



Clubblad

AV Hollandia

Officieel orgaan van
atletiekvereniging
Hollandia Hoorn

Juli 2022



35 > 80 Waar staat dat voor?



© 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

juli 2022

Clubblad AV Hollandia**Inhoudsopgave**

Van het bestuur	4
De vrijwilligers van AV Hollandia	6
Jeugd - het estafettestokje	9
De trainers van AV Hollandia, Lianka Wit	10
Renovatie clubgebouw	13
Oproep vrijwilligers	15
Voor het Voetlicht: Gerald Koeman	16
Masters	18
Start2Tri2022	19
Voor het Bijvoetlicht	26
Links-Rechts ???	28
Run4Kika Marathon	29
Pablo Reina	32
Sportpenning Astrid Ekelmans	34
Colofon	35

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

**Bordponsors
AV Hollandia**

De vereniging wordt
financieel gesteund door een
aantal bordponsors.
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****KARSTEN OUTDOOR****KEUKENLOODS****KLAVER GIANT****KOETSBOUW****LUBA** Uitzendburo**MEGATEGEL****RAAD** Architecten**RUNNERSWORLD** Hoorn**SNS** Hoorn-Bovenkarspel**SNUFFELHOEK.NL****VAN DER HEIDE****VAN DEN BERG** Banketbakkerij**VAN DER VALK WIERINGERMEER****VAN HOUTEN** Schilderwerken**VAN VUGT****VASTENBURG** Schoonmaakbedrijf**Van de redactie**

Rond de langste dag van het jaar is de baan weer volop verlicht. Lees in 'Van de voorzitter' hoe deze toch kostbare vervanging kon worden gedaan. En: we hebben weer een AED. We hopen hem natuurlijk nooit nodig te hebben, maar wat fijn dat ie er is.

In dit nummer drie leuke interviews: met Melvin Tuil, Lianka Wit en Pablo Reina. Joumane heeft het estafettestokje aangepakt en Gerald Koeman en Norbert Bijvoet staan 'Voor het (Bij)voetlicht'.

JP Zwaan doet verslag van zijn KiKa marathon; de masters van hun wedstrijd op 24 april en Astrid Ekelmans is gehuldigd door de gemeente Hoorn.

In het weekend van 25 en 26 juni was de IRONMAN West-Friesland. Met het Start2Tri traject is een aantal triatleten naar die wedstrijd begeleid. Maak kennis met een aantal van hen.

Weet jij het antwoord op het Links-Rechts dilemma?

Natuurlijk aandacht voor de Renovatie mét daarbij een oproep voor vrijwilligers (om te klussen en/of te coördineren; aanmelden voor een aantal uur kan ook). Doe mee! En denken jullie nog aan de Vomar Club is Koning actie?

Er vinden weer volop wedstrijden plaats. Wat hebben we dat gemist! Kennelijk moeten we ook weer even wennen aan schrijven over wedstrijden: de redactie mist de enthousiaste verslagen! Volgende keer beter?

Veel leesplezier en een heel fijne zomervakantie gewenst.

De redactie

Van het bestuur

Van de voorzitter

Dit is de zomer uitgave van ons clubblad, er is inmiddels door veel Hollandianen aan wedstrijden deelgenomen. Op woensdag 1 juni waren we weer gastheer van de wijkenloop van de gemeente Hoorn; zo konden we ons weer presenteren aan de Hoornse bevolking. De loopgroep commissie maakte dankbaar gebruik van deze gelegenheid om te gaan flyereren en zo nieuwe leden te werven voor Hollandia.

AED

De in augustus gestolen AED is vervangen is door een nieuwe. Dit heeft iets langer geduurd omdat de Philips AED's niet leverbaar waren. Daarom hebben we besloten om een ander merk AED aan te schaffen. De nieuwe AED is door Arie den Blanken geïnstalleerd in de meterkast, waar ook de lichtschaakelaars voor de LED armaturen zitten.



LED verlichting

Eind vorig jaar werd de eerste fase van 6 LED armaturen opgeleverd. Nu kunnen we met trots melden dat de tweede serie van 10 armaturen op donderdag 9 juni zijn opgeleverd en afgesteld. We hebben nu een goed verlichte baan en middenterrein. Dit is mede tot stand gekomen dankzij een subsidie van de Provincie Noord-Holland.



Afscheid Melvin Tuil als bestuurslid / Vacature bestuurslid Algemene Zaken

Tijdens de Algemene Ledenvergadering van 14 april jl. hebben we afscheid genomen van Melvin Tuil als bestuurslid. Hij heeft te kennen gegeven zich alleen te richten op het organiseren van de thuiswedstrijden. Wij danken Melvin voor het invullen van zijn taak in het bestuur vanaf november 2017. Dit betekent ook dat we een bestuurslid algemene zaken zoeken. Als iemand interesse heeft, dan kan hij of zij contact met mij opnemen of met een van de andere bestuursleden.



Tijdens deze ALV kwam daarnaast aan de orde:

- Vaststellen van de notulen van ALV 4 december 2021;
- Vaststellen van de jaarcijfers 2021- Met trots kunnen we melden dat we een positief resultaat hebben behaald van € 4.021,54;
- Verslag van de kascontrolecommissie bestaande uit Freya Muller en Marijke Besseling. De penningmeester is decharge (goedkeuring) verleend voor het gevoerde beleid in het afgelopen jaar.
- Aftreden Freya Muller als lid van de kascontrole commissie. Zij wordt vervangen door John Mol.

De renovatieplannen zijn uitgebreid besproken. De volgende Algemene Ledenvergadering zal worden gehouden op maandag 14 november 2022.

Rest mij iedereen een fijne vakantie toe te wensen. Belangrijk dat de batterij weer opgeladen kan worden voor het 2e deel van het jaar, want dan gaat het grote renovatieproject van start!

Van het bestuur

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 buren 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



Ledenmutaties tussen 15 maart en 24 juni 2022

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Rob de Boer
Joost Dekker
Casper Koopmans
Richard Kramer
Cas Lantink
Susette Luger
Simone Martosatiman

Sven Mulder
David de Nijs
Michiel Ooms
Monique Ooms
Milan Otten
Thijmen van Ree
Elise Scherpenzeel

Tom Souverein
Nena Stam
Noor Valk
Hugo de Vries
Florine Wolvers
Jeffrey Zuurbier
Mees de Zwart

Luuk Bruins
Jaume Bus
Sharon Gebrebrhan
Ilse Lodewijk
Monique Sijm
Merel Stuifbergen
Bodhi Welzijn

De van AV Hollandia



foto Gerda Horneman

Melvin Tuil

Er zijn vaders die niet stil langs de lijn kunnen gaan staan en wachten tot kindlief klaar is met sporten. Die vaders willen wat betekenen voor de vereniging. Hun handen beginnen te jeuken en al gauw komen die handen uit de mouwen en zijn ze bezig met een klus die hun nodig lijkt. Zo ook Melvin Tuil, de vader van Bente en Maartje. Nou ja, niet alleen deze vader maar ook de moeder, Jacqueline, is actief in onze vereniging. We kunnen echt niet meer om de Tuiltjes heen.

Melvin begon met fotograferen bij wedstrijden en zette deze al gauw zelf op de website. Dus werkte hij uiteindelijk mee aan het onderhouden van de

website en zorgde dat de foto's er goed op stonden.

“Omdat beide kinderen op Hollandia zaten en meededen aan wedstrijden wilde ik graag meer weten over de atletiek en aasde op een cursus om jurylid te worden. Uiteindelijk deed ik de cursus en vond het ontzettend leuk om jurylid te zijn. Ik leerde veel over de atletiek.”

Door het jureren en begeleiden van zijn dochters bij wedstrijden leerde hij veel atleten en ouders kennen. Hij besloot om in de jeugdcommissie te gaan, want wat is er leuker dan uitjes organiseren en zelf mee te gaan. “Ik ben nu geen lid meer van de commissie, maar ik help nog steeds mee om de uitjes te organiseren, zoals karten, lasergamen, bowlen en voor de pupillen kamperen op de baan.”

