



Clubblad

AV Hollandia

Officieel orgaan van
atletiekvereniging
Hollandia Hoorn

April 2023



**Een geslaagde Hollandia
Dijkenloop 2023**

ER 1 IN HARDLOPEN!
**RW RUNNERS
WORLD**
HOORN 0229-217503

SNUFFEL



© Gerda Horneman



**Max
Koning**
keurslager

Winkelcentrum De Beurs - Blokker

www.koning.keurslager.nl

RADO


Maurice Lacroix


FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

HAMILTON

SEIKO

CERTINA 
SWISS WATCHES SINCE 1888



DE VRIES
JUWELIER

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

Westerstraat 97
1601 AD Enkhuizen
0228-321 321



Cartridges



Papier



Zakelijk



Printers



Reparaties

CartridgeCity.nl

U vindt ons op Breed 8 in Hoorn

Tel. 0229 214 334

april 2023

Inhoudsopgave

Clubblad AV Hollandia

Van de voorzitter	4
Stilstaan bij het overlijden van Hans Schouten	5
Komt ET naar AV Hollandia?	7
De vrijwilligers van AV Hollandia	9
Jeugd - Het estafettestokje	12
Ben jij een kleurenmaker ?	13
Verbeterde clubrecords 2022	14
Verbouwen volgens de 5S methode	18
NLdoet	19
Help de club als verkeersregelaar	21
Renovatie clubgebouw, de stand van zaken	22
Voor het voetlicht, Lonneke Tol	25
Favoriete gadgets deel 2	27
Groet uit Schoorlrun door Wesley	29
D-E-R-T-I-G kilometer hardlopen bij GUS door Gerda Holla	31
Kaagloop door Irma Sijm	33
Kaagloop toen en nu door Simon Laan	34
Run op Wieringen door Wietske Pater	36
Fun run Wieringen door Frank Ettes	39
Voor het voetlicht, Eelco van der Wind	40
AV Hollandia Dijkenloop 2023, de foto's	41
Colofon	44

**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 de redactie

De lente is toch echt begonnen en daarmee is het weer tijd voor het voorjaarsnummer van het clubblad van AV Hollandia. In dit nummer besteden we aandacht aan de verbouwing van het clubgebouw. Momenteel zijn we in de laatste fase van de verbouwing die onder andere het schilderen omvat, daar kan de verbouwingscommissie nog handen bij gebruiken!

Naast schilders zoeken we bij AV Hollandia ook nog verkeersregelaars en elektronische tijdwaarnemers. Wil je weten wat dat inhoudt?

Lees dan gauw verder!

Verder zit dit nummer weer bomvol met verslagen van diverse hardloophwedstrijden, een verslag van de 'NL doet' actie en zetten we weer een vrijwilliger in het zonnetje met een interview.

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

Veel leesplezier, namens de redactie.

Van het bestuur

Van de voorzitter

Het eerste kwartaal van 2023 is achter de rug en we kijken met een goed gevoel terug op deze periode waarin we de laatste puntjes op de i hebben gezet voor de oplevering van het gerenoveerde clubgebouw. Maar ook de komende periode staat nog in het teken van de afronding. Vele vrijwilligers hebben al grote bijdrage geleverd om dit project tot een succes te maken. Ook externe partners zoals EAB, Polytechniek en Klaver Giant ronden de laatste zaken af, zoals de plaatsing van de zonnepanelen en het buitenschilderwerk.

Verder zijn we druk bezig met de voorbereiding op het nieuwe seizoen en dan met name op het op orde brengen van onze baan, die de nodige aandacht vraagt. Hiervoor is al een 1e stap gezet tijdens NLdoet op vrijdag 10 maart.

De renovatie van het clubgebouw heeft ook een aantal aanpassingen teweeggebracht in het gebruik van ons clubgebouw, waaronder:

- *Alle buitendeuren hebben dezelfde cilinder en sleutel. Deze sleutel zal in de sleutelkluis aanwezig zijn. Als alle werkzaamheden afgerond zijn, zal de sleutelkluis die nu buiten aan de gevel hangt verplaatst worden naast de materialen berging.*
- *De sloten van de binnendeuren zijn ongewijzigd gebleven.*
- *De sloten van de poort en het hek zijn ongewijzigd gebleven.*
- *De verlichting in de ruimtes wordt nu aangestuurd door sensoren, die geactiveerd worden wanneer men een ruimte binnen gaat.*
- *De verwarming wordt centraal geregeld en kan op afstand bediend worden.*
- *De verwarming in de kantine kan handmatig*

worden geregeld met de thermostaat die in de kantine hangt, deze kan ook met een app worden aan- of uitgezet.

- *In de kleedkamers bij de doucheruimtes hangen infrarood-panelen. Deze worden geactiveerd bij het betreden van de doucheruimtes.*
- *De garagedeur is vervangen door een nieuwe elektrische deur, waarvan de bediening in het krachthok hangt, links naast de deur.*
- *Nieuw is ook onze platformlift, die geplaatst is in het oude secretariaat in de hoek. De lift is bedoeld voor personen die de kantine niet kunnen bereiken via de trap.*
- *Handmatig dienen wel de lichten in de hal, de gang en de buitenlampen aangezet te worden, met de schakelaars in de meterkast. Ook als er afgesloten wordt, dienen deze wel weer uitgezet te worden.*
- *De led-verlichting van de baan is ongewijzigd te bedienen via de 1e meterkast.*
- *Er zijn ook twee nieuwe toiletten links in de centrale hal geplaatst.*
- *Als gevolg van de plaatsing van de platformlift, waardoor de inpandige spiltrap is komen te vervallen, is er een nieuwe noodtrap aan de buitenkant van het gebouw geplaatst.*

Zijn er nog technische vragen over de verwarming, verlichting of andere zaken, stel deze dan aan John Mol of ondergetekende.

Als bestuur zijn we ook zeer verheugd dat de vloer achter het damestoilet in de kantine geëgaliseerd gaat worden door ons klusteam bestaande uit Gerbrand, Hans en Pieter. Ook willen we Sander van Houten vast bedanken voor het afwerken van de nieuwe trap in de hal.

Ruud Poldner

Van het bestuur

Stilstaan bij het overlijden van Hans Schouten

Op 10 februari 2023 is een oud lid van onze atletiekvereniging Hollandia overleden. Hans Schouten was lange tijd binnen onze vereniging actief als werper. Hij vertegenwoordigde de vereniging tijdens competitiewedstrijden, maar hij nam individueel als Master ook deel aan diverse nationale en internationale topwedstrijden.

Hans begon zich pas vanaf zijn 30ste wat serieuzer met atletiek bezig te houden.

Op de oude accommodatie bij de VV&AV Hollandia bleek al snel dat hij veel talent had voor kogelstoten en discuswerpen. Hans was een gedreven sporter die overal informatie zocht over onderwerpen als werptechnieken, trainingsmethodieken en gezonde voeding. Hans trainde gemiddeld 5 dagen per week intensief.



Omdat hij ook nog een eigen bedrijf en een gezin had was het voor hem altijd krap plannen.

Hans heeft altijd op hoog niveau gesport. Hij heeft deelgenomen aan diverse WK en EK toernooien voor Masters. Zo bezocht hij evenementen in Noorwegen, Amerika, Griekenland en Zweden. Hij moest er regelmatig concurreren met wereldtoppers, die op jongere leeftijd al één

of meerdere keren waren uitgekomen op de Olympische Spelen.

Hans stond regelmatig op het erepodium, met als hoogtepunt de zilveren medaille voor kogelstoten tijdens een WK.

Hans had er spijt van dat hij niet eerder begonnen was met kogelstoten en discuswerpen. Diverse (internationale) trainers die hij regelmatig tijdens de vele binnen- en buitenlandse toernooien sprak, hadden Hans wel een succesvolle professionele carrière toegedicht.

Hans is nog steeds in het bezit van vele clubrecords: 17 outdoor records en 4 indoor records. Daarnaast is hij ook op de nationale ranglijsten bij het kogelstoten en discuswerpen maar liefst 5x terug te vinden in de top 3 van Nederland.

Wij wensen de familie van Hans, zijn vrienden, bekenden en andere naasten heel veel sterkte. Ook in de toekomst blijft hij er in gedachten bij.

Namens het bestuur AV Hollandia

Nico van der Gulik

Van het bestuur

Ledenmutaties tussen 25 december 2022 en 17 maart 2023

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

Esmiralda Beijer
Tonny Besanger
Vesper Boonkamp
Teun Boos
Ruud Breed
Marieke Haster
Gwen Hendrikse

Marjolein van der Horst
Nemo van Hout
Samuel van Keulen
Mark Koning
Bram Kool
Lars van Limpt
Elize Mollee

Nilan Mulder
Hung Nguyen
Sander Schirrmann
Marijke Ursem
Kim Volkers
Kyamo de Vries



Uit de vereniging

Oproep cursus Elektronische Tijdmeting (ET)

Wie wil er niet de tijd registreren van Lieke Klaver of Femke Bol, als zij deelnemen aan een wedstrijd op de Blauwe Berg bij AV Hollandia?

Toch fantastisch als je op een verjaardag, of op je werk of school kunt vertellen dat het Nederlands record door jou is vastgelegd? Dan is het toch ook een beetje jouw record.

Dit kan alleen als de tijd die gelopen is, is vastgelegd met apparatuur voor Elektronische Tijdmeting, ook wel ET genoemd.

Hollandia is aan het uitzoeken of we als vereniging zelf dit kunnen aanschaffen. Daarnaast zijn we met SAV in gesprek om te kijken of we samen gebruik kunnen maken van hun apparatuur.

Tot nu toe hebben we altijd ET ingehuurd, vaak van SAV, voor de wedstrijden. Het inhuren wordt steeds moeilijker. Zonder ET zijn er in de toekomst bij Hollandia geen wedstrijden mogelijk waar je officieel vastgestelde tijden kunt lopen. Hollandia wordt dan een vereniging, waar je wel kunt trainen, maar geen wedstrijden kunt lopen. Iets dat we niet willen.



Dus hebben we bij Hollandia een ET-team nodig. Samen met SAV willen we een cursus ET organiseren bij SAV. De cursus bestaat uit vier dagdelen. Bij ons heeft Erwin Le Blansch al vaak meegelopen met de ET-mensen van SAV. Naast Erwin zoeken we nog minimaal 4 leden of ouders, die de cursus willen volgen en enkele malen per jaar als ET-team wedstrijden willen ondersteunen.

Per seizoen wordt de elektronische tijdwaarneming van SAV zo'n 5 tot 10 keer ingezet op verschillende wedstrijden bij SAV en enkele wedstrijden bij Hollandia in Hoorn. Het exact aantal wedstrijden is afhankelijk van het aantal toe te kennen competitiewedstrijden en de verzoeken door de Atletiekunie.

