



Clubblad *India*

aan van
stetievereniging
Hollandia Hoorn

Oktober 2023

**Feestelijke
opening clubgebouw**



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 Enkhuzen
0228-321 321

© Gerda Horneman



Cartridges



Papier



Zakelijk



Printers



Reparaties

CartridgeCity.nl

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

oktober 2023

Clubblad AV Hollandia**Inhoudsopgave**

| | |
|--|----|
| Van de voorzitter | 4 |
| Beeldverslag opening clubgebouw | 5 |
| Bram van den Braber | 7 |
| Algemene ledenvergadering 7 november | 10 |
| Grote clubactie | 11 |
| We Want You | 12 |
| De vrijwilligers - Piet Visser | 13 |
| Crowdfunding baanverlichting en zonnepanelen | 15 |
| Jeugd - Het estafettesokje | 18 |
| Baanatletiek jeugd | 19 |
| De trainers van AV Hollandia - Cees Degeling | 21 |
| Framerunning | 23 |
| Iron Ice Woman - Gerda Holla | 24 |
| Lara Smits op EK U20 | 28 |
| Voor het voetlicht - Monique Le Blanche | 31 |
| De Zuiderdijkloop | 33 |
| MY Marathon - Beste lijst en Hollandia 4 van Berlijn | 38 |
| Favoriete hardlooperdij van Nienke | 41 |
| Trailen met Johan Baas | 43 |
| Voor het voetlicht ?? | 48 |
| Variabele trimloop | 50 |
| Wie wat bewaart heeft wat | 52 |
| Colofon | 56 |

**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 Tekemburo**JOHN KOOMEN TUINEN****KARSTEN OUTDOOR****KEUKENLOODS****KLAVER GIANT****KOETSBOUW****LUBA** Uitzendburo**MEGATEGEL****RAAD** Architecten**RUNNERSWORLD** Hoorn**SNS** Hoorn-Bovenkarspel**SNUFFELHOEK.NL****STRACKE****VAN DER HEIDE****VAN DEN BERG** Banketbakkerij**VAN DER VALK WIERINGERMEER****VAN HOUTEN** Schilderwerken**VAN VUGT****VASTENBURG** Schoonmaakbedrijf**Van de redactie**

Daar is ie weer! Het laatste nummer van het clubblad in 2023. Er zijn in de afgelopen periode meerdere spannende finales en wedstrijden geweest, er is zelfs GOUD gewonnen!

Verder is dit nummer weer goed gevuld met verslagen van wedstrijden, geven de framerunners 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!

Ps. we zoeken versterking! Lees hier verderop meer over.

Veel leesplezier, namens de redactie

Van het bestuur

Van de voorzitter

9 september was een heuglijke dag! Na een lang en inspannend proces hebben wij het gerenoveerde clubgebouw feestelijk heropend. Op symbolische wijze heeft Dick Bennis de wethouder van sport van de gemeente Hoorn een lint doorgeknipt zodat we eindelijk de renovatie hebben kunnen afronden. Na dit feestelijke moment hebben wij met de aanwezigen een toast uitgebracht op dit mooie resultaat.

Ik heb gememoreerd aan het feit dat wij onderdeel waren van de voetbalvereniging Hollandia en dat we op 2 april 1980 als zelfstandige atletiekvereniging zijn verdergegaan. Uiteraard hadden wij een accommodatie met daarbij een clubgebouw nodig, dat is Blauwe Berg 2A geworden waar wij nu nog zitten. Ik wil nogmaals benadrukken, dat het zonder de hulp van de vele Hollandia leden niet gelukt was om tot dit resultaat te komen.

De renovatie commissie, die bestond/bestaat uit Melvin Tuil, Piet Visser, Raijmond Laan, Coos Smit, Willem Heins en ondergetekende, heeft bijzonder werk verricht. Echter, dat kon niet zonder de hulp van de diverse vrijwilligers die in een uitruim-, inruimteam of schilderploeg hebben gewerkt en dat zelfs op de dag voor de opening nog aan het doen waren.

De commissie werd geadviseerd door Hanna Groot, styliste die een mooi en fris kleurenpalet heeft geadviseerd.

We zijn blij dat het Enkhuizer aannemingsbedrijf (EAB) uit Enkhuizen, Polytechniek uit Hem en Klaver Giant uit Obdam deze klus zo goed geklaard hebben! Ook de diverse sponsors die tijdens de renovatie een aantal zaken hebben gedaan zoals: het lakken van de trap, schoonspuiten wanden van de kleedkamers, zijn wij dankbaar.

Gedurende dit proces is er ook een hecht klusteam ontstaan: Gerbrand Beunder, Hans Baart en Pieter van der Wiel. Zij bedenken niet alleen mooie

oplossingen maar realiseren deze oplossingen ook. We kunnen een aantal mooie voorbeelden daarvan terugzien, zoals de berging van de Framerunners.

De keerzijde van al dit moois is dat we uiteindelijk meer hebben moeten uitgeven dan was begroot, een logisch gevolg van o.a. de energieprijzen en inflatie. De penningmeester ziet de bodem van de kas. Dat is de belangrijkste reden dat wij als club een crowdfunding actie zijn gestart om dit gat te dichten. Ik hoop van ganser harte dat eenieder hieraan een bijdrage wil leveren. Ook doen we dit jaar weer mee met de Grote Clubactie.

Na de feestelijke opening op 9 september was er op 10 september een promotie/degradatie wedstrijd op ons mooie complex voor onze mannen- en vrouwenteams. Met grote trots kan ik u melden dat beide teams gepromoveerd zijn naar de 2e divisie, mede met behulp van een aantal jeugdleden. Maar het gezegde "wie de jeugd heeft, heeft de toekomst" gaat ook hier dus op.

Als bestuur zijn we aan ons het voorbereiden op de Algemene Ledenvergadering van dinsdag 7 november 2023. Zaken die op de agenda staan zijn o.a. de begroting van 2024, de financiële stand van zaken en de vacature van penningmeester.

Ruud Poldner





foto's Gerda Horneman



foto's Gerda Horneman



Uit de vereniging

Bram van den Braber 1955 - 2023

Afgelopen periode is op meedogenloze wijze overschaduwd door het overlijden van Bram van den Braber.

Op 9 augustus vond een ernstig ongeluk plaats op de Westerblokker; slechts een paar honderd meter bij ons vandaan.

Pas de volgende dag vernamen wij dat het Bram was, die uit ons midden was weggerukt. Onvoorstelbaar!

Eigenlijk zou stilte het beste passen op zo'n moment van intens verdriet.

Bram is lid van de VOC woensdagochtend loopgroep van Atletiekvereniging Hollandia.

