



Clubblad

AV Hollandia

Officieel orgaan van
atletiekvereniging
Hollandia Hoorn

Krachttraining kan ook buiten





© Gerda Horneman



© 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
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

april 2021
Clubblad AV Hollandia

Inhoudsopgave

Van het bestuur	4
Jeugd	8
De trainers van AV Hollandia	9
Atletiektraining in coronatijd	13
Verbeterde clubrecords	14
Bijzondere afmelders	17
Column door Anja	18
RaceRuntraining	19
Wedstrijdseizoen 2021	20
Voor het voetlicht Wilma	22
Krachttraining	23
Loopnieuws GUS door Roadrunner	25
Voor het voetlicht Divone	27
Colofon	29

Van de redactie

Wat vliegt de tijd!

Dit clubblad is het vijfde nummer 'in Coronatijd'!
 Helaas nog geen 'echte' wedstrijden, maar gelukkig wel weer mooie stukjes om te lezen:

Een interview met Annemieke Bot, een van onze nieuwe hardloop-trainers-to-be; een prachtig verslag van onze roadrunner over zijn virtuele Groet uit Schoorl run; een heel mooi initiatief: RaceRunning; afscheid van markante leden (helaas); informatie van de commissie thuiswedstrijden, een leuk inkijkje in de krachttraining en de vaste rubrieken 'Van de voorzitter', het 'Estafettestokje' en twee leuke 'Voor het voetlicht' bijdragen.

Daarnaast in dit nummer ook informatie over Atletiektrainingen in Coronatijd, het overzicht van de verbeterde clubrecords én de uitnodiging en agenda voor de ALV op 12 april: meld je aan als je er (online) bij wilt zijn!

Pas op jezelf, pas op elkaar, blijf gezond en tot hopelijk snel weer ziens op de baan!

Karin Voogt

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

FRITSPRINT Drukwerk

GEBR. SNIP Kitverwerking

GERTJAN DEKKER Ontw. en Tekenburo

JOHN KOOMEN TUINEN

KEUKENLOODS

KOETSBOUW

MEGATEGEL

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

De eerste paar maanden van 2021 staan nog steeds in het teken van de corona pandemie.

Er zijn inmiddels een aantal zeer ingrijpende maatregelen genomen om het corona virus te kunnen indammen, waaronder de avondklok vanaf 21.00 uur en het sporten in 4-tallen voor 27 jaar en ouder, uiteraard op 1,5 meter afstand.

Op de bijzondere Algemene Ledenvergadering van 18 januari 2021 is uitgebreid de renovatie behandeld.

De renovatie commissie heeft de plannen door middel van een presentatie nader toegelicht.

De belangrijkste punten zijn:

alleen de benedenverdieping zal worden gerenoveerd, alle technische installaties zullen worden vervangen door duurzame oplossingen, de cv-installatie zal verhuizen van de benedenverdieping naar de eerste verdieping achter de kantine op zolder.

De planning is dat de renovatie in het najaar van 2022 zal beginnen.

De aanwezige leden waren enthousiast over de plannen en hebben het bestuur toestemming gegeven om het renovatieproject verder uit te werken.

Inmiddels is een selectie van aannemers gemaakt en hebben we offertes aangevraagd voor de verbouwing.

In het bestuur hebben we vanaf april ook een vacature voor de functie van secretaris.

Edwin heeft aangegeven dat hij deze rol niet kan combineren met zijn werk.

Ik dank hem voor zijn inzet en toewijding in de afgelopen periode.

Indien er belangstellenden zijn neem dan even contact met mij op.

Ruud Poldner

Van het bestuur

Algemene Ledenvergadering maandag 12 april 2021 (online)

Uitnodiging tot het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering op maandag 12 april 2021 (online)

Door de huidige beperkingen ten gevolge van de Corona-crisis kunnen wij helaas geen fysieke vergadering houden. De vergadering vindt daarom online plaats: 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 10 april 2021 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.

Inloggen via Microsoft Teams is mogelijk vanaf 19:45 uur op maandag 12 april.

Deelname ALV via Microsoft Teams

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

Protocol deelname ALV via Microsoft Teams

- 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.

Met dit protocol verwacht het bestuur dat wij goed, effectief en prettig met elkaar kunnen vergaderen. Wij rekenen op een ieders begrip.

Van het bestuur

Algemene Ledenvergadering 12 april 2021 (online)

Agenda

1. Opening, ingekomen stukken en mededelingen
2. Notulen najaarsvergadering 17 november 2020 en notulen bijzondere ALV 18 januari 2021 (zie www.avhollandia.nl)
3. Financieel jaarverslag 2020 (zie www.avhollandia.nl)
4. Verslag kascontrolecommissie
5. Benoeming kascontrolecommissie
6. Jaarverslagen (zie www.avhollandia.nl)
 - Secretaris
 - Jeugdcommissie
 - Thuiswedstrijden
 - Trainers
 - Loopgroep
 - Triatlon

Pauze

7. Bestuur ontwikkelingen
Aftredend Edwin Bruijnesteijn: secretaris;
Benoeming: ?????????
8. Renovatie clubgebouw
9. Rondvraag
10. Vaststelling datum ALV november 2021

Sluiting



Vergaderstukken

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

Gebruik de button of onderstaande link:

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

Vergaderstukken zijn beveiligd met een wachtwoord.

De wachtwoorden zijn niet altijd hetzelfde:

- voor stukken van/uit 2020: **Ho!!@ndi@0420**
- voor stukken voor de bijzondere ALV in januari 2021: **Ho!!@ndi@0121**
- voor (nieuwe) stukken voor de de ALV van april 2021: **Ho!!@ndi@0421**



©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.

Maartje Tuil en ik ben 12 jaar.

- Hoe lang zit je al op atletiek?

Ik ben begonnen toen ik 5 jaar oud was, dus ondertussen al 7 jaar.

- Bij wie train je?

Ik heb best veel trainers, zoals Cheryl en Sofie op de maandag, Jacqueline en Lianka op woensdag en wanneer ik naar de werptraining ga op donderdag krijg ik training van Freya.

- Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?

Ik vind bijna alle onderdelen wel leuk, maar als ik toch moet kiezen zijn dat horden, hoog en ver.

- Wat vind je een minder leuk onderdeel?

Lange afstand, de 1000 meter.

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

Mijn zus Bente zat al op atletiek en ik "moest" altijd mee. Stilzitten is niet helemaal mijn ding, dus mocht ik al heel snel meetraining en dus rennen en springen. Misschien hielp het ook wel dat mijn moeder één van de trainsters was.

- Wie is je idool of voorbeeld?

Dafne Schippers.

- Wat is je doel voor 2021?

Wanneer het weer mag, hoop ik gewoon weer lekker wedstrijdjes te mogen doen en kijken of ik ondertussen beter ben geworden.

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



Ik ben super trots op mijn 3e plaats tijdens de finale competitie als MPC. Ook de uitjes zoals kampeerweekend en het schaatsen vond ik altijd erg gezellig. Het bijwonen van het EK in Amsterdam in het Olympisch stadion.

Het estafettestokje geef ik door aan Nio Bril.

De trainers van AV Hollandia

Annemieke Bot

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.....

Annemieke Bot?



We hebben haar nog niet langs de baan zien staan, want ze is nog geen trainster. "Maar ik wil het wel heel graag worden, want hardlopen is een van de dingen die ik het liefste doe. Wat is er mooier dan je passie overbrengen op een ander." vertelt Annemieke mij tijdens het interview dat we via beeldbellen houden.

