



Clubblad

AV Hollandia

Officieel orgaan van
atletiekvereniging
Hollandia Hoorn

April 2022



**Eindelijk weer
een Dijkenloop**



© Gerda Horneman



Max Koning

keurslager

Winkelcentrum De Beurs - Blokker

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

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

april 2022

Clubblad AV Hollandia**Inhoudsopgave**

Van het bestuur	4
Vers bloed gezocht!	5
De vrijwilligers, Henk Wijbenga	6
Jeugd - het estafettestokje	9
Algemene Leden Vergadering April	10
Club is koning	11
De trainers van AV Hollandia, Truus van Amstel	12
Renovatie, doe je mee?	15
Voor het voetlicht, Ruud Verbrugge	16
Sportvoedingsadviseur + Recept Energierepen	17
NLDoet	18
Verbeterde clubrecords	19
Beetskoogkadeloop	23
Voor het Voetlicht, Koen Nicolai	27
Kantinedienst bij de Dijkenloop	29
Na 2 jaar eindelijk weer de Dijkenloop	30
Sportverzorging	32
Colofon	32

Van de redactie

Er bruist weer energie op de schoongemaakte baan! De redactie heeft voor dit clubblad weer een aantal leuke verhalen binnen gekregen. Het estafettestokje is doorgegeven aan Ruben de Boer. Ruud Verbrugge en Koen Nicolai hebben voor 'voor het voetlicht' mooie verhalen geschreven. Ons bestuur zit ook niet stil en laat ons weten dat er op 12 april een ledenvergadering is en Arie den Blanken herinnert ons eraan dat we maandagavond gemasseerd kunnen worden. Natuurlijk hebben we de rubrieken over de vrijwilliger en de trainer ook weer kunnen schrijven. Lees maar gauw de verhalen over vrijwilliger Henk en trainster Truus. Daarnaast de jaarlijkse update over verbeterde indoor en outdoor records, informatie over de renovatie en het verzoek vooral boodschappen te (laten) doen bij de Vomar en daar mee te sparen voor onze clubkas! In het najaar gaat de renovatie beginnen, ook daarover lees je meer. Vanaf deze plaats vragen we extra je aandacht voor de oproep om mee te helpen met een aantal klussen die we prima zelf kunnen doen. Leuk samen klussen én de vereniging veel geld besparen! En op de valreep ook nog tekst en beelden over en van onze eigen Dijkenloop die eindelijk weer kon door gaan! Kortom, we hebben weer een gezellig clubblad gemaakt waarin veel leden aan het woord zijn. Veel leesplezier!

De redactie

**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****LUBA** Uitzendburo**MEGATEGEL****RAAD** Architecten**RUNNERSWORLD** Hoorn**SNS** Hoorn-Bovenkarspel**SNUFFELHOEK.NL****VAN DEN BERG** Banketbakkerij**VAN DER VALK WIERINGERMEER****VAN HOUTEN** Schilderwerken**VAN VUGT**

Van het bestuur

Van de voorzitter

Dit is alweer het tweede clubblad van 2022! Dit clubblad wordt door een aantal zeer gedreven en enthousiaste leden gemaakt. Om de redactie op sterkte te houden zoeken zij nieuwe mensen die hun steentje willen bijdragen om het clubblad de komende jaren te kunnen uitgeven. Wie, o wie heeft zin om de redactie te komen versterken?

Gelukkig kunnen we weer evenementen organiseren voor onze leden, zoals op 20 maart de Dijkenloop waar we ook de clubkampioenen op de 10 km en 10 Engelse mijl kunnen huldigen. Op 27 maart voor de jeugd de trainingspakkenwedstrijd.

En op 3 april zal de WestFriese RunBikeRun gehouden worden op en rond onze mooie atletiekbaan.

In het vorige clubblad kon ik al melden dat we met LED armaturen bezig waren. De eerste fase van 6 LED armaturen is inmiddels geplaatst en in gebruik genomen. Voor de tweede fase van 10 LED armaturen is subsidie aangevraagd bij de provincie Noord-Holland. Gelukkig ziet het er naar uit dat wij het gevraagde subsidiebedrag ook gaan krijgen, zodat we z.s.m. opdracht kunnen geven voor de tweede fase.

We hebben op bestuurlijk niveau een wijziging op komst. Melvin Tuil heeft aangegeven zich meer te willen richten op het organiseren van de thuiswedstrijden. Uiteraard met de daarbij horende taken. Daardoor kan hij zich minder met algemene zaken bezighouden. Dit betekent dat we een bestuurslid algemene zaken zoeken. Als je interesse hebt, kan je daarover mij mee of een van de andere bestuursleden contact opnemen.

Als laatste wil ik jullie van harte uitnodigen om de Algemene voorjaarsvergadering van 12 april aanstaande bij te wonen. De agenda staat in dit clubblad. Ik hoop dat er weer veel mensen aanwezig zullen zijn, dus zeg ik tegen alle leden: tot 12 april!

Ruud Poldner

Van de redactie

Vers bloed gezocht!

Het clubblad schrijft zichzelf niet. Als redactie zorgen we er voor dat er 4x per jaar een clubblad verschijnt.

We zijn op zoek naar **VERS BLOED!**

Als redactielid leer je veel mensen kennen, maak je (verder) kennis met veel aspecten van de vereniging en weet je goed wat er gebeurt. Dat is leuk! Voor jezelf én voor de vereniging. Want: de vereniging dat zijn we allemaal!

Ga jij de uitdaging aan?

- Vind je het leuk stukjes te schrijven?
- Heb je niks met schrijven, maar kan je goed organiseren en structureren?
- Heb je een scherp oog voor detail?
- Vind je het leuk om te spelen met taal?
- Maak je scherpe foto's?
- Vind je het leuk mensen te interviewen?



Als het antwoord op één van bovenstaande vragen JA is ben je van harte welkom!

We horen graag van je!

Kom je meedoen of wil je eerst meer info?

Schiet ons aan op de baan of mail naar redactie@avhollandia.nl

Groetjes,

Connie, Gerda, Anja en Karin

Van het bestuur

Ledenmutaties tussen 19 december 2021 en 15 maart 2022

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

Ymke Aangeenbrug
Senna Bakker
Valentijn Bieshaar
Paul Boon
Max Botman
Matthew Eelenka
Joshue Hendrikse
Luena Huurnink

Jasper Maesen
Mathilda Marskydelij
Sam Neefjes
Vince Neefjes
Thijmen van Ree
Suzanne de Ridder
Anne Schouten

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Abel Habte
Roxy Janssen
Aernout Ligtenstein
Sebastiaan Roelants
Stephanie de Wit
Maisae Yahiaoui

De van AV Hollandia



foto Gerda Horneman

Henk Wijbenga

“Wat ga je doen als je straks niet meer hoeft te werken?” Deze vraag werd menig keer aan Henk gesteld. Vorig jaar kon hij eerder stoppen met werken en dus moest hij deze vraag ook aan zichzelf stellen.

“Ik had altijd al de wens om de Sint Jacobsroute te wandelen. Dat is een pelgrimstocht die eindigt in Santiago de Compostela. Ik liep vorig jaar van Antwerpen naar Vezelay en dit jaar wil ik in April van Vezelay naar St.Jean-pied-de-port lopen. In het najaar denk ik dat ik het misschien kan afmaken naar Santiago. Dat is het plan, maar je weet nooit hoe het loopt. Als ik het wel haal is het weer afgelopen en dat is ook wel weer jammer. Je leert jezelf wel kennen onderweg en het is mooi om te realiseren dat deze weg lopen is als het leven. Je kunt alles willen plannen, maar het loopt altijd anders. Uiteindelijk komt er altijd een oplossing.”