Wat houdt de ET in:

De ET is het bepalen van de gelopen tijden van alle atleten d.m.v. het aflezen van een gemaakte finishfoto. Het grote voordeel van ET t.o.v. handmatig geklokte tijden is dat de uitslagen tot op 1 duizendste van een seconde nauwkeurig zijn en dat de foto het bewijs van het resultaat is. Vandaar dat in de atletiek ET al een aantal jaar verplicht is voor elke wedstrijd. De startlijsten worden tegenwoordig ingelezen vanuit atletiek.nu en de uitslagen worden automatisch verwerkt in atletiek.nu waardoor de uitslagbepaling een relatief simpele maar secure klus is. Hierdoor kan iedereen de gelopen tijden heel snel bekijken.

De meeste tijd zit hem dan ook in het opbouwen en na de wedstrijd weer opruimen van alle apparatuur. De ET begint 2 uur voorafgaande aan het eerste looponderdeel met het opbouwen van de apparatuur. De apparatuur bestaat o.a. uit het volgende:

- Finish camera
- Frontcamera
- Windmeter
- Tijd klok
- Foto-ogen
- Laptop

Uit de vereniging

Oproep cursus Elektronische Tijdmeting (ET)

De finish camera moet tot op de millimeter goed uitgelijnd worden op de finish om zodoende juiste en eerlijke tijden te produceren. Naast het opbouwen van onze eigen apparatuur heeft de ET nog contact met de scheidsrechter, starter en commissaris van vertrek over hoe men op de wedstrijddag gaan werken, of er nog bijzonderheden zijn, etc. Bovendien moet de ET nog verbonden worden met het startstelsel en moet er nog een zogenaamde "nul start" gedaan worden. Met de nul start wordt bewezen dat het ET-systeem start binnen 1 duizendste van een seconde van het startsignaal.

Na afloop van de wedstrijd moet alle apparatuur nog zorgvuldig worden opgeruimd. Dit neemt een half uur tot 3 kwartier in beslag.

Naast de wedstrijddagen heeft de ET voorafgaande aan het wedstrijdseizoen één dag, meestal ergens in maart, waarbij men gaat kijken of alle apparatuur en software nog werkt zoals verwacht. Zowel de ET als atletiek.nu zijn continu in ontwikkeling waardoor elk jaar het werk als jurylid gemakkelijker wordt gemaakt, maar er soms wel zaken veranderen. Daar wil je niet tijdens de eerste wedstrijd achter komen dus vandaar de testdag.

Heb je belangstelling en wil je AV Hollandia helpen, geef je dan op bij Léon Schaaf voor de cursus.

l.schaaf@ziggo.nl

Wij ruimen op: **SHOWROOMMODELLEN MET HOGE KORTINGEN!** Snel in huis en zeer scherpe prijzen



**Veel mango meubelen op voorraad.
Direct meenemen of gratis bezorgd.**

**Houten Meubel Outlet
De Woon Winkel
2 winkels onder 1 dak!**

**Zandwilg 21 - 22
1731 LS Winkel
T: 0224-850926**

**Ma - vr: 09:00 - 17:30
Za: 09:00 - 17:00**

Bekijk het assortiment op:

**www.houtenmeubeloutlet.nl
www.dewoonwinkel.nl**

**Kom langs in de ruime
showroom of bestel online
in onze webshops.**



**Tweede Paasdag open van 12:00 tot 17:00.
Kom langs en profiteer van speciale
Paas aanbiedingen.**

De van AV Hollandia



foto Gerda Horneman

Theo Vink

Het was een tijd geleden dat Theo Vink en ik elkaar voor het laatst zagen bij de loopgroep op maandagavond, maar vorige week ontmoetten we elkaar weer. Een mooi moment om Theo te vragen of hij in het clubblad wil staan als één van Hollandia's vaste vrijwilligers. Dus een week later zitten we in het clubgebouw, waar het ruikt naar vers geverfde deuren.

Wat volgt is een gesprek met veel mooie herinneringen, prachtige anekdotes en een overload aan feitjes, jaartallen en namen uit ruim 30 jaar geschiedenis bij A.V. Hollandia. Theo staat namelijk bekend als wandelende encyclopedie, vooral op het gebied van cijfers. Als Gerda binnen komt lopen voor de portretfoto geeft ze ook aan: 'jij wist altijd mijn gelopen tijden precies uit je hoofd!' Theo beaamt

het en doet er nog een schepje bovenop: hij weet meteen haar geboortedatum te benoemen, maar houdt keurig haar leeftijd voor zich - al weet hij die ook, hoor.

Theo heeft een tijd niet kunnen lopen vanwege een hernia. Een zwakke plek in zijn rug, die maar blijft terugkomen. In november vorig jaar is hij geopereerd en nu traint hij sinds enkele weken weer mee bij de woensdagochtend- en maandagavondgroepen. Ook is Theo nu weer actief als microfonist, bijvoorbeeld bij de afgelopen Beetskoogkadeloop en straks weer bij de Hoornse Wijkenlopen. Duidelijk een van zijn favoriete klussen als vrijwilliger hier bij Hollandia.

Het omroepen tijdens wedstrijden is voor Theo begonnen met de Coopertesten en vervolgens via Jacques Beemsterboer ook bij de Nadine OK Runs. 'Dat waren altijd bijzondere lopen,' geeft Theo aan, 'en ik heb daar diverse bekende politici van commentaar mogen voorzien of langs het parcours geïnterviewd. Mark Rutte, Sander Dekker, Stef Blok.'

Theo is ook betrokken bij de scholencompetitie Fun in Athletics, samen met Simon Laan. In alle sporthallen van Hoorn strijden groepen 6 en 7 van verschillende basisscholen op diverse atletiekonderdelen met een afsluitende estafette. Hierbij is Theo niet de microfonist (dat is Simon), maar doet hij juist de jurering.

Zelf heeft Theo 25 keer de Dam tot Damloop gelopen, voor hem een soort thuiswedstrijd; hij heeft daar 23 jaar gewoond voordat hij naar Blokker kwam. Zijn snelste tijd was 1.08.32. Hij kreeg toentertijd goed advies van trainer Wim van der Meulen: 'de eerste 5 kilometer rustig aan en dan de "laatste" 11 voluit! Dat was een top-advies.' Van die rustige 5 kilometer weet Theo ook nog precies zijn doorkomsttijd: 21.48. Rustig aan blijft een relatief begrip.

De van AV Hollandia

Eén keer heeft Theo de Dam tot Damloop samen gelopen met zijn toen zestienjarige zoon. 'Ondanks dat het trainen met wat tegenzin gepaard ging, was hij zo trots als een pauw toen we de 10EM eenmaal voltooid hadden. De medaille mocht de volgende dag mee naar school. Wat was hij groos! En de tijd? 1.26.22.

Theo vertelt vol enthousiasme verder over mooie herinneringen bij de vereniging: hoe zijn dochter mee kon doen met een scholieren evenement, ondanks haar brilsterkte van -18. En dat ze toen ook nog een prachtige aanmoedigingsprijs kreeg: een etui vol stiften. Of toen ze met 12 man meededen met de IJsselmeerestafette, inclusief massages en hangmatten in de bus. 'Sommige van hen lopen nog steeds op de woensdagochtend.' En hij vertelt over menige overwinning bij de Kerstpuzzel Loop en de Nieuwjaarsinstuif en dat ze regelmatig op maandag naar Schoorl gingen voor de duintraining. 'Het was een gezellige tijd.

Na afloop een welverdiend kopje thee en sommigen een biertje.'

Het is duidelijk dat Theo trots is op de club. 'En dat is te danken aan de vrijwilligers. Daar mag zeker waardering voor zijn. Anders kan zo'n vereniging niet draaien. Gelukkig zien meer mensen dat zo.'

Nog één anekdote toe: 'Wist je dat ik vroeger ook stukjes schreef voor het clubblad? Heel in het begin schreef ik ze zelfs nog op papier en dan typte Jan Otsen ze voor me uit.

Toen was ik de Roadrunner!'

Alieke de Greeuw

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
2023-3	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
2024-2	maandag 11 maart 2024	uiterlijk eerste week april 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 | Beweegcoaching
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 Mila van de Logt en ik ben 10 jaar.

Hoe lang zit je al op atletiek?

Ik zit ruim 3 jaar op atletiek.

Bij wie train je?

Ik train bij Jacqueline.

Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?

Ik vind verspringen het leukst omdat het steeds beter gaat en omdat ik het verst spring uit mijn groep.

Wat vind je een minder leuk onderdeel?

Ik vind kogelstoten een minder leuk onderdeel omdat ik de techniek niet helemaal onder de knie heb.

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

Ik ben op het idee gekomen om op atletiek te gaan omdat mijn vader er ook goed in is en hij heeft mij geïnspireerd om ook op atletiek te gaan.

Wie is je idool of voorbeeld?

Mijn grote voorbeeld is Femke Bol omdat ik zelf ook zo hard zou willen rennen en ik zou net zoals zij de top willen bereiken.



Wat is je doel voor 2023?

Mijn doel voor 2023 is om onder de 4 minuten te kunnen lopen op de 1000 meter.

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

Mijn mooiste herinnering aan atletiek is dat ik tijdens een wedstrijd 3.41 meter ver sprong.

Het estafette stokje geef ik door aan Tristan Sas.

RENOVATIE Clubgebouw AV Hollandia 2022



*In 2023 zijn
we ook
nog bezig*

BEN JIJ EEN KLEURMAKER ?

Het clubgebouw is/wordt in het kader van de renovatie van buiten in nieuwe frisse kleuren geschilderd.

Binnen kan het clubgebouw ook wel meer kleur gebruiken. Het schilderwerk binnen doen we zelf. Daarmee bespaart de vereniging veel geld. En dat is mooi meegenomen, want de renovatie vergt de nodige financiën.

Een team van binnen schilders is begin maart gestart en de eerste resultaten zijn goed zichtbaar. Het knapt geweldig op! De schilders die hiermee bezig zijn doen dat allemaal in flexibele uurtjes. Dat is op zich al geweldig. Het zou mooi zijn als hier nog wat helpende handjes bij zouden komen. Dan is het clubgebouw nog eerder tip top gelikt in de (nieuwe) verf.

Hollandia zoekt daarom ondersteunende

schilders. Mensen die behoorlijk kunnen schilderen (je hoeft echter geen vakman te zijn) en het leuk vinden om een of meer keer mee te helpen met het binnen schilderwerk. Je kunt zelf een bepaald onderdeel uitzoeken en voor je rekening nemen (bijvoorbeeld een raam of een deur).

Voor informatie en opgave graag een e-mail met je contactgegevens naar:

avhollandiavrijwilligers@gmail.com

Je kunt ook bellen; de nummers staan hieronder.