Annemieke zat als meisje van 11 tot 14 jaar al op atletiek. "Ik kon heel goed werpen, maar met hardlopen kreeg ik altijd pijn in mijn zij. Ik ging daarna op kickboxen en liep daarnaast hard voor de conditie. Nou ja, het was meer joggen dan hardlopen. Pas op mijn 26ste deed ik voor het eerst mee aan een wedstrijd bij het Gardameer. Ik merkte dat ik het leuk vond om te doen en dat het me goed afging. Mijn tweede wedstrijd was een halve marathon in Verona, in Italië, waar ik toen woonde. Daar liep ik 1:43:00. Daarna werd ik zwanger van mijn eerste zoon."

Ze is getrouwd met Ettore, een Italiaan. Vandaar dat ze 13 jaar in Italië heeft gewoond. Maar 6 jaar geleden kwamen ze met hun twee zoontjes naar Nederland en wonen nu in de Risdam. Ze heeft een baan als schoonheidsspecialiste bij Sanaderm. Al twintig jaar zit zij in dit vak maar toen ze even geen werk had deed ze de opleiding van gewichtsconsulent. Voeding is een van haar interesses en dit kan ze nu combineren met haar werk. Ze is nu bezig met een opleiding over emotie eten en in april start ze een cursus over sportvoeding.

"Ik hoorde vorig jaar van Pieter dat er een trainerscursus bij Hollandia gegeven zou worden. Ik dacht meteen: dat is iets voor mij!. Ik vind het heerlijk om met mensen bezig te zijn. In mijn werk ben ik ook altijd aan het verzorgen. De trainersopleiding past helemaal in het rijtje thuis waarmee ik bezig wil zijn. Het probleem was wel dat ik nog niet klaar was met deze opleidingen. Dat het nu uitgesteld is naar september komt dus bij mij heel goed uit. Dan heb ik net mijn opleiding over sportvoeding afgerond." In september 2021 hopen zij en Uwi Ambroise de trainerscursus te doen. Het mooie is dat de cursus in Hoorn op de baan gegeven wordt. Dit scheelt hen veel reistijd wat voor Annemieke heel goed uitkomt.

Een drukke baan, een gezin met drie jongens, Thomas van 11, Lucas van 8 en Matthias van 1½ jaar en de opleidingen

De trainers van AV Hollandia

Annemieke Bot

die ze doet kunnen haar niet remmen in het hardlopen. Even boodschappen doen doet ze rennend achter de buggy met Matthias naar de Huesmolen op en neer. "Mijn valkuil is dat ik wel eens teveel van mij zelf eis. Na de zwangerschap van Matthias wilde ik weer snel op het niveau komen van voor de zwangerschap. Ik kreeg blessures doordat ik teveel van mijzelf eiste, intervaltrainingen naast gebroken nachten door een kleine die mij wakker hield. Ik maak zelf mijn trainingsschema en heb nu meer rustdagen ingebouwd. Dit en fysiotherapie hebben ervoor gezorgd dat het nu weer goed gaat."

Ze maakt zelf haar trainingsschema's en het lijkt haar leuk om dat ook voor anderen te doen. Ze heeft door haar eigen fouten tegen te komen geleerd dat iedereen in allerlei omstandigheden zijn eigen schema nodig heeft. "Het leukst lijkt mij om de starters te begeleiden. Ik hoop dat ik, als ik de cursus heb gedaan, een start to run groep mag trainen. De reden dat ik de trainerscursus wil gaan doen is het overbrengen van mijn passie op anderen en hen te stimuleren om hun doel te behalen. Bij starters is dat een mooie uitdaging."

Haar vader Kees Bot, al jaren lid van Hollandia, is op 50 jarige leeftijd begonnen met hardlopen en bleek ook een hele snelle loper te zijn. Hij liep veel halve marathons en Annemieke liep met hem verschillende wedstrijden mee. Dan liepen ze mooi samen op. Maar twee jaar geleden liep ze haar vader voorbij. Ze werd steeds fanatieker. Haar niet geplande zwangerschap van haar derde prachtige zoon Matthias (een kadootje met loop- en danstalenten) onderbrak haar trainingen. De blessures daarna hebben haar ook weer wat gebracht.

"Na elke blessure kom je sterker terug" is een wijsheid die ze nu ervaren heeft.

Ze vindt het heerlijk om veel te trainen en zoekt haar grenzen op. "Voor mezelf wil ik kijken hoe ik het maximale uit mezelf haal. Ik wil kijken hoe snel ik kan worden als ik gericht train. Maar vooral wil ik plezier hebben in het lopen. Dat is wel het allerbelangrijkste. En heel blijven (zoals Pieter altijd zei)."

Hopelijk mogen we dit jaar weer wat wedstrijden doen, want ze is goed in vorm. We gaan haar en Uwi in 2022 niet alleen op de baan zien vliegen, maar ook langs de baan zien staan om ons te trainen. Zeker weten dat alle toekomstige 'start to run' deelnemers lid worden van onze vereniging met zulke voorbeelden langs de baan.

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



ZONWERING ROLLUIKEN GARAGEDEUREN

www.veldhuiszonwering.nl

Heer Meester
ONLINE ACCOUNTANTS & FISCALISTEN

Munnickenveld 9
1621 HM HOORN

0229 - 503004

info@heeraccountants.nl



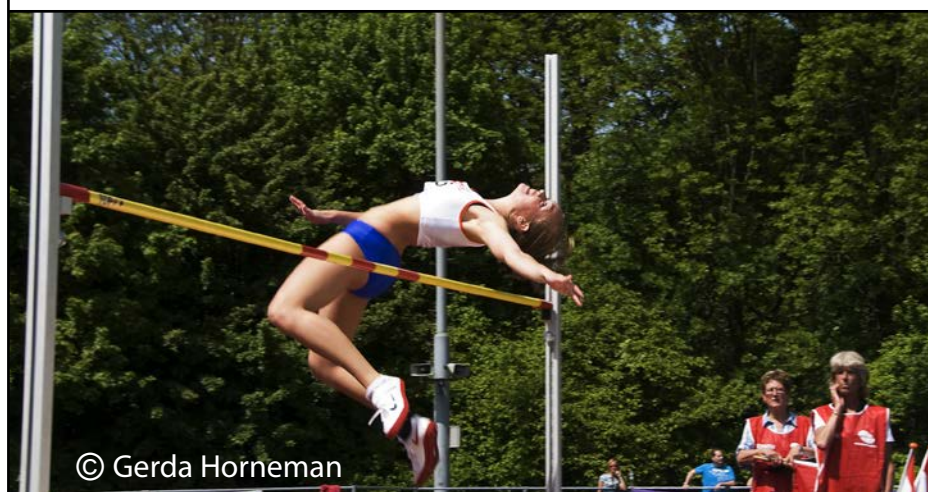
trigallez
peeters
van apeldoorn
hangelbroek
gouwetor
architecten

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



Bierkade 4
1621 BE Hoorn

0229 763 561
info@semwerkt.nl



© Gerda Horneman

Uit de vereniging

Ledenmutaties tussen 17 december 2020 en 15 maart 2021

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

Aaron de Jong
Jesse de Vries

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Annette van Diepen
Jeroen Ooievaar
Ivo Polderman



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).

