



Clubblad

AV Hollandia

Officieel orgaan van
atletiekvereniging
Hollandia Hoorn

Januari 2023



**SponsorKlik samen
de kantine bij elkaar**



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

© Gerda Horneman



Cartridges



Papier



Zakelijk



Printers



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
Van het bestuur - Contributie 2023	10
Crowdfunding LED verlichting baan	12
Meedoen kan vaker dan je denkt	13
Reservisten	14
Het mysterie van de verdwenen klok	17
Sponsor in het zonnetje	18
SponsorKliks en Snuffelhoek actie voor Hollandia	19
Voor het voetlicht, Joost Dekker	22
Favoriete hardlooprondje	24
Estafette Loop Koggeland	26
5 Cross circuit verhalen met heerlijk recept	30
Loop op Wieringen	37
I run Alkmaar	39
Geen nieuwsbrief ontvangen?	40
Voor het voetlicht, Mart Smit	41
Favoriete gadgets	43
Colofon	44

Van de redactie

Het is weer tijd voor het januarinumnummer van het clubblad van AV Hollandia. Met in dit nummer het verhaal van de verdwenen klok en nieuws over de verbouwing van het clubhuis. Ook zetten we een aantal sponsoren in het zonnetje die de verbouwing mede hebben mogelijk gemaakt. En het vertrouwde 'Voor het voetlicht', dit keer met Joost Dekker en Mart Smit. Daarnaast geven we je een update van de handigste gadgets voor tijdens het sporten en deelt redactielid Ronald zijn favoriete looprondje.

En dat is nog lang niet alles! Annemieke deelt o.a. een heerlijk recept met ons en er valt genoeg te lezen over verschillende atletiek- en hardloophwedstrijden die in de afgelopen tijd hebben plaatsgevonden. In onze vaste rubriek over onmisbare vrijwilligers wordt Wil van Gelderen dit keer in het zonnetje gezet (ooit de initiatiefneemster van deze rubriek).

Bedankt voor jullie inbreng van kopij voor het clubblad. Dankzij jullie is het weer een goed gevulde editie geworden!

De redactie van het AVHollandia clubblad wenst jou, als trouwe lezer, een heel mooi en sportief 2023 toe!

Veel leesplezier, namens de redactie.

januari 2023 Clubblad AV Hollandia

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

**Bordsponsors
AV Hollandia**

De vereniging wordt financieel gesteund door een aantal bordsponsors. Heel veel dank voor jullie financiële bijdrage.

BERT OOMS

BOUWCENTER RAB

BURGGRAAF CONSULTANCY

FRITSPRINT Drukwerk

GEBR. SNIP Kitverwerking

GERTJAN DEKKER Ontw. en Tekenburo

JOHN KOOMEN TUINEN

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

Allereerst de beste wensen en een gezond en sportief 2023 toegewenst. Als ik dit schrijf dan zijn we in voorbereiding van de oplevering van ons gerenoveerde clubgebouw. Het laatste kwartaal van 2022 stond in het teken van de renovatie, we hebben door kunnen trainen op de baan, en men kon gebruik maken van een tent ter vervanging van de kleedkamers. Ik dank hierbij iedereen die flexibel met deze omstandigheden is omgegaan.

In het laatste kwartaal hebben we ook 2 Algemene Ledenvergaderingen gehouden (15/11 en 1/12) die als agendapunten hadden: vaststelling van de voorgestelde begroting van 2023 en de voorgestelde contributie voor 2023, beide punten werden vastgesteld door de ALV.

Ook de voorgestelde gewijzigde statuten was een belangrijk agendapunt. Dit was noodzakelijk om deze te actualiseren naar de huidige wetgeving. Dit was de eerste aanpassing ten opzichte van de statuten zoals die zijn opgesteld bij de oprichting van de vereniging. Deze gewijzigde statuten zijn voorbereid door Gert-Jan Overkleeft, Henk Wijbenga, Ruud Poldner met de hulp van de Atletiekunie. Deze gewijzigde statuten zijn bij de laatste vergadering op 1 december unaniem aangenomen.

Tijdens de Algemene Leden Vergadering van 15 november heb ik met trots kunnen mededelen dat John Mol zich bereid heeft verklaard om waarnemend bestuurslid algemene zaken te zijn tot april 2023, in de vergadering van april 2023 zullen we John voordragen als bestuurslid.

Ook zijn er een aantal initiatieven ontplooid om extra inkomsten te genereren voor het upgraden van de kantine. Een eerste succes

was van de Grote Clubactie: we ontvingen een cheque van € 573,96.



Inmiddels zijn we als vereniging ook aangesloten bij SponsorKliks.

Met SponsorKliks kan je zelf een financiële bijdrage leveren aan Atletiekvereniging Hollandia, zonder dat het jou een cent extra kost! Met deze actie gaan wij proberen meer inkomsten te krijgen om de upgrade van de kantine te ondersteunen, voor o.a. mooie verlichting, meubilair e.d.

Bestel online een pizza via Thuisbezorgd en Atletiekvereniging Hollandia ontvangt hiervoor geld in de clubkas. Ook doen o.a. grote webwinkels als Bol.com, Coolblue, Booking.com en Expedia mee. Een percentage van het aankoopbedrag gaat dan ook naar Atletiekvereniging Hollandia.

En nogmaals, het kost je niets extra!

2023 zal in het teken staan van o.a. de upgrade van de kantine en natuurlijk het feestelijk in gebruik nemen van de gerenoveerde kleedkamers en andere gebruiksruidten en niet te vergeten de nieuwe platformlift.

Ruud Poldner

Van het bestuur

Ledenmutaties tussen 1 oktober en 15 december 2022

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Mahdi Albaghdadi
Rob Blank
Anne Dontje
James Feenstra
Julia de Graaf
Anita Hes
Ingmar Klarenbeek
Liz Koeten
Kay-Milla Metz
Renate Schouten
Carola Tempelaar
Bart Valk
Finn van der Veen
Nick Veken
Saar Verhoek
Niels Visser
Thijs Visser
Luke de Vries
Jeroen van der Woude
Brett Zuiderveen

Frank Balthes
Morris Bleeker
Lou Coevert
Melody Commandeur
Milan Dupon
Fenneke Frieling
Yvonne Giphart
Chloë de Git
Salina de Git
Jolanda van Goor
Ferenc Groes
Esther Ham
Joshue Hendrikse
Mike Heuverkamp
Rika Hilverts
Jake Juwett
Erik Koenis
Jayden de Koning
Bo Kraijnbrink
Jop Kriele

Steyn Kruiver
Hanneke Piek
Esther Romein
Elise Scherpenzeel
Wilma van 't Schip
Liam Smit
Anja Stroet
Jayden Tjon-Fo
Hans Veldhorst
Floris Veltman
Frank Verver
Martine Vreeker
Arie Wijbenga
Jeffrey Zuurbier
Tiffany van der Zwan

Helaas is onze ledenadministrateur, Theo Vink, nog steeds uit de running. Vandaar dat ik al geruime tijd deze taak waarneem.

Plusen en minnen.

Zo in het begin van het nieuwe jaar even een overzicht van het aantal leden bij Hollandia. Op 1 januari 2022 hadden we 428 leden in ons bestand staan. In de loop van het jaar hebben wij 86 nieuwe leden kunnen begroeten. Hiervan zijn er 16 triatleet.

Helaas gaan er dit jaar ook weer een aantal leden afscheid van ons nemen en wel 85 stuks. Hiervan zijn er 6 triatleet. Verder valt op dat er 7 leden lid zijn geworden in 2022 maar in hetzelfde jaar ook weer opgezegd hebben. Van de opzeggingen zijn er 40 vrouwen en dus 45 mannen.

Redenen voor opzeggen:

Verhuizen is voor 9 leden om op te zeggen, 4 stoppen vanwege een blessure en 7 leden hebben gekozen voor een andere sport. 6 Leden zeggen dat ze geen tijd meer hebben en 10 hebben een andere reden die niet bij ons bekend is. Maar het overgrote deel van de leden die opgezegd hebben geeft geen reden.

Bovenstaande zijn de aantallen zoals die bekend waren op 11 december. Het kan natuurlijk altijd nog zo zijn dat er nog een verlate aan of afmelding is gekomen.

Jan de Vries,
Ledenadministratie

De van AV Hollandia



foto Gerda Horneman

Wil van Gelderen

'Gezelligheid hoort bij een vereniging'

Een winters weekend op de atletiekbaan. Een handjevol loopgroep-ers trotseert op zaterdagochtend kou en gladheid. De beloning komt na afloop. Warme chocomel met een toef slagroom. En een plak kerststol. Dat gaat er wel in na de training.

Wil van Gelderen vult de bekertjes. Dit is echt een klusje voor haar. Ze is een jaar of tien actief bij de loopgroep commissie. En van 2015 tot 2018 zat ze

in het bestuur. "Toen waren we al bezig met allerlei dingen uit te zoeken voor de verbouwing" zegt ze. De week voor Kerst is het clubgebouw nog verboden terrein voor de leden. Helaas moest hierdoor voor de derde keer de ontzettend gezellige Kerst Puzzeltocht (met koud buffet na afloop) worden geschrapt. De chocomel traktatie op alle looptrainingen moet het gemis een beetje verzachten. "We wilden toch iets doen, voor de Kerst" zegt Wil.

Jaren terug porde Wil de redactie van het clubblad op om in elk nummer een vrijwilliger aan het woord te laten. Nu is ze zelf een keer aan de beurt. Ze moet er om lachen. "Je weet: zonder vrijwilligers is een vereniging niks. Dus vrijwilligers zijn keihard nodig. Dus toen ik in het bestuur zat, stelde ik voor telkens een vrijwilliger in het zonnetje te zetten in het clubblad. Ik hoop dat zulke verhaaltjes de leden motiveren om wat te doen voor de vereniging."

Wil is in 2009 begonnen met hardlopen. Met haar man Jan deed ze mee met Start to Run. Jan haakte af, Wil bleef. "Ik dacht na afloop: ik ga hiermee door. En Jan is gaan wandelen." Ze probeert elke zaterdag te trainen op de baan en doordeweeks twee keer zelf. "Ik loop nu niet buiten in het donker, ik ben bang dat ik ergens over val. Dus nu 's avonds ga ik naar de sportschool."

Henny Schoonderwoerd vroeg haar bij de loopgroep commissie. "Hij zei: ik vind dit wel wat voor jou." Wil aarzelde. Ze was net met een andere vrijwilligersklus gestopt, moest ze zich nu weer in iets nieuws storten? Ze deed het toch. En Henny had het goed gezien. "Ik ben van de verbinding. Door het jaar heen organiseren we wat leuke activiteiten. Je zit toch ook een beetje voor de gezelligheid bij een club. Voor mij persoonlijk is dat in ieder geval belangrijk. Je kunt natuurlijk ook in je eentje gaan hardlopen, maar ik vind het veel leuker om het in clubverband te doen."

De van AV Hollandia

Ook voor allerlei los vaste klussen is Wil te porren. De ene keer zit ze bij de inschrijving van de Dijkenloop, de andere keer promoot ze de club bij een sportmarkt voor de jeugd. "Dat is altijd hartstikke leuk. Je komt alleen maar vrolijke mensen tegen. Ik weet dat er ontzettend veel organisatiewerk aan zo'n evenement vooraf gaat en dat doe ik dus allemaal niet. Maar op de dag zelf help ik graag mee."

