



Clubblad

# *AV Hollandia*

Officieel orgaan van  
atletiekvereniging  
Hollandia Hoorn



**Een jaar lang  
een geheim  
bewaren**



© 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](http://www.koning.keurslager.nl)

## Inhoudsopgave

Van het bestuur	4
In een goed huwelijk mag je een geheim hebben	6
Jeugd	8
Sportverzorging weer open	9
De vrijwilligers	11
Oproep vrijwilligers FrameRunning	14
Voor het voetlicht Maarten Worp	16
Colofon	18

## Van de redactie

Wat een heerlijkheid! De zomer is eindelijk in het land en de coronamaatregelen worden in rap tempo afgebouwd! We mogen en kunnen en doen weer meer.

Voor de 18+ atleten heel fijn: alle hardlooptrainingen vinden weer plaats, bijna als vanouds. Wat fijn om te zien dat steeds meer lopers de weg naar de baan weer weten te vinden!  
Ook de sportverzorging is weer van start.

Lees hoe Joke Laan ruim een jaar een geheim moest bewaren, maak nader kennis met Ruud Poldner, Nio Bril en Maarten Worp.

En wie wil er helpen bij de startbijeenkomst FrameRunnen (voorheen RaceRunnen) op zaterdag 3 juli? In dit nummer lees je er alles over.

Ik wens jullie een fijne en sportieve zomer. Zoals het er nu naar uitziet kunnen we weer gaan trainen voor wedstrijden; een mooi vooruitzicht en goed om weer een doel te hebben!

**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*

Inmiddels is het zomer geworden en lijkt het alsof we weer langzaam aan het nieuwe normaal gewend zijn geraakt. Ook de trainingen van de loopgroepen zijn weer hervat. De kantine blijft vooralsnog gesloten tot en met de zomervakantie. Kleedkamers en douches zijn weer beschikbaar en vanaf 14 juni is de sportverzorging ook weer gestart.

Op 12 april hebben wij onze Algemene Ledenvergadering gehouden. In deze vergadering zijn onder andere de jaarcijfers van 2020 vastgesteld en is er een nieuwe kascontrole commissie benoemd die nu bestaat uit Freya Muller en Marijke Besseling.

Ook de status van het renovatieproject is toegelicht tijdens deze ledenvergadering. De renovatie commissie wil een 4-tal werkgroepen samenstellen die de volgende aandachtsgebieden hebben:

- **Financiën**, aanspreekpunt Ruud Poldner
- **Techniek**, aanspreekpunt Coos Smit
- **Bouwkundig/inrichting**, aanspreekpunt Willem Heins
- **Vrijwilligers**, aanspreekpunten Melvin Tuil/Piet Visser

Te zijner tijd zal een oproep gedaan worden om vorm te geven aan deze werkgroepen, mocht je nieuwsgierigheid gewekt zijn neem dan contact op met een van de aanspreekpunten.

Zoals ik ook al in het vorige clubblad aangaf hebben wij nog een vacature in het bestuur voor de functie van secretaris. Een aantal bestuursleden en ikzelf hebben een aantal leden benaderd voor deze functie. Echter, tot op heden heeft dit nog niet geresulteerd in de invulling van deze vacature. Indien er belangstellenden zijn neem dan even contact met mij op.

Ik hoop van harte dat iedereen straks van een welverdiende vakantie kan genieten. Degene die helaas getroffen zijn door het Covid-19 virus of door een andere ziekte zijn getroffen, wens ik een spoedig herstel toe.

***Ruud Poldner***





©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](http://www.kroonshop.nl)

**FLEXICOMFORT**  
kantoorinrichting | [www.flexicomfort.nl](http://www.flexicomfort.nl)

De Oude Veiling 68A • 1689 AC Zwaag  
Tel. 0229 - 28 77 55 • [info@flexicomfort.nl](mailto:info@flexicomfort.nl)  
[www.flexicomfort.nl](http://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](mailto:info@4sprong.nl)  
[www.4sprong.nl](http://www.4sprong.nl)

## Uit de vereniging

### *In een goed huwelijk mag je een geheim hebben....*

In maart 2020 had het al moeten gebeuren. Simon Laan zou tijdens de finales van de scholencompetitie Fun in Athletics door burgemeester Jan Nieuwenburg worden verrast met een lintje. Een dik verdiend lintje, mogen we wel zeggen. Simon is de drijvende kracht achter Fun in Athletics. Hij doet nog veel meer voor de

verrassing zijn."

Ze moest het nog ruim een jaar voor zich houden, want pas dit jaar, met de officiële lintjesregen voor Koningsdag, kreeg Simon het koninklijke erbetoon.

Joke hield al die tijd haar mond. "Toen die finale



club en heeft ook nog tijd voor vrijwilligerswerk buiten Hollandia.