Ik had het genoeg om Bram - al jaren daarvoor - te leren kennen tijdens de trainingen van de wedstrijdgroep.

Toen hij destijds de marathon van Hoorn ging lopen, nodigde hij verschillende lopers met partner uit voor een z.g. 'pasta-party'.

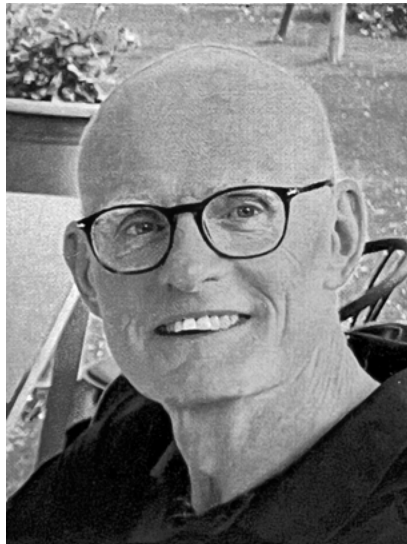
Het leek wel of de te lopen marathon nog even een bijzaak was.

Later sloot Bram zich aan bij de VOC loopgroep. Vooral om te blijven bewegen, maar niet in de laatste plaats voor het sociale contact.

Ook was hij wekelijks te vinden in de fitnessruimte.

Daarvoor maakte hij op de Whatsapp-groep, genaamd 'De Krachtpatsers', afspraken met Bert en René voor een krachttraining o.l.v. Frits.

Was het al goed voor het lijf, het was sowieso ook voor de gezelligheid.



Met veel enthousiasme vertelde hij over zijn fietstocht, samen met Annet, naar Rome.

Over de matige fietspaden in Italië en over het vervoer van de fietsen terug per vliegtuig.

Maar het ging ook over zijn nieuwe gitaar die hij net had gekocht. Een Fender. Gewoon in Medemblik. En daar heerlijk mee pielen op zijn kamer. Dan genoot hij intens!

Natuurlijk heeft hij ook verteld over zijn uitje met zijn kleinzoon Joeri naar Liverpool. 'Je gaat het nog druk krijgen daar', appte ik hem toen. Maar hij had er zin in!

Bram droeg de club een warm hart toe en zette zich o.a. in voor de Rien Stout Scholierenveldloop.

Uit de vereniging

Bram van den Braber 1955 - 2023

Ook had hij een warme belangstelling voor het wel en wee van zijn clubgenoten. Zo hebben Bram en ik samen een ronde gefietst in mijn periode van revalidatie.

Hij mocht graag fietsen en had zich inmiddels aangemeld bij de groep atleten die maandagmorgen een grote ronde fietsen. Hij wilde nog zo veel.

Vaak sprak hij mij bij Hollandia aan over muziek. Muziek was wellicht zijn grootste passie. Ooit gaf hij mij een CD-tje van The Veils en vervolgens deed ik hem kaartjes cadeau voor een concert van The Veils in Paradiso.

Er volgden daarna nog veel memorabele concertbezoeken samen. Onder andere: The Frames, Eels, Jonsi en The National. Bij het concert van The National in de Heineken Muziekhal, liep de zanger, Matt Berninger, tijdens het laatste nummer het publiek in en klom de tribune op, waar hij het nummer 'Wasp Nest' zong, staande tussen Bram en mij in! Zoiets vergeet je nooit meer.

Bram voorzag mij - en wellicht ook anderen - van talloze muziektips: Madrugada, Sigur Ros, Mark Lanegan en noem maar op.

Vaak nogal donkere-, in elk geval bijzondere muziek.

Op zijn uitnodiging, om samen met hem naar de film over Nick Cave te gaan, ben ik niet ingegaan. Dan beet hij mij later toe: 'Gemiste kans!'

Woensdag 9 augustus, tijdens de training was het prachtig weer. En natuurlijk moest hij tijdens de uitleg van het programma iets vragen, óm maar iets te vragen. Humor. Even de trainer een beetje 'stangen'.

Dat gaan we voortaan dus ook missen... Net als al die muzikale tips, waarvoor ik hem heel erg dankbaar ben!

Just remember that death is not the end

Deze tekst is van een lied van Nick Cave en is de aanhef in onze advertentie van de VOC loopgroep.

Ik hoop dat de onuitwisbare herinneringen aan Bram iedereen zullen troosten en wens allen sterkte om met dit grote verlies te leren omgaan.

Bram, bedankt voor wie je was, we zullen je missen!

Jan Conijn

Van het bestuur

Ledenmutaties tussen 20 juni en 26 september 2023

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

| |
|-------------------|
| Stella Alders |
| Tarik Beemster |
| David Boessenkool |
| Minthe Boshuisen |
| Jesse Büller |
| Sicco Deurloo |
| Erzsi Entius |
| Livia Entius |
| Mia Entius |
| Berend den Heijer |
| Anouk Heuvelmans |
| Carmen Hoos |
| Jazlyn Huurnink |
| Arina Javorska |
| Susanne Jumelet |
| Silja Koomen |

| |
|------------------|
| Evy van de Logt |
| Sofia Loose |
| Rea McGarrigle |
| Estrella Mendez |
| Jet Mettes |
| Koen Mimpen |
| Jurre Neuvel |
| Mohamed Omar |
| Nikita Ooms |
| Micha Oosterhuis |
| Larissa Praat |
| Meis Sijtsma |
| Tara Smit |
| Jeremy Talen |
| Hidde Timmermans |
| Myron Vlaar |

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

| |
|----------------------|
| Sem Berkeveld |
| Isa Blom |
| Rinus Cillekens |
| Robbert van Driel |
| James Feenstra |
| Seth Iking |
| Richard Kramer |
| Nick Molenaar |
| Rosanna van Mourik |
| Theo Schuitemaker |
| Jelmer Sneekes |
| Niels Visser |
| Maaïke Wiebers |
| Jeroen van der Woude |
| Dick Zeelenberg |

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 gecompriemd en daarom te klein)
- **met toestemming** van de herkenbare leden/deelnemers
- Uitslagen in excel

Let op!

