



Clubblad

AV Hollandia

Officieel orgaan van
atletiekvereniging
Hollandia Hoorn

Juli 2023



**Schildervrijwilligers geven
kleur aan ons clubhuis**



© 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

juli 2023

Clubblad AV Hollandia

Inhoudsopgave

Van de voorzitter	4
Koninklijke onderscheiding Betsy Blokker	5
De schildervrijwilligers	7
Jeugd - Het estafettestokje	8
De trainers van AV Hollandia - Timothy Bennis	10
Start2Tri Hoe doe je dat ? trainen voor 3 sporten	11
Start2Tri 5 atleten vertellen hun verhaal	13
Voor het voetlicht - Ruud van Breukelen	22
Baanatletiek - Verslag NK U18/U20	25
Favoriete hardlooprondje van Karin is groen	28
Baanatletiek - Nederlands record voor Henk-Jan ?	30
Baanatletiek - Jeugd	31
Baanatletiek - AV Hollandia naar de finale	32
Voor het voetlicht - Mark van der Streek	34
Loopnieuws - Alkmaar city run	35
Loopnieuws - Stoomtramloop	36
MY Marathon - 3 verslagen van marathonlopers	37
Loopnieuws - Colchester Zoo Stampede 2023	42
Loopnieuws - Elfsteden loopjes	45
Colofon	50

Van de redactie

Daar is ie weer! Je hebt het kersverse zomernummer van het clubblad van AV Hollandia voor je neus. In dit nummer zetten we de schilders van het vernieuwde clubgebouw in het zonnetje.

De feestelijke opening is op 9 september; meer info volgt later.

Verder is dit nummer weer goed gevuld met verslagen van wedstrijden, geven de triatleten een kijkje in hun sport en zetten we een aantal leden in het zonnetje vanwege hun bijzondere prestaties. Benieuwd wie dat zijn? Lees dan gauw verder!

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

Veel leesplezier, namens de redactie

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

Bordsponsors AV Hollandia

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

BERT OOMS

BOUWCENTER RAB

BURGGRAAF CONSULTANCY

FRITSPRINT Drukwerk

GEBR. SNIP Kitverwerking

GERTJAN DEKKER Ontw. en Tekenburo

JOHN KOOMEN TUINEN

KARSTEN OUTDOOR

KEUKENLOODS

KLAVER GIANT

KOETSBOUW

LUBA Uitzendburo

MEGATEGEL

RAAD Architecten

RUNNERSWORLD Hoorn

SNS Hoorn-Bovenkarspel

SNUFFELHOEK.NL

STRACKE

VAN DER HEIDE

VAN DEN BERG Banketbakkerij

VAN DER VALK WIERINGERMEER

VAN HOUTEN Schilderwerken

VAN VUGT

VASTENBURG Schoonmaakbedrijf

Van het bestuur

Van de voorzitter

De eerste helft van het jaar 2023 is alweer voorbij. In deze maanden is er door veel leden grote aandacht besteed aan de baan, om die weer op orde te brengen zodat deze bij de herkeuring op 24 mei er goed uit zou zien en weer goedgekeurd zou kunnen worden. Inmiddels hebben wij een positief bericht terug ontvangen van de Atletiek Unie: de baan is goedgekeurd.

De 30 zonnepanelen zijn nu geïnstalleerd en die leveren veel stroom op. Na 9 maanden is er nu ook een slimme meter geplaatst en kunnen we realtime ons stroom- en gasgebruik meten. Dit was één van de eisen voor de subsidie die we van BOSA krijgen.

Op 6 juni hebben we een tweede en laatste oplevering gehad met EAB (de aannemer). Hierbij zijn nog twee kleine punten vastgelegd die nog moeten worden afgerond. De binnenschilderploeg is nog hard bezig om de laatste schilderklussen af te ronden.

Ons klusteam bestaande uit Hans, Gerbrand en Pieter heeft hard gewerkt om de oude zolder te voorzien van een mooie egale houten vloer. Dit team is zo oplossingsgericht, dat ze in de oude cv-ruimte een mooie oplossing hebben bedacht én gemaakt om de framerunners overzichtelijk te kunnen opbergen. Wat rest is financiële verantwoording afleggen aan de diverse subsidiënten, zoals de gemeente Hoorn, BOSA en de stichting het gehandicapte kind.

Op zaterdag 9 september wordt het clubhuis feestelijk heropend; om ongeveer 15.30 uur. Definitieve informatie hierover volgt nog.

We hebben hiervoor Dick Bennis gevraagd, de wethouder van sport en cultuur van de gemeente Hoorn. Zet deze datum dus in je agenda. Ik hoop op een grote opkomst om dit in te luiden met een hapje en een drankje.

Rest mij iedereen een fijne vakantie toe te wensen. Belangrijk dat de batterij weer opgeladen kan worden voor het tweede deel van het jaar

Ruud Poldner



Van het bestuur

Koninklijke onderscheiding Betsy Blokker

Betsy Blokker heeft op woensdag 26 april 2023 een Koninklijke onderscheiding (lid in de orde Oranje-Nassau) mogen ontvangen voor haar jarenlange inzet als trainster bij de atletiekvereniging Hollandia. Zij heeft in 1980 de trainingen overgenomen van jeugd-trainster Buuf Broerse. Vanaf die tijd heeft Betsy ononderbroken op vrijwillige basis trainingen verzorgd voor de pupillen en D-junioren van de AV Hollandia.

Betsy mocht zich in mei 1983 formeel 'Jeugd-Atletiekleidster' noemen, nadat ze de winter ervoor had deelgenomen aan de JAL-opleiding. Een jaar later behaalde zij ook het diploma 'Atletiekleider'. Vervolgens heeft zij 'om bij te blijven' met regelmaat bijscholingen bezocht bij de Atletiekunie.

Betsy heeft door haar inzet 42 jaar lang voor AV Hollandia een grote bijdrage geleverd aan het succes van onze jeugdafdeling. Gedurende die periode heeft ze ongeveer 10.000 trainingen gegeven en hebben ongeveer 750 kinderen training van haar gehad en zo kennis kunnen maken met de atletieksport.

Bij veel van de wedstrijden op onze atletiek-accommodatie de Blauwe Berg in Hoorn heeft ze 'haar' kinderen en teams begeleid. Daarnaast heeft Betsy bij diverse schoolsportactiviteiten (zoals de Scholierenveldloop) geholpen bij de organisatie en vooral het opvangen van kinderen.

In haar loopbaan als trainster is zij met haar team een aantal malen Nederlands Kampioen met de D-meisjes geworden. Wat dit heeft betekend in de levens van deze kinderen



is moeilijk te achterhalen, maar ongetwijfeld zijn er voorbeelden van atleten die zijn doorgegroeid naar een hoog niveau en blijvende liefde voor sport gevonden hebben.

Zonder te overdrijven is de bijdrage van Betsy aan de geschiedenis van AV Hollandia groot geweest. Jeugdtrainers die kinderen op jonge leeftijd opvangen en zorgen voor verbinding met de sport en de vereniging leggen een belangrijke basis om tot succes te komen, zowel qua prestaties als qua persoonlijke ontwikkeling

Buiten de baan heeft Betsy in de jeugd-commissie gezeten waarin ze haar bijdragen heeft geleverd aan het plannen en organiseren van pupillen-trainingen, activiteiten en wedstrijden. En natuurlijk begeleidde zij haar atleten ook heel enthousiast tijdens vele wedstrijden, vooral in Noord-Holland, waaraan door hen werd deelgenomen.

Nico van der Gulik

Bestuurslid Technische Zaken AV Hollandia

Van het bestuur

Ledenmutaties tussen 18 maart 2023 en 15 juni 2023

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Jinte Braas
Peter van Diepen
Hebe Foen A Foe
Isabella Hertog
Laura Leijen
Jente Lilienthal
Oleksandra Lytvynenko
Rosanna van Mourik
Melle de Nijs
Leon van Oostenbrugge

Dave Poot
Sylvia Sneekes
Dorien Uwiragiye
Marieke Uwiragiye
Alex Vaars
Boyd Verwoerd
Bas Wagenaar
Job Westland
Huib van Wijck
Juliette Zuurbier

Tim van Kessel
Liz Koeten
Hans Mast
Hidde Middendorp
Bodien Nicolai-Emmerink
Marcel Raaijman
Merna Raaijman
Tristan Schravendeel
Hugo de Vries
Mark van der Wurff

Van de redactie

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
2023-4	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
2024-3	maandag 10 juni 2024	juli 2024

De van AV Hollandia



Ouwe kleren aan en gaan; de binnenschilders werken gestaag door

Blauwe deuren worden grijsblauw. De zachtgele kozijnen krijgen een aardetint. Nu de verbouwing van het clubgebouw is opgeleverd, zijn veel leden actief om het gebouw nog fraaier te maken. Elke week zijn clubjes vrijwilligers bezig met het schilderwerk van de kleedkamers, het krachthonk en andere ruimtes in het clubgebouw. Elk clubje op een ander moment in de week.

Het groepje van Peter Mettes is elke zaterdag in touw. "We beginnen na elf uur, want een paar van ons trainen op de baan op zaterdag. Wij zijn met de mannen- en de vrouwenkleedkamer bezig. De kleedkamer rechts in de gang hebben we in gebruik als opslagruimte. We doen de ramen, deuren en de metalen onderdelen waarmee de bankjes in de kleedkamer aan de muur zijn bevestigd. Het is best een klus, want dat metaal moeten we er eerst allemaal afhalen. En schuren natuurlijk. Maar we gaan gestaag door. En gelukkig zit er geen druk op, iedereen is blij dat we dit doen en van vrijwilligers kun je niet verwachten dat ze vijf dagen in de week aan de slag gaan. Het gaat zo snel als het gaat. We werken tot een uur of twee, zodat je ook nog wat aan je zaterdagmiddag hebt. En als iemand een keer niet kan, prima. We lunchen met elkaar. Vaak is er op zaterdag ook een onderhoudsploeg buiten op de baan aan het werk. En dan komt er weleens iemand koffie en broodjes



brengen voor alle werkers. Hartstikke gezellig." De kleuren waar de schilderploegjes mee bezig zijn, zijn uitgekozen door een styliste. Verf wordt tegen kostprijs geleverd door Klaver uit Hoogkarspel. "Als de potten leeg zijn, haalt Jacco, die ook in ons ploegje zit, nieuwe verf. Hij woont in Hoogkarspel." Peter vindt het mooi worden: "Ja, het heeft wel wat."

Ondertussen is één groepje al klaar met de klus. Peters groepje heeft nog wat zaterdagen te gaan. "Ik hoop dat we ergens in juli klaar zijn."

Connie Vertegaal



Jeugd

Het estafettestokje



Wat is je naam en hoe oud ben je?

Mijn naam is Tristan Sas en ik ben 10 jaar oud.

Hoe lang zit je al op atletiek?

Ik zit al 3,5 jaar op atletiek.

Bij wie train je?

Ik train bij Jacqueline.

Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?

Sprinten vind ik het allerleukste want dan kan ik op mijn aller hardste.

Wat vind je een minder leuk onderdeel?

Kogelstoten, daar ben ik niet zo goed in.

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

Mijn zus Amber zat op atletiek en later ook twee vrienden. Dus toen wilde ik ook wel graag meedoen.

Wie is je idool of voorbeeld?

Heb ik niet echt.

Wat is je doel voor 2023?

Nog sneller rennen en mijn PR's verbeteren.



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

De snelste estafette tijd lopen van het seizoen; samen met Sem, Tim en Nero. En toen mochten we naar de finale in Amstelveen.

Het estafette stokje geef ik door aan Sophie Roos.

De trainers van AV Hollandia

Timothy Bennis

De trainers, je ziet ze staan langs de baan. Het zijn mensen met wensen, idealen en gedrevenheid en hebben allemaal hun eigen verhaal.

Wie is nu eigenlijk.....

Timothy Bennis



foto's Gerda Horneman

Ik heb afgesproken met Timothy voordat hij zelf gaat trainen op een dinsdag. Wat hij gaat doen die avond weet hij nog niet zeker, mede door het onzekere weer. Met regen is het wellicht wat glad voor een sprinttraining en zou het dus ook een binnentraining kunnen worden in het krachthonk.

Timothy is 20 jaar oud en loopt al heel wat jaartjes mee bij A.V. Hollandia. Zelf traint hij onder andere op dinsdagavond, maar op woensdag is hij de trainer. Van zes tot zeven uur 's avonds begeleidt hij de groep frame runners. Sinds de oprichting van de groep (vorig seizoen) is Timothy betrokken. Eerst als hulptrainer en dit jaar als hoofdtrainer.

