



Clubblad

AV Hollandia

Officieel orgaan van
atletiekvereniging
Hollandia Hoorn



**Een Max-fan
op pole
position**



© 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 | Westerstraat 97
1621 KK Hoorn | 1601 AD Enkhuizen
0229-21 41 37 | 0228-321 321



KEURSLAGER

Max Koning

keurslager

Winkelcentrum De Beurs - Blokker

www.koning.keurslager.nl

oktober 2021

Clubblad AV Hollandia**Inhoudsopgave**

Van het bestuur	4
Redactieleden gevraagd	5
De vrijwilligers van AV Hollandia	7
DEEN sponsoractie	8
Jeugd	9
Nieuws uit de kantine	10
Algemene Leden Vergadering	13
Pupillencompetitie	14
De Trainers van AV Hollandia, Ton Overpelt	18
Fotomodel	20
Trow Junkies Hoorn	21
Voor het voetlicht Alieke de Greeuw	22
Eerste eigen Frame Runner	24
Renovatie clubhuis	25
Fun In Athletic	26
Voor het voetlicht Rob Keuning	28
Loopnieuws (HEEL VEEL loopnieuws)	30
Masters	35
Colofon	36

**Denk aan onze
adverteerders, neem
eens een kijkje op
hun website**

**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****KLAVER GIANT****KOETSBOUW****MEGATEGEL****RUNNERSWORLD** Hoorn**SNS** Hoorn-Bovenkarspel**SNUFFELHOEK.NL****VAN DEN BERG** Banketbakkerij**VAN DER VALK WIERINGERMEER****VAN HOUTEN** Schilderwerken**VASTENBURG** Schoonmaakbedrijf**Van de redactie**

Hebben jullie het al gezien: het kleurverschil op de tribune bij de baan. Jarenlang kon vuiligheid en mos daar onbekommerd aanwoek, tot een clubje vrijwilligers na de VOC-training op woensdagochtend met spons, borstel en afsteekmes aan de slag ging. Helaas was de tribune te groot voor het clubje, maar het voordeel daarvan is toch weer dat iedereen nu nog het verschil kan zien tussen schoongemaakt en niet schoongemaakt. Anja was een van die schoonmakers en schreef er een stukje over. Ik zeg: hulde.

Natuurlijk zijn we allemaal ontzettend blij dat er weer wedstrijden zijn. De Vooroverloop is geweest, Egmond heeft de inschrijving ook alweer geopend. Maaïke Vriend deed de laatste zaterdag van augustus mee aan de 10 kilometer van de Hemmeromloop. Ze merkte ineens dat ze achter een motorrijder liep. Bleek ze aan kop te lopen. Ze stuurde ons een verslag.

De trainer die we deze keer aan de tand hebben gevoeld is Ton Overpelt. In 1985 kwam hij bij de vereniging. Eventjes stapte hij over naar de loopgroep, maar hij is al lang weer terug op het oude nest. Woensdagochtend kan je hem vinden op de baan bij de VOC-ers.

En natuurlijk is er nog veel meer te lezen in ons digitale clubblad. Scrol maar naar beneden.

Veel leesplezier,

De redactie

Van het bestuur

Van de voorzitter

De vereniging is weer opgestart na de schoolvakanties. Inmiddels zijn er door de commissie thuiswedstrijden en de jeugdcommissie ook al een aantal wedstrijden georganiseerd. De diverse commissies (Clubdag/Parkcross/Loopgroep) hebben hun taken weer opgepakt en zijn bezig om in de tweede helft van 2021 weer een aantal evenementen te organiseren. Waaronder op zondag 3 oktober als eerste de clubdag en de Parkcross op zondag 31 oktober (als we hiervoor toestemming krijgen van de gemeente Hoorn). Op 8 september is het project Frame Running gestart onder de bezielende leiding van Mariska Verment en Nico van der Gulik. Dit is mede mogelijk gemaakt door een aantal sponsors en veel vrijwilligers die helpen bij dit project. Ook de kantine is weer geopend.

Ik ben ook zeer trots op deze vereniging en haar leden, door het veelvuldig sparen van Deen sponsormunten, gecoördineerd door Melvin Tuil. Dit heeft onze vereniging € 1.500 opgeleverd.

Het bestuur is zich alweer aan het voorbereiden op de Algemene Ledenvergadering die op 16 november gehouden gaat worden in de kantine. In deze vergadering zal ook de status van het renovatieproject toegelicht worden.

Helaas hebben wij als vereniging ook bezoek gehad van het inbrekersgilde in de nacht van 14 op 15 augustus (laatste weekend Hoornse kermis). We hebben hier veel schade en rotzooi aan overgehouden, kapotgeslagen glazen deuren en met een koevoet bewerkte ruimtes/deuren.

Tot overmaat van ramp is hierbij ook onze AED gestolen. Gelukkig heeft Pieter van de Wiel het op zich genomen om een en ander zo spoedig mogelijk te herstellen, o.a. door sloten aan te passen en ramen dicht te timmeren.

Gelukkig kunnen we weer heerlijk trainen zodat iedereen zijn/haar persoonlijk doel kan halen, zoals een PR, meedoen aan Nederlands Kampioenschappen of het meedoen aan bijvoorbeeld de Halve/Hele Marathon van Amsterdam of de halve van Egmond in 2022.

Ruud Poldner



Van de redactie

Redactieleden gevraagd



Tijdens de krachttraining bij Iwan en Henk-Jan vraagt Gerda even terloops aan een trainingsmaatje of hij het clubblad heeft gelezen. "Huh? Het clubblad? Bedoel je dat blad van de loopgroep?"

"Nee joh, dat blad is voor alle leden" antwoordt Gerda, verbaasd over deze reactie.

Het clubblad wordt 4 keer per jaar uitgegeven.

ALLE leden mogen copy inleveren, maar dat wordt niet door alle groepen gedaan. Het lijkt hierdoor of het blad alleen voor lopers is, omdat er onder deze leden een aantal schrijvende lopers zitten. Er staat in ieder blad wel een verslag van een of meerdere loopjes, maar weinig van andere wedstrijden.

In het clubblad komt ook 2x per jaar de uitnodiging voor de algemene ledenvergadering te staan en via dit blad laat het bestuur weten waar ze mee bezig zijn.

Simon, onze geridderde looptrainer schrijft geregeld artikelen over blessures die bij alle atleten voor kunnen komen en waar alle leden dus wat aan kunnen hebben. In de rubriek 'het estafettestokje' beantwoordt een jeuglid vragen en hij of zij benoemt iemand die dan weer in het volgende clubblad deze vragen beantwoordt. Een informatieve rubriek waarin we onze jonge leden een beetje leren kennen. Sinds een paar

nummers doen we dit zelfde concept ook voor senioren: 'in het voetlicht.' Hierin vertelt een clublid wie hij/zij is, wat zijn/haar passie is en hoe hij of zij bij de vereniging is gekomen. Deze persoon nomineert een ander voor het volgende clubblad. Hier komen verrassende verhalen uit voort, zonde om het niet te lezen!

De redactie is geschrokken van de opmerking van het trainingsmaatje van Gerda, maar we begrijpen het wel. De redactie bestaat op dit moment ook nog eens uit een groepje vrouwen van de loopgroep die al jaaaaaren in de redactie zitten. Het wordt dan ook tijd, de hoogste tijd om wat meer variatie in de onderwerpen te brengen. Daar hebben we **JOU** bij nodig! Graag willen we **JOU** vragen of je iets voor ons zou kunnen betekenen. We vragen **JOU** om mee te denken, mee te schrijven en mede te delen wat voor de leden belangrijk of interessant of gewoon leuk te lezen zou kunnen zijn. Je hoeft het niet zelf te schrijven, dat kunnen wij voor je doen. Desnoods doen we dat in de vorm van een interview.

We zouden ook graag wat nieuwe leden van de redactie willen verwelkomen, ook fotografen. Mensen die het een uitdaging vinden om de wedstrijden te fotograferen, een portret te maken, misschien eens een training in beeld te brengen of nog iets anders. Wat nieuw bloed in de redactie om het leven erin te houden. Natuurlijk gaan wij ook door, maar als we d.m.v. het clubblad de leden een breder zicht geven op Hollandia zou dat de vereniging goed doen.

Dus,

Heb je een onderwerp?

Heb je een verhaal?

Wil je lid worden van de redactie?

Of wil je een interview?

Mail het dan naar: redactie@avhollandia.nl

Wij horen graag wat van **JOU**

Groeten van Gerda, Connie, Karin en Anja

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



**50+ West-Friesland
in balans en vitaal**



Stress & Burn-outcoaching, Beweegcoaching en Runningtherapie

Beweeg jezelf en kom in actie voor meer energie, balans, plezier en bruisende vitaliteit! Neem contact met me op voor een vrijblijvende kennismaking:

Karin Voogt | 06-55366143 | karin@beweegjezelf.nl

www.beweegjezelf.nl



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

De **VRIJWILLIGERS** van AV Hollandia

Schoonmaakdag 25 augustus 2021



Daar zit ik dan op mijn knietjes op een rubber matje. Ik bid niet, maar trek vuiltjes uit een randje langs de 'polsstok-hoogspring-aanloopbaan'. Dat klinkt als een lang woord voor galgje, maar het is een lange baan met veel onkruid aan de zijkanten. Ik worstel met een afsteekmesje en het vuil verdwijnt stap voor stap uit het randje. Ik heb me opgegeven voor de schoonmaakdag op 25 augustus. Na de training van de VOC op deze woensdagochtend staat Melvin klaar met bezems, dweilen, schoffels en een hogedrukreiniger.

