



Clubblad

# *AV Hollandia*

Officieel orgaan van  
atletiekvereniging  
Hollandia Hoorn



**Parkcross  
na een jaar  
afwezigheid**



© Gerda Horneman



# Max Koning

*keurslager*

Winkelcentrum De Beurs - Blokker

[www.koning.keurslager.nl](http://www.koning.keurslager.nl)

## RADO

  
Maurice Lacroix

  
FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE

HAMILTON

## SEIKO

CERTINA   
SWISS WATCHES SINCE 1888



# DE VRIES

JUWELIER

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

Westerstraat 97  
1601 AD Enkhuizen  
0228-321 321



Westerblokker 109  
Blokker

tel: 0229-243092

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

Voor al uw Fietsen,  
Kinderfietsen  
Accessoires  
Reparatie en  
Onderhoud



Cartridges



Papier



Zakelijk



Printers



Reparaties

# CartridgeCity.nl

U vindt ons op Breed 8 in Hoorn

Tel. 0229 214 334

januari 2022

**Clubblad AV Hollandia****Inhoudsopgave**

Van het bestuur	4
De vrijwilligers van AV Hollandia	6
Jeugd - het estafettestokje	9
Adieu Betsy 'moeder van Hollandia'	10
De trainers van AV Hollandia, Uwi Ambroise	12
Chocomel ipv Visshotel	15
Voor het voetlicht: Jan Pieter Zwaan	16
Roadrunners Clubdag	18
Parkcross	19
Dijkgatboscross	23
Streekboscross	25
St. Georgecross	27
Klassement Hollandianen All4Running Crosscircuit	29
Voor het voetlicht: Richard Wuisman	32
Marathon van Barcelona , Stefan Hes	34
Colofon	35

**Van de redactie**

Iedereen weet het natuurlijk wel, een vereniging als de onze heeft geen bestaansrecht zonder vrijwilligers. In dit nummer aandacht voor twee van die kanjers: Hans Baart en Gerbrand Beunder zijn de twee rechterhanden van Frank Ettes. Want zoals ze het zelf zeggen: "Frank is gewoon niet zo handig." En zij dus wel. Al jaren steekt het tweetal de handen uit de mouwen voor de club. Dus tijdens het interview in de kantine zijn ze wat onrustig: ze willen eigenlijk aan de gang met de mooie banieren langs de baan.

In de serie interviews met trainers sprak Anja dit keer met Uwi Ambroise. Zijn wieg stond in Rwanda, maar hij ging studeren in Wageningen en vond een baan bij zaadbedrijf Enza. Lopen is zijn passie. Hij deed mee aan de Olympische Spelen in Rio, nu staan werk en gezin op nummer één en is hij bezig met de opleiding voor looptrainer.

De een komt, de ander gaat. Betsy Blokker (78) heeft afscheid genomen van haar pupillen. Maar liefst 42 jaar trainde ze de pupillen en junioren. Ze kwam aanwaaien in het kielzog van haar eigen kinderen, die al lang niet meer bij Hollandia trainen, maar Betsy bleef. Ze is uitgezwaaid met bloemen en benoemd tot erelid.

In dit nummer ook een verslag van onze parkcross en de andere crossen uit het All4Running circuit, waarbij de lopers in een modderig herfstdecor hun rondes aflegden. En Stefan Hes liep de marathon in Barcelona en deed hiervan verslag.

Veel leesplezier,  
**Connie**

**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 Tekemburo**JOHN KOOMEN TUINEN****KEUKENLOODS****KLAVER GIANT****KOETSBOUW****LUBA** Uitzendburo**MEGATEGEL****RUNNERSWORLD** Hoorn**SNS** Hoorn-Bovenkarspel**SNUFFELHOEK.NL****VAN DEN BERG** Banketbakkerij**VAN DER VALK WIERINGERMEER****VAN HOUTEN** Schilderwerken**VAN VUGT****VASTENBURG** Schoonmaakbedrijf

# Van het bestuur

## *Van de voorzitter*

Allereerst de beste wensen en een gezond en sportief 2022 toegewenst. Helaas hebben we na bijna twee jaar de corona pandemie nog niet achter ons kunnen laten. Als ik dit schrijf kunnen we nog steeds niet na 17.00 uur trainen op de baan. Gelukkig zijn onze trainers en trainsters erg flexibel en hebben ze voor de leden andere momenten en/of op andere plekken waar ze de trainingen verzorgen.

Op zaterdagmiddag 4 december 2020 hebben we de Algemene Leden Vergadering gehouden in de kantine, dit was een corona veilige live sessie. Er stond een aantal belangrijke punten op de agenda.

Niet aangekondigd maar wel belangrijk was het voorstel van het bestuur om Betsy Blokker voor te dragen als lid van verdienste. Na 42 jaar en na circa 5.000 trainingen is Betsy gestopt met het geven van training aan de jeugd. Onder applaus werd de bijbehorende speld door Nico opgespeld.

De voorgestelde begroting 2022 en de voorgestelde contributie voor 2022 werden unaniem aangenomen. De basiscontributie blijft ongewijzigd behoudens een eventuele verhoging van de bijdrage aan de Atletiekunie.

De plannen van de verbouwing zijn besproken met daarbij een toelichting op de financiële aspecten en de aard van deze verbouwing. De geprognoseerde bouwsom komt neer op € 607.586, na subsidies en eigen geld van Hollandia komen we nog een bedrag tekort van € 150.000.

De Algemene Leden Vergadering heeft toestemming gegeven hiervoor een sportlening af te sluiten bij een derde partij: het BNG Duurzaamheidsfonds. Voor deze lening krijgen we te zijner tijd een borgstelling van het waarborgfonds voor de sport (SWS) en de gemeente Hoorn.

Belangrijk om te vermelden is dat we in de persoon van Henk Wijbenga een nieuw bestuurslid hebben gevonden. Henk is bereid om de vacature van secretaris te gaan vervullen. Henk werd onder luid applaus en unaniem gekozen in het bestuur.

De laatste tijd hebben we regelmatig problemen gehad met onze lichtinstallatie, voornamelijk veroorzaakt door ouderdom van de armaturen. Het bestuur wil dit zo spoedig mogelijk oplossen met een duurzamere variant in de vorm van LED verlichting. Het is de bedoeling dit in 2 fases uit te voeren. In fase 1 wordt de trainingsverlichting bestaande uit 6 armaturen vervangen en in fase 2 de 10 wedstrijdverlichtingsarmaturen. We willen voor de totale vervanging een crowdfunding actie starten om e.e.a. te kunnen bekostigen. Voor fase 1 heeft het bestuur al opdracht gegeven aan de firma Jabé.

Zoals al eerder uitgesproken staat voor Hollandia 2022 in het teken van de renovatie.

Ik spreek de hoop uit dat we op korte termijn weer onze vertrouwde evenementen mogen en kunnen organiseren en dat we allemaal weer gebruik gaan maken van onze mooie baan.

***Ruud Poldner***



# Van het bestuur

## Contributie 2022

		Basis Contributie	Afdracht AU	Licentie AU	Totaal 2022
Baanatletiek					
Pupillen		€ 110,45	€ 16,25	€ 8,80	€ 135,50
CD-junioren		€ 120,65	€ 17,15	€ 15,65	€ 153,45
AB-junioren		€ 167,65	€ 17,15	€ 15,65	€ 200,45
Baanatletiek senioren		€ 186,50	€ 18,55	€ 25,05	€ 230,10
Masters		€ 186,50	€ 18,55	€ 25,05	€ 230,10
Framerunners	Pupillen	€ 100,00	€ 16,25	€ 8,80	€ 125,05
Framerunners	CD-junioren	€ 100,00	€ 17,15	€ 15,65	€ 132,80
Framerunners	AB-junioren	€ 100,00	€ 17,15	€ 15,65	€ 132,80
Loopatletiek					
Loopgroep		139,05	€ 18,55		€ 157,60
Loopgroep (+licentie)		139,05	€ 18,55	€ 25,05	€ 182,65
Woensdag ochtend-leden		70,00	€ 18,55		€ 88,55
Woensdag ochtend-leden (+licentie)		70,00	€ 18,55	€ 25,05	€ 113,60
Triatleten					
Fietsen en zwemmen exclusief NTB Licentie	Pakket B				€ 142,50
Lopen en fietsen exclusief NTB Licentie	Pakket C				€ 182,50
Compleet exclusief NTB Licentie	Pakket D				€ 230,00