Vaak staat hij samen met Nico voor de groep. En dat is ook fijn, om samen de trainingen te verzorgen, want het is een diverse groep atleten. Momenteel zijn er 9 frame runners met een leeftijd tussen de 4 en 17. Ook hebben zij grote verschillen in fysieke mogelijkheden en sommigen hebben ook een verstandelijke beperking. Dit maakt het een uitdaging om een training te verzorgen die voor iedereen toegankelijk is.

“We richten de trainingen altijd zo in dat iedereen alles mee kan doen. Alle oefeningen zijn geschikt voor alle frame runners en als sommigen wat meer uitdaging kunnen gebruiken, dan krijgen zij dat. Op die manier is de training helemaal inclusief, in tegenstelling tot de wereld buiten de baan. Daar is het vaak andersom: alles is ingericht op mensen zonder fysieke beperking, waardoor je niet goed mee kunt doen tenzij er een aanpassing wordt gemaakt. Maar tijdens dat ene uurtje per week zijn zij juist de norm.”

Niet alleen Nico en Timothy zijn betrokken bij Hollandia's frame running. Samen met Anita, Huib, Mariska en Frank vormen ze een multidisciplinair team rondom de atleten.

Dat vindt Timothy ook het mooie aan deze groep. “Ik vind multidisciplinair werken heel interessant.” Daar ligt ook zijn interesse qua studie en toekomstige loopbaan.

“Eerst wilde ik kinderoncoloog worden, maar inmiddels zit ik in het tweede jaar van de studie bewegingswetenschappen

De trainers van AV Hollandia

Timothy Bennis

aan de VU in Amsterdam. Ik vind de combinatie tussen wetenschappelijk onderzoek en het werken met mensen - vooral kinderen - heel leuke. Daar zie ik mezelf ook later in werken." Als voorbeeld haalt hij psychomotorische therapie aan, waarbij je onderzoekt of mensen met bepaalde mentale klachten baat hebben bij lichamelijke oefeningen.

Volgend studiejaar wil Timothy zich niet alleen focussen op zijn studie aan de VU, maar wil hij zich ook verder ontwikkelen op trainingsgebied door een trainerscursus te volgen. Ook specifiek voor het frame runnen. Zo bouwt hij een goede basis (en een goed CV) op voor zijn toekomst.

En waar traint Timothy momenteel zelf voor? "Dit jaar is het de eerste keer dat ik een vol seizoen kan trainen voor wedstrijden. Hiervoor kon dat steeds niet vanwege de covid-19 maatregelen. Momenteel train ik voor het NK. Specifiek de 100 en 200 meter sprint en de 110 horden."

Alieke de Greeuw



Triatlon

Start2Tri 2023 - Hoe doe je dat, trainen voor drie sporten?

Op zaterdag 25 maart vond de Start2Tri start-bijeenkomst plaats. Kennismaken met de deelnemers, trainers, schema's, materialen en nog veel meer.

Met twintig aanmeldingen was de groep 'vol'. Net als voorgaande jaren is het in verschillende opzichten een heel diverse groep. Bijvoorbeeld qua doelen: een eerste triatlon doen, finishen op de 5150, een eerste 70.3 volbrengen, een triatlon in Heerhugowaard, de Ironman of Abbekerk. Qua ervaring met sporten: de een fietst al lang, maar is minder bedreven in zwemmen of hardlopen, de ander is juist een geroutineerd hardloper en kan nog niet goed zwemmen. En qua aantal keren sporten: de ene sport 2 keer per week, de ander 4-6 keer.

Voor de Ironman deelnemers is zondag 25 juni D-day (tegen de tijd dat dit clubblad verschijnt ligt die dag al achter ons). De eerste officiële training was de hardlooptraining op donderdag 30 maart. De Start2Tri-ers mochten meteen aan de bak met een 1500m testloop. Pf... En vervolgens, hoe doen ze dat eigenlijk: trainen voor drie sporten en ook de o zo belangrijke rust pakken? Hoe hebben ze het traject ervaren? In dit clubblad vind je bijdragen van een aantal Start2Tri deelnemers van dit jaar en een aantal foto's.

Als trainer kan ik zeggen dat het opnieuw heel leuk was om deze enthousiaste groep te begeleiden. Ik hoop jullie allemaal snel weer te zien!

Karin Voogt





Triatlon

Start2Tri 2023 - Doel: Ironman 2023 - 5150



25 maart 2023 was de eerste bijeenkomst van de Start2Tri cursus bij Atletiek vereniging Hollandia. Een nieuw avontuur waar ik al enige tijd erg naar uitkeek. Ik heb mij ingeschreven voor de Ironman 5150 die op 25 juni 2023 plaatsvindt.

De eerste week begon met de hardlooptraining op donderdagavond. Samen met alle andere cursisten begonnen wij aan het avontuur om de drie sporten te combineren in de komende 12 trainingsweken. Ik kreeg er veel energie van om met een groep samen te sporten! Tevens was de sfeer goed en was er veel plezier tussendoor. Op de zaterdag stond het fietsen op het programma. De eerste zaterdag was het slecht weer en werd er besloten om toch maar even een week te wachten met de eerste fietstraining. De eerste fietstraining werd in de tweede week wel gegeven, alleen kon ik zelf helaas niet aanwezig zijn.

Op zondagavond was de zwemtraining in de Waterhoorn. Helaas miste ik ook deze eerste training maar ik kon niet wachten om de tweede week wel mee te trainen. Samen met Marcel en André kregen wij de basis van het zwemmen te horen. Eerst 100 meter lekker op eigen tempo zwemmen en vervolgens wat technische oefeningen. Halverwege de training kreeg ik al snel te

horen dat ik wel naar de snellere baan mocht waar André mij gelijk met de andere snellere zwemmers mee liet zwemmen. Het was plots een hoger tempo, maar daar werd ik wel echt blij van. Het klinkt misschien raar, maar het geeft mij echt een boost om samen met anderen mee te zwemmen die een gelijkwaardig tempo zwemmen. Zwemmen is sowieso echt mijn favoriet omdat ik van jongs af aan ben opgegroeid met wedstrijdzwemmen. Gedurende de trainingen kreeg ik tips waardoor ik nu met zwemmen veel beter let op mijn (zwem)techniek.

In mei brak het mooie weer aan en gingen we het open water verkennen bij het Juliana-park in Hoorn. Wat is het leuk om in het open water te zwemmen, dit is toch wel anders dan in een zwembad zonder golven.

Toen de Ironman 2023 al dichterbij kwam, werd er twee weken voor de wedstrijd nog een BIG Training gegeven in Hoorn. Door deze training kon je ervaren hoe het zal verlopen tijdens een triatlon wedstrijd. Je krijgt hierdoor de fijne kneepjes onder de knie zodat je soepel en zo snel mogelijk door kan gaan naar het volgende onderdeel.

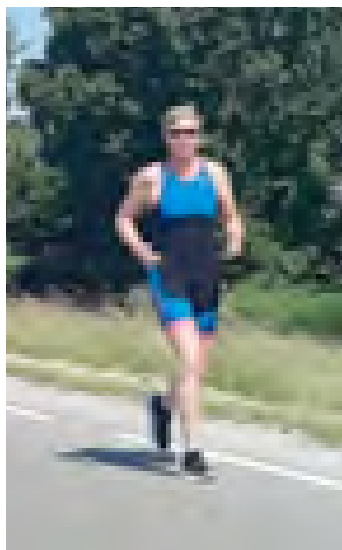
Al met al ben ik helemaal voorbereid op de Ironman waarbij ik alle tips en tricks mee ga nemen gedurende mijn sportcarrière! Ik wil daarom ook alle trainers bedanken voor de tijd en inspanning die zij geleverd hebben. Het waren echt twaalf sportieve weken waar ik veel geleerd heb!

Nogmaals bedankt!

Sportieve groet,
Ruud Koopman

Triatlon

Start2Tri - Hoe kom je daar nu zo bij.....



Februari 2023, ik zit op Facebook en zie een berichtje van mijn buurvrouw gedeeld van Hollandia over de cursus Start2Tri. Het spreekt mij aan en ik lees het hele bericht en de flyer goed door. Wat heb je nodig, zwemkleding, hardloopschoenen en een racefiets. Nou

dat komt mooi uit want wielrennen doe ik al heel wat jaren. Het bericht blijft in mijn hoofd hangen en ik besluit te bellen voor meer info. Dan krijg ik van Remco te horen dat er nog een plekje beschikbaar is. Hoef ik ook niet langer meer te twifelen; ik geef mezelf op!

IK GA DE UITDAGING AAN!!!

Eerst de voorlichtingsbijeenkomst en de kennismaking met andere cursisten. Wat een leuke groep mensen, iedereen is heel enthousiast!! Dan beginnen de trainingen en krijgen we het volledige trainingsschema gepresenteerd. Dit is best wel pittig!!

Van zo'n 2 tot 3 keer per week sporten naar bijna dagelijks. En het goed leren zwemmen en hardlopen is best zwaar. Maar vol goede moed gaan we er tegenaan. Zo leer ik borstcrawl en krijgen we loopscholing. Samen trainen is erg leuk en heel leerzaam. Helaas liep ik gaandeweg een knieblessure op. Het te snel opbouwen van het hardlopen en de verkeerde looptechniek, dwingen mij om rust te houden.

Gelukkig gaan het fietsen en zwemmen wel goed en kan ik daar lekker mee door trainen. Op naar de fysio voor behandeling en een plan. Eerst rust tot de pijn weg is en daarna langzaam weer opbouwen. Van Bart krijg ik goede tips voor een betere looptechniek. Gelukkig gaat het herstel goed en kan ik na een aantal weken weer rustig opbouwen en op gras beginnen. De duurloopjes laat ik vallen en ik train nu alleen nog op de baan. Mijn loopconditie is wel verminderd maar ik heb er vertrouwen in dat het zondag met de IronMan wel goed gaat komen.

Het was een super leuk traject, ik vind het een verrijking dat ik hieraan heb meegedaan. Ook als de wedstrijd niet goed zou gaan, ik vond de trainingen al super leuk!! En ik heb veel lieve en leuke mensen leren kennen!!

Mocht je nog twijfels hebben, ik zeg: **DOEN! GA DE UITDAGING AAN!!!**

Sportieve groetjes, Mirella



Triatlon

Start2Tri - Het smaakt zeker naar meer!

Naam: Ed Ransijn

Leeftijd: 46 jaar

Ervaring: Regelmatige fietser, stukje hardlopen met de hond.

Eind augustus 2022: John de Vries vraagt aan mij met een mooie aanleiding om samen de 5051 van Hoorn te gaan doen. Mijn reactie was "ja". Er viel een stilte, waarop ik reageerde met: "Nou het zwemmen wordt nog wel een dingetje ben ik bang". John had hier al naar gezocht en wist wel iemand die ons daarbij kon gaan helpen. Ene Marcel van openwaterswimming club, die geeft een clinic van 6 weken waarin de borstcrawl voor een triatlon te leren zou zijn.

Dus eind oktober stapten we met volle moed in het water van de Terp. Het zwembad waar ik toevallig ooit mijn ABC had gehaald als kind. Toen begon de les, een intense ervaring bij Marcel welke we meteen al top vonden. We gingen weg en hadden het gevoel dat we dit nog wel eens konden gaan halen, na 1 les al. Marcel zei, blijven oefenen en dan droom je straks over mij. Niet gelogen is gebeurd, gelukkig niet badend in het zweet. Tot aan de start van het Start2Tri verhaal zijn we blijven zwemmen en voelde ik me ook steeds meer als een vis in het water. En kwam er nog meer snelheid in, dankzij André meer gaan letten op mijn ademhalen. De start van Start2Tri daar was ik meteen van onder de indruk, allemaal fit ogende mensen. We moeten aan de bak!

En dat gebeurde ook, lekker beuken op de fiets bij Cees en Nico die het doen overkomen dat 40km/u relaxed een rondje trappelen is. En dan de hardlooptraining, hier staan de trainers aan. Karin, Bart en Kris, wat een virtuozen. Karin doet feilloos voor hoe het moet, pakt ons aan in de warming-up en verzorgt een bijna yoga mindfulness cooldown waardoor je helemaal zen naar huis gaat. Bart de techneut die mij vele goede tips gaf. Mijn tijd ging gemiddeld 1 min. naar beneden door de Chi lopers (hopelijk schrijf

ik dat goed) geweldig. En Kris geweldig, super veel energie, waardoor je gewoon niet stil kan blijven staan. En als hij je een compliment geeft dan kan het twee dingen betekenen: je doet de oefening goed óf hij heeft je een rondje gelapt.

En dan het open water zwemmen waar ik de vele tips van Gerda heb toegepast op mijn huidige manier van zwemmen. Staan wij in ons pak en Gerda duikt als Wilhelmina Hof in haar badpak in het water, waardoor ik zoiets had oh..., gaan met die banaan!