Ik besluit om buiten te blijven en vervoeg me in het team dat de tribune onderhanden neemt. De tribune ziet er niet meer uit door het mos en de alg wat er op groeit. De hogedrukreiniger zal na onze noeste arbeid de klus plat maken. Maar eerst moeten wij de mos-dotten afsteken en opruimen. We zijn goed bezig en de tribune verandert van kleur. Als de muurtjes schoon zijn beginnen we alvast met de bankjes te ontdoen van de groene aanslag. Dat valt nog niet mee, het zit aardig vast. We mogen gelukkig even stoppen om te lunchen.

En ook dat heeft Melvin goed geregeld. Broodjes, boter, kaas en ham liggen klaar en we beginnen met snijden en smeren. Als moeders van een groot gezin zijn Mery en ik bezig met de broodjes die onder onze handen weggekaapt worden door hongerige 'schoonmaak-meewerk-clubgenoten'. We hebben ze hard nodig, deze vrijwillige harde

werkers, want na de lunch ligt er nog een grote berg klussen te wachten. Na de lunch steek ik vuiltjes met een afsteekmesje uit de randjes van de 40 meter lange aanloopbaan. Het is een mooi klusje waarbij je meteen resultaat ziet en het lukt me om deze klus te klaren. We doen ons best, maar helaas lukt het ons niet om alles te doen wat er op het 'wat-moet-er-gedaan-worden-op-de-schoonmaakdag-verlanglijstje-van-Melvin' staat.

Tja, het is uiteindelijk gewoon te veel en de dag is te kort voor deze lijst die zo lang is als dat hij klinkt. Bovendien begeeft de hogedrukreiniger het zodat we de tribune alsnog helemaal met de hand moeten doen wat we niet meer af krijgen. Maar man, man, wat knapt het op op de baan. Met man en macht hebben we heel wat werk verzet. Helaas komen we niet aan de kantine toe. Er gaat nog vlug een bezem door, maar daar blijft het bij. Dat moet een andere keer dan maar weer. Maar de baan ligt er weer mooi bij. De kogelstoten bakken zijn schoon, de randjes langs het gras zijn afgestoken, de tribune niet meer groen, je ziet duidelijk het verschil.



Moe maar voldaan rijd ik met groene knieën en kuiten naar huis. Ik voel de spieren in mijn lijf die aardig gebruikt zijn. Thuis wacht een ander lijstje op me. Maar ik scheur het lijstje in kleine woorden, leg het op een randje en kruip lekker in een warm bad. 't Is mooi weest.

Anja Stroet

Van het bestuur

DEEN sponsoractie

Voor de laatste keer is de DEEN sponsoractie gehouden. Bij deze laatste keer stond onze koker in de Deen van de Stan Kentonhof waar vele muntjes zijn ingezameld. Daarnaast zijn door clubleden muntjes verzameld bij andere Deen-winkels en op de club ingeleverd.

Dankzij de inspanning van de clubleden en de gunfactor van het winkelend publiek had av Hollandia van de zes verenigingen het meest aantal muntjes verzameld op deze vestiging!

We hebben maar liefst €1500 gekregen!

Dit bedrag komt ten goede aan de Hollandia jeugd en het frame running.



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 in het originele formaat (foto's verstuurd via [Whatsapp](#) zijn gecompriemd en daarom te klein)
- met **toestemming** van de herkenbare leden/deelnemers
- 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
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
2022-4	maandag 19 september 2022	uiterlijk eerste week oktober 2022

Jeugd

Het estafettestokje



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

Niene Klappe en ik ben 9 jaar oud.

- *Hoe lang zit je al op atletiek?*

3 jaar.

- *Bij wie train je?*

Mariëtte & Jacqueline.

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

40 meter, omdat je lekker snel kan rennen.

- *Wat vind je een minder leuk onderdeel?*

Bal gooien en kogelstoten.

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

Ik zat op ballet en dat vond ik erg saai, toen hoorde ik dat je met atletiek lekker kon rennen en dat leek me leuk.

- *Wie is je idool of voorbeeld?*

Heb ik eigenlijk niet.

- *Wat is je doel voor 2021-2022?*

Beter worden in bal gooien.

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

Dat ik vorig jaar bij de clubwedstrijd eerste ben geworden.



Het estafette stokje geef ik door aan Hidde de Jager Junior D2.

Uit de vereniging

Nieuws vanuit de kantine: we gaan voor een beter milieu!

Nieuwe regels voor wegwerpplastic.

Verbod op de verkoop van bepaalde plastic wegwerpproducten

Het gaat om plastic bordjes, bestek, roerstaafjes, rietjes, wattenstaafjes en ballonstokjes. Het verbod geldt ook voor drank- en voedselverpakkingen van zogenoemd geëxpandeerd polystyreen (EPS). Dit is een soort piepschuim waarvan bijvoorbeeld drinkbeker en hamburgerbakjes worden gemaakt. Dit materiaal is zo licht, dat het makkelijk wegwaait. Ook geldt het verbod voor producten van oxo-degradeerbaar plastic; bijvoorbeeld tasjes en flesjes. Door deze plasticsoort komen microplastics in het milieu. Het verbod geldt vanaf 3 juli 2021.

Wij mogen de huidige voorraad aan plastic wegwerpproducten (bekers, bakjes, bestek en rietjes) nog wel opmaken maar we kunnen ze niet meer aanschaffen. Als er van deze artikelen geen voorraad meer is gaan we dus over op een papieren alternatief. Een probleem kan hier zijn dat sommige artikelen moeilijk verkrijgbaar zijn als gevolg van de papierschaarste.

Als we te lang plastic houden zullen we het restant weggoien.

Deze regels gelden vanaf 1 juli 2021:

Statiegeld van € 0,15 op kleine plastic flesjes tot 1 liter

In de kantine zijn de prijzen van frisdrank aangepast naar een prijs inclusief statiegeld.

- Wij zijn geen innamepunt voor plastic statiegeld flesjes.
- We raden je aan om de lege flesjes mee naar huis te nemen.

of: Je doneert lege plastic statiegeldflesjes aan onze vereniging.



- Let op dit logo en lever de flesjes in met dop.
- De lege flesjes kun je inleveren in de kantine.

Het geld dat we zo inzamelen wordt gebruikt voor de aanschaf van een tweede tablet met pinapparaat.

Ledenmutaties tussen 16 juni en 21 september 2021

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

Don Baptista
Jaylin Bauhof
Gioia Grandia
Esther Ham
Steyn Kruiver
Nienke Meekel
Natasja Molenaar
Jasper Nieuweboer

Menno Smit
Line Stumpel
Mattijs Stumpel
Marleen Uwiragiye
Nora Verment
Louise Vuure
Maisae Yahiaoui

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Pim Blom
Anja de Jong-Van IJsseldijk
Sem Elfers
Léon Hessing
Jeroen Schipper
Kees Sijtsma
Joran Spitteler
Douwe Stoks
Carolien Vlasblom
Steve de Vries

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

HeerMeester

ONLINE ACCOUNTANTS & FISCALISTEN

Munnickenveld 9
1621 HM HOORN
0229 - 503004

info@heeraccountants.nl

FLEXICOMFORT

kantoorinrichting | www.flexicomfort.nl

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

TPA
HG



trigallez
peeters
van apeldoorn
hangelbroek
gouwetor
architecten

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

Sem

werkt!

Bierkade 4
1621 BE Hoorn

0229 763 561
info@semwerkt.nl

Uit de vereniging

Nieuw kantine assortiment

Afgelopen jaar zijn wij een samenwerking aangegaan met Team:Fit.



Team:Fit is de werkwijze waarmee JOGG (Gezonde jeugd, gezonde toekomst) zich inzet voor een gezondere sportomgeving. Ze willen het voedingsaanbod in sportkantines en horeca van sportaccommodaties gezonder maken. Daarnaast is er aandacht voor een rookvrij sportterrein en verantwoord alcoholgebruik. Bij sportevenementen gaan ze voor een gezonder voedingsaanbod en gezondere sportsponsoring. Team:Fit werkt samen met o.a. NOC*NSF, sportbonden, verenigingen en gemeenten.

Ook wij van AV Hollandia vinden het belangrijk dat de jeugd in een gezonde sportomgeving kan sporten. Afgelopen jaren hebben wij onze accommodatie al rookvrij gemaakt. Ons alcoholbeleid ten aanzien van de jeugd is al lang geleden ingesteld.

Nu zijn we toe aan de volgende stap: we passen ons aanbod stap voor stap aan richting meer Schijf van Vijf producten.



Zo zijn er nu al zero en/of light frisdranken te koop. Naast de gewone sportdrink is er nu ook het gezondere alternatief AA Drink Hydration en AA Sportwater lime. En verkopen we nu naast de gewone tosti's ook waldkorn tosti's. Verder zijn er gezondere candybars (Eat natural noot/cranberry en Hero B'tween) te koop. Nieuw zijn ook de twisters in de ijsbak.

Ons streven is om tijdens evenementen ook nog een aantal soorten fruit te verkopen.



Van het bestuur

Algemene Ledenvergadering 16 november 2021

Uitnodiging tot het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering op dinsdag 16 november 2021 in het clubgebouw van AV Hollandia, Blauwe Berg 2 te Hoorn.

Aanvang 20.00 uur

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

Agenda

1. Opening, ingekomen stukken en mededelingen
2. Vaststellen agenda
3. Notulen voorjaarsvergadering 12 april 2021
(staan op www.avhollandia.nl)
4. Begroting 2022 (staat op www.avhollandia.nl)
5. Contributievoorstel 2022

Pauze

6. Renovatie clubgebouw
 - Toestemming ALV tot het aangaan van een financiële verplichting t.b.v. de renovatie
7. Bestuurlijke ontwikkelingen
 - Vacature secretaris
8. Rondvraag
9. Vaststelling datum Algemene Ledenvergadering april 2022

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>

Jeugd

Pupillencompetitie 4 september Hoorn

Nog maar een paar weken nadat de zomervakantie ten einde was, kwamen onze jongste leden al in actie voor de tweede pupillencompetitie op onze eigen baan.