Het is een bijzondere maand voor Wil. Ze heeft net haar eerste keer AOW ontvangen. Niettemin is ze nog aan het werk. "Ik werk wel een dag minder. Ik bouw het af tot de zomer. Als ik nu al helemaal stop, ben ik bang dat ik uit mijn ritme raak." Of ze haar vrije tijd gaat vullen met meer vrijwilligerswerk voor de club wil Wil nu niet direct beloven. "Pffff, eerst even helemaal niets. En dan zie ik wel wat er op mijn pad komt."

Connie



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
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
2024-1	maandag 11 december 2023	uiterlijk eerste week januari 2024

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 | Mental coaching | Bewegcoaching
Runningtherapie | RCVRY RUN

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?

Ik ben Gijs de Jong en ben 8 jaar oud.

Hoe lang zit je al op atletiek?

1 jaar.

Bij wie train je?

Mariëtte en Jacqueline.

Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?

Verspringen omdat ik het leuk vind om ver te springen.

Wat vind je een minder leuk onderdeel?

Balwerpen vind ik niet zo leuk. Ik vind de techniek van balwerpen niet leuk.

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

Van mama.

Wie is je idool of voorbeeld?

niemand

Wat is je doel voor 2023?

3 meter halen bij verspringen



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

Dat we tweede werden bij de estafette op een wedstrijd.

Het estafettestokje geef ik door aan Mila de Logt.

Van het bestuur

Van de penningmeester

Het nieuwe jaar is begonnen. Dit betekent dat de contributie over 2023 binnenkort wordt geïncasseerd.

Incasso in termijnen

We incasseren zoveel mogelijk in twee keer. Hierdoor voorkomen we dat er bedragen hoger dan 200 euro afgeschreven worden.

Voor sommige leden gaat de incasso zelfs in drie keer omdat er meerdere leden van dat gezin aan atletiek doen.

Zonder incasso € 10 administratiekosten

Als je geen automatische incasso hebt afgegeven wordt € 10 administratiekosten in rekening gebracht. Je kunt natuurlijk altijd nog voor 1 februari een machtiging afgeven. Zie de website (aanmeldingsformulier).

De contributiebedragen voor 2023 zijn opgenomen in bijgaande tabel. Tijdens de ledenvergadering zijn per abuis verkeerde bedragen getoond voor AB-junioren, senioren en masters. Gelukkig is er een positieve aanpassing gedaan voor die leden.

Incassodata

De bedragen worden geïncasseerd op 15 februari en 15 april. Een eventuele 3e termijn op 15 juni.

Voorkom problemen en onnodig extra werk
Helaas is het de afgelopen jaren regelmatig malen voorgekomen dat een automatisch incasso niet kon worden uitgevoerd. Hiervoor zijn meerdere redenen.

1. *Te weinig saldo.*
Zorg dat er op de genoemde incassodatum voldoende saldo op de rekening staat.
2. *Niet bestaande rekening*
In de nota die vooraf gestuurd wordt staat het rekeningnummer waarop geïncasseerd wordt. Klopt dit niet, dan graag zo spoedig mogelijk het juiste nummer doorgeven.
3. *Zonder reden*

Ga alstublieft niet zomaar een incasso storeren.

Bovengenoemde zaken zorgen voor veel extra werk voor mij in de vorm van herinneringen sturen en/of er zelf nog achteraan bellen.

Storeren kost geld!

Wat velen ook niet weten is dat een gestorneerd bedrag ons geld kost. Een bijschrijving kost 0,135, een storning 0,130, een terugboeking van een incasso 0,400. Dit is dus al € 0,665, hierna komt nog een nieuwe bijschrijving van 0,135. Dus als er een bedrag gestorneerd wordt kost dat de vereniging naast een hoop werk minimaal € 0,80.

Nieuw bankrekeningnummer

Bankrekening NL52INGB0004196759 wordt opgezegd. Deze rekening is ooit in het leven geroepen om daar de handmatige contributiebedragen op te storten. Met ons huidige boekhoudprogramma is dat niet meer noodzakelijk. Scheelt elk jaar ongeveer 70 euro.

Het nieuwe nummer voor het doen van betalingen aan AV Hollandia komt op de nota's te staan.

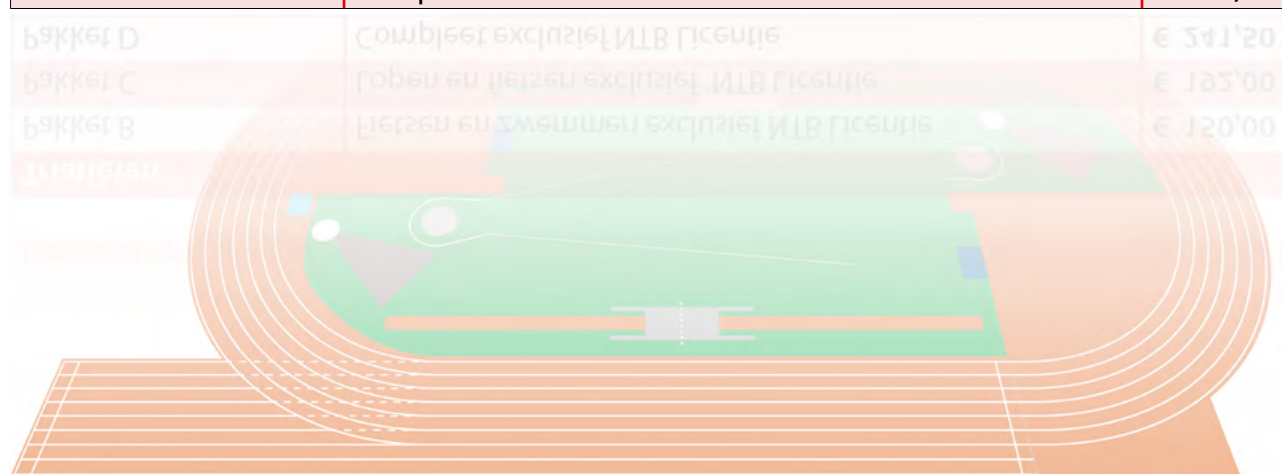
Met sportieve groet
Jan de Vries

Van het bestuur

Contributie 2023

	Basis Contributie 2023	Afdracht AU 2023	Licentie AU 2023	Totaal 2023
Baanatletiek				
Pupillen	€ 116,15	€ 16,45	€ 8,90	€ 141,50
CD-junioren	€ 126,80	€ 17,35	€ 15,85	€ 160,00
AB-junioren	€ 157,50	€ 17,35	€ 15,85	€ 190,70
Baanatletiek senioren	€ 178,85	€ 18,80	€ 25,35	€ 223,00
Masters	€ 178,85	€ 18,80	€ 25,35	€ 223,00
Loopatletiek				
Loopgroep	€ 146,00	€ 18,80		€ 164,80
Loopgroep (+licentie)	€ 146,00	€ 18,80	€ 25,35	€ 190,15
VOC-leden	€ 73,00	€ 18,80		€ 91,80
VOC-leden (+licentie)	€ 73,00	€ 18,80	€ 25,35	€ 117,15
Framerunners (pup)	€ 105,00	€ 16,45	€ 8,90	€ 130,35
Framerunners (junior)	€ 105,00	€ 17,35	€ 15,85	€ 138,20

Triatleten		
Pakket B	Fietsen en zwemmen exclusief NTB Licentie	€ 150,00
Pakket C	Lopen en fietsen exclusief NTB Licentie	€ 192,00
Pakket D	Compleet exclusief NTB Licentie	€ 241,50



Uit de vereniging

Crowdfunding

Doel

In 2021 hebben wij, in twee gedeelten, onze energie slurpende verlichting vervangen voor energiezuinige led verlichting. Hiermee was een totale investering gemoeid van € 48.457,00. Gelukkig hebben wij diverse subsidies ontvangen voor een totaalbedrag van € 29.439,00. Dit is echter niet voldoende om alles te financieren. Nu willen we alsnog een gedeelte bij elkaar zien te krijgen met crowdfunding.

Het bedrag wat wij willen ophalen is € 16.000,00. Hiervan zal € 11.000,00 gebruikt worden voor de verlichting en € 5.000,00 willen we gebruiken voor het opknappen van de kantine. In het renovatiebudget is hiervoor namelijk geen ruimte.

Beloning

Natuurlijk willen wij onze gulle gevers bedanken voor hun bijdrage. Voor elke donatie ontvangt iedereen een beloning. Afzien van het ontvangen van de beloning kan natuurlijk ook.

Duur

Deze actie loopt tot eind april 2023.

Wie gaan wij benaderen voor om een donatie?

1. Leden en hun familie
2. Sponsoren
3. Bedrijven
4. Leden andere verenigingen

Ambassadeurs

Wij willen een aantal ambassadeurs aanstellen, uit onze vereniging, om te helpen bij het opzetten van deze actie. Zie de punten hieronder:

Hoe gaan we communiceren?

1. Website (prominent op home page)
2. Nieuwsbrief (elke week update)
3. Gerichte brief/mail
4. Flyers/posters (op de baan)
5. mond-tot-mond
6. Begeleiders
7. Trainers
8. Ouders
9. Stukje in de krant
10. Social media

Extra activiteiten organiseren, als bijvoorbeeld:

1. Play-in-the-dark sport en spel evenement
2. Een Electric Run
3. Sponsorloop

Nevenactiviteiten, als het werven van

1. meer sponsoren
2. meer leden
3. extra vrijwilligers

Hoe gaan we de gulle gevers bedanken?

1. Met een beloning
2. Donatie Bord in de opgeknapte kantine
3. Publicatie (indien gewenst) op de website



Uit de vereniging

Meedoen kan vaker dan je denkt!

Laag inkomen hoeft in Hoorn geen drempel te zijn om te kunnen sporten

Hoornse inwoners die graag willen sporten maar hier onvoldoende geld voor hebben, kunnen aankloppen bij Gemeente Hoorn. Er is namelijk financiële ondersteuning beschikbaar voor volwassenen en kinderen.

Meedoen budget van de gemeente Hoorn Kinderen en jongeren tussen 4-18 jaar en volwassenen die willen sporten kunnen gebruik maken van het Meedoen budget. Het Meedoen budget is voor inwoners van de gemeente Hoorn met een (aantoonbaar) laag inkomen. Aanvragers ontvangen het budget in de vorm van een strippenkaart waarmee ze sport-, culturele en educatieve activiteiten kunnen betalen. De strippen zijn niet inwisselbaar voor geld.

Elk gezinslid mag een eigen kaart aanvragen. Er zijn verschillende kaarten voor kinderen tot 18 jaar en volwassenen. Per groep is er een ander budget per kalenderjaar beschikbaar. Voor volwassenen is dat € 100 per persoon en voor kinderen tot 18 jaar € 200 per persoon. Meer informatie en aanvragen gaat via: <https://www.hoorn.nl/meedoen-organisaties>

Bijdrage Stichting Leergeld
Daarnaast kan ook Stichting Leergeld bijdragen in de contributie en/of de sport outfit. Stichting Leergeld West-Friesland ondersteunt kinderen in de schoolleeftijd (4 – 18 jaar) met extra schoolkosten, sport, cultuur en hobby. Ze zijn daarin aanvullend aan regelingen die elke gemeente heeft op het gebied van armoedebestrijding.

De stichting helpt wanneer het gezinsinkomen minder is dan 120 % van het sociaal minimum. Of wanneer het leefgeld bij schuldsanering te laag is om kinderen te geven wat kinderen nodig hebben. Want er moeten in West-Friesland geen kinderen aan de kant blijven staan.