Hij bereidt zich nu voor op het volgende traject

van de tocht. De route en de wetenswaardigheden worden goed bestudeerd. Henk heeft een brede interesse in geschiedenis en op de route kom je langs veel kloosters en kathedralen waar een hele geschiedenis aan vast zit.

Hij is geboren en getogen in Hoorn en woonde zijn hele jeugd boven een winkel aan de Grote Noord. Toen hij studeerde ging hij zelfs af en toe met zijn broer mee naar colleges van diens geschiedenisopleiding. In de jaren 80 heeft hij meegeholpen met het maken van de Maquette van de stad Hoorn van 1650. Deze kan je nu nog bekijken in het Westfries museum.

Sport was altijd al in zijn leven. In zijn jeugd deed hij aan voetbal en turnen. Na afloop van de voetbaltrainingen werden er nog extra rondjes gelopen. Hij voetbalde totdat hij op zaterdag bij de Albert Heijn van de burens op het Grote Noord ging werken en daardoor niet mee kon doen met de wedstrijden. Na voetbal begonnen met atletiek bij Hollandia dat toen nog één vereniging was met de voetbalclub. Er werden toen rondjes om het voetbalveld gelopen. Helaas kwamen er blessures.

Henk ging wielrennen bij de HRTC. Er werden vele koersen gefietst. Na vele jaren fietsen attendeerde een fietsmaatje op de mogelijkheid om naast het fietsen bij de HRTC in de winter met een halfjaars lidmaatschap mee te trainen bij Hollandia. Dat was natuurlijk geweldig leuk om beide sporten te kunnen doen. Na een paar jaar is hij gestopt met wielrennen en is hij volledig overgestapt op lopen bij de av Hollandia. Hij liep 5 marathons waar hij met trots op terugkijkt.

Henny Tol benaderde hem om triatlons te doen, maar dat hield hij een tijd af. Hij had het te druk met werk en het gezin. Uiteindelijk ging hij toch overstap en begon hij bij de triatlon groep te trainen. “De zwemtraining deed ik alleen mee in het binnenbad, niet in het buitenwater, want ik ben een echte koukleum”. Hij werd ook daar heel fanatiek in en deed graag mee aan de wedstrijden. Ook deed hij mee aan winter triatlons in Assen en Groningen. Dat was hardlopen-fietsen-schaatsen.



De VRIJWILLIGERS van AV Hollandia

Helaas kreeg hij 15 jaar geleden weer blessures aan zijn knieën waardoor hij toch wat rustiger aan moest doen met hardlopen. Fietsen ging nog goed en hij heeft vele zondagen mee gefietst met de Rondtollertjes, een gezellige groep fietsers die vanuit Hollandia ontstaan was. Bijna iedere zondag stond Henk om 9 uur op de parkeerplaats van de Westfries waar de Rondtollertjes begonnen met een fietstocht.

Ook werd er met een groep familieleden vele keren een Urban Trail gelopen. Dit is een loop door een stad zoals Antwerpen die door kroegen, kerken en gebouwen gaat. "Ik loop nu vooral op woensdag en zaterdagochtend op de baan en dat gaat meestal goed."

Henk zat vele jaren in de recreanten/loopgroep commissie en heeft veel etentjes, sportdagen en puzzeltochten georganiseerd. Hij is een echte Hollandiaan, dat is wel duidelijk. Het was met zijn blessures ondenkbaar om te stoppen met hardlopen en daardoor de vereniging te verlaten. Vorig jaar werd hij gevraagd om secretaris te worden. Daar moest hij wel even over nadenken,

want hij wilde niet meteen allerlei dingen aan gaan pakken nadat hij was gestopt met werken. Hij had nog meer dingen waar hij voor werd gevraagd en hij was bezig met de voorbereiding van zijn pelgrimstocht. Door zijn vele interesses weet hij dat hij zich niet zal vervelen. Maar het 'Hollandia gevoel' zit diep bij Henk en na een gesprek met de voorzitter besloot hij zich beschikbaar te stellen als secretaris. In de laatste ledenvergadering werd hij met algemene stemmen en applaus door de leden gekozen.

Met Henk in het bestuur is het algemene bestuur van av Hollandia compleet en hebben wij een stabiele basis voor onze prachtige vereniging. Er zijn natuurlijk wel een aantal weken dit jaar dat hij onbereikbaar is, niet bezig met de baan, de leden, de vrijwilligers of het clubgebouw. Dan loopt hij ergens in Frankrijk of Spanje op de St. Jacobsroute. Die weken loopt hij te genieten van de natuur en de geschiedenis van de gebouwen die hij tegenkomt, loopt hij woordspelletjes te doen en te filosoferen over het leven.

Anja Stroet

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 gecomprimeerd 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
2022-3	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
2023-2	maandag 13 maart 2023	uiterlijk eerste week april 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



Beweeg jezelf!

naar meer balans en vitaliteit

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



Stress & Burn-outcoaching, Bewegecoaching 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



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



LOONBEDRIJF
Wit & Zn B.V.



BLOKKER • 0229-261759 • WWW.CEESWIT.NL

Jeugd

Het estafettestokje



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

Ruben de Boer en 14 jaar oud.

- *Hoe lang zit je al op atletiek?*

Ik zit nu al ongeveer anderhalf jaar op atletiek.

- *Bij wie train je?*

Mijn trainster heet Truus en die geeft les met Bart.

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

Ik vind horden het leukste onderdeel omdat je snel kan rennen en je moet ook technisch goed kunnen inschatten hoe je moet springen.

- *Wat vind je een minder leuk onderdeel?*

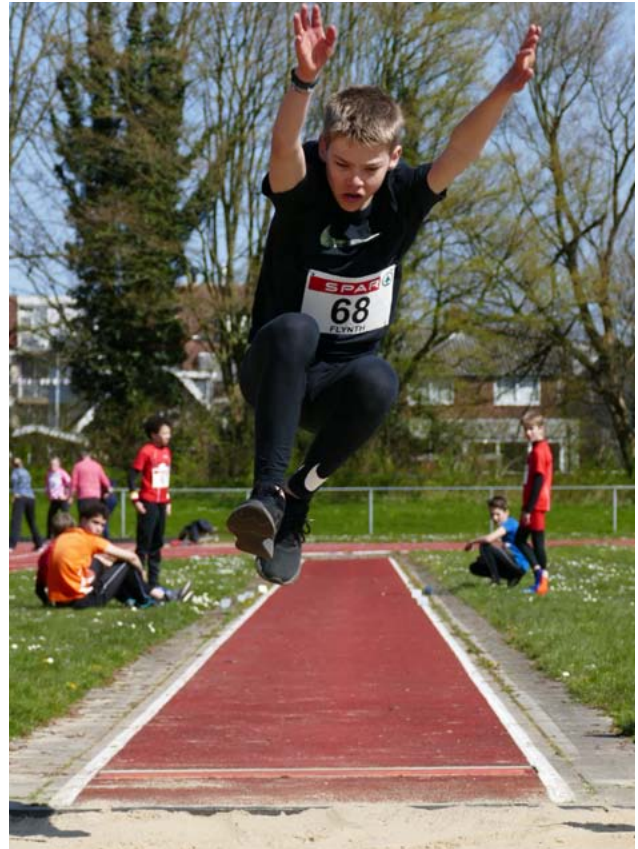
Persoonlijk vind ik lange afstand niet zo leuk, omdat ik het zo saai vind als je zolang voor jezelf moet lopen

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

Mijn vriend Gijs zat al op atletiek en mij leek het ook wel leuk dus ik ging proeftrainingen doen en sindsdien ben ik er niet meer vanaf gegaan.