Piet Visser en Melvin Tuil

Renovatiecommissie

Tel. 06-29425084 of 06-21551472



Uit de vereniging

Verbeterde clubrecords 2022

Weer een lange lijst met clubrecords, waarbij de 35+ veelvuldig in de lijst voorkomen. Voor het eerst werden er records verbroken bij officiële wedstrijden die gelopen zijn met een chip. Deze worden met CT (chip time) gepubliceerd.

Mannen

JB

2.000 meter steeple Chase	6.52,13 m/s	Ymme van Koomen	19.06.2022	Amsterdam
---------------------------	-------------	-----------------	------------	-----------

M35

5000 m snelwandelen	32.12,11 m/s	Theo Koenis	29.05.2022	Harderwijk
Speer	50,28 m	René Smit	08.07.2022	Hoorn

M40

5000 m snelwandelen	32.12,11 m/s	Theo Koenis	29.05.2022	Harderwijk
10 km weg (CT)	32,38 m/s	Ambroise Uwiragiye	18.09.2022	Amsterdam
10 Engelse Mijlen (CT)	52,55 m/s	Ambroise Uwiragiye	18.09.2022	Amsterdam
Speer	50,28 m	René Smit	08.07.2022	Hoorn

M45

5000 m snelwandelen	32.12,11 m/s	Theo Koenis	29.05.2022	Harderwijk
---------------------	--------------	-------------	------------	------------

M50

5000 m snelwandelen	32.12,11 m/s	Theo Koenis	29.05.2022	Harderwijk
---------------------	--------------	-------------	------------	------------

M55

5000 m snelwandelen	32.12,11 m/s	Theo Koenis	29.05.2022	Harderwijk
Hoogspringen	1,50 m	Oscar van Ophem	24.04.2022	Grootebroek
Hoogspringen	1,50 m	Oscar van Ophem	19.06.2022	Amersfoort
kogelstoten 6 kg	13,93 m	Iwan Groothuijse	27.05.2022	Harderwijk
kogelstoten 6 kg	13,95 m	Iwan Groothuijse	16.07.2022	Grootebroek
Kogelslingeren	31,90 m	Iwan Groothuijse	19.06.2022	Amersfoort
Kogelslingeren	35,06 m	Iwan Groothuijse	17.07.2022	Grootebroek
Snelwandelen 3000 m	19:10,18 m/s	Theo Koenis	12.02.2022	Apeldoorn
Speerwerpen (700 gr)	38,96 m	Henk Jan Blom	24.04.2022	Grootebroek
Gewichtwerpen (11,340 kg)	12,69 m	Iwan Groothuijse	24.09.2022	Edam
Werpvijskamp	3448 pnt	Iwan Groothuijse	24.09.2022	Edam
kogelslingeren 32,22 m – kogelstoten 13,37 m – discuswerpen 39,23 m – speerwerpen 35,71 m gewichtwerpen 12.69 m				

Uit de vereniging

Verbeterde clubrecords 2022

M60

5000 m snelwandelen	31.12,11 m/s	Theo Koenis	29.05.2022	Harderwijk
---------------------	--------------	-------------	------------	------------

M65

5000 m snelwandelen	32.12,11 m/s	Theo Koenis	29.05.2022	Harderwijk
---------------------	--------------	-------------	------------	------------

M70

3000 meter	14.43,82 m/s	Nico Wenker	27.03.2022	Hoorn
5000 m snelwandelen	32.12,11 m/s	Theo Koenis	29.05.2022	Harderwijk

M80

Kogelslingeren 3 kg	24,97 m	Frits Martens	19.06.2022	Amersfoort
Kogelstoten 3 kg	8,82 m	Frits Martens	08.07.2022	Hoorn
Discus (1kg)	23,15 m	Frits Martens	24.09.2022	Edam
Speerwerpen 400 gram	18,53 m	Frits Martens	08.07.2022	Hoorn
Gewichtwerpen (5,540 kg)	9,69 m	Frits Martens	24.09.2022	Edam
Puntentotaal werpvijfkamp	2680 pnt.	Frits Martens	24.09.2022	Edam

INDOOR

M35 t/m M70

Snelwandelen 3000 m	19:10,18 m/s	Theo Koenis	12.02.2022	Apeldoorn
---------------------	--------------	-------------	------------	-----------

VROUWEN

Kogelslingeren	37,71 m	Lara Smits	03.07.2022	Almere
Discuswerpen	43,69 m	Lara Smits	19.06.2022	Amsterdam
Speerwerpen	38,24 m	Lara Smit	17.06.2022	Amsterdam

MA

Zweedse estafette	2.32,52 m/s	Renske de Boer	15.09.2022	Edam
((400, 300, 200 en 100 m))		Kyra Laan		
		Bente Tuil		
		Jill Hoeve		
Kogelslingeren	37,71 m	Lara Smits	03.07.2022	Almere
Polstokhoogspringen	2,75 m	Kyra Laan	27.05.2022	Hilversum
Polstokhoogspringen	2,76 m	Kyra Laan	17.06.2022	Amsterdam
Polstokhoogspringen	2,90 m	Kyra Laan	02.10.2022	Hoorn
Kogelslingeren	30,32 m	Kyra Laan	12.06.2022	Beverwijk
Discuswerpen	43,69 m	Lara Smits	19.06.2022	Amsterdam

Uit de vereniging

Verbeterde clubrecords 2022

Speerwerpen	38,24 m	Lara Smit	17.06.2022	Amsterdam
-------------	---------	-----------	------------	-----------

MB

4 x 200 meter estafette MB	1.54,23 m/s	Renske de Boer MB	22.04.2022	Warmenhuizen
		Sophie Roos MB		
		Jill Hoeve mb		
		Kyra Laan (V)		

MD

Kogelstoten	14,58 m	Emma Le Blansch	23.03.2022	Goor
Kogelstoten	14,90 m	Emma Le Blansch	03.04.2022	Purmerend
Kogelstoten	14,97 m	Emma Le Blansch	14.05.2022	Purmerend
Kogelstoten	15,43 m	Emma Le Blansch	05.06.2022	Alkmaar
Discuswerpen	38,48 m	Emma Le Blansch	13.03.2022	Goor
Discuswerpen	38,77 m	Emma Le Blansch	18.04.2022	Vught
Discuswerpen	41,25 m	Emma Le Blansch	20.05.2022	Soest
Discuswerpen	41,55 m	Emma Le Blansch	26.05.2022	Naaldwijk
Discuswerpen	41,93 m	Emma Le Blansch	09.07.2022	Hoorn
Speerwerpen	33,30 m	Emma Le Blansch	09.10.2022	Steenwijk

V35

400 meter	1.06,79 m/s	Marijke Besseling-Mettes	24.04.2022	Grootebroek
4 x 100 meter estafette	54,74 m/s	Jacqueline Tuil-Braas	24.04.2022	Grootebroek
		Viola Hessels		
		Franke Hoogeboom		
		Marijke Besseling-Mettes		
Verspringen	4,94 m +0,8 m/s	Franka Hoogeboom	19.06.2022	Amersfoort
Hinkstapspringen	10,21 m -0,8 m/s	Franka Hoogeboom	08.05.2022	Alkmaar
Hinkstapspringen	10,33 m +0,7 m/s	Franka Hoogeboom	22.05.2022	Heiloo
Hoogspringen	1,55 m	Marijke Besseling-Mettes	24.06.2022	Grootebroek

V40

Verspringen	4,37 m +0,0 m/s	Viola Hessels	24.04.2022	Grootebroek
Verspringen	4,40 m +0,0 m/s	Viola Hessels	19.06.2022	Amersfoort

V45

800 meter	2.48,23 m/s	Monique Le Blansch-Pauw	19.06.2022	Amersfoort
-----------	-------------	-------------------------	------------	------------

Uit de vereniging

Verbeterde clubrecords 2022

V55

Speerwerpen	20,52 m	Reya Muller	24 .09.2022	Edam
-------------	---------	-------------	-------------	------

INDOOR

MA

Polstokhoogspringen	2,40 m	Kyra Laan	12.02.2022	Assendelft
Polstokhoogspringen	2,45 m	Kyra Laan	19.02.2022	Apeldoorn

MD

Kogelstoten	14,37 m	Emma Le Blansch	06.02.2022	Assendelft
Kogelstoten	14,53 m	Emma Le Blansch	20.03.2022	Apeldoorn
Kogelstoten	14,99 m	Emma Le Blansch	29.10.2022	Krommenie

M35

50 meter	7,61 sec.	Monique Le Blansch-Pauw	29.01.2022	Assendelft
50 meter	7,11 sec.	Franka Hoogeboom	26.02.2022	Dordrecht
60 meter	8.79 sec.	Monique Le Blansch-Pauw	06.02.2022	Assendelft
60 meter	8,26 sec.	Franka Hoogeboom	12.02.2002	Apeldoorn
200 meter	29,43 sec.	Monique Le Blansch-Pauw	13.02.2022	Apeldoorn
Verspringen	4,41 m	Viola Hessels	13.02.2022	Apeldoorn
Kogelstoten (4 kg)	9,26 m	Jacqueline Tuil-Braas	12.02.2022	Apeldoorn

M40

50 meter	7,61 sec.	Monique Le Blansch-Pauw	29.01.2022	Assendelft
60 meter	8.79 sec.	Monique Le Blansch-Pauw	06.02.2022	Assendelft
200 meter	29,43 sec.	Monique Le Blansch-Pauw	13.02.2022	Apeldoorn
Verspringen	4,41 m	Viola Hessels	13.02.2022	Apeldoorn
Kogelstoten (4 kg)	9,26 m	Jacqueline Tuil-Braas	12.02.2022	Apeldoorn

V45

50 meter	7,61 sec.	Monique Le Blansch-Pauw	29.01.2022	Assendelft
60 meter	8.79 sec.	Monique Le Blansch-Pauw	06.02.2022	Assendelft
200 meter	29,43 sec.	Monique Le Blansch-Pauw	13.02.2022	Apeldoorn
Verspringen	4,41 m	Viola Hessels	13.03.2022	Apeldoorn
Kogelstoten (4 kg)	9,26 m	Jacqueline Tuil-Braas	12.02.2022	Apeldoorn

V55

Kogelstoten	9,63 m	Freya Muller	12.02.2022	Apeldoorn
-------------	--------	--------------	------------	-----------

Voor al uw opmerkingen: j_musman@planet.nl

In 2023 zijn
we ook
nog bezig

VERBOUWEN VOLGENS DE 5S METHODE

Ons clubgebouw is gemoderniseerd en kan grotendeels weer gebruikt worden. Met uitzondering van de technische ruimtes zullen we de bovenverdieping zelf verder moeten opknappen. De kantine zal in dit kader nog een opknapbeurt krijgen.