Het motto van Leergeld is:

Nu meedoen is later meetellen.

Leergeld werkt met de Leergeld – methode: er komt een goed opgeleide intermediair bij het gezin langs wanneer een aanvraag voor ondersteuning wordt gedaan. Die neemt de financiële situatie door, kijkt of het gezin moet worden doorverwezen naar andere instanties en of er wellicht nog op andere manieren hulp nodig is. Dat werkt heel vertrouwd en veilig.

Op de website kunt u voor uw kind een aanvraag doen wanneer u de kosten niet zelf kunt dragen.

Aarzel niet om Leergeld in te schakelen wanneer dat (tijdelijk) nodig is.

Alle kinderen moeten meedoen!!

Website www.leergeldwestfriesland.nl

Mensen die Leergeld willen steunen vinden de mogelijkheden hiervoor ook op deze site.

Andere gemeenten in de regio hebben soortgelijke programma's ter ondersteuning van contributies.

AV Hollandia ondersteunt deze regelingen maar het is voor betrokkenen wel zaak om er zelf achteraan te gaan.

Met vriendelijke groet,
Jan de Vries



Oproep Reservisten

Beste leden en ouders/verzorgers van leden.

Binnenkort wordt het clubgebouw bouwkundig opgeleverd. Dan kunnen we gebruik maken van een vrijwel spiksplinternieuw gebouw. Maar net zoals je in een nieuw huis gaat wonen zal er eerst nog moeten worden schoongemaakt, geschilderd en allerlei dingen moeten worden opgehangen en in elkaar gezet. Gelukkig hebben we daarvoor de werkgroepen, waar veel leden zich voor hebben aangemeld. Zo heeft de werkgroep Uitrusten van het clubgebouw ervoor gezorgd dat op een zaterdag in augustus het hele clubgebouw is leeggehaald. Nu zorgt de werkgroep van schoonmakers ervoor dat alle stof en vuil wordt weg geboend zodat alles er weer spic en span uitziet.

Ter ondersteuning van deze nog actieve werkgroepen en voor diverse karweitjes hebben we een reserve werkgroep opgericht: de groep Reservisten. Deze mensen zitten op de reservebank en kunnen, als er hulp nodig is, zo nodig ingezet worden. We hebben daarbij de afspraak dat het vrijblijvend is: als je voor een klusje wordt gevraagd dan alleen als het jou ook op dat moment schikt. Er hebben zich al leden voor deze werkgroep aangemeld, maar we kunnen nog versterking gebruiken. Hoe meer mensen zich aanmelden, hoe beter. Des te makkelijker is het voor ons als renovatie commissie om een klus uit handen te geven.

Als je je niet hebt aangemeld bij een werkgroep dan is dit je kans om een steentje bij te dragen. Je ben je van harte welkom!

Aanmelden kan telefonisch en via WhatsApp bij:

- Piet Visser, tel. 06-29425084
- Melvin Tuil, tel. 06-21551472

Of per email naar:

avhollandiavrijwilligers@gmail.com

Vriendelijke groet,

Piet Visser en Melvin Tuil,
Renovatie commissie



RESERVISTEN

Heb je je niet aangemeld voor de werkgroepen
maar wil je toch nog wat doen voor AV Hollandia,
meld je dan aan als reserve

Klusjes voor 1 a 2 uur
op een moment dat het jou uitkomt

Whatsapp of een belletje naar:

Piet Visser, tel. 06-29425084

Melvin Tuil, tel. 06-21551472

Opgeven via e-mail kan ook:

avhollandiavrijwilligers@gmail.com

Zie de nieuwsbrief en het clubblad



**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**



JOOST

**ADMINISTRATIE &
BELASTINGADVIES**

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



bovenop uw cijfers ➤

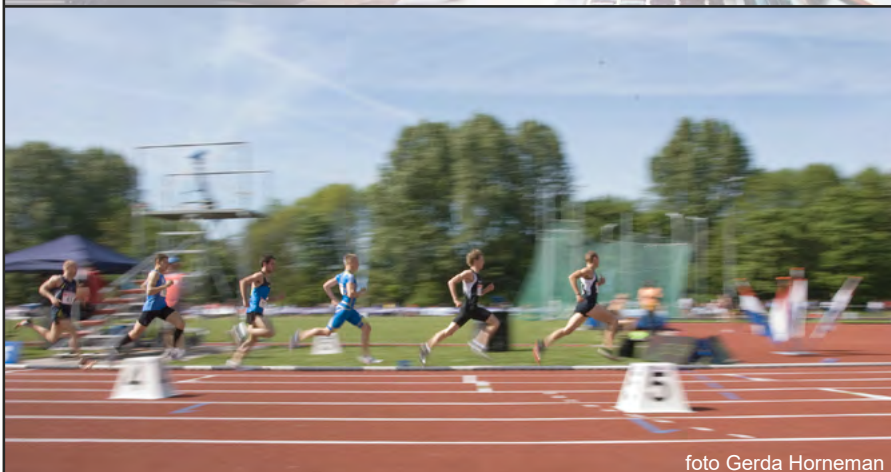


foto Gerda Horneman



Sem! werkt!

Bierkade 4
1621 BE Hoorn

0229 763 561
info@semwerkt.nl

Uit de vereniging

Het mysterie van de verdwenen klok

Veilig gesteld voor de bouwvakkers zou de buitenklok van ons clubhuis in de 'garage', het opberghok naast het krachthonk moeten liggen. Dus Piet Visser schrok zich rot toen hij de klok daar ineens niet meer zag. Had-ie pootjes gekregen? Was Hans Klok langsgekomen om hem weg te goochelen?

"Links en rechts vroeg ik het. Heb jij die klok gezien? Weet jij waar-ie is?", blikt Piet terug op deze periode. Het begon er somber uit te zien. Niemand wist het. "Ik ben toen zelfs op internet gaan zoeken of we nog ergens zo'n klok op de kop konden tikken. Want er moet toch straks weer gewoon aan klok aan het clubhuis hangen. Ik vond ergens een partij van die klokken. Ze waren best prijzig: 799 euro per stuk."

Dus Piet wachtte nog even voor hij een klok bestelde. Gelukkig maar. Want de klok was niet echt weg. Gerbrand Beunder en Hans Baart hadden hem meegenomen naar hun klus honk, om hem een beetje op te knappen. "Dat hoorde ik dus via-via, maar toen was ik die klok dus al een paar weken kwijt", zegt Piet. "Dus ik dacht wel even: hmmm had dat even gezegd. Maar die gedachte was ik zo weer kwijt. Ik was vooral blij."

Connie Vertegaal



Sponsor in het zonnetje

Van Houten Schilderwerken

Van Houten Schilderwerken is een van de bedrijven die av Hollandia sponsoren. Voor de renovatie van het clubgebouw doet Van Houten er een stapje bovenop. Naast een vrijblijvende offerte voor het buitenschilderwerk is het aanbod gedaan een dag gratis mee te helpen voor binnen schilderwerk en worden praktische schilder adviezen gegeven. Wat is Van Houten Schilderwerken?

Van Houten Schilderwerken is door Sander van Houten opgericht in 1994. Na het behalen van al zijn vakdiploma's en het opdoen van de nodige ervaring bij diverse schildersbedrijven in de regio, besloot Sander zijn eigen schildersbedrijf op te richten.

Hij verricht voornamelijk (schilder)werkzaamheden in de particuliere sector. Daarnaast doet hij veel schilderwerk voor diverse aannemers aan nieuw te bouwen en vrijstaande woningen.

Sander werkt zonder personeel en huurt soms mensen in. Sander heeft wel personeel gehad, maar tegenwoordig werken de meeste schilders als ZZP-er. Die huurt Sander soms ook in. Als Sander een klus aanneemt gaat hij ervoor: hij wil wat hij doet, goed doen. Kwaliteit voor alles! Overigens: Sander ziet zichzelf niet als ZZP-er, maar als OZP-er. Huh? Ondernemer zonder Personeel. Als hij werk doet voor een aannemer gaat dat tegen overeengekomen prijzen.

Wie is Sander van Houten?

Sander woont in Wervershoof, is getrouwd en heeft twee kinderen. Hij heeft nooit spijt gehad van zijn besluit van 28 jaar geleden om als zelfstandig bedrijf verder te gaan.

Als Sander niet aan het werk is, is hij aan het sporten. Vooral hardlopen en sinds 2017 ook triatlon. "Als je met hardlopen geblesseerd raakt, kan je niets. Als triatleet heb je extra manieren om te trainen. Daarnaast heb ik vroeger aan



wedstrijdzwemmen gedaan."

Wat is de link met av Hollandia?

Sander is lid van de Triatlon Vereniging van Hollandia en traint donderdagavond mee op de baan. Voorheen liep hij ook de duurloop mee op woensdagavond; die doet hij nu dichterbij huis.

Bordsponsor

Sander is bordsponsor 'om Hollandia een hart onder de riem te steken'. Hij had destijds zelf nog een bord staan, dus het was snel geregeld. Daarnaast is Sander nu dus ook betrokken bij de renovatie. Hij meldde zichzelf aan om te helpen en de renovatie commissie heeft hem gevraagd zijn expertise te delen. Sander: "Ik wil nog best een dag komen helpen."

Als ik Sander vraag "Wat wil je dat we weten van Van Houten Schilderwerken?" antwoordt Sander: "Dat ik ook kleuradviezen doe. Voor hele huis, zowel buiten als binnen. Dat vind ik leuk en daar ben ik goed in. In kleuren zitten trends; iedere 5-6 jaar verandert het."

Tot slot, Sander zijn motto: "Altijd kwaliteit blijven leveren en blijven communiceren!"

Karin Voogt

Uit de vereniging

Upgrade kantine met hulp van SponsorKliks en Snuffelhoek

De werkgroep Upgrade Kantine is hard bezig inkomsten te genereren om er iets moois van te kunnen maken. Voor bijvoorbeeld nieuwe verlichting, meubilair en vloer is jouw hulp hard nodig!

Bestel online via SponsorKliks of kijk eens op de snuffelhoek.nl pagina voor AV Hollandia. Zie hieronder voor meer informatie.

Alvast hartelijk dank!
Freya



Help av Hollandia door online bestellen!

Met SponsorKliks kan je een financiële bijdrage leveren aan Atletiekvereniging Hollandia, zonder dat het jou een cent extra kost! Bestel bijvoorbeeld online een pizza via Thuisbezorgd en Atletiekvereniging Hollandia ontvangt hiervoor geld in de clubkas. Ook doen o.a. grote webwinkels als Bol.com, Coolblue, Booking.com en Expedia mee. Een percentage van het aankoopbedrag gaat dan ook naar Atletiekvereniging Hollandia. En nogmaals, het kost je niets extra!

Wil je Atletiekvereniging Hollandia ook GRATIS sponsoren?

Zorg er dan voor dat je voortaan jouw online aankopen doet via de SponsorKliks pagina van Atletiekvereniging Hollandia. Voor jou een kleine moeite, voor Atletiekvereniging Hollandia zijn het directe inkomsten.

Hoe werkt het?

Heel simpel. Webwinkels betalen een commissie voor elke bestelling die via SponsorKliks.com gedaan wordt. 75% van deze commissie wordt op de bankrekening van av Hollandia gestort. Of je nu rechtstreeks naar bijvoorbeeld Bol.com gaat of via SponsorKliks.com, je betaalt hetzelfde. In het laatste geval keert Bol.com ons een commissie uit en profiteert Atletiekvereniging Hollandia hier direct van!