Maar dat lintje kreeg hij toen niet. Ineens kwam het land plat te liggen vanwege corona. De dag voor de finale zou zijn, werd het afgeblazen.

Simons vrouw Joke was natuurlijk op de hoogte. Ze had niets verklapt. "Nee, zoiets moet een

niet doorging had ik natuurlijk tegen Simon kunnen zeggen: als het door was gegaan, dan was je geridderd. Maar het was mijn taak mijn mond te houden. Dus dat ben ik gewoon blijven doen. Met de gedachte: het komt nog wel een keer."

Dat werd dus ruim een jaar later. Op de dag dat de Staatscourant uitkwam met daarin het overzicht



## Uit de vereniging

### *In een goed huwelijk mag je een geheim hebben....*

van iedereen die een koninklijke onderscheiding krijgt, verscheen Ruud Poldner bij Joke en Simon aan de deur. "Hij keek nogal serieus, dus ik dacht: er is iets aan de hand bij Hollandia", zegt Simon. Eenmaal binnen klapte Ruud een laptop open.

"Kijk maar even", zei hij tegen Simon. De burgemeester verscheen in beeld, die begon Simon toe te spreken. "Hij zei: 'Meneer Laan, beste Simon, het heeft Zijne Majesteit behaagd...'. Nou toen wist ik het wel", zegt Simon. Joke kreeg op dat moment haar 'beloning' voor het feit dat ze een jaar langs niets had verklapt: het verraste gezicht van haar man, "Dat was zo leuk."

De burgemeester nodigde Simon en Joke uit voor de daadwerkelijke uitreiking, een paar dagen later in de Statendoor. Ook dat ging volgens de corona regels. "We hadden een tijdslot waarop Simon aan de beurt was. We zagen de anderen niet, behalve degene die na ons kwam die hebben we buiten even gesproken", vertelt Joke. "Het was heel bijzonder, heel feestelijk. De burgemeester vertelde waarom Simon het lintje kreeg. Een heel mooi, persoonlijk verhaal. Ik moest hem uiteindelijk opspelden vanwege de corona regels. Het was echt heel speciaal, het leek wel of we opnieuw trouwden."

Ze genieten nog steeds een beetje na van het bijzondere moment. En Joke is hartstikke trots. "Hij heeft het ook echt verdiend. Hij doet zoveel voor de vereniging. En nu ook voor Oud Hoorn en hij was gids op de Halve Maen."

Joke deelt mee in de eer. Zij heeft er nooit een punt van gemaakt dat Simon zijn benen uit zijn lijf liep (en nog steeds loopt) voor zijn club. "Welnee, daar groei je in mee. En ik liep zelf ook wedstrijden. Het is een kwestie van alles een beetje slim plannen als je veel dingen naast je werk doet. Ik heb er nooit last van gehad."

**Connie**



# Jeugd

## Het estafettestokje



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

Ik ben Nio Brill en ik ben 11 jaar.

*- Hoe lang zit je al op atletiek?*

Alweer bijna 4 jaar.

*- Bij wie train je?*

Ik train op maandag en woensdag bij Jacqueline en Betsy en Lianka.

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

Ik vind hoogspringen het leukst, omdat ik daar nog wat moeite mee heb, dus daar heb ik nog een uitdaging om beter te worden.

*- Wat vind je een minder leuk onderdeel?*

Lange afstand, 1000 meter, want op het einde ben ik dan helemaal uitgeput.

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

Door papa en mama, zij dachten dat atletiek wel bij me zou passen. Na een paar proeflessen vond ik het ook heel leuk!

*- Wie is je idool of voorbeeld?*

Usain Bolt.

*- Wat is je doel voor 2021?*

Een nieuw PR bij hoogspringen!

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

Toen ik voor de eerste keer de estafette mocht gaan lopen in een wedstrijd. Ik vond dat heel leuk. En toen we in 2018 mee mochten doen

met het NK estafette met ons estafetteteam in Amstelveen. We werden toen 5e van Nederland.



Het estafettestokje geef ik door aan Niene Klappe.



# Uit de vereniging

## Sportverzorging weer open

Vanaf 14 juni is de sportverzorging voor de leden van AV Hollandia weer open. Het team heeft een nieuwe samenstelling en verwelkomt Loes Kunst, Gerard Veeken en Jolanda Rozier. Herman, Arie, Bob en incidenteel Monique zullen zich ook blijven inzetten voor het team. De openingstijden zijn aangepast! Vanaf nu is voor elke

cliënt 45 minuten gereserveerd en zijn er in plaats van 8, 6 plaatsen beschikbaar per avond.

Ondermeer vanwege de langere behandeltime is ook het tarief aangepast naar 20 euro per massage.

