



Clubblad ***AV Hollandia***

Officieel orgaan van
atletiekvereniging
Hollandia Hoorn

Oktober 2022



Clubdag 2022 Hoogtepunten



© Gerda Horneman



Westerblokker 109
Blokker
tel: 0229-243092
www.davetweewielers.nl

Voor al uw Fietsen,
Kinderfietsen
Accessoires
Reparatie en
Onderhoud



**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



Cartridges



Papier



Printers



Zakelijk



Reparaties

CartridgeCity.nl
U vindt ons op Breed 8 in Hoorn Tel. 0229 214 334

Inhoudsopgave

Van het bestuur	4
De vrijwilligers van AV Hollandia	6
Jeugd - Het estafettestokje	9
De trainers van AV Hollandia, Mariëtte Laan-Grootjes	10
Rien Stout Scholierenveldloop (foto's)	12
Renovatie Clubgebouw	16
Algemene Ledenvergadering	18
Word Bloeddonor	19
Voor het Voetlicht, Hans Baart	21
Sponsor in het Zonnetje	22
Uit de Vereniging	24
Zuiderdijkloop	26
Hardloop Podcast Luister Tips	29
Voor het Voetlicht, Johan Baas	30
Favoriete Hardlooperdij	31
Vrouwen missen Promotie	33
Loopnieuws	35
Clubdag (foto's)	38
Colofon	40

Van de redactie

Daar ligt hij dan op je digitale deurmat: het oktobernummer van het clubblad van AV Hollandia. Met in dit nummer een nieuwe rubriek: 'Het favoriete trainingsrondje van...' en het vertrouwde 'Voor het voetlicht' met Johan Baas en Hans Baart. Daarnaast lees je een verslag van de Zuiderdijkloop, de agendapunten voor de ALV en natuurlijk nieuws over de werkzaamheden aan het clubgebouw. Oproepen voor goede doelen: om bloeddonor te worden en Hugo te sponsoren voor KiKa. Verslagen van atletiek- en hardlooppwedstrijden.

Ook vanuit de redactie zelf hebben we enkele nieuwtjes! De redactie is versterkt met twee nieuwe leden: Alieke de Greeuw (28 jaar oud, 3 jaar lid) en Nienke Meekel (26 jaar oud, 1 jaar lid). We zijn allebei lid van de loopgroep en kijken ernaar uit om mee te werken aan dit leuke clubblad.

Helaas is er ook een minder leuke mededeling: redactielid Anja Stroet-Bakker draagt het stokje over. Dankjewel Anja, voor de vele jaren met mooie interviews en leuke stukjes. We zullen je missen!

Lees in deze editie een interview met Anja zelf over haar jaren als lid en vrijwilliger bij onze vereniging.

Ook alle andere leden bedankt voor jullie inbreng van kopij voor het clubblad. Dankzij jullie is het weer een goed gevulde editie geworden!

Veel leesplezier, namens de redactie.

oktober 2022

Clubblad AV Hollandia

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

**Bordsporsors
AV Hollandia**

De vereniging wordt
financieel gesteund door een
aantal bordsporsors.
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

STRACKE

VAN DER HEIDE

VAN DEN BERG Banketbakkerij

VAN DER VALK WIERINGERMEER

VAN HOUTEN Schilderwerken

VAN VUGT

VASTENBURG Schoonmaakbedrijf

Van het bestuur

Van de voorzitter

De herfst heeft zijn intrede gedaan. Dat betekent dat de vaak extreme warmte ons niet meer tegen hoeft te houden om lekker te bewegen! De herfst bracht voor Hollandia ook de start van de langverwachte renovatie.

Na een lange voorbereidingstijd, waarin de verbouwingscommissie vele uren heeft vergaderd en lang lobbyen bij gemeente en provincie om voldoende fondsen te kunnen werven, kunnen we met enige trots zeggen dat de renovatie van start is gegaan. Velen van jullie zullen dat gezien hebben omdat er een heuse zeecontainer bij de ingang staat en er een grote tent op het midden-terrein verzezen is.

Daar zijn vele uren van uitrusten, sjouwen, tenten



ophalen en dingen verplaatsen aan vooraf gegaan. En dat kon niet zonder de niet aflatende inzet van een grote groep vrijwilligers. Zonder deze vrijwilligers had deze renovatie niet plaats kunnen vinden. Ik spreek hierbij dan ook mijn dank uit voor alle uren die ze hier al in hebben zitten en al vast voor de inzet die er de komende maanden nog gaat komen.



De activiteiten gaan ondertussen ook door.

Als dit clubblad uitkomt in oktober, kunnen we hopelijk met elkaar terugkijken op een geslaagde 40e Rien Stout scholierenveldloop én clubdag. En dat is best het vermelden waard. Want de laatste scholierenveldloop was in 2018. De editie van 2019 ging niet door vanwege bar slecht weer. Toen wisten we nog niet dat de edities van 2020 en 2021 vanwege de Covid pandemie ook geen doorgang zouden vinden.

De pandemie heeft ook onze jeugd al veel gekost.

We weten dat gevoelens van depressie, isolatie en eenzaamheid ook onder deze groep zijn toegenomen.

En wat is dan de beste remedie om je beter te voelen?

Bewegen! Lopen, hardlopen, onder leeftijdsgenoten zijn tijdens het sporten. Als Hollandia daaraan kan bijdragen, zowel met de scholierenveldloop als met het gewone programma, dan denk ik als voorzitter: missie geslaagd.

Als bestuur zijn we aan ons het voorbereiden op de Algemene Ledenvergadering van 14 november 2022.

Op dit moment weten we nog niet hoe en waar we deze vergadering gaan houden, aangezien we midden in onze renovatie zitten. Wij zullen u op de gebruikelijke manier hierover tijdig informeren.

Ruud Poldner

Van het bestuur

Ledenmutaties tussen 15 maart en 24 juni 2022

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Erwin van den Berg
Sem Berkeveld
Daan Blokker
Isa Blom
Mieke Blüm
Isa Brandsen
Amalia Cucu
Margriet Haakma
Peter van Haarlem
Yara Hart
Sven Hellingman
Wesley Hendriks
Seth Iking
Jake Juwett
Nicole Keuning
Petra Kooistra

Kris van Limpt
Jeroen Meissen
Rosa Molenaar
Manoah Ndjoko
Rocco Nelen
Femke Odinga
Jeroen Posthumus
Mark Prins
Nora Roos
Yvo Schotman
Yvette Schouten
Han Sierkstra
Pascal Sijm
René Smit
Tobian Stoop

Annika Besseling
Jaylin Bouhof
Elte van den Broek
Peter Conijn
Twank Dankmeyer
Janko Eelsingh
Ethan Gaari
Evi Keijzer
Marije van Kleef
Mary Koenis
Jelka Kropf
Christel Lakeman
Jan Langeveld

Natasja Molenaar
Thomas Plas
Lucas Polderman
Pablo Reina
Suzanne de Ridder
Kai Rozema
Takumi Rozema
Sven Sillessen
Ad Steltenpool
Houkje Steutel
Wilma Vijn
Kyan Visscher



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.

De van AV Hollandia



foto Gerda Hörneman

Blessure dwingt duizendpoot tot stoppen **‘Hollandia heeft me veel gebracht’**

‘Hardlopen is een heel deel van mijn leven. En het lidmaatschap van Hollandia heeft me veel gebracht.’ Dat zegt Anja Stroet. We zien haar al lange tijd niet op de baan. Een hardnekkige blessure dwingt haar te stoppen. Legt ze nu ook haar vrijwilligerswerk voor de club neer?

Ze stopt in ieder geval met het werk voor het clubblad. Tal van vrijwilligers en zo’n beetje alle trainers die bij Hollandia rondlopen heeft ze geïnterviewd. ‘Was heel leuk om te doen. Ik hou van schrijven. Dat bedoelde ik toen ik zei dat Hollandia me veel

heeft gebracht. Niet alleen op sportief gebied, maar ik kon me bij de vereniging ook op andere terreinen ontplooien. Ik durfde dingen aan te pakken die nieuw voor me waren.’

Anja kwam in 2007 bij de loopgroep omdat ze wilde trainen voor de Westfriesgasthuisloop. ‘Ik werk in het ziekenhuis en die loop werd natuurlijk in ons ziekenhuis gepromoot. Je kon via Hollandia gaan trainen om mee te doen. Ik heb me aangemeld met mijn collega en vriendin Monique. We vonden het leuk dus toen de loop achter de rug was, wilden we blijven. We werden lid.’