## Ledenmutaties tussen 22 september en 18 december 2021

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Xavier Alberts
Morris Bleeker
Stephanie Bunschoten
Rinus Cillekens
Dima van Doesburg
Sem Feldmann
Abel Habte
Romy IJsbrandij
Evi Keijzer
Daan Knoef
Sabine Odinga
Hanneke Piek

Pablo Reina
Fabian Reus
Floortje Ruijter
Jop Schouten
Jaeda Slagter
Yoo Hee Verstraete
Lorraine Verwoerd
Thijmen de Weert
Tiffany van der Zwan

Seth Bakker
Stef Dekker
Dave Erents
Nina Folkers
Finn Groen
Franka Groes
Anne Marije Hagendoorn
Annabel Hermarij
Stach Imanuel
Britt Janssen
Aaron de Jong
Anneke Koeckhoven
Sylvie Koelman
Jayda Koeten
Quincy Koeten

Casper Koopmans
Louise van der Laan
Wiljo Los
Britt Nederveen
Jacky Nederveen
Pieter van Osch
Martine Schouten
Michael van Schouwen
Coos Smit
Tristan Sneekes
Eric Steltenpool
Jeremy Talen
Ben Velez
Geraldine Vogelaar
Wilma van Wouw

# De van AV Hollandia



foto's Gerda Horneman

## Het klusteam

Vrijwilligerswerk bij een vereniging is soms werk waar je zelf ook nog lang van kan genieten. Want wie een plafond in een kantine timmert kan er jaren later onder zitten met een kop koffie en het trots vertellen aan een redactielid dat je er aan meegewerkt hebt om het te maken. Ik heb het over Gerbrand Beunder. Gerbrand stond aan de wieg van de vereniging. Hij maakte de splitsing van Hollandia mee tussen voetbal en atletiek. Er zijn maar weinig anderen actieve leden die dat kunnen zeggen. "Ik ben er wel even een tijd uit geweest wegens de militaire dienst, een half jaar werken in de kibboets in Israël en werken in ploegendienst bij de Hoogovens. Maar toen ik bij Miele ging werken kon ik weer trainen bij Hollandia. Ik was een judoka bij Frits van der Werff. Voor de conditie gingen we hardlopen en ik merkte dat ik dat wel erg leuk vond om te doen. Ik stopte met judo en stortte me op het hardlopen."

Hans Baart is een hardlooptmaat van Gerbrand. Samen hardlopen schept een band. Hans is al 25 jaar lid en zo lang kennen zij elkaar al. Hans: "Ik was een voetballer, maar kon er niet zo tegen dat we vaak op zondag maar 8 spelers hadden voor de wedstrijd. Ik was er klaar mee en ging hardlopen bij AVW in de Wieringermeer. Ik trainde fanatiek en uiteindelijk koos ik ervoor om bij Hollandia serieus te gaan trainen vanwege die prachtige nieuwe kunststofbaan." Hoorn had als een van de eerste verenigingen in Nederland een kunststofbaan. "Ik trainde bij Gerard Berkhout op de dinsdag en de donderdag. In die tijd werd er heel fanatiek gesport, veel meer dan nu. De omvang van de training was best

groot en niet te vergelijken met wat we nu doen op de baan. 13 jaar geleden kreeg ik een hartstilstand en ben daar gelukkig goed van teruggekomen, maar mijn concentratie en geheugen zijn helaas minder geworden. Zo gauw er druk op me uitgeoefend wordt kan ik niets meer onthouden en kom ik niet op woorden. Ik wil dus wel wat doen voor de vereniging, maar alleen kleine projectjes.

Hans en Gerbrand lopen nu op hun trainingsavonden een beetje achteraan. Leefijd en gezondheid spelen mee. Maar ze lopen nog steeds met veel plezier. Daarnaast zijn ze heel goed bezig met de klusjes die Frank Ettes hen voorschotelt.

Gerbrand: "Ach ja, weet je, Frank is gewoon niet zo handig, ik zou bijna zeggen, hij heeft twee linkerhanden, maar dat even tussen ons he, want dat willen we natuurlijk niet over hem zeggen. Maar wat hij wel kan en wij niet is het benaderen van sponsors. Daar is hij echt heel goed in. Hij krijgt het voor elkaar dat bedrijven een advertentie plaatsen in het clubblad, een bord kopen aan het hek om de baan of beide. Als dit het geval is mogen deze sponsors een banner kopen en deze wapperen aan de vlaggenmasten die om de baan heen staan. Wij zetten de masten in de grond en monteren de banner eraan vast."

Ton Ham heeft een half jaar terug een bord gekocht en een advertentie laten plaatsen. Nu wappert er een banner van zijn bedrijf Giant Klaver op de baan.

Er liggen nog 4 vlaggenmasten op de tribune klaar voor de volgende sponsors. Het technische gedeelte laat Frank over aan deze twee handige mannen. Ze hebben met zijn drieën een app-groep dat 'het klusteam' heet. Het zou ook de 3 musketiers kunnen heten, want ze doen veel met elkaar voor elkaar. Hans: "Laatst was er ingebroken en werden we door Pieter van de Wiel gevraagd om de sloten en de gebroken ramen te vervangen. Dat vinden wij leuk om te doen. We doen wat we kunnen en willen doen en bepalen zelf wanneer. We hebben ook weer meegeholpen bij de cross waar Frank in de organisatie zit. Gezellig en dus ook weer mooi om te doen."

Wat Gerbrand en Hans willen zeggen is dat je altijd wel

# De **VRIJWILLIGERS** van AV Hollandia

iets voor de vereniging kunt doen, hoe klein ook. Doen wat je kan en een helpende hand bieden. Het is leuk om iets te doen en resultaat te zien. Frank komt er ook even bij zitten tijdens het interview, maar is erg onrustig, want er moet nog wat gedaan worden. We kletsen nog even na en vervolgens gaan de twee naar Frank die op de baan al wat aan het voorbereiden is voor de klus. 'Het klusteam' moet weer aan het werk.

Een nieuw bord wordt opgehangen en een bord verschoven om beter zichtbaar te worden. Het wordt steeds weer een stukkie mooier op onze prachtige hardloopbaan. Als ik wegrij op de fiets en ik het drietal bezig zie flitst er door mijn hoofd: "Eén voor allen, allen voor één!!"

**Anja Stroet**



## 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 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
2022-2	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
2023-1	maandag 12 december 2022	eerste helft januari 2023

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)



**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](mailto:karin@beweegjezelf.nl)

[www.beweegjezelf.nl](http://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](mailto:info@4sprong.nl)  
[www.4sprong.nl](http://www.4sprong.nl)



# Jeugd

## Het estafettestokje



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

Ik ben Hidde de Jager en ik ben 13 jaar oud.

*- Hoe lang zit je al op atletiek?*

Ik zit al 5 ½ jaar op atletiek.

*- Bij wie train je?*

Ik train bij Truus en Freya.

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

Het leukste vind ik de 1000 meter omdat ik het langere afstand lopen leuk vind.

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

Ik vond het altijd al leuk om te rennen, dus toen ik naar een sport aan het zoeken was stelde mijn moeder atletiek voor. Ik volgde de proeflessen en nu zit ik nog steeds op atletiek.

*- Wie is je idool of voorbeeld?*

Ik heb niet echt een idool of voorbeeld.

*- Wat is je doel voor 2022?*

Ik wil graag 1,45 halen met hoogspringen, want dat vind ik nu nog onmogelijk.



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

De mooiste herinnering had ik toen ik voor het eerst een wedstrijd ging doen. Alles was toen nog een PR en ik was die dag heel trots op mezelf weet ik nog.