Let op: geen commissie op boeken
In Nederland geldt per wet een vaste boekenprijs, hierdoor mag GEEN commissie op boeken worden gegeven.

Uit de vereniging

SponsorKliks

Je blijft anoniem

Noch SponsorKliks, noch Atletiekvereniging Hollandia weet wie er iets besteld heeft. SponsorKliks weet alleen bij welke webwinkel iets is besteld, voor welk orderbedrag en dat de commissie voor Atletiekvereniging Hollandia is bedoeld. Dat weten ze omdat je via SponsorKliks naar de betreffende webwinkel bent gegaan.

Omdat SponsorKliks alleen registreert dat er via SponsorKliks bij bv. Bol.com een bestelling is geplaatst en niet bekend is wie deze bestelling heeft gedaan, is het uitermate belangrijk dat je jouw online bestellingen alleen via SponsorKliks laat lopen. Een rechtstreekse bestelling die je bij Bol.com doet, levert Atletiekvereniging Hollandia dan niets op.

Bezoek de SponsorKlikspagina van Atletiekvereniging Hollandia op <https://www.sponsorkliks.com/products/shops.php?club=12509>

Sponsorklik APP

Met SponsorKliks op je telefoon of tablet neemt de kans dat je vergeet te SponsorKlikken af.

Je ziet immers het SponsorKliks icoontje tussen de overige apps staan en je ontvangt een notificatie als er een transactie is gedaan en er weer geld voor AV Hollandia binnenkomt. Zo kan je zelf ook eenvoudig checken hoeveel jouw transactie heeft bijgedragen. In de app kan je zelf instellen welke notificaties je wilt ontvangen.

In de app is altijd direct het totale commissiebedrag zichtbaar en kan je doorklikken om alle transacties te zien.

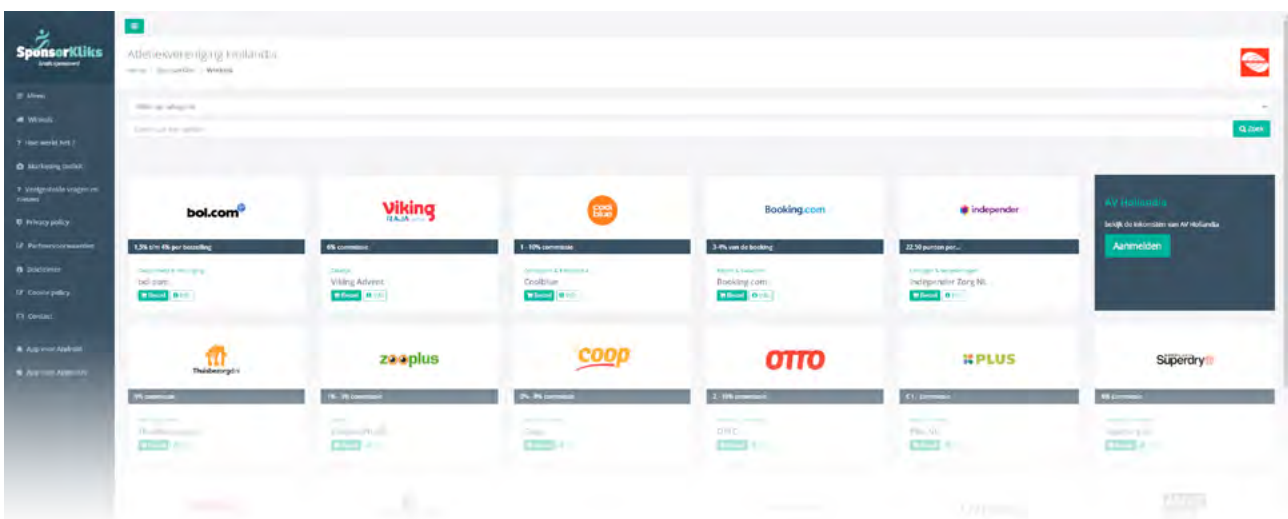
De app is beschikbaar voor Android en Apple. Nadat je de app hebt geïnstalleerd selecteer je jouw vereniging en slaat deze op.

Elke keer als je naar een winkel gaat vanuit de app dan is de vereniging die je wilt sponsoren bekend. Via het menu kan je bij "berichten instellingen" aangeven welke notificaties je wel of niet wilt ontvangen.

De links om de app te downloaden zijn:

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sponsorkliks>

Apple: <https://itunes.apple.com/in/app/sponsorkliks-app/id1167950210>



Uit de vereniging

Snuffelhoek steunt AV Hollandia

Actie op SNUFFELHOEK.NL voor steun aan AV Hollandia

Een van de Online-Marktkramen met veel sportkleding is (tijdelijk) omgedoopt tot sponsorpagina. Om AV Hollandia financieel te helpen met de upgrade van de kantine zal Snuffelhoek 15% van wat er verkocht, opgehaald en afgerekend wordt in Hoorn doneren aan de vereniging.

Hoe het werkt:

Ga naar <https://www.snuffelhoek.nl/user/678-steun-av-hollandia-hoorn>

– Wil je iets kopen van deze kraam, mail naar: avhollandia@snuffelhoek.nl

app of bel met Ed van E., (telefoonnummer staat op de pagina)

– Bespreek met Ed wanneer en waar je het wilt ophalen en afrekenen.

– Ophalen en afrekenen kan in Hoorn (Kersenboogerd) of op de atletiekbaan van AV Hollandia.

– Afrekenen kan alleen met pin (Alle bekende passen, G-pay en Apple-pay).

– Van de omzet zal 15% gedoneerd worden aan AV Hollandia en gebruikt worden voor de upgrade/herinrichting van de kantine.

Alle spullen op de kraam zijn nieuw en kunnen vóór aankoop bekeken/gepast worden. Retour is, voor aankopen tijdens deze actie, NIET mogelijk.

Deze sponsoractie van Snuffelhoek voor AV Hollandia loopt tot en met 28 februari 2023 of zolang de voorraad strekt. Regelmatig zullen er meer items toegevoegd worden.

Als er van een item meer besteld wordt dan dat er voorraad is wordt er op volgorde van bestelling verkocht. OP = OP.

Wij proberen de vermelde aantallen op de kraam zo actueel mogelijk te houden maar kunnen "uitverkocht" niet altijd voorkomen doordat er een paar uur tussen bestelling en verwerking kan zitten.

Deze actie is in het leven geroepen in overleg met een van de coördinatoren van de "werkgroep upgrade kantine" (Freya) en de Penningmeester van AV Hollandia (Jan).

LET OP - Op Snuffelhoek zijn veel verschillende verkopers (kramen) Deze Sponsoractie geldt ALLEEN voor spullen van de kraam "Steun AV Hollandia".





Mijn naam is Joost Dekker, 50 jaar geleden geboren en getogen in Wognum en inmiddels al jaren woonachtig in Zwaag met mijn vrouw Ingrid en onze 2 kinderen Chris (15 jaar) en Sarah (13 jaar).

Ik ben werkzaam in de accountancy-branch en na veel ervaring te hebben opgedaan bij accountants- en administratiekantoren heb ik sinds 4 jaar mijn eigen administratiekantoor. Een leuke, drukke baan met veel binnen zitten, dus wat is er heerlijker om dan veel te sporten in mijn vrije tijd!

Van jongs af aan ben ik geïnteresseerd in sport, zowel actief als passief. Lekker voor de buis of kijken bij de kinderen die hand- en voetballen bij Westfriezen in Zwaag. In mijn jeugd jaren voetbalde ik zelf bij Spartanen.

Sporten die ik nu beoefen zijn hardlopen, wielrennen en schaatsen.

Samen met mijn beste vriend Stefan (we kennen elkaar inmiddels ruim 45 jaar!) hebben we meegedaan aan fantastische evenementen. Heel vaak met zijn tweetjes, soms met een groepje. Een kleine greep: Weissensee 200 km tochten geschaatst, geschaatst in Zweden, wielklassiekers gereden (o.a Luik-Bastenaken-Luik, Milaan-San Remo, Amstel Gold Race), gefietst in het hooggebergte (Marmotte, Dolomieten, Pyreneeën en recent nog in de Vogezen). Geweldige evenementen, fantastische uitjes!

De meeste tijd qua sporten besteed ik de laatste jaren echter aan hardlopen. Hardlopen heb ik "ontdekt" ergens halverwege de jaren '90. Ik kan me nog herinneren dat ik meedeed met de





Dam-tot- Dam-loop en de Halve Marathon van Egmond. Serieus trainen deed ik niet echt en schema's, gelletjes en sporthorloges bestonden voor mij nog niet. Eind jaren '90 of begin jaren 2000, ik weet niet meer precies wanneer het was, dacht ik "even" een marathon te gaan lopen (Amsterdam). Na ruim 30 km ging het licht compleet uit, en in plaats van in het Olympisch Stadion, waar mijn vrouw me zat op te wachten, zat ik in de trein naar huis.

Ik kan me nog herinneren dat ik toen gegrepen werd door het "marathon-virus". Ik vond het magisch. Ooit wilde ik dit herhalen, maar dan goed. Met een betere aanpak en een betere voorbereiding.

Gedurende de jaren daarna pakte ik het hardlopen steeds wat serieuzer aan en in 2015 was het menens. Samen met Stefan heb ik dat najaar de marathon van Berlijn gelopen, wat een fantastische ervaring was dat! In de trein naar huis gelijk besloten om in het voorjaar van 2016 Rotterdam te gaan lopen. Hierna hebben we samen nog de marathons van Parijs (2017), Barcelona (2021), Rotterdam (2022) en Terschelling (2022) gelopen. In Rotterdam 2022 liepen we met zijn drietjes, ook Maaike liep mee, wat een fantastische dag was dat! De mooiste uit dit rijtje? Moeilijk, stuk voor stuk geweldige marathons met fantastische herinneringen, maar als er één uitspringt is het denk ik Barcelona. Die was heel speciaal, mede doordat Stefan en ik toen gezamenlijk de finish passeerden in dezelfde tijd, beiden een PR, 3 uur 20!

Niet alleen de marathon, ook de kortere afstanden vind ik erg leuk. Van bijvoorbeeld de wijkenlopen kan ik ook erg genieten. Het mooie van hardlopen vind ik het lekker

buiten zijn, de mentale rust die het me geeft, het uitdagen van mezelf door steeds proberen snellere tijden te lopen (hoe lang gaat dit nog lukken?), het afzien, het stellen van doelen, het toewerken naar en de gezelligheid tijdens de evenementen. Echt heerlijk allemaal!

Een nieuwe hardloop-'boost' vond ik het lidmaatschap bij AV Hollandia dit jaar. Na een paar proeftrainingen op de dinsdag- en donderdagavond gevolgd te hebben ben ik lid geworden. Het eerste wat me opviel op beide avonden waren de fijne, goede trainsters en trainers. Complimenten daarvoor! Verder vind ik AV Hollandia een professionele, warme vereniging, waar sportiviteit en gezelligheid heel mooi samenkomt! Als het me lukt qua tijd, ben ik dinsdagavond op de baan te vinden. Ik vind het leerzaam en gezellig en heb al profijt gehad van de baantrainingen!