Omdat Melvin steeds weer nieuwe dingen wil leren werd hij naast jurylid ook wedstrijdleader. Hij heeft de papieren gehaald om officiële wedstrijden te mogen organiseren. De chronologie moet gemaakt worden, de veiligheid moet gewaarborgd worden en er moeten veel vrijwilligers geregeld worden. “We hebben een kerngroep die eigenlijk altijd bij de wedstrijden van de partij is. Dat zijn Joost Daalhuizen, die het wedstrijdsecretariaat doet, Erwin le Blanche bij de elektronische tijdwaarneming, John Temme als starter en de scheidsrechters Leon Schaaf, Joop Musman en Fred Beumer. Daarnaast hebben we een groep van ongeveer 30 juryleden. Op ieder onderdeel staat een jurylid dat wordt geholpen door ouders en andere vrijwilligers. 7 juni is er weer een jurylid cursus gestart. Leon Schaaf geeft deze cursus, zowel de theorie als praktijk.”

“Omdat ik de wedstrijden organiseer wil ik ook dat de baan er dan mooi uitziet. Daar ben ik veel mee bezig, maar dat kan ik natuurlijk niet alleen. Ik organiseer de klusdagen en probeer groepen vrijwilligers te mobiliseren om dit te doen. Hierdoor zit ik in de vrijwilligerscommissie.”

Zo viel Melvin van het een in het ander en kwam uiteindelijk zelfs in het bestuur terecht namens de



De VRIJWILLIGERS van AV Hollandia

wedstrijdcommissie. "Ik vind vergaderen echt niet leuk, zat er evengoed vijf jaar al bij, maar nu stop ik er mee. Dat moet ik aan anderen overlaten. Er is genoeg te doen wat ik wel leuk vind. Ik moet toch nog meer taken kwijt en hoop via de vrijwilligerscommissie wat taken kwijt te raken. Maar ik ben er niet goed in om mensen te vragen om iets te doen. Ook dat moet ik aan anderen overlaten."

Voordat hij bij Hollandia begon met zijn taken was hij in 2004 al lid van Stichting Sportief Westfriesland. Deze stichting, opgericht door Frank Ettes organiseerde de Stoomtramloop en organiseert de Run-bike-Run. Hij deed inschrijving, tijdwaarneming en het vervoer naar Medemblik en zette foto's van deelnemers op de site. Hier ging veel tijd inzitten, want als Melvin iets doet wil hij het goed doen.

Na de corona jaren kon er in maart dit jaar weer wat georganiseerd worden en Melvin was er weer bij om de Beetskoogkadeloop te organiseren. Dit deed hij met Loes Kunst, Magret Smal, Frank Ettes en de kroegbaas van Eetcafe Les Deux Ponts. Melvin doet waar hij goed in is, tijdwaarneming en inschrijving van deelnemers. Frank is weer goed in het werven van sponsoren en regelen van vrijwilligers.

Dat Melvin een verenigingsman is is je nu wel duidelijk. Daarnaast werkt hij nog bij een bedrijf dat energielabels geeft aan huizen en gebouwen. Hij is EPA adviseur. Dat hij daar nog tijd voor heeft! Melvin is voor onze vereniging van onschatbare waarde, ik denk label A ++++ .

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 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
2022-4	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
2023-3	maandag 12 juni 2023	uiterlijk eerste week juli 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



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



Stress & Burn-outcoaching, Beweegcoaching en Runningtherapie

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

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

www.beweegjezelf.nl



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.

Mijn naam is Joumane en ik ben 13 jaar oud.

- Hoe lang zit je al op atletiek?

Vanaf 2019, dus 3 jaar.

- Bij wie train je?

Ik train bij Jacqueline, Cheryl, Sofie en Lianka.

- Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?

1000m omdat ik van rennen hou en omdat... Nou ik weet niet waarom, maar als ik het niet doe bij een wedstrijd dan voelt het net alsof de wedstrijd niet compleet is voor mij.

- Wat vind je een minder leuk onderdeel?

Nou ja, die heb ik niet echt maar als ik er een moet kiezen dan is het wel verspringen omdat er dan altijd vet veel zand in mijn schoenen gaat zitten.

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

Nou ja, ik niet maar mijn vader want ik wist niet eens dat het bestond. Maar ik zat eerst op zwemmen toen op turnen en toen op tennis en ik vond het alle drie echt niet leuk behalve zwemmen dan. Maar ja dus ik ging kijken op Google met mijn vader naar een nieuwe sport. En toen zij mijn vader dat ik atletiek moest gaan proberen. En ik vond het eerst echt niet leuk maar nu gelukkig wel.



- Wie is je idool of voorbeeld?

Ik heb niet echt een idool maar ik heb wel een voorbeeld dat is profeet Mohammed (Dat is het voorbeeld voor alle moslims).

- Wat is je doel voor 2022?

Nog sneller worden en nog beter worden in alle onderdelen.

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

Het allerleukste wat ik ooit gedaan heb bij atletiek is de eerste wedstrijd bij onze eigen vereniging en waar ik het meest trots op ben is eigenlijk elke keer als ik een nieuwe PR heb gehaald.

Het estafettestokje geef ik door aan **Ruben de Boer**

De trainers van AV Hollandia

Lianka Wit

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.....

Lianka Wit?



foto Gerda Horneman

Als ik de Blauwe Berg op rij met mijn fiets komt Lianka net uit de jury ruimte lopen. Ze kijkt me aan en ik zie haar denken: "oh jeetje, ik ben dat interview vergeten!" Ik stel voor om het een andere keer te doen want ze is erg moe, maar ze wil toch wel even met me zitten.

"Ik heb een drukke week achter de rug met school, dus daarom ben ik nu zo moe. Ik zit in het eerste jaar van de IPABO in Alkmaar" zegt ze met een vermoeid lachje.

Lianka zat vorig jaar op de HAVO (ze is de jongste trainster die ik ooit heb geïnterviewd, 18 jaar) en deed daar de sportklas. Daarvoor moest ze 30 uren stage lopen bij een sportvereniging. Voor Lianka was het niet moeilijk om de keuze te maken waar ze dat ging doen. Bij Hollandia natuurlijk, want ze is al sinds haar zesde jaar lid. Natuurlijk moest ze eerst haar zwemdiploma halen voor ze op atletiek mocht. Als zesjarige was ze een minipupil.

De leukste onderdelen van de atletiek vindt ze horden en hardlopen. "Eigenlijk vind ik de start vanuit de startblokken het mooiste moment. Daarna ben ik bezig met hardlopen, maar ik kan het niet echt snel. De horden en sprint training bij Nico van der Gulik vind ik erg leuk om te doen, want dan trainen we ook de start."

Helaas heeft Lianka wel eens last van haar rug. 5 jaar terug deed ze nog mee met de NK junioren, maar 3 jaar terug moest ze door blessures stoppen met hardlopen. "Ik trainde teveel, dat kan mijn lijf niet aan. Ik doe wel altijd op maandag en donderdag mee aan de krachttraining in de krachtruimte bij Hollandia. Dat is goed voor alle spieren en zo word ik steeds sterker. Ik ben nu ook weer langzaam aan het opbouwen met hardlopen. Ik moet niet teveel trainen, dan gaat het goed."

Na de 30 uren stage vroeg Jacqueline of Lianka haar voortaan wilde helpen met de training. De jeugdgroepen zijn groot en groeien nog steeds. "Dat wilde ik graag doen en nu ben ik sinds anderhalf jaar assistent trainster en geef training aan A-pupillen en D-junioren. Dat is bij elkaar in de leeftijd van 9 tot 13 jaar.

De trainers van AV Hollandia

Lianka Wit

Ik geef alle disciplines, behalve polsstokhoogspringen. Dat heb ik namelijk zelf nog nooit gedaan. Gelukkig geeft Bart Daalhuizen deze trainingen.”

“Op de Havo wist ik niet welke opleiding ik wilde gaan doen. Ik had uiteindelijk gekozen voor de IPABO, maar Fysiotherapie had ik ook leuk gevonden. In mijn klas zitten mensen die het al heel lang wisten dat ze juf wilden worden. Voor mij was het een gok of ik het echt leuk zou gaan vinden om voor de klas te staan. Maar nu weet ik dat het de juiste keuze is geweest. Ik sta tijdens mijn stage voor groep 5 en ik vind het geweldig leuk.”

Op de vraag of ze nog meer wil laten weten begint ze te stralen. “Ik ga komende zomer een week mee als tent-begeleider bij T&F Camps in Zeist en daar heb ik erg veel zin in. Ik heb er zelf ook aan meegedaan en vond het geweldig leuk. Het is een week op atletiekkamp georganiseerd voor de jeugd. Ze slapen in tenten, zijn met atletiek bezig, maar hebben ook veel plezier met spelletjes en activiteiten. Er komen beroemde atleten een training geven. Toen ik meedeed was Zoë Sedney een van de atleten die een training kwamen geven. De deelnemers slapen in leeftijdscategorieën bij elkaar en ik ben begeleider van tent ‘jong’, dus bij de jongste deelnemers.”