‘Ik vind, als je lid bent van een vereniging, dan moet je ook wat doen voor de club. Het hangt allemaal van vrijwilligerswerk aan elkaar en dan wil ik mijn steentje bijdragen. Ik heb allerlei dingen gedaan. De loopgroep commissie was erg leuk, wij organiseerden van alles: de puzzeltocht in december, de dijkloop, een avondje uit eten, een sportdag. Gezellige activiteiten waarbij je elkaar eens op een andere manier ontmoet dan hollend op de baan.’ ‘Omdat ik vond dat de communicatie binnen de loopgroep beter kon, ben ik van iedereen mailadressen gaan verzamelen. En als er dingen te melden waren, stuurde ik een mail naar de hele groep. Zo was iedereen op de hoogte van bijzondere dingen, loopjes, nieuwtjes enzovoorts.’

Ondertussen kreeg de hardloop koorts haar in de greep. De Dijkenloop, de Dam tot Dam, de Eenhoornloop, de Egboetsrun, het crosscircuit en natuurlijk de halve marathon van Egmond, Anja verscheen overal aan de start. ‘Daarin stimuleerden we elkaar ook. Anderen deden mee dus ik ging ook. Zo zijn we ook mee gaan doen aan triatlons. Een paar mensen met wie ik veel train deden dat al heel lang. Dus ik kocht een tweedehands racefiets en een zwembabbonnement. Er was nog een derdehands triatlonpak dat ik mocht lenen. Nieuwe Niedorp en Abbekerk was jarenlang vaste prik, maar ik heb ook wel andere triatlons gedaan: op Ameland, met zwemmen in de zee en in Stiens. Erg leuk allemaal.

De van AV Hollandia

In 2017 heb ik zelfs met Connie de halve triatlon gedaan en daar moest natuurlijk serieus voor worden getraind. Ik deed altijd schoolslag bij het zwemmen, maar met een wetsuit is dat echt niet te doen. We zouden eerst meedoen in Amsterdam, met zwemmen in open water, dus ik moest borstcrawl onder de knie krijgen. Uiteindelijk ging de organisatie van die triatlon van Amsterdam failliet en moesten we wat anders. Dat werd Abbekerk. Daar kan je alleen een achtste of een kwart, maar wij mochten in de vroegte voor alle deelnemers uit onze baantjes trekken en bij het fietsen en rennen zaten we verder niemand in de weg.'

'Een volgend sportief hoogtepunt was de marathon van Rotterdam. Die hebben we in 2019 gedaan. Dat was super, over de Erasmusbrug na een startschot van Lee Towers. Het was een eindeloos eind, en ik begon toen al wel een beetje last van mijn rug te krijgen. Het was het SI-gewricht. Ik liet hem iedere keer rechtzetten, maar het komt iedere keer weer terug. Het is een heel proces om te stoppen met iets wat

je graag doet. Nu nog steeds probeer ik af en toe een stukje te lopen, maar ik krijg dan meteen weer last. Mijn lijf geeft gewoon aan dat lopen niet meer gaat. Nu wandel ik heel veel en dat gaat lekker. Ook weer met een vriendin van Hollandia.'

'Dat heeft de vereniging me ook gebracht: leuke kennissen en een groepje vriendinnen. Uiteindelijk zijn dat de mensen met hetzelfde looptempo. Daar loop je je rondjes mee op de baan en ondertussen ben je aan het kletsen. Zo ontstaat er een band. Nu ik niet meer train merk ik wel dat de band met de club minder wordt. Maar ik mis het ook. Misschien moet ik straks bardiensten gaan draaien in het vernieuwde clubgebouw voor de gezelligheid en de binding met de vereniging.'

Connie
(haar loopmaatje)

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
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
2023-4	maandag 18 september 2023	uiterlijk eerste week oktober 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 Tim Obdam en ik ben 9 jaar.
In oktober word ik 10.

Hoe lang zit je al op atletiek?

3,5 jaar.

Bij wie train je?

Ik train bij Jacqueline.

Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?

Hoog en ver springen omdat je dan al je energie kwijt kan.

Wat vind je een minder leuk onderdeel?

De 1.000 omdat je daar zo moe van wordt.

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

Omdat ik zoveel energie heb. Ik ging atletiek uitproberen en toen vond ik het heel leuk.

Wie is je idool of voorbeeld?

Femke Bol, Lieke Klaver, Churandy Martina en Liemarvin Bonevacía.

Wat is je doel voor 2022?

De 7 meter halen bij kogelstoten.



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

Mijn eerste medaille.

Het estafettestokje geef ik door aan Gijs de Jong.

De trainers van AV Hollandia

Mariëtte Laan-Grootjes

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.....

Mariëtte Laan-Grootjes ?



Sommige parels blijven lang verborgen. Zo kan het dus gebeuren dat de allerlaatste trainer die ik voor deze rubriek interview degene is die aan de basis staat van onze vereniging. Mariëtte is namelijk de trainster van de jongste atleten van onze vereniging, de pupillen mini, C en B. Het is leuk om te zien hoe zij met haar groep bezig is. Als ik langs de kant sta te kijken zijn er ook twee Oekraïense jongetjes die mee trainen. Met de moeder spreekt Mariëtte in het Engels af dat ze gewoon met de groep mee kunnen doen, kijken en nadoen. De taal is zo geen barrière. Na de training bespreekt ze nog even met twee ouders van nieuwe atleetjes hoe het gegaan is.

Voor het interview spreken we af op de woensdagochtend op de baan. We hebben daar om half tien afgesproken, want dan is ze klaar met haar eigen training. Er wordt in de krachtruimte hard getraind door twee master-atleten voor de finale van de mastercompetitie. De gewichten worden omhoog getrokken alsof het niets is. Wat een kracht zit er in die twee vrouwen. Maar Mariëtte is niet binnen. Ik word naar buiten verwezen, want daar is Mariëtte bezig met hoogspringen. Dat is het onderdeel waar zij in uitkomt op de finale van 18 september. We gaan zitten in een kale juryruimte. Deze ruimte is leeg-gehaald voor de verbouwing. Gelukkig staan er nog een tafel en stoelen maar voor de rest is er niets, waardoor het heel hol klinkt. Op het gras wordt een tent opgezet die gebruikt gaat worden als kleedkamer.

Mariëtte kwam als pupil B bij Hollandia, dan ben je ongeveer 8 jaar. Ze trainde bij onze vereniging tot ze ongeveer 13 was. Na een jaar geen sport ging ze op dansles bij Verbiest en danste 11 jaar Latin en Ballroom.

"Ik stopte met dansen omdat ik toen in een ziekenhuis in Amsterdam ging werken in de schoonmaak. Ik had vreemde werktijden hoor! Om zes uur ging ik de deur uit en werkte de ochtend. Om half twee was ik thuis en om vijf uur begon ik weer tot soms half tien. En soms moesten we ook de nachten werken als de vloeren in de was gezet moesten worden. Dit heb ik vier jaar volgehouden en kon daarna gelukkig hoofdschoonmaak worden, dat was een baan voor alleen overdag. Ik heb altijd wat gehad met schoonmaken. Als de collega van

De trainers van AV Hollandia

Mariëtte Laan-Grootjes

mijn moeder niet kon werken ging ik met haar mee schoonmaken en op mijn zestiende deed ik het als bijbaantje. Nu heb ik een paar huizen en een kantoor die ik schoonmaak”.

Haar zoon Colin ging in 2009 trainen bij Hollandia en werd getraind door Loes en Betsy. Loes stopte met de trainingen en vanaf dat moment hielp Mariëtte bij de training van Betsy. Na een paar jaar haalde ze samen met Jacqueline Tuil het diploma basis-trainer-3 en deed een jurycursus.

Tot ‘Corona’ deed ze op de maandag en woensdag de training samen met Betsy. Betsy stopte na heel veel jaren bij av Hollandia en op de woensdag ging Mariëtte alleen verder. Gelukkig kreeg ze een tijdje hulp van Hidde de Jager. Hidde heeft nu de tijd nodig om zelf te trainen en dus staat Mariëtte er weer alleen voor. Dat is best intensief, dus wie oh wie kan en wil Mariëtte helpen bij de trainingen? Op maandag is ze een goed team met Jacqueline.

“Vijf weken in het jaar mag ik kleuters wegwijs en enthousiast maken voor atletiek. Dit wordt georganiseerd door ‘2njoy Sports & dance’. Deze organisatie staat voor plezier in sport en bewegen en het stimuleren van de veelzijdige ontwikkeling. Dat willen ze kinderen al op een jonge leeftijd laten ervaren door het aanbod aan te passen aan hun belevingswereld en ontwikkelingsniveau. Ik krijg een groep van maximaal 12 kinderen en laat de kleuters spelenderwijs de atletieksport ervaren. Dit doe ik al zes jaar en in maart beginnen we weer met een nieuwe serie van vijf zaterdagen op onze baan.”