Mijn doel is om mijn PR op de marathon aan te scherpen. Ik vind het een mooie uitdaging om nog iets af te snoepen van de 3 uur 20 uit Barcelona. En verder hoop ik nog heel veel jaren in goede gezondheid en zonder blessures lekker sportief bezig te blijven!

Voor het volgende "Voor het voetlicht" nomineer ik Lonneke van Tol: Ik zou het leuk vinden om jouw hardloopverhaal te lezen!

Joost Dekker



De meeste rondjes lopen we met een start vanuit of vlakbij de plek waar je woont of verblijft.

Ik zie op Strava van sommige bekenden die in Amsterdam wonen een rondje van 10 km door de stad. Behoudens het Vondelpark vraag ik mij dan af of dat lekker loopt, veel verkeer en als je niet op de rijbaan loopt, stoep op en stoep af, dat is niets voor mij. Mijn favoriete rondje begint bij huis in een dood normale woonwijk en na 100 meter ben ik al "buiten".

Ik loop dan over de Dorpsstraat richting Keern en steek daar over richting de ijsbaan en neem de "berg", de brug over de A7 richting Bobeldijk. Een bekend gedeelte voor de woensdagavond lopers die vaak gelopen wordt richting spoor of, zoals in mijn geval, richting Wognum. Op de Bobeldijk meng je je met het verkeer en daar moet je attent lopen. Na ongeveer een kilometer, t/o de bonbonfabriek begint het Gortepad; een pad bestaande uit betonplaten.



Dit pad is opengesteld voor wandelen en fietsen en in privé bezit. Hier lopend ben je lekker buiten, je komt van de drukte van een woonwijk via de brug over de A7, waar het verkeer altijd voort raast, in de relatieve rust van het platteland. Op het Gortepad loop je nu tussen de schapen aan je rechterhand en de

watervogels aan je linkerhand.

Gedurende mijn laatste tocht was het zowaar een beetje winter met als gevolg wit berijpte oevers en een bevroren sloot met gelukkig een wak waar in dit geval de waterhoenen het voor het zeggen hebben.



En de schapen, ja die keken mij zo aan van "wat kom jij doen, ons storen of heb je toevallig voer mee". Vervolg je het Gortepad, dan kom je aan het eind een wildrooster tegen. Ja, de eigenaar mag hier zijn koeien of schapen in de wei zetten. Het wildrooster blijft altijd even uitkijken, richting Lekermeer word je weer omringd door water en kan je genieten van de vergezichten. Ik ga tot de boom en buig dan af naar rechts. Maar, wacht eens even... de boom die ik ken staat er niet meer. Het was echt zo'n herkenningspunt waar ook een verversingspost is tijdens de Hollandia dijkloop. Er staat nu gelukkig wel een jonge boom die hopelijk ook weer mag uitgroeien tot een kenmerkend baken in het landschap.

Vorbij de boom zoals gezegd naar rechts en dan het kleine bruggetje over richting Wognum. Het wordt alweer wat drukker en hier moet je weer iets meer opletten. Dit deel kenmerkt zich als een toegangsweg naar een



dorp, eerst weinig huizen langs de weg maar hoe dicht er Wognum nadert hoe meer er gebouwd en bewoond is. Zodra je het bord met de plaatsnaam "Wognum" passeert krijg je



een prachtig blik op de kerk die zich door de zon laat verwarmen met links prachtige huizen welke het dorpse karakter ondersteunen. Na de kerk naar rechts weer richting vertrekpunt, eerst een stukje Wognum met café Stam als bekend punt en nu onder de A7 door naar rechts het fietspad volgen waar het altijd druk is met fietsers die naar Hoorn gaan of er van terugkomen en dat zijn zowel scholieren als ook mensen die een boodschappentas hebben



gevuld in Hoorn of Zwaag. Na de klinkers en tegels van Wognum loop je nu weer over een fietspad van beton.

Het tunneltje onderdoor en het landelijke karakter ligt achter je. Het Keern is ook altijd lekker druk en ik vervolg mijn weg tot de Dorpsstraat waar ik mijn horloge indruk ten teken dat deze loop er weer opzit. Ik vind het na 8,5 km welletjes. Wil ik meer dan ga ik naar Nibbixwoud maar dat rondje loop ik niet meer zo vaak.



Welk rondje vind jij leuk om met ons te delen?

Ronald Guitoneau

Loopnieuws

Estafette Loop Koggenland - De laatsten zullen de eersten zijn!

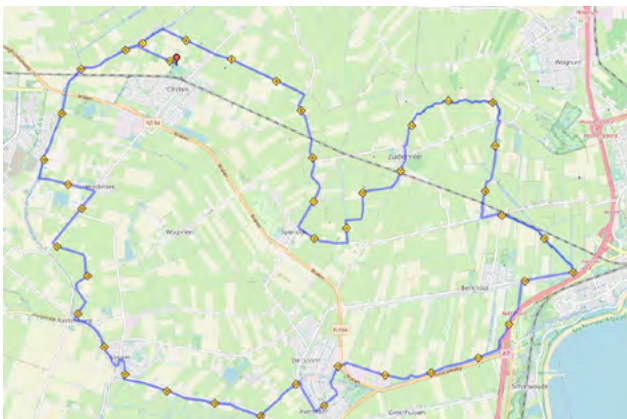


MET ELKAAR | VOOR ELKAAR

Zondag 9 oktober. Een frisse, stralend zonnige dag. Ik kleed me goed aan en stap op de fiets richting Obdam. Vandaag is de dag! De dag waarop twee av Hollandia teams meedoen met de Estafette Loop Koggenland, georganiseerd door ARO'88. Waar een berichtje in een plaatselijke krant niet toe kan leiden!

Begin september zag ik een klein berichtje: Estafette Loop Koggenland dat mijn aandacht trok. In teams van twee tot vier personen een halve of hele marathon lopen, in mijn eigen achtertuin. Leuk!

Maandagavond op de baan de hardloopmaatjes gepolst. We hadden al snel een team van vier. Er waren meer gegadigden, dus werden het twee teams. Een herenteam: Hugo Commandeur, Niels Voorn en Michiel Ooms met Kris Oedit-Doebé als captain.



En een damesteam: Irma Sijm, Marjolan Rood en Monique met ondergetekende als captain. Bij aanmelding gaf ieder team aan welk tempo het dacht te lopen.

We werden warm ontvangen met koffie, thee, koek en muziek. Na een veiligheidsinstructie werd ieder team op de foto gezet (met de sponsor logo's). Voorzien van teamnummers op de de fietsen, routekaart en beschrijving konden we snel op weg.

Monique beet de spits af; Irma, Karin en Marjolan begonnen op de fiets. We volgden de tip van de organisatie: loop beurten van steeds 1 km. Met laatste loop beurten van iets meer dan 500 meter liepen we allemaal 10,5 km. Onze fietstassen waren handig voor drinken, eten, jasjes etc.

De route was prachtig en duidelijk uitgepijld, het weer stralend. Wat een feest! Marieke was helemaal naar Obdam komen rijden om foto's te maken en aan te moedigen. Lief!

We kwamen lekker in ons ritme. Werden ingehaald door een aantal teams, waaronder de Hollandia mannen. Die liepen echt véél sneller dan hun opgegeven tempo. We trokken ons er lekker niets van aan. Wie liepen aardig op het vooraf aangegeven tempo en we genoten. Geen haast dus!

Bij de controle/verversingspost (op 37 km!) hoorden we dat we wat voor lagen op 'ons schema'. Na even rekenen hebben we ons tempo wat naar beneden bijgesteld.

Loopnieuws

Estafette Loop Koggenland - De laatsten zullen de eersten zijn!



Met Marjolan als slot-loopster kwamen we als laatste team binnen. Wat een onthaal: aangemoedigd door de andere teams, vrijwilligers en toeschouwers; muziek; frisdrank, bier, saté en balletjes (allemaal gratis) en ook nog een bidon als aandenken. Het was een top dag!

Deze loop was een fun-run, geen wedstrijd. Of, zoals de organisatie het verwoordt: een regelmatigheidsloop. Ieder team dat het vooraf aangegeven looptempo het best benaderde werd winnaar.

Zo werden de laatsten eersten! En voor de mannen gold bijna het tegenovergestelde: zij eindigden als laatsten omdat ze de grootste afwijking hadden t.o.v. hun voorspelde tijd....

Wat een top dag! Heel veel dank aan de organisatie en volgend jaar zijn we weer van de partij, in een ludieke team outfit.

Karin Voogt



#	Hele marathon 42,2 km	opgegeven		Finish (42,2 km)			Positie	tijd
		sneldheid	Starttijd	Volgens schema	Finish tijd	Afwijking		
11	Dames Hollandia	0:05:59	11:12	15:24:30	15:16:30	-3,17%	1	04:04:30
4	the Whiskey Walkers	0:06:00	11:08	15:21:12	15:09:09	-4,76%	2	04:01:09
5	The Alohoa's	0:05:50	11:18	15:24:10	15:11:06	-5,31%	3	03:53:06
9	Dol&Co	0:06:00	11:10	15:23:12	14:59:49	-9,24%	4	03:49:49
19	Team ARO	0:05:00	11:48	15:19:00	14:46:36	-15,36%	5	02:58:36
2	Koggenlopers	0:06:19	11:00	15:26:34	14:52:00	-12,97%	6	03:52:00
7	Dreamteam Wognum	0:05:00	11:44	15:15:00	14:39:26	-16,86%	7	02:55:26
12	Heren Hollandia	0:05:00	11:46	15:17:00	14:39:37	-17,72%	8	02:53:37

John de Visserhof 1, 1614 PS 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 | Lageweg 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)
- ✓ Aircoservice
- ✓ Banden
- ✓ Trekhaken
- ✓ Occasions
- ✓ APK Keuringen
- ✓ Schadeherstel
- ✓ Gratis haal & breng service

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



Uit de vereniging
Aankondiging Dijkenloop

HOLLANDIA'S DIJKENLOOP

Zondag 19 maart 2023

10 Engelse mijl

10 KM

5 KM



Blauwe Berg 2, Hoorn - www.avhollandia.nl

Starttijden en kosten:

16 en 10 km	11:00 uur	€ 7,50
5 km	11:05 uur	€ 5,-
1250 m (t/m 12 jr)	10:15 uur	€ 2,-

Inschrijven:

van 9:30 tot 10:45 uur bij AV Hollandia of via: www.inschrijven.nl

Cross circuit

Parkcross: 30 oktober 2022

De dag voor de Parkcross voelde ik me niet zo lekker, maar de nacht had ik goed geslapen en op zondag voelde ik me fit. Dus besloot ik deel te nemen aan de eerste cross van het circuit. Het was nog vroeg in de ochtend want de klok was een uur achteruit gegaan. Als je nog jonge kinderen hebt zit dat extra uurtje slaap er helaas niet in. De rest van de tijd besloot ik te besteden aan koken: ik maakte een heerlijke tomaten/linzensoep voor na de race en havermoutkoekjes.

"Oh, het is al tijd!"

Snel strikte ik mijn cross schoenen en stapte ik op mijn fiets om naar het park te rijden. Het was warm voor de tijd van het jaar. Na het inschrijven, spelde ik mijn nummer op en ging ik inlopen in mijn korte broek en hemdje om zo het parcours te verkennen met Maaïke en Lonneke. Geen modder dit jaar.

10.40 naar de start

Ik zorgde dat ik een beetje vooraan stond en hoorde rechts van mij twee vrouwen gezellig kletsen. Links van mij zag ik een jongedame met een geconcentreerde blik.