Op de IPABO doet ze meteen ook de sportklas zodat ze na haar opleiding ook de gymlessen kan verzorgen. Hoe logisch is het dan dat Lianka na haar opleiding de trainerscursus gaat doen om dan trainster te worden?!. Ze staat in de startblokken, ze moet nog een paar ronden op de baan met misschien her en der een horde, maar dan hebben we met Lianka

bij Hollandia een goed opgeleide en ervaren trainster op de baan.

Anja Stroet



BETER
BOUWEN
MET

PontMeyer



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

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



ZONWERING ROLLUIKEN GARAGEDEUREN

www.veldhuiszonwering.nl



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

Toyota Botman

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



t +31 6 51 82 11 88
e joost@joostab.nl
i www.joostab.nl



bovenop uw cijfers

FLEXICOMFORT

kantoorinrichting | www.flexicomfort.nl

De Oude Veiling 68A • I689 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



Op 5 september zal de aannemer starten met de renovatie van het clubgebouw. De opdrachten aan de bouwkundig aannemer, installateur en het elektrotechnisch bureau zijn inmiddels verstrekt.

Wat houdt de renovatie in?

Het hele gebouw, behalve de kantine, wordt van onder tot boven aangepakt. De kantine wordt (nog) niet gedaan om zodoende binnen het beschikbare budget te blijven. De kantine is namelijk niet sportgerelateerd en komt niet in aanmerking voor subsidie.

De volgende punten worden aangepakt:

- 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.
- Op het dak worden zonnepanelen geplaatst.
- Alle douches en installaties voor verwarming en warmwatervoorzieningen worden vernieuwd. deze zijn sterk verouderd en worden geheel aangepast volgens de nieuwe energie-eisen.

- In de sanitaire ruimten worden de wandtegels vernieuwd.
- De toiletten worden allemaal vernieuwd en er komt een extra toiletgroep naast de bestaande mindervalidentoilet.
- De vloeren krijgen een nieuwe tegelvloer en de wanden worden gereinigd.
- Tevens worden de (systeem)plafonds vernieuwd/gereinigd/geschilderd
- In de juryruimte komt er ook een nieuwe pantry met warm water en mogelijkheid om koffie en thee te zetten tijdens of na trainingen.

De renovatie zal circa 3 maanden in beslag nemen.

Gebruik clubgebouw tijdens renovatie niet mogelijk

In de periode dat de aannemer het clubgebouw renoveert en de werkgroepen bezig zijn, naar verwachting van september t/m december, is het gebouw gesloten, behoudens het krachthonk en de ruimten met wedstrijd- en trainingsmaterialen. We kunnen gewoon de atletiekbaan blijven gebruiken. Er wordt voorzien in tijdelijke verkleed- en toiletgelegenheid op het terrein.

Werkzaamheden door werkgroepen

De eerste actie is dat op 20 augustus en 27 augustus het clubgebouw zal worden leeggehaald door de leden van de werkgroep *Uitruimen clubgebouw*. De spullen in de ruimte worden tijdelijk ondergebracht in de kantine

RENOVATIE Clubgebouw AV Hollandia 2022



en er wordt gebruik gemaakt van een opslag-container.

Nadat de aannemer klaar is gaat een deel van onze werkgroepen vrijwilligers medio december aan de slag om het helemaal af te maken. De werkgroep *Binnen schilderwerk* gaat het houtwerk binnen schilderen, de kozijnen worden voorzien van nieuwe frisse kleuren (die door een styliste zijn uitgezocht) en tenslotte zullen de schoonmakers het hele interieur grondig schoon poetsen. Zo rond het nieuwe jaar kunnen we dan een bijna nieuw clubgebouw betreden.

De werkgroepen kunnen nog hulp gebruiken! Zie de Oproep Vrijwilligers Renovatie in dit blad.

Informatiebord in de gang clubgebouw
In de gang is een bord aangebracht met daarop een bouwkundige tekening waarop de nieuwe indeling van het clubgebouw is ingetekend.

Links van het bord is ruimte gelaten voor het ophangen van allerlei informatie omtrent de renovatie, zoals nieuwsbrieven. Tevens kunnen daar oproepjes e.d. geplaatst worden.

Planning

augustus 2022:

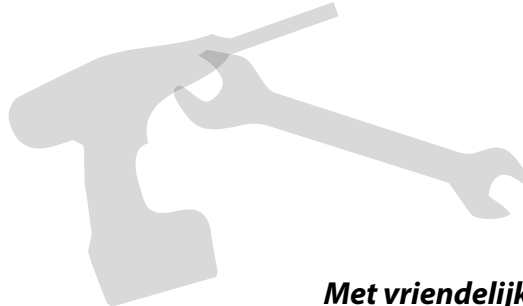
Vorbereidende werkzaamheden, zoals opruimen/weggoien in diverse ruimtes

september - oktober 2022:

Renovatie door externe aannemers

december 2022 - januari 2023:

Werkzaamheden in zelfbeheer tbv renovatie



Met vriendelijke groet,

***Ruud Poldner, Raijmond Laan, Coos Smit,
Willem Heins, Piet Visser en Melvin Tuil***

Renovatie Commissie AV-Hollandia





Oproep Vrijwilligers Renovatie

De Renovatie Commissie is op zoek naar vrijwilligers voor diverse klussen.

Op de website www.avhollandia.nl/renovatie staat een actuele klussenlijst.

Vele handen maken licht werk.
En jij wordt toch ook blij van een mooi en fris clubgebouw?

Meld je aan!

Informatie: Piet Visser, tel. 06-29425084 en
Melvin Tuil, tel. 06-21551472

Opgeven via e-mail avhollandiavrijwilligers@gmail.com

Voor het voetlicht

Gerald Koeman

Mijn naam is Gerald Koeman, ik ben 46 jaar oud en woon samen met mijn vrouw Afra en dochter Rimke van 5 jaar oud in Hoogkarspel. Ik ben accountant en werk voor het Ministerie van Financiën.

Ik ben nu ongeveer 18 jaar lid van av Hollandia. Daarvoor voetbalde ik bij Woudia in Westwoud, mijn toenmalige woonplaats. Tijdens mijn voetbalcarrière liep ik al een paar keer de Dam tot Dam loop. Ik vond hardlopen een zeer leuke hobby, die je tijd- en plaatsafhankelijk kan doen.

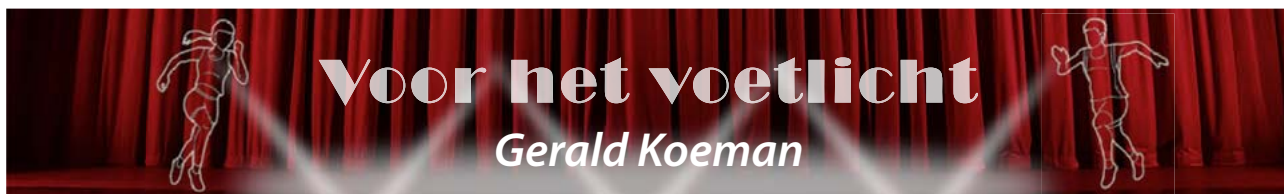


Op een maandag ben ik richting Hollandia gegaan en heb ik daar voor het eerst meegetraind. Dat beviel zo goed dat ik ben niet meer weggeweest. De eerste jaren waren mijn trainingsavonden maandag- en woensdagavond. In die tijd liep ik veel met Marcel Beentjes, Johan Baas en Gerard Wever. Na een verloop van tijd merkte ik dat sneller wilde worden en heb ik mij aangesloten op de dinsdagavond waar ik al weer vele jaren met veel plezier mag trainen onder bezielende leiding van Herman Akkerman.

Op de dinsdagavond trainen we met heel gezellige groep. Hard trainen staat voorop en het sociale aspect wordt niet vergeten; vooral tijdens de loopscholing.

In de tussentijd heb ik alle vele afstanden gelopen van 100 meter bij de Masters Competitie tot en met marathons aan toe. Op dit moment loop ik afstanden tussen 1500 meter en halve marathon.