En nu anderhalve week voor het moment suprême voel ik me ook fit. En wat me in de afgelopen 10 weken het meest is opgevallen is de sfeer, want mensen, die is top. Trainers die meedenken, meegaand en super enthousiast zijn. Echt geweldig! Ook de leden zijn enorm behulpzaam en enthousiast, dat moet ook gezegd worden. Tips over horloges of je voeten iets meer stroomlijnen in het water, kleinere stapjes met rennen en meer. Allemaal welkome tips! En met zo'n club is er maar 1 optie, enthousiast beginnen aan de wedstrijd.

Mijn antwoord op de vraag: Hoe doe je dat voor 3 sporten? Nou het programma van Cees en Remco volgen, de rest gaat vanzelf. Niets gedwongen, kan je even niet helemaal geen probleem. Vul je het zelf in, maar gewoon lekker doorpakken. En rust is het belangrijkste wapen zoals Cees noemde tijdens de introductie 😊 dat heb ik ook aan den lijve ondervonden (een lichte kuitblessure).

Het lijkt nu alsof het een enorm slijmverhaal is geworden, maar dat is het echt niet. Dus bij deze dank ik jullie allen en hoop ik natuurlijk op een goed vervolg. Mijn keuze om lid te worden staat moment op 99% 😊.

Het smaakt zeker naar meer!

Ed Ransijn

**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

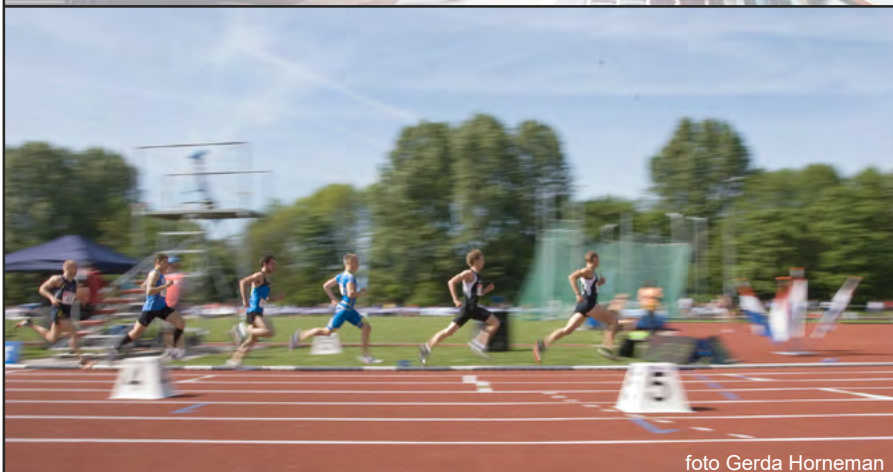
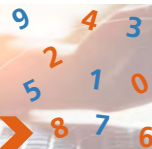


foto Gerda Horneman



Bierkade 4
1621 BE Hoorn

0229 763 561
info@semwerkt.nl

Triatlon

Start2Tri - "Het is helemaal niet zo koud!"



Hi, Hier Anne, 35 jaar en geen ervaring met triathlon tot dusver. Voordat ik kinderen kreeg heb ik wedstrijden gefietst. Ik had mij opgegeven met Melina om onze sportieve activiteiten een boost te geven. Nou dat is dus gelukt!

Het was een hele ervaring. Te beginnen met het zwemmen. 20 jaar terug eens een paar maanden les gehad. Dus de zondagavond trad ik aan. Samen met Manouck. Het waren vermakelijke trainingen met Marcel en André die zich waarschijnlijk afvroegen of dit ooit nog wat zou worden! Het meest hilarische was nog het wetsuit passen in Volendam. Manouck en ik gingen er op de fiets naar toe. Daar troffen we ook Marijke. We moesten in de machinekamer ons wetsuit passen. Vervolgens werden we in een bad van 10 graden gedropt met de opdracht "ga maar even voelen hoe dit pak zit". Nou ik voelde van alles of eigenlijk niets meer. Waarop Marcel met zijn fleece vest aan en warme koffie in zijn hand beweerde dat het helemaal niet zo koud was. Twee uur later thuis onder de douche

kwam ik eindelijk weer een beetje bij. De donderdagavond trainingen vond ik altijd heerlijk. Onder de bezielende leiding van Karin, Kris en Bart heb ik veel opgestoken van de techniek oefeningen en heerlijk afgezien achter Manouck en Claire!

De fietstrainingen waren zeer nuttig. Met name de koppeltrainingen waren vroeg maar echt heel leuk. Ik heb deze maanden enorm genoten van het programma. Het was af en toe een hele puzzel om dit met het gezin en werk te organiseren maar naar mijn idee zeker gelukt!

Ik kijk uit naar de Ironman waar ik de kwart zal doen. Vervolgens zal ik in de regio nog een aantal wedstrijdjes pakken.

Het was een ontzettend leuk programma. De groep was heel divers, wat zeer verfrissend was en iedereen had zijn eigen doelen. Dit werkte voor mij heel motiverend.

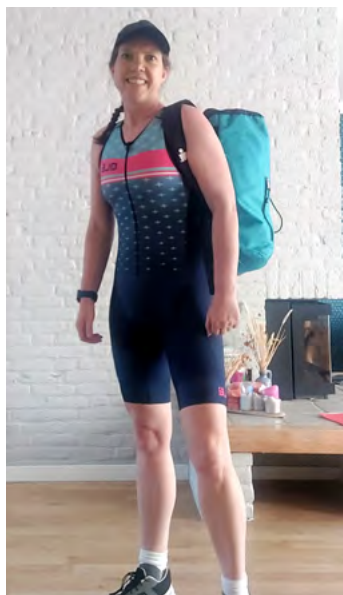
Een grote dank naar de club, trainers en iedereen die dit programma mogelijk maakten! Naar mijn teammaten heel veel succes en ik hoop jullie nog veel te zien tijdens de trainingen!

Anne Kuilboer



Triatlon

Mijn Start2tri reis: van puffers naar Medaille



Mijn naam is Mieke Tummers, ik ben 48 jaar en woon in Hoorn vlakbij Hollandia met man en 2 zoons van 12 en 13. In het dagelijks leven ben ik (communicatie) trainer en leid ik met mijn bedrijf "Zenable" mensen op die veel weten van hun vak en dat via training op een leuke en leerzame

manier willen overbrengen aan anderen. De afgelopen 13 weken stond mijn leven veel in het teken van trainen voor de Iron Man 5i50 Triatlon in Hoorn. Dat het zo'n bijzonder en leerzaam traject zou worden had ik nooit vooraf kunnen bedenken. Het is een rollercoaster geweest aan emoties van "Waarom doe ik dit?" tot euforische blijdschap als dingen wel lukten. Maar 1 ding is zeker: zonder de bekwame begeleiders van Start2tri en de nimmer aflatende positieve steun van de 19 medestrijders was ik niet zo ver gekomen. Graag vertel ik je meer over hoe die 13 weken er voor mij uit zagen en wat er bij komt kijken om Iron Man ready te worden:

Misschien goed om even te beginnen bij mijn sporthistorie. Eigenlijk was mijn hele leven sport een noodzakelijk kwaad, ik vond maar weinig leuk, sowieso nooit langer dan 2 jaar. Behalve zeilen. Tot ik moeder werd heb ik actief gezeild in allerlei klassen en ook wedstrijden gezeild. Na mijn 40ste verjaardag werd het toch wel tijd structureler te gaan bewegen.

Drie jaar heb ik actief gekickboks, lekker afwisselend. Tot ik 2x in 2 jaar longontsteking kreeg en steeds maanden moest herstellen. Een loopje naar de supermarkt was al zwaar. Ik had astma puffers nodig en daar wilde ik graag vanaf. Ik begon met wandelen, toen een start2run traject bij Loopgroep Hoorn. Dat bleef ik opbouwen en na 2-3 jaar heb ik 6 halve marathons gelopen in een heel rustig duurlooptempo.

Door de behoefte aan afwisseling en achteraf ook een beetje overmoedig geworden van het hardlopen ging ik me oriënteren op iets nieuws. Een triatlon! Wat leuk! En ik kon al lange stukken fietsen (dacht ik) en goed zwemmen (dacht ik) en ja dat lopen was al in de pocket (dacht ik). Samen met een groep is discipline voor mij beter op te brengen (dat bleek ook zo) dus ik gaf me op voor het Start-2Tri traject van AV Hollandia. Ondertussen fietste ik al wat en zwom 2x per week 1500 meter schoolslag.



Triatlon

Mijn Start2tri reis: van puffers naar Medaille

Vanaf de start op 25 maart bleek dat er bij een Start2tri toch een ander slag mensen meededen dan ik had verwacht. Logisch ook. Vaak ben je al goed (en snel) in 1 of 2 sporten voordat je denkt: is een triatlon niet leuk? De meesten bleken al wel ervaren groep-fietsers en ook het looptempo van de groep lag al een stuk hoger dan het mijne. "Gelukkig" waren er wel een paar beginnende zwemmers, anders was ik wel erg ontmoedigd geweest. Aan de trainers en groep lag het niet, iedereen was even opbeurend en positief, echt geweldig. Omdat je het lopen en zwemmen op eigen tempo doet tijdens de training maakt daar je niveau dus niet uit.

Zo gingen we van start: Elke week 2x zwemmen, 1x fietsen en 1x lopen op de baan, en dan zelf ook nog 1x lopen en fietsen buiten de Start2tri trainingen om. Ik zocht ook begeleiding bij Louise de sport diëtiste om me te helpen beter te gaan eten (Haribo-loos dieet) en te leren over vochtinname en wedstrijdvoeding.

Ineens lag ik elke donderdag om 6:30 in het Waterhoorn bad om met veel plezier de lessen van Marcel bij te wonen en te zien dat je snel vooruit kan gaan met borstcrawl techniek (en dat er ook nog heel veel te leren overblijft voor de komende jaren). Marcel, heerlijk nuchter en duidelijk, maakt dat je echt je best wilt doen, hopen op een goedkeurend knikje van de Meester. Ook de keren dat hij me uit het water haalde om droog techniek te oefenen ('je zwemt achteruit!') waren zo ontzettend waardevol.

Ook het lopen ging goed, mijn eigen tempo ging omhoog en de donderdagavonden op de baan waren erg gezellig, met de yoga van Kris,

de nimmer aflatende energie en oefeningen van Karin en de technische begeleiding van Bart. Vooral als het me lukte niet te letten op hoe hard de anderen gingen 😊 kon ik er echt van genieten.



Met fietsen heb ik wel veel moeite gehad, omdat er ook gewone triatlon leden mee fietsten op zaterdag en het niveau bij de starters qua fietsen ook al hoog lag. De eerste keren was überhaupt in een groep fietsen, in iemands wiel fietsen, klikschoenen aan, versnellingen wisselen, drinken tijdens het fietsen en bochtjes door nog zo nieuw en het 'rustige' tempo waarin we naar onze trainingsrondes fietsen zo hoog dat ik soms al bekaft en mentaal zo geprikkeld was dat eenmaal thuis de tranen rijkelijk vloeiden aan tafel met mijn gezin. Wat ook weer mooie dynamiek gaf, omdat nu mijn zoons mij knuffelden en zeiden: "We zijn sowieso trots op je, we geloven in je, stap voor stap mama!"

Het was lastig voor me om bij het fietsen net als bij de Start2run en de halve marathons steeds weer zo duidelijk de ploeteraar te zijn in de groep. Ik wilde niet altijd dat ze rekening met mij moesten houden (al deed iedereen dat graag), ik wilde het gewoon kunnen.

Triatlon

Mijn Start2tri reis: van puffers naar Medaille

Dus het maakte me ook sterker: Hup trainen, beter worden, niet opgeven. Het vertrouwen groeide, dingen lukten, ik snapte de versnelingen.

Misschien als je denkt: Ik wil ook een triatlon en je bent nog geen fietser: Goed idee om al wel wat basics te gaan oefenen in een groepje voor je start2tri gaat doen.

Hoewel ik nog steeds vaak de langzaamste fietser ben (in triatlon land, niet in Nederland) houd ik me ook maar voor dat als je 2 nieuwe sporten gaat doen je niet kunt verwachten er in 13 weken goed in te worden. Ik blijf nu een beetje steken op 25,5 km/u gemiddeld, hard genoeg voor de Iron Man en met nog veel ruimte voor groei!

Nu loopt het traject op zijn einde. Ongelooflijk wat een mooie reis het is geweest. Vorige week 2x een 1/8ste geoefend en afgelopen zaterdag de generale voor de 5i50 gedaan. En dat lukte in 1 week!

Volgende week zaterdag doe ik een Kwart Iron Man: Van astma puffers naar medaille en zo trots als een pauw.