- *Wie is je idool of voorbeeld?*

Ik heb geen idool, omdat ik geen kampioenschappen kijk.



- *Wat is je doel voor 2022?*

Mijn doel is om een mooi persoonlijk record neer te zetten op de 100 meter horden.

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

Mijn mooiste herinnering is het trainen met vrienden en naar mijn zin hebben tijdens het trainen daar ben ik ook trots op.

Het estafettestokje geef ik door aan Joumane el Ouardani.

Van het bestuur

Algemene Ledenvergadering dinsdag 12 april 2022

Uitnodiging tot het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering op dinsdag 12 april 2022 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. Notulen najaarsvergadering 4 december 2021 (staan op www.avhollandia.nl)
3. Financieel verslag (V&W en Balans) 2021 (staan op www.avhollandia.nl)
4. Verslag kascontrolecommissie
5. Benoeming kascontrolecommissie
6. Jaarverslag 2021 AV Hollandia (staat op www.avhollandia.nl)

Pauze

7. Bestuurlijke ontwikkelingen:
 - Aftredend: Melvin Tuil
 - Vacature: Algemene Zaken
8. Renovatie clubgebouw
9. Rondvraag
10. Vaststelling datum ALV november 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>

Van het bestuur

Club is Koning

STEUN ONZE CLUB DOOR BOODSCHAPPEN TE DOEN BIJ VOMAR

Spek eenvoudig én geheel kosteloos onze clubkas door boodschappen te doen bij Vomar: dit kan nu heel eenvoudig met Club is Koning. Meld je aan via onderstaande stappen en spaar mee!

1. Download de Vomar-app en maak hierin een digitale Klant-is-Koning kaart aan. Wil je liever een fysieke kaart? Deze kun je gratis meenemen bij jouw Vomar.
2. Koppel vervolgens je kaart aan de club met onze unieke clubcode: **HOLHO2021**
3. Laat altijd je kaart of app scannen bij je boodschappen. Je spaart automatisch mee!
4. Vomar maakt ieder kwartaal 0.5% van het bedrag dat alle leden aan boodschappen besteden

over naar onze club.

Kortom, het is in een mum van tijd geregeld en kost jou helemaal niets extra. Koppel dus snel je kaart en spek onze clubkas!

SPAAR MEE en vraag ook vrienden, familie, kennissen en burens om mee te doen.

Hoe meer mensen voor ons mee sparen, hoe beter!

Help mee om minimaal 150 Vomar klanten voor ons te laten meesparen!

Kijk voor meer informatie over clubsparen op

www.vomar.nl/cik

CLUB IS KONING
Spek je clubkas!
Vomar

STEUN ONZE CLUB! DOE BOODSCHAPPEN BIJ VOMAR

ZO SPAAR JE KOSTELOOS VOOR ONZE CLUB:

1. Download de Vomar-app en maak hierin een digitale Klant-is-Koning kaart aan.*
2. Kijk op de website van onze club voor de unieke clubcode. Koppel vervolgens je kaart aan de club via www.vomar.nl/cik of in de Vomar-app.
3. Laat altijd je kaart of app scannen bij je boodschappen. Je spaart dan automatisch mee!
4. Vomar maakt ieder kwartaal 0.5% van het bedrag dat alle leden aan boodschappen hebben besteed over naar onze club.

*Kijk voor meer informatie op www.vomar.nl/cik
*Laten sparen op een fysieke kaart? Deze kun je gratis meenemen bij jouw Vomar!

De trainers van AV Hollandia

Truus van Amstel

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.....

Truus van Amstel?



foto Gerda Horneman

“Anja, de vrouw in het blauwe jasje die maandag training geeft hebben we nog niet in onze rubriek gehad. Ze lijkt me heel gedreven, maar ik weet niet hoe ze heet!” zegt Gerda, de fotograaf, tijdens de redactievergadering. We zoeken haar naam en zijn het erover eens dat het Truus van Amstel moet zijn. Ik neem contact op met Truus en ze is meteen enthousiast om mee te werken. En nu sta ik langs de baan te kijken naar een trainster die drie jongeren traint op de horden. Ondertussen houdt ze ook nog een ander clubje lopers in de gaten en geeft ze opdrachten mee.

De drie hordelopers geeft ze extra horden training omdat ze dit weekend met een wedstrijd mee gaan doen. De training is klaar en ze roept resoluut naar mij: “Ik ben er klaar voor!”

“Ben je getipt door Nico om mij te interviewen?” vraagt ze me. Na mijn ontkenning legt ze uit dat ze sinds november met Nico van der Gulik en Bart Daalhuisen begonnen zijn met een nieuwe aanpak van trainen. “Ik was niet tevreden met de training die ik gaf. Ik voelde me geen trainster, maar een bezigheidstherapeut. Er moest wat gebeuren, want het gaf me geen voldoening meer.”

“Tijdens een trainersoverleg stelde ik voor om met een select groepje op meerdere disciplines extra te trainen om op een hoger niveau te komen. Nu hebben we een groepje van een paar jeugd atleten die talentvol en/of gemotiveerd zijn die we extra trainen en we zien al goede resultaten. We testen ze ieder vier maanden en we zien hele goede progressie. Het leuke is dat de andere jongeren dit ook zien en meegenomen worden in deze flow en ook beter presteren. Er wordt weer echt getraind en dat geeft mij als trainster ook weer de spirit om door te gaan. Ik ben een echte jeugdtrainster, vind het leuk om met jongeren om te gaan. Ik heb zelf geen kinderen, maar ik weet zo even goed wat de jeugd bezighoudt.”

Tijdens het interview kan ik haar maar net aan bijhouden met aantekeningen maken. Ze is een spraakwaterval en bruis van de energie en enthousiasme. “Ik kom uit Den Haag” vertelt ze. “Ik ben nog steeds lid van de atletiekvereniging Haag Atletiek. Ik was een fanatiek atleet en was in de jaren ‘70 Nederlands kampioen op de 400 meter; snelste tijd 53.80 sec. Ik deed in 1978 in Praag mee met het EK met de Nederlandse 4x400 estafetteploeg. Helaas kwamen we niet in de finale. Wel hebben we nog steeds met Haag Atletiek het nationale clubrecord op de 4 x 400 meter.

Toen Rien Stout, vermaard Hollandia lid en bekend speaker op vele nationale en internationale wedstrijden, hoorde dat ik naar Medemblik ging verhuizen vroeg hij mij meteen om bij ‘zijn’ Hollandia training te komen geven. En zo begon ik in 2008 als horde trainster op de donderdagavond. Ik vond toen 1x training geven

De trainers van AV Hollandia

Truus van Amstel

per week genoeg, ik had het heel druk met mijn werk. Vorig jaar stopte Freya met haar training op de maandag en nam ik haar groep over. Sinds november ben ik wel 3x per week hier op de baan.”