“Zelf train ik op woensdagochtend. Nu vooral

op het hoogspringen als voorbereiding op de finale van de competitie. Na de wedstrijd ga ik ook weer verspringen trainen. Op donderdag train ik in een sportschool!”

Colin heeft de atletiek geruild voor schaken, maar zijn zus Kyra is wel lid van Hollandia. “Ze heeft nog geen rijbewijs, dus ga ik met haar mee naar de wedstrijden om te rijden.” zegt Mariëtte lachend.

Naast de sportactiviteiten en het schoonmaakwerk is ze samen met haar zus mantelzorger voor haar ouders en rijdt ze haar vader vaak naar het ziekenhuis.

Een parel staat symbool voor zuiverheid, liefde en geluk. Mariëtte is bescheiden, maar wat zij allemaal doet voor de vereniging en haar naasten, dat maakt haar een mooie parel.

Anja Stroet



Uit de vereniging

Rien Stout Scholierenveldloop



Uit de vereniging

Rien Stout Scholierenveldloop



Uit de vereniging

Rien Stout Scholierenveldloop



**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



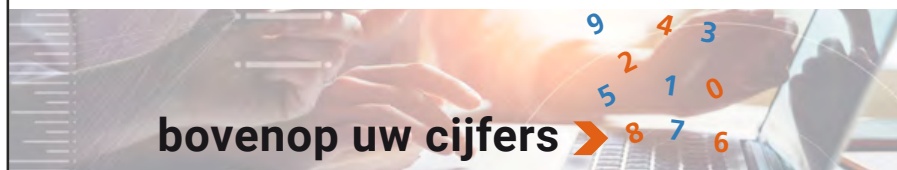
**Voor
kwaliteit
&
service
gaat u naar uw
West-Friese
dealer:**

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 • I 689 AC Zwaag
Tel. 0229 - 28 77 55 • info@flexicomfort.nl
www.flexicomfort.nl



Bierkade 4
1621 BE Hoorn

0229 763 561
info@semwerkt.nl

RENOVATIE Clubgebouw AV Hollandia 2022



Verbouwing clubgebouw in volle gang

Wie het nog niet heeft gezien is al een tijdje niet op de atletiekbaan geweest. Sinds 9 september wordt hard gewerkt aan de renovatie van het clubgebouw. Het is even wennen tijdens de trainingen, zonder douches en kantine, maar daarna is alles mooier, beter en schoner dan het in jaren is geweest.

Het clubhuis krijgt onder meer een nieuw dak, wordt opnieuw geschilderd, douche-installatie wordt vervangen, er komt een bredere trap naar boven plus een lift, zodat de kantine ook toegankelijk is voor invaliden. Alle ramen krijgen isolatieglas, er komen nieuwe plafonds enzovoorts.

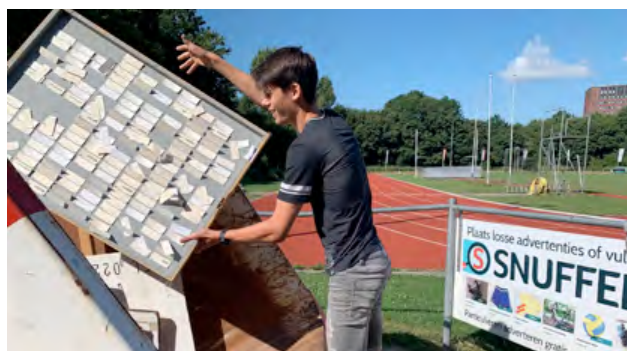
Een aantal bedrijven sponsort de club door werkzaamheden gratis of met hoge korting uit te voeren. Zo zal Vastenburger Schoonmaak & Onderhoud de betonsteenwanden van het clubgebouw schoonspuiten; G.P. Groot stelt twee containers (voor de opslag van spullen) tegen hoge korting beschikbaar; schilder Sander van Houten heeft aangeboden een dag gratis mee te helpen bij het binnenschilderwerk en geeft allerlei praktische adviezen en verhuisbedrijf Ooms heeft 45 verhuisdozen gratis beschikbaar gesteld.

Ook veel leden hebben zich opgegeven om mee te helpen met de werkzaamheden die we, om de kosten te besparen, zelf uitvoeren. Piet Visser van de bouwcommissie laat weten dat er genoeg animo voor is. "Het is alleen niet gelukt coördinatoren te vinden, mensen hebben wel zin om klusjes te doen, maar niet in het regelwerk wat daarbij komt kijken." Piet bezweert dat het allemaal goedkomt. Hij zet er samen

met Melvin zijn schouders onder.

Voorafgaand aan de renovatie is het gebouw door een enthousiast ploegje sjuwers ontruimd. De mannen die normaliter niet uit het krachthonk zijn weg te slaan eisen hierbij de hoofdrol op. Onze fotograaf zag dat het bord met de clubrecords in de container met weg te gooien spullen verdween. Oké, je kunt niet alles bewaren. En de records staan hoe dan ook voor altijd in de boeken.

Connie



RENOVATIE Clubgebouw AV Hollandia 2022



Van het bestuur

Algemene ledenvergadering maandag 14 november 2022

Uitnodiging tot het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering op maandag 14 november 2022

Locatie is nog niet bekend

Aanvang 20.00 uur

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

Agenda

1. Opening, ingekomen stukken en mededelingen
2. Vaststellen agenda
3. Notulen voorjaarsvergadering 12 april 2022
(staat op www.avhollandia.nl)
4. Begroting 2023_(staat op www.avhollandia.nl)
5. Contributievoorstel 2023

Pauze

6. Renovatie clubgebouw
7. Bestuurlijke ontwikkelingen
- Vacature bestuurslid algemene zaken
8. Statutenwijziging (staat op www.avhollandia.nl)
9. Rondvraag
10. Vaststelling datum ALV april 2023

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>

Uit de vereniging

Word bloeddonor en red levens!

Je hoeft geen dokter te zijn
om een leven te redden.

Meld je nu aan als bloeddonor!



Samen met Sanquin Bloedvoorziening vragen we aandacht voor het belang van bloeddonatie. Want als AV Hollandia dragen we graag ons maatschappelijke steentje bij in de zoektocht naar voldoende bloeddonors.

Van bloedtransfusies voor mensen met kanker tot het redden van iemand na een auto-ongeluk. En van het ontwikkelen van medicijnen tot het in leven houden van een te vroeg geboren baby... Met jouw bloed kan je levens redden!

Als bloeddonor heb je een enorme impact op het leven van talloze patiënten, met slechts een uurtje van je tijd per donatie. Vrouwen worden maximaal 3 keer per jaar opgeroepen, mannen maximaal 5 keer.

Sluit je in 3 stappen aan bij de bloeddonor community:

1. **Meld je hier online aan als bloeddonor**
2. Je krijgt een medische check op locatie en datum naar keuze
3. Als uit de test blijkt dat je bloed kunt geven, ben je officieel donor. Je ontvangt een oproep voor je eerste donatie.

Zelf ben ik al jaren donor, eerst bloeddonor en nu plasma donor. Mijn gedachte is altijd geweest: Nu kan ik iemand helpen en als ik later zelf bloed nodig heb hoop ik ook dat dat beschikbaar is. Verder word je bij elke donatie gekeurd en zo worden afwijkingen super snel ontdekt.

Uit de vereniging

Word bloeddonor en red levens!

Over bloed doneren

- Mannen mogen tot 5 keer per jaar bloed doneren; vrouwen maximaal 3 keer.
- Plasmadonoren mogen vaker (omdat zij hun rode bloedlichaampjes weer terug krijgen)
- Zodra jouw bloed nodig is, ontvang je een oproep.
- Hoe vaak je wordt opgeroepen, hangt af van je bloedgroep en de vraag vanuit ziekenhuizen.
- Bloed afnemen duurt 10 minuten.
- Plasma afnemen duurt langer. De hoeveelheid plasma die wordt afgenomen is o.a. afhankelijk van lengte en gewicht.
- Verder beantwoord je vóór iedere donatie enkele medische vragen en worden je hb-waarde en bloeddruk gemeten.
- Na afloop eet en drink je iets in het donor café.
- Als je plasma geeft krijg je eten en drinken aangereikt tijdens de donatie.
- Met een uurtje sta je weer buiten.

Over Sanquin

In Nederland zorgt Sanquin voor de bloedvoorziening. Naast het afnemen, verwerken en uitgeven van bloedproducten, verricht Sanquin ook onderzoek naar het effectiever inzetten van bloed.

Meld je nu aan als bloeddonor!