Omdat het handiger is om van achteren naar voren te werken zijn wij, Gerbrand, Hans en Pieter, dinsdag 21 februari gestart met het verbouwen van de zolder achter de kantine. De eerste klus was het leeghalen en verwijderen van de stelling en het slopen van de bestaande vloer. Deze vloer was samengesteld uit allerlei restmaterialen. We vonden zelfs een stuk hout dat ooit onderdeel was van een of ander meubel. Donderdag 23 februari hebben we het afval naar de milieustraat gebracht en bij diverse bouwmarkten het benodigde materiaal voor de nieuwe vloer gekocht. Deze vloer zal, in tegenstelling tot de vorige, geheel vlak zijn. Tegen het dak worden aan beide zijden rechte wandjes gemaakt. Hierdoor worden leidingen weggewerkt en krijgt alles een netter aanzicht. Indien gewenst, kunnen hiertegen planken worden bevestigd voor een overzichtelijke opslag van materialen. De klusgroep hoopt dat de gebruikers van de zolders alles een vaste plek gaan geven, waardoor de opslagruimte overzichtelijk en netjes wordt gehouden. Laten we met z'n allen voorkomen dat er spullen komen te liggen die nooit meer ergens voor gebruikt zullen worden en na een aantal jaren alsnog (moeten) worden weggegooid.

Door andere verplichtingen kunnen we niet continu doorwerken. We verwachten de klus halverwege maart gereed te hebben.

Pieter van de Wiel



Uit de vereniging

NLdoet

Afgelopen vrijdag 10 maart hebben we weer meegedaan aan NLdoet, de landelijke campagne waarbij veel Nederlanders een dag vrijwilligerswerk doen. Dit jaar hebben we wat minder scholieren uitgenodigd dan voorgaande jaren. De reden hiervoor was dat we in de het clubhuis niet zoveel kunnen doen vanwege de renovatiewerkzaamheden. De weersverwachting was niet geweldig en we hebben nog overwogen om het geheel af te blazen. In overleg met het Vrijwilligerspunt - die de coördinatie van NLdoet in handen heeft - zijn we toch van start gegaan. Om 9 uur kwamen de eerste scholieren en vrijwilligers al op baan. Eerst even gezamenlijk koffie gedronken en toen aan de slag.

Twee sterke jongens onder begeleiding van een Hollandia-vrijwilliger begonnen met het navullen van de springbakken. Gelukkig had een conciërge van overbuur college Vonk de big-bag met 1500 kilo zand al met een heftruck dichterbij de zandbakken gebracht. De overige scholieren stortten zich samen met een aantal andere Hollandianen vol overgave aan het schoonmaken van de tribune. Dit was een zeer intensieve klus omdat het mos overal vrij dik op zat. Er zijn een groot aantal emmers vol mos over de reling gegooid. Rond 10:15 namen we weer koffiepauze en dat was maar goed ook; het was inmiddels weer beginnen te regenen.



Uit de vereniging

NLdoet

Na de koffie - het was nog niet helemaal droog - zijn we toch maar weer aan de slag gegaan. Zand verder verwerken, boodschappen doen, polsstokhoogspringoverkapping schoonmaken, het grote tentzeil naar zolder brengen en nog een aantal andere klusjes. Om 12 uur begon het te sneeuwen waardoor we maar zijn gaan lunchen. Het weer werd echter slechter en slechter en de vooruitzichten zagen er ook er niet goed uit. Daarom besloten we om iedereen maar naar huis te sturen. Dit was wel jammer, want er waren nog wel meer klussen te doen. Dit moet dan maar op een van de klussendagen. We zijn erg tevreden met de inzet van de scholieren dit jaar!

Met dank aan: **Nathan Hellingman, Rowyn Pinas, Sebas Bitter, Lucas Bal, Mara Boschma, Zoe Ligthart, Amber Stavenuiter, Oliwia Chrzaszcz, Mick Pesch, Finn Bijvoet** van de Copernicus en aan **Marijke Ursum, Janneke Leenstra, Henk Wijbenga, Kees Nelen, Tim Veld, Simon Laan, Louise Daalhuisen, Melvin Tuil, Jacqueline Tuil** en **ondergetekende**. Ik geloof niet dat ik iemand vergeten ben, maar anders excuus daarvoor.

Jan de Vries



NLDOET

Uit de vereniging

Help de club als Verkeersregelaar

VERKEERS- REGELAAR

Beste Hollandianen,

Zoals jullie allemaal wel weten, draait onze atletiekvereniging voor een groot deel op vrijwilligers. Geen enkele vereniging kan zonder de hulp van enthousiaste mensen. Of het nu schoonmaken, hulp bij wedstrijden of kantinedienst is, alles is even belangrijk. Bij AV Hollandia worden ook regelmatig wedstrijden, trimlopen en andere gebeurtenissen buiten de baan georganiseerd, denk bijvoorbeeld aan de Dijkenloop, Run-Bike-Run en de Scholierenveldloop. Om deze evenementen veilig te laten verlopen, zijn we specifiek op zoek naar evenementenverkeersregelaars.

Een evenementenverkeersregelaar volgt een eenmalige instructie om bevoegd te zijn in zijn of haar gemeente. Je wordt als vrijwilliger voor een evenement ingezet en mag daarbij eenvoudige aanwijzingen geven, zoals het stopteken en het oprijteken. Het is een leuke en dankbare klus!

Ik ben geïnteresseerd!

Wil je nu als evenementenverkeersregelaar een organisatie ondersteunen, neem contact op met de organisatie van het evenement, bijv. AV Hollandia. De organisatie verstrekt je dan een code waarmee je een cursus kunt doen via

www.verkeersregelaarsexamen.nl. De cursus is te volgen als E-learning en bij het afronden krijg je een certificaat dat een jaar geldig is. Ben je in het bezit van een certificaat dan kun je die bij andere evenementen inzetten en ook daar als verkeersregelaar optreden. Ook buiten AV Hollandia zijn er genoeg andere evenementen waarbij evenementenverkeersregelaars nodig zijn.

Veel succes!

Namens de loopgroepcommissie,
Hugo van der Veen



RENOVATIE Clubgebouw AV Hollandia 2022



*In 2023 zijn
we ook
nog bezig*

De laatste loodjes bij het clubgebouw. Ruud is trots.

Zonnepanelen liggen te glimmen bovenop de nieuwe dakpannen van het clubgebouw. Op het houtwerk is nog maar een klein stukje van de vertrouwde gele verf te zien. Het zal grijs worden, zegt Ruud Poldner. "We hebben drie tinten grijs aan de buitenkant.

"Hij lacht: "Nee, geen vijftig."

De verbouwing is opgeleverd, maar er is (we spreken elkaar begin maart) nog van alles niet afgewerkt.

De lift naar de kantine is nog niet geplaatst.

En ook veel kleine dingen ontbreken nog. "Het zijn echt de laatste loodjes.

Bijvoorbeeld handdoekhaakjes in de douches.

We hadden voor de verbouwing van die douchehokjes en daar kon je de handdoek aan de deur hangen. Die zijn nu weg. Er komen ook handdoeken bij de wastafels, geen papieren doekjes.

Dat levert ook weer een terugkerend klusje op, want die moeten natuurlijk gewassen worden.

Maar dat is wel te organiseren."



RENOVATIE Clubgebouw AV Hollandia 2022



*In 2023 zijn
we ook
nog bezig*

Ruud vindt de doucheruimtes prachtig geworden. "Hanna Groot, moeder van een oud-lid, heeft ons geholpen met de verschillende kleuren tegels. En er hangen infrarood panelen zodat het ook lekker is als je in de winter onder de warme straal vandaan komt."

Dat het clubgebouw straks dankzij de lift voor iedereen toegankelijk is, is ook een grote vooruitgang. "Hier sporten mensen met een beperking, dan mag een lift niet ontbreken. Ook voor oudere bezoekers, denk aan opa's en oma's van kinderen die hier sporten is het mooi."

Of de verbouwing binnen het budget blijft is nog niet helemaal duidelijk. "We zitten in de fase dat het stof moet neerdalen. Bij sommige posten is er wel een kleine overschrijding geweest. De dakpannen die we aanvankelijk hadden uitgekozen bleken niet leverbaar. Toen we dat hoorden moest ik meteen een besluit nemen voor een ander type. Die waren per stuk wel wat duurder, maar anders had het maanden geduurd voor we door konden met het dak."

Een stevige tegenvaller bij het werk is de hardnekkige lekkage in de meterkast rechts bij de ingang van het clubgebouw. Op de dag van ons gesprek (begin maart) is het nog niet duidelijk of die is verholpen. "Er is een speciaal onderzoek met rook gedaan. Rook wordt in de ruimte gespoten en waar het naar buiten komt zit het lek. Maar dat gebeurde dus niet. Het kan zijn dat het door de verbouwing komt, omdat het dak er natuurlijk af is geweest. En dat kan lang nadruppelen. In dat geval is het wel opgelost, maar dat moet nog blijken. Als er een

mega stortbui komt en het wordt niet erger, dan moet het goed zijn."

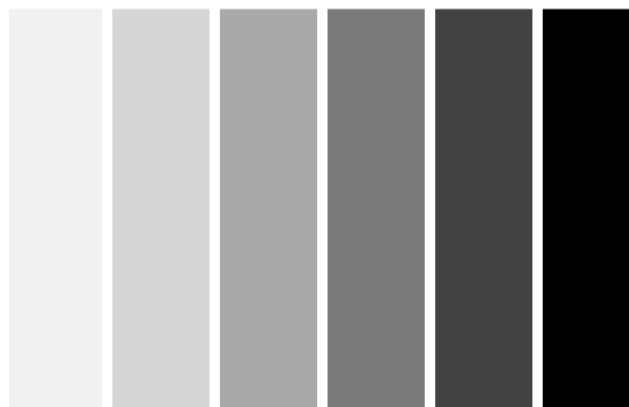
Het moet een intensieve klus zijn geweest als voorzitter, zo'n renovatie van het clubhuis.

Maar Ruud zegt dat het meeviel. "Ik was vooral faciliterend bezig, op de achtergrond.

En ik kwam vaak langs om te sparren als er probleempjes waren. Piet en Melvin hebben er meer werk aan gehad, waarbij Piet echt de rol had van meewerkend voorman."

Het gevaar van namen noemen is dat je mensen vergeet. "Er zijn veel meer leden geweest die hun steentje bijdragen. Dat is wel iets waar ik trots op ben. Het gaat niet zo snel, want het komt natuurlijk op de weekenden aan, maar met elke klus zijn we weer een stap verder. En het is mooi."