Een groep van bijna 300 kinderen uitkomende voor 9 verschillende verenigingen was een behoorlijk kluit voor de organisatie. We hadden een aantal tegenslagen te verwerken gedurende de dag waardoor het programma helaas een uurtje uitliep.

Nu moet ik zeggen dat onze pupillen zich daar goed tegen hebben geweerd. Het was mooi weer en dat helpt natuurlijk. De dag startte als vanouds met de estafettes. Het is altijd even een geregeld om alle kinderen op de juiste plekken klaar te zetten, maar we zijn super blij wanneer na het startschot, het stokje de finish heeft bereikt. Het blijft een van de mooiste onderdelen om naar te kijken.

Onze JPMini en JPA2 waren zelfs het snelste, wat natuurlijk een boost gaf voor de rest van de dag.

Er zijn hele mooie prestaties behaald en wij zijn super trots op alle pupillen. Voor sommigen hun eerste wedstrijd. Het is dan even zoeken hoe een wedstrijd werkt. Hoe laat moet ik bij mijn volgende onderdeel zijn. Kan ik nog wat eten, drinken of naar de wc.

Gelukkig hadden wij een groot aantal ouderbegeleiders die het groepje van hun kind begeleiden gedurende de dag en ook de nieuwe ouders wegwijs maakten. Ook waren een aantal ouders actief als hulp jurylid bij de onderdelen. Met de inzet van alle ouders hebben we toch een mooie dag beleefd.

Voor alle kinderen geldt natuurlijk dat het een leuke, gezellige wedstrijd moet zijn. Het helpt zeker wanneer het na alle weken trainen en oefenen ook lukt op de wedstrijd en er bv een persoonlijk record (pr) wordt verbeterd. Voor een aantal was er zelfs een podiumplek. Zo was er voor Britt Janssen MPA1 en Alex van Eldik JPA2 een 3e plek. Tim Obdam JPB mocht zelfs de 2e plaats op het ereschavot plaatsnemen.

Door deze mooie resultaten hebben onze JPmini, JPB en JPA2 zich geplaatst voor de finale in Amstelveen.

Alle uitslagen van deze wedstrijd zijn te vinden op atletiek.nu <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/uitslagen/35963/>

Jacqueline Tuil
namens alle jeugdtrainers



Jeugd

Finale pupillencompetitie 25 september Amstelveen

Waar vorig jaar helaas helemaal geen competitiewedstrijden zijn georganiseerd, konden wij ons na 2 wedstrijden opmaken voor de finale. Met 3 jongens teams zijn wij afgereisd naar AV Startbaan in Amstelveen.

De dag begon officieel met het defilé. Alle ploegen en individueel geplaatste atleten liepen een ereronde over de baan toegejuicht door het aanwezige publiek. Dat geeft deze wedstrijd toch een speciaal tintje en terecht. Na alle fotomomentjes moesten de JPB zich klaarmaken voor het eerste onderdeel, de estafette. Het stokje ging rond en de jongens noteerden een mooie tijd van 28.54.

Daarna de beurt aan onze mini's. Deze ging niet helemaal vlekkeloos: onze 2e loper Sven werd gehinderd door een loper van een andere vereniging en we mochten overlopen. Gelukkig maar, want de 2e keer liepen de mannen veel sneller, naar een mooie 33.59.

De JPA2 maakten hun favoriete rol waar. Met strakke wissels waar de afgelopen weken goed op getraind was liepen de jongens naar de snelste tijd van 34,46.

De JPB moesten deze wedstrijd kogelstoten, verspringen en 40m sprints. Ze hebben hun uiterste best gedaan en er konden zelfs een paar pr's genoteerd worden. Alle resultaten bij elkaar geteld is het team als 8e geëindigd. Tim, Bodhi, Tristan en Mikai super gedaan!

Onze mini jongens volgden bijna dezelfde programma met uitzondering van kogel wat bal werd. Ook daar sneuvelden pr's met name op de sprint. De jongens gingen als 8e de finale in en klommen zelfs een plaats omhoog naar de 7e plaats. Jullie zijn toppers Kyan, Gijs, Ethan en Sven!

De JPA2 waren goed van start gegaan met de estafette. Volgende onderdeel was hoog. Alle 5 de jongens stegen boven zichzelf uit en er konden dus 5 pr's genoteerd worden.

Met kogel helaas geen pr's uit met uitzondering van Alex die zijn kogel naar 8.60 stootte, een verbetering van 46cm! Dan het laatste onderdeel, de 60m print. Nio, Mike, Jamie en Alex liepen sneller dan te voren. Dave kwam dichtbij zijn pr.

Met alle mooie prestaties mochten de jongens, met de

grote vlag van de club, de 3e plek van het ereschavot beklimmen. Helaas was het team niet meer compleet. Alex, die na zijn sprint ten val kwam, reed na controle bij de EHBO door naar het ziekenhuis waar een gebroken pink werd geconstateerd. Hierdoor miste hij de prijsuitreiking van het team, maar misschien nog belangrijker zijn eigen Zilveren medaille. Dit was toch een enorme teleurstelling na zo'n hele mooie dag. Voor Dave, Mike, Nio, Jamie en Alex was dit de laatste pupillencompetitie wedstrijd. Jullie hebben deze pupillen periode niet beter kunnen afronden met deze 3e plek. Wij zijn super trots!

Alle uitslagen van deze wedstrijd zijn te vinden op atletiek.nu (<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/uitslagen/35958/>)

Jacqueline Tuil
namens alle jeugdtrainers.



Jeugd

Finale pupillencompetitie 25 september Amstelveen



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

T 06-25066308
E mail@connybuis.nl




**Conny
Buis**
Haptotherapie

Herkenbaar?

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

Dan is Haptotherapie misschien iets voor u!
Meer weten? Een eerste gesprek kan verhelderen en
is vrijblijvend. Kijk op www.connybuis.nl voor meer
informatie.



wij kennen onze slapers

SLAAPKENNER THEO BOT

Dorpsstraat 162
1689 GG Zwaag
Telefoon: 0229 - 23 72 28
E-mail: info@theobot.nl

Gratis parkeren

OPENINGSTIJDEN

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

theobot.nl



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

De trainers van AV Hollandia

Ton Overpelt

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.....

Ton Overpelt?



foto: Gerda Horneman

Op woensdagochtend is er de training van de VOC, afkorting van Verenigde Oud Clubleden. Het is een hechte groep van een aantal oude rotten in de sport. Ze lopen al vele jaren met elkaar en hebben hierdoor een verleden, heden en toekomst met elkaar. Ton stond ook aan de wieg van de VOC en is nauw verbonden met de VOC-ers. Maandag fietsen met een groepje, woensdag de training op de baan en vrijdag naar Schoorl om lekker te lopen in de duinen.

In 1985 kwam hij op 38 jarige leeftijd in de vereniging AV Hollandia. Hij sportte altijd al door zijn werk als sportinstructeur bij de marine. Hij liep dus zo met de groep mee. Hij trainde bij Jan Herling die een postbedrijf had. "Tijdens ons rondje buitenom gingen we weleens post wegbrengen. Ik was een recreatieve loper. Wedstrijden heb ik maar kort gedaan omdat het gewoon niet te combineren viel met mijn werk en een gezin."

In '89 liep hij met een leuke groep en besloot hij met 10 lopers de marathon van Amsterdam te lopen. Er moest dus veel getraind worden onder de bevlogen leiding van Bram Pannekoek. In de weekenden deden ze mee met allerlei halve marathons en 10 mijlen. Het lukte Ton en nog een aantal lopers om de marathon uit te lopen. "Ik geef Bram alle hulde dat hij ons begeleid heeft tot deze prestatie."

Ze hadden een hechte groep waarmee ze daarna ook loopreisjes maakten. Gré Neelen organiseerde de reizen en overnachtingen voor de hele groep. Er gingen soms best veel lopers mee. Zo reisden ze naar vele steden en deden daar mee aan een loopevenement.

Bram Pannekoek besloot met de Loopgroep Hoorn verder te gaan en Ton ging met hem mee. Hij heeft er niet lang gelopen, want hij miste de baan en de groep. Samen met meer oud leden zoals Lou, Cees, René, Frits en Loes besloot hij om het bestuur van Hollandia te vragen of ze met een groep op de baan mochten trainen op de woensdagmorgen.

Ze regelden een constructie met 10 rittenkaarten waardoor ze per keer betaalden. De groep werd groter en Loes, Frits, Ton en Wim begonnen met om de beurt een training te geven. "In 2016 werd ik gevraagd om de looptrainers cursus te doen. Simon en Frits waren daarvoor mijn begeleiders, Anton en Hans

hebben als proef leerlingen een trainingsschema van mij gevolgd.”

Nu geeft Ton nog steeds training bij de VOC groep in roulatie met Loes, Simon, en Frits. De VOC leden zijn nu ook lid van av Hollandia, ze betalen gewoon contributie en de 10 rittenkaart is afgeschaft. “Ik vind het ook veel eerlijker naar de vereniging toe dat we contributie betalen en het scheelt voor René een hoop administratie.”

Ton komt oorspronkelijk uit Akersloot. Hij had een leuke jeugd en werkte daar met veel plezier in de bollen. Hij had een vriendengroep in die tijd en binnenkort komt deze groep weer bij elkaar. Het is bijzonder dat ze allemaal nog leven. “Dat het bijzonder is dat ik op 74 jarige leeftijd nog steeds over de baan ren zie ik ook wel in deze groep waarmee ik kan vergelijken. Ik waardeer dan ook wat ik kan en dat ik gezond ben!”