Een afspraak maken kan via de site: <https://www.avhollandia.nl/sportverzorging/>

**Arie den Blanken**

## Ledenmutaties tussen 16 maart en 15 juni 2021

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

Het hieronder genoemde lid heeft opgezegd:

Melody Commandeur
Alexia Cucu
Jessie Dijk
Sem Elfers
Ethan Gaari
Ina Heuvelmans
Tim van Kessel
Elles Koolen
Jelka Kropf
Hidde Middendorp
Jace Saager-Garcia

Levi Scholsberg
Tristan Schravendeel
Sven Sillessen
Ayrton Sincovich
Amy Smit
Mark van de Streek
Mariska Verment
Mirthe de Weert
Justianius Zaalman
Jan Pieter Zwaan

Mase Lennox Moens
-------------------

## Clubblad

Heb je kopij? Die ontvangen we natuurlijk graag. Het liefst op de volgende manier:

- via mail naar [redactie@avhollandia.nl](mailto: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
2021-4	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
2022-3	maandag 13 juni 2022	eerste helft juli 2022

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](http://www.veldhuiszonwering.nl)

## Heer Meester

ONLINE ACCOUNTANTS & FISCALISTEN

Munnickenveld 9  
1621 HM HOORN  
0229 - 503004

[info@heeraccountants.nl](mailto:info@heeraccountants.nl)

TPA  
HG



trigallez  
peeters  
van apeldoorn  
hangelbroek  
gouwetor  
architecten

schuijteskade 13  
1620 ed hoorn  
t 0229-212919  
e [info@tpahga.nl](mailto:info@tpahga.nl)  
[www.tpahga.nl](http://www.tpahga.nl)

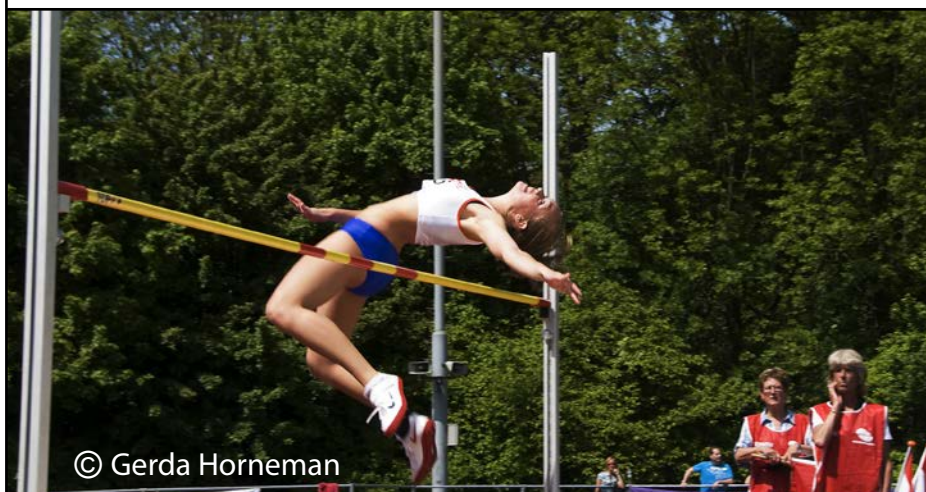
## Sem



werkt!

Bierkade 4  
1621 BE Hoorn

0229 763 561  
[info@semwerkt.nl](mailto:info@semwerkt.nl)



© Gerda Horneman

# De van AV Hollandia

Er stond in de krant een stukje over de 'Start to Run' cursus op de Blauwe Berg en omdat hij altijd wel naast het tennissen ook een beetje hard liep en het hem wel goed afging besloot hij daar aan mee te doen. Hij was al jaren lid van tennisvereniging De Balletuin en zat daar in het bestuur als voorzitter. In 2006 vond hij daarvoor een opvolger en in 2007 werd hij lid van av Hollandia. Wat hem aantrok was de gezelligheid bij de 'recreanten' zoals de loopgroep van maandag, woensdag en zaterdag genoemd werd. Al gauw had hij een leuk groepje om zich heen waarmee hij na de training in de kantine gezellig aan tafel zat aan de thee en op de maandagavond na de thee nog een biertje dronk.

Ruud is geen hoogvlieger met hardlopen, maar hij kon aardig meekomen met de recreanten die ook aan evenementen meededen. Ruud sprak met hen af om samen naar de evenementen te gaan, liep halve marathons in Egmond, Schoorl, Amsterdam en op Texel, deed mee aan de Dam tot Dam loop, Dijkenloop en de Midwinterduinloop en dronk daarna altijd even met een groepje op de goede afloop.

De eerste jaren liep hij iedere zaterdag en maandag op de baan, maar was hij niet van plan om iets te doen voor de vereniging. Maar Ruud is door en door een verenigingsman en toen hem werd gevraagd of hij in de loopgroep commissie wilde komen ging hij meteen overstag. Ook nu zit hij nog steeds in de commissie en vindt hij het nog veel te leuk om daarmee te stoppen.