Wat ik het leukst vond aan Start2tri:

- Samen met onbekenden met hetzelfde doel een hechte groep worden (ook via de app)
- Top trainers, ieder expert op eigen vakgebied en met eigen persoonlijkheid en aanpak
- Alle specifieke Triatlon oefeningen Koppel trainingen, wissels oefenen, bochten-viaduct-training, zwemboeien ronden, ingehaald worden door groep zwemmers en dan in flow blijven)
- Leren borstcrawl
- Dat ik ergens onderweg 4 kilo kwijt ben geraakt en meer spieren heb gekregen
- Zoiets aangaan, jezelf pushen, de piek en dalen, de tranen en de trots de medaille? (25 juni weten we het)

Bedankt allemaal lieve kundige trainers, Start2tri-ers en ook de al bestaande leden die zo met ons hebben meegetraind en ons zoveel vertrouwen hebben gegeven!

Mieke Tummers



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



Mijn naam is Ruud van Breukelen. Ik ben geboren in 1961 in Medemblik. Daar woon ik nog steeds met veel plezier, samen met mijn vrouw Divone. Onze drie dochters zijn inmiddels al lang het huis uit. Dat komt goed uit, anders zou het veel te druk zijn in huis. Ik heb namelijk vier kleindochters en het vijfde kleinkind wordt over vier maanden verwacht.

Ik werk als zelfstandig belastingadviseur en administrateur met een klein team in Medemblik. Iedere maandagmiddag om 5 voor 12 loop ik van kantoor naar de Mariaschool om mijn vier kleindochters op te halen. Vervolgens verder naar huis om als een octopus voor iedereen brood te smeren. Daarna breng ik de oudste drie weer naar school en

pas ik op de jongste. Om kwart over 3 haal ik er weer twee op en die worden aan het einde van de middag door hun vader of moeder opgehaald. Het is echt fantastisch om op die manier je kleinkinderen om je heen te hebben. We hebben een heel fijne band met elkaar.

Toen ik 16 was kreeg ik het verlangen om te gaan hardlopen bij een atletiekvereniging. De enige loopervaring die ik had, was 's avonds voetballen op het schoolplein en de Cooper-test op school. Die Coopertest ging mij bijzonder makkelijk af en ik begreep maar niet waarom iedereen, inclusief de voetbalelite, zover achter me bleef. Bij een atletiekvereniging trainen bleek geen haalbare kaart i.v.m. het 's avonds reizen naar Grootebroek of





Hoorn. In december 1977 had ik gehoord van de Halve Marathon van Egmond. Dat leek mij wel wat. Na welgeteld drie trainingen van 7 km, 7 km en 18 km was ik klaar om in januari 1978 de halve marathon te lopen. Dat ging goed in 1:34:30.

Ondertussen had een hardloper in Medemblik via een vriend gehoord dat ik graag bij een atletiekvereniging wilde hardlopen. Hij kwam bij mij thuis om te vragen of ik mee wilde rijden naar SAV Grootebroek. Vanaf toen ging ik twee keer per week trainen bij SAV. Ik kwam in de middel- en lange afstandsgroep terecht. Ik bleek al snel aanleg te hebben voor de middenafstand. Vanaf toen heb ik aan heel veel baanwedstrijden meegedaan van 100 meter tot 5 kilometer. Vanaf 1990 ben ik de middenafstand gaan combineren met langere afstanden. Dat gaf weer een nieuwe motivatie.

Bij SAV nam ik de taak op van wedstrijdsecretaris uitwedstrijden. De inschrijving voor atletiekwedstrijden ging nog met pen en papier op het zogenaamde A-formulier. Soms deed ik een inschrijving voor meer dan 80 deelnemers/onderdelen. Langzamerhand kwam ik in allerlei commissies terecht. Daardoor kwam ik zelf niet meer aan trainen toe. In de loop van 1997 heb ik alle taken kunnen overdragen en nam ik een tijdje afstand van SAV en het hardlopen. Dat duurde gelukkig maar een paar maanden. Ik zag toevallig in Wieringerwerf wat hardlopers voorbij gaan op een terrein. Ik ging even kijken en daar bleek zowaar een 400 meter grasbaan te liggen. De trainer Klaas Akkerman kende ik van een cursus die we ooit samen hadden gedaan. De week daarna liep ik mee bij AV Wieringermeer. Ik heb daar, net als

bij SAV, een hele leuke tijd gehad met goede sportieve prestaties. Ook toen deed ik mee met baanwedstrijden op de middellange afstand. Daarnaast ook wegwedstrijden van 10 km tot een keer de marathon en crosswedstrijden. Het atletiek virus sloeg ook over op mijn dochters Marieke en Eline. Zij waren in hun jeugd ook actief bij AVW en bij Hollandia.

In de vakanties van de looptrainer nam ik zijn trainingen waar. Tijdens een langdurige ziekte nam ik het ook van hem over. Toen hij aangaf helemaal te willen stoppen met training geven, heeft hij mij gevraagd om het van hem over te nemen. Het bestuur ging daarmee akkoord. Ik had wel als eis dat ik dan een gediplomeerd trainer moest worden, op kosten van de vereniging. In 2007 behaalde ik mijn diploma Hardlooptrainer – niveau 3. Ik gaf training op dinsdag en donderdag, waarbij ik één keer per week zelf ook met de training meedeed. Op zondagmorgen gaf ik een speelse training, soms op de grasbaan, soms op de Terp en soms in het Dijkgatbos. Dit was geen officiële training waar altijd op gerekend kon worden, omdat voor mij wedstrijden op zondag voorrang hadden.

Ondertussen waren Pieter van de Wiel en Hans Baart ook lid geworden van AVW. Zij maakten echter de overstap naar Hollandia om meer met atleten van hun eigen niveau te kunnen trainen. Na de zomer van 2007 ben ik ze achterna gegaan en ben ik ook lid geworden van Hollandia. Ik bleef wel op donderdag training geven bij AVW en binnen een roulatiesysteem ook af en toe op dinsdag. Bij Hollandia werd ik direct gevraagd om het competitieteam van de masters te versterken.



Mijn dochter Eline trainde op maandag bij Henk Jan Blom. Ik bracht haar naar de trainingen en bleef in Hoorn totdat zij klaar was. In de tussentijd ging ik fietsen of een boek lezen. Edwin Ellis wist mij te arresteren om meer-kamp training te geven aan de A-pupillen. Op die manier vulde ik mijn wachttijd op een efficiënte en leuke manier in. Een aantal jaren heb ik samen met Betsy Blokker training gegeven.

Een hoogtepunt in mijn atletiek carrière is het Nederlands kampioenschap op de 4 x 800 meter voor Masters in 2013. Samen met Bert Bouma, Jos Louter en Pieter van de Wiel werden we eerste, met daarbij ook nog een verbetering van het Nederlands record voor 50-plus.

Ik heb een certificaat behaald als Praktijk-begeleider in de Sport. Ik heb een aantal trainers in opleiding van AVW kunnen begeleiden en zelfs mijn broer Ron. Mijn laatste "pupil" was Teun Rooks. Toen Teun in 2018 zijn diploma Hardlooptrainer – niveau 3 behaalde, vond ik het tijd worden om te stoppen met training geven bij AVW. Eind december 2018 gaf ik mijn laatste training, waarbij Hans, Kris en Pieter ook aanwezig waren.

In 2006 kreeg ik voor het eerst last van boezemfibrilleren. Dat kwam soms spontaan opzetten, maar ook tijdens hardlopen of heel koud drinken. Het probleem verdween vanzelf na een halve tot anderhalve dag. Uiteraard heb ik me laten doorverwijzen naar een cardioloog. Ik ben toen helemaal doorgelicht om de oorzaak te zoeken. Er kwamen geen riskante afwijkingen in en rond mijn hart naar voren. Slechts als het fibrilleren niet spontaan over zou gaan, moest ik mij weer melden. Dan

zou eventueel na vier weken bloedverdunners slikken een cardioversie volgen. Ik kreeg geen echte beperkingen opgelegd, alleen het advies om het aantal kilometers niet te ver op te voeren. Liever geen marathons. Dat vond ik geen probleem. Mijn voorkeur gaat daar toch niet naar uit. De afgelopen jaren kreeg ik vaker last van boezemfibrilleren. Vanaf juni vorig jaar ging het niet meer weg. Toen kwam ik weer in de medische molen, met allerlei onderzoeken. Er is geconstateerd dat vanuit mijn longaders elektrische prikkels ontstaan die de stoornis veroorzaken. Ik heb vorig jaar twee keer een cardioversie gehad. De eerste keer kwam de stoornis na een kwartier alweer terug. De tweede keer was het wel geslaagd, maar ruim een week later kwam de stoornis weer terug. Sindsdien is de stoornis niet meer weggegaan.

Ik kan nog wel hardlopen, maar op een lager niveau. Het voordeel daarvan is dat ik veel samen met Divone loop. Op 14 juni doen we weer een poging voor een cardioversie. Over een aantal maanden volgt een operatie (ablatie) via mijn lies, waarbij door middel van hitte de ongewenste prikkels geïsoleerd worden. Ik heb ondanks de beperking af en toe hele leuke trainingen kunnen doen, met als hoogtepunt de duurloop van Stavoren naar Workum met Frank.

Ik heb in dit stukje geen prestaties vermeld van wedstrijden tussen de 100 meter en de marathon. Wie ze wil weten vraagt het maar tijdens de training.

Ik wil graag iets meer weten van de atlete Monique Le Blanche – Paauw. Ik hoop dat zij in het volgende Voetlicht zichzelf wil voorstellen.

Baanatletiek

Verslag NK U18/U20

In het weekend van 23/24/25 juni waren de Nederlandse Kampioenschappen U18 en U20 in Bergen op Zoom. Van Hollandia deden er maar liefst 11 atleten mee: Bente Tuil, Hidde de Jager, Jill Hoeve, Jinte Braas, Kyra Laan, Lara Smits, Phinian Metz, Senna Gilling, Sophie le Blansch, Sophie Roos en Ymme van Komen. Bente begon haar wedstrijd met verspringen. Zij kwam hier tot een afstand van 5,23 meter en werd hiermee 7e in de finale.



Helaas zat het hordenlopen erg kort op het verspringen en kon ze zich niet zo goed voorbereiden, ze kwam helaas ten val. Op zondag deed Bente mee met het hoogspringen en sprong ze 1,62 meter. Ze werd hiermee 5e. Hidde deed zaterdag mee met de 1500 meter en liep hier een dik pr van maar liefst 8 seconden.

Jill deed zaterdag mee met de 400 meter waar ze een pr liep en hiermee door mocht naar de halve finale. Zondag deed ze ook mee met de 200 meter waar ze een prima tijd neerzette na



al 2 keer een 400 meter te hebben gelopen. Jinte begon haar wedstrijd al op vrijdag en deed mee aan de 400 meter horden waar ze een pr liep van 3 seconden en door mocht naar de finale. In de finale werd ze knap 5e. Hier het linkje naar video <https://youtu.be/cFYUo-GageqI> van de finale van de horden.

Op zaterdag deed ze ook nog mee aan de 400 meter vlak, hiermee mocht ze door naar de halve finale waarin ze een weer een pr liep. Bij Kyra was het erg spannend. Zij deed mee met polsstok en werd hier met een dik pr over de 3.02 meter 4e. Ze had dezelfde hoogte behaald als de nummer 3, maar helaas had ze een foutpoging meer en stond ze hierdoor net niet op het podium.



Baanatletiek

Verslag NK U18/U20

Lara begon zondag met discuswerpen, haar beste nummer waar ze kans had om te winnen. Helaas lukte dat niet en werd ze knap 2e, dus een zilveren medaille. Ook met kogelstoten was het podium haar doel. Jammer genoeg werd ze in de laatste ronde nog gepasseerd, waardoor ze uiteindelijk 4e werd.



Phinian deed mee aan de 100 en 200 meter sprint. Op de 100 meter kwam hij heel dichtbij zijn pr en op de 200 meter liep hij een mooi pr van ruim 2 tienden.

Senna deed ook mee aan de 100 en 200 meter sprint. Op de 100 meter liep hij in de halve finale een mooi pr wat hem een plekje opleverde in de finale. In de finale werd hij 7e. Op de 200 meter snelde hij ook naar een pr wat hem ook op de 200m een finale plek opleverde. Helaas werd hij gediskwalificeerd in de finale.