Het estafettestokje geef ik door aan Ruben de Boer

## Uit de vereniging

### **Adieu Betsy: 'moeder van Hollandia' na 42 jaar uitgezwaaid**



Bloemen voor die vrouw! Betsy Blokker (78) heeft afscheid genomen van haar pupillen. 42 jaar was ze jeugdtrainster bij Hollandia. Natuurlijk waren er bloemen bij haar laatste training, mooie woorden van Nico van der Gulik en een leuke kaart met de namen van al haar pupillen. En bij de laatste ledenvergadering is Betsy tot erelid benoemd.

"Ik heb het altijd met ontzettend veel plezier gedaan", zegt Betsy over haar lange tijd als trainster bij de club. "Toen het in corona tijd een tijdje helemaal stil lag, dacht ik: laat ik nu maar helemaal stoppen. Je kan niet eeuwig doorgaan natuurlijk." Toch komt ze nu nog wel eens kijken bij de trainingen. "Dan denk ik: ik fiets even langs. Ik kan het toch nog niet helemaal missen."

## Uit de vereniging

### **Adieu Betsy: 'moeder van Hollandia' na 42 jaar uitgezwaaid**



Besty heeft zelf nooit aan atletiek gedaan. Ze woonde als kind in Hoogwoud, daar was geen atletiekvereniging. "Ik zat op turnen. Maar ik had eigenlijk op atletiek gewild." Ze verhuisde naar Hoorn en haar kinderen Martin, Ingrid en Richard gingen in de jaren '70 wel op atletiek. Ik ging altijd even kijken bij de trainingen en de wedstrijden en zo hebben ze me een keer gevraagd of ik trainster wilde worden. Zo is het gekomen. Mijn kinderen doen het al lang niet meer, maar ik ben gebleven."

Besty kijkt terug op mooie jaren bij de club. De tien keer dat haar jeugdteams Nederlands Kampioen werden zijn voor haar de absolute hoogtepunten. "Dan trinden we wel drie keer in de week. Ja, dat kost tijd. Maar als je iets graag doet, dan maak je er tijd voor."

**Conny Vertegaal**



# De trainers van AV Hollandia

## Uwi Ambroise

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.....

Uwiragiye (afgekort Uwi ) Ambroise?



De derde keer dat we afspreken is op een woensdagochtend op de baan tijdens de VOC training. Het ging een paar keer mis met afspreken, maar drie keer is scheepsrecht en dus kunnen we in de kantine zitten met een kopje koffie van René Rijs die achter de bar staat voor de VOC.

Uwi was deze dag al vroeg opgestaan om te werken. Hij werkt thuis en even na 7 uur zat hij al achter de computer om dit interview tijdens zijn koffiepauze te kunnen doen.

“Als je Uwi zegt, dan zeg je sport” zegt Uwi met een brede lach en blij gezicht. “Ik heb alles geprobeerd, ik ben opgevoed met sport. Sport is heel belangrijk in mijn leven.”

In Rwanda deed ik aan hardlopen en karate, heb zwarte band, 2de dan. Al vanaf mijn 6de levensjaar liep ik bijna 6 kilometer naar school en weer terug.

Ik had in Rwanda een hele goede baan, maar ik ben doelgericht. Ik plan voor korte termijn, maar ook voor de lange termijn. Ik wilde verder komen in mijn werk en besloot om verder te gaan studeren en zo kwam ik op de universiteit in Wageningen terecht. Daar studeerde ik Plantgenetica en Biotechnologie.

Die jaren in Wageningen sloot ik me aan bij de atletiekvereniging en ik werd scheidsrechter van de voetbal voor de KNVB. Iedere maandag was er een bespreking over de regels. Ik heb het met veel plezier gedaan naast mijn studie en sport.”

Na zijn studie belandde hij in 2011 in Noord Holland en ging hij werken voor Enza zaden. Daar werkt hij nu nog met veel plezier en toewijding. Hij werd lid van SAV en liep mee met het Team Distance Runners van Michel Butter in Castricum.

“Dat team liep op hoog niveau en omdat we uit heel Noord Holland kwamen trinden we op verschillende banen. Zo liep ik om de drie maanden wel een keer in Hoorn. Door dat team kwamen de Olympische spelen van 2016 in Rio voor mij in beeld. Ik mocht van mijn werkgever trainen om daaraan mee te doen op de marathon.

Dat was een geweldige ervaring. Maar ik wilde niet nog een keer naar de olympische spelen, omdat ik ook verder wilde komen in mijn werk. Mijn werk is ook heel belangrijk voor mij. Ik ben voor mijn werk ook vaak naar het buitenland en dan mis je veel trainingen. En ik heb ook nog een gezin. Het zou gewoon teveel worden.”

# De trainers van AV Hollandia

## *Uwi Ambroise*

“Ik doe elke dag een moment aan zelfreflectie om mezelf en mijn gevoel te leren kennen. Dat doe ik vaak als ik aan het hardlopen ben in de ochtend naar mijn werk. Rond 6 uur vertrek ik voor een loop van 22 km door het rustige polderlandschap en heb ik een moment van stilte en rust om te reflecteren.”

Nu sport hij met plezier hier op de baan op de dinsdag en als hij er tijd voor heeft op de donderdag. En voor zijn techniek traint hij op vrijdag bij Nico van der Gulik. Die geeft dan sprintraining, maar hij gaat erheen voor de techniek. “Ik loop met veel plezier bij deze vereniging. Er wordt hard getraind, maar het is ook gezellig. Ik ben geen solo sporter.

Nu in de corona tijd zijn er weinig wedstrijden. In mei heb ik samen met drie andere lopers een proef marathon gelopen. Gewoon hier in de buurt de afstand samen gelopen. Dat was erg leuk. Met de Amsterdamse marathon heb ik gehaast. Dan loop ik voorop bij een groepje die een bepaalde tijd willen halen. Ik ren dan een bepaalde afstand voor hen met een continue snelheid. Ik liep daar voor een tijd van 2:18 uur.”

“Ik ben lekker bezig met trainen, maar ik denk ook aan de toekomst en dan wil ik graag mensen helpen om hun doelen te halen. Dus doe ik nu mee met de cursus voor trainers voor het didactische aspect. Deze cursus is in oktober begonnen en wordt hier in de kantine gegeven. Ik wil in de toekomst mijn drive, energie en plezier in de sport delen met anderen en dat kan ik heel goed doen als trainer bij een vereniging.”

Je kunt dus wel stellen dat Uwi niets aan het toeval overlaat. Hij plant alles en stippelt zijn toekomst goed uit. Hij weet als geen ander dat je niet alles kan plannen en dat heeft alles te maken met zijn verleden.

Hij verloor zijn familie tijdens de Tutsi-genocide in Rwanda in 1994. “Maar ik heb

geluk gehad en ben heel blij met alles op dit moment.”

Zijn dochter zit ook op atletiek bij Hollandia en ze doen samen aan ouder/kind judo.

“Als ze vragen aan mijn dochter waarom ze op judo en atletiek zit zegt ze: Omdat mijn vader dat ook doet.” Zo gaat de liefde voor de sport over van generatie op generatie.

Wie weet zien we Uwi als hij zijn diploma gehaald heeft op de baan staan en weet hij ons te motiveren met zijn drive en positieve energie om onze doelen te halen. Dat is zijn doel en als hij iets wil ....dan gaat hij ervoor.

**Anja Stroet**



BETER  
BOUWEN  
MET

# PontMeyer



**PontMeyer Zwaag**  
De Factorij 23, Zwaag  
tel. 0229 - 21 23 00

**Geopend:**  
maandag t/m vrijdag: 7 tot 17 uur  
zaterdag: 7 tot 15 uur



ZONWERING ROLLUIKEN GARAGEDEUREN

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

*Heer Meester*  
ONLINE ACCOUNTANTS & FISCALISTEN

Munnickenveld 9  
1621 HM HOORN

0229 - 503004

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



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)

**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)

**Sem!** werkt!

Bierkade 4  
1621 BE Hoorn

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

# Loopnieuws

## **Chocolademelk in plaats van de visschotel**

Aan het einde van het jaar organiseert de loopgroep commissie altijd een paar gezellige activiteiten. Eind november een gezamenlijk etentje ergens in Hoorn en vlak voor Kerst de Kerst Puzzeltocht met glühwein en visbuffet er achteraan.