Ton is getrouwd met Annemiek, heeft drie zoons en drie kleinzoons. “Ik had natuurlijk ook wel een meissie erbij willen hebben, maar het zat er niet in.” zegt Ton met een grijns. “Annemiek gaat iedere dinsdag oppassen in Bloemendaal. Dan ga ik ook soms mee. Het is mooi om ze te zien opgroeien. De derde kleinzoon woont in de buurt en wordt bij opa en oma gebracht voor oppas. We genieten ook daar weer van.”

Op woensdagochtend staat hij weer voor de groep en doet de loopscholing. Er wordt behoorlijk gekletst door zijn uitleg heen. Ton gaat gewoon door, want de training is training, maar ook een sociaal gebeuren. Daar weet Ton alles van.

Anja Stroet



Uit de vereniging

Fotomodel

Als meisje droomde ik net als vele andere meisjes om fotomodel of prinses te worden. Ik voel me dan ook zeer vereerd dat ik gevraagd ben om fotomodel te zijn. Beter laat dan nooit he.

Karin, onze hardlooptrainster, begint een eigen bedrijf en heeft daarvoor een website opgezet. De tekst heeft ze al klaar maar ze heeft foto's nodig die bij de tekst moeten aansluiten.

Met nog twee andere modellen en de fotograaf Gerda rijden we naar Schoorl. Bepakt met attributen, tassen vol kleding en camera's lopen we door de duinen. Eerst poseren we in casual kleding, lopend met zijn drieën en zittend op een boomstam. Ieder apart met Karin in gesprek worden ook mooie plaatjes. De zon breekt door en het licht op de boomwortels in het zand zorgt voor een mooi tafereel. De tassen gaan open, want we moeten nu in sportkleding voor de camera. In een duinpan kleden we ons giechelend om. Nu hebben we een T-shirt aan in de kleur die bij de website past en een zwarte korte broek. We gooien met gekleurde ballen, uiteraard in de kleur die mooi contrasteert met onze shirtjes. We rennen van een heuvel af, gebruiken gele elastieken die om ons heen fladderen en lopen achter

elkaar aan door het rulle zand. We worden steeds vrijer voor de camera en we hebben de grootste lol. Maar voor de foto moeten we weer serieus zijn. Karin heeft een strak programma wat we systematisch afwerken. We zijn dan ook met een paar uur klaar en gaan met een goed gevoel weer naar huis.

Voor een baan als fotomodel in de mode moet je geloof ik maat 34 hebben en 170 cm zijn. Het is een harde wereld, steeds je weer aanbieden, omgaan met teleurstellingen en eindeloos bezig zijn met je uiterlijk. Mijn fotomodellen bestaan duurt erg kort, een zaterdagmorgen. Dat is wat anders dan reizend over de hele wereld, levend vanuit een koffer. Voor mij geen Bahama's of Malediven, maar een ochtendje in de Schoorlse duinen.

Deze ochtend zijn we trots bezig als echte fotomodellen, maar tegelijkertijd voelen we ons gezegend dat we niet voldoen aan alle eisen van de doelgroep waarvoor deze website bestemd is. Karin wordt namelijk coach voor 50 plussers (we zijn daarop geselecteerd) met stress en burn-out.

Anja



foto: Gerda Horneman

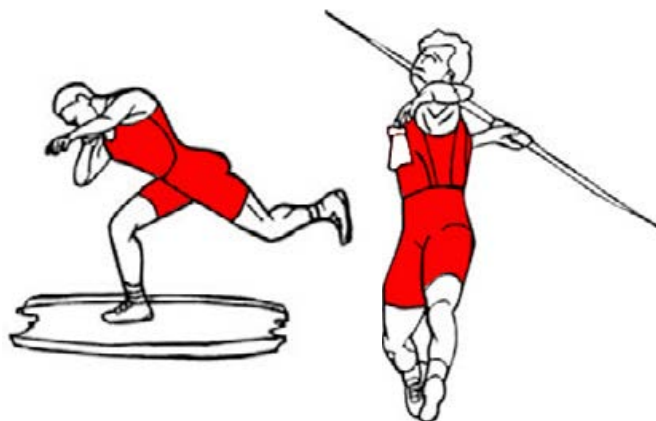
Werpgroep

Werpgroep wordt Throw Junkies Hoorn

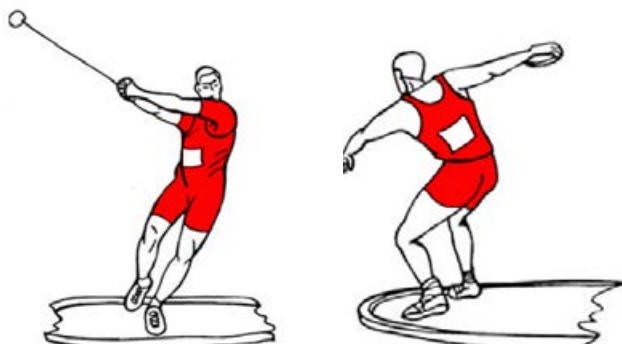
Zoals jullie misschien weten hebben wij bij Hollandia een werpgroep die wij omgedoopt hebben tot de "Throw Junkies Hoorn". Een hele leuke groep enthousiastelingen die heel regelmatig trainen onder leiding van Freya, Henk-Jan en Iwan.

Het is alweer (bijna) het einde van het seizoen, dus voor ons als trainers tijd om de balans van 2021 op te maken. Nou, de junkies hebben van zich laten horen!! Wat een ongelooflijk goed jaar is dit geweest. Het ene succes na het andere en heel veel PR's.

Hieronder even een opsomming van de resultaten van de junkies (op volgorde van leeftijd):



Emma	discus 37.01 en 1e op de D-spelen kogel 13.92 en 1e op de D-spelen speel 30.92	Luka	speel 51.66 én een prachtig nieuw huis
Sophie	discus 32.16 en 5e op de C-spelen kogel 9.64 speel 28.39	Maaïke	speel 26.79 en 4e op het NK Masters
Lara	discus 42.54 en 2e op het NK U-18 kogel 13.70 speel 39.96	Jacqueline	discus 30.46 en 1e op het NK Masters kogel 9.60 en 3e op het NK Masters
Enzo	kogel 13.48 en al na 1 winter werptrainer in de finale op het NK U-20 Jim heeft in 2021 door een blessure geen (officiële) wedstrijden gedaan, maar komt keihard terug in 2022!	Iwan	kogel 14.32 en 2e op het NK masters
		Ed	kogel 10.30 discus 39.02 en 4e op het NK masters
		Freya	kogel 10.34 en 3e op het NK masters discus 26.00 en 4e op het NK masters
		Henk-Jan	discuss 43.46 en 1e op het NK masters
		Jan	kogel 12.87 en 1e op het NK masters



Het maakt ons als trainers ongelooflijk trots om op zóóó een schitterend jaar te kunnen terugkijken. Wat een toppers zijn jullie!! Het is duidelijk dat heel regelmatig trainen tot super mooie prestaties kan leiden. Wij gaan dan ook voor een nóg mooier seizoen in 2022. Keep up the good work!!

Freya, Henk-Jan en Iwan



hardlopen ook -net als half Nederland- begonnen met wielrennen. Ik vind dat een heel fijne afwisseling van het lopen, vooral bij hogere temperaturen. Van hardlopen raak ik erg snel oververhit. Ik ga nog niet zo hard en/of ver, maar op de fiets kom je toch net iets gemakkelijker iets verder dan dat ene rondje om de molen.

Afgelopen maanden was het helaas een mindere sportzomer voor mij: halverwege juni raakte ik geblesseerd met hielspoor en heb ik niet meer kunnen hardlopen. Terwijl het juist weer-technisch een perfecte hardloop zomer was voor mij: koud en nat. Door het weer zat ik dus ook niet veel op de racefiets (want het moet wel leuk blijven ;-)), maar wandelen ging gelukkig nog wel tussen de buien door. Af en toe naar de Schoorlse duinen was dan helemaal een fijne afwisseling.

Voor de volgende versie van deze rubriek wil ik graag Jan Pieter Zwaan nomineren. Hij is recent lid geworden van de vereniging, maar ik ken hem al jaren. In de tussentijd ga ik stug door met de oefeningen voor mijn voet en hopelijk zie ik jullie allemaal snel weer op de baan!