Ik hoef niets te vragen aan Truus. Ze vertelt uit zichzelf wat ze allemaal gedaan heeft en dat is heel veel. Na haar sportopleiding en opleidingen in de marketing werkt ze in de sportwereld en heeft veel contacten met NIKE. Ze werkt mee met NIKE en uiteindelijk voor NIKE in de marketing. Ze is ondernemend en start in 2006 als ZZP-er. Hiervoor heeft ze een eigen bedrijf dat evenementen organiseert. Ze houdt zich bezig met advertising, conceptontwikkeling, sponsors zoeken, marketing en PR. Kortom alle zaken die gedaan moeten worden om een evenement te organiseren. “Google maar op internet. Daar staat een aftermovie van mijn laatste creatie (Scheveningen Light Walk) die enorm goed loopt.” zegt ze met een trotse lach. Thuis google ik Truus en ben diep onder de indruk. Ik noem hier de enorme lijst die ik gevonden heb op haar LinkedIn profiel.

- De Polevault Challenge, polsstokhoogspringen met de wereldtop op het Plein in Den Haag en de Dam in Amsterdam.
- De Laan van Meerdervoort 10K, een wedstrijd- en recreatieloop te Den Haag van 10 km over de langste laan van NL.
- The Hague Hurdles, een baan atletiekwedstrijd van junior t/m senior met alleen maar horden nummers.
- Mede ontwikkeld De Plus Wandel4Daagse Alkmaar, een jaarlijks terugkerend 4-daags wandel evenement gericht op de doelgroep 50+, wat anders dan anders is.
- Vanuit Terschelling naar het vaste land gehaald en een eigen uitwerking aan het concept gegeven: Fjoertoer Egmond. Een avondwandeltocht in het donker waar de deelnemers verrast worden door vele vuur-, licht- en/of geluid-acts. Vanaf eerste editie

uitverkocht. In 2016 10.000 deelnemers.

- Ten tijde van het Amsterdam Light Festival een wandeltocht geïnitieerd van 15 km op de dag na Kerst, 27 december. Deze tocht voert de deelnemers, behalve langs de verlichte objecten van het Festival, o.a. ook door de mooist verlichte Amsterdamse straten, over de Amsterdamse kerstmarkt en langs de schitterende verlichte ijsbaan op het Museumplein! In 2015 allereerste editie. In drie weken uitverkocht met 5.000 deelnemers. Jaarlijks terugkerend evenement.

In april 2016 samen met Saskia van Amstel (haar zus) een nieuw bedrijfje gestart om nieuwe creatieve ideeën het levenslicht te laten zien. Dit zijn op 10 december 2016 de Scheveningen Light Walk (SLW) en op 29 april 2017 The Hague City Walk (THCW) geworden. In zeer nauwe samenwerking met Stichting Scheveningen Bad en Haag Atletiek zijn deze beide wandelevenementen nu ontwikkeld.

Ik ben heel verbaasd dat ik deze ondernemende vrouw in al die jaren dat wij beiden hier op de baan lopen nooit heb leren kennen. Gelukkig heb ik door deze rubriek te schrijven een inkijkje in haar leven mogen hebben. Ze vraagt ook wat mijn binding is met de vereniging. Ik leg haar uit dat ik in de loopgroep loop, maar rugklachten heb. Na wat doorvragen springt ze op de tafel om een oefening voor te doen die goed zou kunnen zijn voor mijn rug.

Na het interview gaat ze vlug naar haar bus om de honden eruit te halen. De drie Portugese Waterhonden zijn door het dolle heen als de deur opengaat. De jongste is nog een pup en zit apart in een bench. Ik fiets met mijn kladblok met aantekeningen naar huis, maar Truus gaat na de trainingen op de Blauwe berg nog een rondje lopen om de Blauwe Berg om de honden uit te laten. Het was een bijzondere ontmoeting met ‘de vrouw met het blauwe jasje’.

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



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

Toyota Botman

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



Zuivelmakerij & Boerenlandwinkel

Onze boerenlandwinkel vol ambachtelijk bereide Jersey-zuivel, vlees en kaas, diverse groente, cadeauartikelen, brood en andere streekproducten is geopend is van di t/m za van 9:30-17:00 en op zondagmiddag van 12:30-17:00 u.

U kunt ons vinden aan de Baarsdorpermeer 32 in Zuidermeer (Nabij Hoorn).
Kijk ook eens op: www.zuivelinnen.nl of volg ons via facebook & instagram.

FLEXICOMFORT

kantoorinrichting | www.flexicomfort.nl

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

Sem!

werkt!

Bierkade 4
1621 BE Hoorn

0229 763 561
info@semwerkt.nl

RENOVATIE Clubgebouw AV Hollandia 2022



Ons clubgebouw zal vanaf september 2022 ingrijpend worden gerenoveerd. De renovatie zal circa 3 maanden in beslag nemen. Er zijn voor dit project een bouwkundig aannemer, een installateur en een elektrotechnisch bureau aangetrokken. Hieraan is op de Algemene Leden Vergadering (ALV) van 17 november uitgebreid aandacht besteed.

De renovatie in kort

De gevels worden nagelopen (gescheurd metsel- en voegwerk wordt hersteld, graffiti wordt verwijderd), het dak wordt vernieuwd (nieuwe dakbedekking), lood- en zinkwerken worden hersteld, de hele riolering en goten worden vernieuwd.

Het gebouw wordt voorzien van nieuwe isolerende beglazing en er wordt opnieuw geschilderd.

In het gebouw worden de installaties (douches en warm watervoorziening) vernieuwd. Deze zijn sterk verouderd en worden geheel aangepast volgens de nieuwe energie-eisen. Plafonds worden vernieuwd en de bestaande opgang naar de eerste verdieping wordt toegankelijker gemaakt door de huidige spiltrap te verbreden. Bovendien wordt als extra, voor minder valide mensen, een lift aangebracht.

Zie voor een uitgebreide toelichting de presentatie op de website, zoals gepresenteerd op de ALV.

De kantine valt buiten de renovatie

Behalve het sporten is het natuurlijk belangrijk om na een training of wedstrijd gezellig na te praten met koffie, thee of een drankje. De kantine valt buiten de renovatie omdat deze ruimte volgens de subsidievoorwaarden niet sport gerelateerd is.

Dat geeft ons de mogelijkheid om met eigen energie en betrokkenheid deze gezelschapsruimte naar eigen inzicht te voorzien van een eigentijdse inrichting. Bekend is dat de kantine gedateerd is. Daarom is het een mooi moment om, gelijktijdig met de renovatie, de kantine te updaten. In ieder geval dienen de raamkozijnen van een nieuwe verflaag te worden voorzien. Ook het jaren 70

houten schroten plafond zou een nieuw look moeten krijgen.

Daarom aan iedereen de volgende vragen:

- Heb je interesse en/of ideeën om de kantine te updaten en wil je hierover meepraten?
- Wil je helpen met de nodige werkzaamheden?

Clubgebouw

De aannemer voert zoals gezegd alle bouwkundige werkzaamheden uit. Daarnaast zijn er genoeg andere werkzaamheden die we makkelijk zelf kunnen doen. Zo kunnen we veel geld besparen.

Op bijgaande lijst is aangegeven welke werkzaamheden in eigen beheer kunnen worden uitgevoerd.

Help je mee door één of meer taken van deze lijst op te pakken?

Als iedereen zijn/haar steentje bijdraagt hebben we aan het eind van de rit weer een clubgebouw waarop we trots kunnen zijn en dat weer jaren mee kan!

Aanmelden

Wil je aanmelden om mee te helpen bij genoemde werkzaamheden?

Of meedenken, praten, helpen bij de werkzaamheden voor de update van de kantine?

Aanmelden kan via [deze link](#).

Graag uiterlijk 5 april, dan kunnen we aan de slag met de planning!