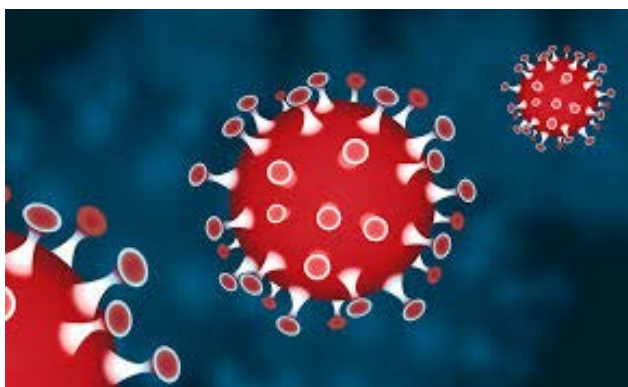
Stuur deze toestemming (in een email) mee met de foto('s).
Foto's aangeleverd zonder toestemming kunnen helaas niet worden geplaatst!

Editie	Uiterste datum voor kopij	Verschijningsdatum
2021-3	maandag 14 juni 2021	eerste helft juli 2021
2021-4	maandag 20 september 2021	uiterlijk eerste week oktober 2021
2022-1	maandag 13 december 2021	eerste helft januari 2022
2022-2	maandag 14 maart 2022	uiterlijk eerste week april 2022

Van het bestuur

Atletiektrainingen in Coronatijd

Het afgelopen jaar is voor sportend Nederland een heel bijzonder jaar geweest. Een jaar waarin niet, dan wel aangepast, mocht worden getraind. Een jaar waarin telkens opnieuw moest worden gekeken naar wat wél en niet mogelijk was. Gelukkig zijn de jeugdtrainingen en ook de baanatletiek trainingen al weer langere tijd in aangepaste vorm mogelijk.



Het opstarten van de trainingen voor de loopgroepen heeft helaas wat langer op zich laten wachten. Vanaf januari zijn in beperkte vorm ook weer looptrainingen opgepakt. In de eerste instantie is in de vorm van 'pilot trainingen' ervaring opgedaan. Juist daarom werd aanvankelijk gewerkt met een beperkte groepsomvang en met hele overzichtelijke dwingende situaties. De opgedane ervaringen hebben waardevolle en positieve informatie opgeleverd en hebben ons gesterkt in de gedachte dat looptrainingen op de baan ook echt veilig kunnen worden aangeboden.

We gaan in de komende periode door met het verzorgen van looptrainingen op de atletiekbaan. We hebben ons als doel gesteld dat iedere loper in ieder geval één keer per week op de baan moet kunnen trainen. We doen dat voorsnog alleen op tijdstippen dat er door andere groepen geen of beperkt gebruik wordt gemaakt van de accommodatie. Daarom zullen we op dit moment ons gestelde doel mogelijk niet gaan

halen. We kunnen immers op dit moment alleen een looptraining op de baan volgen op de dinsdagavond, de woensdagochtend, de donderdagavond en de zaterdagmorgen. De maandag- en de woensdagavond komen weer als trainingsmoment in beeld zodra de avondklok wordt opgeheven. Daarom kunnen we op dit moment alleen ons best doen ervoor te zorgen dat iedereen een keer per twee weken een looptraining op de baan kan doen.

Bovenstaande tekst zou de indruk kunnen geven dat de loopgroepen die gewend waren op maandag-, dan wel woensdagavond te trainen, nu geen baantraining kunnen doen. Die conclusie is echter onjuist. Ook zij kunnen zich aanmelden voor ieder van de aangeboden trainingsmomenten. Dat kan wel betekenen dat er een andere trainer voor de groep staat. Maar dat zal vast geen probleem zijn.

Om je aan te melden stuur je éénmalig een email:

- voor woensdag- en zaterdagochtend naar Simon Laan: sjberglaan@quicknet.nl
- voor dinsdag- en donderdagavond naar Kris Oedit Doebé: krisscheper@hotmail.com

Meer informatie over de wijze waarop de trainingen worden georganiseerd is terug te vinden in het geldende Corona-protocol, dat op de site is te vinden.

Nico van der Gulik

(bestuurslid Technische Zaken).

Uit de vereniging

Verbeterde Clubrecords Outdoor en Indoor

Aanvulling 2019 en 2020

MANNEN

M35

Dam tot Dam loop op 21 september 2019

10.000 meter weg	31,47 m/s	Uwi Ambroise	21 september 2019	Amsterdam
15 000 meter	48,11 m/s	Uwi Ambroise	21 september 2019	Amsterdam
10 Engelse Mijlen (cert.)	51,50 m/s (BT)	Uwi Ambroise	21 september 2019	Amsterdam

20.000 meter	1.06,25 m/s	Uwi Ambroise	20 oktober 2019	Amsterdam
25.000 meter	1.22,59 m/s	Uwi Ambroise	20 oktober 2019	Amsterdam
Halve Marathon	1.10,00 m/s	Uwi Ambroise	20 oktober 2019	Amsterdam
30 .000 meter	1.31,39 m/s	Uwi Ambroise	20 oktober 2019	Amsterdam
Marathon (cert.)	2.22,36 m/s (BT)	Uwi Ambroise	20 oktober 2019	Amsterdam

INDOOR

M35

200 meter	26,41 sec.	Guido Bot	23 februari 2020	Apeldoorn
-----------	------------	-----------	------------------	-----------

M40

60 meter	8,16 sec.	Guido Bot	8 februari 2020	Apeldoorn
200 meter	26,41 sec.	Guido Bot	23 februari 2020	Apeldoorn
800 meter	2.15,19 m/s	Kees Bot	9 februari 2020	Apeldoorn

M45

60 meter	8,16 sec.	Guido Bot	8 februari 2020	Apeldoorn
200 meter	26,41 sec.	Guido Bot	23 februari 2020	Apeldoorn
800 meter	2.15,19 m/s	Kees Bot	9 februari 2020	Apeldoorn

M50

800 meter	2.15,19 m/s	Kees Bot	9 februari 2020	Apeldoorn
-----------	-------------	----------	-----------------	-----------

M55

800 meter	2.29,78 m/s	Pieter van de Wiel	9 februari 2020	Apeldoorn
-----------	-------------	--------------------	-----------------	-----------

M60

800 meter	2.29,78 m/s	Pieter van de Wiel	9 februari 2020	Apeldoorn
-----------	-------------	--------------------	-----------------	-----------

Uit de vereniging

Verbeterde Clubrecords Outdoor en Indoor

VROUWEN

M35

100 meter	12,86 sec. -0,8 m/s	Franka Hoogeboom	18 juli 2020	Amsterdam
100 meter	12,64 sec. +1,2 m/s	Franka Hoogeboom	29 augustus 2020	Utrecht
200 meter	26,30 sec.	Franka Hoogeboom	9 augustus 2020	Haarlem

V40

100 meter	14,52 sec. +1,6 m/s	Monique Le Blansch-Paauw	25 juli 2020	Heerenveen
100 meter	14,42 sec. +1,3 m/s	Monique Le Blansch-Paauw	6 september 2020	Alkmaar
100 meter	14,29 sec. +1,1 m/s	Monique Le Blansch-Paauw	20 september 2020	Barendrecht
200 meter	30,10 m/s +2,0 m/s	Monique Le Blansch-Paauw	6 september 2020	Alkmaar
Speerwerpen	26,74 m	Maaïke Huberts	9 augustus 2020	Haarlem

V45

100 meter	15,26 sec. +1,3	Jacqueline-Tuil-Braas	6 september 2020	Alkmaar
-----------	-----------------	-----------------------	------------------	---------

INDOOR

Mpa

60 meter	9,16 sec.	Emma Le Blansch	25 januari 2020	Amsterdam
Kogelstoten	9,84 m	Emma Le Blansch	19 januari 2020	Den Helder
Kogelstoten	10,00 m	Emma Le Blansch	15 februari 2020	Zoetermeer

V35

200 meter	30,20 sec.	Monique Le Blansch-Paauw	22 februari 2020	Apeldoorn
-----------	------------	--------------------------	------------------	-----------

V40

60 meter	9,00 sec.	Monique Le Blansch-Paauw	4 januari 2020	Assendelft
----------	-----------	--------------------------	----------------	------------

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




**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

Bijzondere afmelders



We hadden in januari een bijzondere ledenvergadering. Dat kan je op twee manieren uitleggen. Het was een bijzondere vergadering voor de leden vanwege de verbouwing. Er moesten beslissingen genomen worden en deze vergadering viel buiten de normale ledenvergadering.