Alieke de Greeuw

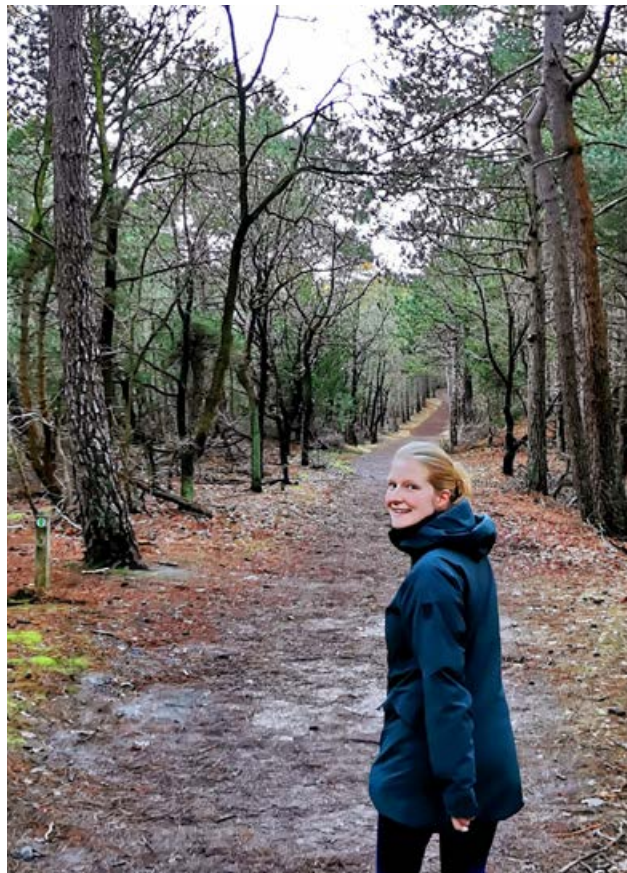
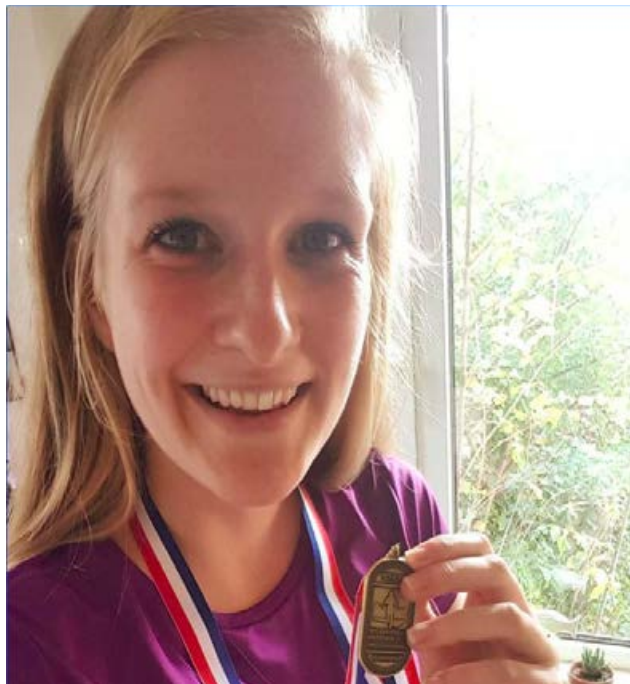


Mijn naam is Alieke, ik ben 27 jaar en sommigen van jullie kunnen mij kennen van de trainingen op de maandag- en woensdagavond. Daar ben ik in 2019 aangehaakt na mijn verhuizing vanuit Amsterdam naar Hoorn. Van origine kom ik uit Medemblik, maar ben pas tijdens mijn studententijd in Amsterdam begonnen met hardlopen.

Van huis uit heb ik nooit gesport, maar hardlopen met de podcast van Start to Run in mijn oordopjes bleek een verrassend leuke en laagdrempelige manier om te starten. Na 10 weken liep ik daadwerkelijk 5 km in 30 minuten tijdens de Midzomernachtcross in 2013. Sindsdien heb ik het virus te pakken!

Alhoewel, na afronding van Start to Run kwam het lopen toch op een wisselvallig tot laag pitje. Ik schreef me regelmatig in voor een loopje van 5 of 8 km, maar liep dat dan meer op karakter dan op iets wat leek op conditie... Toch deed en doe ik jaarlijks mee met verschillende loopjes, zoals de Midzomernachtcross, 8km tijdens de Marathon van Amsterdam en de Damloop by Night (zolang die niet samenvalt met het weekend rondom de harddraverij van Medemblik natuurlijk ;-)).

Tegen het eind van mijn studententijd nam ik me voor: als ik straks terug verhuis richting West-Friesland, sluit ik



me daar direct aan bij een hardloopclub! Viavia hoorde ik dat Hollandia een leuke club was, ging ik een keer mee en schreef me meteen in.

Hoe fijn bleek het om tussen gelijkgestemden te lopen! Ik was gewend het altijd in mijn eentje te doen. Twee vaste trainingsavonden in de week werkte ook meteen als een geweldige stok achter de deur. In een half jaar ging mijn conditie net zoveel vooruit als de 5 jaar daarvoor! Ik liep opeens zelfs wel eens 10km tijdens een training; iets wat ik voor mijn tijd hier nog nooit had gered. Ik heb inmiddels dus ook wel gedurfd als doel te stellen om een keer aan de Dam tot Damloop mee te doen. En wie weet, daarna misschien nog wel verdere afstanden?

Wat ik misschien nog wel het allerfijnste vind aan het lopen bij de loopgroep: het rekken en strekken voor en na de training. Dat miste ik toch het meeste toen we wegens corona niet konden trainen. Thuis schiet dat er toch vaak bij in. Tijdens de pandemie ben ik naast het

Uit de vereniging

Eerste eigen Frame Runner voor AV Hollandia

Sinds kort bieden we bij AV Hollandia Frame Running aan op de woensdagavond. Dit is hardlopen met behulp van een Frame Runner. Kinderen en jongeren met een fysieke beperking kunnen met dit hulpmiddel ook hardlopen op de baan. We lenen op dit moment 6 Frame Runners voor onze 6 deelnemers maar hebben verschillende sponsors weten te vinden die ons aan een aantal eigen Frame Runners wil helpen.

Op woensdag 15 september, na afloop van de tweede Frame Run training kwam een aantal afgevaardigden van de Lions Bike Club op de motor de Blauwe Berg oprijden, samen met Leonie Weering van Stichting het Gehandicapte Kind, om aan onze trainingsgroep de eerste echte eigen Frame Runner te overhandigen!

De voorzitter van de Lions Bike Club Henk Scheutjens lichtte toe dat ze een kind met een beperking door middel van een Frame Runner graag hetzelfde gevoel van vrijheid willen geven als zij zelf ervaren op hun motor. Voor Stichting het Gehandicapte Kind is het vooral belangrijk dat kinderen met een handicap ook op een gewone sportclub komen sporten samen met andere kinderen.

De Frame Runner werd onder het doek uitgehaald en twee flessen met een knal ontkurkt zodat we met ons allen even konden proosten op deze eerste eigen Frame Runner en op de gulle gevers!

Jan de Vries
(penningmeester) en
Mariska Verment,
(coördinator Frame Run Trainingen)



Uit de vereniging

Renovatie clubhuis 2022

De renovatie commissie is al een tijd bezig met de voorbereidingen van de op handen zijnde renovatie in 2022. De noodzaak van deze renovatie is uitgebreid besproken in de bijzondere Algemene Ledenvergadering die gehouden is op 18 januari 2021. Hierbij zijn aan de hand van een powerpoint presentatie de noodzaak en aard van de renovatie uitgelegd. In deze vergadering zijn ook een aantal goede suggesties naar voren gekomen zoals het aanleggen van een extra toiletgroep in de centrale hal van het clubgebouw. Ik wil hierbij kort uitleggen wat de renovatie inhoudt: de volledige benedenverdieping zal worden gerenoveerd, de warmwatervoorziening die thans in een aparte stookruimte opgesteld is, zal verhuizen naar de 1e verdieping op de zolder achter de ruimte van het damestoilet, zodat deze centraler in het pand komt te staan en de warmwatervoorziening efficiënter wordt.

Alle plannen (30 pagina's technische omschrijving + bouwtekeningen) die we hebben gemaakt zijn verwerkt in de offertes die bij een aantal geselecteerde aannemers zijn aangevraagd. Op basis van de ontvangen offertes hebben we een geprognostiseerde bouwsom berekend die de basis is geworden voor het indienen van de aanvraag van een subsidie bij de gemeente Hoorn. Deze aanvraag hebben we vóór 1 juni 2021 ingediend. Inmiddels hebben wij van onze contactpersoon van de gemeente gehoord dat alle stukken in goede orde zijn ontvangen. Dat betekent dat we een definitieve keuze kunnen maken uit de aannemers.

We kunnen nu ook vervolgstappen zetten. Bijvoorbeeld het indienen van een adviesaanvraag bij de Stichting Waarborgfonds Sport (SWS). De stichting geeft een advies aan de gemeente en kan leningen regelen bij het sportfonds tegen gunstige voorwaarden.

Daarnaast komen we in aanmerking voor een bijdrage uit de subsidieregeling van de stimulering bouw en onderhoud sportaccommodaties (BOSA). Dit is circa 20% van de totale bouwsom en

10% extra over duurzame en energiebesparende investeringen.

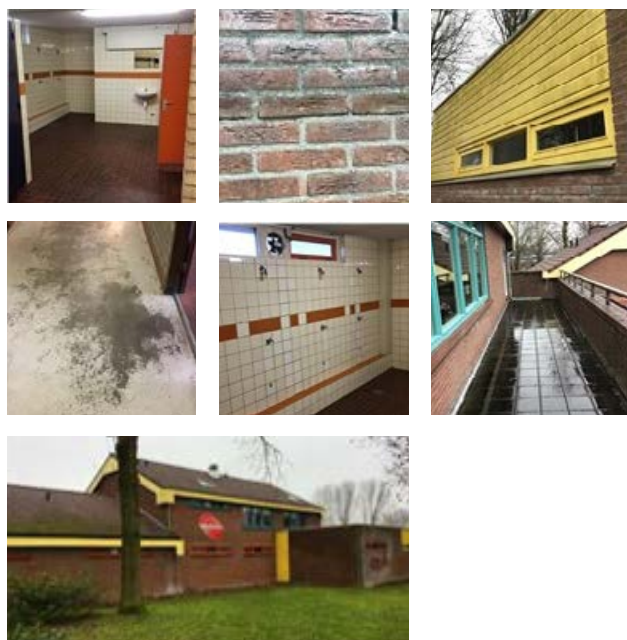
De renovatie commissie wil een 4-tal werkgroepen oprichten die de volgende aandachtsgebieden hebben:

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

Te zijner tijd zal een oproep gedaan worden om vorm te geven aan deze werkgroepen. Is je nieuwsgierigheid gewekt? Neem dan contact op met een van de aanspreekpunten.

Als vereniging mogen we ons gelukkig prijzen dat we een aantal bevlogen en deskundige personen in de renovatie commissie hebben, zoals Willem Heins, Coos Smit, Raijmond Laan, Melvin Tuil en Piet Visser.

Ruud Poldner



Uit de vereniging

Fun In Athletics 2022 gaat door!