Namens de Renovatie Commissie,
Piet Visser en Melvin Tuil



Mijn naam is Ruud Verbrugge, ik ben 27 jaar oud en woon samen met mijn vriendin in Medemblik. Ik ben afgestudeerd als veiligheidskundige en werk voor een bouw- en metaalbedrijf dat zich specifiek richt op de infrastructuur van datacenters.

Ongeveer zeven jaar geleden ben ik begonnen met hardlopen. Ik merkte dat het hardlopen mij gemakkelijk af ging en schreef mij na een jaar in voor mijn eerste hele marathon. Mijn doel ontstond daarbij om ieder jaar één marathon te lopen, maar na een aantal jaar merkte ik dat ik een gemeenschap rondom de sport miste. Zodoende heb ik in 2019 contact gezocht met Hollandia en ben ik aangesloten bij de dinsdagavond groep. Wat ik persoonlijk erg fijn vind is dat de groep dusdanig groot is dat je altijd mensen vind van hetzelfde niveau (of iets sterker) waar je bij kan aansluiten. Hierdoor haal ik maximaal voldoening uit de baantrainingen. Daarnaast is het natuurlijk een erg leuke en gezellige groep. 😊

Tussen Medemblik en Abbekerk ligt het natuurgebied Twisk/Oostermare, waar ik vaak doorheen probeer te lopen. Dit is mogelijk wel een van mijn favoriete rondjes om hard te lopen. Verder kan ik vanuit huis een aantal rondes van verschillende aantal kilometers maken, zodat ik goed kan trainen voor specifieke afstanden. Ik vind het erg fijn om na een dag werken gelijk een rondje van ca. 10 km te lopen, maar dat komt er helaas niet altijd van. Ik durf over mezelf te zeggen dat ik geen sporter ben waar veel regelmaat in zit; de ene week lukt het namelijk om vier keer te



trainen, maar de daaropvolgende week kan het zomaar zo zijn dat er maar twee keer is getraind. Het eerste doel waar ik op dit moment voor train, is de ½ triatlon van aankomende zomer (Ironman van Westfriesland). De zwem- en fietstrainingen vullen dus tegenwoordig ook mijn overige trainingsmomenten.

Over de vraag of ik trots ben op een sportprestatie moest ik lang nadenken. Echt als trots voelt het niet, maar in 2016 heb ik voor stichting Kika bijna 7000 euro opgehaald en via hen heb ik de marathon van New York mogen lopen. Zowel het geld ophalen als de marathon lopen waren beide een flinke uitdaging, maar ik zou het zo nog een keer doen.

Voor het volgende voetlicht nomineer ik Gerald Koeman. We zijn ongeveer tegelijk lid geworden bij Hollandia en ik zou graag meer van hem willen weten!

Ruud Verbrugge



Uit de vereniging

Sportvoedingsadviseur

Ben jij die fanatieke hardloper die meer uit zijn trainingen wil halen? Of wil je hardlopen combineren met gezonde voeding? Lees dan snel verder!

Een tijdje terug (clubblad april 2021) heb je kunnen lezen dat ik in opleiding was voor Looptrainer. Nu geef ik elke woensdagavond training op de baan. Naast mijn trainerschap ben ik Voedingscoach en Sportvoedingsadviseur voor de duursporter.

Mijn passie voor gezonde voeding is gegroeid naarmate ik meer begon te hardlopen. Als hardloper heb je meer energie nodig dan een niet-sporter en het is ook heel belangrijk om alle voedingsstoffen en mineralen binnen te krijgen. In intensieve sportweken ben je immers vatbaarder voor ziektekiemen en met een gezond voedingspatroon zorg je voor een goed afweersysteem.

Vanuit deze passie is mijn bedrijf ontstaan: 'Annemieke's Fitplan'. Ik help mensen hun leefstijl veranderen door gezonder eten en meer beweging én maak voor de duursporter een sport voedingsplan op maat, waarbij ik rekening houd met sport- en rustdagen. Of een wedstrijdplan, speciaal voor jou. Koolhydraten stapelen en toepassing van sportvoeding strategieën, zodat je het optimale uit jezelf kunt halen in de wedstrijd. Wat zorgt voor die extra power om je doel te behalen.

Ik ben als Sportvoedingsadviseur aangesloten bij AV Hollandia en leden krijgen bij mij 15% korting. Ik ben aanwezig op afspraak in de kantine op maandag- en vrijdagavond. Ben je aanvullend verzekerd voor een Gewichtconsulent? Dan krijg je een pakket geheel of deels vergoed!

Bel voor meer informatie naar Annemieke Bot:
06-27870601



Energie repen

Ingrediënten (voor 6 stuks)

- 75 gram dadels
- 75 gram gedroogde vijgen
- 50 gram geraspte kokos
- 2 eetlepels chiazaad
- 100 gram gemengde noten
- 1 reep chocolade van 85%
- kleine ovenschaal en ovenfolie

Bereidingswijze

1. Hak de dadels, vijgen en noten fijn en meng deze samen met de geraspte kokos en chiazaad door elkaar. Maak gebruik van een keukenmachine of een blender om er een kleverig beslag van te maken.
2. Doe de ovenfolie in de ovenschaal en druk het kleverige beslag daarin plat.
3. Verwarm de chocolade au bain marie tot ze gesmolten is en giet dit over de reep in de ovenschaal. Bestrooi de reep met wat geraspte kokos.
4. Zet de ovenschaal vervolgens 2 uur in de koelkast.
5. Snijd de reep daarna in 6 kleinere repen.



Uit de Vereniging



NLDOET

Op vrijdag 12 maart hebben we meegedaan met de vrijwilliger dag NLDoet.

Van de scholengemeenschap Oscar Romero waren er 15 leerlingen die ons hebben geholpen.

De ochtend begon met een kennismaking en een kop koffie samen met de vrijwilligers van de woensdagochtendgroep.

Het was een mooie zonnige dag waarbij we meerdere zaken onder handen hebben genomen zodat de uitstraling van de baan weer beter is.

De ploegen zijn ingedeeld verschillende onderdelen. Wat hebben we aangepakt.

In en rond het clubgebouw

- Diverse schoonmaakwerkzaamheden
- Houtwerk gevels schoonmaken
- Opruimen en spullen naar de stort brengen
- Dakgoten clubgebouw leegscheppen + mos van daken verwijderd
- Poort: groene aanslag verwijderen
- Watertanks vullen t.b.v. reinigen baan
- Banden materiaalwagens oppompen

Tribune/jurytrap/polsstokhoog

- Verwijderen groene aanslag, onkruid en gras (van verharding/belijning)
- Banken tribune schoonmaken
- Legen prullenbakken bij tribune

Voor- en achterzijde Kogelstoten/discuskooi/hoogspringen/speerwerpen

- Verwijderen onkruid, en gras (van verharding/belijning)
- Ontwateringsgaten kogelstoten ontstoppen
- Hoogspringmatten goed leggen
- Bladeren en takjes verwijderen uit steeplechase waterbak

Op en langs de rondbaan

- Onkruid verwijderen langs de randen van de baan
- Baan met bladblazer grondig schoonblazen, inclusief zand (vooral bij aanloop pupillen-bak)
- Reclameborden schoonmaken
- Zwerfvuil verwijderen
- Prullenbakken legen en schoonmaken, nieuwe zakken plaatsen.
- Smeren prullenbakken en sloten

Verspringen

- Blinde balken verspringen eruit, zand en aarde verwijderen, zodat deze weer recht liggen
- Afsteken over groeiend gras rondom verspringen
- Vegen tegelverharding rondom
- Verspringbakken aanvullen met schoon zand en egaliseren

Er waren een heleboel klussen gepland. We hebben helaas niet alles kunnen afronden, maar we zijn toch redelijk tevreden over wat bereikt is.