In 2015 was het een onrustige tijd in het bestuur van av Hollandia. Het was een komen en gaan van bestuursleden. Uiteindelijk hebben Ruud en Nico van der Gulik in 2018 een nieuwe bestuursstructuur opgezet en voorgesteld aan de ALV, die hiermee kon instemmen. Ruud werd secretaris en Nico waarnemend voorzitter. Zo hadden we weer een voltallig bestuur waar we erg blij mee waren. Ruud: "Ik vind het leuk om in een bestuur te zitten. Ik hou er wel van om te vergaderen. Praten, discussiëren, besluiten nemen en natuurlijk ook een geintje er tussendoor." In de ledenvergadering van november

## *Ruud Poldner*



2019 werd Ruud voorzitter, Edwin Bruynesteijn secretaris en Nico bestuurslid Technisch beleid. Helaas kwam de Corona Crisis en dus heeft hij tot nu toe nog geen ledenvergadering in levende lijve als de voorzitter kunnen leiden. De Corona Crisis bracht ook bij Hollandia veel onrust. Er moesten beslissingen genomen worden over het beleid van de vereniging door het corona crisisteam waar naast Ruud ook Nico in zit. Er was veel contact met de gemeente die toezicht op de corona protocollen houdt. Looproutes, sluiting van kleedkamers, tafels met handgel, alles moest geregeld worden. Uiteindelijk werd besloten dat de hardlooptrainingen voor de volwassenen stopgezet werden omdat de regels niet gehandhaafd konden worden met de hele groep.

"Ik mis het samen lopen op de baan enorm" zegt Ruud. "Ik ben niet zo iemand die individueel gaat lopen, dus mijn conditie gaat wel achteruit. Gelukkig heb ik nog een sport die nog wel doorgaat. Ik golf twee keer in de week, dus ik heb nog genoeg beweging. Het nadeel is dat ze me daar ook gevraagd hebben om wat te doen voor de vereniging en dat ik dat ook weer doe. Ik heb geen werk meer en heb dus gelukkig genoeg tijd om het te kunnen doen."



# De **VRIJWILLIGERS** van AV Hollandia

“En dan zit ik ook nog in de renovatie commissie als begeleider van het proces. Zoals je weet is er een commissie opgericht om te kijken wat we gaan doen met het clubgebouw. Deze is hard toe aan renovatie. Samen met Nico, Raijmond Laan, Coos Smit, Piet Visser en Willem Heins hebben we ons hierover gebogen. Gert-Jan Dekker maakt de tekeningen en het plan is gepresenteerd tijdens de laatste ledenvergadering die digitaal werd gehouden. Wat ik zo leuk vind is dat er vanuit de leden complimenten en positieve feedback werd gegeven. Ook waren er leden die spontaan aan boden om iets te betekenen hierin.”

Het plan is goedgekeurd door de leden, dus nu komt de uitdaging om het financieel voor elkaar te maken. Dat vergt ook nog veel tijd en energie van ons bestuur en de commissie.

Naast het bezig zijn met de vereniging vindt hij ook nog tijd om met zijn zoon naar Ajax te gaan naar de Johan Crujff arena of met zijn vrouw of vrienden op pad te gaan met zijn camper. Op deze trips met de camper neemt hij natuurlijk zijn dwergschnauzer Max mee.

Onze voorzitter Ruud is dus een bezige bij die behoorlijk betrokken is met onze vereniging. Hopelijk mogen we weer een keer een ledenvergadering bijwonen in de kantine waarin we kunnen zien hoe goed hij met klappen op tafel met de voorzittershamer de agendapunten afhandelt.

**Bham!**



foto's: **Gerda Horneman**

**Anja Stroet**

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

T 06-25066308  
E mail@connybuis.nl



  
**Conny  
Buis**  
Haptotherapie

## Herkenbaar?

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

Dan is Haptotherapie misschien iets voor u!  
Meer weten? Een eerste gesprek kan verhelderen en  
is vrijblijvend. Kijk op [www.connybuis.nl](http://www.connybuis.nl) voor meer  
informatie.



wij kennen onze slapers

## SLAAPKENNER THEO BOT

Dorpsstraat 162  
1689 GG Zwaag  
Telefoon: 0229 - 23 72 28  
E-mail: [info@theobot.nl](mailto:info@theobot.nl)

Gratis parkeren

## OPENINGSTIJDEN

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

[theobot.nl](http://theobot.nl)



Westerblokker 109, Blokker  
tel: 0229-243092  
[www.davetweewielers.nl](http://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](http://www.toyota-botman.nl)

# Uit de vereniging

## *Oproep Vrijwilligers FrameRunning*

Hallo, binnenkort beginnen we bij AV Hollandia met FrameRunnen. Op zaterdag 3 juli is er een startbijeenkomst met een clinic. Wie wil ons daar een handje bij helpen?