Mandy (35)

"Mijn zoontje **barst van de **energie** na een **transfusie**."**

 Sanquin

Jan de Vries



Nadat ik het voetballen vaarwel had gezegd ben ik begonnen met atletiek, bij A.V. Wieringermeer. Na een paar jaar ben ik naar Hollandia gegaan. Hier trainde ik onder leiding van Gerard Berkhout. Door zijn enthousiasme en fanatisme kreeg ik steeds meer plezier in het hardlopen. Gerard stopte met training geven en Herman nam het over.

Nog steeds ga ik met plezier dinsdags en soms op donderdag naar Hoorn. Het sociale in het hardlopen wordt steeds belangrijker, maar het fanatisme blijft. Dit komt vooral door de atleten die met plezier hun rondjes lopen en met tijden bezig zijn.

Norbert, hierbij de antwoorden op jouw vragen: Ik hou erg van reizen, maar mijn ex-vriendin durfde niet te vliegen. Pieter, Ruud en ik hadden al enkele reisjes samen gedaan. Een aantal clubgenoten wilde ook graag mee. Zo zijn de loopreizen ontstaan. Om de kosten zo laag mogelijk te houden organiseer ik dit zelf, in plaats van een reisbureau. Dit heeft als voordeel dat mensen met een smalle beurs ook mee kunnen. Het nadeel is dat er geen grote groep mee kan. Dat kost mij te veel tijd en zou te veel stress opleveren.

Mart Smit: ik zou het leuk vinden als jij jouw ervaring bij Hollandia met ons deelt.

Hans Baart



Sponsor in het zonnetje

Schoonmaakbedrijf Vastenburg

VASTENBURG
SCHOONMAAK
& ONDERHOUD

Schoonmaakbedrijf Vastenburg is een van de bedrijven die av Hollandia sponsoren. Bij de renovatie doet Vastenburg er een nog een schepje bovenop. Op woensdag 28 september heeft Vastenburg de betonsteen wanden in het clubgebouw gereinigd tegen sterk gereduceerd tarief. Daar zijn we natuurlijk heel blij mee.

Wat is Vastenburg en wie is Gerard Buis?
"Schoonmaakbedrijf Vastenburg in Hoorn is een regionaal werkend familiebedrijf (1987) waar kwaliteit, opleiding en goede communicatie voorop staan. Wij zijn werkzaam in Noord-Holland, in de omgeving van Hoorn, Zaandam, Purmerend, Medemblik en Enkhuizen." zo vermeldt de website.

Gerard Buis is directeur, maar: "Ik ben de minst belangrijke pion in dit verhaal. Mijn rol is zorgen dat mensen werk hebben, ze faciliteren zodat ze hun werk goed kunnen doen. Op die manier blijven mensen lang in dienst en leveren we kwaliteit. Werkjubilea van 5 en 10 jaar zijn geen uitzondering. Sommige schoonmakers werken zelfs al 20 (!) jaar in hetzelfde pand. Daar ben ik ook het meest trots op. In onze branche is het een uitzondering dat mensen met zoveel inzet hun werk doen en zo lang in dienst blijven."

Hoe is Vastenburg betrokken geraakt bij av Hollandia?

Jaren geleden werd Gerard benaderd door Willem Heins met de vraag of Vastenburg een machine te leen had om de kleedkamers goed schoon te maken. Dat had Vastenburg. Meer recent werd Gerard benaderd door Frank Ettes voor een advertentie in het clubblad en een bord langs de baan.

"Het sociaal zijn leer je bij een club, dat gun ik ieder kind!"

Wat zijn de beweegredenen om te sponsoren?
Gerard: "De mogelijkheden voor verenigingen zijn beperkt en ik vind het leuk om wat voor ze te doen. Als mede door onze bijdrage de contributie niet omhoog hoeft en meer mensen kunnen blijven sporten vind ik dat fijn. Ook wij hebben personeel met een beperkt budget, dus we weten hoe belangrijk het is." Voor de renovatie geldt hetzelfde: "We moeten elkaar helpen." Gerard vindt het belangrijk dat jeugd lid is van een sportclub. Natuurlijk is sporten/bewegen belangrijk, maar vooral: "Lid zijn van een club helpt bij de sociale opvoeding. Leren rekening houden met elkaar, iets doen voor elkaar, leren wat een verplichting (bijv. een wedstrijd) betekent, Van welke sportclub ze lid zijn maakt niet uit: als ze maar bewegen en leren. Het sociaal zijn leer je bij een club, dat gun ik ieder kind!"

Bij de keuze voor wel/niet sponsoren laat hij zich niet sturen door zijn eigen voorkeur. Hij wil wel graag een goed gevoel hebben bij een club. Dat heeft hij als de organisatie en de intentie goed zijn.

"De basis is er met elkaar voor zorgen dat verenigingen kunnen blijven bestaan."

Wat doet Gerard zelf aan bewegen?

Gerard loopt 3-4 keer per dag met de hond, let erop dat hij 10.000 stappen per dag zet, pakt zo veel mogelijk de fiets en als hij dan toch de auto pakt, parkeert hij die het liefst op afstand van zijn bestemming: zo heeft hij toch weer een loopje!

Gerard blijft het liefst op de achtergrond. Dus: een foto? Nee, dat niet!

Uit de vereniging

Triatlon herinnering

Vijf jaar geleden deed ik mijn laatste triatlon in Abbekerk. Op 4 september stond dit dorp weer in het teken van dit evenement. Ik stond dit jaar langs de kant te kijken en ik dacht aan de keren dat ik heb meegedaan.

Van tevoren ben ik best zenuwachtig, want ik moet aan verschillende dingen denken. Ik moet voor alle drie de sporten mijn spullen op de juiste wisselplekken tactisch neerleggen zodat ik zo weinig mogelijk tijd verlies. Iedere keer dat ik meedeed leerde ik er weer een handigheidje bij.

Het belangrijkste leerde ik bij mijn eerste triatlon in Nieuwe Niedorp. Mijn bril met sterke brillenglazen had ik daar in mijn helm gelegd en aan het stuur gehangen. Na het zwemmen stapte ik uit het water en deed mijn zwembrilletje af, rende naar de wissel en blinde paniek overviel me. Met mijn slecht zicht was het bijna onmogelijk om mijn fiets te vinden in de rekken met racefietsen. Nadien gebruikte ik contactlenzen. Voor de zekerheid legde ik ook nog een gekleurde lap op mijn zadel.

Toch blijft het gevoel van angst dat ik iets vergeet de hele tijd aanwezig. De chip goed vastzetten aan mijn enkel, tijdens het zwemmen de baantjes tellen én manoeuvreren tussen de andere vier zwemmers in dezelfde baan. Na het zwemmen rennen naar mijn fiets, zwembrilletje en badmuts af, voeten afdrogen en de fietsschoenen aan. De zwemspullen duw ik in een tas en ik steek wat gelletjes in mijn zak voor onderweg.

Dan de helm op en rennen naar de opstapplaats. Tijdens het keihard fietsen weer rondjes tellen, op tijd schakelen en soepel door de bochten gaan. Niet vergeten een gelletje te nemen en ook wat te drinken. Bij de wissel van fietsen naar hardlopen op tijd afstappen, de fiets ophangen, gauw een paar happen van een banaan nemen, van schoenen wisselen en rennen maar!

De eerste honderd meter voelt alsof ik elastiek aan mijn benen heb. De stappen gaan moeizaam, maar hoe verder ik loop des te beter het gaat. Want in Abbekerk word ik van alle kanten aangemoedigd.

“Je helm! Anja, je hebt je fietshelm nog op!”

Triatlon is zwemmen, fietsen en hardlopen, maar het is zeker ook een denksport.

Anja Stroet



Uit de vereniging

Hugo Commandeur zwemt, fietst en rent voor KiKa

1 oktober 2023 staat er een kruis in zijn agenda. Die dag moet het gebeuren: Hugo Commandeur zal dan in Barcelona de Iron Man Extreme volbrengen: 1,9 km zwemmen, 90 km fietsen en 21,1 km hardlopen. Hiermee wil hij geld inzamelen voor KiKa.

Hugo – vader van twee gezonde kinderen – is al jaren fanatiek sporter. Voetbalde in zijn jeugd, stapte in 2010 over op hardlopen en ging er later bij wielrennen. Zwemmen kon daar ook nog wel bij. Sinds 2020 legt hij zich toe op triatlons.

“Vanuit de overtuiging om daar waar je kunt, je in te zetten voor een ander, heb ik dit jaar in Amsterdam aan mijn eerste triatlon voor KiKa meegedaan”, schrijft hij op zijn sponsorpagina van KiKa Extreme. Dat smaakte naar meer en nu traint hij dus voor Barcelona volgend jaar. En na een opsomming van de afstanden die hij in Barcelona gaat zwemmen, fietsen en lopen meldt hij: “Dit lijkt een enorme opgave, maar vergeleken met de strijd die kinderen met kanker dagelijks moeten leveren is het een schijntje.”