In het kader van de AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming) moeten leden of deelnemers aan evenementen die herkenbaar in beeld zijn op foto's vooraf expliciet toestemming geven voor het plaatsen van de foto('s) in het clubblad en op de website. Voor minderjarige leden is toestemming nodig van de ouder(s). Stuur deze toestemming (in een email) mee met de foto('s). Foto's aangeleverd zonder toestemming kunnen helaas niet worden geplaatst!

| Editie | Uiterste datum voor kopij | Verschijningsdatum |
|--------|---------------------------|----------------------------------|
| 2024-1 | maandag 11 december 2023 | eerste helft januari 2024 |
| 2024-2 | maandag 11 maart 2024 | uiterlijk eerste week april 2024 |
| 2024-3 | maandag 10 juni 2024 | juli 2024 |
| 2024-4 | maandag 16 september 2024 | eerste helft oktober 2024 |

Van het bestuur

Algemene ledenvergadering dinsdag 7 november 2023

Uitnodiging tot het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering op dinsdag 7 november 2023

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

Waar: kantine AV Hollandia

Aanvang 20.00 uur.

Agenda

1. Opening
- 'ingekomen stukken en mededelingen'
2. Vaststellen agenda
3. Notulen voorjaarsvergadering 3 april 2023
(staat op www.avhollandia.nl)
4. Begroting 2024 (staat op www.avhollandia.nl)
5. Contributievoorstel 2024

Pauze

6. Stand van zaken financiën
7. Bestuurlijke ontwikkelingen
- Aftredend en niet herkiesbaar: Jan de Vries (penningmeester)
- Verkiesbaar: ??????????
8. Wijziging Huishoudelijk reglement (staat op www.avhollandia.nl)
9. Rondvraag
10. Vaststelling datum Algemene Ledenvergadering april 2024

Sluiting



Vergaderstukken

Conform het besluit genomen tijdens de ledenvergadering van 20 april 2017 worden vergaderstukken niet meer opgenomen in het clubblad, maar op de website geplaatst.

Gebruik de button of onderstaande link:

<http://www.avhollandia.nl/bestuur/vergaderstukken>

grote clubactie



AV Hollandia gaat loten verkopen voor het verder verduurzamen van het clubgebouw.

Zaterdag 23 september is de landelijke lotenverkoop van de 51^e editie van de Grote Clubactie gestart. AV Hollandia doet dit jaar mee. Onze leden gaan zich in zetten om zoveel mogelijk loten te verkopen. 80% van al het opgehaalde geld, gaat direct naar de clubkas.

Ruim 300.000 lotenverkopers van meer dan 5.000 verenigingen in heel Nederland gaan aan de slag om extra inkomsten te werven voor hun club. Zo ook AV Hollandia. De leden van AV Hollandia zetten zich in om € 2.500 of meer op te halen voor het verder verduurzamen van het clubgebouw van AV Hollandia.

Extra inkomsten zijn hard nodig. "Onze leden gaan zich in zetten om de kantine op te pimpen, daarom hebben we extra geld nodig om dit doel te realiseren, dus koop loten. We gaan er met z'n allen vol voor

en hopen ons doel te behalen met behulp van de steun van familie, vrienden en mensen uit de omgeving!"

Loten kunnen alleen online gekocht worden, daarom treffen jullie ook een QR-code aan, waarachter onze verkooppagina zit. Daar kun je aangeven hoeveel loten je wil kopen. Stuur de QR-code door per mail of whatsapp naar vrienden, familie en andere bekenden.

80% gaat naar de club
Eén lot kost drie euro, waarvan 80% (dus € 2,40 per lot) direct naar de club gaat.

Jaarlijks gaan ruim 300.000 lotenverkopers van meer dan 5.000 verenigingen in heel Nederland aan de slag om extra inkomsten te werven voor hun club. In totaal haalden zij vorig jaar 10,7 miljoen euro op voor het Nederlandse verenigingsleven. Groot, klein, sport of cultuur, alle soorten verenigingen kunnen extra geld ophalen door loten te verkopen.

De trekking van de Grote Clubactie 2023 vindt plaats op dinsdag 28 november. Vanaf woensdag 29 november vind je de trekkingsuitslag op clubactie.nl

Gebruik onderstaande link voor jou bijdrage

<https://lot.clubactie.nl/lot/atletiekvereniging-hollandia/405145>





Vacature Penningmeester

Onze huidige penningmeester, Jan de Vries, heeft bij aanvang van zijn huidige termijn al aangegeven dat dit zijn laatste zou zijn. De huidige termijn loopt af na de volgende ledenvergadering (op 7 november). Daarom zijn wij op zoek naar een vervanger.

Wat houdt deze taak in?

- Innen van contributie bijdrage. (dit gaat via ons ledensysteem)
- Verwerken van de betalingen.
- Betalen rekeningen via de bank.
- Maken van nota's voor sponsors en overige gebruikers
- Opstellen begroting, samen met de overige bestuursleden
- Beantwoorden mail
- Beantwoorden vragen van leden over de contributie.

Hoeveel tijd kost het?

Dit is moeilijk te zeggen; de ene periode is drukker dan de andere.

Deze functie kan eventueel worden ingevuld door meer leden. Zo kan bijvoorbeeld iemand zich richten op de contributie, een ander op te verzenden nota's en weer ander doet de mutaties.

Wat heb je ervoor nodig?

- Een VOG; deze kan de vereniging aanvragen
- Enig cijfermatig inzicht

Wil je meer uitleg?

Die geeft Jan je graag via penningmeester@avhollandia.nl

De **VRIJWILLIGERS** van AV Hollandia



Piet Visser

Een van de eerste zaken die Piet benoemt wanneer we elkaar spreken voor dit artikel: "Dit stuk moet echt niet alleen over mij gaan, hoor! De credits moeten juist naar alle vrijwilligers in de werkgroepen die zich ingezet hebben. Ik hoefde ze alleen te coördineren. Ik zou ze het liefst allemaal bij naam noemen. Er zijn zó veel verborgen toppers!"

Maar juist Piet zetten we bij deze graag in de schijnwerpers. Hij is al sinds 2019 betrokken bij de Renovatie Commissie. Wegens zijn bouwkundige achtergrond in het vastgoedbeheer werd Piet gevraagd of hij deel wilde uitmaken van die commissie. "Daar zei ik meteen ja op! Dat leek me heel leuk. Samen brainstormen over de mogelijkheden om het clubgebouw zo goed mogelijk te renoveren. En voor de werkzaamheden die we zelf zouden doen, zou ik optreden als coördinator van de verschillende werkgroepen."

De renovatie

"In het begin ben ik goed op weg geholpen door Melvin Tuil. Hij kende het gebouw beter dan ik; ik kwam normaliter alleen in de kleedkamer en de kantine. Toen het eenmaal goed liep, kon ik mijn gang gaan. Om de boel te kunnen coördineren, hebben we verschillende werkgroepen gemaakt en

daar mensen voor gevraagd. Je kon je inschrijven voor een klus waar je bij wilde helpen. En daar kwam een heel grote hoeveelheid aanmeldingen op! Zo hebben er 15 mensen geholpen met het uit- en weer inruimen van het gebouw en hebben we uiteindelijk zelfs 4 groepjes binnenschilders, die allemaal verantwoordelijk zijn voor hun eigen ruimtes. Dat ging zelfs zo soepel dat 3 van de 4 nu al klaar zijn met schilderen."