<https://youtu.be/cFYUoGageqI> Dit filmpje is van de finale 100 meter waar Senna in loopt. Sophie le Blansch deed mee met het kogelslingeren. Zij stond onder veel druk in haar laatste poging omdat haar eerste 2 pogingen ongelukkig waren. In de laatste poging slingerde zij de kogel naar een prima afstand. Helaas net niet genoeg voor de finale, zij eindigde als 9e. Sophie Roos deed zaterdag mee met de 400



meter waarin zij een mooi pr liep. Ymme deed vrijdag mee aan de 400 meter horden. Zaterdag deed hij mee aan de 1500 meter waarin hij een pr liep van 4 seconden. Naast deze onderdelen deed hij ook nog mee

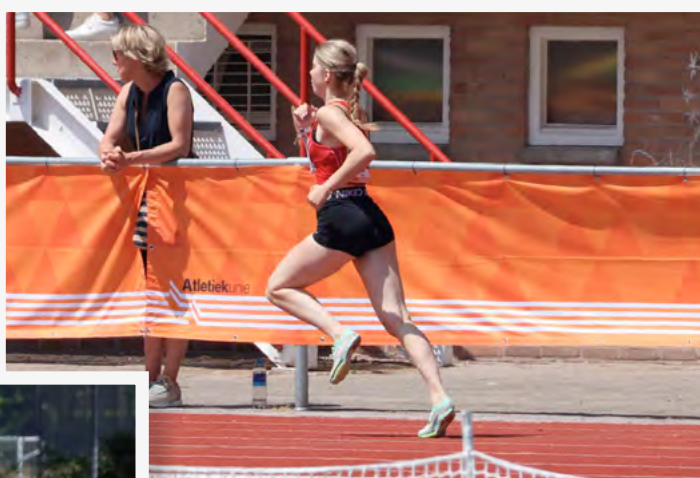


aan de 3000 meter Steeple Chase waarin hij een pr liep van 1,5 seconden en hier 8e werd. Het hele weekend waren onze trainers Iwan, Henk-jan, Freya en Truus aanwezig om ons te coachen, supporten en ondersteunen. Hier zijn wij als atleten heel erg blij mee. Ook hebben we het hele weekend veel support gehad van ouders, bekenden en is er onderling veel aangemoedigd.

De volledige uitslagen zijn te vinden op atletiek.nu <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/vereniging/38521/55/>

Baanatletiek

Verslag NK U18/U20





Mijn favoriete rondje.... is **groen!**

Wat is mijn favoriete hardlooprondje? Goeie vraag zonder makkelijk antwoord: ik heb zoveel favoriete rondjes en vind het lastig om te kiezen. In mijn eigen 'achtertuin' zijn heel mooie rondjes te lopen, maar het meest blij word ik altijd van de Schoorlse Duinen. Daarom ben ik daar ook zo goed als iedere zondag te vinden. Met een aantal andere (ex-) Hollandianen. We doen dan een training met warming-up en looptechniek en daarna een programma. Het programma wordt bij toerbeurt bepaald en verschilt (dus) per keer. Nu eens maken we er een pittige heuveltraining van met korte klimmetjes, dan weer lopen we rondjes van 800 meter of rondjes van diverse lengtes. Zoveel mogelijk onverhard en het betekent altijd klimmen en dalen.

Alle rondjes die ik daar ooit heb gelopen, hebben hun eigen charme. Vaak zijn het 'eigen' routes die van looper-op-loper (of trainer-op-trainer) worden doorgegeven. Bepaalde plekken langs die routes hebben ook een naam, zoals: kruispunt onderlinge cross, de plek waar het altijd heet is, het bankje van de acht en de Hera-rondjes.



Het eerste rondje 'strand' in het nieuwe jaar is altijd heel speciaal. We volgen meestal gewoon de **blauwe** route (Boswachterspad). In de loop der jaren is die steeds zwaarder geworden omdat er steeds meer stukken zijn met mul zand. Het kan natuurlijk ook gewoon de leeftijd zijn... Wat niet verandert is het fantastische gevoel van vrijheid, licht en ruimte iedere keer als we het strand op gaan. Als het heel warm is, nemen we soms ook een verfrissende duik en lopen we het stuk over het strand op onze blote voeten (goed voor de techniek!). Meestal lopen we een minutenloopje; zo wordt het fartlek element nog sterker. De route is ca. 10 km; wij komen meestal uit op ruim 12 omdat we langer willen genieten van het strand.

Ook de **witte** route (Stuifduinenroute, bijna 17 km) is fantastisch om te doen. Hij staat een



keer per jaar in het loopschema. Halverwege december als voorbereiding op Egmond. Zoals de naam al zegt: ook hier veel mul zand. Lekker klimmen en een zeer diverse omgeving (bos, duinen, strand, de Kerf en heide). Afgelopen december vror het 6 graden en was alles wit berijpt; prachtig!

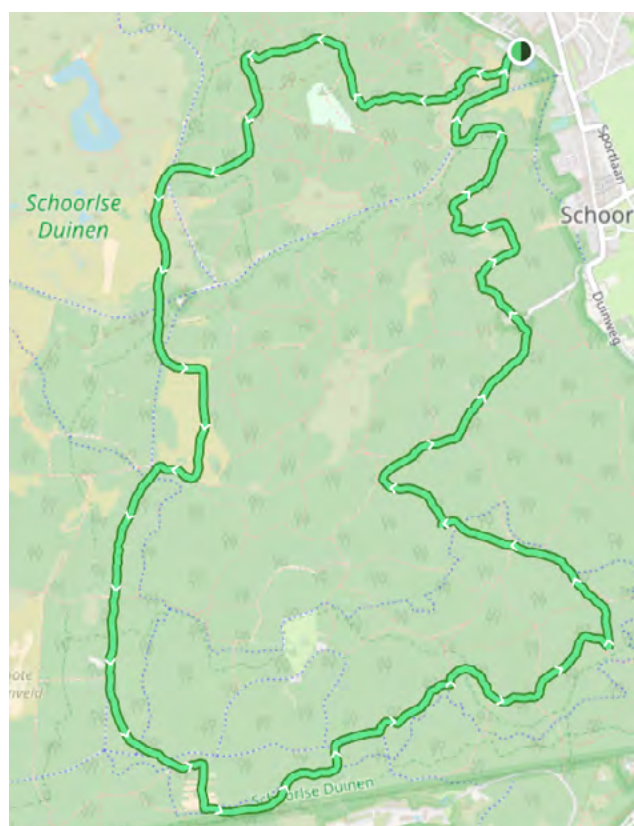


het bos. Of we hem linksom of rechtsom lopen of in welk jaargetijde ook; hij is iedere keer anders en altijd prachtig.

De hoogtemeters zijn een goede training en betekenen ook regelmatig een mooi uitzicht. Ook hier lopen we regelmatig een minuten-loopje; om het nog iets uitdagender te maken.

Iedere keer weer geniet ik met volle teugen van deze route die een heel logische naam heeft (er is heel veel groen) en kom ik thuis met een volledig opgeladen batterij (lees: zonder gedoe aan mijn hoofd) en een lekker voldaan, moe lijf. Dit is voor mij **GENIETEN!** In hoofdletters dus. Heerlijk!

Karin Voogt



And the winner is: de **groene** route (Boomplanterstocht, 12km)

Dit is een prachtige route door de oudste bossen van het duingebied met naaldbomen, loofbomen en heide en ruim 180 hoogtemeters (en dat is nog exclusief de trappen aan het begin en/of eind). Over oude schelpenpaden, houtsnipperpaden en in de loop van vele jaren door dennennaalden gevormde paden, diep in

Baanatletiek

Nederlands record voor Henk-Jan?

50,93 meter met de discus, een Nederlands record voor Henk-Jan?

Alles klopte aan de discusworp van Henk-Jan bij de Masters-competitie op 30 april, op de atletiekbaan van SAV. De discus belandde 50,93 meter verder in het gras. Een vet PR. voor Henk-Jan. Sterker nog: hij gooide een Nederlands record.

Al staat die bij het schrijven van dit stukje nog niet in de boeken.

Het is alweer zes weken terug als we Henk-Jan spreken. Dan weet hij dus nog niet of hij het Nederlands record nu officieel te pakken heeft. "Dat zijn langdurige procedures. Als er iets mis was met de baan van SAV die dag, dan geldt het niet. Dus dat wordt allemaal gecheckt. Nou ja, ik wacht het af."

Henk-Jan is in januari 60 geworden. Dat betekent dat hij voortaan met een discus van één kilo mag gooien. "Het gewicht gaat van anderhalf naar één als je 60 wordt. Dan kan je wat verder gooien." Ook gunstig is dat er op de baan van SAV twee werpkooien zijn, dus atleten kunnen kiezen welke het gunstigst is. "Dat heeft met de wind te maken." legt hij uit. "Tegenwind

is het beste, dan gaat de discus zweven." Wat ook zal meespelen is dat Henk-Jan bij de wedstrijd in Grootebroek net een paar dagen opa was. Hij lacht: "Jaaaaa, mijn eerste kleinkind. Ik zat die dag nog helemaal op de roze wolk."

Het oude record voor zijn nieuwe leeftijdscategorie stond op 50.44. "Dat is in 2011 gegooid, door een man die volgens mij nog steeds actief is als werper, maar nu natuurlijk als 70-plusser."

Of het record officieel wordt goedgekeurd of niet, de worp van 50,93 meter is natuurlijk een geweldige opsteker voor Henk-Jan. Zijn vele trainingssuren betalen zich uit. Drie avonden is hij te vinden in het krachthonk en ook de zondag is een trainingsdag. "Dan gaan we eerst werpen en daarna nog het krachthonk in." En waar Henk-Jan gaat, is Iwan nooit ver. Dat hij een vast trainingsmaatje heeft stimuleert enorm. "Ja, dat motiveert mij wel." De mannen denken alweer over een volgend sportief hoogtepunt: het EK in Italië komende zomer.

Connie Vertegaal



Baanatletiek

Een sportief Pinksterweekend voor de jeugd



Tijdens het Pinksterweekend (eind mei) was het mooi weer om een wedstrijd te doen, zon en droog! Een mooie dag voor een thuiswedstrijd op onze net goedgekeurde baan:

Competitie U20/U18.

In Hoorn gingen de U20/U18-atleten van start voor hun tweede competitiewedstrijd. Het jongens-team bestond uit Phinian, Roel, Senna, Ruben, Ryu en Gijs. Ze hadden helaas geen volledige ploeg, maar er werden wel mooie prestaties geleverd:

Ruben, nog U16, liep voor het eerst op de hogere horden, Roel heeft voor het eerst hinkstap gesprongen en Ryu liep voor de eerste keer de 200 meter. Senna liep een PR op de 200 meter en Phinian haalde bijna 1,5 seconde af van zijn pr op de 400 meter. Roel liep voor de eerste keer een heel goede 1500 meter en Gijs haalde 9 seconde van zijn pr af op de 1500 meter.

De volledige uitslagen staan op [atletiek.nu](https://www.atletiek.nu)
De meisjes hebben het zeer goed gedaan; ze staan nu landelijk op de 13de plaats! Voor een finaleplaats zullen ze nog 1 plekje moeten stijgen. De derde wedstrijd zal beslissend zijn. Het team bestond uit Bente, Lara, Jinte, Jill, Liaka, Tara, Sophie R. Salome, Sophie le B. en Maartje. Lara begon als eerste en won het discuswerpen. Jinte liep 2 x een pr, zowel op de 100 horden als op de 400 meter. Salome liep een pr

op de 100 meter. Sophie R. liep voor het eerst de 2000 steeple, een mooie uitdaging die ze heeft gelopen in een hele mooie tijd. Bente evenaarde haar pr met hoogspringen en werd hiermee gedeeld eerste. Jill en Salome spurtten op de 200 meter ook naar een personal best.

Alle uitslagen zijn te vinden op [atletiek.nu](https://www.atletiek.nu)
Foto's van Sjoerd de Roos van de wedstrijd in Hoorn zijn [hier](#) te vinden.

Meerkamp Amstelveen

Op zondag en maandag stonden vijf U14 atleten aan de start voor de Pinkstermeerkamp in Amstelveen.

Het beste resultaat kwam van Alex met een vijfde plek, hij liep heel sterk en behaalde zowel op de 80 meter, 80 horden en de 1000 meter mooie pr's. Hij wierp ook met speer een pr.

De andere atleten aan de start waren Dave, met 5 pr's op de onderdelen. Finn behaalde zelf 6 pr's op de onderdelen. Dit gold ook voor Job die nog maar net begonnen is met atletiek.

Het enige meisje in de strijd was Kim, met 3 nieuwe pr's. Allemaal super goed gedaan!

De uitslagen zijn te vinden op <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/vereniging/38576/55/>



Baanatletiek

AV Hollandia naar de finale

Ten tijde van het schrijven van dit stukje hebben wij nog één competitiewedstrijd te gaan. De senioren vrouwen en mannen strijden dan nog voor een plekje dat toegang geeft tot de promotie/degradatiewedstrijd. Op dit moment staan de vrouwen op de 3e en de mannen op de 4e plaats. Doel is om gezamenlijk een plekje in de 2e divisie te scoren. Dit is zeker haalbaar.