Ik maak met veel plezier deel uit van het masterteam van Hollandia en neem meestal de lange nummers voor mijn rekening. Qua puntenaantal gaat het de laatste jaren steeds beter



en de 700 punten komen langzaam maar zeker in de buurt. De wedstrijden zijn altijd leuk om mee te maken want je bent van een team en je spreekt en ziet andere sporters van Hollandia die totaal iets anders doen dan mijn persoon.

Op dit moment loop ik gemiddeld 4 tot 5 keer in de week bij mijn werk in de omgeving van Amsterdam Sloterdijk. Daar heb ik drie favoriete rondjes. Rondje Spaarndammerbuurt, Houthavens en via Centraal Station en Westerpark weer terug. Rondje Sloterplas, een leuk autoluw rondje en het leukste rondje: rond Rembrandtpark naar het Vondelpark en weer terug. Dwars door Amsterdam en toch veel natuur.

Daarnaast vind ik het lopen in de Schoorlse duinen ook het ultieme genot van ontspanning. Genieten van de natuur en tevens heerlijk sporten. Daar kan ik dan weer lang op teren. In de buurt van Hoogkarspel is het Weelenpad

een prachtige route om te lopen, deels onverhard, deels verhard; midden in de polder en toch lekker dichtbij.

Waar ben ik trots op? Dat is toch wel mijn prestatie op de 10 km: de 35.24 die ik twee jaar geleden liep tijdens de Kaagloop. En dit jaar eindelijk de tien Engelse mijlen binnen het uur gelopen en dat op mijn leeftijd.

Voor de volgende voetlicht nomineer ik Johan Baas, hij is een van de langstlopende leden en ik zou graag meer van hem willen weten.

Gerald Koeman



35 - MASTERS > 80



Mastercompetitie - Dames en Heren aan de top

Voor het eerst sinds twee jaar was er weer een competitie voor de masters. Zowel de heren als de dames van AV Hollandia gaven meteen een visitekaartje af. De dames eindigden bovenaan in de landelijke stand met 43 punten voorsprong op nummer 2 Rotterdam Atletiek; ongekend en nog nooit gebeurd.

De heren staan in de landelijke stand op een hele mooie 4de plek. Wat een fantastisch uitgangspunt voor een mooie positie in de eindstand op weg naar de finale. De tweede competitiewedstrijd is zondag 19 juni in Amersfoort, de finale is zondag 18 september.

Wat een gezellige dag, de saamhorigheid bij de dames en heren was groot, overal veel aanmoedigingen en support. Naast trainer Nico was ook een grote groep supporters aanwezig, groot en klein, echt grandioos. En Peter bedankt voor de hele dag jureren, ook een hele prestatie, de hele dag op het middenveld bij discus!

Dames

De damesploeg is dit jaar weer aangevuld met jongere dames 35+ en is een vrij jonge ploeg. Vanwege de age-grading niet altijd voordelig maar wat een mooie prestaties hebben de dames geleverd en ze tellen nu echt mee!

En wat was de afsluiting van de dag fantastisch... een nieuw clubrecord voor de dames op de 4x100 en wel met 2 seconden. Marijke grossierde in clubrecords op al haar onderdelen, hoogspringen, 400m en als loopster in de 4x100. Franka met 2 clubrecords met verspringen en als slot loopster op de 4x100. Ook Viola en Jacqueline hadden een aandeel aan het estafette record!

Verder hebben alle dames zeer goed gepresteerd. Franka, Monique, Marijke, Viola, Jacqueline, Annemieke, Marriet en Freya wat een team!

Heren

Ook hier wat nieuwe aanwas van de 35+ mannen, een mooie aanvulling en een ongekende deelname van wel 12 mannen bij de mannen masters van Hollandia. Hier ook een mooi clubrecord voor Henk Jan met speerwerpen. Wat minder records dan bij de vrouwen, maar de prestaties waren allemaal van hoge kwaliteit wat landelijk resulteerde op een 4de plek. Dit superteam bestond uit: Henk-Jan, Iwan, Gerald, Oscar, Kees, Erwin, Mark, Jarno, Pieter, Uwi, Ed en Bart.

Kijk voor de volledig uitslag op:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/vereniging/37027/55/>

een klik op de url brengt je naar de uitslagenlijst



Uit de vereniging

Start2Tri 2022

Zaterdag 23 maart: Informatie en Kennismakingsmiddag voor Start2Tri. Het is gezellig vol in het clubhuis met enthousiaste Start2Tri deelnemers, Remco en Cees en trainers voor de diverse onderdelen.

Een leuke, gemengde groep die veel praktische informatie krijgt. En het/een trainingsplan met zwem-, fiets- en looptrainingen, workshops en koppel trainingen.

Tijdens de eerste looptraining was een Coopertest gepland. Tja, die ging vanwege sneeuw(!) niet door: te glad op de baan. De flexibiliteit werd dus meteen getest. Het maakte de deelnemers niet minder enthousiast. De week erop is de Coopertest alsnog gedaan. Onder andere op basis daarvan konden de deelnemers worden ingedeeld in de groep A t/m E voor het hardlopen. Zodat iedereen op de juiste manier (niet te veel of te weinig en niet te snel of te langzaam) kon trainen.

Daarnaast zijn er 'actie-filmpjes' gemaakt tijdens het hardlopen. Zo konden we (hardloop-

trainers) goed bekijken waar nog puntjes op de i mochten komen qua looptechniek en daar in de trainingen extra aandacht aan besteden. Er werd serieus getraind en altijd met een lach. Een heerlijke groep die lief en leed samen deelde. Heel fijn! Een aantal van de deelnemers stelt zich hieronder verder voor. Daarbij ook een persoonlijk leed berichtje dat gelukkig een goede afloop kende omdat Margriet toch heeft kunnen meedoen!

Inmiddels is het Ironman weekend achter de rug. Met op zaterdag de 5150 (Olympische afstand) en de 4:18:4 (sprintafstand) en zondag de 70.3 (halve Ironman). Wat hebben de deelnemers het super goed gedaan! Blij en trots dat ik een stukje heb mogen meereizen. Blij ook met de samenwerking met Bart en Kris waardoor voor de hardlooptrainingen steeds voldoende trainers aanwezig waren.

Op bijgaande foto's een aantal Start2Tri deelnemers met 'reguliere' donderdagavond lopers.

Karin



PS: Excuus als deze tekst vooral over het hardlopen gaat: komt helemaal door mijn 'hardloopbril'.

PPS: Natuurlijk ben ik even blij met/voor onze andere deelnemende triatleten!

Uit de vereniging

Start2Tri 2022

IRONMAN afstanden

benaming	onderdeel	zwemmen	fietsen	hardlopen
4:18:4	1/8 triatlon - sprintafstand	400 m	18 km	4 km
5150	1/4 triatlon - standaard afstand	1500 m	40 km	10 km
70:3	1/2 triatlon	1900 m	90 km	21,1 km



Uit de vereniging

Start2Tri 2022

Ik ben Jaap Pijning en woon met Jeannette en onze hond in Hoorn. We hebben 2 volwassen zoons die beiden het huis uit zijn.

De cursus Start2Tri was voor mij een goede wijze om weer in een trainingsritme te komen. Door de corona jaren was mijn sportritme (2 maal sportschool en 2 maal hardlopen) erg verwaterd. Door de trainingen ben ik weer in een trainingsritme gekomen en het is leuk om weer met een groep te trainen. Ik doe de drie trainingen mee en dat kost mij als nieuweling al veel energie.

Het zwemmen vind ik het lastigste onderdeel en daar zal ik extra voor moeten trainen. Sinds het behalen van diploma's op de lagere school heb ik niet meer serieus gezwommen. Het lopen gaat me nog het beste af, maar tijdens de trainingen leer ik nog veel. Het racefietsen op de weg vind ik het minst leuk. Ik fiets liever op de MTB door de bossen en duinen.

Omdat mijn vrouw en ik onze vakanties al in december moeten plannen en we deze maand juni met vakantie zijn kan ik helaas niet deelnemen aan de triathlon in Hoorn eind juni. Maar ik wil wel doorgaan met de trainingen en hoop later alsnog een kwart triathlon te voltooien.

Mijn tip voor mijn mede triatleten: 'Race je eigen race'. Veel succes op de triatlon en hopelijk tot ziens.

Jaap Pijning

Eigenlijk was ik altijd een beetje jaloers als ik hoorde dat iemand trainde voor een triathlon. "Stoer maar niet voor mij" dacht ik dan. "Ik kan wel een beetje zwemmen fietsen lukt me ook nog wel maar hardlopen? Alsjeblieft zeg, veel te zwaar!"