Piet vertelt vol enthousiasme verder. "Ik vind ook echt dat we complimenten moeten maken aan het bestuur. Het is nogal een verantwoordelijkheid om zo'n mega grote verbouwing aan te gaan, daarvoor een lening af te sluiten en veel werk achter de schermen. Het verbaasde mij af en toe echt hoeveel regelwerk er bij kwam kijken, ook bij het coördineren van de werkgroepen. Je kunt zo'n groep niet zomaar aan het werk zetten, je moet van tevoren van alles regelen. En goed blijven communiceren is ook heel belangrijk. Zo heb ik alle uitruimers continu op de hoogte gehouden van wijzigingen in de datum waarop iets moest gebeuren omdat we afhankelijk waren van de planning van de aannemer. Want ja, vrijwilligers willen ook dingen plannen op hun vrije zaterdagen. Zo moest bijvoorbeeld de dag van het uitruimen een aantal malen worden verschoven."

De werkgroepen

Piet beschrijft de start bij de Werkgroep Binnenschilders. "We hebben een los moment gepland om iedereen elkaar te laten ontmoeten. Een soort kick-off. Vervolgens kwam het plan om in vier groepjes te gaan werken, met ieder hun eigen ruimtes. Ik vond het ook belangrijk dat men elkaar ook tegenkwam, dus twee groepen kwamen doordeweeks en twee op zaterdag. Voor het clubgevoel." Na het verdelen van de groepjes en het bedenken van de taken, is het regelwerk nog niet klaar. "Die schilders kunnen niet zomaar aan de gang, ze moeten natuurlijk wel spullen hebben! Kwasten, verf, enzovoorts. Gelukkig kon ik daarvoor steeds rekenen op Jacco Sijm, die spullen



De VRIJWILLIGERS van AV Hollandia

regelde (die we voor inkoopsprijs konden krijgen) en meenam naar het clubgebouw. Dat scheelde mij weer een hoop regelwerk.”

Ook een klus als schoonmaken van het gebouw moet niet onderschat worden. Daarvoor was een losse werkgroep in het leven geroepen. “Bij het schoonmaken hebben we veel steun gehad van schoonmaakbedrijf Vastenburg. Zij stelden voor het vele schoonmaakwerk door onze mensen van de schoonmaak werkgroep materieel en schoonmaakmiddelen gratis ter beschikking en gaven nuttige adviezen. Schoonmaken is een vak! Ook heeft dit bedrijf ervoor gezorgd dat de graffiti op de buitenkant van het gebouw tegen sterk verlaagde prijs is verwijderd.”

Het clubgevoel

Het clubgevoel staat voor Piet hoog in het vaandel. Wat hij nou echt leuk vond, was een vader van een pupil die aangaf dat zijn zoontje het zó naar zijn zin heeft bij Hollandia, dat hij als ouder graag iets terug wilde doen. “Je ziet toch vaak dezelfde gezichten als vrijwilligers binnen de vereniging. Sommige mensen zaten zelfs in meerdere werkgroepen, die kwam ik steeds weer tegen.”

Vaste krachten

Nog een paar van die vaste krachten passeren de revue tijdens ons gesprek. Piet vertelt over de uit-en inruimdagen en de dagen dat men aan de gang ging met de beplanting. “We wilden die vrijwilligers op hun vrije zaterdag wel goed verzorgen. Eigen lunch meenemen was gecommuniceerd, maar toch werden zij goed verzorgd door Tim Veld van de kantine met eten en drinken. We konden altijd een beroep op hem doen, ook alsnog voor de lunch. Bijkomstigheid was zijn ervaring met het ‘tetrissen’ van spullen, dus dankzij hem paste de hele inboedel van het clubgebouw in één opslagcontainer.”

En wat dacht je van de tijd dat we helemaal geen gebruik konden maken van het gebouw? Toen we die legertent hadden staan en die nog

een keer was omgewaaid! Piet en ik lachen om de herinnering. “Het idee was toen om voor het toiletbezoek een aantal dixi’s te plaatsen zodat men toch nog gebruik kon maken van een toilet. Dus wat een verrassing was het toen er plotseling een ‘verborgen’ WC tevoorschijn kwam in het grote materiaalhok. Dankzij Frits Martens die deze wc functionerend maakte en Elly van der Zee, die met grote regelmaat die ene WC schoon hield voor de hele club, hoefden we geen dixi’s te huren. Zo konden we weer veel geld besparen.”

De Reservisten

Voor de mensen die minder vast wilden of konden helpen, was ook iets bedacht: de groep van Reservisten. “Die titel (een term uit het leger) trok meteen goed de aandacht.” De Reservisten worden ingezet voor allerlei hand- en spandiensten, wanneer het hen uitkomt. Bijvoorbeeld het ophalen van de 45 verhuisdozen die AV Hollandia had gekregen van verhuisbedrijf Ooms. “Ik had het ook zelf kunnen doen, maar ik wilde juist anderen betrekken. Dan kijk je later met een ander gevoel naar dat clubgebouw.”

Trots

Zelf kijkt Piet nu al trots om zich heen. “Het gebouw was in de oude versie nog in behoorlijke staat, in die zin dat het casco nog prima was. Alleen de installaties en inrichting waren sterk verouderd. Nu kijk ik echt weer met een trots gevoel naar dit vernieuwde clubgebouw. Het ziet er absoluut netjes uit, zowel buiten als binnen, en het is klaar voor de toekomst!”

Alieke de Greeuw

Noot van de redactie:

Piet zou graag alle vrijwilligers met naam en toenaam benoemen. In dit artikel hebben er slechts een paar de revue gepasseerd als onderdeel van een anekdote, maar dat maakt de andere vrijwilligers niet minder waardevol of belangrijk. Zonder vrijwilligers geen club! Dank jullie wel.



Leden en oud leden,

Op zaterdag 9 september hebben we de opening gehad van het clubgebouw. Dit is natuurlijk fantastisch nieuws want dit sluit de periode van renoveren af. Natuurlijk zijn er nog een aantal kleine klusjes die nog afgemaakt moeten worden maar dat komt de komende tijd.

De kosten van renovatie zijn helaas iets hoger uitgekomen dan begroot. Hierdoor zitten we met een "gat" van ruim € 20.000. Voor dit bedrag is nog geen financiering gevonden. Het is niet mogelijk om dit via een commerciële partij te financieren.