Geen van beide waren mogelijk vanwege de aanwezigheid van oom Covid en tante Corona. Kortom, er werd een haalbaar alternatief gezocht. En dat werd gevonden in een beker hete chocolademelk, naar wens met slagroom en een snee kerstbrood erbij. Zaterdag 19 december was de eerste ronde, na de ochtendtraining. Opperchocolademelk-schenker Arie zorgde dat alle bekers gevuld waren. Het kerstbrood was verzorgd door Athy en Wil. Met ca 20 man/vrouw hadden we buiten toch nog een gezellige samenzijn. De steeds vetter wordende motregen kon ons niet deren.

We warmden ons aan de chocolademelk en elkaars gezelschap!

Een herhaling was gepland voor de andere trainingsmomenten, maar... of dat gaat lukken met de algehele lockdown en de door Mark en Hugo (je kent ze vast wel) aangescherpte maatregelen?

We hopen van harte dat 2022 ons weer alle kansen biedt voor allerlei activiteiten. Voor nu wenst de loopgroep commissie graag alle leden fijne kerstdagen en een gezellige jaarafsluiting toe. Met de nodige creativiteit moet er toch nog wel iets moois van de maken zijn. DiMMen in plaats van diPPen aldus Sjaak, waarbij M staat voor Mogelijkheden en P voor Problemen. Graag tot ziens in ergens in januari

**Wil van Gelderen**





# Voor het voetlicht

## Jan Pieter Zwaan

Mijn naam is Jan Pieter Zwaan (27 jaar), ik woon samen met mijn vriendin in Hoorn en werk bij Abma Schreurs Notarissen (afdeling Notaris Bas) waar ik mij voornamelijk bezig houd met het overdragen van huizen en het vestigen van hypotheeken.

Om maar direct met de deur in huis te vallen: mijn volgende hardlooptoelofte is om op 3 april 2022 een marathon voor KiKa te lopen. Een niet onbelangrijk onderdeel is dat ik probeer zoveel mogelijk geld op te halen voor KiKa. Iedereen die mij daarbij wil helpen kan doneren via mijn pagina: <https://www.runforkikamarathon.nl/jan-pieter-zwaan-veluwe-2022>. Bij voorbaat ontzettend bedankt!

Ook als je gewoon nieuwsgierig bent kan je een kijkje nemen, ik schrijf namelijk af en toe een blog. Een dank je voor Alieke de Greeuw die dit promotie momentje (onbewust) in mijn schoot heeft geworpen!

Afijn, ik ben eigenlijk nog niet zo lang lid van Hollandia. Het stond wel al tijden op mijn agenda, want ik wilde graag meer gebalanceerd en gericht trainen. Een aantal jaren terug heb ik daarom al eens een maand meegetraind, maar vond ik de afstand van waar ik toen woonde iets te ver weg voor het mooie. Daarna gooide corona roet in het eten. Afgelopen februari/maart toen er versoepelingen kwamen (en ik verhuisd was) ben ik daarom bij trainers Kris en Herman komen aanlopen en ben ik diezelfde avond lid geworden. Ik had geen idee dat je moest inschrijven voor de training, maar gelukkig was er die avond nog een plekje vrij.

Voordat ik lid werd liep ik al een aantal jaren hard voor mijzelf. Dat is begonnen toen ik het voetballen



een beetje zat begon te raken en vrienden mij introduceerden in obstacel. Duurvermogen heeft altijd al in mij gezeten en het hardloop-vonkje sloeg toen echt over. Vooral van de lange duurlopen kan ik echt genieten: lekker lang weg en niet al te gek qua snelheid, maar toch (leuk) leeg raken. Als er iemand gezellig mee loopt is dat de kers op de taart.

Het liefste train ik 5 keer in de week. Normaal loop ik dan 3 keer hard en vul ik de andere twee trainingen met fietsen, zwemmen, (het vaakst) fitness of kickboxen. Ik vind veel leuk en kan moeilijk kiezen. Door werk en een blessure ben ik helaas al het hele jaar niet toegekomen aan zo fanatiek trainen. Het schommelt momenteel daardoor tussen de 2 en 4 trainingen per week. Ieder jaar probeer ik 1 of 2 uitdagingen aan te gaan om gericht te kunnen trainen. Vaak is dit een marathon of obstacle marathon.

Een prestatie waarop ik trots ben heb ik niet echt. Wat ik ontzettend gaaf heb gevonden, is om samen met twee







# Voor het voetlicht

## Jan Pieter Zwaan



goede vrienden te proberen een obstacle run van 60km (Ultra Viking, 3000+ hoogtemeters) te lopen. Helaas kwam ik na 53 kilometer twee minuten te laat om de laatste ronde in te mogen. Een hele ervaring, maar trots is door de DNF niet het juiste woord. Dit blijft echter een gevalletje 'misschien ooit nog eens'. Daarnaast fantaseer ik weleens over een volledige triatlon (meer is het voorlopig niet). Wat ik nog meer heel gaaf heb gevonden is de Iron Man olympische afstand hier in Hoorn.

Veel meer valt er over mij niet te weten. Ik hoop bij Hollandia nog lang al mijn PR's aan diggelen te lopen, zo scherp staan ze namelijk niet.

Voor het volgende zoeklicht nomineer ik Ruud Verbrugge. Ik ken hem al best lang van naam en gezicht, maar zou het leuk vinden meer van hem te horen.

**Jan Pieter Zwaan**



# Loopnieuws

## Roadrunners Clubdag

Geslaagde clubdag Hollandia en na het Corona tijdperk weer een wedstrijdje zonder beperkingen.

Na de Iron-man, die in het weekend van 26 september georganiseerd werd, vond er op 3 oktober wederom een prachtig evenement plaats. Nee, niet de wielervedstrijd Parijs-Roubaix, die in eigenlijk mensonterende omstandigheden werd verreden en waar velen door valpartijen in ziekenhuizen belandden. Ook geen voetbaltopper tussen Ajax en Utrecht en de Londense marathon, ook daar was voor velen dit weekend geen tijd voor. Maar wat dan wel?

De jaarlijkse clubdag van atletiekvereniging Hollandia, die zetelt op sportpark De Blauwe Berg, stond op 3 oktober op de kalender. Als er de dagen ervoor 20mm regen valt en de nacht en ochtend ervoor wederom 20-25mm dan is het niet zo gek dat delen van de baan en binnenterrein onder water stonden. Maar om 12u werd het beter weer, al werd het nooit helemaal droog. Een paar spatjes daar hebben sportmensen geen last van en de organisatie was al lang in de weer om alles rond te krijgen dus gaat de clubdag zeker door. De leden mochten kiezen uit heel veel verschillende onderdelen en dit is de kans om je als hardloper eens te bewijzen hoe ver je de kogel kunt gooien of hoe ver je kunt verspringen.



Een honderdtal leden van klein naar groot trotseerden de regenachtige omstandigheden en startten vanaf 12u met hun onderdelen. Mijn aandacht werd getrokken toen de jongste leden van start gingen voor hun 600 meter hardlopen op de baan. Wat een ervaring voor hen en wat gingen ze snel van start, om later er achter te komen dat je nooit te snel van start moet gaan want dan kom je toch echt de man met de hamer tegen. Toen ze gefinisht waren volgde de start van de iets oudere jeugd van de 1000 meter en op die afstand kun je je behoorlijk stuk lopen. Wat werd er snel gelopen en hierna was het de beurt aan de jongste meisjes en ook zij liepen of de duivel ze op de hielen zat. Vele ouders, oma's en opa's volgden de verrichtingen van hun kinderen en/of kleinkinderen en vol trots werd iedereen door de dienstdoende speak(s)ter als een kampioen over de streep geloodst.

Als afsluiting werd rond 15.30u de 5km verlopen. 12,5 ronden op de baan vergt een goede verdeling en ook hier geldt: niet te hard van start gaan want ook hierbij staat de man met de hamer bij de finish. Aangemoedigd door echtgenote, kleindochter en oudste zoon met zijn vriendin wist ik de 5km te volbrengen in een voor mij mooie tijd van 27min 56sec. Moe maar voldaan een rondje uitlopen met kleindochter Tessa van vijf.