Wat een ellende dat hardlopen. Ik was in de voorbije jaren wel al 10 keer gestart maar na een paar keer haakte ik altijd af. Zere benen, geen lucht, te zwaar: "Voor die sport ben ik niet gebouwd!" riep ik dan. Totdat ik in 2019 leerde om rustig te lopen met mijn hartslag als graadmeter. Wat een openbaring, ik kon steeds sneller én verder dan ooit tevoren!

En toen we in 2020 met z'n allen thuis kwamen te zitten kocht ik uit frustratie weer een racefiets (die had ik na mijn eerste zwangerschap aan de wilgen gehangen) en herontdekte ik hoe fijn het is om de wind door mijn haren te voelen terwijl ik de grenzen van mijn bovenbenen op zoek.

Daarnaast was ik erg geïnteresseerd in koude training en sloot ik me in januari 2021 aan bij de "Wild Swimmers West-Friesland" een groepje zeer fijne soortgenoten die van kou en zwemmen houden. En zo ontstond mijn liefde voor zwemmen in open water.

Met de 'Wild Swimmers' verlegde ik grenzen. De kou trotseren, zwemmen in het IJsselmeer, swim runnen bij de Zoete Zee en uiteindelijk met elkaar een sprint triathlon rondom Medemblik. Wat was ik na deze ervaring verrukt dat mijn lijf, dat ook wat oorlogswonden kent, dit kan!

In de zomer kreeg ik een appje van Arno: "Je kan een ticket winnen voor de Ironman." Alsof het zo moest zijn won ik dit ticket voor de sprint in september 2021. Euforisch kwam ik uit de race en zo ontstond mijn nieuwe uitdaging: De Ironman 5110.

Omdat ik het leuk vind om tips, trics en wat aanmoediging te krijgen meldde ik me aan voor de Start2Tri. Samen sporten naar een gezamenlijk doel vind ik uitdagend én gezellig

Uit de vereniging

Start2Tri 2022

en het zorgt ervoor dat ik nét even meer doe of durf dan alleen. En deelname heeft mijn verwachtingen overtroffen. We moedigen elkaar aan en het is leuk om samen te trainen en ervaringen uit te wisselen.

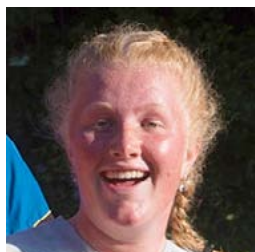
En mijn vooruitziende blik laat me af en toe al een beetje wegdromen. Ik weet bijna zeker dat na de Olympic Distance (= kwart triatlon) van 25 juni een stemmetje in mijn hoofd zal fluisteren: "Pee, zou je die halve dan toch ook kunnen?"



Samen grenzen verleggen, ik raad het iedereen aan!!

Tot de volgende training!!

Petra Kooistra



Hoi! Ik ben Isa Brandsen, 19 jaar oud en ik woon in Hoorn. Ik heb bijna mijn sociaal werk diploma en wil in die tak graag gaan werken.

Mijn triatlon verhaal begint in september 2021: toen kreeg ik de kans om een fietsrit te rijden met Els Visser. Door haar raakte ik zo geïnspireerd dat ik toen bedacht om te kijken tot hoe ver ik mijn lichaam kon krijgen. Begin april heb ik mij aangemeld bij de triatlon vereniging voor de Start2Tri cursus. Inmiddels heb ik mijn eerste wedstrijd gedraaid en daar ben ik heel trots op! Ik ben van ver gekomen en toen ik daar over de finish kwam... dat gevoel was waanzinnig!

Volgend seizoen wil ik graag een halve triatlon

volbrengen. Dat is mijn volgende doel, maar eerst genieten van dit seizoen.

Mijn favoriete onderdeel is zwemmen of fietsen, het lopen zeker niet. Dat zijn ook die trainingen die ik het minst leuk vind vooral als er heel veel korte of hele lange intervallen op het programma staan. Daarentegen zijn mijn favoriete trainingen lange fietsritten: lekker veel zien van de omgeving en heel hard trappen. Maar de diversiteit in de training is wat het voor mij heel leuk maakt.

Voor de andere atleten zou ik zeggen: Je kan veel meer dan je denkt; val een keer en sta weer op. Want onthoud: vaak ben je te bang!

Isa Brandsen

Ik ben Pieter en woon sinds een half jaar in West-Friesland. Eerst een paar maanden in het pittoreske Twisk en sinds februari met inmiddels een hoogzwangere vriendin in Hoorn.

Een enthousiaste oud-huisgenoot uit mijn studententijd vroeg of ik aan de triatlon mee wilde doen, dus ja waarom ook niet. Ervaring met de triatlon heb ik niet: toen ik me aanmeldde voor Start2Tri had ik niet eens een fiets.

Mijn favoriete onderdeel is hardlopen! Met inmiddels 6 (ultra)marathons in de benen gaat het hardlopen over het strand en bergen uitstekend. Ik probeer zo'n 4 keer in de week te trainen en bij voorkeur een beetje afwisselend. De leukste training vind ik de lange duurloop: verstand op nul, muziekje op en me zondagochtend laten verwonderen door de natuur en omgeving. Daarna uitgebreid ontbijten en van de dag te genieten. Zijn er goeie tochtjes



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



Uit de vereniging

Start2Tri 2022

in de omgeving van Hoorn?

Het meest trots ben ik op de 11 Strandentocht, georganiseerd door de Hartstichting: 60 km hardlopend over het strand met mijn stempelboekje van Bloemendaal naar Hoek van Holland voor het goede doel.

Mijn triatlon doel is eerst deze maar eens zien te finishen. En daarna? Geen idee. Genoeg dromen en voldoende avonturen. Als zelfbenoemd Bever-buitenmens houd ik ook van bergbeklimmen en hoop met mijn aanstaande gezin mooie surf trips te maken.

Wat jullie absoluut van me moeten weten: Ik heb met 1 zwemdiploma op zak leren zwemmen tijdens de lockdowns, beginnend in het Amsterdamse Flevoparkbad en met de goede en enthousiaste trainers van de Swimgym die me techniek goed hebben aangeleerd. Vlak voordat ik naar West-Friesland verhuisde ben ik een paar keer in het ijskoude water van het Nieuwe Diep ingedoken met de Amstel Ice-swimmers.

Mijn guilty pleasure? Ik heb een fantastisch metabolisme en eet graag een kilobak lasagne uit de supermarkt

Tips voor mede-triatleten heb ik niet. Ik ben vooral op zoek naar de tips van anderen

Pieter Marcus

Lieve iedereen, helaas moet ik even (kort) afhaken. Sinds enige tijd weten we dat mijn zoon (hij in heftigere mate) en ik, EDS hebben, een zeldzame bindweefselafwijking (hypermobiel lijf en zwak weefsel).

Om aan hem te laten zien dat je ondanks EDS, met inzet en wilskracht zelfs een (korte) triatlon kan doen ben ik gaan trainen.

Begin juni kreeg ik plotseling een darm probleem. Naar de chirurg en gelijk geopereerd. Na een paar dagen rust en hoop ik snel weer mee te trainen.



Ik mis jullie! Zelfs het belachelijk vroege zwem moment - wie had dat gedacht.

Tot snel!
Margriet



Mijn naam is Han en ik ben triatleet. Tevens vader, echtgenoot, Horinees, begin-der-tiger, elektrotechneut en gitarist. Voorheen hardloper, later ook wielrenner, maar sinds kort toch echt: triatleet.

Dit verhaal begon toen een vriend tijdens een obstacle run zei dat het hem wel leuk leek om samen eens een (korte) triatlon te doen. Licht verontrust hoopte ik nog dat het zo ver niet zou komen, maar het zaadje was geplant. Een jaar of twee later las ik een bericht over de Iron Man West-Friesland en begon het toch een beetje te kriebelen. Wielrennen en hardlopen deed ik al jaren, dus het zwemmen maakte het een mooie uitdaging. Bij de triatlon bond las ik toen over Start2Tri en het aanbod van Hollandia met twaalf weken zwemtraining trok me over de streep. Ik besloot me aan te melden bij de introductiegroep en schreef me in voor de kwart-triatlon of '5150' in Hoorn.