Het is al enige tijd geleden dat onze vereniging met zoveel teams de finale wist te behalen. Het harde trainen van atleten en de toewijding van trainers en coaches wordt dan ook goed beloond.



Voor de jongens D was het nog een spannende laatste wedstrijd waar het behalen van de A-finale een haalbaar doel was. De jongens hebben gestreden en zich geplaatst voor de A-finale. Een super prestatie ten opzichte van vorig jaar toen de jongens zich plaatsten voor de C-finale.



De meiden D hebben het ook wederom top gedaan. Zij eindigden als 36e, wat op het nipertje een C-finale betekent.

Waar vorig jaar het team van de C jongens nog incompleet was, konden we dit jaar een volledig team opstellen. Met hun tweede plaats in de poule kunnen de jongens zich nu ook opmaken voor de C-finale.



Onze masterteams hebben zich de afgelopen jaren al vaker weten te plaatsen voor de finale. De heren staan op dit moment 5e en de dames 4e. Voor de finale met dezelfde onderdelen als de 2e wedstrijd zal er wederom gestreden worden voor een podiumplek.

Baanatletiek

AV Hollandia naar de finale

Een eervolle vermelding verdienen ook de meiden U18-U20. Die stonden al met één been in de finale met een 12e plaats na 3 wedstrijden. Helaas heeft er een correctie plaatsgevonden waardoor het team naar de 14e plaats is gezakt en dus geen finale.

De meiden zijn in geen jaren zo dichtbij een finale plaats geweest, dus petje af.

Datums finales:

10 September – Promotie/Degradatie Senioren

16 September – ABCD Finale C/D junioren

17 September – Finale Masters

September wordt dus een drukke finale maand. Ik wens alle teams heel veel succes met de voorbereiding en heel veel succes tijdens de finales.

Een trotse trainer, coach, teamgenoot,
Jacqueline Tuil

PS: Op de foto's zijn niet alle teams compleet





Mijn naam is Mark van de Streek. Ik ben 48 jaar oud, partner van Nicole en vader van twee kinderen, Fedde en Robin. Een aantal van jullie zullen mij kennen van de dinsdagavond trainingen onder leiding van Herman, Uwi en Kris.

Ik mocht het stokje voor deze tekst overnemen van Eelco van der Wind die ik ken van de hiervoor genoemde dinsdagavonden, de goede loopadviezen en mooie looptrainingen. Omdat mijn hardloop carrière nog niet zo ver terug gaat, ligt bij mij de



uitdaging om mijzelf en mijn eigen kunnen en grenzen te leren kennen. Dit alles met een steeds iets betere looptechniek.

Tot een aantal jaren geleden was mijn manier om beter te worden, simpelweg door meer van hetzelfde te doen. Hardlopen deed ik zonder gevoel van techniek, zonder kennis van mijn lijf en zonder coaching van buitenaf.

Dit leidde niet alleen tot matige resultaten maar ook regelmatig tot blessures en minder plezier. Sinds 2015 ben ik gericht gaan trainen nadat ik vanuit Zwitserland weer terug in Nederland kwam wonen. Eerst via Bikkeltraining onder leiding van Ronald Vos voor algemene conditietraining, later zwemtraining via Hans Beenker en vervolgens hardlooptraining bij Hollandia. De trainingen bij Hollandia hebben mij enorm geholpen om mijn techniek, snelheid en bovenal plezier te vinden in het hardlopen! Hiernaast loop en spar ik regelmatig met Danny Nelen over snelheid, techniek en loopuitdagingen. Danny heeft me geholpen met PR's op de halve marathon (1:39) en hele marathon (3:29).

Inmiddels ben ik verschillende 1/8 en 1/4 triatlons verder en heb ik twee keer een IronMan 70.3 afgerond. De laatste werd een prima tijd van 5h:28. Afgelopen april heb ik mij weer gewaagd aan de hele marathon van Rotterdam. De afwisseling van het zwemmen, fietsen en lopen doet me goed. Bovendien zorgt het voor wisselende bewegingen wat weer helpt om blessures te voorkomen.

Plezier in sport staat in ons gezin altijd voorop. Dit leidt er toe dat binnen ons gezin wekelijks wordt gehockeyd, paard wordt gereden, sportscholen en yoga studio's worden bezocht, de racefiets wordt gepakt en wordt hardgelopen – zowel op de weg als bij Hollandia op de baan. Afgelopen december heb ik vanwege dit plezier een zogenaamde 'adventskalender' gelopen. Elke dag het aantal km's van die dag: op 1 december 1 km tot en met 24km op 24 december. Voor velen gekkenwerk, voor mij een grote glimlach!

Voor het volgende voetlicht zou ik graag iets meer willen weten van Stefan Hes.

Loopnieuws

Woensdagavond voor hemelvaart

Het is woensdagavond voor Hemelvaart. Als ik thuis door mijn raam naar buiten kijk, zie ik allemaal hardlopers over het fietspad gaan. Dat kan maar één ding zijn: de wijkenloop doet mijn wijk aan. Ik zou natuurlijk de deur achter me dicht kunnen trekken en aansluiten in de sliert. Maar ik moet nu van Zwaag naar Alkmaar om daar tien kilometer te gaan rennen. Waarom zou je makkelijk doen als het ook moeilijk kan.

De loop start nogal laat. Het is tenslotte de Cityrun by Night. Volgens mijn Alkmaarse collega's iets wat ik als hardloper niet mag missen. De treinen gaan 's avonds maar om het uur naar Alkmaar. Dat voegt niet lekker. Dus de auto maar gepakt. Ook niet ideaal, zo blijkt als ik het centrum nader, want er is geen parkeerplek meer te krijgen. De parkeergarages zijn helemaal vol, de terreintjes op Overstad ook.

Na wat vruchteloos rondrijden in steeds grotere rondjes zie ik ergens een grasstrook waar mijn Ford Fiesta nog wel op past. De boa's zullen vast geen bonnen uitschrijven, denk ik, hoop ik.

De klok tikt door.

Ik was ruim op tijd vertrokken, maar ik moet nu toch nog even in een drafje naar de stad. In het centrum is het gestoord druk. In de heksenketel bij start en finish vind ik zowaar mijn collega's, met wie ik dit rondje loop. We banen ons een weg door de mensenmassa naar het startvak. Pas na 22 uur – bijna bedtijd – gaan we weg. Ik moet mijn collega's gelijk geven: de Cityrun by Night is een belevenis. We slingeren door de binnenstad en de oudere buitenwijken: een prachtig parcours. Op iets van 40 plekken langs de route worden we getrakteerd op muziek of ander spektakel. Veel deejays, maar ook natuurlijk djembe spelers en zelfs een fanfare.

En er is lichtkunst onderweg. Daar genieten vooral de laatste lopers, gestart in het schemerdonker van. Een brug bij het Bolwerk is versierd met lichtjes in alle kleuren. Het mooiste is het lichtspektakel dat we bij een gracht zien. De brandweer spuit een waas van regendruppels boven de gracht, waarop een enorme, bewegende hardloper met bewegende lichtbeelden wordt geprojecteerd. Hij holt maar verplaatst zich niet, wij gaan weer voort.

Er is zoveel te zien dat je bijna niet merkt dat je aan het lopen bent. En het is loeidruk. Overal staat publiek je aan te moedigen. Pas na elfen kom ik binnen. Was ik met de trein gekomen, had ik meteen door moeten hollen om de laatste terug naar Hoorn te halen.

Kortom: logistiek is de Cityrun vanuit West-Friesland wel een uitdaging, maar absoluut de moeite waard. Ga er niet heen met het idee een snelle tijd te lopen, zou ik zeggen: doe mee en geniet van de sfeer.

Connie



Loopnieuws

ECW-Energy-Stoomtramloop



Na 3 jaar afwezigheid door Covid-19 was het dit jaar op 2 april eindelijk zover: de tweede editie van de Stoomtramloop in Medemblik!

Zelf baalde ik er in 2019 flink van dat ik niet mee kon doen, dus voor mij was het eindelijk de eerste keer. Samen met mijn vader en twee tantes had ik me opgegeven om de 5K te lopen. Een afstand die we wel vaker samen rennen tijdens georganiseerde loopjes. Er is ook een 10K, maar dat is voor ons super recreanten toch wel weer een uitdaging.

Voor degenen die het (in 2019 hernieuwde) concept niet kennen: bij de Stoomtramloop verzamel je in Medemblik bij het station. Vervolgens stappen alle deelnemers in de stoomtram en wordt men naar het startpunt gebracht dat 5 of 10 kilometer verderop ligt. De 5K start bij het station in Opperdoes. Terwijl die deelnemers al terug rennen naar Medemblik, rijdt de trein door naar het station van Twisk, waar de 10K-lopers vervolgens starten. Ook zij rennen terug naar Medemblik, door de Waterberging en langs het startpunt van de 5K.

Al op het verzamelpunt kwam ik tot mijn plezier vele mede-Hollandianen tegen die ook meededen met het evenement. En ook onderweg werd ik nog een paar keer verrast door weer een bekend gezicht. Een gezellige boel dus met een goede vertegenwoordiging!

Er was een mooi uitgezet parcours - met veel vrijwilligers - dat ons door de prachtige kleine straatjes van Opperdoes en weer richting het centrum van Medemblik leidde. Ook voor de toeschouwers op de fiets was het gemakkelijk om even door te steken en een stukje verderop weer langs de kant te staan aanmoedigen.

Het enige dat tegen zat was het weer: windkracht 4 tegen op het gehele stuk tussen Opperdoes en Medemblik - en dat voor de 10K-lopers dus ook al in de Waterberging tussen Twisk en Opperdoes. Dat is het nadeel van geen rondje lopen! Ondanks de harde wind heb ik de gehele route gezellig samen met mijn vader afgelegd in een knappe tijd en kijken we terug op een geslaagd evenement!

Alieke de Greeuw

MARATHON



Marathon van Londen

In april 2022 ging de knop om: ik wilde weer met regelmaat gaan sporten. Na wat uitspraken als "Voor mijn 40e verjaardag wil ik een Marathon lopen" werd ik daarvoor uitgedaagd en werd het doel gesteld: in oktober 2023 ga ik de Marathon van Amsterdam lopen. Twee maanden later kwam er een kans, die ik niet kon laten schieten, het was de toegang tot de marathon van Londen. Maar de twijfel sloeg direct toe, ik ben net een paar maanden aan het lopen, ben ik wel op tijd fit om die afstand te lopen?

Ik ben daarom in juli bij de vereniging gekomen. Mijn looptechniek kon wel wat aandacht gebruiken, zeker als je zo lang moet lopen. Na twee maanden training merkte ik al een duidelijk verschil in mijn loophouding, het lopen ging makkelijker en de gezellige groep zorgde ervoor dat ik elke week kwam trainen.

De trainingskilometers werden uitgebreid en in januari was ik fit genoeg om minimaal 20 kilometer te lopen. Nu begon het echte werk en werden de kilometers nog verder uitgebreid tot zo'n 40-60 kilometer in de week.

Het trainingsschema volgde ik braaf en door heel veel regen en heel veel wind, werden de trainingen afgevoerd.

23 april 2023

De start van de Marathon van Londen was daar. Veel te vroeg bij de start kon ik nog even 2 uur wachten en volop zenuwachtig zijn. Het werd drukker en de meest gek uitgedoste personen kwamen al voorbij. Het regende (tja... die kans is groot in Londen) maar dat mocht de pret niet drukken. Wat een mensenmassa langs het parcours. Ik kreeg de tip niet te hard te starten, dus ik ging weg op mijn beoogde tempo en had het ritme er vrij snel in. Bij 13 kilometer stond het zeker 7 rijen dik met schreeuwende en uitzinnige mensen langs het parcours. Ik ging steeds harder, wat een enthousiasmerend publiek. Maar het was ook een reality check... Dit is pas km 13, nog geen eens over de helft. Als ik in deze hyper modus doorga, is mijn energie op en red ik het nooit. Bij 20 km was het weer even vol genieten, de Tower Bridge over, een iconisch moment.

Tot de 35 kilometer ging het voorspoedig. De bovenbenen begon ik aardig te voelen en die stomme tunnels naar beneden lopen, kon ik op dat moment wel vervloeken. 'I love your smile' werd er geroepen toen ik nog eens extra hard op mijn kiezen beet om door te gaan. Bij 40 kilometer stond mijn enige, niet online, supporter mij de laatste kilometers toe te schreeuwen. Bij de Big Ben naar rechts, bij Buckingham Palace de bocht naar rechts en dan ben ik er. Bizar... Na alle trainingen kwam ik daar gewoon over de finish! Met een medaille om mijn nek kan ik nu zeggen, ik heb een marathon gelopen.