FrameRunnen (voorheen RaceRunnen) is hardlopen met een FrameRunner: een frame met een zadel en borststeun. Het biedt kinderen met een fysieke (of meervoudige) beperking de mogelijkheid om te sporten en is dan ook razend populair aan het worden op atletiekverenigingen door heel Nederland.

Ook bij AV Hollandia starten we met een groepje dat wekelijks gaat hardlopen op de atletiekbaan. Er hebben zich al een aantal kinderen aangemeld die staan te popelen om met een FrameRunner de baan op te gaan!

We zoeken nog een trainer: iemand die de basis-

vaardigheden heeft om atleten te trainen en die het een leuke uitdaging vindt om te werken met kinderen met een beperking.

Verder zoeken we helpende handen voor de organisatie van de startbijeenkomst en op de dag zelf (3 juli).

Lijkt het je een leuk project, heb je wat met de doelgroep en heb je zin en tijd om te helpen (eenmalig of vaker)?

Stuur dan een mailtje naar Mariska Verment via [jeugd hollandia@hotmail.com](mailto:jeugd hollandia@hotmail.com)

**Ieder kind wil hollen, desnoods met wielen. Help mee!**

**Mariska Verment**



**Zaterdag 3 juli**  
**Startbijeenkomst FrameRunning**  
**AV Hollandia Hoorn**

**Waar:** AV Hollandia, Blauwe Berg 2, Hoorn  
**Hoe laat:** 11.00 - 12.30 uur  
**Voor wie:** kinderen/jongeren tot 18 jaar met een lichamelijke of meervoudige beperking die niet zonder hulpmiddel kunnen hardlopen

**Hardlopen is leuk!**  
...ook voor kinderen die vanwege hun beperking niet zonder hulpmiddel kunnen (hard)lopen. Daarom wil Atletiekvereniging Hollandia deze groep kinderen de mogelijk bieden om wekelijks met elkaar op de atletiekbaan te trainen: met behulp van een FrameRunner\*!

**Wat is een FrameRunner?**  
Een FrameRunner is een driewielig frame met zadel, borststeun en stuur. Kinderen en volwassenen met een beperking kunnen zich hierop lopend of rennend voortbewegen. De FrameRunner is dus een sport hulpmiddel net als een sportrolstoel.



**Startbijeenkomst met clinic**  
Op 3 juli organiseert AV Hollandia in samenwerking met Team FrameRunning een startbijeenkomst op de atletiekbaan voor kinderen uit deze doelgroep. Voor iedereen die zich aanmeldt zal een FrameRunner klaar staan. Team FrameRunning verzorgt een clinic waarbij de deelnemers verschillende oefeningen op de FrameRunner kunnen doen. Samen met uw kind kunt u ontdekken wat de FrameRunner is en hoe uw kind erop vooruit kan komen. En ook of het misschien een leuke manier is voor hem/haar om sportief bezig te zijn, aan de conditie te werken en gezellig met andere kinderen te sporten op de atletiekbaan.

**Na de zomervakantie wekelijkse trainingen**  
Als de clinic goed bevalt, is het mogelijk na de zomervakantie mee te doen met 8 trainingen. De kosten daarvoor bedragen 40 euro. Ook voor deze 8 trainingen zijn FrameRunners te leen bij de club.

**Meld je (kind) aan!**  
Mee doen op 3 juli? Dat kan!... door zo snel mogelijk aan te melden via [jeugd hollandia@hotmail.com](mailto:jeugd hollandia@hotmail.com) met vermelding van naam en lengte van de deelnemer. Graag **uiterlijk 25 juni** zodat we een framesrunner op maat kunnen regelen.  
Meer informatie over FrameRunning vindt u op [racerunning.nl](http://racerunning.nl).

\*Frame Running werd tot voor kort Race Running genoemd, dit is dus hetzelfde





**KNGF**

## Fysiotherapie De Koning

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

0229-214445

info@fysiotherapiepraktijkdekonig.nl



Joh. Poststraat 46 Hoorn  
[www.lieshouthoorn.nl](http://www.lieshouthoorn.nl)



**POLYTECHNIEK® b.v.**

Installateur van A tot en met Z

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

[WWW.POLYTECHNIEK.NL](http://WWW.POLYTECHNIEK.NL)



**DICK  
DE BOER**  
AANNEMERSBEDRIJF

[www.dbbhoorn.nl](http://www.dbbhoorn.nl)



altijd goed zicht,  
ook tijdens het  
sporten

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

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

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

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

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

Zowel voor kinderen als  
volwassenen.

