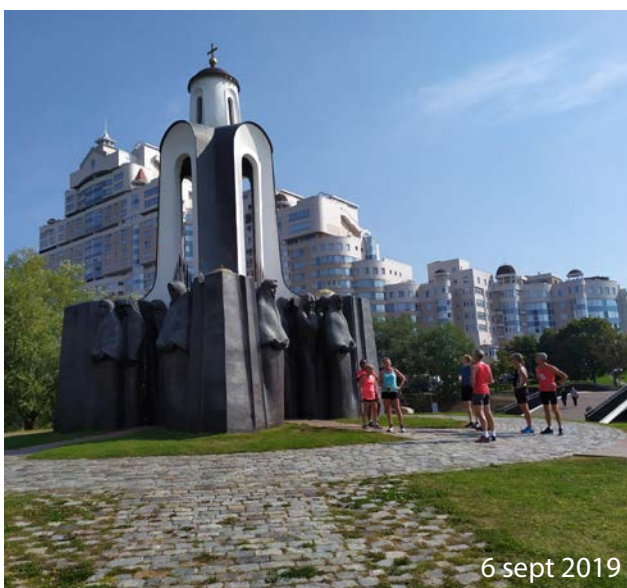
Pieter van de Wiel



Uit de vereniging

Uit de oude doos

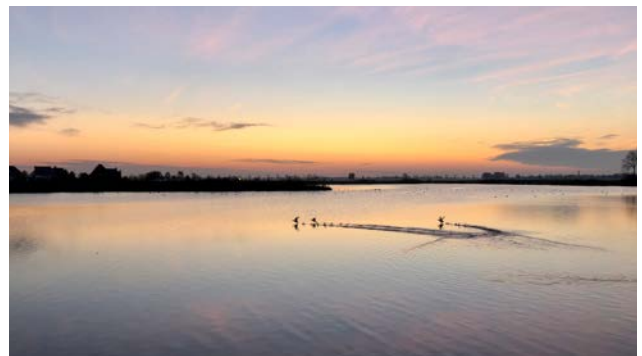
Pieter van de Wiel



Uit de vereniging

Uit de oude doos, waar loop ik

Wil van Gelderen



Loopnieuws

Hardlopen in Corona tijd?

Zonder wedstrijden om voor te trainen zocht ik een andere manier om gemotiveerd te blijven. Het blijft een rare tijd waarin alles is afgelast. Zo is het idee ontstaan om mee te doen aan virtuele lopen.

Het is even wennen zonder toeschouwers en deelnemers maar inmiddels heb ik de smaak te pakken. Na de virtuele zuidlaardermarktloop (10 km) was ik op zoek naar een virtuele 10 mijl. Omdat er op deze afstand geen virtuele loop was had ik mezelf ingeschreven voor de virtuele halve marathon van Gouda. Ik mocht hem lopen tussen 8 en 22 november waar en wanneer ik maar wilde. Aanvankelijk had ik het idee om hem in het laatste weekend te lopen zodat ik meer tijd had om te trainen voor de halve marathon.

Het is niet altijd makkelijk om een moment te vinden om te lopen met een kleintje in huis maar met mijn kinderwagen die speciaal ontwikkeld is om te hardlopen kom ik toch aan mijn kilometers. Kris wilde met mij meelopen en gaf de voorkeur aan 8 november. Zonder specifieke voorbereiding op die afstand besloot ik hem toch 8 november te lopen. Samen lopen is immers fijner dan alleen! Mijn doel was onder de 1 uur en 40 minuten te eindigen en misschien wel mijn PR uit 2018 te verbeteren. Of was dat misschien iets te optimistisch?

Op 8 november was de temperatuur rond de 10 graden, zon en weinig wind: het perfecte weer voor een wedstrijd. Na het inlopen konden we beginnen; het startschot moesten we aan de verbeelding overlaten. Echter, na 1 kilometer zag ik dat mijn gps niet klopte en dus stopte ik mijn horloge en startte ik hem opnieuw. "Dat was dus een extra rondje inlopen" grapte ik tegen Kris. De wedstrijd verliep bijzonder goed met een gemiddelde snelheid van 4.35 per kilometer. Na 16 kilometer werd het moeilijker om het tempo vast te houden maar het aftellen was begonnen en ik liep netjes achter mijn "haas". Ik wist er nog een eindsprintje uit te persen en toen kwam er een einde aan mijn halve marathon. Met een eindtijd van 1.36.39 was ik 1 minuut sneller dan mijn PR! Ik eindigde op de 3e plek van de 78 vrouwen en enkele weken later kwamen ze mijn prijs persoonlijk overhandigen.