Verder hebben we nog oud ijzer weggebracht en dat heeft nog 80 euro opgeleverd. Ook is er nog grof afval naar de stort gegaan.



Uit de vereniging

Verbeterde clubrecords

MANNEN

M50

Gewichtwerpen 11.34 kg	14,08 m	Iwan Groothuijse	19.09.2021	Hengelo
------------------------	---------	------------------	------------	---------

M55

Hoogspringen	1,50 m	Oscar van Ophem	03.10.2021	Hoorn
speerwerpen (700 gr)	38,28 m	Henk Jan Blom	05.09.2021	Den Haag

M60

speerwerpen (700 gr)	38,28 m	Henk Jan Blom	05.09.2021	Den Haag
Gewichtwerpen 11.34 kg	14,08 m	Iwan Groothuijse	19.09.2021	Hengelo

VROUWEN

DAMES

Discuswerpen	41,71 m	Lara Smits	20.08.2021	Heiloo
Discuswerpen	42,54 m	Lara Smits	11.09.2021	Amersfoort

MA

Discuswerpen	41,71 m	Lara Smits	20.08.2021	Heiloo
Discuswerpen	42,54 m	Lara Smits	11.09.2021	Amersfoort

MB

Kogelslingeren (3 kg)	44,42 m	Lara Smits	03.10.2021	Hoorn
Discuswerpen	38,81 m (EDM)	Lara Smits	19.06.2021	Grootebroek
Discuswerpen	41,71 m	Lara Smits	20.08.2021	Heiloo

MD

Kogelstoten	13,92 m	Emma Le Blansch	12.09.2021	Amsterdam
Discuswerpen	33,98 m	Emma Le Blansch	04.07.2021	Dongen
Discuswerpen	35,10 m	Emma Le Blansch	07.08.2021	Bergen op Zoom

Uit de vereniging

Verbeterde clubrecords

V35

Hoogspringen	1,46 m	Marijke Besseling-Mettes	18.09.2021	Hengelo
--------------	--------	--------------------------	------------	---------

V40

100 meter	14,17 sec. (+0,0)	Monique Le Blansch-Paauw	05.09.2021	Den Haag
200 meter	29,61 sec. (+1,0)	Monique Le Blansch-Paauw	30.06.2021	Barendrecht
400 meter	1.07,34 m/s	Monique Le Blansch-Paauw	05.09.2021	Den Haag
Verspringen	4,37 m (- 1,9)	Viola Hessels	05.09.2021	Den Haag
Speerwerpen	26,79 m	Maaïke Huberts	05.09.2021	Den Haag

V45

100 meter	14,38 sec. (+0,5))	Monique Le Blansch-Paauw	30.06.2021	Barendrecht
100 meter	14,37 sec. (+1,3)	Monique Le Blansch-Paauw	06.08.2021	Utrecht
Verspringen	3,86 m	Jacqueline Tuil--Braas	03.10.2021	Hoorn
Speerwerpen	25.90 m	Jacqueline Tuil-Braas	03-10.2021	Hoorn

V55

Kogelslingeren (3 kg)	27,45 m	Freya Muller	22-08-2021	Huizen
Kogelslingeren (3 kg)	29,49 m	Freya Muller	18.09-2021	Hengelo
Kogelstoten (3 kg)	9,79 m	Freya Muller	22.08.2021	Huizen
Kogelstoten (3 kg)	10,34 m	Freya Muller	19.09.2021	Hengelo,
Discuswerpen (1 kg)	25,66 m	Freya Muller	22.08-2021	Huizen
Discuswerpen (1 kg)	26.00 m	Freya Muller	19-09.2021	Hengelo
Speerwerpen (500 gr)	19,95 m	Freya Muller	22.08-2021	Huizen
Gewichtwerpen (7,260 kg)	9,01 m	Freya Muller	22-08-2021	Huizen
Gewichtwerpen (7,260 kg)	9,04 m	Freya Muller	26-09.2021	Edam
Werpmeerkamp	3075 pnt	Freya Muller	22-08-2021	Huizen

Kogelsl. 27,45 m – kogel 9.79 m – discus 25,66 m – speer 19,95 m – gewicht 9,01 m

Werpmeerkamp	3092 pnt.	Freya Muller	26-09.2021	Edam
--------------	-----------	--------------	------------	------

Kogelsl. 27,06 m – kogel 10,30 m – discus 25,11 m – speer 19,87 m – gewicht 9,04 m

Uit de vereniging

Verbeterde clubrecords

V60

3000 m	14.23,38 m/s	Marjan Hoff	05.09/2021	Den Haag
--------	--------------	-------------	------------	----------

V65

3000 m	14.23,38 m/s	Marjan Hoff	05.09/2021	Den Haag
--------	--------------	-------------	------------	----------

INDOOR

V35

50 meter	7,66 sec.	Monique Le Blansch-Paauw	30.10.2021	Dordrecht
60 meter	8.90 sec.	Monique Le Blansch-Paauw	30.10.2021	Dordrecht
60 meter	8,89 sec.	Monique Le Blansch-Paauw	12.12.2021	Assendelft

V40

50 meter	7,66 sec.	Monique Le Blansch-Paauw	30.10.2021	Dordrecht
50 meter	7,66 sec.	Monique Le Blansch-Paauw	30.10.2021	Dordrecht

V45

50 meter	7,66 sec.	Monique Le Blansch-Paauw	30.10.2021	Dordrecht
60 meter	8.90 sec.	Monique Le Blansch-Paauw	30.10.2021	Dordrecht
60 meter	8,89 sec.	Monique Le Blansch-Paauw	12.12.2021	Assendelft



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

T 06-25066308
E mail@connybuis.nl



Herkenbaar?

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

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

slaapkenner™
THEO BOT

SLAAPKENNER THEO BOT

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

Gratis parkeren

OPENINGSTIJDEN

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

wij kennen onze slapers

theobot.nl



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

36e Beetskoogkadeloop

Voor mij weer een eerste loop na 2 jaar corona beperkingen. Hoe was het ook weer, je had een sporttas en daar moesten spullen in die je meeneemt naar een loop, schoenen, shirt, sokken, broek dat was duidelijk maar o ja, ook een bidon, speldjes voor je loopnummer en de flipbelt. 13 maart, op naar Oudendijk.

Volgens mij is het 4 jaar geleden dat ik daar het laatst gelopen had en er leuke herinnering aan heb overgehouden, een fijn parcours naar Beets maar dat was de 10 km, ik zou gaan voor de 6 km.

Door omstandigheden bij Cafe Les Deux Ponts en 2 jaar Corona zat er dus 4 jaar tussen. Inmiddels is de organisatie ervan overgenomen door de nieuwe eigenaar en onder auspiciën van AV Hollandia was er weer een parcours uitgezet van 6 en 10 km en een 1 en 2 km kidsloop.

Bij binnenkomst was het al gezellig druk in het cafe met veel bekende gezichten waaronder Loes Kunst, Margret Smal en Melvin Tuil die met nog een aantal anderen de wedstrijden in goede banen zouden leiden. Zij konden zelf daarom niet needoan maar hielden zich bezig met de inschrijving, loop- en lotnummers uitgeven en met de prijsuitreiking.