Nicole Keuning-Engeltjes

MARATHON



Leiden marathon

Als fervent hardloper op lange trails en onverharde paadjes heb ik meermaals de afstand van een marathon gelopen en regelmatig er ook aan voorbij. Toch heb ik me nooit gewaagd aan een evenement 'marathon'. Vaak gedij ik het best in de schaduw van de massaliteit en zoek ik voornamelijk de kleinschalige hardloopevenementen uit.

Maar dit keer had ik een speciale reden om wél mee te doen. Inmiddels meer dan twee jaar geleden zijn onze twee jongens Lennard en Thomas, na een gecompliceerde drieling zwangerschap, veel te vroeg geboren. Door een heel vakkundig team zijn we enorm dankbaar dat we elke dag van Lennard en Thomas kunnen genieten. Uit dankbaarheid wilde ik geld ophalen zodat dit team meer onderzoek kan doen naar de behandeling van complicaties bij meerlingen. De keuze voor welke marathon ik wilde lopen was makkelijk... de marathon van Leiden.

Al was uiteraard het grote doel om zoveel

mogelijk geld op te halen en bewustwording te creëren voor de complicaties die kunnen optreden bij meerlingzwangerschappen, ik was ook gebrand om alles uit de kast te halen voor een mooie tijd. Echter, ik had nog geen idee wat voor mij een mooie tijd was. Een half jaar voor de marathon besloot ik op zoek te gaan naar een marathonschema. Na wat speuren op het internet raakte ik erg geïnteresseerd in hardlopen op vermogen. Ik liep daarmee niet meer op tempo of hartslag, maar op een bepaald wattage. Mijn verjaardag kwam in de buurt en zodoende gaf ik mezelf een Stryd vermogensmeter cadeau. Door gelijk met die vermogensmeter een vijf kilometer maximaal te lopen kan de software op basis van de input een aardige inschatting geven wat voor eindtijden er mogelijk zijn op bepaalde afstanden. 2 uur en 55 minuten zou ik over een marathon kunnen doen (onder goede omstandigheden). Licht sceptisch over de uitslag heb ik via Pro-Run een schema op basis van vermogen laten uitdraaien. Regelmatig staan er blokken met

MARATHON

marathon wattage (MW) in het programma. Mijn MW ligt op 307. Of ik nu wind mee of heuvel op ga, mijn MW blijft gelijk en alle andere variabelen passen zich aan. In de vermogensmeter, die je op je schoen kan bevestigen, worden al deze factoren gemeten (wind, stijgingspercentage, staplengte & -frequentie). Ik voegde een training in de week toe waarbij ik in totaal op vier trainingen kwam, waaronder één baantraining op dinsdag.

Zoals ik zei wilde ik alles uit de kast halen voor een goede tijd dus ben ik ook gaan investeren in nieuwe schoenen. Na alle lovende verhalen van clubleden over de carbonschoen moest ik er ook aan geloven. In de hardloopwinkel heb ik een heel regiment aan schoenen gepast, maar uiteindelijk was er een duidelijke favoriet. De saucony endorphin elite. Zeker niet de goedkoopste optie, maar wel erg comfortabel. Ik kon daarom ook niet wachten om deze schoenen eens echt te gaan testen.

Dit gebeurde voor het eerst bij de Hollandia's Dijkenloop. Anders dan anders ging ik deze keer niet op gevoel weg, maar op het vermogen dat Stryd zegt dat ik dat 10 kilometer kan volhouden. In 36.44 was ik weer terug op de baan. Een dik PR en de eerste test is geslaagd. De volgende test was de halve marathon. Afstemmend op het schema besloot ik de condensloop in Leeuwarden te gaan lopen. Ik liep wederom een dik PR van 1.22.45. Langzaam begon ik toch te gaan geloven in een sub 3 marathon. Met nog een paar stevige omvangsweken qua trainingen keek ik erg uit naar de 'iets' rustigere taperperiode. Ik voelde dat mijn lijf aan het herstellen was van alle trainingen en kon niet wachten op 14 mei. De gelletjes liggen klaar, startnummer opgespeld en het sporthorloge is opgeladen.



Langzaam ontwaakt Leiden waarbij het centrum zich langzaam vult met hardlopers. Om 10.00 worden we weggeschoten. Ik probeer me niet te laten leiden door de medelopers, maar te vertrouwen op het wattage dat mijn horloge aangeeft. Mijn strategie is om elke 6 kilometer een gelletje te nemen en bij elke waterpost in ieder geval een paar slokken water te drinken. Al vrij snel lopen we in een open polder waarbij je kan merken dat er toch nog wel een aardig windje staat. Ik probeer wat mensen op te zoeken om gezamenlijk de wind te trotseren, maar al vrij snel loop ik alleen. Tot 30 kilometer verliep het allemaal soepel, maar daarna zakt het tempo wat in. Waarschijnlijk wat te veel energie verloren met het zoeken naar een geschikt groepje om bij aan te haken. Ook de oplopende temperatuur richting 20 graden zal hebben meegespeeld. Desondanks kon ik de snelheid aardig hoog houden waarmee ik de marathon heb kunnen finishen in een tijd van 1.56.47. Dat had ik precies een half jaar daarvoor niet kunnen bedenken! Daarnaast hebben we ook nog een mooi bedrag van meer dan 11.000 euro opgehaald! Al met al... een hele geslaagde dag 😊.

Mart Smit

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

MARATHON



Hardloopmaatjes

Ergens in het jaar 2017 vonden we elkaar in het hardlopen. Onze beide dochters zijn vriendinnen van elkaar en zo was het dat we toch steeds meer contact met elkaar kregen. Duidelijk was dat we beiden zo af en toe wel eens een rondje liepen en dat we dat vooral deden omdat het zo lekker was om even 'de knop om te kunnen zetten'. Heerlijk joggen en even de zorgen van de dag op je werk naast je neer kunnen leggen, of juist tot goede ideeën kunnen komen tijdens een loopje waren voor ons de uitgangspunten. Er zat geen regelmaat in deze loopjes. Soms één keer in de week, dan weer eens 2x, of gewoon 2 weken helemaal niet. Ook qua lengte varieerde de afstanden tussen de 5 en 15 kilometer. Ikzelf (Bart) had ook al een aantal halve mara-

thons gelopen in Hoorn en Amsterdam en wist Ton ervan te overtuigen dat hij dit ook zeker eens moest gaan doen. Eigenlijk is het daar allemaal begonnen: We hebben elkaar tot de dag van vandaag eigenlijk niet meer losgelaten.

We schreven ons in voor de halve marathon van Amsterdam en wat voor mij de vierde of vijfde halve marathon was, was voor Ton zijn eerste.

De weg ernaartoe was op 'eigen houtje'. Geen schema's, geen trainer, maar puur op gevoel. Daar waar ik voor de zoveelste keer weer eens kapot ging in de laatste fase van de race, had Ton maar één doel: "uitlopen die race". Maar o wee, wat ging hij stuk op die 21,1km. De blik aan de finish was veelzeggend: 'Klaar, afstrepen en nooit meer doen'. Haha, dat liep toch even anders: Een aantal maanden later schreven we ons in voor de TCS Marathon in Amsterdam. En zo sta je dus zomaar aan de start van je eerste Marathon.

Met een schema van Runnersworld gebaseerd op 'uitlopen' gingen we beiden zo'n 13 weken in voorbereiding. De marathonlopers weten het wel: Je bouwt je lange duurlopen uit en probeert in de tussenliggende trainingen op je snelheid en je hardheid te trainen. Geweldig om voor de eerste keer in je leven écht te trainen met een doel. In Amsterdam hebben we ontzettend genoten van de loop. Veel familieleden stonden meerdere keren langs de wegom ons aan te moedigen. Het was geweldig, maar ook ontzettend zwaar. Beiden wisten we onder de 4 uur te finishen. De laatste kilometers kwamen uit de tenen.



Nu wisten we wat de kenners allemaal al wisten: De marathon begint bij de laatste 10 kilometer, hahaha.

Na die eerste marathon in 2019 kwamen we uiteindelijk, of eigenlijk wel heel logisch uit bij AV Hollandia. Een nieuwe club. Een nieuwe uitdaging en opeens ook veel meer sporters om je heen met dezelfde passie voor het lopen. We moesten even door de Corona-periode heen, maar kwamen uiteindelijk wel aan de start bij meerdere 10 kilometer wedstrijden, of 10 Engelse Mijlen. En evengoed ook nog steeds blijven focussen op die Marathon in Amsterdam. Deze hebben we namelijk nu ook al 3x gelopen. Telkens met een trots gevoel, maar ook met de overtuiging dat er meer in zou moeten zitten, wanneer het verval in die laatste fase eens kleiner zou kunnen zijn, of helemaal weg, dan kom je op heel mooie tijden.

De vraag was alleen: hoe? Het nieuwe doel werd de Marathon van Rotterdam. En daar komt Kris Oedit Doebé in ons verhaal. Deze jongen wist ons ervan overtuigen dat je veel meer in zones moest gaan trainen. Wij met z'n tweeën naar Amsterdam voor een uithoudingstest waarbij je VO2max, Aerobe- en Anaerobe drempel werden gemeten. Supertof en 'profi' natuurlijk. Met de uitslagen zijn we aan de gang gegaan. Kris maakte een uitgekiend schema wat we trouw zijn gaan volgen. Veel meer lopen op vetverbranding. Veel langzamer dus in de lange duurlopen. En die duurlopen werden ook aanmerkelijk langer. We liepen vaak rond de 3 uur.

Heerlijke ervaring en super leuk om te kunnen doen. Na een week of 10 stonden we aan de start van de Marathon in Rotterdam. De uitkomst moge duidelijk zijn. Dankzij onze trainer en natuurlijk door onze eigen inzet, haalden we beiden een dik PR.

We hebben nog steeds de overtuiging dat het nog sneller kan. We zijn dus zeker nog niet klaar met die Marathon. Na de zomer zullen we in de herfst opnieuw de uitdaging gaan zoeken in een schema dat ons naar een voorjaarsmarathon gaat brengen. Daar hebben we ontzettend veel zin in.

Nu staat het lopen op een wat lager pitje; we fietsen wat vaker met veel plezier in West-Friesland of daarbuiten. Veel van onze vrienden lopen niet, maar fietsen wel. Ook dat is een super leuke sport om te doen. Het hardlopen 'onderhouden' we in de zomermaanden.

Al met al zijn we al een aantal jaar aan elkaar verbonden. Wij als lopers met AV Hollandia, maar samen hebben we elkaar gevonden in een mooie vriendschap!

Met een sportieve groet,
Bart Commandeur en Ton Ham

Loopnieuws

Colchester Zoo Stampede 2023



Donderdag 11 mei ben ik opgehaald door Pieter van de Wiel en Hans Baart. Pieter had een paar dagen Engeland georganiseerd met daarbij op zaterdag een 10k prestatieloop in Colchester.

We waren op tijd in Hoek van Holland, vanwaar de nachtboot 's avonds naar Harwich zou vertrekken.



Daarvoor hadden we tijd om een rondvaart te maken in het havengebied van de nieuwe Maasvlaktes.. Hier is de nieuwe industrie zichtbaar met o.a. windmolenbouwers. Na een heerlijk bezoek aan de chinees, de boot op gereden. Sinds de Brexit heb je weer met douane toestanden te maken. Van de overtocht hebben we weinig gemerkt, we slapen prima in de 6 persoons hut. Het was nog vroeg

in de ochtend toen we aankwamen en in Harwich was nog weinig te beleven. Wel hebben we de plek bezocht, waar Pieter goede herinneringen aan heeft. Daar is hij een paar keer in de prijzen gevallen bij een wedstrijdloop. Daarna doorgereden naar Colchester. Het links-rijden moest even wennen.



Colchester is de oudste stad van Engeland en heeft leuke bezienswaardigheden: oude huizen, een kasteel met museum, een groot park en niet onbelangrijk: gezellige pubs. Na de boodschappen reden we naar ons overnachtingsverblijf. Dat was even zoeken naar onze stacaravan, want aan de kust heb je veel vakantieparken. We zaten een paar minuten lopen van een klein strandje.

Zaterdagochtend zijn we al vroeg naar de dierentuin van Colchester gereden, want de verwachting was dat het druk zou worden. En dat werd het ook met 2000 deelnemers. Alles was heel goed geregeld en de sfeer was heel gemoedelijk, niks geen wedstrijdstress te zien. De start was in de dierentuin tussen de olifanten en de apen, waarna een ronde van 10km door de landerijen rond Colchester liep. Een prachtig parcours met enkele pittige heuvels en veel aanmoedigende verkeersregelaars langs de weg.