Uit de vereniging

Start2Tri 2022

Het gaf enorm veel voldoening om tijdens de eerste zwemlessen bijna elke week vooruitgang te merken. Inmiddels zwem ik in de kou, om half 7's morgens of in open water. En wat ik zelf absoluut niet had verwacht, is dat ik het nog ontzettend leuk ben gaan vinden ook! Het meest trots ben ik dan ook dat ik de stap naar triatlon heb gemaakt om met zwemmen aan de slag te gaan. Gratis tip voor de lezers van dit stukje: Probeer eens wat nieuws - juist als je twijfelt of het iets voor je is.

4:18:4

Trainen vind ik heerlijk, elke sport en elk soort oefening is voor mij goed. Als er één favoriet moet zijn, dan is het VO2max-werk. Blokjes van een paar minuten stampen tegen de wind in op de fiets, of 400-meters hardlopen, dat kan de beroerdste dag weer goed maken. Maar misschien nog wel belangrijker vind ik afwisseling. Daarover heb ik de afgelopen weken bepaald niet kunnen klagen. Op het moment train ik zo'n 5 uur per week, meestal in 4 tot 6 sessies.

5150

Aan de vooravond van mijn eerste triatlon doel (de 5150 in Hoorn) weet ik al zeker dat ik voorlopig verder wil blijven zwemmen, fietsen en lopen. Lekker trainen met zo nu en dan een evenement, om het leuk te houden op weg naar de volgende stap: een halve!

Han Sierkstra

70.3



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

In 2008 ben ik begonnen met hardlopen. Ik loop meestal lange afstanden tot de 42km. Momenteel heb ik nog geen plannen. Ik heb een knieblessure waarvan ik nog niet weet hoe die zal herstellen.

Ik heb een vraag voor Hans Baart: Ieder jaar organiseer jij een hardlooptje in het buitenland voor de wedstrijdgroep. Hoe is dat zo gekomen? Waarom vind je het leuk om dit te organiseren?

Daarnaast: wat mij betreft mag dit binnen de club meer bekendheid krijgen.

Norbert Bijvoet





KNGF

Fysiotherapie De Koning

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

info@fysiotherapiepraktijkdekonig.nl



LIESHOUT

Joh. Poststraat 46 Hoorn

www.lieshouthoorn.nl



POLYTECHNIEK® b.v.

Installateur van A tot en met Z

Adviesring - Koudetechniek - Luchtbehandeling - Wattertechniek
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



JOHN KOOMEN TUIENEN



GEEF UW TUIN EN HET GROEN DE WAARDE DIE HET VERDIENT

WWW.JOHNKOOMEN.NL | T 0229 57 76 10

Loopnieuws

Links-Rechts ???

Hoe meer ik erover nadenk, hoe minder ik het begrijp....

Waarom zijn hardlopers van die stugge links lopers? Omdat iedereen dat doet als ongeschreven regel?

In het algemeen wordt gezegd dat je dan het verkeer goed ziet aankomen. Dat betekent als je op een 60 km/u weg hardloopt met zo'n 12km/u dat de auto's met 72 km/u (60+12) op je afkomen. Wanneer aan de rechterkant gelopen wordt komt het verkeer met $60-12=48$ km/u op je af (van achter). Dat is nogal een verschil. Met 48 km/uur heeft het andere verkeer meer tijd om je op te merken.

Dit is vooral van belang als er bijvoorbeeld twee auto's of twee fietsers achter elkaar rijden. De eerste ziet je wel aankomen, maar de tweede ook? Af en toe gebeurt het wel dat ik achter een ander fiets rij. Met de andere fietser in een ooghoek en met de gedachten even weg schrik ik toch als er ineens een #\$\$@\$ wandelaar tussen zit en recht op mij af komt!

In het West-Europese vasteland rijdt het verkeer aan de rechterkant van de weg. Waarom is er schijnbaar een uitzondering voor wandelaars en hardlopers? Het wordt een lekkere puinhoop als de fietsers dat ook doen. (Al rijden ze vaak al aan de verkeerde kant van de weg omdat ze te lui zijn om over te steken.)

In Antwerpen is er een voetgangers/fietstunnel onder de Schelde om naar de andere zijde te kunnen komen, de Sint-Annatunnel. Daar houdt iedereen rechts, waardoor de fietsers probleemloos het andere verkeer kunnen passeren. Waarom werkt dat hier niet?

De inhaal-regels voor het overig verkeer worden ook een stuk duidelijk bij het rechts lopen. Wie haalt er in bij links-lopers en wie moet er uitwijken? Ook merk ik als we in groepen lopen aan de linkerkant op een weg als de Bobeldijk, dat je in de knel komt als er auto's komen van voor en achter.

Ik word dan gedwongen om even in te houden of door om in de berm te lopen. Met het verkeer mee kan ik gewoon door hobbelen en het voertuig achter me houdt maar even in.

Als laatste argument: Als je links loopt op een weg met in de binnenbocht een bouwwerk of struiken, kan je niet zien wat er van de andere kant komt aanrijden. Mogelijk pakt een pizzakoerier de binnenbocht..... Zie bijvoorbeeld de kruising Gelde-lozepad-Risdammerhout

De enige reden voor mij om links te lopen is omdat de weg soms wat rond loopt (i.v.m. regenafvoer) en dus mijn benen anders worden belast. Maar dat geldt evengoed andersom.

Kan iemand met goede argumenten komen waarom er links aangehouden wordt???

Norbert Bijvoet



Loopnieuws

Run4KiKa Marathon



In een eerder clubblad was ik genomineerd voor het zoeklicht. Daarin heb ik toen direct promotie gemaakt voor de Run4KiKa Marathon die ik ging lopen op de Veluwe. De redactie heeft mij gevraagd van de 'matchday' een verslag te schrijven voor in het clubblad. Hartstikke leuk natuurlijk!

Doordat ik heb lopen kwakkelen met een blessure, was de voorbereiding helaas niet zoals gewent. Gelukkig heeft trainer Kris mij ontzettend geholpen. Ook positief was dat ik daardoor meer tijd heb kunnen besteden aan sponsorgeld ophalen. In totaal heb ik maar liefst € 2.547,98 opgehaald. De totale opbrengst van het evenement was zelfs € 164.114,-. Een super mooi bedrag! Helemaal als je bedenkt dat er amper 100 deelnemers



waren (waarvan er slechts 20 de hele marathon liepen).

De loop zelf was heel mooi. De start was in het Nederlands Openluchtmuseum in Arnhem. Vanaf daar liep je door de omliggende bossen, parken, landgoederen en de wegen en fietspaden daartussen. Het weer was de dagen ervoor en erna heel slecht: veel wind, sneeuw en hagel. Op de dag zelf was echter prachtig. Wel koud, maar dat deert niet als je eenmaal loopt. Het was droog en windstil en op meer kon ik niet hopen. Bijzonder was dat het zonnetje lekker waterig scheen en er her en der ook nog sneeuwbanken lagen.

Door mijn blessure in de voorbereiding was het een beetje gissen wat er in het vat zou zitten. Daardoor heb ik ook lang zitten twijfelen over de indeling van de race. Uiteindelijk heb ik er voor gekozen om relatief rustig te lopen. Ik wilde niet het risico lopen mijzelf op te blazen. Achteraf is dit ook de juiste keuze geweest. Na een rondje door het museum gingen we de wijde wereld in. Uiteindelijk was er denk ik, zelfs iets meer onverhard dan verhard. Omdat het zo'n klein evenement was, was er ook weinig publiek. Je kon daardoor echt genieten van

Loopnieuws

Run4KiKa Marathon



de natuur waarin je liep en dat beviel wel. Bovendien was het in dit geval positief dat er geen publiek was: het publiek kon me niet ophitsen om harder te lopen. De eerste fysieke ongemakken kwamen al rond kilometer 15. Een beetje vroeg, maar mijn voorbereiding was dan ook niet top. Het zijn wel het soort pijntjes waarvan ik inmiddels weet dat je ze heel lang kan verdragen en dus loop ik onverstoorbaar door. Het trok later ook weer weg gelukkig. Van de blessure heb ik gelukkig helemaal geen last gehad. Pas aan het einde van de race, bij de laatste 5 kilometer begon het echt heel zwaar te worden. De pijp was leeg, de pijntjes/stramheid zaten er goed in en als grote klapper ging het terrein licht omhoog. Bij een marathon weet je echter dat je daar tegen aan gaat lopen. Het idee van de laatste loodjes gaf nog voldoende motivatie om door te blijven gaan. In de laatste meters weet ik nog een sprintje te trekken in de hoop om vlak onder een 'ronde' tijd te komen. Dat mislukt helaas. Eindtijd: 3:50:09. Niet de tijd die ik bij aanvang van het project



voor ogen had, maar evengoed een verbetering van mijn PR van 17 minuten. Het is ook een tijd die past bij de voorbereiding die ik heb gedraaid (vind ik). Dus ik ben met een trots gevoel naar huis gegaan, helemaal in de wetenschap dat ik veel geld heb opgehaald voor een goed doel.