We zijn daarom sinds 9 september begonnen met een crowdfunding om het bedrag bijeen te krijgen.

We hebben dit verpakt in een 'doneer of adopteer de zonnepanelen of baanverlichting' actie.

Ook jullie kunnen hierbij helpen door zelf een storting te doen maar ook om ons te ondersteunen deze actie zo breed mogelijk te promoten.

Dit kun je doen door familie, vrienden, werkgevers etc. te wijzen op deze crowdfunding. Ook kun je de crowdfunding link:

<https://crowdfundingvoorclubs.nl/avhollandia>

plaatsen op je eigen facebook of Instagram pagina.

Verder kun je nog ambassadeur van deze actie worden. Kijk hiervoor op de site. Er is een A4 bijgevoegd. Deze kan je printen en ophangen op een opvallende plaats ophangen of misschien ergens uitdelen

Wij hopen dat zoveel mogelijk (oud)leden zich in willen zetten om deze actie tot een groot succes te maken.

Alvast heel erg bedankt



De volgende pagina kan je afdrukken

CROWDFUNDING AV HOLLANDIA

Doneer voor de zonnepanelen
of ledverlichting

OF

Adopteer een of meer zonnepanelen
of ledverlichting





De redactie doet iedere keer haar best een leuk blad te maken voor de hele vereniging, met stukjes vanuit de diverse disciplines. We horen vaak dat dit wordt gewaardeerd. Daar zijn we natuurlijk heel blij mee!

Vele handen maken licht werk!

Om het blad voor iedereen leuk en interessant te houden en alle aspecten van de vereniging goed aan bod te laten komen, heeft de redactie versterking nodig. Versterking met één of meer redactieleden én versterking voor de opmaak van het clubblad.

Redactielid

Wat houdt deze taak in?

- Schrijven van stukjes, bijv. interviews van atleten, trainers, bestuursleden, etc.
- Redigeren (nakijken) stukjes van anderen
- Foto's maken van geïnterviewden en/of tijdens events
- Bijwonen van redactieoverleg (4x per jaar; 1x per nummer)
- Controleren digitale proefdruk
- Bijhouden van de redactie mailbox
- Communiceren van publicatie, deadlines, herinneringen en nominaties voor een rubriek
- Plaatsen van het digitale blad op de website

Goed om te weten: bovengenoemde taken worden verdeeld over de redactieleden. Als je iets doet wat je leuk vindt, blijft het ook leuk.

Wat heb je ervoor nodig?

- Affiniteit met de vereniging: zien wat er gebeurt en dat kunnen vertalen naar het clubblad
- Het leuk vinden om te schrijven of te helpen de structuur te bewaren
- 'Samen staan we sterk' = 'Vele handen maken licht werk!' Dan blijft het leuk voor iedereen!

Clubblad opmaak

Wat houdt deze taak in?

Als alle kopij gereed is, begint het opmaakwerk. Ronald Guitoneau maakt er al jaren iedere keer een prachtig blad van. We zijn op zoek naar een tweede Ronald, zodat het opmaakwerk bij toerbeurt kan worden gedaan en er een back-up is.

Wat heb je ervoor nodig?

- Affiniteit met de vereniging: zien wat er gebeurt en dat kunnen vertalen naar het clubblad
- Beschikking over DTP pakketten voor beeldbewerking en opmaak
- Ervaring met bovengenoemde pakketten
- 'Samen staan we sterk' = 'Vele handen maken licht werk!' Dan blijft het leuk voor iedereen!
- Tijd

Eén keer per kwartaal hebben we een redactieoverleg. Dan nemen we samen door wat we willen opnemen in het blad en verdelen we de taken. Vanaf de deadline is er meestal een piek om alle aangeleverde kopij geredigeerd en goedgekeurd klaar te zetten voor de opmaak.

Hierbij geldt natuurlijk: hoe meer redactieleden er zijn, hoe meer het werk kan worden verdeeld en hoe minder tijd iedereen hoeft te besteden.

Interesse?

Dus, heb je interesse in een van de rollen? Of wil je eerst meer weten? Benader de redactieleden. Dat kan via redactie@avhollandia.nl of spreek ons aan op de baan! We geven je graag meer informatie.

Groetjes,
Redactie Clubblad AV Hollandia
Alieke de Greeuw, Connie Vertegaal, Gerda Horneman, Karin Voogt, Nienke Meekel en Ronald Guitoneau

Jeugd

Het estafettestokje



Wat is je naam en hoe oud ben je?

Sophie Roos en ik ben 17 jaar oud.

Hoe lang zit je al op atletiek?

11-12 jaar.

Bij wie train je?

Ik train bij Truus, Nico, Henk-Jan en Iwan.

Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?

800m, 400m Horden en de 400m. Ik vind zelf de loopnummers het leukst, omdat ik daar ook het beste in ben en daar het meeste plezier uithaal.

Wat vind je een minder leuk onderdeel?

Werpen.

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

Ik ben via mijn moeder op atletiek gekomen. Zij deed zelf vroeger ook aan atletiek.

Wie is je idool of voorbeeld?

Heb ik niet.

Wat is je doel voor 2024?

Om een pr te lopen op de 800m.



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

Mijn mooiste herinnering is dat we gepromoveerd zijn naar de 2e divisie!

**Het estafette stokje geef ik door aan
Julia Verment**

Baanatletiek - Jeugd

GOUD voor U8 pupil Jente Lilienthal

Op zondag 17 september werd de Finale pupillencompetitie bij AV 1923 te Amsterdam gehouden. 422 deelnemers stonden aan de start, waaronder onze U8 pupil Jente. Zij wist zich na 3 voorrondes als enige te plaatsen namens AV Hollandia.

Voorafgaand aan de wedstrijd werden alle deelnemers namens hun club voorgesteld middels een defilé. Dit was een bijzonder moment.

De kleine Jente helemaal alleen onder die grote vlag die mama en oma voor haar vasthielden. Er volgde zoveel applaus voor haar dat dit voor een kippenvel moment zorgde.



Het eerste onderdeel van Jente was de 40 meter sprint. In de laatste en snelste serie sprintte zij naar een nieuw PR. Wat een mooie start van de dag!

Haar tweede onderdeel was balwerpen. Ook hier wist Jente een dik record te noteren. De 16.06m is zelfs een nieuw clubrecord!

Het laatste onderdeel van de meerkamp was het verspringen. Dit keer een evenaring van haar PR. De punten van deze 3 onderdelen werden bij elkaar opgeteld en met 6 punten verschil mocht Jente de hoogste treden van het podium beklimmen. Supergoed! Gefeliciteerd Jente met deze prachtige prestatie.