**Pearle**  
opticiens

**JOHN KOOMEN TUINEN**



**GEEF UW TUIN EN HET GROEN  
DE WAARDE DIE HET VERDIENT**

[WWW.JOHNKOOMEN.NL](http://WWW.JOHNKOOMEN.NL) | T 0229 57 76 10



Mijn naam is Maarten Worp en ik woon samen met mijn vriendin Janna. In augustus worden wij voor het eerst ouders. Iets moois om naar uit te kijken! Mijn rondjes loop ik vaak rondom Abbekerk, de plek waar ik woon. Wellicht ben ik te herkennen aan het groene shirt bedrukt met het logo van het bedrijf waarvoor ik werk, Klaver Agrarisch Vastgoed. Een agrarisch makelaardij waar ik zelf als Register-Taxateur de taxaties voor mijn rekening neem.

Sinds 2017 ben ik 'echt' begonnen met hardlopen nadat ik mijn lidmaatschap bij de plaatselijke voetbalvereniging had opgezegd. Dat begon met twee keer per week lopen en dat werd steeds meer. In eerste instantie om mijn conditie op peil te houden. Vervolgens ging het steeds makkelijker, werd ik sneller en begon ik er steeds meer plezier in te krijgen. Dat merkte ik ook altijd al tijdens het voetballen. Ik moest het ook niet van mijn techniek hebben, maar meer van mijn loopvermogen. Met recreatieve evenementen tussendoor als een Paaspolderloop en sprint triatlon in Nieuwe Niedorp ging ik de onderlinge strijd aan met een collega en dat vond ik eigenlijk wel heel erg leuk om te doen.

Dat smaakte naar meer! Zo volgde de Dam tot Damloop en de halve marathon van Amsterdam. De Zevenheuvelenloop stond op de planning, maar toen kreeg ik steeds meer last van steken in mijn knie. Een oude blessure vanuit het voetballen denk ik. Deze stekende pijn resulteerde begin 2018 na een MRI-scan in een (buiten)meniscus operatie. Een langzaam herstel volgde, want pas in september later dat jaar heb ik het hardlopen weer op kunnen pakken volgens een schema.



Het is echt moeilijk om je dan in te houden, maar dat is gelukt omdat je weet wat het doel is. Pijnvrij hardlopen! De eerstvolgende wedstrijd was de halve marathon van Groet uit Schoorl in 2019. Een heerlijk gevoel dat het weer kon na een lang herstel.

Voor nieuwe hardloopschoenen ging ik naar Runnersworld. Hier raakte ik aan de praat met Eelco. Na de passie voor hardlopen gedeeld te hebben vroeg hij of ik het leuk vond om een keer mee te trainen op de baan bij Hollandia. Dit zou meer structuur brengen in mijn trainingen aan de hand van schema's en je loopt samen met andere en betere lopers. Op sleeptouw genomen door de 'oude garde' en meegedaan aan de Dijkenloop resulteerde in mijn eerste 10km onder de 40 minuten. Dit was eigenlijk mijn eerste 10km waarbij ik tijdens de loop een doel qua tijd had. Vervolgens ben ik in het voorjaar van 2019 lid geworden van Hollandia waar ik nog steeds met veel plezier train.

Ik train 5 dagen per week waarbij ik 60-70 kilometer probeer te maken. De dinsdagavond is vaste prik op de baan. De dag er na volgt een langzame herstelloop en overige dagen wissel ik af met rustige duurlopen, rustdag(en) en soms naar de duinen in Schoorl. En ik hoop straks natuurlijk dat de zondag weer in teken van wedstrijden staat! Voor mij werkt deze manier van (verantwoord) trainen goed en blijf ik fit. Je hebt er niets aan om geblesseerd te raken. Pijntjes horen erbij, maar





voor je het weet heb je een blessure. Misschien dat ik mijn manier van trainen ooit wel zou willen overbrengen in een rol als trainer of in dergelijke. Maar dat zie ik op korte termijn nog niet gebeuren. Eerst mezelf nog zo veel mogelijk proberen te verbeteren en met name er plezier in houden!

Tussen het hardlopen door heb ik in 2019 nog meegedaan met de 1/8e triatlon in Abbekerk. Weer even wat anders voor de afwisseling en support in eigen dorp is natuurlijk hartstikke leuk. Tijdens het evenement had ik maar 1 doel en dat was de snelste van het dorp worden. Met fietsen was ik al op 2,5e minuut achterstand gereden door mijn directe concurrent. Je kruist elkaar vervolgens 2 keer met lopen, maar het was bijna een onmogelijke opgave. Uiteindelijk kom je steeds dichterbij en met een bizarre eindsprint die echt vanuit m'n tenen moest komen is het met 3 seconden verschil in voordeel gelukt. Dat zijn de mooie dingen van sport, het onmogelijke mogelijk maken!

Een snelle 5km van 16:53 tijdens de Clubdag van Hollandia gaf een mooie boost in het najaar van 2020. Daarna lekker verder getraind in de wintermaanden. Omdat er verder geen wedstrijden waren hadden Rob, Koen en ik met Pasen een 10km op de planning staan.