In de afgelopen jaren is Fun-in-athletics een begrip geworden in Hoorn. Al een generatie lang zijn inwoners in Hoorn er mee opgegroeid. Kinderen die nu in groep 6 en 7 van het basisonderwijs zitten hebben ouders die zelf meegedaan hebben aan deze sportieve competitie.

Afgelopen seizoen is dit hele festijn niet doorgegaan. Afgelast, niet georganiseerd door de situatie waar het hele land pijnlijk mee te maken had. Vorig jaar maart ging een dag voor de grote finale in Sporthal De Kreek het land in lockdown. Alles stond klaar, de prijzen uitgesteld, vrijwilligers, lijsten, materiaal, scholen enz. Alles was er klaar voor, maar helaas.

We zijn nu anderhalf jaar verder, het land komt langzamerhand van het slot en daarmee ook de plannen, de organisatie, alles wordt weer opgestart voor 2022: FUN-IN-ATHLETICS 2022 gaat door!

Wat is FIA voor AV Hollandia?

Een indoorwedstrijd atletiek voor de leerlingen van groep 6 en 7 in zes verschillende sporthallen in alle wijken van Hoorn. Sporthal De Grote Beer, De Huesmolen, De Opgang, de Kreek en De Kers. Rien Stout, oud voorzitter van onze club, directeur van de Jules Verneschool heeft dit ooit opgezet en jarenlang georganiseerd. Alle drie onderdelen van de moeder alle sporten komen aan bod; lopen springen en werpen in 7 verschillende onderdelen met een afsluitende estafette. Altijd spectaculair levert dit meestal de winnaar van de dag op. Uit elke sporthal komt een dag winnaar en die strijden tegen elkaar in de finale in Sporthal De Kreek.

Daar zijn veel vrijwilligers voor nodig. Samen zijn we een geoliede machine die in korte tijd de sportzaal ombouwt tot een wedstrijdzaal met alle materialen van

sprint, balstoten, speerwerpen, balanceren, verspringen, doelwerpen en hoogspringen. En daarna de kinderen begeleiden bij de hele competitie. En op deze manier de jeugd van Hoorn op een gezellige manier aan het bewegen zet. Afgelopen jaren waren er maar liefst 1650 kinderen uit Hoorn van bijna alle basisscholen die streden om de overwinning. Het organisatiemodel, ontwikkeld door Rien Stout werkt ook voor 2022 nog steeds.

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

De competitie is in de eerste twee maanden van het komende jaar meestal op een donderdag en een keer op een dinsdag met de finale op de eerste vrijdag in maart. Zodra de data van de wedstrijddagen bekend zijn wordt dit bekend gemaakt.

Ik vraag nu al vrijwilligers van AV Hollandia op om hierbij een keer (of meer keren) te helpen. Alle info hierover volgt nog. Het is weer fantastisch dat we dit prachtige sportieve festijn voor het komend jaar weer mogen organiseren. De Hoornse schooljeugd zal er weer blij mee zijn.

Simon Laan





KNGF

Fysiotherapie De Koning

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

0229-214445

info@fysiotherapiepraktijkdekonig.nl



LIESHOUT

Joh. Poststraat 46 Hoorn

www.lieshouthoorn.nl



POLYTECHNIEK® b.v.

Installateur van A tot en met Z

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

WWW.POLYTECHNIEK.NL



**DICK
DE BOER**
AANNEMERSBEDRIJF

www.dbbhoorn.nl



altijd goed zicht, ook tijdens het sporten

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

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

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

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

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

Zowel voor kinderen als
volwassenen.



JOHN KOOMEN TUINEN



GEEF UW TUIN EN HET GROEN DE WAARDE DIE HET VERDIENT

WWW.JOHNKOOMEN.NL | T 0229 57 76 10

Voor het voetlicht

Rob Keuning

Mijn naam is Rob Keuning, ik ben 34 jaar oud en woon samen met mijn vrouw Nicole en zoontje Kai in Hoorn. Ik ben werkzaam bij G-Star als teamlead GL-account en met mijn team verantwoordelijk voor de administratie van alle financiële entiteiten van het bedrijf wereldwijd. Bij Hollandia train ik elke dinsdagavond bij Herman en Kris.



Hardlopen heb ik altijd al leuk gevonden maar ik ging liever voetballen. In 2010 liep ik mijn eerste wedstrijd. Ik werd door een vriend uitgenodigd om mee te doen aan de Dam-tot-Dam businessloop. Ik had de smaak gelijk te pakken en sindsdien heb ik geen editie meer overgeslagen.

De afstanden heb ik heel geleidelijk opgevoerd. De eerste jaren liep ik afstanden tot 16 km. In 2012 liep ik vervolgens mijn eerste halve marathon en in 2015 de eerste marathon. Ook ging ik steeds sneller lopen. De eerste damloop liep ik in 1 uur en 28 minuten en mijn snelste in 58 minuten. In 2018 vond ik het tijd om mee te gaan trainen bij Hollandia. Ik had toen net de halve Marathon van Hoorn gewonnen en wilde nog sneller worden door meer op de looptechniek te gaan letten en meer te doen met intervaltrainingen.

Naast hardlopen is reizen een van mijn grootste hobby's. Samen met mijn vrouw hebben we aardig wat landen bezocht en altijd gaan de hardloepschoenen mee. Soms voor een klein rondje van 5 km bij de Ijen vulkaan in Indonesië of een 10 km bij een plaatselijk hardloopevent in Vancouver, Canada. De andere keer zijn we speciaal voor een hardloopevenement op reis, zoals voor de marathons van Chicago, Boston en New York. Sinds Strava probeer ik ook op elke bestemming

een lokaal segment te pakken, want als je geen segment heb ben je er eigenlijk niet geweest :)

Een paar jaar geleden kwam ik een oproep tegen waarin ze pacers zochten voor de marathon van Eindhoven. Het leek me wel een leuke ervaring om een marathon precies in een vooraf afgesproken tijd te lopen en ook zo constant mogelijk. De weersomstandigheden waren die dag perfect en ik kwam met een minuut speling de finish over. Mede door de positieve reacties na de finish heb ik daarna nog een aantal keer als pacer een marathon en/of halve marathon gelopen.

Helaas waren er de afgelopen anderhalf jaar geen wedstrijden vanwege corona. Ook was er een periode waarin er geen baantraining gegeven werd. Als alternatief ben ik toen met Koen op zondag de lange duurlopen gaan lopen en proberen het basistempo te verhogen. Op de dinsdagavonden liep ik met Koen, Bouke en Uwi een alternatieve baantraining. Eerst op de wielersbaan en later afgewisseld met het park rond de ijsbaan. Ook liepen we soms bij Obesitas plaza voor een heuveltraining.



Voor het voetlicht

Rob Keuning



Ergens afgelopen winter kregen Koen en ik het idee om een marathon te lopen. Het liefst een officiële maar toen bleek dat er in het voorjaar niets georganiseerd mocht worden hebben we zelf de marathon van Westfriesland uitgestippeld. Deze marathon liepen Koen en ik op 30 mei en we werden begeleid door Uwi en Bouke als super pacers. We hadden als doel om de marathon net onder de 3 uur te lopen maar door alle trainingen in de wintermaanden en het uitstekende pace werk finishten we in 2:52:17 bij de Oosterpoort in Hoorn.

Ik zou graag wat meer te weten van Richard Wuisman. In het verleden heb ik veel wedstrijden tegen hem gelopen maar de laatste tijd zie ik hem niet zoveel meer op de baan en strava en ik vraag me af hoe hij dit corona jaar doorgekomen is.



Rob Keuning

Loopnieuws

Variabele trimloop 6 september 2021

De loopgroep commissie vond dat er na ruim een jaar covid-pauze weer iets voor de lopers georganiseerd moest worden. Daar waren we met ons allen wel aan toe. Gekozen werd voor de variabele trimloop die voor het laatst in 2019 werd gehouden. Dit is weer eens een variatie op de baantraining die op maandagavond wordt gegeven en geeft weer een extra stimulans.

Op en om de baan werd een parcours uitgezet van 1300 meter. Je loopt net zoveel ronden als je zelf wilt tot 20.30 uur in je eigen tempo. Blij was de loopgroep commissie dat er ook andere lopers waren die niet alleen op maandag liepen maar ook bijvoorbeeld op zaterdag. Dat kwam omdat de aankondiging van de variabele trimloop zowel op de site, in een nieuwsbrief en in de trainers Whatsapp groep was gedaan. Bovendien was een poster van het parcours aan het raam van het clubhuis geplakt en waren de lopers van de maandag ervoor op de baan over de loop ingelicht.

Om 19.15 uur werd de warming-up door Karin verzorgd en de start was om 19.30 uur. Met 19 lopers werd er achter de voor-fietser vanaf de baan via de Zevenster om de baan heen gelopen en via de hoofdboort de baan op voor nog een rondje naar de start. Er was een tijd klok aanwezig en de lopers moesten zelf de rondetijden bijhouden. De commissie had buiten een koek-en-zopie kraam ingericht met water, thee, bananen, meloen en snoep en daar werd gretig gebruik van gemaakt. Het werd een geslaagde avond met mooi droog weer en er werd nog gezellig lang nagepraat bij de koek-en-zopie kraam bij de finish.

Hugo van der Veen



Loopnieuws

Hemmeromloop - hoe ik zomaar eerste werd van de recreatieloop vrouwen

Na een ontzettend lange tijd geen wedstrijden kon het eindelijk weer: de Hemmeromloop! Wat was het fijn om je in te schrijven en vervolgens toe te leven naar een loopje! Spannend, zou het dit keer dan echt, echt, ECHT doorgaan? De avond ervoor de wedstrijdspulletjes klaarleggen ('Waar zijn die veiligheidsspeldjes nou gebleven?'), op de dag zelf afspreken met je loopmaatjes, het ophalen van je startnummer en daarbij alle andere lopers te zien inlopen, stretchen, banaantjes eten en bijkletsen. Daarna in het startvak staan met elkaar: samen met mijn loopmaatjes Hans en Stefan en vele anderen, met de blik op de kerkklok, checken of je horloge al goed klaar staat, nog even wachten, terwijl de grote wijzer langzaam naar de twaalf kruipt en dan... het startschot. Met een groep over de startstreep denderen en de wedstrijd is begonnen!!