Jacqueline Tuil

Baanatletiek - Jeugd

AV Hollandia Jongens U14 8e van Nederland

Voor de zomervakantie wisten de jongens U14 zich te plaatsen voor de A-finale van de competitie. Op 16 september reisde het team af naar de baan van AV '34 in Apeldoorn.

De jongens moesten direct na de parade al vol aan de bak: de mannen van de estafette (Jesse de Vries, Mees de Zwart, Rens Mol en Alex van Eldik) haalden de eerste punten van de dag binnen met een knappe 9e plek.



Ook Nio Brill moest meteen aan de slag: hij startte op kogel en mocht daarna bijna meteen door naar het discuswerpen. Hij had de smaak goed te pakken en wist al snel zijn beide PR's te verbeteren, met een mooie 5e plaats op discus. Bij zijn afsluitende onderdeel hoogspringen zat het niet helemaal mee, maar dat mocht de pret niet drukken. Dave Visser was met een blessure afgereisd en haalde helaas zijn doel op hoogspringen niet, maar wist zich later op de dag knap te herpakken met een benadering van zijn PR op 80 meter horden en een geweldig PR op verspringen. Hiermee werd hij 4e op het onderdeel verspringen in Apeldoorn.

Op de 80 meter horden benaderden ook Alex en Finn Temme hun PR's en Alex haalde met zijn tijd een mooie 7e plaats. Hierna was het de beurt aan Mees voor het onderdeel verspringen. In een heel sterk veld liet hij zich niet gek maken en sprong de tweede afstand die hij ooit gesprongen had. Het programma ging verder met Finn op discus. Bij zijn tweede worp wist hij een nieuw PR te halen.

Tobian Stoop, Rens en Finn mochten daarna in het zonnige Apeldoorn strijden voor de punten op de 1000 meter. Waar Rens in de warmte zijn PR benaderde, wisten Tobian en Finn allebei hun PR te verbeteren. En na lang wachten mocht ook Jesse weer het veld op, nu voor kogelstoten. Met elke worp wist hij een stukje verder te stoten, waarbij hij bij de laatste twee worpen zijn PR steeds een beetje aanscherpte.

Als afsluiter stond de 80 meter op de planning. Onder aanmoediging van alle overige atleten en meegereisde ouders en supporters vlogen Alex, Rens en Jesse over de baan en benaderden zij allemaal hun PR. Al deze prachtige resultaten waren goed voor een geweldige 8e plaats van Nederland. Wat een geweldige prestatie mannen!

Dank aan Cheryl en Britt voor het coachen en aan alle meegereisde supporters voor hun aanmoedigingen.

De uitslagen van deze wedstrijd zijn terug te vinden op: <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/vereniging/39689/55/>

Wendy Brill

De trainers van AV Hollandia

Cees Degeling

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.....

Cees Degeling

'Triatlon is een individuele sport, maar het onderlinge contact voor onze leden is heel belangrijk'



foto: Gerda Horneman

Wie Cees Degeling op Strava volgt, weet hoe vaak hij op de fiets springt. Half september heeft hij voor dit jaar al 15.000 kilometers weggetrapt, voornamelijk door de Noord-Hollandse polders. Het mag duidelijk zijn: Cees, trainingscoördinator, fiets- en zwemtrainer van de triatlon groep is een gepassioneerde sportman. Met de triatlonvereniging gaat het beter dan ooit. Met bijna 100 leden is de groep nog nooit zo groot geweest. "Tussen 2000 en 2010 hadden we zo'n 30 – 35 leden. Dat was het dieptepunt. Nu zijn we all time high", zegt Cees. De sport is sowieso populair nu, maar in West-Friesland wordt dat nog eens extra aangewakkerd doordat IRONMAN hier in 2019 neerstreek. Cees heeft bij het jaarlijkse sportieve spektakel zijn rol gepakt. "Ik zit in het bestuur van de Stichting West-Friesland Events. Wij organiseren het evenement hier."

Zelf werd Cees lid van de triatlonvereniging nadat hij in 1991 in Oosthuizen met een Run Bike Run meedeed. Vervolgens is hij trainerscursussen gaan doen. Een hardloopblessure verhindert Cees om zelf nog volledige triatlons te doen. Maar zo nu en dan doet hij een zwem-fiets wedstrijd of neemt hij deel aan een trio als fietser of zwemmer. "Van Aqua & Bike bestaat tegenwoordig een internationale wedstrijd cyclus." Zelf nam Cees deel aan het WK over de hele afstand (3,8 km zwemmen en 180 km fietsen) in Almere in 2021. "Dan moet je na het fietsen alleen nog 700 meter lopen naar de finish. Nou, dat red ik nog wel."

Dit jaar organiseerde de triatlonvereniging voor de zesde keer een Start2tri cursus voor beginnende triatleten. Deze levert elk jaar weer een mooie aanwas van nieuwe leden op. Tijdens de 13-weekse cursus maken de deelnemers kennis met alle disciplines van de triatlon sport. Door de gestage ledengroei begon het wel wat vol te worden in het zwembad de Waterhoorn op zondagavond. "We konden er donderdagochtend bij krijgen." Je moet er wel vroeg voor uit de veren, maar tussen 6.30 en 7.30 uur ligt er wekelijks een groepje van zo'n twintig atleten in het water. De zomertrainingen zijn in De Wijzend en er zijn ook wekelijks zwemtrainingen in het open water bij het Julianapark. "Die geef ik samen met Gerda Holla, die als ervaren open water zwemster graag haar kennis en ervaring overdraagt aan onze leden." De zwemtraining is voor startende triatleten het meest uitdagend. "Ze beheersen de borstcrawl vaak nog onvoldoende, dus daar gaan onze ervaren zwemtrainers dan mee aan de slag. De cursus bereidt de deelnemers voor op deelname aan een wedstrijd in de regio. De afgelopen jaren vooral aan de IRONMAN Westfriesland in het laatste weekend van juni. Dat is dan een achtste of kwart triatlon, dat is na de cursus goed haalbaar voor ze."

"We laten de Start2tri-groep deelnemers zoveel mogelijk meedoen met de reguliere trainingen. Dat zorgt ervoor dat onze

De trainers van AV Hollandia

Cees Degeling

leden zich meer betrokken voelen en de beginners gebruik kunnen maken van de kennis en ervaring van onze eigen leden. Dit draagt er zeker toe bij dat een groot deel van de Start2tri deelnemers besluit lid te worden van onze vereniging.