Melvin hield samen met John Temme de aankomst bij zodat er uiteindelijk een uitslagenlijst kon komen. Het parcours was uitgezet door Frank Ettes. Zoals gezegd liep ik de 6 km en die ging niet richting Beets maar via de Slimdijk naar Grosthuizen, door een deel van dit lange lintdorp waarna rechtsaf over het Buurtschoterpad, Dorpsweg en Beetskoogkade waar deze loop zijn naam aan te danken heeft.

De 6 en 10 km startten gelijktijdig om 11 uur waarbij de 10 km lopers 4 km langer de Dorpstraat en Beetskoogkade bleven volgen voordat ook zij de finish bereikten.

Een parcours met vooral uitzicht op het landelijk pracht van deze omgeving en dat alles op een verharde ondergrond.

Na de loop terug Cafe Les Deux Ponts in waar de prijsuitreiking plaatsvond.

De uitslag kan je vinden bij:

<https://hardloopkalender.nl/uitslagen/21632/Beetskoogkadeloop>

Een aantal Hollandia namen wil ik graag vermelden: Bij de jeugd vallen de namen Mikai en Finn Temme op, bij de 6 km dames deed Marina Prins het prima met een 4e plek.

Bij de 6 km Heren kwam Arjen Hart als eerste over de finish met een tijd van 24:30

Bij de 10 km ook prachtige resultaten voor diverse Hollandia atleten.

Annemiek Bot werd eerst bij de Vsen10 km met een persoonlijk record van 41:51.

Pablo Reina Argente werd met 35:59 eerste bij de Hsen 10 km en met 38:39 finishte Remco Mettes op de 2e plek.

Marjan Hoff behaalde met 50:06 een knappe 2e plaats bij de V45. En bij de M45 was 43:19 voldoende voor een 3e plaats voor Jan Smit. Ik moest het weer niet hebben van m'n loopnummer maar van m'n lotnummer en zoals meestal, voor mij geen prijs maar wel een hele leuke ochtend met veel bekende gezichten en fantastisch dat we weer met z'n allen mochten hardlopen.

Ronald Guitoneau



Loopnieuws

36e Beetskoogkadeloop





KNGF Fysiotherapie De Koning

Op 200m van de Blauwe Berg
Geldelozeweg 71, 1625 NX Hoorn
0229-214445
info@fysiotherapiepraktijkdekonig.nl



Joh. Poststraat 46 Hoorn
www.lieshouthoorn.nl



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.

Pearle
opticiens



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

WWW.JOHNKOOMEN.NL | T 0229 57 76 10

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

Voor het voetlicht

Koen Nicolai

Allereerst wil ik Richard even bedanken voor het estafettestokje en zijn leuke 'voor het voetlicht'.

Mijn naam is Koen Nicolai, ik ben 29 jaar en woon in Hoorn. Ik ben getrouwd met Bodien en wij hebben samen 2 kinderen, Lorén (bijna 2) en Bente (2 maanden). Samen met onze hond Woody en kat Tommy hebben wij het fijn en gezellig druk. Ik werk bij Deloitte in Amsterdam en ben daar senior manager in het credit risk team. Wij ondersteunen financiële instellingen bij het managen en kwantificeren van hun kredietrisico. De afgelopen 2 jaar doe ik dat voornamelijk vanuit huis, wat het hardlopen wel ten goede komt (geen reistijd = meer hardlooptijd).

Ik ben begonnen met hardlopen in april 2015. Tijdens een avondje stappen had ik samen met een vriend een grote mond dat wij wel even de halve marathon van Hoorn zouden lopen. Nog dezelfde avond schreef Bodien ons beiden in. De dag erna zijn we maar eens een paar hardloopschoenen gaan kopen bij Runnersworld en hadden wij welgeteld 9 weken om te trainen. Voor mij op zich niet zo'n probleem, ik voetbalde op dat moment 4 keer in de week en deed nog 4 keer aan fitness. Conditie zat, het was vooral wennen aan constant doorlopen i.p.v. te stoppen na 50 meter zoals bij voetbal. Na een redelijke voorbereiding liep ik uiteindelijk 1:28:11 en was meer dan tevreden (en steendood).

Na de halve van Hoorn heb ik een aantal keer meegedaan aan de Dam-tot-Damloop, maar na de damloop verslonsde het hardlopen al snel en focuste ik vooral op voetbal. Uiteindelijk was het een blessure en operatie aan mijn knie waardoor ik ben gestopt met veldvoetbal (voor de geïnteresseerden: ik had osteochondritis dissecans aan mijn linkerknie). Na mijn blessure merkte ik dat ik erg veel behoefte had aan sport, maar wel een sport waar het risico op blessures, mits goed uitgevoerd, kleiner is dan voetbal. Toen heb ik besloten om hardlopen te proberen en dat ging eigenlijk prima en beviel erg goed.

Eind 2018 heb ik het idee opgevat om de marathon



van Rotterdam te lopen in april 2019 en ik ben toen serieuzer gaan trainen. Ik had wat trainingen opgezocht op internet en liep tussen de 40-50 kilometer per week in de piek weken. Mijn vader heeft ooit een marathon onder de 3 uur gelopen, dus ik dacht, dat moet ik vast ook kunnen. Ik ging weg op 4:15 min/km en dat ging vrij aardig tot 25 km. Daarna begonnen de benen te haperen, eerst de linker hamstring en bij 30 km de rechter hamstring en na 35 km kon de kramp er bijna inschieten. Ik eindigde in 5:50 min/km in een tijd van 3 uur en 12 min. Achteraf bleek dat ik te weinig en niet zo effectief had getraind, maar vooral ook veel te weinig had gedronken tijdens het lopen.

Na de marathon waren mijn schoenen wel af en ben ik naar Runnersworld gegaan voor een nieuw paar. Eelco hielp mij met een paar nieuwe schoenen en zei dat ik eens bij Hollandia zou moeten mee komen trainen, dan kon ik veel beter worden. Na een paar keer meetrainen, heb ik het hardloopvirus ook opgepikt en werd steeds fanatieker. Ik train nu elke dinsdagavond bij Herman, Kris en Uwi. Erg leuk, leerzaam en motiverend. Ik vond in het hardlopen ook een prettige afleiding naast mijn werk. Heerlijk om even je hoofd leeg te maken tijdens een rondje hardlopen. Ik loop zo'n 4-5 keer en rond de 60-65km per week. Dit combineer ik met tenminste 1 keer krachttraining per week en ik ben ook bewust bezig met mijn voeding in combinatie met hardlopen. Ik ben o.a. vegetarisch geworden en dat bevalt erg goed.

Voor het voetlicht

Koen Nicolai

In maart 2020 ben ik de duurlopen samen met Rob Keuning gaan lopen. Dat werkte erg motiverend en al snel liepen wij iedere week een duurloop van 25-30 km. Helaas was er door corona weinig mogelijk qua wedstrijden, maar trainen kon gelukkig nog wel. In de winter van 20/21 was de atletiekbaan helaas gesloten, maar heb ik samen met Rob, Bouke en Uwi de dinsdagavond training op kunnen pakken. Elke week tot snot lopen met vooral de kanonnen Bouke en Uwi was pittig, maar gaf veel voldoening. Zoals Rob in zijn 'voor het voetlicht' al heeft verteld, hebben wij toen als alternatief een eigen marathon uitgestippeld, de Westfriesland marathon. Met Uwi en Bouke als super hazen, liepen wij toen een heerlijke marathon in 2 uur 52 minuten.