Elk jaar krijgen 600 kinderen in Nederland kanker. Op dit moment geneest 81 procent. “Er moet meer en er kan meer.” zegt Hugo. KiKa zamelt geld in voor onderzoek naar nieuwe behandelingen, zodat die 81 procent omhoog kan. Hugo’s doel is ruim 7.000 euro in te zamelen.

De Ironman Extreme wordt de grootste sportwedstrijd die Hugo ooit volbracht. Hij deed dit jaar de Kikathlon, waarbij de afstanden een stuk kleiner zijn dan de halve triatlon die in Barcelona volbracht moet worden. “Ik moet er flink voor aan de bak met trainen”, zegt hij in een interview met het Noord-Hollands Dagblad. Hij doet twee keer per week een zwem- en looptraining en één keer een fietstraining en laat zich adviseren door een sportdiëtiste. Hij zal zijn afstanden langzaam uitbreiden, diverse trainingswedstrijden doen zodat hij volgend jaar klaar is voor Barcelona.

Een linkje naar zijn sponsorpagina:
<https://www.kikaextreme.nl/hugo-commandeur-barcelona-2023>

INTERVIEW Sportieve Horinees Hugo Commandeur traint voor Kika extreme in Barcelona

‘Ik wil méér doen voor zieke kinderen’

Toen hij jaren geleden als vrachtwagenchauffeur werkte gaven de ‘hoogvliegersdagen’, die georganiseerd werden voor zieke kinderen, hem al veel voldoening. Nu heeft hij iets anders bedacht om zich in te zetten voor deze doelgroep.

Gerda Holla

Hoorn ■ Volgend jaar op 1 oktober wil Hugo Commandeur een zogeheten ‘Kika-extreme Ironman’ gaan doen in Barcelona: 1,9 km zwemmen, 90 km fietsen en vervolgens 21,1 km hardlopen voor kinderen met kanker. „Zodat ik méér kan doen dan ‘slechts’ één zorgeloze dag. Ik doe dit om onderzoek mogelijk te maken in de hoop dat kinderen niet meer ziek hoeven te zijn”, motiveert de vader van twee gezonde kinderen.



Uit de vereniging

Sportverzorging

Tijdens de renovatie van het clubgebouw kan er geen massage gegeven worden in de ruimte van de sportverzorging. De massagebanken zijn opgeslagen en wachten tot in het nieuwe jaar op de leden van Hollandia.

Toch liggen we niet helemaal stil. Loes Kunst, Bob Klappe en Gerard Veecken zijn bereid jullie te adviseren en verzorgen in hun eigen massageruimtes. Daarvoor moet je dan wel naar resp. Avenhorn, Heerhugowaard en Spanbroek. Maar ik ben blij dat de sportverzorging op deze manier toch een beetje door kan gaan.

Wil je een afspraak maken met een van de 3 masseurs (dat hoeft niet op maandagavond), dan zijn hier de telefoonnummers:

Loes: 06-27120788

Bob: 06-46362939

Gerard: 06-20806459

En anders zien we jullie graag terug in 2023 in de nieuwe massagekamer in het clubgebouw.

Namens de sportverzorgers,
Arie den Blanken

Uit de vereniging

Triatlon kleding nu met korting te bestellen!

Wist je dat:

- Hollandia een bloeiende triatlon afdeling heeft?
- Deze wekelijks zwem-, fiets- en looptrainingen aanbiedt?
- Er daarom ook een Hollandia triatlon kleding collectie beschikbaar is?
- Deze collectie bestaat uit een Trisuit voor de wedstrijden en fietskleding met zowel korte als lange mouwen/pijpen?
- De winterkleding ook prima te gebruiken is tijdens het lopen: de broek bevat bijvoorbeeld geen meegestikt zeem?
- De kleuren van de trikleding zwart-rood zijn?
- Deze collectie nu te bestellen is met een korting van 15%, ook wanneer je alleen looplid bent bij Hollandia?
- Ga goed voorbereid de donkere tijd van het jaar in en bestel je kleding!
- Informatie en bestellen van triatlonkleding via Nico Buddelmeijer, tel. 06-22744367 of nico.buddelmeijer@gmail.com.

Meer weten over de triatlonafdeling van Hollandia?

Kijk op www.triatlonhollandia.nl

of www.instagram.com/tv_hollandia/



Uit de vereniging

Zuiderdijkloop

Zo op het einde van de zomer is de Zuiderdijkloop nog een terugblik waard. Het jaarlijkse evenement georganiseerd door de loopgroep commissie, vond dit jaar plaats op 6 juli 2022.

Hugo van der Veen zorgt voor de organisatie en wij allen hebben onze eigen rol erin. Als chauffeur, bezemwagen, verzorger van eten en drinken, fotograaf, supporter enz. Het was een wat grijze dag, maar op een paar verdwaalde spetters na, bleef het droog. Het is een loop in een mooi gebied. Links het Markermeer, rechts de polder. Molens langs de weg, het surfstrand bij Schellinkhout, er valt genoeg te zien en te genieten!

Om 18.45u verzamelden de eerste lopers zich op de baan en om 19.15u vertrokken we met totaal 12 deelnemers, verspreid over 4 auto's. Het leuke van deze Zuiderdijkloop is dat hij zo is opgezet dat je je eigen kilometers kunt kiezen, tussen 16 en 5 km. Op de 10 en 5 km staat iemand van ons met versnaperingen. En tot Schellinkhout rijdt er ook een bezemwagen achter de lopers aan.

Twee deelnemers kozen voor de 5 km, maar gingen lopend naar het startpunt toe, dus die maakten hun eigen kilometers! En konden zo wel gebruik maken van het servicepunt op 5 km

We hadden verder lopers op de 16 km, 10 km en 1 koos voor de 8 km, omdat hij net daarvoor al een flinke loop had gedaan. Dus hij nam eerst nog rustig een versnapering bij het 10km punt en ik reed hem daarna naar de 8 km. En na even wachten kon hij aanhaken bij de 10 km ploeg! Zo had ieder steun en gezelligheid aan elkaar en kon toch zijn/haar eigen loop lopen.

Om 21.30u kwamen de laatsten op de Blauwe Berg aan. Op de baan werd iedereen onthaald op eten en drinken en natuurlijk met elkaar napraten over wat weer een geslaagde loop mag worden genoemd. De foto's laten hier ook een mooie weergave van zien.

Volgend jaar staat de Zuiderdijkloop weer op het programma. We nodigen je van harte uit om mee te lopen!

Wil van Gelderen



Uit de vereniging

Zuiderdijkloop

Eigenlijk was ik het niet plan. Na de wijkenlopen had ik wel weer zin om naar de woensdagavond training te gaan. Want ja, je gaat toch je loopmaatjes en loopscholing missen he. Last minute toch aangemeld en had ik mijn loopmaatje Gerard overgehaald om de 10km te lopen. We verzamelden ons bij de baan en vertrokken in groepjes naar de verschillende startpunten. Wij naar onze 10km en de rest naar de 16km. Daar stonden we dan op de dijk bij Wijdenes. Wat een wind! 'Nou, zullen we dan maar starten', zei iemand. Rustig begonnen wij aan ons loopje. Ondanks de stevige wind, kon ons tempo toch steeds een stuk omhoog. Eigenlijk hadden we het veel te gezellig om ons (Tan, Gerard, Ferenc en Wietske) druk te maken over die wind. Voor we het wisten waren we al bij Schellinkhout, en stond Hugo klaar met eten en drinken. Via de Oosterpoort liepen we terug richting de baan om ons hard verbrande calorieën nog harder aan te vullen met winegums en bastognekoeken. Het was een heerlijk loopje waarbij alles goed was geregeld. Complimenten voor de organisatie!

Tan Ngyuen



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

T 06-25066308
E mail@connybuis.nl




**Conny
Buis**
Haptotherapie

Herkenbaar?

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

Dan is Haptotherapie misschien iets voor u!
Meer weten? Een eerste gesprek kan verhelderen en
is vrijblijvend. Kijk op www.connybuis.nl 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 | Logeweg 25 | 1628 JS Hoorn | T (0229) 21 54 16



Bestaat 35 jaar!

Altijd 125
auto's op
voorraad mét
BOVAG-
garantie

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

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





HARDLOOP PODCAST LUISTER TIPS

Samen hardlopen (op de atletiekbaan) is natuurlijk hartstikke gezellig, maar velen van ons gaan toch ook vaak in hun eentje op pad. Misschien mis je dan dus wel wat afleiding. Daarom hierbij enkele luistertips met podcasts over hardlopen voor tijdens het hardlopen.