"Nog 30 seconden..." Oh, dat wordt zo dadelijk 25 minuten afzien!

START!

De bedoeling was om heel hard te starten maar dat lukte niet erg goed. Het vlotte tempo dat ik had probeerde ik dan wel de hele wedstrijd vol te houden. Heuveltje op, kleine pas omhoog, heuveltje af, niet onderuit gaan! Het voelde zwaar met al die heuveltjes en bochten. Ik liep gestaag door en begon vrouwen in te halen.



Op mijn horloge keek ik nooit. Tijd is bij een cross niet belangrijk. Concurrent Katinka Laan had ik niet meer gezien. Zij was weg gevlogen.

Concurrent Linda Reus had ik wel in het vizier maar zij was mij ook te snel. In de laatste ronde begonnen mijn benen te verzuren. Mijn lijf wilde stoppen maar ik zette nog even door want ik was er bijna. Nog een laatste klim omhoog en een eindsprint... Daar was de finish en een tijd van 25.56. Lonneke en Maaïke finishten vlak achter mij.

Cross circuit

Parkcross: 30 oktober 2022 & Soep na de cross.

“Ben ik misschien 3e?” vroeg ik aan Kris. “Blijf maar tot de prijsuitreiking” zei hij. En ja hoor, derde plek! Een mooi begin van het cross seizoen. Mijn dank gaat uit naar de organisatie. Goed georganiseerd! Tot volgend jaar.

Annemieke Bot



Tomaten/linzensoep

Gereedschap

- 1 Staafmixer

Ingrediënten

- 1 ui gesnipperd
- 2 tenen knoflook geperst
- 500 gram tomaten in parten
- ½ prei
- 1 liter water
- 1 groentebouillonblokje
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 2 el olijfolie
- 350 gram rode linzen (in pot)
- 1 takje verse tijm
- zout en peper naar smaak

Instructies

- Zet een soeppan op het vuur en fruit de ui en de knoflook ongeveer 3 minuten in olijfolie. Voeg de tomaten in parten toe en bak een paar minuten mee.
- Maak de prei schoon en snijd in ringen. Voeg toe aan de tomaten.
- Rits de tijm af en voeg toe samen met de tomatenpuree. Roer even door.
- Voeg het water toe en het bouillonblokje en doe de deksel op de pan.



Wacht tot de soep kookt.

- Spoel ondertussen de rode linzen af.
- Wanneer de soep kookt, mogen de rode linzen erbij. Laat nu de soep op zacht vuur ongeveer 20 minuten koken. Roer af en toe om.
- Controleer na 20 minuten of de linzen gaar zijn. Pureer daarna de soep tot het gewenste structuur.
- Breng op smaak met zout en peper.

Annemieke Bot

Cross circuit

Dijkgatboscross 2022, blauw wordt rood

Na 5 edities voor AV Wieringermeer uitgekomen te zijn, is het nu tijd voor Hollandia. In mijn net aangeschafte Hollandia-shirt pareer ik tussen de omkleedtent, start en finish. Natuurlijk vergeet ik niet om tussen het blauw-geel van de AVW lopers te staan.

Het hoogtepunt van mijn nieuwe shirt? Schaapachtig naar elkaar kijken omdat je hetzelfde club shirt draagt maar geen idee hebt wie die andere is. Ik verwacht een voorstelrondje na de finish.

De basis voor de Dijkgatboscross wordt gelegd in Schoorl. 35 kilometer spartelen tijdens de Duinentrail leek mij een goede warming-up voor het crosseizoen. Twee weken later zijn de benen nog steeds van lood. Aangezien ik geen alchemist ben wordt het lood niet omgezet in goud en dat zorgt ervoor dat het doel voor de cross uitlopen wordt.

Het startschot klinkt en mijn benen komen in gang. Voor exact 4 minuten en 5 seconden voelen mijn benen toch als goud. De eerste kilometer is voorbij en het onvermijdelijke verval komt als een mokerslag. Naast mijn shirt is nu ook mijn hartslag in het rood. Links en rechts steken de lopers mij voorbij en kijk ik wanhopig naar achteren of ik al laatste lig. Na een korte reset kom ik in een aangenaam tempo en loop rond als een werkpaard. In mijn beleving neem ik de hindernissen op het paarden parcours met sierlijke elegantie. De werkelijkheid wordt gelukkig niet vastgelegd door de aanwezige fotografen.

Na het tweede rondje wil ik rechtsaf naar de finish maar besef dat dit parcours drie keer belopen wordt. Ik glibber het bos uit naar



de weide en maak me op voor het vreselijke snotgras. Het leedvermaak zorgt ervoor dat ik zonder het te beseffen erlangs ben. Net voor de bocht word ik ingehaald door een loper die zijn snelheid omhoog gooit voor de laatste ronde. Zijn hele lichaam straalt snelheid uit behalve zijn rechterschoen, die blijft nog even plakken.

Het laatste rondje bedank ik alle vrijwilligers langs het parcours voor hun bijdrage aan deze geweldige cross. Het kost je een paar tellen op je eindtijd maar de waardering is enorm en kan ervoor zorgen dat zij volgend jaar weer klaar staan voor de organisatie.

Bij de finish wordt het snot voor mijn ogen vervuild voor snert en kan ik weer een editie toevoegen aan mijn lijst van loopjes.

Michiel Ooms

P.S.: Dat voorstelrondje kwam er. Leuk om zo clubgenoten te leren kennen!

Cross circuit

Streekboscross

Zondag 20 november. Vandaag alweer de derde cross uit het All4Running crosscircuit. Lekker fris (3 °C), dus prima loopweer. Ik haal Kris op en we rijden samen naar het Streekbos. Kris gaat zich nog even inschrijven. Omdat ik het hele circuit loop heb ik mijn chip en startnummer al. Lekker inlopen en de 'cross-collega's' begroeten. Leuk dat ze er (bijna) allemaal weer zijn.

Het is maar een kort stukje vandaag: 4,6 km. Tijdens het inlopen even het parcours verkennen: er is veel minder modder dan vorig jaar. Jammer eigenlijk, dat maakt een cross toch wel een cross.

We gaan van start. Ik heb geen plan, dat heb ik eigenlijk nooit. Wil gewoon lekker lopen. Alhoewel... Er is wel een 'wedstrijd-binnen-de-wedstrijd'. Bij de Parkcross finishte Marian voor mij, bij de Dijkgatboscross was het andersom. Dat wil ik nu ook. Dan zie ik vlak achter mij in een flits een bekend Hollandia shirt. Marian loopt vlak achter me. Ik zet even aan om haar voor te blijven. Op het laatste stuk langs het water en de weg haalt Walter me in. Ik realiseer me dat hij nu niet meer samen loopt met Sigrid. Het is nu echt nog maar een klein stukje. Rechtsaf het bos weer in en dan een klein sprintje naar de finish. Ik ga nog bijna onderuit maar weet overeind te blijven. En ja, gelukt! Marian voor gebleven!

Dan droge, warme kleren aan om de mannen aan te moedigen. Zij mogen vandaag vier rondjes lopen. Ik klap, schreeuw, juich (ik krijg het er warm van) en fluister de speaker een aantal namen in.

Nog even gezellig napraten en wat drinken en dan naar huis. Voldaan, want: missie geslaagd!

Karin



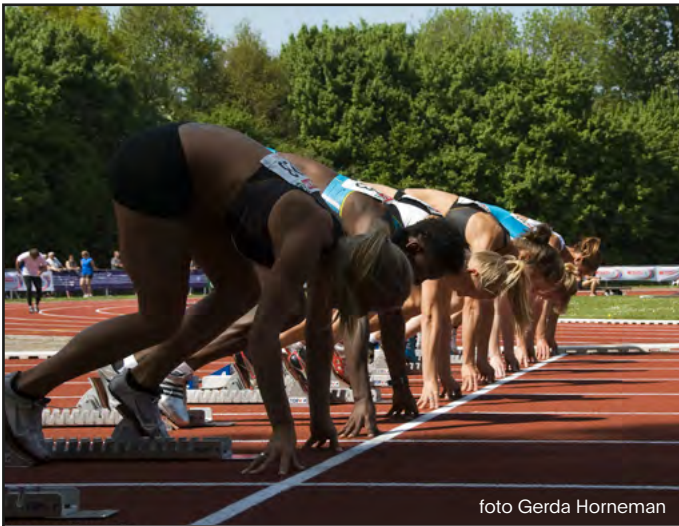


foto Gerda Horneman



Joh. Poststraat 46 Hoorn
www.lieshouthoorn.nl



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

WWW.POLYTECHNIEK.NL



DICK DE BOER
AANNEMERSBEDRIJF

www.dbbhoorn.nl



Adres aanpassen

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

Grote Noord 106, 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.

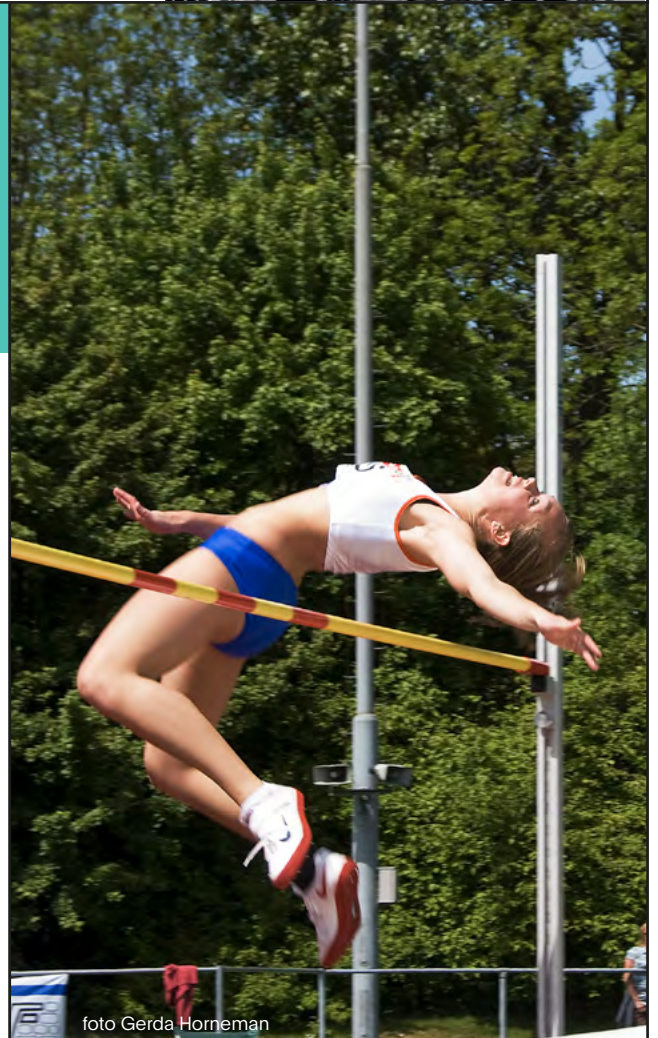


foto Gerda Horneman

Cross circuit

Duincross Den Helder

Mijn naam is Ayako Groot (1970), ik woon in Zwaag.

In april 2016 begon ik met hardlopen en in november 2017 werd ik VOC lid.

Mijn doel is het lopen van een marathon binnen 4 uur. Ik heb twee pogingen gedaan (maart en oktober 2019) en het is me nog niet gelukt. Maar volgend jaar probeer ik het voor de derde keer; ik train er hard voor.