Connie



**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

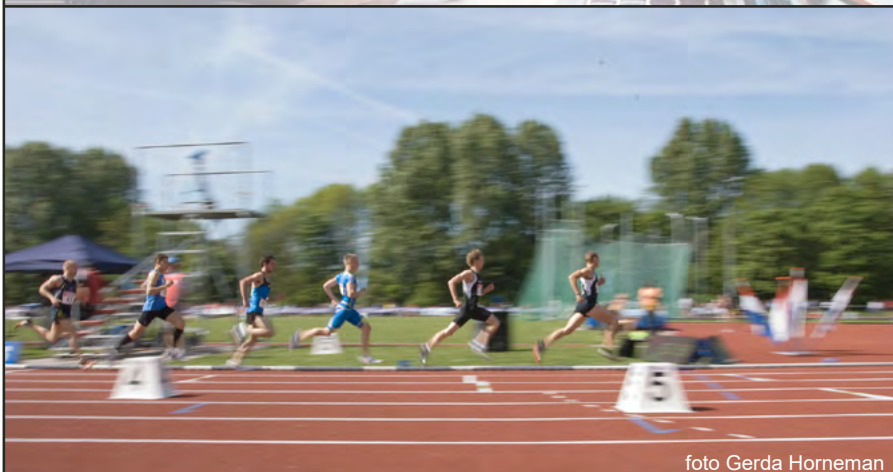
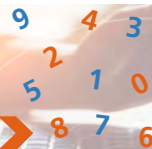


foto Gerda Horneman



Bierkade 4
1621 BE Hoorn

0229 763 561
info@semwerkt.nl



Mijn naam is Lonneke Tol en ik ben 47 jaar. Ik woon met mijn man Arjen en mijn zoons in de binnenstad van Hoorn. Mijn zoons Storm (17) en Sepp (15) zijn beide fanatieke voetballers. Zij spelen bij Hollandia op het veld en bij HV Veerhuys in de zaal. Op zaterdagen ben ik dus vaak langs de lijn te vinden.

Ik ben werkzaam in het Montessori-onderwijs, een vorm van onderwijs die goed bij mij past. Ik heb lange tijd voor de klas gestaan, voornamelijk in de groepen 6, 7 en 8 en sinds zes jaar ben ik werkzaam als intern begeleider op de Montessorischool Hoorn. Naast het hardlopen lees ik graag, hou ik van fietsen en doe ik aan yoga. Verder ben ik dagelijks met mijn hond Moos in het Julianapark te vinden.

Het sporten is mij met de paplepel ingegoten. Vooral mijn vader was en is een fanatieke sportman. Hij nam mij als klein meisje al mee naar loopjes in de buurt en we gingen geregeld naar de ijsbaan in Alkmaar. Mijn zus en ik wilden echter liever turnen en dat hebben we dan ook intensief gedaan. Bijna dagelijks reden we van Zwaagdijk naar Opmeer om te trainen. Toen ik stopte met turnen wilde ik graag een teamsport beoefenen en ging ik op voetbal bij Always Forward. Zo heb ik heel wat jaren zowel op het veld als in de zaal gevoetbald, tot de zwangerschap van mijn oudste zoon. Ik liep tot die tijd wel af toe een rondje hard en deed ook een enkele keer met mijn vader aan een loopje mee, maar niet heel fanatiek. Met twee jonge kinderen leek hardlopen me ideaal, je kunt het immers doen wanneer je wilt. Vandaar dat ik het hardlopen vanaf dat moment verder opgepakt heb. Zo'n 12 jaar geleden sloot ik mij aan bij loop-





groep Hoorn. Ik kreeg steeds meer plezier in het lopen en het ging steeds beter. Meestal liep ik 10km wedstrijden, een mooie afstand die niet te veel trainingsuren vergde.

Nu de kinderen wat ouder worden en ik wat meer vrije tijd heb, ben ik mij wat meer op de langere afstanden gaan richten. Zo heb ik vorig jaar de halve marathon van Amsterdam gelopen, wat ik een hele leuke ervaring vond en onlangs heb ik de halve marathon van Egmond en de Groet uit Schoorl Run gelopen. Naast deze wat massalere wedstrijden doe ik ook regelmatig mee aan loopjes in de buurt, zoals de Hollandia Dijkenloop, de Kloetloop en de Beetskoogkadeloop. Ook doe ik al een paar jaar mee aan het Crosscircuit, wat ik erg leuk en afwisselend vind.

Via Tom en Annemieke ben ik vorig jaar bij av Hollandia terecht gekomen. Dit leek mij een leuke, nieuwe uitdaging en ik voelde mij er direct thuis. Van Kris heb ik o.a. geleerd om ook duurloopjes in zone 1 te lopen. Herman heeft mij geadviseerd om mijn tempo bij wedstrijden beter op te bouwen. Dit gaat wat beter, maar het blijft voor mij een uitdaging om niet te snel te starten. Daarnaast zijn de krachttrainingen van Uwi ook erg nuttig. Dit alles heeft eraan bijgedragen dat ik vorig jaar een goed loopjaar had. Op alle afstanden heb ik mijn persoonlijke records verbroken.

Het fijnste aan hardlopen vind ik het buiten zijn in de natuur, de vrijheid die het me geeft en natuurlijk het feit dat ik een goede conditie behoud. Daarnaast geniet ik van de gezelligheid bij de trainingen en de wedstrijden. Naast de wedstrijden en de baantrainingen haal ik

ook veel voldoening uit mijn duurtrainingen. Vanaf mijn huis ben ik snel op de dijk.

Mijn favoriete rondjes zijn dan ook een 'Rondje Schellinkhout' en een 'Rondje Wijdenes', deze vervelen me eigenlijk nooit. Als ik op vakantie ben, gaan mijn hardloopschoenen ook altijd mee. Ik vind het geweldig om ook op andere plaatsen te lopen en zo de omgeving te verkennen.

Voor de komende tijd wil ik vooral genieten van het hardlopen. Bij de halve marathon van Amsterdam wil ik proberen om mijn tijd van vorig jaar (1:34) te verbeteren. En wie weet staat er nog eens een marathon op het programma, maar eerst wil ik nog wat meer ervaring opdoen op de halve marathon.

Voor de volgende editie van 'Voor het voetlicht' heb ik Mark van de Streek gevraagd om zijn hardloop-ervaringen met ons te delen.

Lonneke Tol

Loopnieuws

Favoriete gadgets 2

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 (2e editie)!

Foamroller

Tussen de trainingen door is het soms fijn - of zelfs noodzakelijk - om je spieren los te maken door middel van een massage. Helaas heeft niet iedereen dagelijks een behendige masseur bij de hand. Dan kan een foamroller uitkomst bieden. Je bepaalt zelf hoeveel druk je op de spier zet door je eigen lichaamsgewicht te gebruiken en kunt op die manier je spieren masseren. Onzeker over het gebruik van een foamroller? Vraag gerust eens advies bij een van je trainers of de aanwezige fysiotherapeuten!



Aftershokz

Ga je regelmatig op pad buiten de baan voor bijvoorbeeld een lange duurloop of fietstocht? Menig sporter luistert dan graag naar een muziekje of podcast (zie ook de oktober-2022-editie). Maar een koptelefoon of oortjes die je oren afsluiten van de buitenwereld kunnen voor onveilige situaties zorgen; je hoort het verkeer om je heen niet meer en kunt daardoor verrast worden door bijvoorbeeld een krap

inhalende auto. Aftershokz is een merk dat koptelefoons maakt die niet in of op je oren gaan, maar het geluid afgeven aan je schedel. Vervolgens komt het geluid via je bot alsnog in je gehoorgang terecht. Klinkt erg technisch, maar werkt heel praktisch - en je kunt er dus ook nog eens veilig mee op pad.



Sporthorloge

Misschien een inkopper, maar toch zeker één van de favoriete gadgets onder veel atleten: het sporthorloge. Welke training je ook doet, de meeste sporthorloges kunnen het inmiddels goed herkennen en tracken.

Meters, herhalingen of baantjes kun je gemakkelijk bijhouden terwijl je je handen vrijhoudt. Zelf maak ik gebruik van een Polar Ignite, die is namelijk ook geschikt voor sporters met niet zulke gespierde brede armen... maar anderen zweren weer bij een Garmin. Alle horloges hebben plussen en minnen; ik adviseer je daarom goed te onderzoeken welk horloge bij jou (en jouw sport) past.



Loopnieuws

Favoriete gadgets 2

Zwemboei

Train je voor een triatlon en ben je dus regelmatig in open water aan het zwemmen, dan kan een zwemboei niet ontbreken. De opvallende oranje zak die achter je aan drijft, zorgt voor extra zichtbaarheid, waardoor je veiliger bent tussen alle andere watersporters. Je hebt zelfs zwemboeien waarin je wat spullen droog kunt meenemen. Neem bijvoorbeeld je mobiel mee en track via Strava je zwemsessie.



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!

Alieke de Greeuw

Redactie clubblad

Pet en zonnebril

De zomer komt er weer aan en dat betekent: zon (hopelijk). Je kunt natuurlijk proberen vroeg of laat op de dag te sporten, maar ook dan kan het zonnetje nog pittig schijnen. Dan kan het fijn (en veilig) zijn om die zon uit je ogen te weren met een pet of een zonnebril. Dan hoeft je niet continu te knippen met je ogen en kunt je goed focussen op je onderdeel. Of je ziet op tijd dat je opzij moet stappen voor een tegemoetkomende sprinter/hordeloper/kogel ;-)



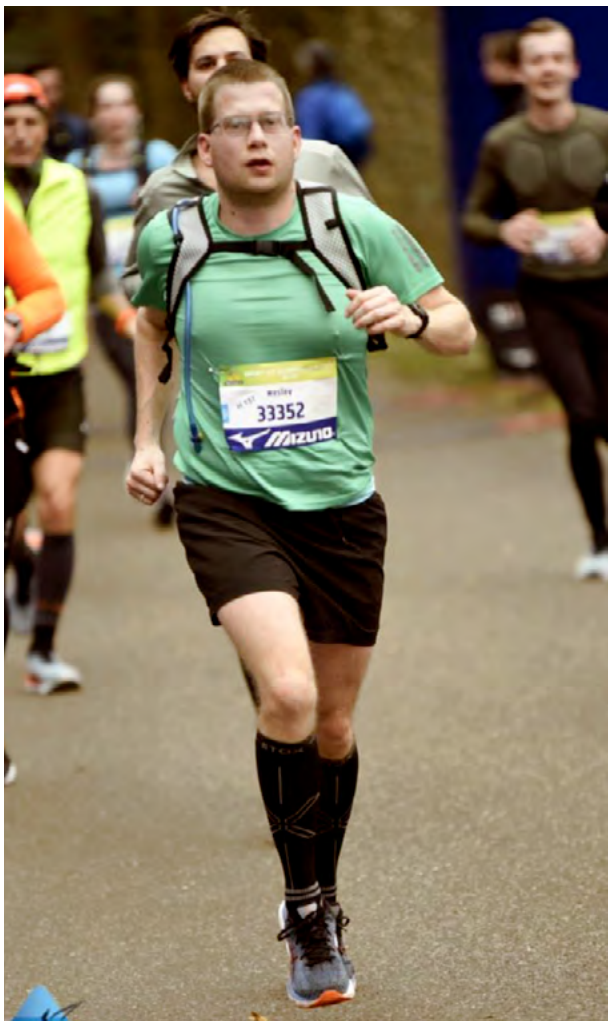
Loopnieuws

Groet uit Schoorl Run door Wesley



Het was alweer vier jaar geleden dat de laatste editie van Groet uit Schoorl run plaats vond. Een storm in 2020 en Corona in 2021 en 2022 hebben ervoor gezorgd dat deze mooie loop in de afgelopen jaren werd afgelast.