Je kan bijzondere ledenvergadering ook lezen als een vergadering voor bijzondere leden. Dat was het dus niet, maar ik zou wel een vergadering willen houden met een paar bijzondere leden. Tja, wie is er bijzonder. We zijn allemaal uniek en bijzonder. Maar in het laatste clubblad werd gemeld dat er een paar hele bijzondere leden zich bij onze club hadden afgemeld op het eind van het bijzondere jaar 2020.

Allereerst ons oudste lid, Toon Koning.

Toon was al vanaf 1993 lid van de vereniging. Hij heeft wel halve marathons gelopen, maar na een aantal jaar vond hij de evenementen te massaal en liep hij graag met loopjes mee hier in de buurt. Toon liep iedere week op maandag en woensdag zijn rondjes op de baan en vaak ook een rondje buitenom op vrijdag, in gezelschap van een paar loop vriendinnen. En die waren allemaal een stuk jonger dan Toon zelf, vertelde hij ooit aan het Noordhollands Dagblad. Na het lopen stond dan zijn vrouw Annie met de koffie klaar bij hem thuis.

Al weer heel wat jaren terug, ik denk 7 jaar, werd Toon tachtig. Dat is toch bijzonder he, tachtig jaar en nog steeds aan het trainen bij de atletiek. We wilden dit

op de vereniging vieren, maar Toon wilde er niets van weten. Hij houdt er niet van, al die aandacht, en dus werd in stilte bekend dat we een tachtiger onder de leden hadden.

Toon was er altijd, weer of geen weer, het was voor hem altijd loopweer. Hij deed nog lang mee met loopjes in de buurt. De WFG-loop en de 5 km bij de Halve van Hoorn, Toon was erbij, tot er vorig jaar geen loopjes meer waren door Corona. Dat hij in de achterhoede finishte deedde hem niet. Hij was erbij en deed mee, dat was waar het om ging.

Het zal vreemd zijn als straks de trainingen weer beginnen dat Toon niet meer achter ons staat met de loopscholing. Hij wilde altijd als laatste de oefening doen om anderen niet op te houden. Het zal vreemd zijn dat we niet meer het typerende geluid horen van zijn schoenen schuivend over de rode baan en we hem niet meer horen lachen. Want Toon heeft meestal een lach op zijn gezicht. Het is jammer dat hij door een langdurige blessure toch het besluit heeft genomen zich af te melden. Maar we zullen hem vast wel tegenkomen terwijl hij - op zijn klompen - de hengel uitwerpt in het Hoornse binnenwater.

Een andere bijzondere man die de club verlaat is Henny Tol.

Henny ging na voetbal over naar het hardlopen bij Hollandia. Dit om gezond te blijven en zijn conditie op pijl te houden. Hoewel hij niet het postuur had van een hardloper kon hij aardig meelopen met de snelle groep op de maandag en woensdagavond. Hij zal niet veel trainingen over hebben geslagen en deed mee met bijna 200 halve marathons en ook 8 hele marathons.

In de negentiger jaren zat hij in de recreantencommissie en regelde hij veel evenementen voor de lopers met de commissie. AV Hollandia had een speciaal plekje in zijn hart. Hij had veel over voor zijn club. Tot 2019 was er na de kerst puzzeltocht altijd weer een buffet met vis uit zijn zaak dat bijna volledig door hem gesponsord werd.

Henny was ook een trouw bezoeker van de ledenvergaderingen. Hij wist altijd wel een gegrond kritisch geluid te laten horen, waar het bestuur zich vervolgens de hersens over pijnigde.

Uit de vereniging

Bijzondere afmelders

De triatlonsport trok hem ook (ondanks het zwemmen) en samen met Hans Last deed hij ieder jaar mee aan de triatlon van Abbekerk en Nieuwe Niedorp en soms ook nog aan andere triatlons. In 2015 deed hij mee aan een halve triatlon in Amsterdam. Hij was toen heel goed in vorm en was er best trots op. Daarna kreeg hij wat rugproblemen en werd hij steeds minder fanatiek, liep de afgelopen jaren niet meer op de baan en besloot om nu uiteindelijk toch zijn lidmaatschap maar op te zeggen. Ook Henny zullen we missen, omdat hij veel leden wist te stimuleren gebruik te maken van hun talenten en hij kon menig lid laten nadenken over zichzelf door zijn vraagtechniek.

AV Hollandia gaat een nieuwe periode tegemoet waar we zonder deze twee oude rotten in de sport verder gaan, maar wel met het besef dat we meer kunnen dan we denken (Henny) en dat het mogelijk is dat je tot ver na je tachtigste nog bij onze vereniging kunt horen (Toon).

Bedankt mannen, voor jullie inspirerende aanwezigheid.

Anja Stroet

Uit de vereniging

Ouwe Dik

Zondagochtend, het is koud buiten, maar de zon schijnt op deze winterse dag. Ik kom iets later uit mijn bed en lees de krant bij het ontbijt. Ik zit wel lekker, maar het zonnetje lokt me naar buiten. Ik doe mijn hardloopschoenen aan om en een 'rondje Ouwe Dik' te lopen.

Ik besluit om gewoon rustig te lopen, te genieten van de dag. Op de Ouwe Dik kom ik een vrouw tegen die een foto neemt van de weerspiegeling van knotwilgen in de sloot. Dat moet wel een heel mooi plaatje zijn. "Ik wandel nu veel en neem dan iedere keer een foto van iets moois." vertelt ze me met een brede glimlach. Ik loop verder en kijk om me heen wat nog meer een mooi plaatje zou kunnen zijn. Nou dat is daar genoeg met de weilanden, de bomen en de vergezichten.

Maar dan doemt er een boom in mijn beeld op met een sliert wit plastic dat om de takken heen geslingerd zit. Ik had dat al eerder zien hangen, het hangt er denk ik al maanden. "Hoe krijg je die nou weg?" vraag ik me af. "Je kan op een vrachtwagen staan om het eruit te ontrafelen. Tja,

een vrachtwagen is hoog, maar hoe kom je op dat dak? Eigenlijk moet je een hoogwerker hebben. Dan kan je er zeker bij." Ik loop verder en geloof het of niet: ik zie opeens een hoogwerker!

Ik loop iets sneller naar het huis waar de eigenaar, staand op de hoogwerker, de voorgevel aan het schoonmaken is. Ik maak een praatje met de man en durf hem de brutale vraag te stellen. "Meneer, even verderop hangt een sliert plastic in de boom. Zou u met uw hoogwerker deze kunnen verwijderen? Want het past echt niet in het prachtige plaatje van de Ouwe Dik." "Noh joh, ik kaik strakkies wel effe" mompelt de man. Ik groet hem en loop weer triomfantelijk verder met een extra rondje door de waterberging Drachterveld. Zo mooi daar he.