Op 4 december deed ik voor de vierde keer mee aan de Duincross. Ik ben geen fan van crossjes want ik hou niet van rondjes lopen en haat modder! Maar.... de Duincross is anders, heel speciaal.

In 2016 was ik hier om mijn zoon aan te moedigen op de 1000m. Hij was toen 10 en enthousiast hardloper. Ik was onder de indruk van het mooie landschap en de zware, uitdagende route en besloot: "Dat wil ik ook!" De 6 kilometer route is anders, maar net zo mooi en veel, veel zwaarder!

Daar stond ik dan in 2017: mijn eerste crosswedstrijd. Ik had geen idee hoe het was om door de duinen te rennen. Ik vond het erg moeilijk en kon niet goed rennen op het strand. Ik weet nog steeds niet goed hoe dat moet. Korte stapjes, dat weet ik wel. Aan het eind van het strand moet je het duin op klimmen. Onmogelijk! Ik moest wandelen en dacht: of ik nou ren of wandel, mijn snelheid zal wel ongeveer hetzelfde zijn. Ik finishte in 34:37.

Het jaar daarop finishte ik in 34:46; langzamer dus! Er lag een klein zeehondje op het strand. Ik bleef maar aan hem denken: "Waar is zijn moeder? Overleeft hij wel? Wat als zijn moeder niet terug komt? etc."



Mijn concentratie was weg.

De derde keer (2019) verbeterde ik mijn tijd naar 33:40.

Dit jaar, de vierde keer dus, gingen de eerste 2 km goed. Op het bochtige, smalle pad met klimmen en dalen ging mijn snelheid naar beneden. Op het strand wandelde ik en werd ik door minstens 5-6 hardlopers ingehaald. De laatste kilometer probeerde ik de lopers voor me in te halen; dat lukte me niet. Mijn tijd? 31:55!

Volgend jaar blijf ik rennen, ga ik niet wandelen. Ik kijk nu al uit naar de Duincross van 2023!

Ayako Groot

Cross circuit

St-Georgecross Spierdijk

Zondag 11 december; vandaag de vijfde en laatste cross van het All4Running crosscircuit. Een stralende zonnige dag! Vandaag lopen de dames en heren dezelfde afstand (8,2 km). Raar eigenlijk, dat dat zo verschilt tussen de crossjes onderling.

De hardloopmaatjes begroeten en even inlopen. De jeugd start, die kunnen we mooi even aanmoedigen. Ik zie een aantal Hollandia shirtjes, leuk! Zo zijn de clubgenoten goed herkenbaar. Shame on me! Ik heb vandaag gekozen voor iets warmers en dat heb ik niet in de clubkleuren. Daar komt de jeugd alweer het weiland uit. Ik loop een stukje op met een Hollandia meisje en moedig haar nog even aan. Ze weet er aan het eind nog een sprintje uit te persen! Er doen veel Hollandianen mee. Ze lopen niet allemaal het hele circuit, maar vandaag kom ik veel bekenden tegen, leuk! Natuurlijk wensen we elkaar veel succes. Dan wordt het tijd voor de start van de 8,2 km. Het is gezellig druk in het startvak. En daar gaan we, richting weiland. Zoals bij het inlopen al opviel: er is bar weinig modder. Minder risico om onderuit te gaan of de sloot in te glijden, maar een cross zonder modder..... dat is geen cross.

Al snel ontvouwt zich voor mij een lint van hardlopers. Door de vorm van het parcours (het lijkt op het cijfer 9) is dit goed te zien. Wat een vrolijk gezicht, lopers in verschillende kleuren shirts in de zon! De (vaste) fotografen zijn er weer druk mee. Super, dat ze er iedere keer, in weer en wind, weer bij zijn. Achteraf de foto's bekijken is altijd zo leuk. Dank heren! Op het pad langs de provincialeweg loop ik in op mijn voorgangster. Het is te smal om in te halen. Op de verharde weg loopt ze bij me weg. Ik probeer zo goed mogelijk bij haar te



blijven. Als we rechtsaf gaan, het 'steeltje van de 9' op, word ik enthousiast aangemoedigd en kan ik nog een paar lopers inhalen. Dan ben ik het weiland weer uit en rest alleen het laatste stukje naar de finish. Het zit er weer op!

Alle vijf de crossjes gelopen. Het was weer leuk om te doen en heel leuk om mijn crosscollega's weer te spreken. Dat zijn de loopsters die ik alleen bij de crossjes tegen kom. Even wat droogs aan en naar de kantine om wat te drinken. Met vieze cross schoenen mogen we daar natuurlijk niet naar binnen



Kennelijk heeft niet iedereen schone schoenen mee: voor de deur staat een prachtige collectie te wachten op hun eigenaren.....

Op naar volgend jaar! Met nog meer Hollandianen? Ja toch!

Karin

Run “op WIERINGEN” 2023

Ontspannen duurloopje en genieten van de aparte omgeving!

Beste atleten,

Op zondag 22 januari 2023 wordt er een leuke trainingsloop georganiseerd door een aantal liefhebbers van de schoonheid van het voormalig eiland Wieringen.

Vanaf restaurant “Bij ons Thuis” op recreatiepark Wieringerlant * bij Stroe, aan de Waddenzee, worden er drie trainingsroutes uitgezet, die over Wieringen gaan.

Langs de Waddenzee, daarna over de landelijke wegen, langs de meidoornhagen en weilanden.

Met hier en daar ook nog wat glooiingen.

Er is gekozen voor de afstanden

19,7 km - 13,7 km en 7,6 km

Alle afstanden worden begeleid door een fietser.

**Het is geen wedstrijd!
De deelname is gratis.**

Doel is samen genieten van een training en de omgeving

De start is om 9.30 uur. Kom op tijd!

De korte afstand start om 9.45 uur, zodat we aan het eind gezamenlijk een prima kopje koffie kunnen drinken.

In verband met bestellen van appelgebak, van te voren graag aanmelden via onderstaand mailadres:

frankettes@gmail.com

Graag tot ziens

Groet Frank Ettes en Jan Cornelissen

06 81 97 49 95

* Noordstroeërweg 5
1777NG Hippolytushoef

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

I run Alkmaar

Een loopje zonder lange sliert van lopers. Waarbij elke loper bij de finish een andere afstand in de benen heeft. 27 november deed ik mee aan I Run Alkmaar. Hardlopen van punt naar punt. Hoe, dat mocht iedereen helemaal zelf uitzoeken.

Hardloopwinkel All4running bedacht het concept in corona tijd, toen grote loopevenementen niet waren toegestaan. "Dit kon wel", zegt Paul Okkerse van All4running. "Mensen vinden het zo leuk, dat we er mee doorgaan."

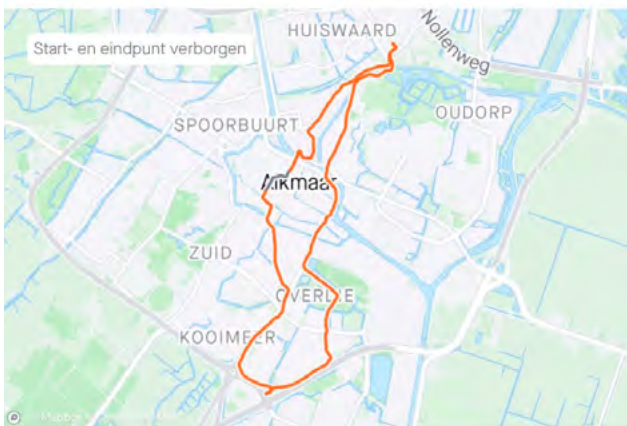
Start en finish zijn in de winkel in de Langestraat, dat is het enige wat ik weet, als ik met mijn I Run Alkmaar-shirt klaar sta voor vertrek. Het is tien uur en de eerste lopers komen alweer binnen. Alkmaarder Friso ziet op zijn horloge dat hij 9,9 km heeft afgelegd. "Heel netjes," zegt Okkerse "als je onder de tien blijft, doe je het goed."



Connie Vertegaal

📍 27 november 2022 om 10:08 · Alkmaar, Noord-Holland

I run Alkmaar... erg leuk 😊



Afstand
9,64 km

Gem. tempo
6:00 /km.

Beweegtijd
57:54

Hoogteverschil
10 m

Calorieën
725 kcal

Max. hoogte
5 m

Ik vertrek. Bij het verlaten van de winkel krijg ik een foto te zien van het AZ-stadion. Dat is de eerste stop. Naar het zuiden, zegt mijn richtingsgevoel.

En dan? De radertjes draaien, terwijl ik door de stad en de zuidelijke wijk Overdie slinger.

Ik loop in mijn eentje en het is in het begin een beetje een eenzame bedoening. Maar snel loop ik op een route waar allerlei andere lopers me tegemoet komen. Die zijn alweer op de terugweg. De mannen in blauw, de vrouwen in roze. De kleurkeuze is niet heel verrassend, maar het werkt wel, want zo herken je je medelopers al van verre. En het is net als met motorrijders of vrachtwagenchauffeurs: wij zijn één grote familie. Duimen gaan omhoog, high fives worden uitgedeeld.

Het voetbalstadion komt in zicht. Daar moeten we een handtekening zetten en wordt de volgende stop doorgegeven: station Alkmaar Noord.

Omkeren en noordwaarts. Ik spiek maar even op mijn telefoon. We moeten het Noordhollands Kanaal over en de keus is uit twee bruggen: langs de westelijke ring of in de stad. Ik kies voor de stad: lijkt me toch een leukere route.

Bij station Alkmaar Noord heb ik 7,5 kilometer in de benen. Volgens de vrijwilligers die daar staan doe ik het niet slecht. "Er zijn ook mensen die hier al 9 hebben gelopen." Die zullen het dan wel weer



Loopnieuws

I run Alkmaar

op snelheid van me winnen denk ik, als ik terug hobbelen richting stad. Terug in de winkel heb ik 9,64 kilometer gelopen, in 58 minuten. Strava - de app op mijn telefoon die dat allemaal registreert - heeft er een kaartje van gemaakt.

"Hoe vond je de route?" vraagt Paul Okkerse.

"Schitterend" zeg ik, denkend aan het stukje langs de molens bij Oudorp en pad door het park Oosterhout. En Paul zegt: "Je hebt hem zelf gemaakt." Conclusie: leuk om mee te doen. All4running heeft ook vestigingen in Utrecht en Amsterdam en daar doen ze dit ook.

Connie Vertegaal

Uit de vereniging

Geen nieuwsbrief ontvangen?

av Hollandia verstuurt regelmatig nieuwsbrieven en/of mails. Denk aan informatie en oproepen voor de verbouwing van het clubhuis, uitnodiging voor de ledenvergadering, activiteiten van de loopgroep commissie....

Ontvang je geen nieuwsbrieven?

Check eerst even je spam box. Vind je daar ook niets? Dan staat er waarschijnlijk een oud of verkeerd e-mailadres in de ledenadministratie (AllUnited).

Zelf je gegevens controleren en aanpassen
Je kunt jouw gegevens, inclusief e-mail adres zelf controleren en aanpassen via de av Hollandia website:

<https://www.avhollandia.nl/controleren-bij-werken-van-je-eigen-gegevens/>

Je hebt jouw AllUnited gebruikersnaam en wachtwoord nodig. De AllUnited gebruikersnaam is meestal jouw e-mail adres.