Omdat we van andere lopers al begrepen hadden dat er veel wind was op de NK10 die ochtend, was mijn doel zo

snel mogelijk lopen maar vooral plezier te gaan hebben in de wedstrijd. Ik hoopte dichtbij mijn PR te komen, dat ik laatst gelopen had met Maarten als haas. Zou ik het ook op eigen kracht kunnen?

Na de start kwam ik in een groepje mannen terecht met een lekker looptempo en haakte daarop aan. Bij de derde kilometer zag ik de eerste en tweede vrouw in zicht komen en toen 'mijn groepje' er voorbij ging, ging ik mee en was daarmee bij kilometer vier de eerste vrouw voorop. Maar kijken of dat vol te houden was... Ik hoorde mijn naam omgeroepen worden. Bij elkaar gaf dat een extra kick en ook extra spurt.

Het groepje mannen was inmiddels wat verspreid geraakt, maar het lukte telkens om aan te haken bij een andere loper met eenzelfde tempo. Handig voor de open stukken weiland met tegenwind. Weer twee kilometer verder realiseerde ik mij dat die motor die



Loopnieuws

Hemmeromloop - hoe ik zomaar eerste werd van de recreatieloop vrouwen

al enige tijd zo'n beetje voor me uit reed, er speciaal voor de koploper reed! Dat was wel tof! Bij de tweede ronde (deze loop was een andere route dan de NK10, dus geen dijk met tegenwind) begon het te regenen, van die vieze motregen en al die toeschouwers bleven maar aanmoedigen. Het werd ook een beetje glad op sommige delen van de weg, niet de grip verliezen dus. Inmiddels liep ik nog samen op met een loper en wisselden we elkaar af wat betreft voorop lopen. Ik had geen idee waar de tweede vrouw was, maar in de laatste kilometers wilde ik mijn voorsprong behouden, zo snel mogelijk hardlopen en eerste gaan worden!

Vlak voor de finish werd mij iets toegeroepen door een man, maar had geen idee wat, waardoor ik het presteerde om bij de finish langs het gespannen lintje te rennen. Ha, dat moest dus nog een keer over. Met een tijd van 41:58 (heel dichtbij mijn PR) EN de eerste plek was ik superblij. Daarnaast kan ik nu zelfs zeggen dat ik samen met Uwi een podiumplek had (weliswaar met heel wat minuten verschil, maar toch...). Al met al

was het een onvergetelijke ervaring: de motor, je naam tijdens de wedstrijd omgeroepen horen te worden, naast het lintje finishen en op het podium mogen staan. Heel tof om mee te maken. Uiteraard mede dankzij de trainers Herman en Kris, want zonder die hoek in mijn armen die er inmiddels wat meer zit was het nooit goed gekomen.

Maaïke Vriend



Twee eerste plaatsen bij de Hemmeromloop!

Eind augustus was er voor velen eindelijk weer de eerste wedstrijd na heel lange tijd. Hierbij de uitslagen van de deelnemende Hollandianen. Naast twee eerste plaatsen ook een mooie 3e plaats voor Ayako Groot.

Onderdeel	Plaats	Naam	Cat	Tijd
10 km	1	Uwiragiye Ambroise	MSEN	32:48
NK 10km		Rob Keuning	MSR	34:09
NK 10km		Koen Nicolai	MSR	34:32
NK 10km		Maarten Worp	MSR	36:00
NK 10km		Gerald Koeman	M45	37:03
NK 10km		Kees Bot	M50	38:29
10 km	1	Maaïke Vriend	VSEN	41:58
10 km		Norbert Bijvoet	MSEN	42:47
10 km		Stefan Hes	MSEN	43:05
10 km		Hans Veldhorst	MSEN	43:58
5 km	3	Ayako Groot	VTRIM	27:49
5 km		Marian Meijer	VTRIM	33:18

Loopnieuws

Vooroverloop 2021 – mijn 2e officiële wedstrijd sinds 1,5 jaar

Het zijn van die loopjes die er normaal bijna iedere week waren. Van de kleine tot middelgrote lopen. Je hoefde alleen maar op te zoeken waar je naar toe moest en je kon heen. Vaak kon je ook ter plekke inschrijven, dus je kon gerust op een zaterdagavond bedenken dat je de volgende ochtend wilde lopen. Ze zijn er 1,5 jaar niet geweest, maar gelukkig zijn ze terug. Na de Hemmeromloop is dit de tweede die in de buurt wordt georganiseerd. En voor mij ook de tweede officiële wedstrijd sinds die tijd (week ervoor nog een zwemloop het rondje eilanden in de Vinkeveense plassen).

Maar goed, de Vooroverloop. In dat gebied wandel ik wel eens maar deze had ik ook nog nooit gelopen. Mijn wedstrijdtempo was ik een beetje kwijt geraakt en onder de 40 min zou het in ieder geval niet worden.... O, ik ga trouwens de 10km lopen. De dag ervoor had ik een inschatting gedaan en mijn gedachten was dat een 42 min nog wel mogelijk moest zijn. De trainingen van laatste tijd gingen wel redelijk, soms een uitschieter naar beneden, maar mijn conditie is redelijk op pijl.

De loop begint bij het stoomgemaal in Medemblik. En het was eindelijk weer een mooie dag geworden. Veel mensen van Hollandia hadden de gelegenheid aangegrepen om de 21 km te doen, maar ik ging eerst weer gewoon een 10 km doen. De 21 startten eerst, daarna mochten wij. Voor de start zocht ik een beetje een groepje dat mijn tempo ging lopen, maar ik zag dat ik niet de juiste mensen herkende. Ik ging even goed maar een beetje in een van de voorste rijen staan. En na het startschot was het wel direct zichtbaar wie welk tempo wilde gaan lopen. De voorhoede leek mij te snel, maar daarachter leken mij wat mensen waar ik me een beetje bij kon aansluiten. De start was wel snel, ik dacht toen al... te snel. Maar goed als je een snelle tijd wilt lopen moet je ook snel starten.

We gingen de dijk af, de droge Wijmersweg in en daar pikten we al de eerste van de 21 km op. Het loopt altijd wel fijn als je mensen inhaalt - sorry 21-ers -. Na het vakantiepark links, ondertussen had ik wel iemand in het wit gevonden waarvan ik dacht dat die mijn tempo ging lopen (die is ongeveer 4 posities voor mij geëindigd). De weg vervolgde en ging steeds meer richting de grote Vliet. Ik was nu aan de lopende band mensen van 21 aan

het inhalen, ik had wel een gevoel dat ik eigenlijk iets te snel ging maar had dat pas door toen mijn horloge de 2.5km rondetijd aangaf... een tempo van 3:55.... ik weet nog dat ik dacht hopelijk hou ik dit vol...

De paadjes werden smaller en het was steeds krappier om de mensen van 21 in te halen. Het tempo werd daardoor ook ietsje lager. En er viel een klein gaatje tussen de loper 'in het wit' en mijzelf. De route ging verder over schelpenpaadjes en smalle bruggetjes. Op dit punt dacht ik, als ik de route goed zou kennen zou dat een voordeel zijn. Maar dat ken ik niet, later nog maar een keer mee doen.

De warmte begon ondertussen ook al een beetje op te spelen. Het tempo was ondertussen al iets gezakt, maar ik wist dat ik ook dat tempo niet meer kon volhouden. Maar iets langzamer gaan lopen en hopen dat ik bij de 7.5km het tempo weer kan verhogen.

Ondertussen liep ik het park uit en Wervershoof in; hier moest die splitsing ergens zijn. Aangezien ik geen flauwe idee heb hoe die is aangegeven riep ik maar naar de verkeersregelaars de 10. Hij wees rechtsaf Wervershoof in. Volgens mij had ik de route toch iets beter moeten bestuderen, want dit kan ik me toch niet goed herinneren. We gingen al weer links de wijk in en na wat heen en weer geslinger herkende ik de dijk al weer.

De dijk op ging soepel maar niet zo soepel als ik had gehoopt. Dit soort dingen zijn vaak graadmeters hoe



Loopnieuws

Vooroverloop 2021 – mijn 2e officiële wedstrijd sinds 1,5 jaar

zwaar je het hebt en wat je nog in je hebt. Op de dijk zag ik al de drinkpost staan, met daarbij zeer duidelijk de splitsing van de 10 en de 21. Jammer, want op dit punt had ik wel wat positieve energie kunnen gebruiken van het inhalen van de 21-ers. Eerst maar een slokje water; ik had ondertussen al een droge mond gekregen van die zon. Gelukkig papieren bekertjes, dat drinkt makkelijk tijdens het lopen. Maar al voor ik er een achtje van had gemaakt, stond daar de afvalbak al.... Dan moeten ze die zo maar op rapen, sorry, ik loop door.

Ondertussen werd ik ingehaald voor de snelste vrouw. Bij haar aanhaken, dan kan het nog een knappe tijd worden... Ik had de hoop al opgegeven voor een tempo onder de 40... maar dat was ik eigenlijk ook niet van plan... maar toch je mag wel hopen. Het aanhaken ging moeizaam.... Bij nader inzien was ze mij gewoon straal voorbij gelopen, want zo een goede poging was het nu ook weer niet. Er volgde nog iemand die mij voorbij liep. Maar ook daarbij aanhaken lukte niet. , Daar kwam nog bij dat het schelpenpad was opgehouden en dat we nu op het gras op de dijk liepen. Kom op, kom op, heb ik volgens mij nog gezegd. Ik probeerde iets te versnellen, maar dat ging naar matigjes. Hier merk je dat je de afgelopen tijd te weinig wedstrijden heb gelopen, want dan heb je op dit punt gewoon net iets meer... of ik ben gewoon te hard van start gegaan.