Zondag 12 februari 2023 was het zover! Er stonden 3 verschillende afstanden (10 km, 21,1 km en 30 km) op de planning. Deze run heeft altijd een mooie opkomst qua aantal deelnemers, waaronder meerdere AV Hollandia atleten. Voor mij de eerste keer als lid van AV Hollandia!



In de loop van de ochtend arriveerden de pendelbussen met hardloop liefhebbers en atleten in Schoorl. Ik liep met meerdere lopers naar de sporthal, waar iedereen zich kon omkleden en de tassen afgegeven konden worden om vervolgens aan de warming up te beginnen.

Weersomstandigheden

Een lekker winterzonnetje met een rustige wind en een heerlijke temperatuur van 8 graden. Voor mij zijn dit de ideale omstandigheden voor een loop op zondag in februari.

Parcours

Een volledig verhard parcours door een heuvelachtige omgeving door de bossen en duinen van Schoorl. Voor elke loper is het genieten geblazen, om door een mooie natuurlijke omgeving te lopen. Langs de route stonden groepjes MTB'ers, die hun zondagstraining even hadden onderbroken om de vele hardlopers spontaan te supporten. Een gebaar dat de gemoedelijkheid van deze run onderstreept. In het algemeen is het geen snel parcours.

30 km

Voor deze afstand heb ik zelf gekozen, want deze loop is een van de weinige die nog een 30 km afstand aanbiedt. Een mooie wedstrijd ter voorbereiding op een voorjaarsmarathon. Dat was ook mijn plan, een test run ter voorbereiding op marathon van Rotterdam. Mijn plan was om een vlakke race op gewenste marathon pace van 5:40 min de kilometer te lopen en ook het schema van gelletjes inname na te bootsen (elke 5 km) om te zien hoe mijn lichaam hierop zou gaan reageren.

Ik heb er nogal een handje van om te snel van start te gaan. Af en toe ga ik tijdens de trainingen nog te fanatiek van start en dat krijg ik al gauw te horen.

Loopnieuws

Groet uit Schoorl Run door Wesley

Bij AV Hollandia heb ik geleerd om mijzelf aan de tempo tabellen te houden. Trainingsmaatje Hans heeft mij op dinsdag vaak uitgelegd om mijn interval contant te lopen, zodat ik deze constantheid ook in de wedstrijden kan toepassen.

In Wervershoof kwam dat al tot uiting; ook tijdens GUS lag daar mijn focus op. In het begin van de race zag ik dat ik rond 5:30 min de kilometer liep. Hartslag zag er goed uit, benen voelden goed. Ik probeerde andere lopers uit te zoeken die rond hetzelfde tempo liepen en dacht die gevonden te hebben. De twee lopers die ik in vizier had gingen echter versnellen dus ik besloot niet mee te gaan en puur mijn eigen race te lopen. Elke 5 km werkte ik netjes een gelletje naar binnen. Ik liep lekker en genoot van de duinen. Na 15 km kreeg ik vertrouwen, ik begon redelijk gemakkelijk te lopen en kwam op een mentale tweestrijd. De twee lopers die in eerste instantie bij mij weg waren gelopen had ik inmiddels ingehaald omdat zij duidelijk waren ingestort. Daarnaast begon ik onbewust met iemand mee te lopen die iets sneller liep dan ik. In eerste instantie dacht ik met hem mee te gaan, maar ik was pas halverwege. De benen voelde nog heel sterk. Ik hield hem vervolgens in vizier, hij had een kaal hoofd met een knalgeel shirt, dat hielp mij om hem in vizier te houden. In mijn hoofd had ik ondertussen een gevecht (ik denk namelijk veel tijdens het lopen).

Ik gaf mijzelf een keuze:

1. Gaan we met hem mee en nemen we het risico dat ik aan het einde het niet meer vol kan houden, lukt het wel dan zit er een dikke PR in.
2. Vasthouden aan de 5:30 min de kilometer tot het einde.

Uiteindelijk besloot ik voor optie 2 te kiezen, na het 20km punt zag ik de desbetreffende persoon nog steeds in de verte. Na een heuvel ging ik op weg

naar het keerpunt. Na het keerpunt richting de 25 km drinkpost waar ik tevens mijn laatste gelletje verorberde en maakte ik bijna de fout om nog een banaan te pakken. Op banaan gaat mijn lichaam niet zo goed tijdens een race. Banaan dus aangepakt en bij eerste bak weer weggegooid (ja, ik weet dat het zonde is!) Ik liep nog steeds de kilometer-tijden die ik in het begin van de race ook liep! Met een kleine versnelling in de laatste kilometer kwam ik na 2 uur, 45 minuten en 46 seconden over de finish. 5 minuten sneller dan vooraf gedacht! Dat geeft vertrouwen richting Rotterdam. De vraag die ik nu heb? Is het mogelijk om 5:30 de kilometer over een hele marathon afstand te lopen?

10km

De 10 kilometer afstand was ook het decor voor het NK. Meerdere atleten kwamen vlak voor de start aan doordat niet alles vlekkeloos verliep met de pendelbussen. Vlak voor de start zag ik Jeffrey van Diepen zich haasten naar de sporthal terwijl ik naar de bussen liep. Ik heb een uur moeten wachten op de bus terug! Gedurende dat uur zag ik Jeffrey zijn tijd voorbij komen op Strava. Hij had een mooie tijd van 40 minuten op de 10km neergezet. Een mooie prestatie!

Athene

Inmiddels heb ik weer iets nieuws in mijn hoofd gepland. In november staat in Athene een marathon in het schema en je kunt het vast wel raden. Die wil ik gaan lopen, wel op een tempo dat ik er helemaal van kan genieten. Een PR zal ik daar niet gaan lopen. Mochten er meer Hollandianen de oversteek naar Griekenland willen maken.

Schiet me dan vooral even aan.

Hoe meer zielen hoe meer vreugd.

Sportieve groet,

Wesley Hendriks

Loopnieuws

D.E.R.T.I.G kilometer *hardlopen bij Groet uit Schoorl*



Het idee had zich zomaar in mijn hoofd geplant. 30 km hardlopen bij de Groet uit Schoorl Run; zou ik dat kunnen? Ik heb inder tijd vier keer een halve marathon gelopen maar de laatste dateert alweer van meer dan 10 jaar geleden. Afgelopen zomer liep ik een keer of twee per week maar dat waren stukjes van een kilometer of vijf. In september deed ik mee aan de Vooroeverloop, de 10 km. En die liep ik toch zomaar weer uit. Het was vanaf toen dat ik dacht: als ik min of meer ongetraind een 10 kan lopen, zou ik dan als ik serieus aan de gang ga wellicht een 30 kunnen lopen? Een lastige vraag, want ik zie mezelf helemaal niet als hardloper.



Der-tig kilometer; als langeafstandszwemmer zou ik bijna zeggen: ik zwem het liever.

Maar goed, serieus aan de gang dus na de Vooroeverloop. Iedere week braaf drie of vier keer hardlopen. Op donderdag naar de leuke trainingen van Karin op de baan en mijn lange duurloop wekelijks verlengd met één of twee kilometer. En dan nog een of twee wat kortere loopjes.

In totaal liep ik in september 78 km, in oktober 98 km, in november 149 km, in december 68 km (week zwaar verkouden/ziek, daarna herstellen) en in januari 164 km. M'n langste duurloop liep ik op 11 januari, 23,5 km. Een rondje vanaf mijn huis in Oostwoud, door Midwoud, Benningbroek, Sijbekarspel, De Gouwe, De Weere, Abbekerk en via de Broerdijk weer terug naar huis. In De Gouwe even een selfie gemaakt voor de Strava post, daar was ik immers nog nooit geweest met hardloopschoenen aan.

Ik was inmiddels heel blij dat ik voedingsadvies had gevraagd aan (sport)diëtiste Louise Groot van 'Groot in de praktijk' in De Goorn. Want als je meer dan 15 kilometer gaat lopen en je gaat van huis alsof je een rondje van 5 gaat lopen, gaat dat niet meer goed, had ik aan den lijve ondervonden (ik belandde vier keer in de berm bij een rondje van 19,5 km). Met de juiste voorbereiding, een camelbak met de juiste sportdrink erin en goede gelletjes in mijn sportbroek zakken had ik genoeg energie en nergens last meer van, echt heerlijk.

Loopnieuws

D•E•R•T•I•G kilometer hardlopen bij Groet uit Schoorl

In januari heb ik ook nog advies gevraagd aan trainer Cees Degeling. Had ik genoeg getraind of moest ik nog meer doen? Nee, een langere duurloop was niet nodig, zei hij, en ik had genoeg kilometers in de benen. Gewoon kilometers blijven maken en de laatste week rustig aan. Fijn om te horen natuurlijk en eigenwijs als ik ben heb ik nog gewoon geluisterd ook.

Op 12 februari was het dan zo ver. Fit, goed gekleed, volledig gehydrateerd en gecarboload (volgens m'n spellingcontrole is dit een onvervoegbaar werkwoord maar ik denk dat wel duidelijk is wat ik bedoel) en vooral met veel goede zin stond ik aan de start tussen een man of 5000. Het startschot heb ik nooit gehoord maar na 11 minuten kon ik beginnen. Hobbelen maar! Ik zat al snel lekker in de flow al had ik wel wat pijntjes die ik nooit eerder had gehad. Maar ik kon gewoon lekker door. De organisatie beweert dat de loop over het mooiste parcours van Nederland gaat en daar is niks aan gelogen. Het weer dan. On-Nederlands zou ik bijna zeggen want er was zowel geen wind als geen zon als geen regen. Wanneer hebben we dat nou?! Geweldig loopweer dus. Bij de verzorgingspost op 15 km was de sportdrink op. Wat was ik blij met mijn zuipzak op m'n rug!