Loopnieuws

Colchester Zoo Stampede 2023

De aankomst ging ook weer door de dieren-tuin; heel bijzonder allemaal.

Pieter maakte er een goede run van en was 1ste in zijn 60+ categorie in net iets boven de 40 min. Ondanks de voetproblemen toch zo hard lopen, respect! Hans en ik deden het wat voorzichter en het ging ons om het uit te lopen. Dat is gelukt zonder pijntjes.

De beloning was, dat je als deelnemer de dierentuin mocht bezoeken. Je moest je prachtige medaille bij de ingang laten zien. Toen we hier uitgekeken waren, zijn we via een toeristisch rondje naar onze caravan terug-gereden. Hier lekker in het zonnetje een biertje gedronken, het was een mooie dag geweest. Zondag ook de toerist uitgehangen en bad-plaatsen bezocht met permanente kermissen.



De maandag zijn we in Colchester op de trein gestapt voor een dagje London. Pieter had een wandelrondje gemaakt langs diverse bekende bezienswaardigheden zoals Big Ben, Buckingham Palace, St.Paul's, British Museum en de Tower Bridge. De combinatie van de Thames met rondom oude gebouwen en moderne wolkenkrabbers maakt London uniek.

Dinsdagavond zouden we weer terug naar Nederland varen. We hadden nog de hele dag om iets te doen. In het binnenland vanuit een dorpje Nayland had Pieter een mooie wandeltocht gevonden van ongeveer 20km.



De wegwijzing was niet altijd even duidelijk. Met prachtig weer liepen wij door de heuvels door akkerlanden en weilanden omgeven door bosranden. Aangezien de dorpjes soms veel op elkaar leken en wij dus toch een verkeerd pad zijn opgelopen, kwamen we niet bij onze auto uit. Wij waren al wat gaan drinken in het plaatselijke kroegje. Nog 10 km te moeten lopen viel dus even tegen. En Pieter had al erg pijnlijke voeten. Toch, sportmannen als we zijn, hebben we dit gedaan. De bus, daar hadden we geen zin in. Voor we de boot op gingen, nog een snelle hap bij een Indiër. Deze had geen vergunning voor alcohol en we mochten van hem gewoon onze eigen blikjes bier opdrinken. Heel apart natuurlijk.

Op de terugreis naar huis concludeerden we met elkaar, dat het erg leuk is geweest samen en in die paar dagen veel hebben gedaan en beleefd.

Groetjes van Gerbrand Beunder.

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

“Elfsteden” - loopjes

Hoi mede clubleden,

In 2018 heb ik het idee opgevat om in alle steden waar de “Elfsteden tocht” doorheen gaat, een loop te doen. Uit ervaring weet ik dat er in Friesland zeer leuke loopjes zijn, die goed georganiseerd zijn. Daarbij zijn de routes vaak ook mooi. Meestal wel open en weids. Als voorwaarde had ik wel gesteld, dat de loop officieel georganiseerd wordt door een vereniging of stichting.

Van alle startplaatsen hoop ik een unieke stads-stempel te verkrijgen, om zo mijn eigen stempelkaart te creëren.

Het is natuurlijk leuk om een dergelijk evenement met meerdere personen te bezoeken en het lukte dan ook de meeste keren wel een auto vol te krijgen.

De eerste loop was de Helly Hansen Paasloop op 2 april 2018 in **Bolsward**, een 10 EM.

Een plaats waar ik zelf in de tachtiger jaren drie jaar gewoond heb; altijd leuk om daar weer terug te keren.

Op 25 augustus 2018 naar **Sneek** voor “Sneek-Bolsward-Sneek” op zaterdagavond; 20 kilometer. Het parkoers is niet spectaculair: 10 Kilometer heen naar Bolsward en dezelfde route terug. Beide keren met Ronald.

De volgende pleisterplaats: **Harlingen** voor “De Visserij-loop”, een ruime 10 EM zullen we maar zeggen: 16.8 K. Gezellig met Ruud en Divone. In de luwte van de Waddenzeedijk, vervolgens over de snelweg middels een bijzondere voetgangersbrug en via enkele kleine dorpjes, tussen de akkers weer naar Harlingen.

Met de hulp van av Horror uit Sneek in **IJlst** beland. De atletiekvereniging organiseert daar met een aantal vrijwilligers de “Walk & Run”. Zaterdag 6 oktober 2018 toog ik met Kris naar

IJlst voor - jawel - een 7.5 km loop. Drie ronden van 2.5 kilometer door en langs het stadje.

Zaterdag 12 januari 2019, de verste loop van mijn doel. De 10 EM Be Quick Loop in **Dokkum**. Georganiseerd door SV Friesland. 129 auto-kilometers continu in de regen gereden, maar tijdens de loop was het droog. Geen spijt van deze verre onderneming, want het was een leuke route! De wind waaide uit de gunstige hoek en bij het stuk tegen, liepen we in zo’n typisch Fries woud. Loopmaatjes Peter Conijn en Kris Oedit Doebé liepen nog podiumplaatsen.



Zaterdag 11 mei 2019 De **Hindeloop**, georganiseerd door een clubje hardlopers uit die plaats. Samen vormen ze daar loopgroep De Hindeloopers. Van tevoren mijn komst met een aantal clubleden aangekondigd en ik werd enthousiast ontvangen in het Fries Schaatsmuseum, alwaar ik een origineel Hindelooper-stempel ontving.

Samen met Hans Baart, Gerbrand Beunder en Kris Oedit Doebé genoten van een prachtige landelijke route. Hans en Gerbrand liepen de 21.1, Kris en ik de 12.5 km.

Zaterdag 26 oktober 2019 naar **Workum** voor de Strontrace, een afstand van ruim 15 kilome-

Loopnieuws

“Elfsteden” - loopjes



ter door de Workumerwaard. Een natuurgebied ten noorden van de stad.

Met z'n vieren vanuit Hoorn, ook nu weer een gezellig uitje, lekker gelopen en na afloop een heuse zak gedroogde mest als herinnering! Kees Bot wist er wel raad mee, op al die tuintjes van hem..

Voor de laatste loop van 2019 gingen we met een groep van 12 personen naar **Franeker**. 30 november “Pepernoten run”, een paar van ons liep er de vijf km, het grootste deel de 10 EM.

Met nog drie steden te gaan, valt alles twee jaar stil. Aangekondigde evenementen vinden geen doorgang meer. Pas in mei 2022 komt er weer een mogelijkheid iets aan de stempelkaart toe te voegen.

Hiervoor moest ik wel enigszins creatief te werk gaan; de steden Sloten en Stavoren hebben géén georganiseerde loopevenementen op de kalender staan.

De oplossing vond ik, door mezelf aan te melden voor de wandelvierdaagse etappe Sloten – Workum. Toch een organisatie achter

een looptraject! Deze etappe was woensdag voor Hemelvaartsdag, 25 mei 2022.

Willy Risselada, geboren en getogen in Sud West Fryslan, vond het een top idee om samen van **Sloten** naar Stavoren te rennen (25.3 kilometer / halve wandeletappe). Op de heenweg de fietsen in Stavoren neergezet en met de auto doorgereden naar Sloten. Rustig gestart en na ca 8 kilometer even in Oudemirdum Willy haar zus gedag gezegd. De route werd vervolgd door het mooie Gaasterland. Onderweg gebruik kunnen maken van de verzorgingspunten voor de wandelaars. Na pakweg 1 uur 45 kwamen we aan bij onze eindbestemming **Stavoren**. En na wat gegeten en gedronken te hebben, paktten we onze fietsen weer voor de terugreis naar Sloten. Willy wist hier een leuke route voor te vinden, net even anders dan de loop route. Dus dat was ook geen straf. Op de weg naar huis nog langs wandel-eindpunt Workum gegaan. Toen wist ik het: in die gezelligheid wil ik mijn “Elfsteden- project” finishen! Daarvóór moest nog wel **Leeuwarden** “gedaan” worden.

Loopnieuws

“Elfsteden” -loopjes

Zaterdag 15 april 2023 stond de Kleine Wielen-loop met rood omcirkeld. Een mooie loop, door een recreatiegebied, net buiten Leeuwarden. Ook hier weer een goede organisatie van SV Friesland. Onderweg gezellig met Hans Baart en Jeffrey van Diepen gelopen. Lekker tempo gelopen met enkele Friese deelnemers, die nog aan het begin van hun carrière staan. Was ook zeer leuk.

Tja, de apotheose, de slotloop. Zaterdag 3 juni 2023 Stavoren – Workum.

Ik wilde heel graag finishen met de atleten, waar ik al die jaren al zo vaak mee mag lopen. Er is in de tijd een hechte groep loopmaatjes ontstaan – en dat gaat al langer terug – die veel kilometers met elkaar maakt. Dat zijn trainingslopen in de duinen, maar ook zelf geregisseerde trainingstrajecten. Zogezegd, zaterdag 3 juni naar Workum met 11 atleten / -es om de laatste stempel, die van Stavoren op te halen. Kwart voor tien verzamelen bij het station aldaar en met de trein naar Stavoren. In de trein doe ik een bizarre ontdekking: mijn stempelkaart is uit de tas van Alex gevallen, tijdens de dribbel van parkeerplaats naar station. Stempel halen zonder stempelkaart! Die teleurstelling moest even landen! In **Stavoren** het doel voor ogen gehouden en bij restaurant ‘De Vrouwe van Stavoren’ toch een ansichtkaart met de heuse originele stempel gescoord. Goed opgeborgen achter de rits en gaan! 16,5 kilometer te gaan voor we op het terras in Workum zijn. Gerbrand, Marcel, Ruud en Pieter waren al een station eerder uitgestapt om een kortere afstand te lopen (12 km). Zij stonden ons – Kris, Alex, Willy, Tom, Jos en Hans en ondergetekende – in Molkwerum op te wachten. Gezamenlijk zijn we naar Workum gelopen, waarbij de op de weg gezette pijlen

ons perfect hielpen. Ze stuurden ons door de landerijen, langs de dijk en door het centrum van Hindeloopen. Vervolgens nog langs een markant bouwwerk, een op zijn-kop-staan-de boerenstolp. En dat allemaal onder ideale loop-omstandigheden. Het kon niet op! In Workum aangekomen, werd er even door Ruud met het thuisfront gebeld: we staan bij de sluis. Dit was voor Tineke en Divone het sein om zich gereed te maken. Op de Merk aangekomen bleken mijn sportmaatjes een verrassing voor me in petto te hebben. We liepen door een finish-lint (pompe bledde!) en ik kreeg een Elfstedenkruis omgehangen! Ik was er toch wel beduusd van. De koffie, thee en gebak, met daarna nog een lekker fris biertje, smaakten heerlijk. En het besef dat je samen zulke leuke dingen kan uitvoeren, maakt mij ook zeer gelukkig.

Wat voor mij als een persoonlijke uitdaging begon, heeft – denk ik – zeker niet voor mij alleen, maar ook voor meerdere loop- en trainingsmaten, mooie en gezellige uitstapjes gebracht.

En, zoals het hoort op zo’n dag, de stempelkaart werd weer teruggevonden!

Ik dank jullie allen.

Groet Frank





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

GEZOCHT: Leden Werkgroep Herinrichten van de Kantine

De Werkgroep Herinrichten van de kantine zoekt versterking om de kantine/ het bestuursgedeelte van een nieuwe eigentijdse look te voorzien.

Door omstandigheden zijn de twee coördinatoren van de werkgroep uitgevallen; daardoor ligt de werkgroep nu stil. Dus zoekt de renovatiecommissie versterking van deze werkgroep en vooral iemand (het kunnen er ook twee zijn) die de kar wil trekken.

Vind je het leuk om mee te denken en te helpen om de kantine aantrekkelijker te maken, dan komen we graag met jou in contact.

Renovatiecommissie,

Piet Visser
06-29425084

Melvin Tuil
06-21551472

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

Website en Redactie

Website	Toer van den Berg, Rob de Boer, Bart Daalhuisen, en Boudewijn van Limpt	webbeheer@avhollandia.nl
Webbeheer Triatlon	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 Vement	mariskaverment@hotmail.com
CD-junioren	Ed van Eldik	ed@lexed.nl
Senioren / Loopgroep	Athy Mes	athy.mes@quicknet.nl
		www.avhollandia.nl/clubkleding/
Triatlon	Nico Buddelmeijer	nico.buddelmeijer@gmail.com
	06-22744367	

Sportverzorging

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

Coördinator:	Arie den Blanken	sportverzorgingavhollandia@gmail.com
--------------	------------------	--

Clubrecords

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

Colofon

Vertrouwenspersonen

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

Trainingstijden

Overzicht trainingstijden

www.avhollandia.nl/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