Inmiddels heb ik alweer twee andere virtuele wedstrijden gelopen met een paar loopmaatjes en na de finish een lekker appeltaartje.

Hardlopen in corona tijd? Je moet er wat van maken; ik verveel me in ieder geval niet!



Annemieke Bot





In het vorige clubblad heeft o.a. Ron Schoutsen in deze rubriek een leuk, mooi en sterk verhaal met ons gedeeld, zodat we deze fijne man (nog) beter mogen leren kennen. Ron heeft naast zijn interesse in anderen ook veel humor. Deze twee eigenschappen komen nu in een mooie combinatie naar voren gezien hij de eer aan mij overdraagt om wat over mezelf te vertellen. Nou beste lezer (en Ron) pak een groot warm bakkie erbij, want ik sta op het punt... mijn verhaal met u te delen.



Mijn naam is Kris Oedit Doebé en ik ben hardlooptrainer bij AV Hollandia. Daarnaast verzorg ik ook looptrainingen bij Bikkeltraining. Kris is eigenlijk mijn roepnaam en mijn echte voornaam is Krishan. Mijn voor- en achternaam hebben een hindoestaanse achtergrond. Mijn vader is namelijk afkomstig uit Suriname en zijn Roots liggen weer in India. Op dit moment ben ik 28 jaar. Eind februari 2021 mag ik alweer 29 jaar worden. Naast mijn sport en het verzorgen van hardlooptrainingen ben ik in het onderwijs werkzaam als docent in de

vakken Natuurkunde en Scheikunde op het Oscar Romero in Hoorn.

Op dit moment woon ik in Hoorn Kersenboogerd. Daar heb ik niet mijn hele leven gewoond. Ik ben geboren op Curaçao. Ook het geboorte-eiland van mijn moeder. Daar heb ik samen met mijn ouders en drie oudere broers gewoond tot mijn vijfde jaar. Helaas heb ik de spreektaal Papiamentu nooit goed weten te leren. Wel liggen mijn Roots ook zeker daar. Voelt altijd als een tweede thuis wanneer ik weer op het eiland ben. Na mijn vijfde jaar zijn we naar Nederland verhuisd. In Nederland hebben we eerst een jaar in Amsterdam op de Wibautstraat gewoond en daarna een aantal jaar in Diemen Zuid op de Venusschelp.

Helaas brak het moment aan dat mijn ouders gingen scheiden. Dat is één van de vervelende ervaringen in het leven die de betrokkenen altijd bij kan blijven. Wel heeft dat ertoe geleid dat ik met mijn moeder en broers in Hoorn ben komen wonen. In Hoorn heb ik het vanaf het begin tot en met heden voortdurend naar mijn zin gehad. Door de jaren heen veel vriendschappen aan mogen gaan. Waarvan ook een groot aantal bij AV Hollandia. Tenminste, ik beschouw deze als vriendschappen. Weet niet of het wederzijds is, he Ron! ;-)

Tijdens de laatste jaren van mijn middelbare schoolcarrière op de havo, ook op het Oscar Romero, ben ik voor mezelf begonnen met hardlopen. Daarvoor heb ik wel andere sporten beoefend zoals: wedstrijdzwemmen en American Football. Alleen niet dezelfde passie voor gehad als hardlopen. Telkens wanneer ik een rondje ging hardlopen merkte ik dat ik er relaxter, vrolijker, gelukkiger en energiever van werd. Op dat moment had ik echt mijn sport gevonden. Na een aantal jaar wilde ik het hardlopen ook naar een hoger niveau tillen door lid te worden bij AV Hollandia. Door de trainingen bij de vereniging heb ik zeker een vooruitgang gemaakt op looptechniek, snelheid en uithoudingsvermogen.



Gemiddeld train ik nu ook zo'n 4 dagen in de week. Daarnaast krijg ik nog steeds dezelfde positieve prikkels terug van hardlopen. Uiteraard is het kicken wanneer je merkt dat je steeds fitter, sneller en sterker wordt. Stiekem blijft toch voor mij het terugkrijgen van die positieve prikkels het belangrijkste aan hardlopen.