Dat er hele snelle lopers meededen bleek wel uit het feit dat ik na 600 meter al werd ingelopen door de latere winnaar die een tijd van 16min 10s liep over de 5km. Een prachtige dag voor de leden die werd afgesloten met een drankje en een bitterhapje.

Bedankt leden van Hollandia die dit, na het moeilijke Corona jaar, weer voor ons mogelijk maakten.



**Met sportgroeten,  
Roadrunner**

# Loopnieuws

## *Parkcross na een jaar afwezigheid*

Daar waar in 2020 door corona het gehele crosscircuit was geannuleerd, was 2021 het jaar van een nieuwe poging en nieuwe kansen voor het crosscircuit. Het Crosscircuit bestaat uit 5 wedstrijden, Hollandia Parkcross, AWW Dijkgatboscross, SAV Streekboscross, Noordkop Duincross en AV Hera St Georgecross en dat allemaal in een tijdsbestek van 7 weken.

Zoals de naam als zegt, het zijn hardloopwedstrijden die voornamelijk op onverharde ondergrond plaatsvinden en de afstand voor de heren varieert van 7,8 tot max 10 km en bij de dames van 4,6 tot max 8,2 km.

Op 31 oktober 2021 was het zover: de eerste cross bij onze vereniging in de Risdammerhout. Voor mijzelf is dat altijd een lange dag omdat ik altijd help om het evenement in goede banen te leiden.

Om 08.00 werden we opgewacht door Frank Ettes en de rest van het team om de voorbereidingen te treffen. Gelukkig mochten we een uurtje langer slapen vanwege de wintertijd die was ingegaan. De voorbereidingen bestonden uit opzetten omkleedtent, neerzetten hekken en start- en finishboog etc. Mijn taak is al een aantal jaar het parcours aan de noordkant uit te zetten; dat doe ik samen met Ron Schouten en Kees Bot.

We proberen altijd zoveel mogelijk heuvels en zeer zachte ondergrond (anders gezegd: bagger) in het parcours op te nemen, zodat de lopers het niet altijd even makkelijk krijgen. Dit onderdeel is altijd een gezellig onderonsje. We moeten er wel vaart inhouden om het parcours tijdig af te krijgen voor de eerste jeugdlopers. Dat lukt ook nu weer prima: 10 minuten voor de start zijn we klaar.

Zo kan ik mijn volgende klus doen: het hazen van de jongste jeugd t/m 9 jaar. Het blijft altijd even spannend voor de jeugd en met een haas is het toch altijd even makkelijker om de route te lopen. Na het startschot komt de jeugd aanstormen om de 1000 meter zo snel mogelijk te lopen.

Daarom neem ik altijd een stukje voorsprong zodat ze mij niet 1-2-3 kunnen inhalen en ik natuurlijk zelf

niet al uitgeteld ben na 200 meter. Gelukkig neemt halverwege de race de snelheid van de jeugd af. Maar ze blijven toch allemaal knokken voor een snelle en goede klassering.



Nadat de laatste is gefinisht staat het volgende haas-rondje voor de boeg: weer een 1000 meter, nu voor de jeugd tot en met 12 jaar. Voor mij is dit ook aardig doortrekken om ze tot de finish voor te blijven, maar ze zijn allemaal blij dat ze achter iemand aan kunnen lopen.

Na twee haas-rondjes kan ik zelf even rustig ademhalen en mijn eigen startnummer ophalen bij de atletiekbaan. De andere vrijwilligers zorgen ervoor dat alles in goede banen wordt geleid bij de rest van de jeugd en bij de dames.

# Loopnieuws

## *Parkcross na een jaar afwezigheid*

Na het ophalen van het startnummer kom je weer vele bekende gezichten tegen die allemaal weer blij zijn om te mogen crossen.

Blijft toch wel een mooi gezicht al die blije gezichten van zowel dames als heren. Na het inlopen en het aanmoedigen van de dames (die de korte cross doen) maak ik mij klaar voor de lange cross die start om 11.45.

De cross schoenen gaan weer aan na een jaar niet te zijn gebruikt (of eigenlijk bijna twee: de laatste cross dateert uit 2019); om 11.45 klinkt het startschot en los zijn we. We lijken wel een stel koeien die na de winter weer voor het eerst de wei in mogen. Dan merk ik tijdens het lopen dat de cross toch altijd weer zwaarder is dan lopen op asfalt en elke keer word je uit je ritme gehaald door al die kleine heuveltjes.

Doordat ik de jeugd heb gehaast schiet ik als een komeet uit de startblokken. Maar ja, zoals altijd wordt dat hard afgestraft en gaat het in

middenstuk een stuk moeizamer dan ik wil. En vaak genoeg denk ik dan: "Waarom heb ik een gedeelte van het parcours zo zwaar gemaakt?"

Tja, dat is het risico van het vak, zeg ik dan maar. Aan het einde van de race kom ik toch weer in een ritme en finish ik weer met voldaan gevoel.

Later bleek dat ik een 4e plek in mijn leeftijdscategorie heb behaald.

Na de wedstrijd, met menigeen even na gebabbeld: hoe is de wedstrijd gegaan, waar ging het goed, waar niet, waarom is het altijd zo zwaar en wat hebben we er toch ook weer van genoten.

Als de laatste loper is gefinisht, is het tijd om alles weer op te ruimen met de hele ploeg. Ook dat gaat als een speer. Alle linten weghalen, tent afbreken, paaltjes verwijderen ga zo maar door. Rond de klok van 14.00 kan ik met een voldaan gevoel weer richting huis.

foto's Parkcross: Sjoerd de Roos



# Loopnieuws

## Parkcross na een jaar afwezigheid

Hele veel blije gezichten gezien van hardlopers die het crossen hebben gemist, kinderen zo blij dat ze ook mochten lopen en de complimenten aan de organisator Frank Ettes die alles weer in goede banen leidde. De komende weken zullen we weer vele blije en vermoeide gezichten zien na de diverse crossen in het circuit.

Zelf kijk ik alweer naar uit naar de Parkcross van 2022.

Dan gaan we kijken of we het parcours nog spannender kunnen maken.

Sportieve loopgroet van,  
**Gerald Koeman**

Categorie	Naam	Tijd
M9	Mila van de Logt	4:46
	Zara van de Logt	5:51
J9	Kyan Visscher	4:26
	Sem Elfers	5:11
M1012	Esmee vd Woude	3:46
	Sanna van Snellenberg	4:20
	Daphne Molenaar	4:20
	Neva Berkhof	4:39
	Kim de Greeuw	4:58
J1012	Kim van Keulen	5:17
	Jamie Elfers	3:43
	Dave Visser	3:59
	Finn Temme	4:01
M1315	Jayden de Koning	4:36
	Tara de Greeuw	9:00
J1315	Ymme van Komen	6:44
	Roel van Diepen	7:39
	Gijs Schouten	8:06
	Ruben de Boer	8:47
MTRIM	Senna Giling	30:05

Categorie	Naam	Tijd
V40	Esther Romein	27:27
V60	Karin Voogt	31:42
V50	Ayako Groot	32:16
V60	Marian Baas	33:03
V60	Hankie Bijl	33:40
V55	Loes Kunst	35:38
M45	Gerald Koeman	33:01
M45	Eelco van der Wind	33:13
M50	Kees Bot	34:51
MSEN	Michiel van der Stave	35:51
MSEN	Jan Pieter Zwaan	36:02
MSEN	Jorrit Zuiker	36:06
M65+	Anton Knijn	40:03
M60	Herman Akkerman	42:10
M65+	Kik Huisman	46:59
M60	Piet Visser	48:26
M40	Norbert Bijvoet *	50:59
M65+	Simon Laan	51:23
M65+	Henk Coersen	56:29

\* Norbert heeft meer dan het normale parcours gelopen

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.