Een paar dagen later ben ik toch nieuwsgierig. Ik rij het rondje op de fiets en ja hoor: De Ouwe Dik is weer een stukje mooier geworden met een stuk plastic minder. Goed gedaan Ouwe Dikker!

Anja Stroet

Uit de vereniging

RaceRuntraining bij AV Hollandia

Atletiekvereniging Hollandia in Hoorn is van plan een racerungroep op te starten voor kinderen en jongeren tot 18 jaar met een lichamelijk beperking. Een RaceRunner is een driewielig loopframe zonder pedalen en met een borststeun en stuur. Kinderen en volwassenen met een lichamelijke beperking kunnen zich hiermee voortbewegen door te lopen of te rennen.

Een kind dat gebonden is aan een rolstoel of een loophulpmiddel kan natuurlijk net zoveel behoefte hebben aan bewegen als andere kinderen. Lekker veel bewegen helpt om te ontlasten, om gezond en fit te blijven en zorgt vaak voor een hoop plezier door dit samen met andere kinderen te doen. De mogelijkheden zijn voor deze groep alleen beperkter.

Een RaceRunner is een prachtig sporthulpmiddel waarmee kinderen met een lichamelijke of meervoudige beperking toch de vrijheid van het rennen kunnen beleven en dit als sport kunnen beoefenen.



In Noord-Holland boven Amsterdam is AV Trias in Heiloo op dit moment de enige club die RaceRunning als sport aanbiedt.

Voor kinderen uit Hoorn en omstreken (en iedereen die bereid is ernaartoe te rijden) wil AV Hollandia daarom ook een RaceRuntraining gaan starten op haar mooie baan op de Blauwe Berg. In de zomer zal een startbijeenkomst worden georganiseerd waarbij kinderen en jongeren kunnen proberen of RaceRunning iets voor ze is. Na de zomervakantie volgt er, bij voldoende belangstelling, een pilot van 8 trainingen. En als de pilot goed verloopt wordt de RaceRuntraining een vast onderdeel van het trainingsaanbod van AV Hollandia.

Denkt u dat dit interessant kan zijn voor uw kind of een kind uit uw omgeving? En/of vindt u het leuk om op andere wijze betrokken te zijn bij dit project? Aarzel niet, neem contact op met Mariska Verment, 0610708422 of mariskaverment@hotmail.com!

We houden u dan op de hoogte van de datum van de startbijeenkomst en de trainingen die daaruit zullen volgen.

Voor meer algemene informatie over RaceRunning zie www.racerunning.nl of www.avhollandia.nl.



Uit de vereniging

Wedstrijdseizoen 2021

We hadden in 2020 nog goede hoop dat het wedstrijdseizoen van 2021 doorgang kon vinden.

Zolang de Corona Maatregelen van kracht zijn en er bijvoorbeeld geen publiek bij wedstrijden aanwezig mag zijn, kunnen er geen reguliere wedstrijden georganiseerd worden. De Trainingspakkenwedstrijd, Dijkenloop en Westfriese Runbikerun zullen hierdoor sowieso niet kunnen doorgaan.

Voor de overige wedstrijden in het jaar wachten we voorlopig af. Volgens de huidige richtlijnen mogen atleten t/m 26 jaar aan trainingswedstrijden op de eigen club meedoen. Voor deze atleten kunnen kleinschalige (trainings)wedstrijden voor alleen eigen leden georganiseerd worden. Publiek is hier echter niet bij toegestaan.

Pupillencompetitie 2021

De pupillencompetitie wedstrijden voor 2021 staan gepland op:

•	10 april
•	5 juni
•	3 juli
•	11 september: finale

De pupillencompetitie wedstrijd van 10 april zal sowieso niet doorgaan. AV-Hollandia zal voor eigen pupillen tijdens de reguliere trainingstijden wedstrijdjes organiseren om zodoende wel een beetje wedstrijdritme te krijgen. Mogelijk wordt er een virtuele competitie gehouden, zoals ook het geval is bij junioren en senioren onder de 27 jaar.

Virtuele competitie onder 27 jaar

Alle competitiewedstrijden voor junioren, senioren en masters in april zijn afgelast.

Volgens de huidige richtlijnen mogen atleten t/m 26 jaar aan trainingswedstrijden op de eigen club meedoen. Met de Virtuele competitie wil de atletiekunie de optie bieden om een wedstrijd te organiseren waarbij er gestreden kan worden op de eigen club met de eigen atleten tegen andere clubs online.

Door de uitslag op Atletiek.nu te plaatsen en de reguliere puntentelling toe te passen, kunnen teams afzonderlijk van elkaar toch met elkaar strijden. Deze wedstrijden worden gezien als oefenwedstrijd om wedstrijdritme op te doen totdat de officiële landelijke competitie van start kan gaan.

Alle atleten mogen zoveel onderdelen doen als ze willen. Echter, voor de looponderdelen tellen de beste twee atleten en bij de technische onderdelen telt de beste atleet per team voor de puntentelling.

Algemene regels

- Algemene richtlijnen RIVM moeten te allen tijde nageleefd worden.
- Wedstrijden op de eigen vereniging.
- Op de reeds aangemelde weekenden. Iedereen op de zaterdag/zondag als uitgangspunt. Dit betekent dat de Virtuele competitie voor de U20/U18 van 5 t/m 11 april kan plaatsvinden, de C/D tussen 12 en 18 april en de senioren t/m 26 jaar tussen 19 t/m 25 april.
- Allemaal hetzelfde wedstrijdformat en dezelfde onderdelen conform de huidige CD, U20/U18 en 3e divisie senioren competitie. Uitzondering is dat elke atleet meer dan 3 onderdelen mag uitvoeren en telt slechts de beste atleet per ploeg voor de puntentelling.
- Je maakt zelf de wedstrijd aan in Atletiek.nu en deelt hier je teams in (dat kan afwijken van de landelijke competitie aantal teams).
- Jurieren doe je met trainers en eigen atleten.
- Uitslagen worden niet meegenomen in de ranglijsten.
- Werken met handtijden. Mocht je ET hebben op de club dan kan je het gebruiken.

Melvin Tuil

namens de commissie thuiswedstrijden



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



Hoi allemaal

Ik ben Wilma Vijn, 58 jaar, ben getrouwd, heb twee volwassen dochters en ben inmiddels ook nog een trotse oma.

Ik werk in het speciaal basisonderwijs als intern begeleider, dat wil zeggen dat ik samen met leerkrachten en ouders mag meedenken wat leerlingen nodig hebben. Dit werk doe ik met veel plezier! Een fijne bijkomstigheid is dat we in het onderwijs veel vakantie hebben en we gaan er dan ook graag op uit! Vooral van fiets- en wandelvakanties word ik heel blij. Heerlijk in de natuur en in beweging. De ideale combi!

Ik ben al best lang lid van Hollandia. Vanaf een jaar of 13 zat ik op atletiek bij ADA in Amsterdam en was daar een fanatieke sprinter, ver- en hoogspringer. Een leuke tijd met in elk weekend een wedstrijd. Ik kan met trots terugkijken op de deelname aan de Nederlandse kampioenschappen en in mijn doosje liggen nog vele medailles uit die tijd.