Het meest kan ik ook van hardlopen genieten wanneer je buiten in de natuur aan het lopen bent. Ook wel bekend als Trailruns. Mijn favoriete rondjes pak ik dan ook graag in de locaties zoals: Bergen, Schoorl, Amsterdamse Waterleidingduinen etc. Zelfs in het buitenland, met hulp van Hans Baart, zoek ik het graag op zoals: omgeving Kohlenberg in Oostenrijk. Dit soort Trailruns zijn ook mijn favoriete trainingen. Onderweg word je door de looproute op een natuurlijke wijze uitgedaagd om met je snelheid te spelen (Fartlek) en de overige obstakels die de natuur je voorschotelt te trotseren. Deze trainingen kunnen behoorlijk pittig zijn, maar na afloop voel je je ijzersterk. Mocht je het een keer willen uitproberen? Begin dan met een klein rondje, zodat je een goed idee krijgt over hoe pittig de training voor je kan zijn.

Wanneer ik lid geworden ben van AV Hollandia en wanneer ik begon met het verzorgen van de looptrainingen weet ik niet meer exact. Wel kan ik vertellen dat ik als assistent-looptrainer begonnen ben bij Bart Muller en me ondertussen heb kunnen doorontwikkelen tot looptrainer. Ik haal veel plezier uit het verzorgen van hardlooptrainingen aan een groep. Eén van mijn belangrijkste doelen is dat ik me als looptrainer blijf doorontwikkelen, zodat ik het beste kan mee blijven geven aan de atleten. Eén specifiek hardlooptoel is dat ik een ½ marathon nog binnen 1h 30min wil lopen. Daarna kan ik met pensioen. Het hardlopen moet wel leuk blijven ;-)

Aan wie draag ik nu de eer over? Er zijn zoveel Hollandianen die bij mij opkomen van wie ik meer zou willen weten. Toch moet ik een keuze maken en die is gevallen op... Divone van Breukelen.

Uiteraard ken ik Divone als de vrouw van Ruud, van de buitenlandse reis naar Barcelona en van de woensdagavond buitenom trainingen. Ondanks dit allemaal weet ik niet veel van haar. Wie weet heeft ze wat grappige anekdotes met ons te delen over Ruud. ;-)



Bedankt voor het doorlezen van mijn verhaal.

Blijf genieten van het hardlopen!

Kris Oedit Doebé

Loopnieuws

Hardlopen bij de Vooroever

Net als de meesten onder ons mis ik het sporten onder de verenigingsvlag. Omdat ik toch mijn conditie wil bijhouden, probeer ik 2 a 3 maal per week 'op mijzelf' te lopen. In de wintermaanden gaat mij dit minder goed af, want ik houd er niet van om in het donker te lopen, over wegen die je niet goed kunt overzien en/of die niet goed verlicht zijn.

Dan is onze atletiekbaan toch onovertroffen! Maar 1 maal in het weekend en 1 maal door de week lukt meestal wel. Door de week stop ik dan wat eerder met werken; in de avond haal ik dat nog in (je kunt natuurlijk ook eerder beginnen met de werkdag, maar dat past niet bij mijn ritme...).

Wanneer ik weinig tijd heb loop ik door de polder rond Midwoud/ Nibbixwoud of ga ik naar Egboetswater tussen Hauwert en Oostwoud. Maar als het even kan ga ik naar mijn favoriete hardloop plek: langs het IJsselmeer, over de dijk achter Onderdijk, richting Wervershoof/Andijk. Afhankelijk van de tijd, zin (die komt altijd wel) en het weer kan ik nog een lus maken naar het Nesbos of naar de sporthaven van Medemblik. Met een steeds wisselend uitzicht kan ik dan gemakkelijk 14 km lekker lopen.

Op de dijk staat om de 200 meter een afstandspaal, dus daar kan ik mooi mijn intervallen op afstemmen. Het pad is grotendeels onverhard en dat vinden mijn knieën weer fijn.