**slaapkenner™**  
**THEO BOT**

## 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

wij kennen onze slapers

**theobot.nl**



**VAKGARAGE PIET HAS**

Piet Has Automobielen BV | Lageweg 25 | 1628 JS Hoorn | T (0229) 21 54 16



- ✓ Onderhoud & Reparatie (alle merken)
- ✓ Aircoservice
- ✓ Banden
- ✓ Trekhaken
- ✓ Occasions
- ✓ APK Keuringen
- ✓ Schadeherstel
- ✓ Gratis haal & breng service

Voor onze occasions kunt u terecht op:  
**WWW.PIETHAS.NL**



# Loopnieuws

## *Dijkgatboscross - Karin verdwaaft in het bos*

Via kaarsrechte wegen in de Wieringermeer kom ik aan in het Dijkgatbos in de Wieringermeer waar de tweede cross van het All4running crosscircuit wordt gehouden. Het is mooi weer, ideale cross-omstandigheden. Ik heb me ingeschreven voor de 10 km.



De organisatie heeft goed haar best gedaan om alles gedaan zo corona proof mogelijk te laten verlopen. Zo is het gebouwtje waar de inschrijving plaatsvindt dicht, maar heeft men handig via 2 deuropeningen een balie gemaakt. Een voor de inschrijvingen en een voor de kantine functie. En natuurlijk is er als altijd de grote tent waar je je kunt omkleden. Aangezien ik ruim op tijd ben kan ik mooi nog even wat Hollandianen en andere



bekende hardlopers aanmoedigen die nog bezig zijn met hun 6 km. Ik zie trouwens veel clubgenoten, zoals Simon Laan, Frank Ettes, Marcel Beentjes, Karin Voegt, Gerald Koeman en Johan Baas.

Om 12.00 uur klinkt het startschot voor de 10 km wedstrijd. Deze cross kent een kleine ronde en twee grote ronden en is aanmerkelijk heftiger en zwaarder dan de Parkcross. Eerst heb je een stuk grasland maar voorbij een tweede bocht volgen slingerende bospaden



# Loopnieuws

## *Dijkgatboscross - Karin verdwaalt in het bos*



Foto's Dijkgatboscross: Sjoerd de Roos

vol met modder (die je altijd wel probeert te omzeilen maar soms moet je er gewoon doorheen), gladde paden en heuveltjes. Ook een houten balk waar je overheen moet springen. Met de derde ronde word ik alweer ingehaald door een top peloton van 3 atleten. Het Dijkgat kent een mooi parcours. Het bos is in dit jaargetijde mooi gekleurd en er is ruime afwisseling met open ruimtes. De finish is in zicht en ik kan er nog een sprintje uithalen. De wedstrijd wordt gewonnen door Tom Hoogeboom (Hylas) uit Tuitjenhorn (die ook al eerste werd op de Parkcross) in een supertijd van 32.52.

Na afloop spreek ik nog even met Karin Voogt die de 6 km heeft gedaan. Karin vertelt mij dat ze zich had ingeschreven voor de 6 km maar eigenlijk de 10 km heeft gecrost. "Hoe kan dat nou?" vraag ik. Karin vertelt in geuren en kleuren: "Ik was met Maaïke Vriend voor de wedstrijd aan het inlopen. We liepen lekker te kletsen en voor we het wisten waren we verdwaald in het bos! Aan enkele opduikende wandelaars vroegen we de weg terug naar de start, maar die verwezen ons naar

een schuur, dat was het dus niet. Na heel lang zoeken en een beetje op gevoel zagen we gelukkig mannen in gele hesjes en rood-witte linten. Nog maar net op tijd waren we bij de start van onze wedstrijd. Als ik al die kilometers op tel kom ik op 10 km".

**Piet Visser**





# Loopnieuws

## SAV Streekboscross

21 november werd de derde All4running cross gelopen. Het weer kon niet beter voor de tijd van het jaar: een lekker zonnetje.

Na me ingeschreven te hebben bij KGB was ik op tijd voor de korte cross over 4,6 km, slingerend door het bos. Zo kon ik de dames veel keren aanmoedigen. Door de vele regen van de afgelopen tijd was het parcours drassig. Dat maakt het crossen zo leuk.

Mijn 30 jaar oude cross schoenen heb ik nog maar een keer laten repareren. Zonder Spyker of cross schoenen is het geheel onverharde parcours moeilijk te begaan. Om 11.30 uur mochten we beginnen aan de wedstrijd over 4 ronden. Rustig gestart, want 9,6 km over natte ondergrond met veel bochten is zwaar. Nu werd ik aangemoedigd door de dames, had het nodig.

Er liepen veel, in het geel geklede, Meeuwen uit Edam mee. Deze wedstrijd telde mee voor hun onderlinge competitie. Het aantal Hollandianen viel wat tegen.

Mijn directe concurrent uit Edam kon ik in het zwaarste gedeelte lossen wat een goed gevoel gaf. Na 55 min en 7 seconden finishte ik als 8e in de categorie 65+ daar was/ ben ik tevreden mee.

Wil kwam wandelend uit Onderdijk mij ook nog even aanmoedigen. Na afloop zijn we bij IJgenweis een chocomelk wezen drinken. Daar zaten ook de Meeuwen die gelopen hadden; gezellig!

De organisatie was perfect met Jan Ettes als ervaren speaker.



**Kik - VOC Hollandia**

foto's Streekboscross: Sjoerd de Roos



**KNGF**

## Fysiotherapie De Koning

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

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



# LIESHOUT

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



**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

# Loopnieuws

## St. Georgecross

Zondag 12 december: vandaag staat de afsluiter van het All4Running Crosscircuit op het programma: de St. Georgecross in Spierdijk. De enige cross uit het circuit waarbij de dames en de heren dezelfde afstand lopen. Ik blijf dat toch raar vinden: bij wegwedstrijden lopen we dezelfde afstanden, waarom bij de crossjes dan niet? Aan de ene kant vind ik het wel fijn dat we soms wat minder hoeven. Aan de andere kant realiseer ik me ook dat het niet uitmaakt: je weet van tevoren



waarvoor je je inschrijft en daar stel je je op in.

Inschrijven, tja ... Op 15 oktober schreef ik me, bijna automatisch, in voor het hele circuit. Mijn laatste wedstrijd was de Oudejaarsdijkenloop in Aartswoud in 2019; best lang geleden dus. Ook een periode zelf minder getraind, maar de laatste maanden ging het best lekker.

Op de laatste zondag van oktober, de dag van de eerste cross (onze eigen Parkcross), moest ik wel even slikken en vroeg ik me af in welke vlag van verstandsverbijstering ik me had ingeschreven?!?!? Ik realiseerde me dat ik niet goed wist waar ik stond, wat ik kon.... Om vervolgens te besluiten niet te piepen en gewoon te gaan met als doel: het uitlopen van de cross.

Het was weer ouderwets gezellig; ik was bijna vergeten hoe dat was. Aan mijn cross schoenen moest ik weer even wennen. En o ja, er zitten flinke

kuilen in het gras! Die was ik even vergeten. Enfin, lekker stukje ingelopen en gewoon gegaan en 'mijn eigen ding gedaan'. Gewoon lekker gelopen, genoten van de modder, blij met mijn cross schoenen en met een tevreden gevoel gefinisht. Fijn!

De week daarna mochten we alweer buiten spelen: in de modder van het mooie Dijkgatbos. Inlopen met Maaïke werd een 'beetje verdwalen' met Maaïke. Maar we waren op tijd terug voor de start en lekker warm. Ieder nadeel heeft zijn voordeel toch? Weer genoten van de omgeving, het lopen en de atmosfeer. En wat super handig dat ik meteen mijn cross schoenen kon afspoelen; dat scheelde thuis een hoop werk! Thuis weer lekker warm worden met de ontvangen erwtensoep.



# Loopnieuws

## St. Georgecross

Na een weekje cross-pauze mochten we het Streekbos onveilig maken. Voor mij de eerste keer dat ik deze cross liep. Hij valt samen met de Zevenheuvelenloop; daaraan gaf ik andere jaren voorrang.

Mooi bochtig parcours en prachtig weer!

Voor zondag 4 december stond de Duincross in Den Helder op de planning; de minst modderige van het circuit. Maar helaas, i.v.m. de Corona-maatregelen ging die niet door. De organisatie heeft dapper nog geprobeerd een alternatief te vinden, maar dat lukte op zo korte termijn niet meer.

Dus, op naar de laatste en voor de dames dus ook de langste cross.