Triatlon blijft natuurlijk vooral een individuele sport, maar de meeste mensen vinden het leuk om samen te trainen en naar wedstrijden te gaan, ervaringen uit te wisselen, elkaar tips te geven. Het sociale is natuurlijk het leuke van een vereniging. Zo stimuleer je elkaar. Ik organiseer ook elk jaar een fietsweekend in april. Dan gaan we met een groep naar de Ardennen of de Eiffel of Zuid-Limburg, lekker in de heuvels fietsen. Belangrijk voor de binding in de groep en het sluiten van nieuwe (sport) vriendschappen."

Overall in West-Friesland liggen trainingsparcoursen die Cees voor de fietstrainingen heeft uitgezet. "Ik zoek naar rondes die verkeersluw zijn en weinig kruisende wegen kennen, dan hoef je minder rekening te houden met ander wegverkeer en dat is wel zo veilig. We gaan altijd gezamenlijk van en naar zo'n parcours en daar aangekomen kan dan ieder op zijn eigen niveau individueel de training afwerken.

Wielerverenigingen rijden altijd in een groep, wij doen dat veel minder want tijdens een triatlon moet je het fietsonderdeel ook individueel afwerken. Sterker nog, stayeren is niet toegestaan en kan zelfs leiden tot tijdstraf of diskwalificatie." Zo kent Cees West-Friesland op zijn duimpje. Hij was ook de aangewezen persoon om het fietsparcours van de IRONMAN uit te zetten. "Dat heb ik niet alleen gedaan, maar samen met Hans Boven. Het parcours gaat door alle gemeenten van West-Friesland. Want die leveren allemaal een bijdrage aan het evenement. Het is een mooie route, polders, dijken en molens; buitenlanders vinden dat prachtig.

De IRONMAN 70.3 (de halve triatlon) Westfriesland trekt een groot en internationaal deelnemersveld. Dit jaar hebben er 2000 deelnemers meegedaan uit 64 verschillende landen. We hadden dit jaar deelnemers uit onder andere Oekraïne, Polen, Brazilië, Japan, Chili,

Mexico, Malta, Hongarije, Congo, Zweden, Zwitserland en zelfs uit Kazachstan." De IRONMAN 70.3 Westfriesland is met afstand het meest internationale sportevenement in onze regio en ver daarbuiten.

De inschrijving voor 2024 is alweer geopend. Er is weer een halve triatlon, een Olympische (de kwart) en een kids triatlon. Voor de West-Friese gemeenten is niet alleen het economische aspect van belang maar ook de sociaal-maatschappelijke impact heel belangrijk. IRONMAN moet niet alleen een feestje zijn voor de internationale deelnemers die hier elk jaar even neerstrijken. Het evenement moet ook iets opleveren voor de regio. Dat gebeurt gelukkig ook, want het zet mensen op alle niveaus aan tot bewegen. En het helpt onze westfrieese clubs en verenigingen met inkomsten voor de inzet van vrijwilligers. Dit jaar vloeiende er € 10.500 in de Westfrieese clubkassen vanuit de IRONMAN organisatie.

De economische spin off van het evenement is ook groot: de deelnemers uit het buitenland verblijven hier een tijdje in hotels, ze komen niet alleen, maar nemen familie en supporters mee. Dat levert zo'n 1,5 miljoen op voor de horeca en hotels in de regio."

IRONMAN is een commerciële organisatie die geld moet verdienen. Cees heeft er geen moeite mee dat hij daar als vrijwilliger aan bijdraagt. "Want voor de triatlon sport en onze vereniging is het prachtig." Een nadeel kleeft er wat hem betreft wel aan. "Het is niet altijd laagdrempelig voor een ieder, het inschrijvingsgeld, met name voor de halve triatlon, is hoog. En triatlon is al geen goedkope sport want je moet van alles hebben: een racefiets, een wetsuit enzovoort. Maar gelukkig zijn er genoeg triatlons in de regio die wel laagdrempelig zijn, zoals Abbekerk, Nieuwe Niedorp en Anna Paulowna. Daar betaal je een paar tientjes inschrijfgeld en kun je op een betaalbare en verantwoorde manier genieten van de mooie triatlon sport."

Connie Vertegaal



Frame Running

Frame Running bij AV Hollandia

Misschien bent u ze al eens tegen gekomen op de baan? Sinds september 2021 traint er een enthousiast groepje framerunners op de woensdagavonden van 18 tot 19 uur.

Wat is framerunning?

Framerunning is een opkomende sport, inmiddels zelfs een olympische sport, waarbij de atleet in een frame zit van drie wielen, een stuur en borststeun en zo peddelend over de baan kan rennen. Framerunning is bedoeld voor kinderen of volwassenen die vanwege een beperking niet zonder hulpmiddel kunnen hardlopen. Het frame geeft deze atleten de kans om zich vrij te bewegen en snelheid te maken op de baan! Het geeft ze de kans om te sporten, aan hun kracht en conditie te werken en om dit samen met andere kinderen te doen.

Frame run groep AV Hollandia

Op dit moment bestaat onze framerun groep uit 9 leden tussen de 4 en 17 jaar met heel verschillende beperkingen, sommige rolstoelgebonden, andere instabiel vanwege een spierziekte of andere beperking. Ondanks de verschillende leeftijden en beperkingen is het een hechte groep geworden waarin een

gezonde dosis fanatisme heerst. Dat komt goed uit want de trainingen zijn echt geen speeluurtjes. Er wordt onder leiding van Timothy Bennis en met behulp van een paar vrijwilligers hard gewerkt aan spierkracht en uithoudingsvermogen met speedladders, slalombanen, gewichten die aan het frame worden gehangen, kracht circuitjes enz. Het is geweldig om de vooruitgang bij alle runners te zien over de afgelopen twee jaren. Daarnaast doen we natuurlijk ook spellen waarbij flink gekeet wordt en waar broertjes en zusjes dan ook graag aan mee doen. We hebben al een aantal keren een eindspel samen met de pupillen gedaan. Zo leren de kinderen van de club elkaar beter kennen.

Omdat de framerunners door hun verschillende beperkingen elk hun eigen doel nastreven willen we de trainingen graag meer differentiëren; dat wil zeggen dat we de framerunners meer maatwerk oefeningen willen laten doen. Daarvoor kunnen we extra begeleiders gebruiken. Ben je junior en lijkt het je leuk om voorafgaand aan je eigen training een handje te helpen bij de framerun groep? Dan ben je super welkom! Neem even contact met me op.