Jan-Pieter Zwaan

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

Loopnieuws

Pablo Reina

Het is een zonnige donderdagavond als ik aankom op de baan om Pablo te interviewen. Kris wijst Pablo aan en ik kijk hoe hij samen met Uwi het programma van die avond afrondt. Tussen twee intervallen door vraag ik hoe het trainen gaat en Pablo reageert (in het Engels): 'Ik heb het zwaar! Uwi is aan het joggen, maar ik ga bijna dood!' Maar even later vliegen ze alweer over de baan, dit keer met Pablo op kop.



Pablo is 25 jaar, komt uit Gandia (Spanje) en is sinds september 2021 in Nederland. Wat bracht je hier?

"Ik ben hier als au pair voor een gezin met twee kinderen. De ouders zijn Nederlands en Amerikaans, dus de kinderen spreken Nederlands en Engels en nu ik leer ze ook een beetje Spaans! Ik wilde graag naar het buitenland tijdens mijn studie sports science, maar kon helaas geen Erasmusbeurs krijgen. Dus na mijn studie heb me ingeschreven op een website voor au pairs en had meteen een klik met dit gezin."

Eén van de eerste dingen die Pablo deed toen hij in Nederland aankwam, was zich inschrijven bij AV Hollandia. "Al moet ik zeggen dat ik me nóg eerder heb aangemeld bij de lokale voetbalclub. Maar het was zeker ergens in de eerste

twee weken dat ik naar de atletiekbaan ben gefietst en vroeg of ik mee kon trainen."

Voetbal en atletiek, gaat dat een beetje samen?

"Gelukkig ben ik niet erg vatbaar voor blessures, maar inderdaad, bij voetbal gaat het er soms wel wat ruiger aan toe. Ik ben ook net wat korter dan de gemiddelde Nederlandse man, dus dat merk je wel. Ook op de atletiekbaan voelt dat soms oneerlijk," zegt Pablo lachend, "één stap voor hen zijn er drie voor mij!"

Pablo studeerde niet voor niets sport science, hij is een sportieveling in hart en nieren: "Al sinds mijn vijfde ben ik te vinden op de atletiekbaan. Ook in Spanje leer je als kind eerst alle disciplines, zoals kogelstoten en speerwerpen, maar vanaf mijn twaalfde ben ik me gaan focussen op de lange afstand." Zo heeft hij bijvoorbeeld in 2018 zijn eerste (en enige) marathon gelopen in Valencia met een tijd van 2 uur en 57 minuten. "Ik heb niet per se de ambitie om nog eens een marathon te lopen. Ik heb een hekel aan die lange trainingen in mijn eentje. Mijn favoriete onderdeel is de 3000 meter steeplechase. Ik ben hier gevraagd om binnenkort uit te komen voor Hollandia op die discipline!"

Naast atletiek en voetbal, doet Pablo in de zomer ook nog graag aan racketsporten of gaat hij wielrennen of hiken. Heb je hier al gehiked? "Nou ja 'hiken', het is hier nogal plat. Maar laatst was ik met het gezin mee naar Bussum en daar liepen we door het mooiste bos dat ik ooit had gezien. Zo groen! In Spanje is het zo veel droger en de begroeiing ook veel lager. Hier waren de bomen metershoog." En

Loopnieuws

Pablo Reina

wielrennen, daar is het nog niet van gekomen. “Hier heb ik alleen deze fiets,” Pablo wijst naar het fietsenrek waar een degelijke damesfiets staat. “Daarop ga ik niet zo snel. Maar ik ben wel eens gewoon lekker een stuk gaan fietsen. Bijvoorbeeld over de dijk vanaf het Julianapark hier in Hoorn. Die weg ging maar door en door! Op een gegeven moment was ik in Enkhuizen dus toen ben ik maar omgedraaid, zodat ik niet zou verdwalen.”



In Spanje is Pablo ook trainer bij zijn atletiekvereniging. Daar coacht hij vooral kinderen tussen de 6 en 16 jaar. Ook bij Hollandia heeft hij al eens een warming up en loopscholing verzorgd bij de loopgroep. Zijn er grote verschillen tussen het trainen in Nederland en Spanje? “Waar ik echt aan moest wennen, was de manier van pauzeren tijdens de intervaltraining. In Spanje gaan we gewoon stilstaan en wat water drinken. Hier joggen of lopen jullie door. Maar ik snap het ook wel: vooral in de winter als het zo koud is, dan moet je wel in beweging blijven. In Spanje is dat niet nodig.”

We krijgen een kopje thee van Kris, zoals dat

vaak gaat na een training. “Dat vind ik ook zo leuk! De meeste sportclubs hebben een kantine met bier, maar hier krijg je thee. In Blokker speel ik ook in de laagste klasse, maar we winnen wel altijd met bier drinken,” grijnst Pablo. “Ik ben nu sowieso wat minder strikt dan ik in Spanje normaliter ben. Hier geniet ik vaker van junkfood en sport minder fanatiek. In Spanje trainde ik zes keer in de week drie uur. Hier in Nederland maar vier of vijf keer.”

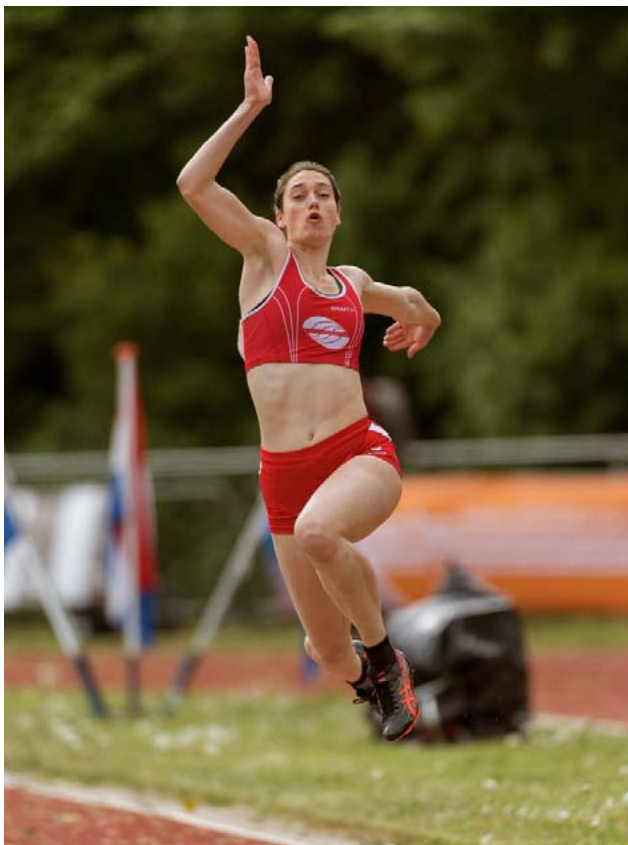
Heb je ook al mee kunnen doen aan leuke evenementen hier in Nederland? “Ja, ik heb inmiddels op veel plekken in Nederland geracet. Onder andere in Leiden, Rotterdam, Utrecht en de halve marathon van Amsterdam. “Ik wilde eigenlijk ook de halve marathon van Egmond lopen dit jaar, maar die werd afgelast vanwege corona. Toen heb ik in plaats daarvan meegedaan aan de Zandvoort Circuit Run (10EM) en die was echt cool! 10 Engelse mijl is trouwens een afstand die we in Spanje helemaal niet kennen. Daar is een race 15 kilometer of een halve marathon. Misschien omdat je hier toch dichterbij Engeland zit.”

Ook hier in de buurt racet hij mee, zoals bij de Wijkenlopen, de Beetskoogkadeloop (eerste man op de 10K) en de Parkcross. “Crossen is ook een van mijn favoriete disciplines. Ik had bij de Parkcross alleen de verkeerde schoenen: zonder spikes. Dus ik gleeed alle kanten op door de modder.” Maar zelfs zonder de juiste schoenen kwam hij als zevende man over de streep.