Afhankelijk van hoe je het bekijkt werkt het weer niet mee, of juist wel! Het is grijs, het regent en het waait. Past eigenlijk prima bij het zompig bagger weiland waar we straks over-/doorheen mogen. Inlopen doe ik maar even op het asfalt; ik krijg straks nog genoeg modder voor mijn kiezen.

Er zijn vandaag duidelijk minder (av Hollandia) lopers dan de vorige keren, jammer!

En daar gaan we. Even diep ademhalen voor de 8,2 km. Mijn schoenen zitten extra strak vast; ik zou de eerste niet zijn die in de bagger een schoen kwijt raakt.... Het gebeurt alsnog bijna, maar het loopt goed af; oef!



foto's St. Georgecross: Sjoerd de Roos

Kik en ik zijn samen gestart, wat achteraan. Voor mij goed omdat ik zo zeker weet ik niet te snel start. Nadeel is dat als ik wil inhalen dat niet altijd makkelijk is. Dat lukt uiteindelijk wel. Ik probeer zo ontspannen mogelijk te blijven lopen. Dan loop ik Lillian voorbij (een van mijn 'cross-collega's'); zij heeft het duidelijk moeilijk met de bagger. Ik roep haar wat suggesties toe en ga door. Niet supersnel, maar het gaat best lekker met natuurlijk met hier en daar een glibbertje (zoals dat hoort bij een cross). Ik blijf rustig doorlopen en lopers inhalen. Zie aan het eind Sjoerd de Roos nog staan: kan ik nog lachend op de foto! Zo ben ik sneller dan verwacht ook bij de finish. Nat, met volop bagger aan schoenen, benen en broek en een voldaan gevoel!

Prachtig gezicht, al die bemodderde benen. Ik realiseer me dat we daar op de meeste foto's niet eens zo veel van zien. We staan meestal met ons gezicht naar de camera en de meeste modder zit aan de achterkant.

Wat was het weer leuk, fijn en gezellig om de crossjes te lopen, de 'cross-collega's' (de lopers die ik voornamelijk bij de crossjes tegenkom) te ontmoeten, elkaar te spreken en aan te moedigen. Te ervaren dat ik weliswaar minder snel ben dan ik was, maar dat ik die crossjes gewoon lopen kan.

Met zowaar ook nog de derde plaats in het overall klassement bij de dames 60+.

Heel veel dank aan alle verenigingen en hun vrijwilligers die dit met elkaar mogelijk hebben gemaakt. Zeker ook met de geldende Corona-bepalingen. En evenzoveel dank aan Sjoerd de Roos voor zijn altijd mooie foto's!

Op naar het Cross circuit 2022!

Doen jullie ook (weer) mee?

**Karin Voogt**

# Loopnieuws

## *Klassement All4running Crosscircuit 2021*

Categorie	Plaats	Deelnemer	Totaal	Holl.	AVW	SAV	Hera	Bonus
J9	9	Jop Schouten	66	16		22	28	0
	22	Kyan Visscher	18	18				0
	27	Sem Elfers	11	11				0
M9	6	Mila van de Logt	80	20	13	24	26	10
	8	Zara van de Logt	66	16	11	18	22	10
J1012	13	Jamie Elfers	24	24				0
	15	Dave Visser	20	20				0
	17	Finn Temme	18	18				0
	23	Jayden de Koning	12	12				0
M1012	3	Esmee vd Woude	107	35	26	30	32	10
	12	Sanna van Snellenberg	26	26				0
	13	Daphne Molenaar	24	24				0
	15	Neva Berkhof	20	20				0
	17	Kim de Greeuw	19	19				0
	18	Kim van Keulen	18	18				0
J1315	5	Ymme van Komen	98	28	24	30	30	10
	9	Gijs Schouten	66	18	15	19	19	10
	15	Roel van Diepen	19	19				0
	16	Ruben de Boer	17	17				0
M1315	8	Tara de Greeuw	22	22				0
MSEN	34	Jorrit Zuiker	18	5	0	0	3	10
	43	Jan Pieter Zwaan	9	6	3	0		0
	48	Michiel van der Stave	7	7		0		0
M35	15	Johan Baas	38		16		22	0
	19	Arjen Hart	24			24		0
	24	Jeffrey van Diepen	15			15		0

# Loopnieuws

## *Klassement All4running Crosscircuit 2021*

Categorie	Plaats	Deelnemer	Totaal	Holl.	AVW	SAV	Hera	Bonus
M40	5	Norbert Bijvoet	68	17	17	13	24	10
M45	1	Eelco van der Wind	110	28	40	30	30	10
	3	Gerald Koeman	103	30	35	24	28	10
	26	Stefan Hes	14			14		0
M50	7	Kees Bot	70	26	22	22		0
M55	10	Frank Ettes	52		26		26	0
	16	Marcel Beentjes	28		28			0
M60	3	Jan Smit	99		32	32	35	0
	11	Piet Visser	42	20	22			0
	13	Herman Akkerman	24	24				0
M65	6	Gerard Veeken	78		26	26	26	0
	9	Kik Huisman	65	19		24	22	0
	15	Simon Laan	37	15	22			0
	19	Anton Knijn	28	28				0
	22	Henk Coersen	14	14				0
V40	4	Esther Romein	86	28	28	30		0
	7	Maaïke Vriend	62		30	32		0
V50	6	Ayako Groot	30	30				0
V55	10	Margareth Smal	30				30	0
V60	3	Karin Voogt	109	35	32	30	32	10
	4	Hankie Bijl	96	26	28	28	30	10
	6	Loes Kunst	56	28			28	0
	7	Marian Baas	28	28				0
V65	1	Mary Koenis	115		40	40	35	0

# Dé Specialisten!



## Acht bedrijven en 400 gespecialiseerde medewerkers zijn u graag van dienst!

Al onze bedrijven zijn sterk gespecialiseerd: u kunt vertrouwen op onze adviezen en oplossingen. U krijgt de oplossing die het best bij uw organisatie en uw (financiële) situatie past. Samen met u zoeken wij naar het meest optimale pakket aan producten en diensten dat aansluit bij uw situatie. Dit garandeert de juistheid van uw investering en geeft u zekerheid, ook op langere termijn.

 **KLAVER GIANT GROEP**



## TECHNIEK VOOR EN DOOR DE MENS

Domotica ■ **Zonne-energie** ■ **Elektrotechniek** ■ Duurzame en energiezuinige klimaatinstallaties ■ Warmte en koude opslag ■ **Klimaattechniek**  
Netwerkbekabeling ■ Zorgsystemen ■ **Telecommunicatie** ■ **Gecertificeerde elektronische Beveiliging** ■ Brandmeldinstallaties ■ Marktleider in  
Noord-Holland ■ Storage en virtualisatie ■ Audio Visuele oplossingen Smartboards ■ **ICT** (remote) systeembeheer ■ Openbare Verlichting ■ **Infratechniek**  
Aanlichten van objecten ■ **NEN3140 inspectie** ■ Bedrijfsvoering en beheertaken ■ Kwaliteitsmanagement ■ **24 u/dag Service en onderhoud**

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

# Voor het voetlicht

## Richard Wuisman

Mijn naam is Richard Wuisman, ik ben 39 jaar en woon samen met mijn vriendin Sharon en mijn zoontje Jason in Zwaag. Na jarenlang op behoorlijk niveau te hebben getennist, besloot ik zomaar op mijn 25e een keer een rondje te gaan hardlopen. Uiteraard op mijn tennisschoenen, want hardloepschoenen had ik niet. Ik had er eigenlijk wel lol in en het ging me makkelijk af. Een week later stonden mijn eerste hardloepschoenen in de kast. Hierna besloot ik zo'n twee keer per week te gaan hardlopen naast mijn tennistrainingen en wedstrijden.

Pas op mijn 30e liep ik voor het eerst echt mee met een hardloopwedstrijd (10 km in Haarlem). Tot mijn verbazing liep ik mee in de voorhoede en werd ik 27e van de 1000 (de voorbereiding bestond uit een nachtje stappen in Haarlem). Vanaf dat moment is eigenlijk pas echt het hardloopvirus bij mij toegeslagen. Ik ging me daarna zo snel mogelijk inschrijven voor meer evenementen en trimlopen in de omgeving. Een paar weken later stond ik zelfs voor het eerst op een podium: met de 16,1 km bij de Eenhoornloop werd ik derde.