Heb je ook een (luister/lees/gadget/loop/ander soort) tip die je graag wil aanraden aan je mede-clubleden? Deel het met de redactie (redactie@avhollandia.nl) en zie jouw tip terug in een volgend nummer!

Susy Q&A

Topatlete Susan Krumins en haar co-host Olivier Heimel (hoofdredacteur van Runner's World) of Imo Muller (uitgever Runner's World) praten elke twee weken over hardlopen, training en wedstrijden. En soms over koffie. Vaak met een gast.

Dit is mijn persoonlijke favoriete hardloop-podcast. Het enthousiasme van Susan Krumins vind ik heerlijk aanstekelijk en dankzij haar staat de Zevenheuvelenloop op mijn lijstje als één van de evenementen waar ik zeker nog eens aan mee wil doen.

LoopPraat

LoopPraat is dé Nederlandse podcast voor hardlopers, door hardlopers. Elke 'twee weken' bespreken hosts Anton-Jan Thijssen en Tim Baks samen met een spraakmakende gast het laatste loopnieuws, delen ze tips en geven ze reviews.

Wat ik heel leuk vind is de focus op het ultra-lopen en trailrunning. Laat je door LoopPraat eens inspireren om van de gebaande (/verharde) paden af te wijken en ontdek een heel nieuwe wereld. En vergeet de loop-je-niet-ka-potcast-tip niet, die elke aflevering terugkomt.

De Pacer

In De Pacer bespreken loop liefhebbers Pim Bijl en Eric Brommert de bijzondere wereld van het hardlopen. Ze interviewen interessante gasten, spelen in op de actualiteit en volgen ondertussen de speciale voorbereiding van Pim op weg naar nieuwe doelen.

In aflevering 1 (mei 2019) sprak Pim zijn doel uit: hij wilde in 2020 de Marathon Rotterdam onder de 2 uur en 45 minuten lopen. Spoiler alert: er kwam een kleine hobbel in de weg door een zekere pandemie. Heel interessant om zijn semi-professionele voortgang te volgen.

Running Stories

Running Stories is de hardloop podcast van Marcel en Siegfried. Twee amateur hardlopers die onderweg zijn naar hun volgende hardloopevenement. Of dat nou een marathon is of een virtuele 5km. Lekker kletsen over hardlopen voor tijdens het hardlopen met nul lijn, een half draaiboek en een shitload aan overbodige jingles. Dat is Running Stories in een notendop.

Dit is zeker de meest ongedwongen en gezellige hardloop podcast die ik ken. Je moet ervan houden en ze vooral niet te serieus nemen, dan is het net alsof je echt met 2 loopmaatjes op pad bent die lekker slap aan het kletsen zijn.

Heb je ook een (luister/lees/gadget/loop/ander soort) tip die je graag wil delen met je mede-clubleden? Deel het met de redactie (redactie@avhollandia.nl) en zie jouw tip terug in een volgend nummer!

Alieke de Greeuw



Mijn naam is Johan Baas. Ik woon in Wognum, ben 37 jaar en vader van 2 jongens: Benjamin (6) en Sill (9).

Ik werk als elektro en instrumentatie ingenieur bij een bedrijf dat fabrieken ontwerpt voor de ijzer- en staalindustrie over de hele wereld. De vestiging waarvoor ik werk is gespecialiseerd in het ontwerp en de installatie van hoogovens die vloeibaar ijzer maken, met de bijbehorende installaties.

In mijn jeugdjaren ben ik begonnen bij Hollandia. De langste afstand, de 800m (en later de 1000m) en het verspringen vond ik het leukst.



Eigenlijk vond ik die loopafstanden nog te kort. Het (duur)hardlopen is mij met de paplepel ingegoten door moeder Marian; ik geniet er nog steeds van. Al in mijn jeugd vond ik de durlopen dan ook het leukste. Ik weet nog dat ik op de basisschool samen met een klasgenootje meedeed met de Hoornse wijkenlopen. En in de oude trimloopboekjes zag ik dat ik dit in de

jaren '90 ook heb gedaan, met daarnaast andere regionale loopjes.

Op mijn 17de heb ik voor het eerst het Dam-tot-Damloop feest mogen meemaken. Wat baalde ik op mijn 16e dat ik nog niet kon meedoen: omdat mijn verjaardag net na de Dam-tot-Damloop was, moest ik nog een jaar wachten!

In 2002 ben ik weer lid geworden van Hollandia, met de Start-to-Egmond training. Daarvoor liep ik in Eindhoven ook mijn eerste halve Marathon. In die jaren liep ik op maandag en woensdag samen met Gerald, Gerard en Marcel. Later ben ik overgegaan naar de dinsdag en donderdag, vanwege de crosstraining van Herman. Ik train daar nu al vele jaren met plezier. Ik denk dat ik nu dus ongeveer 25 jaar lid bent van de club.

Op hardloop gebied heb ik vele mooie herinneringen. Om er een paar te noemen: Het volbrengen van mijn 3 marathons: Rotterdam 2006, 2007 en Tallinn 2012; de 70.3 Ironman West-Friesland van 2021 en de vele persoonlijke verbeteringen die ik heb tot nu toe heb behaald.

Maar eigenlijk geeft elk jaar wel een paar mooie herinneringen, die uit grote en kleine hardloop dingen komen. De mooiste is toch wel de 100km volbrengen in 4 dagen tijdens de hardloop4daagse in Apeldoorn. Ik denk nog vaak aan dit mooie evenement dat ik 10 jaar heb kunnen doen. Samen met mijn moeder, een groep Hollandianen en loopgroep Hoorn. Hierbij kwamen plezier en sportiviteit samen in de mooie natuur op de Veluwe. Hardlopend ben ik nooit de snelste geweest;

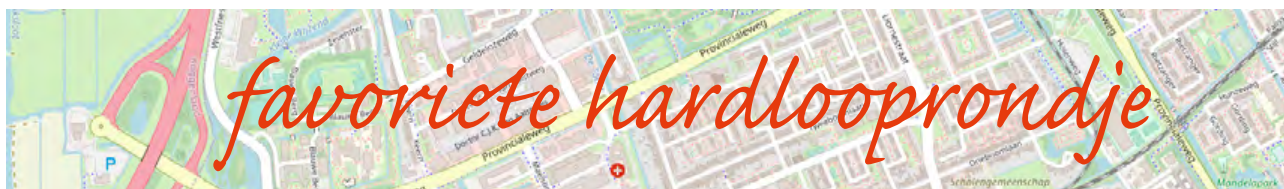


die ambitie heb ik ook niet gehad. Genieten van de trainingen en elementen stond voorop; als is een PR altijd leuk. Het crossen en trailen vind ik het leukste, genieten van het wisselende terrein in de mooie natuur en vechten tegen de elementen. Dat doe ik graag in Schoorl: mijn speeltuin waar ik mij kan uitleven en ontspannen. Daarbij geniet ik ervan dat ik dat nog steeds samen met mijn moeder kan doen en met mijn loopmaatjes en met leuke mensen van de club.

Ambities en doelen heb ik nog genoeg, zoals de Marathon van New York, diverse mooie trails en marathons, een Berg marathon met Marcel, en als magisch doel de marathon binnen de 3 uur. Verder nog diverse ideeën op triatlon gebied.

Voor het volgende voetlicht nomineer ik Joost Dekker. Van hem wil ik graag meer weten.

Johan Baas



Als lid van av Hollandia zijn we natuurlijk maar al te bekend met het rondje van 400 meter op de Blauwe Berg in Hoorn. Maar ook buiten de baan zijn er genoeg leuke plekken om te hardlopen (of alternatief te trainen). Vandaar deze nieuwe rubriek, waarin we ons favoriete trainingsrondje delen ter inspiratie voor anderen.

In dit nummer de kick-off door redactielid Alieke de Greeuw.

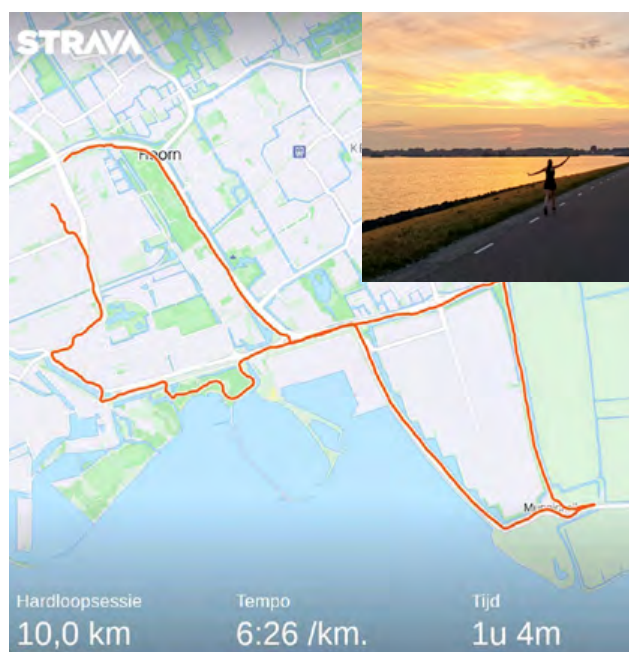
Locatie: Groote Molen (Munnickaij)

Afstand: 10 km

Ondergrond: Asfalt

Vanwege mijn baan loop ik regelmatig op allerlei plekken in heel Nederland, maar mooie hardlooprondjes zijn wat mij betreft niet altijd ver weg. Mijn favoriete hardlooprondje loopt over de dijk langs het Markermeer tussen Hoorn en Schellinkhout. Vooral op een zomeravond tegen zonsondergang met uitzicht op het water, de zeilboten en kitesurfers. Ik kan het iedereen aanraden.