Toen ik in 1982 in Hoorn kwam wonen, was mijn eerste gang naar Hollandia. Zeker met als doel om nieuwe mensen te ontmoeten. En dat is gelukt! Vanuit die beginjaren heb ik vriendinnen ontmoet die ik nu nog steeds heb. Heel bijzonder!

Het hardlopen bij Hollandia heeft mij gestimuleerd om mijn grenzen te verleggen in het lange afstand lopen. Het samen trainen voor een halve marathon blijft voor mij een hele leuke herinnering waarin de kracht van het samen ergens voor gaan een sterk gegeven is.



Inmiddels zoveel jaar later train ik nog steeds op maandagavond bij de recreanten en ik merk dat me dat heel goed doet. Ik wil graag fietsen, schaatsen of tennissen maar hardlopen geeft (nog steeds) de meeste voldoening! Nu in de coronatijd probeer ik zelf wel een rondje hard te lopen, maar de echte discipline ontbreekt. Dus zodra het weer kan ga ik weer lekker naar de baan en doe ik voorlopig nog steeds mee.

Ik wil de beurt voor volgende keer 'voor het voetlicht' doorgeven aan Raymond Laan, mijn hardloopteamgenoot van de halve marathon trainingjaren! Leuke herinneringen hebben we samen opgebouwd en zo bijzonder dat we elkaar nog steeds maandagavond ontmoeten bij Hollandia. Dus Raymond...aan jou het woord!

Wilma Vijn

Uit de vereniging

Krachtraining

Het is rustiger dan normaal op de atletiekbaan nu er al enkele maanden bijna geen avond trainingen worden gegeven. Maar helemáál stil is het niet: uit de hoek bij het krachthok klinkt stevige muziek. Elke trainingsavond is dat wat anders: pop, disco, jaren 80, rock, r&b; het zorgt er altijd voor dat je zin krijgt om in actie te komen. Krachtrainers Henk Jan Blom en Iwan Groothuijs hebben een grote stapel playlists.



De krachtraining groep, wisselend in grootte van soms 6 maar soms ook meer dan 15 mannen en vrouwen traint hier een of meerdere keren per week. Buiten met elkaar in kleine groepjes, ook als het erg koud of nat is. Omdat het krachthok met de toestellen nu verboden trainingsterrein is, wordt alles wat niet nagelvast zit naar buiten gesleept en in een overzichtelijk parcours neergezet. Met dumbbells en halterstangen met schijven passend bij ieders spierkracht ziet het er indrukwekkend uit.



Na de gezamenlijke warming-up doorloop je met z'n tweeën of soms alleen elk onderdeel van dit parcours. Schouders, rug, benen, biceps, kuit... het hele lijf komt aan bod. Je helpt elkaar en stimuleert elkaar om nét weer iets verder te komen. Bij iedere stationnetje noteer je je max gewicht en of dit goed te doen was of eigenlijk iets te veel. Zo kun je de volgende keer weer beginnen waar je vorige keer was geëindigd. Maar of dat gewicht nu 100 kg is of 10 is eigenlijk alleen voor jezelf belangrijk. Er is niemand die je uit lacht wanneer je niet heel ver komt. Maar bewondering is er natuurlijk wel.



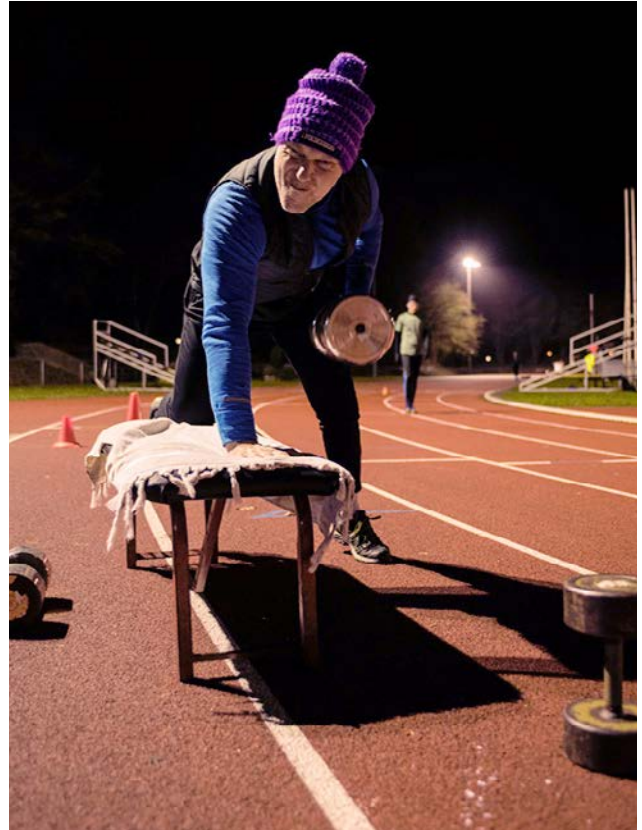
Voor de 200 kg die Henk Jan kan tillen, de 191 van Enzo en ook bijvoorbeeld voor het gemak en de souplesse waarmee sommigen over hoge hordes springen. Op donderdagavond is er namelijk nog een extra parcours onderdeel: springtrainer Frank Baltes zorgt dan voor een serie oefeningen die onze lenigheid, snelheid, springtechniek en stabiliteit verbetert. Met als bijnaam "de speeltuin van Frank" is dit een mooie aanvulling op de meestal statische krachtoefeningen.

Uit de vereniging

Krachtraining



Ondertussen houden Iwan en Henk Jan strak overzicht en waar nodig corrigeren zij met eindeloos geduld of je de oefening technisch goed uitvoert en hoe je dit nog kunt verbeteren. De stang smal pakken of juist breed, de oefening sneller uitvoeren, naar boven kijken, rug recht. Aan alles tegelijk denken is lastig maar toch merk je dat je vorderingen maakt als je maar consequent blijft trainen.



Het zijn mooie avonden, met een prettig groepsgevoel ondanks verschillen in leeftijd en achtergrond en met een goede balans tussen actief bezig zijn en rust om weer even bij te komen en met elkaar te kletsen.

foto's en tekst
Gerda Horneman



Ook een filmpje!

Wil je de krachttrainers in beweging zien? Kijk dan naar het filmpje dat Henk Jan Blom maakte.

Gebruik de button of onderstaande link:



https://www.avhollandia.nl/wp-content/uploads/2021/03/Krachtraining_video.mp4

Loopnieuws

Mijn eerste virtuele Groet uit Schoorl-run (en hopelijk de laatste)

Het was niet echt mijn bedoeling om een virtuele loop te gaan doen. Maar omdat de Groet uit Schoorl run mij herinnert aan een prachtig parcours en aan mijn snelste halve marathon aan het begin van mijn hardloop leven, nam ik toch de stap.



Aangestoken met het hardloopvirus op 46 jarige leeftijd in juni 1994 wist ik vrij snel al redelijk snelle tijden te lopen voor iemand die nooit aan sport had gedaan. Zonder lid te zijn van een club of hulp van een trainer bouwde ik een goede conditie op en de eerste eigen "trainingen" in de buitengebieden rondom Wognum zorgden ervoor dat ik al op 6 november 1994 in Hauwert tijdens de Egboetsloop een mooie tijd van 40 minuten op de 8km kon noteren.

Het smaakte al snel naar meer en in het carnavalsweekend van 1995 liep ik mijn eerste halve marathon bij Le Champion en kwam in Egmond uit op 1:46:08. Het werd het begin van een mooie loop carrière waarbij ik de loop in Schoorl altijd de mooiste heb gevonden: het prachtige snelle parcours, veel deelname, enthousiast publiek, een topatleet als speaker: Niek Houter en natuurlijk het collectorsitem: de handdoek.