Ik had ook meteen als doel de 10 km binnen de 40 minuten te lopen. Dat duurde uiteindelijk nog wel een paar maanden, ook omdat ik waarschijnlijk te enthousiast aan het trainen was geslagen. Binnen het jaar liep ik uiteindelijk mijn eerste 10 km zelfs binnen de 37 minuten. Tijd voor een marathon, dacht ik toen. Ruim een jaar na mijn eerste echte wedstrijd liep ik de marathon van Amsterdam. Wat viel dat tegen! Na 13 km begonnen mijn benen al te verzuren en dan ben je nog lang niet op de helft. Na nog bijna 30 km afzien had ik voorlopig even genoeg marathons gelopen. Het blijkt maar weer hoe belangrijk een goede voorbereiding voor de marathon is. Dat was bij mij achteraf echt niet het geval.

Uiteindelijk kwam het tennis op een wat lager pitje te staan en ging ik me meer en meer op



het hardlopen richten. De eensgezindheid onder hardlopers vind ik ook geweldig. Vanuit het tenniswereldje heb ik dat nooit zo duidelijk ervaren en daarom kan ik ook erg genieten van hardloopevenementen. Zo ben ik uiteindelijk in 2015 bij Hollandia terecht gekomen. Ik ben iemand die altijd erg competitief geweest is en wilde kijken hoe ver ik mezelf kon verbeteren op vooral de 10, 16 en 21 km. De baantrainingen hebben me daar zeker bij geholpen, los van het feit dat het ook gewoon hartstikke leuk is om samen met anderen te trainen en te lopen. De eerst 3 jaar bij Hollandia ging dat ook geweldig en uit die tijd staan nog steeds mijn beste tijden (34:56 op de 10, 57:52 op de 16,1 km en 1:17:50 op de halve marathon). Sindsdien ging het niet meer zo makkelijk.

Sinds 2007 ben ik fysiotherapeut en in 2017 besloot ik mijn eigen praktijk te beginnen





## Voor het voetlicht

*Richard Wuisman*

in Zwaag en eind 2018 kwam daar nog een locatie in Berkhout bij. Tevens was ik in 2015 begonnen met mijn opleiding Osteopathie en werd ik in 2019 vader. Allemaal hele leuke dingen, maar deze zijn wel wat ten koste gegaan van mijn hardloopprestaties. Inmiddels lijkt ik een wat betere balans te vinden tussen werk, privé en hardlopen. Mijn studie is afgerond, ik werk in mijn praktijken als osteopaat en sinds een paar maanden doet mijn vriendin de administratie voor mijn praktijken. Hierdoor kan ik me ook weer wat beter focussen op hardlopen.

Sinds het voorjaar ben ik eindelijk weer met dezelfde energie aan het lopen als in 2015.

Ik merk dat ik weer groei naar het niveau van die goede jaren. Meestal train ik nu vier keer in de week en loop ik zo'n 40-55 km per week. Eigenlijk ben ik er nu helemaal klaar voor om weer aan allerlei wedstrijden mee te doen. Hopelijk is dat allemaal snel weer mogelijk, want ik heb er heel veel zin in om in 2022 nieuwe toptijden te gaan lopen. En om toch ook wel weer een marathon te plannen 😊

Daarom zou ik wel eens wat willen lezen van iemand die recentelijk een fantastische marathon heeft gelopen. Koen Nicolai, bij deze geef ik aan jou de beurt om in het volgende blad wat meer over jezelf te vertellen.

***Richard Wuisman***



# Loopnieuws

## *De marathon van Barcelona, 7 november 2021*

Marathons laten zich moeilijk vergelijken, dat hoeft ook niet. Elke marathon heeft zijn eigen mooie dingen en herinneringen. Echter, deze marathon in Barcelona was wel heel bijzonder. Na Berlijn, Rotterdam, Parijs en Amsterdam de 5e marathon voor mij.

Daar waar Rotterdam start met You'll never walk alone van Lee Towers doen ze dat in Barcelona met een live uitvoering van Barcelona (Freddy Mercury & Montserrat Cabelé), I had this perfect dream.... Ja, als je daar dan staat tussen 15000 mensen, een minuut of 5 voor je eigen start met een prachtig uitzicht over Barcelona dan schieten de tranen in de ogen van emotie. Wat een magische start!

Wij (vriend en hardloopmaatje Joost en ik) gingen weg in startgroep 2 (richttijd 3h15 -3h30). Daar waar bij de meeste marathons in de eerste km's bijna de rem er op moet omdat deze door de adrenaline meestal heel snel gaan was dat hier iets anders. De weg leek licht omhoog te lopen. Km-tijden van tussen de 4.50 en 5.00. Prima dus, maar er moest wel voor gewerkt worden. Het was in het begin ook nog wel zoeken naar ritme. Voelt het maag-darmstelsel goed; gaat het lekker? Niet teveel op de klok gekeken en als ik dan al keek dan was het naar het gemiddelde over mijn eerst geprogrammeerde blok van 16 km. Dat gemiddelde was prima, net boven de 4.50"/km. Na 16 km was het plan te versnellen. We zaten toen echter op een vrij lange saaie rechte weg, we hadden tegenwind en het liep ook nog licht omhoog. Spaans vlak noemen ze dat. Bij 18 km was het keerpunt en moesten we over dezelfde weg weer terug, uiteraard dan voor de wind en naar beneden. Ik bedacht me ter plekke, ik ga proberen te versnellen maar dan wel na het keerpunt. Dat lukte uitstekend. We konden naar km tijden van tussen de 4.30 en 4.40 en zelfs een enkele km onder de 4.30. Na het halve marathon punt (passage in 1h41.40) begon het pas echt te lopen. Ik kwam in een geweldige flow en Joost met mij. Wat een race!

Maar.... gaan we dit ook volhouden? Nauwelijks bij

nagedacht eigenlijk, gewoon gefocust en relatief makkelijk het tempo vastgehouden. Na de 32 km voor mezelf af en toe gaan dromen, stel je voor dat we het zo kunnen uitlopen. We hebben dit niet tegen elkaar uitgesproken. De man met de hamer kon achter iedere boom of ieder gebouw staan. Dat weet ik nog maar al te goed van mijn vorige marathons. Dit keer kwam hij echter niet opdagen. Wat een race werd het! De km's vlogen voorbij



en we bleven rond de 4.40" per km lopen zonder daar echt mee bezig te zijn. Eindresultaat: 3h20.38. Dit had ik vooraf niet voor mogelijk gehouden, zeker niet omdat Barcelona bekend staat als een marathon met een redelijk zwaar parcours, best veel hoogteverschillen.

Een dikke vette negatieve split gelopen: de 2e helft van de marathon 2.42" sneller gelopen dan het eerste deel.

Wat het ook schitterend maakte is dat ik samen met mijn beste vriend Joost over de finish kwam. Niet zo gepland, we lopen altijd onze eigen race. Dit keer wel zo gegaan en dat was mooi!

Wat mij betreft was dit de perfecte marathon (al zal er altijd nog weer ruimte zijn voor nog beter). Voor wie nog een keer een marathon in het buitenland wil lopen: Barcelona is een absolute aanrader.

**Stefan Hes**

Sportveldonderhoud • Groenvoorziening • Straatwerk • Beschoeiingen • Grond- en baggerwerk



BLOKKER • 0229-261759 • WWW.CEESWIT.NL

## 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	Henk Wijbenga	<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 Daalhuisen	<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>
Opzegging lidmaatschap:		<a href="mailto:ledenadministratie@avhollandia.nl">ledenadministratie@avhollandia.nl</a>

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
Clubblad opmaak	kopij adres <a href="mailto:redactie@avhollandia.nl">redactie@avhollandia.nl</a> Ronald Guitoneau <a href="mailto:redactie@avhollandia.nl">redactie@avhollandia.nl</a>

### Website

Johan Baas, Bart Daalhuisen & 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)