Heb je ook een trainingsrondje dat je graag wil aanraden aan je mede-clubleden? Deel hem met de redactie (redactie@avhollandia.nl) en zie jouw rondje terug in een volgend nummer!





Fysiotherapie De Koning

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



LIESHOUT

Joh. Poststraat 46 Hoorn
www.lieshouthoorn.nl



POLYTECHNIEK® b.v.
Installateur van A tot en met Z

Advisering - Koudetechniek - Luchtbehandeling - Watertechniek
Verwarming - Regeltechniek - Elektrotechniek - Service & Onderhoud

WWW.POLYTECHNIEK.NL



**DICK
DE BOER**
AANNEMERSBEDRIJF

www.ddbhoorn.nl



**altijd goed zicht,
ook tijdens het
sporten**

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

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

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

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

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

Zowel voor kinderen als
volwassenen.

Pearle
opticiens



JOHN KOOMEN TUINEN



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

WWW.JOHNKOOMEN.NL | T 0229 57 76 10

Baanatletiek

Vrouwen missen promotie naar 2e divisie op slechts 2 punten

Op zondag 11 september stond het vrouwen-team van av Hollandia voor een sportieve uitdaging. Door een zevende plaats te behalen tijdens de drie reguliere competitie rondes in de 3e divisie had het team zich geplaatst voor de finale promotie-/degradatiewedstrijd 2e/3e divisie. Deelnemende teams waren de vier laagst geklasseerde uit de 2e divisie en de acht hoogst geklasseerde ploegen uit de 3e divisie. Zij waren in Dordrecht aanwezig om bij de AV Fortius de strijd aan te gaan voor de 4 beschikbare promotieplekken naar de 2e divisie.

Het was best moeilijk om zo vlak na de zomervakantie op alle onderdelen een deelnemer te vinden. Blijkbaar is onze selectie best nog

wel smal. Met een paar masters en veel jonge meiden was het team toch compleet en gingen we natuurlijk voor promotie. Natuurlijk het ultieme doel, ook al zou dat als consequentie hebben dat we volgend jaar niet meer samen met het mannenteam in de 3e divisie zouden kunnen deelnemen.

Op de foto in de waterbak van links naar rechts: Renske de Boer, Kyra Laan, Sophie Roos, Lara Smits, Bente Tuil Jacqueline Tuil en Franka Hoozeboom. Samen met Tara de Greeuw (niet op de foto) behaalden zij een prachtig resultaat.



Baanatletiek

Vrouwen missen promotie naar 2e divisie op slechts 2 punten

Bente Tuil opende voor ons de wedstrijd op de 100m. Ze noteerde met 17.13s een zesde tijd, wat goed was voor 544 punten. De start was goed, maar door een minder tweede deel was Bente niet tevreden over haar prestatie.

Op het onderdeel kogelstoten kwam Jacqueline Tuil tot een 11e plaats met 9,14m. Lara Smits werd 2e met een stoot van 11,54m. Die afstand bracht ons 690 punten. Op zich prima prestaties, maar beiden hadden gehoopt graag net nog iets verder te kunnen stoten.

Op de 100m kwam Franka Hoogeboom met een vierde tijd van 13,19s goed voor de dag. Deze prestatie was goed voor 642 punten.

Carissa de Git was ook mee om deel te nemen aan de 100 en 200m. Zij was later aangemeld, maar kreeg van de wedstrijdleider toch geen toestemming om deel te kunnen nemen.

Omdat Carissa wel aanwezig was wilde zij wel voor ons team optreden als vrijwillig jurylid.

Kyra en Bente namen deel aan het onderdeel hoogspringen. Bente werd vijfde met een hoogte van 1,55m. Dit was goed voor 779 punten. Kyra sprong niet echt ontspannen omdat zij moest springen, terwijl ze vlak erna moest deelnemen aan de 4x400m. Ze was dus niet blij met de behaalde hoogte van 1,45m. Sophie Roos en Renske de Boer liepen allebei de 400m. Zij liepen in dezelfde serie en waren, zo vlak na de vakantie, begrijpelijk iets langzamer dan hun beste tijden. Renske werd 10e met een tijd van 1:07;07s en Sophie (11e) was net een fractie langzamer met 1:07;39s. De tijd van Renske was goed voor 581 punten.

Tara de Greeuw liep heel knap op de 1500m. Ze had tijdens de race wat wisselende tempo's, maar met haar tijd van 5:41;06s behaalde zij een 10e plaats en 452 punten.

Kyra was onze enige verspringster. Zij werd

heel netjes 5e met een afstand van 4,77m.

Op 1 cm na een PR en goed voor 621 punten.

Op het onderdeel discuswerpen werd Jacqueline 9e met een afstand van 28,67m. Lara werd 2e op dit onderdeel. Zij wierp de platte schijf naar 41,22m en bezorgde ons team daarmee 756 punten.

Omdat er niemand beschikbaar was voor de 3000m nam Lara het op zich om dit onderdeel te gaan doen. Iedereen vond dit reuze dapper. Lara kon daarom ook rekenen op heel veel support vanaf de zijkanten. Het was natuurlijk reuze zwaar en niet minder spannend om te doen. Lara werd 9e in een tijd van 15:45;10s en ze behaalde daarmee 302 punten.

Als laatste onderdeel kwamen Renske, Bente, Sophie en Kyra nog uit op de 4x400m. Zij liepen een puike race en scoorden met 4:29;15s een 7e tijd en 575 punten.

Tijdens de wedstrijd werden steeds de nieuwe prestaties toegevoegd en varieerde onze positie op de ranglijst voortdurend. We hebben zelfs even op de 1ste plaats gestaan. We wisten bij het laatste onderdeel dat de scores erg dicht bij elkaar lagen en we bleven hoop houden op promotie naar de 2e divisie. Toen echter alles was verwerkt bleek dat we 2 punten te kort kwamen voor een 4e plek en 13 punten tekort op de 3e plaats. Heel jammer natuurlijk, maar tegelijkertijd ook wel goed. Volgend jaar komen er weer wat jonge atleten bij waardoor we iets sterker gaan worden in de breedte. En natuurlijk is het ook wel gezellig om nog een jaartje met de mannen op te kunnen trekken. Dan moeten we volgend jaar maar gaan zorgen voor promotie!

Nico van der Gulik

Loopnieuws

Kermisloop Edam, donderdag 25 augustus

Op en top gezelligheid!!

Met 5 man in de auto (Alex en Ronald Gitzels, Jeffrey van Diepen, Pablo Reina en ondergetekende) togen we naar Edam, waar deze avond om 19.30 uur gestart werd voor de 10 km loop. Vanaf het moment dat we in Edam arriveerden zat de sfeer er goed in.

Lopend naar de inschrijf locatie - langs de cafeetjes en restaurants – kon je al merken dat er veel belangstelling was voor de loop. Jong en oud wil meelopen of zich in ieder geval laten zien aan de goegemeente.

Bij de startplek troffen we nog 4 Hollandianen (Ruud van Bruggen, Karel Deken, Richard Kramer en Maarten Worp) die er ook zin in hadden.

Het evenement bestond uit een jeugdloop van 1200 meter, met daarna een 3 km en dan de 10 kilometer loop, die uit 3 ronden bestond. De route gaat door de historische binnenstad, over klinkerstraatjes die hier en daar wat verzakkingen kennen en een stuk asfaltweg buitenom.