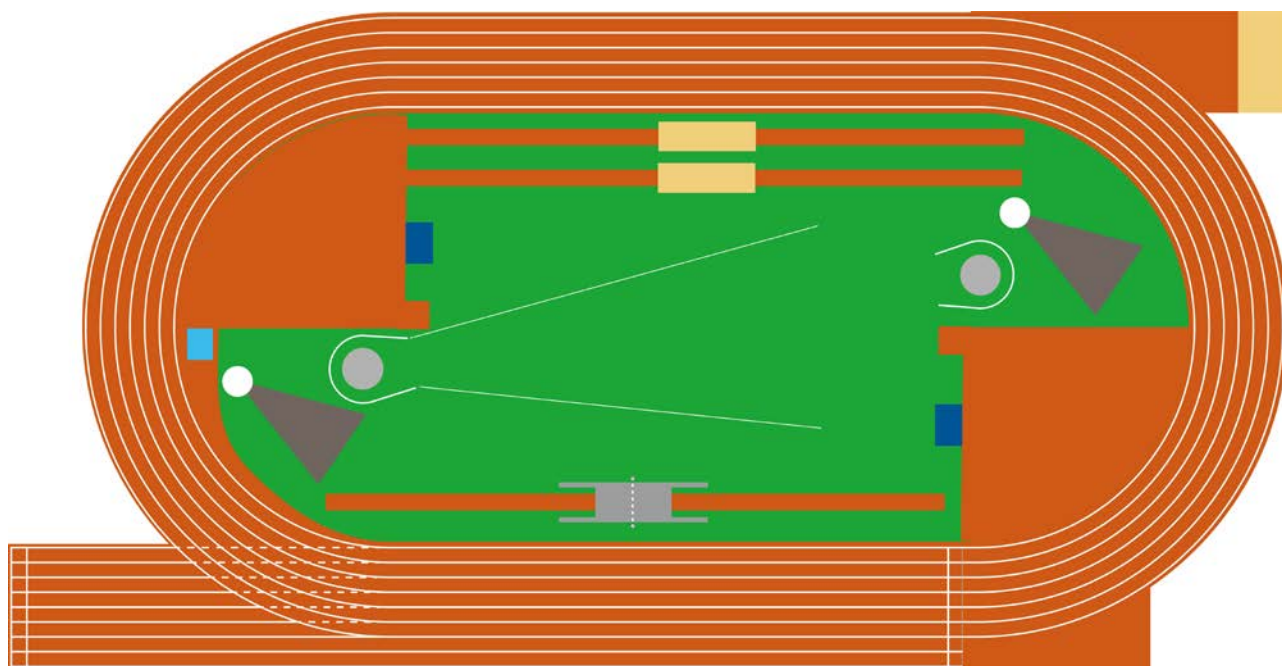
M'n PR stond namelijk op dat moment op 36:36. De mannen hadden een tijd onder 35 minuten in het hoofd. Daar gingen we dus ook op weg en dat werd vervolgens een hele mooie PR van 34:58. Ik moet zeggen dat ik daar nog steeds best wel trots op ben.

Voor mij was het ooit het doel onder de 35 minuten te lopen. Dit gebeurde dus eerder dan ik had verwacht en daarom is het doel bijgesteld naar een tijd onder de 34 minuten. De 10 EM wil ik onder het uur lopen en als mooi vervolg de halve marathon onder 1 uur 20 minuten. En wie weet zit er meer in. Laatst genoemde afstanden heb ik voor het laatst op snelheid in 2019 gelopen. Dus ik ben benieuwd wat daar nu in zit! Een hele marathon moet ik nog over nadenken. Het gaat nu goed en ik ben blij op de manier zoals het nu gaat, maar m'n knie is wel iets om rekening mee te houden.

Ik vond het leuk om mijn verhaal met jullie te delen. Omdat ik met Pasen achter twee hazen heb gelopen ben ik eigenlijk wel benieuwd wat er in het koppie omgaat van een van deze twee mannen. Rob Keuning, aan jou de beurt. Jij mag het stokje van mij overnemen.

**Maarten Worp**





## 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	<a href="mailto:voorzitter@quicknet.nl">voorzitter@quicknet.nl</a>
Secretaris	Edwin Bruynesteyn	<a href="mailto:secretaris@avhollandia.nl">secretaris@avhollandia.nl</a>
Penningmeester	Jan de Vries	<a href="mailto:penningmeester@avhollandia.nl">penningmeester@avhollandia.nl</a>

### Bestuursleden

Technisch beleid	Nico van der Gulik	<a href="mailto:nicovandergulik@quicknet.nl">nicovandergulik@quicknet.nl</a>
Thuiswedstrijden	Melvin Tuil	<a href="mailto:melvintuil@gmail.com">melvintuil@gmail.com</a>