Dat proefde naar meer en na een maand rustiger aan, heb ik de trainingen weer opgepakt. Ik heb mij ingeschreven voor de marathon van Amsterdam en liep daar afgelopen oktober onder toezicht van Herman een heerlijke marathon in een tijd van 2 uur en 44 minuten. Dat was wel de kroon op een jaar hard trainen. Ik heb mij samen met Rob gelijk ingeschreven voor de marathon van Berlijn in september 2022. Het doel is om daar onder de 2 uur 40 minuten te lopen. Verder wil ik dit jaar een 10km onder de 34 minuten lopen.

Tot nu toe weet ik mij bij elke wedstrijd te verbeteren en ik ben heel benieuwd wat er uiteindelijk in zit. Een ultiem doel is toch wel een marathon onder de 2 uur 30 minuten. Of dat haalbaar is, gaat de tijd leren. In het verlengde daarvan zou ik een 10 km onder de 33 minuten willen lopen en wie weet kan het nog sneller. Dat wordt dus harder, meer en slimmer trainen in de komende jaren!

Op de dinsdagavond zie ik Norbert Bijvoet altijd met veel plezier zijn rondjes lopen. Ik zou graag wat meer horen over Norbert en zijn hardloopdoelen. Dus bij deze krijg jij het estafettestokje Norbert.

Koen Nicolai



Loopnieuws

Kantinedienst bij de Dijkenloop

Soms sta je als Hollandiaan in de startblokken op het tartan en een paar keer per jaar sta je langs de zijlijn of in het veld zonder sportkleding aan. Zo was het mijn beurt om op 20 maart te helpen bij de Dijkenloop. Ingrid en ik waren gevraagd om samen met Tim de kantine te runnen. Om 8:00 begroet ik op 't fietsie een enkele hondenbezitter en een verdwaalde vogel. Een half uur later trek ik de deur van de gedateerde kantine open. Het vroege opstaan wordt teniet gedaan door een opmerking van Tim, de chef-kantine. Voor de 4e keer deze week was hij hier te vinden, omdat hij inkopen had gedaan voor deze wedstrijd, de trainingsspakkenwedstrijd, run-bike-run en een bijeenkomst voor de trainersopleiding. Op de fiets was hij zelfs naar de groothandel in Purmerend geweest! Diepe buiging voor deze man. Ingrid en ik komen in een gespreid bedje terecht. Aan ons vooral de taak om thee en koffie te zetten en te verkopen.

Na een uurtje druppelen de eerste mensen binnen voor de kidsloop en niet lang daarna voor de 5 en 10 km en 10 EM. Het mooie van zo'n evenement vind ik dat je mensen ziet en spreekt van buiten je eigen trainingsgroep. Voor mij is het ook even terug naar mijn kindertijd. Allemaal oud-hardloopmaten van mijn vader (Peter Mettes) zie ik op zo'n dag voorbij komen. De meesten helpen, maar sommigen lopen nog lekker mee.

Bij de barpraat kom ik achter opmerkelijke dingen. Zoals Norbert, die van plan is om na de 16 EM de 10 kilometer ronde eraan vast te plakken. Hij gaat in mei met een groepje Hollandianen naar de marathon in Riga. Wat een gaaf idee! Of (zonder de naam te noemen) een oud-loopgroeptrainer die voor het eerst sinds jaren weer een bakkie koffie drinkt in de kantine van Hollandia. Het is koud buiten, dus veel koffie- en theeklanten. We bakken ook wat tosti's. Een paar tosti's blijken van binnen nog

bevroren te zijn en krijgen we weer terug. Nico Wenker spoort mij aan om mee te denken over het vernieuwen van de kantine. Twee meisjes krijgen een gratis zakje snoep als troost, omdat er een houten plaat op hun hoofd is gevallen. Wat een schrik! Frank Ettes kijkt als EHBO'er even mee.

Als de prijsuitreiking nadert wordt het druk. Helaas zijn niet alle winnaars aanwezig, maar we klappen voor iedereen. Ik staar naar het schrootjesplafond. Nico Wenker spoort mij nogmaals aan om eens mee te denken over de kantine 'Dat is echt iets voor jou! Iets met een kleurtje ofzo. Rode bar misschien?' Ik peins. Tja... ik zal die mail met oproep eens opzoeken. Leidt zo'n ochtend helpen misschien nog tot een andere vrijwilligerstaak.

Marijke Besseling



Loopnieuws

Na twee jaar eindelijk weer onze eigen Dijkenloop

Op zondag 20 maart was het zo ver: we mochten weer! Wat was het weer een feest!

Het gezellige rumoer op de baan van atleten en publiek. Iets 'simpels' als de startboog. De speaker. Speldjes delen. Bespreken wat wel/niet aan te trekken. Veel scherper gestelde PR's ondanks windkracht 5 uit het oosten (en tegen die wind in het viaduct op!). Lekker samen napraten.....

Ook een leerpunt voor de volgende keer: voorkomen van verwarring rond de route voor de 10 EM.

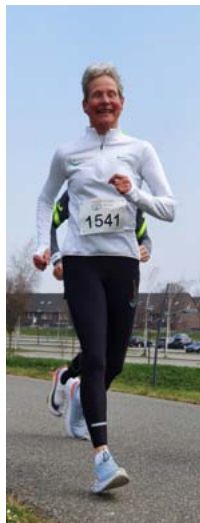
De uitslagen en foto's vind je via: <https://www.avhollandia.nl/uitslagen-en-fotos-dijkenloop/>

Heel veel dank aan de organisatie, de vele vrijwilligers en de sponsors. Zonder hen zijn er geen evenementen!



Loopnieuws

Na twee jaar eindelijk weer onze eigen Dijkenloop



Uit de vereniging

Sportverzorging

Een bericht voor de nieuwe leden van Hollandia, maar ook een reminder voor 'oudere' leden: onze vereniging heeft Sportverzorging.

Iedere maandagavond zijn twee gediplomeerde sportmasseurs of een fysiotherapeut (allen lid van Hollandia) beschikbaar in de massagekamer naast de herenkledkamer. Wij geven sportmassage na intensieve training of na een wedstrijd.

Ook kunnen wij advies geven bij blessures of helpen die te voorkomen.

Je kunt op drie tijden terecht: 19.00, 19.45 en 20.30 uur.

Via de website van AV Hollandia kun je reserveren: <https://www.avhollandia.nl/sportverzorging/>

(Of je kiest onder het kopje 'Vereniging' voor 'Sportverzorging'.)

De kosten zijn 20 euro voor een behandeling van 3 kwartier.

Misschien tot ziens op maandagavond.

Bob, Herman, Loes, Gerard en Arie

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	Henk Wijbenga	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
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	Alieke de Greeuw, Nienke Meekel, Anja Stroet, Connie Vertegaal, Gerda Horneman en Karin Voogt	
Clubblad opmaak	kopij adres	redactie@avhollandia.nl
	Ronald Guitoneau	redactie@avhollandia.nl

Website	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

Vertrouwenspersonen

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 (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)	
Ton Overpelt	Wo-Ocht-groep*	06-57108950
Karin Voogt	BCDE (do)	06-55366143

*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.vangelderen@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

RW **RUNNERS
WORLD**
HOORN



FastFeetGrinded
recycling footwear

VOOROP LOPEN MET ONZE

UITGEBREIDE LOOPANALYSE

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP
GROTE NOORD 8A HOORN

www.runnersworldhoorn.nl