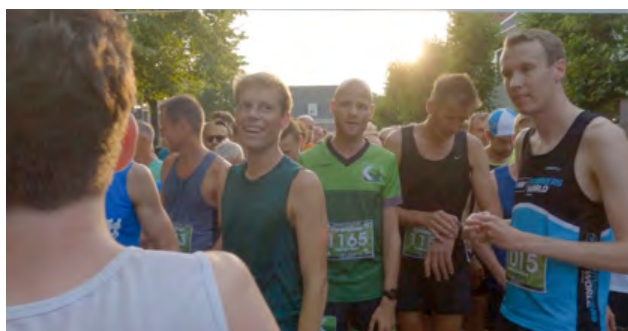
Vooraf de binnenstad is zeer gezellig met de vele aanmoedigingen van de bewoners. En uiteraard langs de cafés, waar de terrassen lekker vol zitten.

Buitenom, op de Lokkementjesweg, ook publiek maar dan koeien en opzwepende muziek van een lokale DJ.

Daarbij werd er behoorlijk snel gelopen door de winnaar Bouke Bouma, die de 10K afrafte in 33.29 min; ruim een minuut voor zijn twee achtervolgers. Maarten Worp en Pablo Reina hadden elkaar halverwege gevonden en liepen gezamenlijk naar de 5e en 6e plaats. Allebei tevreden met hun prestatie.

Ons clubje deed het rustiger aan met het warme weer, maar we waren allen binnen de 50 minuten gefinisht. Na afloop even napraten en wat drinken, want warm was het zeker geweest tijdens de wedstrijd. Voor mij was het de eerste keer dat ik meedeed aan deze loop, maar het is een aanrader: Dit maakt het hardlopen leuk, hiervoor zijn deze wedstrijden bedoeld!

Groet,
Frank Ettes



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

Dam-tot-Damloop 2022: het regende records....

Record 1: de laagste temperatuur op 18 september ooit gemeten

Record 2: ruim 13000 medailles over (lopers die niet kwamen opdagen)



**Record 3: Uwi liep 52:53 in de M40 klasse.
Dat betekent een nieuw clubrecord!**

Ambroise Uwiragiye	0:52:53
Koen Nicolai	0:58:20
Rob Keuning	0:58:21
Kris Oedit Doebé	01:04:05
Pascal Sijm	01:04:41
Jeffrey van Diepen	01:08:10
Maaïke Vriend	01:11:20
Alex Gitzels	01:13:13
Gerard Kuilman	01:24:19
Nicole Keuning	01:31:27
Marieke Bliëk	01:33:22
Karin Voogt	01:38:30
Irma Sijm	01:38:42
Ivo Schotman	01:45:32
Elly Geelkerken	01:48:46
Ad Steltenpool	02:01:09

Record 4: Kris liep met 01:04:05 een PR

Met wat speurwerk zijn de uitslagen van een aantal Hollandianen gevonden. Het overzicht is vast niet compleet. En het zou zomaar kunnen dat er meer records gelopen zijn en dat de redactie dat niet weet....

Het complete uitslagen overzicht vind je hier:

<https://results.sporthive.com/events/6975382507753810176>



Uit de vereniging

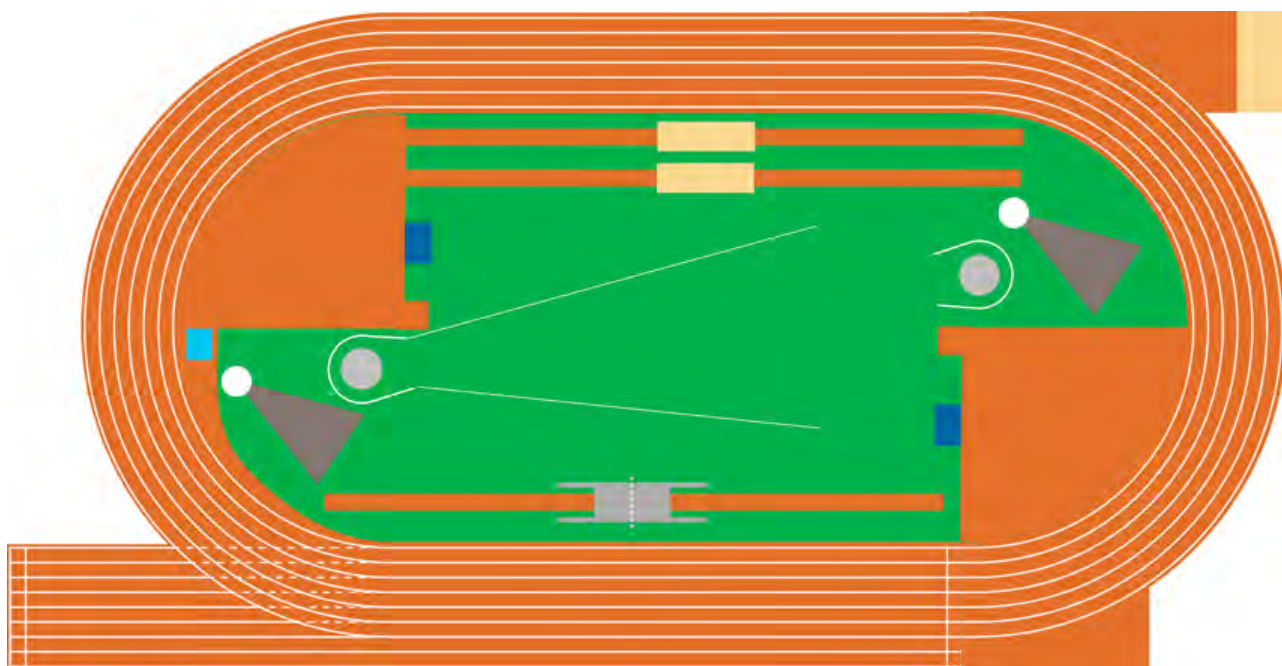
AV Hollandia Clubdag foto's



Uit de vereniging

AV Hollandia Clubdag foto's





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 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, Connie Vertegaal, Gerda Horneman en Karin Voogt
	kopij adres redactie@avhollandia.nl
Clubblad opmaak	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	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 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	junioren C	
Frank Baltes	junioren C, B, A (do) - springen	
Bart Daalhuizen	junioren C, B, A (wo) - polstokhoog	
Iwan Groothuysen	junioren C, B, A (di) - werpen	op uitnodiging!
Freya Muller	junioren C, B, A (ma) - allround	06-46027522
	junioren D, C, B, A (do) - werpen	
Cheryl Nederveen	junioren D (ma)	0229-579199
Jacqueline Tuil	junioren D (wo)	06-15332093

Trainers Senioren AB-Junioren

Frank Baltes	springen (do)
Henk Jan Blom	fitness & kracht (ma + wo + do)
Bart Daalhuizen	junioren B, A (wo) - polstokhoog
Frank Dik	protheseloopgroep (za)
Nico van der Gulik	sprint & horden (di + vr)
Iwan Groothuysen	senioren (di) - werpen

Fitness en Kracht

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

Looptrainers

Herman Akkerman	dinsdagavond	06-51481359
Annemiek Bot	woensdagavond	06-27870601
Jan Conijn	woensdagochtendgroep*	06-12259707
	Start-to-Run	
Loes Kunst	woensdagochtendgroep*	06-27120788
Simon Laan	zaterdagochtend	06-53742862
	woensdagochtendgroep*	
Frits Martens	woensdagochtendgroep*	0229-239614
Bart Muller	maandagavond, zaterdagochtend	06-46267679
Kris Oedit Doebé	dinsdagavond	06-15155071
	woensdagavond buitenom	
Ton Overpelt	woensdagochtendgroep*	06-57108950
Ambroise Uwiragiye (Uwi)	dinsdagavond	
Karin Voogt	donderdagavond	06-55366143

* (trainers rouleren)

<https://www.avhollandia.nl/trainingstijden/>

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 Daalhuizen	0229-239705
Contact	jeugdhollandia@hotmail.com	

Commissie Senioren AB-Junioren

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 Ettes	frankettes@gmail.com
----------------	-------------	----------------------

Triatlon

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

Woensdagochtendgroep

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

Klopt er iets niet? stuur een e-mail naar redactie@avhollandia.nl

ONLINE SHOPPEN IN DE REGIO

stumpel.nl 

Bestel je atletiekboeken, b.v. over training en techniek,
eenvoudig online en laat het thuisbezorgen,
of haal het af in één van onze winkels.

Winkels in: Enkhuizen, Heemskerk,
Heerhugowaard, Hoorn, Krommenie, Medemblik,
Wieringerwerf en Zwaag.



Wij lopen harder dan u denkt!

- schoonmaak en onderhoud • glasbewassing •
- specialistisch reiniging • eenmalige projecten •

VASTENBURG SCHOONMAAK & ONDERHOUD

De Factorij 13 | 1689 AK Zwaag

tel 0229 54 21 37 | info@vastenburg.nl | www.vastenburg.nl



VOOROP LOPEN MET ONZE

UITGEBREIDE LOOPANALYSE

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP
GROTE NOORD 8A HOORN

www.runnersworldhoorn.nl