Inmiddels lid van Veteranen Nederland (met een heuse licentie) en van Le Champion wist ik op 16 februari 1997, door samen op te lopen met Jos van Boxmeer, nu trainer van loopgroep Hoorn, in Schoorl mijn snelste halve marathon ooit te lopen en wel: 1:30:40. Met veel voldoening kijk ik hier nog op terug.

Later werd de 30 km in Schoorl de voorbereiding voor mijn 14 marathons en 4 ultra's van 60 km. De laatste jaren loop ik niet meer in Schoorl.

Aan de halve van Egmond heb ik lang mijn "handen vol" gehad en op 13 januari 2019 liep ik de halve van Egmond voor de 17e keer samen met mijn jongste zoon die als sportleraar werkzaam is bij de scholen aan Zee in Den Helder.

De tijd vonden we niet belangrijk maar het gevoel wat je overhoudt om dit samen te mogen doen is meer waard dan een snelle tijd.



Na een netvliesloslating in 2014 en diverse oogoperaties is de snelheid verdwenen en loop ik alleen nog om in conditie te blijven en voor de fun. Wel 2 tot 3 keer per week 7-11 km en af en toe pak ik de racefiets of mountainbike of e-bike.

Om Le Champion in de moeilijke Corona-tijd te ondersteunen schreef ik me begin februari in voor de virtuele Groet uit Schoorl-run. Wel thuis in de digitale wereld maar niet met apps wilde mijn zoon me wel vergezellen en de tijden en route bijhouden via de app op zijn telefoon.

Een week na de schaats zondag van 14 februari gingen we op 21 februari om 14 uur van start met prachtig weer. Bijna geen wind, volop zon en 15 graden. Ik had via afstand meten een route van ruim 10 km uitgepijld en na een km liepen we in de buitengebieden achter Wognum.

Voor de ingewijden: Grote Zomerdijk-Noordermeer-Zuidermeer-Baarsdorpermeer-Leekermere. U raadt het al, allemaal voormalige watergebieden die ooit zijn drooggemalen.

Loopnieuws

Mijn eerste virtuele Groet uit Schoorl-run (en hopelijk de laatste)



Over de slingerende Rijndijk komen we bij de Pankoek (naam van een voormalig stuk land) aan waarbij we mijn wederhelft tegenkomen die prachtige plaatjes van ons maakt. Hier en daar ligt de sneeuw nog in de sloten, vooral op plekken waar de zon geen invloed op heeft.

Onvoorstelbaar dat we een week geleden hier over de sneeuwduinen liepen. Terug op de Zomerdijk maken we nog een ommetje langs het mooiste

gemeentehuis van Nederland (de voormalige DSB bank) en komen na 10 km en 350 mtr aan de finish voor mijn huis in een voor mij mooie tijd van 1:02:51. We liepen zelfs een negatieve split van 14 seconden (dit even voor de kenners).

Toch een mooi alternatief en ik vond het leuk om het zo een keer te doen maar hopelijk zijn we snel weer uit deze crisis. Dankbaar om dit in Corona tijd toch te kunnen doen op mijn leeftijd die nu de 72 heeft bereikt. Ik moet het ermee doen en als ik de corona gevallen en andere problemen in mijn omgeving serieus neem dan moet ik alleen maar dankbaar zijn dat ik dit nog kan. Ik hoop dat alles zo snel mogelijk weer normaal wordt en dat we samen onze mooie sport weer kunnen uitoefenen.

Degenen die het moeilijk hebben wens ik alle sterkte toe.



Roadrunner

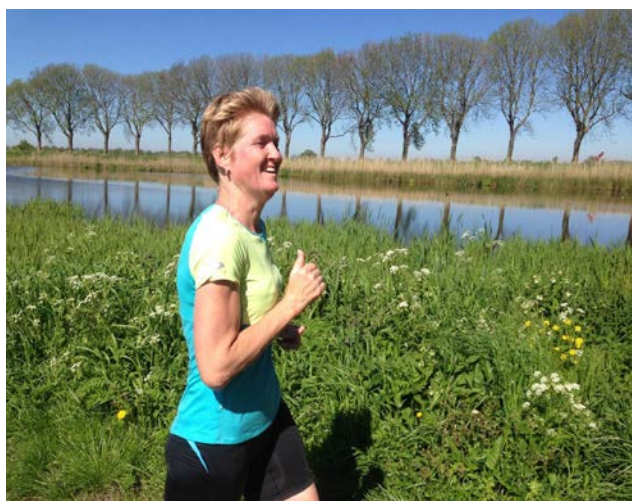




Ik ben Divone van Breukelen, ik woon in Medemblik waar ik 53 jaar geleden ben geboren.

Ik ben getrouwd met Ruud en we hebben samen drie dochters en drie (bijna vier) kleindochters.

Door Ruud ben ik in aanraking gekomen met atletiek / hardlopen toen ik verkering met hem kreeg in 1986. Hij sportte toen bij SAV in Grootebroek.



Onze dochters Marieke en Eline hebben ook atletiek gedaan bij AVW en Hollandia. Ik ging altijd graag mee als supporter naar wedstrijden met Ruud en de meiden. Daarom ken ik heel veel hardlopers in West-Friesland, die ik enthousiast aanmoedig tijdens wedstrijden. Met het crosscircuit sta ik altijd samen met Nic Houter op een vaste plek. We vullen elkaar aan als de ander niet weet wie er aan komt lopen. Voordat ik met hardlopen begon deed ik aan aerobics en steps. Wel leuk om te doen, maar het nadeel was dat je tijdens het sporten geen contact had met medesporters en na afloop ging iedereen direct naar huis. Door het afbranden van de sportschool was het afgelopen met steps in Medemblik.

Begin 2008 bedacht ik me ineens dat ik wel kon gaan hardlopen. De eerste keer hield ik het maar een paar honderd meter vol en dan ging ik weer wandelen om op adem te komen.

Maar wat was ik trots op mezelf! Het ging steeds beter en in mei 2008 deed ik voor het eerst mee aan een boslooppje van 4 km. Daarna ben ik lid geworden van AVW. Daar ging ik elke donderdagavond heen, samen met Ruud die daar dan de training verzorgde. Het leuke van hardlopen bij een club is dat er tijdens het sporten lekker gekletst kan worden. Bij AVW had ik hele leuke contacten. Met een groepje vrouwen zijn we er vier keer samen een (trainings)weekend op uit geweest. Er werd niet alleen getraind, maar we deden ook andere leuke activiteiten zoals rijden met een Solex en een Dafje, steppen en kanoën.



Na 14 jaar training geven stopte Ruud met training geven bij AVW. Ik zag het niet zitten om 's avonds alleen naar Wieringerwerf te rijden, vooral niet in de wintermaanden. Daarom stopte ik jammer genoeg ook bij AVW. Ruud spoorde mij aan om eens op de woensdagavond bij Bart te gaan trainen, een rondje buitenom. Ik vond het wel lastig in het donker en de anderen liepen meestal sneller. Ik zette me daar gelukkig overheen en ben in het voorjaar van 2019 lid geworden van Hollandia. Ook nu weer kan ik genieten van de combinatie van lekker sporten en gezellig praten en lachen met de andere lopers. In het weekend doe ik meestal zelf een duurloop.