De eerste keer dat je de AllUnited site bezoekt dien je een nieuw wachtwoord aan te vragen. Er wordt dan een tijdelijk wachtwoord naar het door jou ingevoerde e-mailadres gestuurd. Log in met het tijdelijke wachtwoord; je krijgt dan de melding 'U heeft een nieuw wachtwoord aangevraagd of uw wachtwoord is verlopen'.

In beide gevallen moet je een nieuw wachtwoord ingeven. Vul eerst het tijdelijke wachtwoord in dat je per e-mail hebt ontvangen. Daarna het nieuwe wachtwoord (twee maal).

Gezinsleden met hetzelfde e-mail adres
Als er binnen een gezin meer leden zijn die hetzelfde e-mail adres gebruiken (dit komt regelmatig voor), kan er voor elk lid een aparte inlogcode aangevraagd worden. Gebruik dan niet jouw e-mailadres, maar je AU bondsnummer als gebruikersnaam.

Gebruikt e-mail adres en/of AU nummer vergeten?
Stuur een mail naar:

ledenadministratie@avhollandia.nl



Leuk dat ik mezelf mag voorstellen in het clubblad. Ik ben Mart Smit (31) en ik woon met mijn vrouw Sylvia en twee kinderen Lennard en Thomas in Kolhorn. Sinds januari dit jaar werk ik bij de omgevingsdienst in Hoorn. Ik heb me aangemeld bij av Hollandia zodat ik het werk met hardlooptrainingen kan combineren.

Inmiddels is de dinsdagavond mijn vaste hardloopavond geworden en sluit ik zo af en toe op zondag aan voor een lange duurloop. Hardlopen doe ik nu ruim 10 jaar, maar ben daarvoor altijd sportief bezig geweest. De redenen voor hardlopen zijn divers. Ik blijf graag fit en het helpt om me hoofd leeg te maken. Maar ik gebruik het hardlopen vooral om te kunnen genieten van het 'buiten zijn'. Het liefst ga ik daarom ook hardlopend over de onverharde paadjes door de natuur met als favoriet (Nederlands) gebied: de Schoorlse duinen. Ik zoek ook graag paadjes buiten de landsgrenzen zoals in de Ardennen, Noorwegen, Lanza-rote en volgend jaar wacht een mooie hardlooptrekkers richting de Mont Blanc. Regelmatig doe ik ook mee met georganiseerde (ultra)trailrun evenementen.



Hardlopen doe ik ongeveer drie keer per week met uitschieters naar boven en naar onder. Ik probeer de hardlooptrainingen te combineren met zwem-, fiets- en krachttraining. Mijn volgende grote hardlooptoelofte is op 14 mei. Dan loop ik, voor het goede doel 'TwinRun', de marathon van Leiden. Dit goede doel is mede door mij georganiseerd om geld op te halen voor meer onderzoek naar vroeggeboorte/gecompliceerde zwangerschappen. Onze eigen meerling is door complicaties veel te vroeg geboren; zo ben ik zelf helaas ervaringsdeskundige. Omdat er nog zo weinig bekend is over de juiste behandelmethoden zet ik me graag in om de kennis hierover te vergroten. Voor meer informatie over dit doel, zie www.twinrun.nl.



Dit is gelijk een mooi bruggetje naar mijn mooiste hardlooptrekkers waarbij ik voor hetzelfde doel vorig jaar een zelfbedachte hardlooptrekkers van Hoorn, Alkmaar naar Leiden (drie ziekenhuizen waar onze kinderen hebben gelegen) heb gemaakt. Helaas kreeg ik een blessure waardoor ik na 70km het resterende deel per fiets heb afgelegd. Desalniettemin was het een groot succes en koester ik hier mooie herinneringen aan. De route wil ik graag nog een keer hardlopend voltooien.



Een andere droom is ooit een 100 mile (160km) ultra trail te lopen in een mooie buitenlandse omgeving. Mooie dromen!

Voor de volgende 'Voor het voetlicht' geef ik de pen graag aan Eelco. Ik ren vaak achter hem aan met de intervaltrainingen, maar ben benieuwd wat hem drijft om met deze sport bezig te zijn.

Mart Smit



Loopnieuws

Favoriete gadgets

Sporten kan altijd en overal, maar soms kun je wel een steuntje in de rug gebruiken om het jezelf net wat comfortabeler te maken. Daarom hierbij enkele tips voor handige gadgets voor tijdens het sporten!

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!

Flipbelt

Een absolute favoriet, vooral onder hardlopers: de flipbelt. Een soort tunnel van stof voor om je middel, waar je van alles in kan bewaren. Van je sleutels tot je telefoon of zelfs een (bijpassend) waterflesje.

Camelbak

Wil je nog meer meenemen, bijvoorbeeld omdat je een lange tocht gaat maken, dan kan een speciale rugzak van Camelbak uit-

komst bieden. Hierin kun je gemakkelijk een grotere hoeveelheid water meenemen, die je ook direct met een slangetje vanuit de waterzak kan drinken. Zo hoef je onderweg niet te stoppen voor een slok en loop je niet met een klotsende fles. Vaak kun je in de hengsels ook nog wat extra spullen kwijt.



Loopnieuws

Favoriete gadgets

Licht

Ook een must voor onderweg, met name in deze tijd van het jaar: goede verlichting. Een reflecterend harnas met voor- én achterlicht zorgt ervoor dat je goed zichtbaar bent in het donker. Niet alleen als hardloper, maar ook als je wielrent even goed controleren voordat je vertrekt; je wordt soms zomaar overvallen door de zonsondergang (ik spreek uit ervaring). Ook op en rond de atletiekbaan kunnen diverse gadgets je helpen bij het behalen van je gewenste resultaten. Deze volgende gadgets kun je zowel goed gebruiken op de baan als thuis.

Springtouw

Sommige trainers houden ervan om springtouwen te verwerken in hun warming up (trainer A, je weet wie je bent). Je kunt dan altijd wel een springtouw lenen van Hollandia, maar hoe fijn is het om je eigen touw te hebben; daarvan weet je dat deze de juiste maat heeft en hoe het touw zich gedraagt. Al voor een paar euro heb je een prima springtouw bij de Action. Stop 'm standaard naast je bidon in je tas en je zit nooit meer verlegen.

Handschoenen

Doe je ook aan krachttraining met behulp van gewichten of hang je regelmatig aan een bar voor pull-ups? Dat kan erg belastend zijn voor je handen (zeker als je net zulke kantoorhandjes hebt als ik). Om blaren, overmatig eelt en zelfs open wonden te voorkomen, kun je gebruik maken van fitnesshandschoenen. Ook heb je dankzij zulke handschoentjes meer grip, zodat je nog efficiënter kunt trainen!

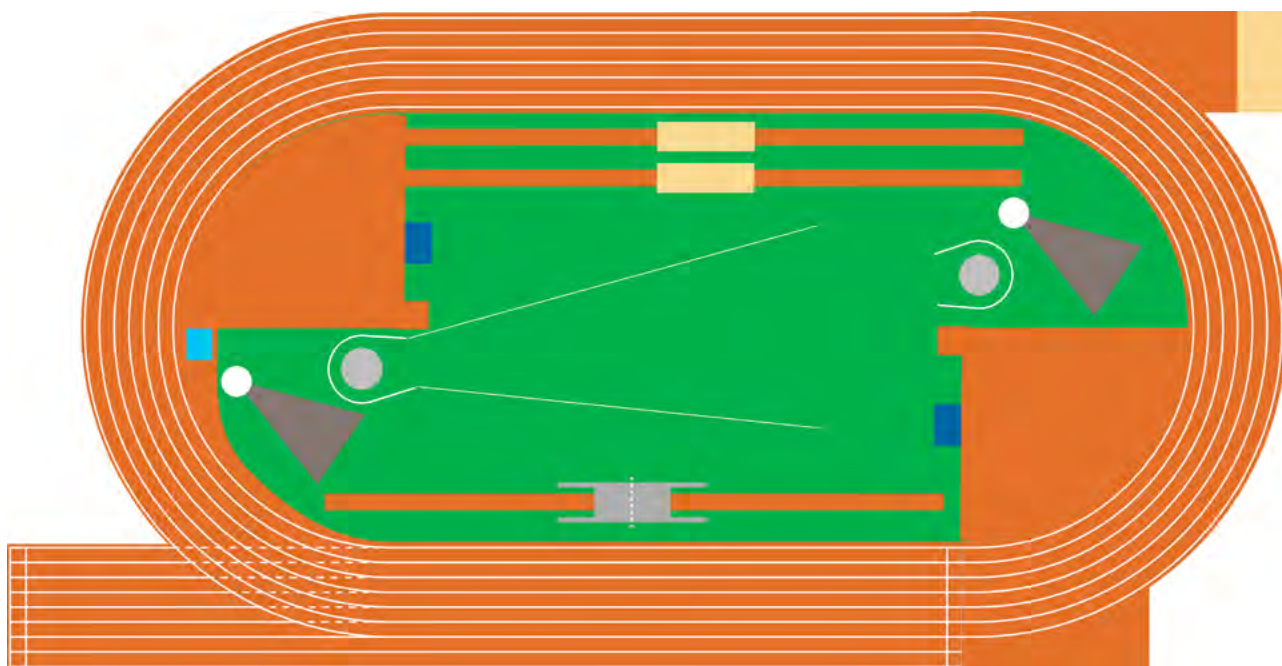
Elastieken

Wil je net wat meer uitdaging of resultaat halen uit je rek- en strekoefeningen? Maak dan gebruik van een fitnesselastiek of weerstands-

band. Zo kun je een weerstandsband inzetten tijdens bepaalde oefeningen om net een andere spiergroep te activeren of juist te ondersteunen. Op internet vind je legio filmpjes met tips en trucs rond het gebruik van weerstandsbanden. Onzeker over je zaak? Vraag gerust eens advies bij een van je trainers!

Alieke de Greeuw





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
Waarnemend Algemene Zaken	John Mol	jjmmol@hotmail.com

Algemeen

Wedstrijdsecretaris	Joost Daalhuizen	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

Redactie

Clubblad	Alieke de Greeuw, Nienke Meekel, Connie Vertegaal, Gerda Horneman en Karin Voogt
Clubblad opmaak	Ronald Guitoneau
Website	Bart Daalhuizen & Boudevijn van Limpt

Beheer Clubkleding

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

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

Vertrouwenpersonen

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

Trainingstijden

Overzicht trainingstijden www.avhollandia.nl/trainingstijden/

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	
Frank Baltes	juniores C, B, A (do) - springen	
Bart Daalhuizen	juniores C, B, A (wo) - polstokhoog	
Iwan Groothuysse	juniores C, B, A (di) - werpen	op uitnodiging!
Freya Muller	juniores C, B, A (ma) - allround	06-46027522
	juniores D, C, B, A (do) - werpen	
Cheryl Nederveen	juniores D (ma)	0229-579199
Jacqueline Tuil	juniores D (wo)	06-15332093

Trainers Senioren AB-Junioren

Frank Baltes	springen (do)
Henk Jan Blom	fitness & kracht (ma + wo + do)
Bart Daalhuizen	juniores 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	dinsdagavond	06-57119388
Annemieke 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	06-46267679
Kris Oedit Doebé	dinsdagavond	06-15155071
	woensdagavond buitenom (alleen aanspreekpunt)	
Ton Overpelt	woensdagochtendgroep*	06-57108950
Ambroise Uwiragiye (Uwi)	dinsdagavond	
Karin Voogt	donderdagavond	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 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.vangelderen@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
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 in goede handen

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