De dijk af en aan het water lopen, hier kijken of ik nog kon versnellen. De ondergrond was ondertussen van die open stenen die je veel op parkeerplaatsen ziet, waar het gras dan door heen groeit. Dat is fijn voor een parkeerplaats... maar dit loopt voor geen meter. Ik had het gevoel dat ik iets dichterbij de eerste vrouw kwam. Maar die stenen..... Nog een paar keer links, rechts. Gelukkig staat er overal bordjes bij want dit is niet te volgen.

En dan de dijk weer op, gelukkig weer asfalt. Hier aanzetten, oké hier zit bijna niks meer in. Ik ben kwijt of ik hier nu nog een keer ben ingehaald. Volle kracht vooruit, met een klein beetje wind erbij om af te koelen. Nog even mijn startnummer goed zo dat ze die kunnen lezen bij de finish en ik misschien nog omgeroepen wordt. Ik keek nog achter me of ik nog bang moest zijn om ingehaald te worden, niet dat er nog een eindsprint in zat, maar toch. Gelukkig was de weg leeg.

Over de finish en horloge stoppen.... 42:53 (dat bleek later ook mijn officiële tijd te zijn). Het is niet de 42 die ik had gehoopt, maar niet slecht. Mijn inschatting was dus ook oké. Nu hopen dat er nog meer van deze wedstrijden komen, zodat ik weer kan werken naar onder de 40 min te lopen. Maar voor nu ben ik tevreden.

Jorrit Zuiker

Onderdeel	Plaats	Naam	Tijd	Onderdeel	Plaats	Naam	Tijd
21,1 km	1	Ambroise "uwi" Uwiragiye	01:13:25	10 km		Jorrit Zuiker	00:42:53
21,1 km	3	Koen Nicolai	01:18:45	10 km		Alex Gitzels	00:45:16
21,1 km		Johan Baas	01:37:32	10 km		Ron Schoutsen	00:46:26
21,1 km		Jos Gitzels	01:37:32	10 km		Ronald Gitzels	00:48:17
21,1 km		Norbert Bijvoet	01:39:06	10 km		Niels Romein	00:48:17
21,1 km		Jan Smit	01:40:07	10 km		Gerard Kuilman	00:50:01
21,1 km		Frank Ettes	01:46:08	10 km		Tan Nguyen	00:50:43
21,1 km		Ruud Van breukelen	01:47:44	10 km		Esther Romein	00:51:27
21,1 km		Hans Baart	01:47:45	10 km		Gerard Veeken	00:52:19
21,1 km		Marian Baas	02:10:12	10 km		Ayako Groot	00:52:25
10 km	1	Maarten Worp	00:36:06	10 km		Rick Bruijn	00:59:45
10 km		Arjen Hart	00:41:06	10 km		Robert Smit	01:03:12
10 km		Arno Smit	00:42:01				

Masters

Masters Club Cup- zondag 5 september 20121

Eindelijk mochten zij weer, de Masters waren er helemaal klaar voorEEN WEDSTRIJD!!!

Jacqueline Tuil, Viola Hessels, Monique le Blanch, Mariëtte Grootjes, Marjan Hoff, Maaïke Huberts, Loes Kunst, Iwan Groothuijse, Erwin le Blanch, Gerald Koeman, Henk Jan Blom, Bart Daalhuijsen, Boudewijn van Limpt, Kees Bot en Peter Mettes

Haag Atletiek had een wedstrijd georganiseerd voor de beste 12 Master ploegen van de afgelopen jaren: de Masters Club Cup. Hierbij worden alle behaalde punten van alle atleten bij elkaar opgeteld. En zo gebeurde ook dat de vrouwen en mannen bij elkaar in de onderdelen werden opgesteld.

Er was flink getraind, de vaardigheden aangescherpt, de voorgaande prestaties tegen het licht gehouden, de omstandigheden waren uitstekend; zon en matige wind. Niets lag er meer in de weg.

Het basiskamp (centrale tent) stond, koffie gehaald, deelnemende ploegen gescreend.... Zo, nu de

voorbereiding: inlopen, inwerpen, inspringen en oh daar kwamen ook de zenuwen aan.... superspannend!

Zo gebeurde het dat de Masters Club Cup ging naar GAC. De Hollandia mannen eindigen als 8e en de Hollandia vrouwen als 3e. Een heerlijke dag achter de duinen. Eindelijk weer eens kunnen proeven van het wedstrijd sfeertje en allen tevreden naar huis.

Loes Kunst

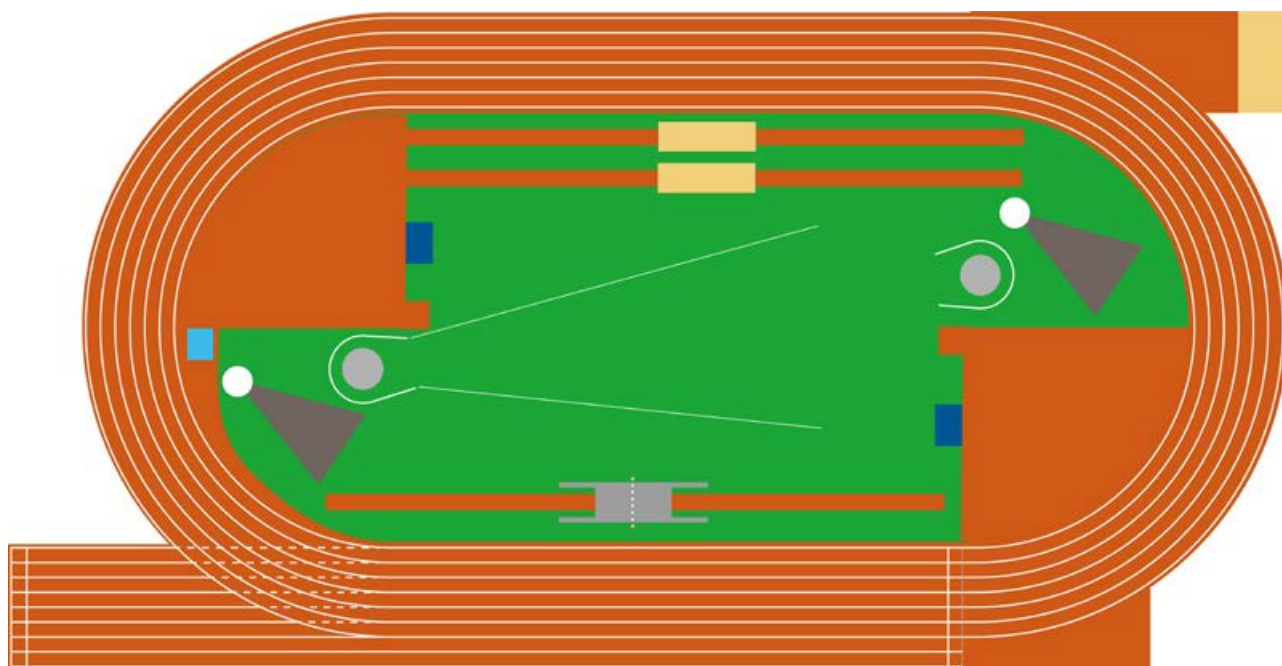


Nou! Er zijn uitstekend prestaties geleverd; deze zijn terug te zien op atletiek nu.

Welke echt er uitsprongen:

- Monique deed mee aan 3! sprintonderdelen; 14.17 sec op de 100m en 3e op de 400m 1.07
- Viola 2e met Verspringen 4.37 m
- Maaïke 1e met de Speer 26.79 m
- Boudewijn 1e Verspringen 5.37 m
- Henk Jan 2e 42.69 m met de Discus
- Jacqueline 1e met de Discus 30,46!
- Kees deed de 5 km met gemak in een relatief voor zijn leeftijd uitstekende tijd: 18.36 in de bloedhitte
- Het debuut was voor Marjan Hoff 3 km in 14.23 in de klasse 65+!
- De absolute knaller was de 4 x 100m Jacqueline, Viola, Bart en Boudewijn 3e in 53.49!





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	Ruud Poldner (waarmnd)	secretaris@avhollandia.nl
Penningmeester	Jan de Vries	penningmeester@avhollandia.nl

Bestuursleden

Technisch beleid	Nico van der Gulik	nicovandergulik@quicknet.nl
Thuiswedstrijden	Melvin Tuil	melvintuil@gmail.com

Algemeen

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

Het beëindigen of wijzigen van een lidmaatschap dient voor 15 december schriftelijk of per email te worden doorgegeven aan de ledenadministratie.

Bankrelatie

Bankrelatie	NL33 INGB 0003 0882 94
Alleen voor contributiebetalingen	NL52 INGB 0004 1967 59

Redactie

Clubblad	Anja Stroet, Connie Vertegaal, Gerda Horneman en Karin Voogt	redactie@avhollandia.nl
Clubblad opmaak	Ronald Guitoneau	

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: www.avhollandia.nl/sportverzorging/

Coördinator:

Arie den Blanken	sportverzorgingavhollandia@gmail.com
------------------	--

Clubrecords

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

Colofon

Vertrouenspersonen

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

Trainingstijden

Overzicht trainingstijden 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	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
	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 Ettés	frankettes@gmail.com
----------------	-------------	----------------------

Triatlon

Voorzitter /Secretaris	Remco Geltink	06-25496674
Zwemtrainer	Marcel Stroet	06-38911861
Website	www.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