### Algemeen

Wedstrijdsecretaris	Joost Daalhuizen	<a href="mailto:wedstrijdsecretaris@avhollandia.nl">wedstrijdsecretaris@avhollandia.nl</a>
Ledenadministratie	corr. a.v. hollandia	Postbus 466, 1620 AL, Hoorn, <a href="mailto:ledenadministratie@avhollandia.nl">ledenadministratie@avhollandia.nl</a> <a href="mailto:ledenadministratie@avhollandia.nl">ledenadministratie@avhollandia.nl</a>
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	<a href="mailto:redactie@avhollandia.nl">redactie@avhollandia.nl</a>
Website	Johan Baas, Bart Daalhuizen & Boudewijn van Limpt	<a href="mailto:webbeheer@avhollandia.nl">webbeheer@avhollandia.nl</a>

### Beheer Clubkleding

Pupillen / junioren	Melvin Tuil	<a href="mailto:melvintuil@gmail.com">melvintuil@gmail.com</a>
Senioren / Loopgroep	Athy Mes	<a href="mailto:athy.mes@quicknet.nl">athy.mes@quicknet.nl</a> <a href="http://www.avhollandia.nl/clubkleding/">www.avhollandia.nl/clubkleding/</a>
Triatlon	Cindy Koopman	<a href="mailto:cindyned166@gmail.com">cindyned166@gmail.com</a> 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: [www.avhollandia.nl/sportverzorging/](http://www.avhollandia.nl/sportverzorging/)

Coördinator:	Arie den Blanken	<a href="mailto:sportverzorgingavhollandia@gmail.com">sportverzorgingavhollandia@gmail.com</a>
--------------	------------------	--

### Clubrecords

Clubrecords kunnen worden gemeld bij Joop Musman: [j.musman@planet.nl](mailto:j.musman@planet.nl) met vermelding van het geëvenaarde of nieuwe clubrecord met datum en plaats en waar de uitslag kan worden gecontroleerd.

# Colofon

## Vertrouenspersonen

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

## Trainingstijden

Overzicht trainingstijden [www.avhollandia.nl](http://www.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	juniores C, B, A (wo) - horden	
Frank Baltes	juniores C, B, A (do) - springen	
Bart Daalhuisen	juniores C, B, A (wo) - polstokhoog	
Iwan Groothuise	juniores C, B, A (di) - werpen	
Freya Muller	juniores C, B, A (ma) - allround	06-46027522
	juniores C, B, A (do) - werpen	
Cheryl Nederveen	juniores D (ma + wo)	0229-579199
Jacqueline Tuil	juniores D (ma + wo)	06-15332093

## Trainers Senioren AB-Junioren

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

## Fitness en Kracht

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

## Looptrainers

Herman Akkerman	CDE (di)	06-51481359
Jan Conijn	Wo-Ocht-groep* - Start-to-Run	06-12259707
Loes Kunst	Wo-Ocht-groep*	06-27120788
Simon Laan	ABC (wo + za)	06-53742862
	Wo-Ocht-groep* - Start-to-Run	
Frits Martens	Wo-Ocht-groep*	0229-239614
Bart Muller	ABC (ma + za)	06-46267679
Kris Oedit Doebé	CDE (di)	06-15155071
	BC (wo)	
	MiLa (do)	
Ton Overpelt	Wo-Ocht-groep*	06-57108950
Karin Voogt	ABC (ma)	06-55366143
	CDE (do)	
	duintraining (zo)	
	*trainers rouleren	

## 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 Doebé	krischeper@hotmail.com

## Jeugdcommissie

Voorzitter	Vacant / roulerend	
Secretaris	Joop Musman	0229-217380
Wedstrijdsecr. pup.	Monique Le Blansch-Paauw	06-54762701
Wedstrijdsecr. CD-jun.	Monique Le Blansch-Paauw	06-54762701
Overige leden	Jacqueline Tuil	06-15332093
	Joost Daalhuisen	0229-239705
Contact	<a href="mailto:jeugdhollandia@hotmail.com">jeugdhollandia@hotmail.com</a>	

## 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
	Rud Poldner	rudpoldner@quicknet.nl
	Bart Muller	bart.muller@ziggo.nl
	Hugo van der Veen	hugovanderveen@hetnet.nl
	Kees Bot	keesbot100@msn.com
Trainingcoördinator	Kris Oedit Doebé	krischeper@hotmail.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	<a href="http://www.triatlonhollandia.nl">www.triatlonhollandia.nl</a>	

## Woensdagochtendgroep

Woensdagochtendgroep		
Administratie	René Rijs	pa.rijs@ziggo.nl 0229-217592

Klopt er iets niet? stuur een e-mail naar [redactie@avhollandia.nl](mailto: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](mailto:info@vastenburg.nl) | [www.vastenburg.nl](http://www.vastenburg.nl)





VOOROP LOPEN MET ONZE

# UITGEBREIDE LOOPANALYSE

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP  
GROTE NOORD 8A HOORN

[www.runnersworldhoorn.nl](http://www.runnersworldhoorn.nl)