Terwijl we nog na zitten te kletsen, komt Uwi aanlopen. Wanneer gaan ze weer samen trainen? Het wordt zaterdagochtend om half 8.

Alieke de Greeuw

Uit de vereniging *Sportpenning gemeente Hoorn*



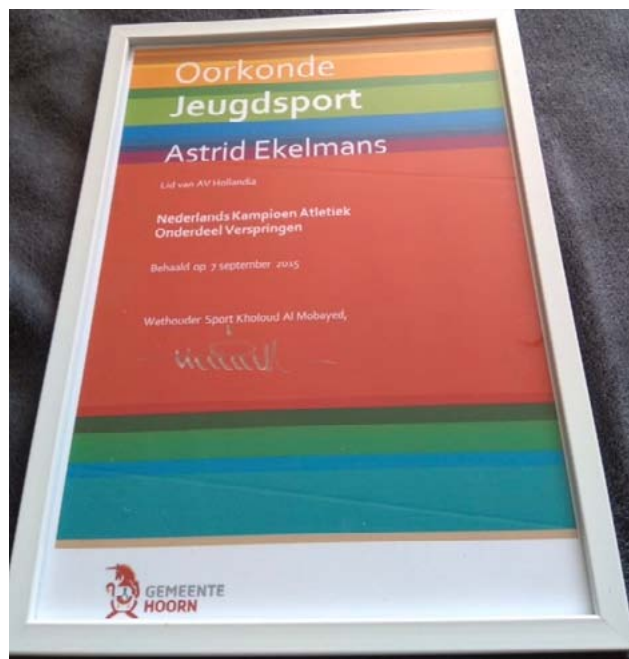
Beter laat dan nooit....

Astrid Ekelmans, (voormalig) lid van Hollandia, werd op 28 juni 2015 in Breda Nederlands Jeugd Kampioen verspringen met een sprong van 5,96 meter. Op 2 augustus van dat zelfde jaar werd ze in Amsterdam met een sprong van zelfs 6,01 meter tweede bij de NK senioren. Op 19 juni 2016 werd ze in het Olympisch Stadion algemeen Nederlands Kampioen met een sprong van 6,02 meter. Toen was zij nog lid van Hollandia.

De gemeente Hoorn had ooit eens laten weten dat zij in aanmerking kwam voor een hulding, maar dat is er nooit van gekomen (druk, druk die ambtenaren).

Nu is het dan toch zo ver: Astrid heeft een oorkonde ontvangen van de gemeente

Hoorn voor haar jeugdkampioenschap van 2015 én een bronzen sportpenning voor het



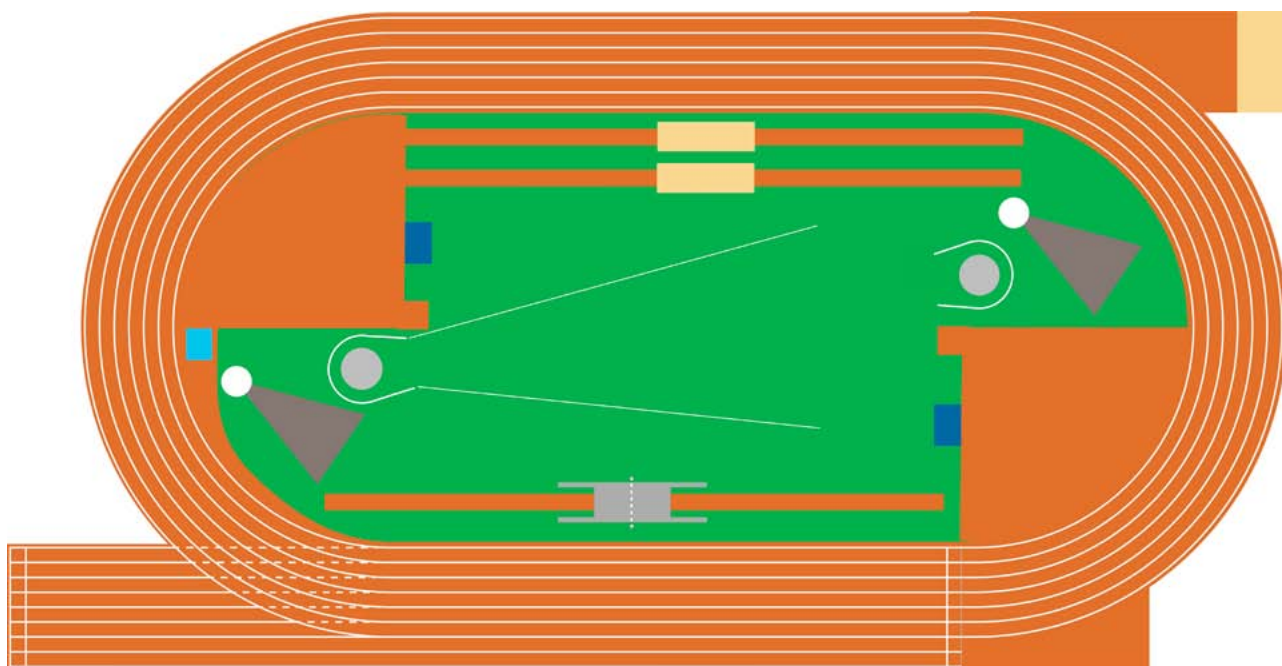
algemeen Nederlands kampioenschap in 2016. De gemeente wilde dit niet officieel uitreiken, aangezien ze het ook wel een beetje gênant vonden dat het zo lang had geduurd.



Het bestuur van Hollandia is heel trots op ons oud lid Astrid en wil haar op deze manier alsnog in het zonnetje zetten.

Van harte gefeliciteerd met deze welverdiende oorkonde en penning!

Ruud Poldner



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	Ronald Guitoneau	redactie@avhollandia.nl
Website	Bart Daalhuisen & Boudevijn van Limpt	webbeheer@avhollandia.nl

Beheer Clubkleding

Pupillen / junioren	Melvin Tuil	melvintuil@gmail.com
Senioren / Loopgroep	Athy Mes	athy.mes@quicknet.nl
Triatlon	Nico Buddelmeijer	nico.buddelmeijer@gmail.com
	06-22744367	

Sportverzorging

Iedere maandag van 19:00 uur tot uiterlijk 21:00 uur zijn er in de EHBO-ruimte van het clubgebouw twee sportverzorgeren aanwezig. Feestdagen en schoolvakanties uitgezonderd. Zie voor meer info en het reserveren van een massage: www.avhollandia.nl/sportverzorging/

Coördinator: Arie den Blanken sportverzorgingavhollandia@gmail.com

Clubrecords

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

Colofon

Vertrouenspersonen

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

Trainingstijden

Overzicht trainingstijden www.avhollandia.nl

Trainers pupillen

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

Trainers CD-Junioren

Truus van Amstel	juniores C, B, A (wo) - horden	
Frank Baltes	juniores C, B, A (do) - springen	
Bart Daalhuisen	juniores C, B, A (wo) - polstokhoog	
Iwan Groothuysse	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 Groothuysse	seniores (di) - werpen

Fitness en Kracht

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

Looptrainers

Herman Akkerman	CDE (di)	06-51481359
Annemieke Bot	ABC (wo)	06-27870601
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
Ambroise Uwiragiye (Uwi)	CDE (di)	
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	krisscheper@hotmail.com

Jeugdcommissie

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

Commissie Senioren AB-Junioren

Voorzitter	vacant	
Leden	Niels Roele	06-39139866
	Arno van Diepen	
	Saskia Beerepoot	
Wedstrijdsecretaris	Joost Daalhuisen	0229-239705
	wedstrijdsecretaris@avhollandia.nl	
Trainingcoördinator	Nico van der Gulik	nicovandergulik@quicknet.nl

Commissie Hollandia loopgroep

Contactpersoon	Arie den Blanken	a.den.blanken@quicknet.nl
	Wil van Gelderen	wil.vangelderens@xs4all.nl
	Athy Mes	athy.mes@quicknet.nl
	Ruud Poldner	ruudpoldner@quicknet.nl
	Bart Muller	bart.muller@ziggo.nl
	Hugo van der Veen	hugovanderveen@hetnet.nl
	Kees Bot	keesbot100@msn.com
Trainingcoördinator	Kris Oedit Doebé	krisscheper@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