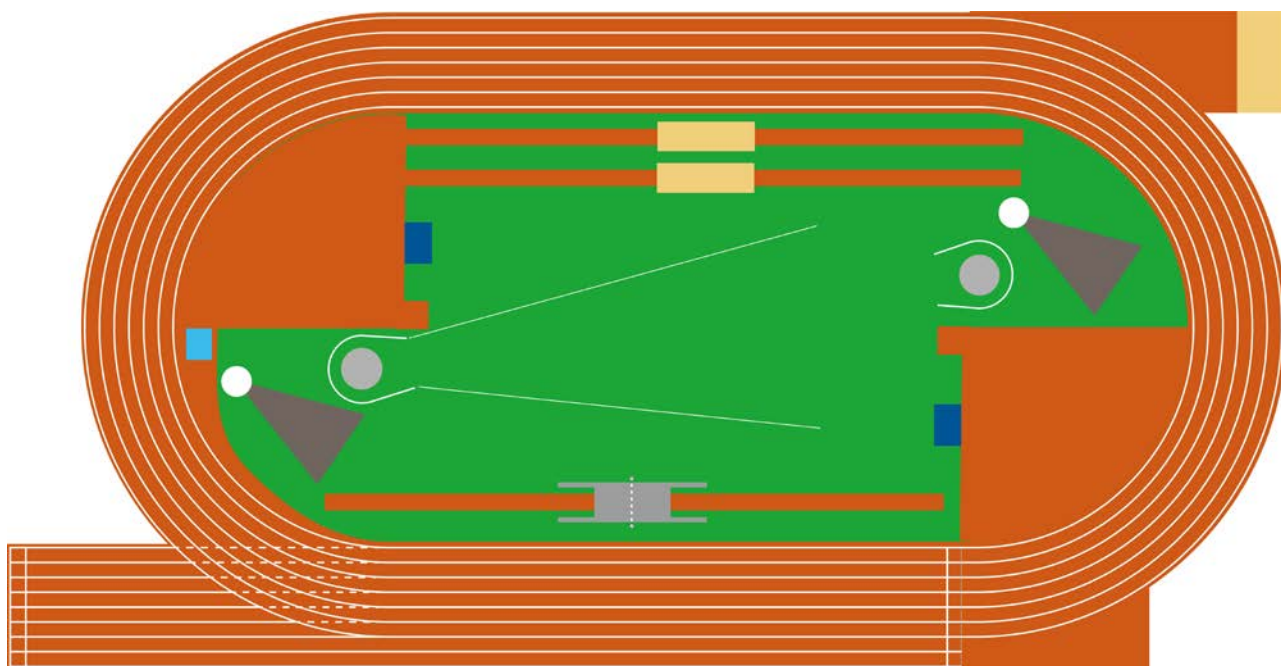
Het is er heerlijk rustig en dat wil ik eigenlijk graag zo houden. Maar het is er ook te mooi om het voor mijzelf te houden, dus ik deel hierbij wat foto's van in de lente, herfst en winter; overdag en tegen het avondschemer aan.

Dus wellicht tot ziens bij de Vooroever en heel graag tot ziens op onze atletiekbaan



Wil van Gelderen

trouw bezoeker van de zaterdagochtend training



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 Bruynsteyn	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 ledenadministratie@avhollandia.nl
Opzegging lidmaatschap:		ledenadministratie@avhollandia.nl

Het beëindigen of wijzigen van een lidmaatschap dient voor 15 december schriftelijk of per email 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
Website:	Johan Baas, Bart Daalhuisen & Boudewijn van Limpt, 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

Vertrouwenspersonen

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

Technische commissie

Coördinator technische onderdelen	Nico van der Gulik	nicovandergulik@quicknet.nl
Coördinator sportverzorging	Arie den Blanken	a.den.blanken@quicknet.nl
Coördinator loopgroepen	Vacant	

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 Groothuyse	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	06-12259707
	VOC (Wo; trainers rouleren)	
Loes Kunst	VOC (Wo; trainers rouleren)	06-27120788
Simon Laan	ABC (Wo + Za)	06-53742862
	VOC (Wo; trainers rouleren)	
Frits Martens	VOC (Wo; trainers rouleren)	0229-239614
Bart Muller	ABC (Ma + Za)	06-46267679
Kris Oedit Doebé	CDE (Di)	06-15155071
	BC (Wo)	
	MiLa (Do)	
Ton Overpelt	VOC (Wo; trainers rouleren)	06-57108950
Karin Voogt	ABC (Ma)	06-55366143
	CDE (Do)	
	Duintraining (Zo)	

Jeugdcommissie

Voorzitter:	Vacant / roulerend	
Secretaris:	Joop Musman	0229-217380
Wedstrijdsecr. pup.:	Monique Le Blanch-Pauw	06-54762701
Wedstrijdsecr. CD-jun.:	Monique Le Blanch-Pauw	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	
Wedstrijdsecretaris:	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
	Kees Bot	keesbot100@msn.com
Trainingcoördinator:	Vacant	
Contact:	holnieuws@gmail.com	

Commissie Thuiswedstrijden

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

Commissie Algemeen Beheer

Voorzitter	Vacant
------------	--------

Sponsorcommissie

Contactpersoon	Frank Ettes	frankettes@gmail.com
----------------	-------------	----------------------

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



VOOROP LOPEN MET ONZE

UITGEBREIDE LOOPANALYSE

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP
GROTE NOORD 8A HOORN

www.runnersworldhoorn.nl