Ik hield m'n kilometertijden een beetje in de gaten en dat ging als gepland: rond de 6:50 per kilometer. Het 20,5 km-punt kwam er aan. Daar moest je vóór 13:35 zijn. Als je later was zou het hek dicht zijn en liep je naar de finish van de halve marathon. Ik wist niet precies hoe laat het was, wel dat ik vóór de limiettijd

zat. Wat een verbazing dus dat ik opeens de bocht omging. Toen ik te dicht bij de finish kwam wist ik zeker dat ik verkeerd liep en ben ik omgekeerd en achter het hek langs gegaan. Niet lang erna kwamen er nog twee lopers én een achter fietser van de 30. Toen wist ik gelukkig zeker dat ik goed zat.

Maar het was wel erg jammer dat dit me 430 meter en 3 minuten extra kostte. Ik heb het later nog helemaal gereconstrueerd, ik was daar om 13:32. Erg jammer en slordig van de organisatie dat het hek te vroeg dicht ging. Het laatste uur liep ik daardoor ook minder lekker want ik wilde toch per se binnen m'n streeftijd, 3 ½ uur, finishen. De afstand op m'n horloge kwam ook niet meer overeen met de kilometerborden van de organisatie. Bij ieder kilometerbord dacht ik: ja maar, ik heb al 430 meter meer. De laatste twee kilometer vond ik echt ongeloofelijk zwaar.

Ik denk ook dat ik toen heel raar liep, zo voelde het in ieder geval wel. Ik hoop maar dat niemand het gezien heeft.



Maar uiteindelijk was daar dan dat finishdoek en na 3 uur en 28 minuten liep ik daar onderdoor. Vet trots ben ik dat het gelukt is, deze kunnen we weer afvinken.

Gerda Holla

Loopnieuws

Kaagloop - zondag 29 januari 2023

Ik zal eerlijk zijn... ben niet zo van de wedstrijden. Eind november begint een trainingsmaatje over een schema voor de Kaagloop. In het verleden heb ik hem al eens in 55 minuten gelopen. Nu was het schema erop gebaseerd dat deze weer in mijn record gelopen kon worden. We begonnen fanatiek.



Helaas is mijn maatje Carla geblesseerd geraakt en heb ik het schema zelf afgewerkt. Was nog wel een dingetje om dit in mijn eentje te doen. Normaal ben ik een trouwe maandag- en woensdagavond looper en doe ik bijna nooit een rondje thuis. In het verleden wel eens een Dam-tot-Dam gelopen; dan was ik wel te motiveren voor een rondje om.

Nu de wedstrijd. Natuurlijk best zenuwachtig. Is nergens voor nodig... maar nu wist ik weer waarom ik weinig wedstrijden deed. Begon lekker, eigenlijk veel te snel. Maar goed, een hele massa mensen, je gaat zo mee. Liep lekker, probeerde nog een maatje te vinden tijdens het lopen, maar of ze gingen bij mij weg, of ik haalde ze in. Dan maar alleen.

Eerste rondje ging lekker. Kaagloop is 2 rondjes van ongeveer 5 km. Ik moest voor het uitgangspunt 5.30 per km lopen om in 55 minuten binnen te zijn. Gemiddeld liep ik rond de 5.15, eerste 2 km in 5 minuten. Dus had nog wat speling ingebouwd.

Rond km 7 had ik het best zwaar. Had zelf besloten om iets rustiger te gaan lopen.

Ik werd ingehaald door Hollandiaan Nico. "Gaaf?" vroeg hij. Moest eerlijk toegeven dat ik het best zwaar had.. "Achter mij aan" zei hij, waarop ik ging volgen. Tijdens de laatste km heeft hij een aantal keren gevraagd of het ging. Aan het einde zei ik "Ga zelf maar..." Daar wilde Nico niet van weten... "Rustiger aan" was zijn antwoord.



Loopnieuws

Kaagloop - zondag 29 januari 2023

Hij was mijn haas, heeft mij de laatste 3 km gesteund, waardoor ik in 51.59 binnen kwam.

Dat ik iets sneller liep dan het schema wist ik wel. Maar dat ik er gewoon 3 minuten had af gelopen, had ik pas door aan het einde.

Ik wil bij deze ten eerste Annemieke Bot bedanken voor het gemaakte schema. Had nog nooit met

een schema gelopen, maar het werpt dus echt zijn vruchten af.

Ten tweede natuurlijk bedankt Nico! Mocht ik je ooit weer tegenkomen, ren ik graag weer achter je aan!

Groetjes,
Irma Sijm

Kaagloop toen en nu gelopen door Simon



De Kaagloop in Wervershoof mag je toch een iconische wedstrijd noemen. Al decennia lang is deze dorpswedstrijd regionaal een test voor vele wedstrijdlopers om te zien hoe zij de winter doorgekomen zijn. Na het crossseizoen en Egmond is De Kaagloop de eerste 10 kilometer die al die jaren meetelt. Alle Noord-Hollandse atletiekverenigingen zetten deze wedstrijd op hun kalender en maakten hun atleten bewust dat deze dorpsomloop een belangrijke test was in de trainingsopbouw.

Maar het is niet alleen een dorpswedstrijd. In al die jaren bleek deze omloop een zeer snelle en sterk bezette 10 kilometer wedstrijd waarin je je persoonlijke record kon aanscherpen. Jarenlang is het parcoursrecord in handen geweest van Dick Tesselaar van AV Hollandia die

daar in onderlinge strijd met toppers van SAV en AV Edam tijden van laag in de 30 minuten neerzette.

Ook dit jaar, voor het eerst na de lockdown door corona was er weer een volledig startveld aanwezig onder miezerige omstandigheden. Ik liep de Kaagloop voor het eerst in 1972, toen vanaf de Olympia gymzaal, naast de voetbalvelden, met twee rondes om het dorp heen. De Kaagloop zat daarna in de door Hollandia georganiseerde Loopmeerkamp, een serie van 6 wedstrijden in het winterseizoen, waar je de beste 5 prestaties kon laten meetellen voor het eindklassement.

Vandaar ook dat Wervers- hoof altijd een sterk bezette wedstrijd voor onze verenigingsleden was. Vele Hollandianen streden hier voor een goede tijd of een beste klassering.

Loopnieuws

Kaagloop - zondag 29 januari 2023

Nu is de start vanaf de Westrand, bij het sportcomplex waar voetbal VVW, de handbal en de Sjoerd Huisman skeelerbaan is. Het is nog steeds twee rondjes om Wervershoof heen. Een snel parcours door de Simon Koopmanstraat, om het Kagerbos en terug door de Dorpsstraat naar de finish. Exact 10 kilometer, weinig bochten, dus altijd garant voor een snelle tijd. Vandaar dat op deze druilerige, zwaar bewolkte zondag een grote opkomst hier in Wervershoof streed voor eigen gewin. Een jaar en drie maanden was ik uit de running, geblesseerd, geveld door een hernia, aan bed en bank geluisterd, maar langzaam

hersteld en op zoek naar een nieuwe uitdaging. Na fietsen, zwemmen en wandelen werd dat weer training geven en zelf meelopen. De lat ligt niet hoog meer, meedoen en lekker lopen is meer belangrijk... en de sociale contacten natuurlijk.

Vooraan starten hoeft niet meer en een beetje achterin het veld volbracht ik deze voor mij super belangrijke wedstrijd. En ik niet alleen...

Simon Laan

Uitslag Kaagloop 29 januari 2023

5 km		10 km			
Mary Koenis	30.04	Rob Keunig	32.52	Jorrit Zuiker	40.53
Joke Laan-vd Berg	30.47	Koen Nicolai	33.02	Bart Commandeur	42.41
Kik Huisman	30.48	Maarten Worp	33.57	Jos Louter	43.15
Simon Laan	31.28	Richard Kramer	34.31	Alex Gitzels	46.42
		Kees Bot	36.19	Anton Knijn	47.35
		Richard Wuisman	36.21	Wesley Hendriks	47.44
		Michiel van der Starre	36.49	Marjan Hoff	48.55
		Melvin de Vette	37.47	Herman Akkerman	49.09
		Kris Oedit Doebé	37.51	Gerard Kuilman	49.57
		Boyd Verwoerd	39.30	Tan Nguyen	51.37
		Thijs Visser	39.38	Nico Wenker	51.43
		Stefan Hes	39.54	Irma Sijm	51.59
		Maaïke Vriend	40.12	Henk de Vries	53.06
		Tom Soeverein	40.14	José Tiessing	54.52
		Carola Tempelaar	40.39	Wietske Pater	55.37
		Reinier Wardenaar	40.49	Bart Eekels	56.11
		Jan Smit	40.51	Sander van Houten	56.30
		Karel Deken	40.52	Jacco Sijm	57.12

Loopnieuws

Run op Wieringen

Deze duurloop is vaker georganiseerd door Frank Ettes en nog een paar liefhebbers. Het was voor mij de eerste keer dat ik hoorde van dit loopje op het voormalig eiland Wieringen en besloot om mee te doen. De opkomst was erg goed dit jaar, zo heb ik me laten vertellen.



Ik was benieuwd naar het landschap, ik kom niet zo vaak in de uiterste noordoosthoek van Noord-Holland. Ook loop ik pas sinds 2022 afstanden iets langer dan 10 kilometer dus eerder had ik het waarschijnlijk niet aangedurfd om hieraan mee te doen.

Wesley bood aan ons mee te nemen in de auto: Jeffrey, Karin en mijzelf. Op locatie in restaurant 'Bij ons Thuys' in Stroe zat al een aantal Hollandianen en andere lopers gezellig en ontspannen aan de koffie.



Onze hardloop-'maat' Marieke was ook snel ter plaatse. In groepjes verdeeld op snelheid en afstand gingen we uiteen. Marieke, Karin en ik liepen de afstand van 13,7 km. Jeffrey en Wesley gingen voor de 19,7 kilometer route.

De weersomstandigheden waren prima: droog, koud en niet al te veel wind.

De route loopt langs de Waddenzee, over landelijke wegen, langs meidoornhagen en weilanden met hier en daar wat glooiingen. We hebben heerlijk gelopen. Onderweg was Frank, de man van Marieke, zo vriendelijk om een paar foto's van ons te nemen.



Na afloop hebben we gezellig aan de koffie met appeltaart gezeten. Ook vond ik het leuk om nieuwe mensen van Hollandia te ontmoeten en leden te spreken die ik niet vaak tegenkom.

Bedankt organisatoren en medelopers, voor deze gezellige en sportieve ochtend!