Rond Medemblik zijn leuke afwisselende routes. Een van mijn favoriete rondjes is via Opperdoes



en Twisk, een combinatie van open stukken en dorpjes. Dit noem ik het rondje Kerstboom, omdat in Twisk een huis staat waar in de erker het hele jaar door een opgetuigde kerstboom staat.

In 2015 heb ik in Boedapest mijn eerste halve marathon gelopen. Ik had me heel goed voorbereid, maar wat was ik zenuwachtig! De nacht daarvoor moest ik om de haverklap naar het toilet. Bloednerveus stond ik in het startvak. Ik heb er zelfs aan gedacht om er weer uit te gaan. Gelukkig ben ik toch gestart in deze schitterende halve marathon door de stad en langs de Donau. Het ging goed en ik was nog fris aan de finish. Gelukkig vond ik in de drukte na de finish al snel mijn reisgenoten van Hollandia terug, van wie ik veel complimenten kreeg.

Afgelopen zomer hadden we vanwege de hitte een aangepaste training van Kris; een fiets-loop-



estafette met in Schellinkhout gelegenheid om een frisse duik te nemen. Ik had een mountainbike mee en zou samen met Ruud gaan. Piet zou samen met Ronald gaan, op de mega-fiets van Ronald. Helaas zaten er geen blokjes op de trappers, dus was dat voor Piet een onmogelijke opgave. Toen hebben we maar partnerruil gedaan; Piet bij mij en Ruud bij Ronald. Iedereen liep / fietste die avond super en had het naar zijn zin. Zo'n training wil ik graag nog eens doen. Ik doe graag een duurloop met start en finish buiten mijn woonplaats, bijvoorbeeld in en

rond het Egboetswater.

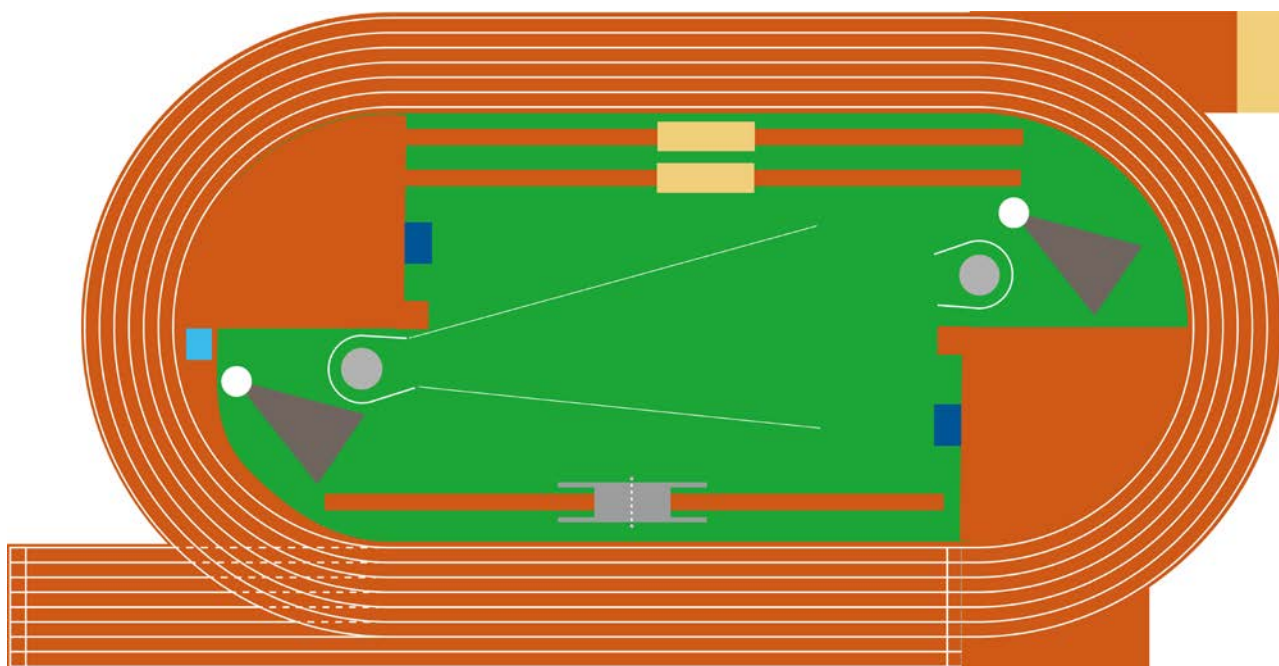
Vorig jaar liep ik daar samen met Ruud. Vlak voor het einde van de duurloop werden we geconfronteerd met een beregeningskanon, met de straal constant op ons pad gericht. We hadden



de keuze tussen 6 kilometer omlopen of door de waterstraal te gaan. Het werd het laatste. Doornat, maar wel gelachen! Later zag ik op Strava dat Maarten Worp kort daarvoor ook langs dezelfde weg gelopen had. Ik verdenk hem ervan dat hij de spuitrichting van dat kanon had geblokkeerd. Ik zou wel eens meer van hem willen weten.

Daarom draag ik het stokje nu aan hem over.

Groetjes, Divone



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

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
		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	Kris Oedit Doebe	krisscheper@hotmail.com

Trainingstijden

Overzicht trainingstijden avhollandia.nl

Trainers pupillen

Mariëtte Grootjes	pupillen t/m B (ma + wo)	0229-210770
Jacqueline Tuil	pupillen A (ma + wo)	06-15332093

Trainers CD-Junioren

Truus van Amstel	junioren C, B, A (wo) - horden	
Frank Baltes	junioren C, B, A (do) - springen	
Bart Daalhuisen	junioren C, B, A (wo) - polstokhoog	
Iwan Groothuyse	junioren C, B, A (di) - werpen	
Freya Muller	junioren C, B, A (ma) - allround	06-46027522
	junioren C, B, A (do) - werpen	
Cheryl Nederveen	junioren D (ma + wo)	0229-579199
Jacqueline Tuil	junioren D (ma + wo)	06-15332093

Trainers Senioren AB-Junioren

Frank Baltes	springen (vr)
Henk Jan Blom	fitness & kracht (wo)
Bart Daalhuisen	junioren C, B, A (wo) - polstokhoog
Frank Dik	protheseloopgroep (ma, wo, za)
Nico van der Gulik	sprint & horden (di + vr)
Iwan Groothuyse	senioren (di) - werpen

Fitness en Kracht

Henk Jan Blom	ma, wo, do
Iwan Groothuyse	ma, wo, do

Looptrainers

Herman Akkerman	CDE (di)	06-51481359
Jan Conijn	Wo-Ocht-groep; trainers rouleren	06-12259707
Loes Kunst	Wo-Ocht-groep; trainers rouleren	06-27120788
Simon Laan	ABC (wo + za)	06-53742862
	Wo-Ocht-groep; trainers rouleren	
Frits Martens	Wo-Ocht-groep; trainers rouleren	0229-239614
Bart Muller	ABC (ma + za)	06-46267679
Kris Oedit Doebe	CDE (di)	06-15155071
	BC (wo)	
	MiLa (do)	
Ton Overpelt	Wo-Ocht-groep; 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-Paauw	06-54762701
Wedstrijdsecr. CD-jun.	Monique Le Blanch-Paauw	06-54762701
Overige leden	Jacqueline Tuil	06-15332093
	Joost Daalhuisen	0229-239705
Contact	jeugdhollandia@hotmail.com	

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	Kris Oedit Doebe	krisscheper@hotmail.com
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	

Woensdagochtendgroep

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