Wietske Pater

John de Visserhof 1, 1614 PS HOORN
De Weyver 6, 1718 MS HOOGWOUDE

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
Vrijdag	9:30 - 17:30 uur
Zaterdag	10:00 - 17:00 uur

*Komt 's avonds u beter uit, neem dan contact met
ons op.*

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) | ✓ Occasions |
| ✓ Aircoservice | ✓ APK Keuringen |
| ✓ Banden | ✓ Schadeherstel |
| ✓ Trekhaken | ✓ Gratis haal & breng service |

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



Loopnieuws

Fun Run Wieringen op zondag 22 januari

Al enkele jaren organiseer ik samen met een Jan Cornelissen, een echte Wieringer, een aantal trainings loopjes op het voormalig eiland Wieringen. Omdat ik het er zo mooi, zo anders, vind.

De omgeving rond Hippolytushoef, wordt bepaald door rustige smalle weggetjes, met aan weerszijden meidoornhagen en weilanden. Aan de noordkant ligt de geasfalteerde Waddenzeedijk, met er bovenop een wandelroute, waarop je een prachtig zicht hebt over de zee enerzijds en het agrarische land anderzijds.



Jan en ik maken een drietal routes, zodat er keuze is uit de te lopen afstand. Voor dit jaar hadden we de langste van 19,7 kilometer, een midden route van 13,7 en een korte van 7,6 kilometer. Alles vanaf het gastvrije restaurant "Bij ons Thuys" op vakantiepark Wieringerlant in Stroe.

Ronald en Diana, de uitbaters, stellen hun verblijf geheel voor ons beschikbaar en gaan er de ochtenduren voor open. Om ca 9.00 uur verzamelen en half tien vertrek.

We waren van te voren benieuwd naar de belangstelling, zodat we enig idee zouden hebben over de hoeveelheid appeltaart, die er na afloop beschikbaar zou moeten zijn. Jan maakte zijn trainingsmaten bij av Noordkop en de lokale Wieringers enthousiast en ik deed het bij av Hollandia en av Wieringermeer en andere loopgroepen.

Het bleek een schot in de roos!

Alle deelnemers, die er in februari 2022 bij waren, hadden zich nu weer aangemeld. En met hen nog zo'n 50 anderen erbij. Zo stonden ca 30 personen klaar voor de lange route en een vergelijkbaar clubje voor de "tussen" afstand. De "korte" was met 12 personen vertegenwoordigd. Totaal ruim 70 mannen en vrouwen.

Vorig jaar februari liepen we in bar weer, met harde wind

en regen. Hoe anders was het nu.

Heerlijk rustig weer en alle gelegenheid om met elkaar te kunnen praten. Want dat is het idee achter deze loop. Naast het lopen van trainingskilometers. Andere personen spreken, dan die van je eigen vaste clubje. En omdat het geen wedstrijd is, krijg je daar de kans voor.

Loopnieuws

Fun Run Wieringen op zondag 22 januari

Ervaringen en verhalen uitwisselen met Noordkop- en av Wieringermeer-leden. Tussendoor nog een rek – en streksessie van Kris.

Onderweg genieten van de vele mooie Wieringer boerderijen en woonhuizen die her en der langs de route staan. Sommige zijn op terpen gebouwd, zoals bij het buurtschap Vatrof of in Oosterland. Een lust voor het oog.

De groepen, die automatisch gevormd werden, zorgden er zelf voor dat ze elkaar in het oog hielden. Iedereen had de route in zijn mobiel of horloge gezet en kon zonder verkeersregelaar het uitgezette pad vinden. De snellere lopers liepen op een gegeven moment terug om de anderen weer op te “vegen”.

Terug in het restaurant, stond de koffie of thee al klaar en kon er even omgekleed worden. En alle tijd om nog na te praten of wat dan ook.

De organisatie was zeer gelukkig met de grote opkomst en de respons op de loop zelf. Er worden alweer plannen gemaakt om ook vanuit de westelijke kant van het eiland routes uit te zetten.

Jullie vernemen het zeker!

Groet,
Frank





Mijn naam is Eelco van der Wind. Ik ben 47 jaar oud en vader van drie kinderen. Velen zullen mij kennen doordat ik bijna 14 jaar bij Runnersworld Hoorn heb gewerkt. In deze periode kon ik ondanks een jong gezin van mijn hobby mijn werk maken. Het hardlopen gaat als een rode draad door mijn leven. Eigenlijk net als de club AV Hollandia waar ik een deel van mijn jeugd heb doorgebracht.



Na een decennium fanatiek triathlon te hebben bedreven en een decennium wedstrijden te hebben gelopen, merk ik nu dat het hardlopen een andere betekenis voor mij heeft gekregen. De tijd van het strijden met anderen en mezelf maakt nu plaats voor meer berusting. Steeds meer krijg ik de behoefte om mensen met psychische kwetsbaarheden door middel van hardlopen en wandelen te helpen mentale

en fysieke rust te vinden. Op dit moment zie ik dit als mijn missie en dat heeft er ook voor gezorgd dat ik de overstap heb gemaakt naar Stichting Leviaan, waar ik mensen begeleid met psychiatrische klachten.

Ondanks het wegvallen van wedstrijddoelen blijf ik fanatiek en loop ik nog steeds 6 dagen per week. Vaak tussen de 30 en 90 minuten. Ik probeer een keer per week een baantraining te doen (op de dinsdagavond, woensdagochtend of individueel). Ik zie het hardlopen als een vast onderdeel in mijn leven.

2022 was het jaar dat mijn vrouw te horen kreeg dat zij lymfeklier kanker had. Het betrof een agressieve vorm die daardoor ook goed behandelbaar was. In deze onzekere periode ben ik juist meer gaan hardlopen om hierin de ontspanning te vinden. Als gezin zijn wij deze periode heel erg positief ingegaan, maar hoe je het ook wendt of keert: de vraag: "Hoe gaat het nou eigenlijk met jou Eelco?" was bijna niet droog te beantwoorden. Gelukkig zijn de chemo's goed aangeslagen en ziet het leven er inmiddels weer heel anders uit.

Ik verwacht wel dat er nog periodes komen waarin ik wedstrijden wil lopen, maar een marathon ambitie is er niet. Mijn beste tijden zijn een 1.15 op de halve van Schoorl en een paar 33-ers op de tien.

Als ik een tip mag geven aan de clubleden is dat het niet altijd harder of verder moet. Het hardlopen is net als het wandelen de meest natuurlijke beweging van het menselijk lichaam en vaak wordt de lat te hoog gelegd met alle gevolgen van dien. Luisteren naar je lichaam is zo belangrijk. Je lichaam liegt nooit!

Voor het volgende voetlicht zou ik graag iets meer willen weten van Ruud van Breukelen.

Loopnieuws

Dijkenloop 19 maart

Een beeldverslag met foto's gemaakt door Gerda Horneman





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.ddbhoorn.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

Loopnieuws

Dijkenloop 19 maart



Loopnieuws

Dijkenloop 19 maart



Loopnieuws

Dijkenloop 19 maart



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.

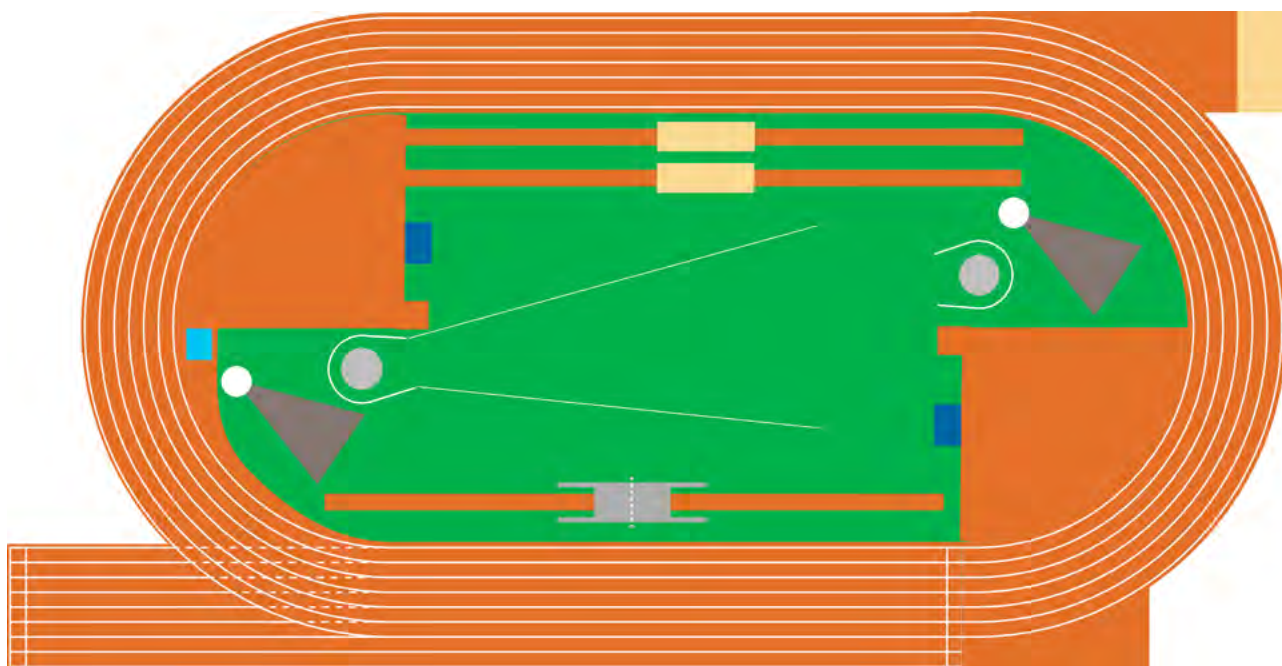
 **KLAVER GIANT GROEP**



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



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
Waarnemend Algemene Zaken	John Mol	jjmmol@hotmail.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:		

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
-------------	------------------------

Website en Redactie

Website	Toer van den Berg, Rob de Boer, Bart Daalhuisen, en Boudewijn van Limpt	webbeheer@avhollandia.nl
Webbeheer Triathlon	Hugo Commandeur	h.commandeur@iCloud.com
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

Beheer Clubkleding

Pupillen / junioren	Mariska Verment	mariskaverment@hotmail.com
CD-junioren	Ed van Eldik	ed@lexed.nl
Senioren / Loopgroep	Athy Mes	athy.mes@quicknet.nl
	www.avhollandia.nl/clubkleding/	
Triathlon	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/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	junioren C	
Bart Daalhuisen	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

Henk Jan Blom	fitness & kracht (ma + wo + do)
Bart Daalhuisen	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	06-57119388
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 Daalhuisen	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
Trainingcoördinator	Kris Oedit Doebé	krisscheper@hotmail.com

Commissie Thuiswedstrijden

Voorzitter	Melvin Tuil	melvintuil@gmail.com
------------	-------------	----------------------

Commissie Algemeen Beheer

Voorzitter	Vacant
------------	--------

Sponsorcommissie

Contactpersoon	Frank Ettens	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 •



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