Mariska Verment

0610708422



Triatlon

Met een hele triatlon in Almere op weg naar de bijzondere titel 'Iron Icewoman'



Gerda Holla

Eerst even een misverstand uit de weg helpen. Ik heb me niet op het laatste moment in een opwelling ingeschreven voor de hele triatlon in Almere. Zeker niet. Maar ik snap de verwarring wel. Ik heb het namelijk pas heel laat gedeeld.

Het idee ontstond al eind vorig jaar maar ik wist zelf in eerste instantie ook niet precies hoe serieus het was. De titel die je krijgt als je zowel een ijsmijl hebt gezwommen als een hele triatlon hebt gedaan, Iron Icewoman, trok me wel,

zeker omdat in Nederland nog niemand die titel had. Maar wilde ik echt een hele triatlon gaan doen? Da's toch wel bar, bar veel. Daarom trainde ik eerst voor de 30 km in Schoorl, mijn grootste loopafstand ooit. Wellicht was ik daarna 'genezen'. Maar dat was dus niet zo. Ik besloot er echt voor te gaan en deelde het slechts met enkele mensen in mijn omgeving. Maar het was wel een erg raar idee en daar was ik me goed van bewust.

Toen ik voor de eerste keer van Stavoren naar Medemblik ging zwemmen had de trainingsperiode echt een opbouw; van jaren eigenlijk. In 2014 zwom ik mijn eerste 5, in 2016 m'n eerste 10 en uiteindelijk in 2018 m'n oversteek van 22 kilometer. Met mijn ijsmijl idem dito. Seizoen 1: 500 meter; seizoen 2: 1000 meter; seizoen 3: de ijsmijl (1610 meter zwemmen in badpak in water van 4 graden Celsius).

En nu dus een hele triatlon terwijl ik al 11 jaar geen triatlons gedaan had, nog nooit een halve en pas vorig jaar weer een klein beetje was gaan fietsen na 10 jaar niet op de fiets te hebben gezeten. De paar mensen met wie ik het deelde vroegen me ook of ik niet eerst eens een halve zou doen. Maar nee, daar had ik niets aan, zei ik dan. Ik haalde liever een hele niet dan een halve wel. En bovendien, zo'n halve triatlon, daar word je hartstikke moe van, dan had ik wellicht helemaal geen zin meer om aan een hele te beginnen!

Mijn dochter vond het een leuk idee en zei: "Doen mam!" Mijn man en zoon waren minder enthousiast. Ze waren bang dat het te veel voor me zou zijn en ik mezelf de vernieling in hielp.

Triatlon

Met een hele triatlon in Almere op weg naar de bijzondere titel 'Iron Icewoman'

En die Iron Icewoman titel? Ach, dat was niet zo bijzonder volgens mijn man. Hij was immers ook de enige jager die handbalde; zo kon je altijd wel wat bedenken.

Ik had eerst bedacht om in mei naar de Ironman in Hamburg te gaan. Maar die zat opeens vol. Toen wilde ik in juni naar Klagenfurt in Oostenrijk. Maar die was van de een op de andere dag 300 euro duurder (1000 ipv 700 euro) en het zou heel veel gedoe en heel veel geld worden (reis, verblijf) met een behoorlijke kans op teleurstelling. Een paar weken voor dat evenement besloot ik daarom toch om daar niet naartoe te gaan. "Dan maar Almere", dacht ik toen. Dat 'dan maar' wil ik bij deze meteen weer uit de weg helpen: wat een onwijs gááááf evenement is dat zeg!! Maar goed. Almere dus. Het betekende wel dat ik de hele zomer nog door moest trainen. Dat deed ik op mijn eigen manier, op gevoel en zoals mijn lijf en agenda het toelieten. Geen hartslagmeter en geen schema dus. Dat ging prima, ik bleef heel, op wat pijnjes na. Of het genoeg was? Geen idee, dat moest op de wedstrijddag gaan blijken. Ik schreef me drie maanden van tevoren in. En uiteindelijk deelde ik mijn plan de laatste zes weken mondjesmaat tijdens de clubtrainingen. Als er een vraag kwam, zeg maar. Iedereen was natuurlijk verbaasd, maar ze vonden het wel stoer. Ik zei dan maar "We zullen zien hoe ver ik ga komen. Zo lang alles het doet, ga ik in ieder geval door."

9 september moest het gaan gebeuren. Ik bad al maandenlang voor weinig wind. Die geboden werden verhoord, het werd de hele dag windkracht 1 en wanneer heb je dat nou in Nederland? Wel werd 't wat warm, 30 graden



om precies te zijn. Maar daar mag je dan niet over zeuren toch?

Het zwemonderdeel begon om tien voor acht 's morgens en was een lekkere warming-up. Het water was heerlijk, we startten met honderden tegelijk en mochten nog net met wetsuit zwemmen. Ik had hartstikke goed gezwommen en kwam na een uur en 10 minuten het water uit, dat was zelfs bij de beste 20 procent. Na het zwemmen de fiets opgesprongen om daar de eerstkomende uren niet meer vanaf te komen. Ik werd vaak voorbij gefietst en dat had ik al voorzien. Ik zwem immers beter dan ik fiets. De tweede ronde van 90 kilometer werd het al behoorlijk heet. Toen ben ik bij alle vier de verzorgingsposten gestopt om bidons vol koud water over me heen te gooien. Echt een goede manier om jezelf te koelen. Ik fietste veel harder dan ik van tevoren had bedacht. Maar realiseerde me tijdens de tweede ronde dat ik dat juist vol moest houden. Op de fiets heb je immers minder last van de hitte door de rijwind. En hoe harder ik fietste, hoe meer tijd ik overhield voor mijn marathon. Ik wilde om half vier binnen zijn en een kwartier

Triatlon

Met een hele triatlon in Almere op weg naar de bijzondere titel 'Iron Icewoman'

wisselen. Dan had ik 7 uur en 5 minuten om mijn marathon te volbrengen en binnen de limiettijd te finishen. Ik fietste exact half vier de wisselzone in, echt perfect, en wisselde in 12 minuten. Ik deed mijn hardlopkleding aan. Dat was luchtiger dan mijn donkere triatlonpak en dan kon ik ook mijn eigen gelletjes mee. Het looponderdeel kon beginnen.

Iedereen die me wel eens heeft zien lopen op de baan weet dat dat niet mijn beste onderdeel is. Ik had daarom een plan gemaakt. 42 kilometer hardlopen was te veel na al zo veel gezwommen en gefietst te hebben. Ik zou blokken van 7 kilometer gaan hardlopen, met tussentijds een kilometer wandelen. Zo had ik ook mijn lange duurlopen getraind. En dan hoopte ik dat de eerste twee à drie blokken een beetje zouden gaan. Maar al bij aanvang van het hardlopen paste ik mijn schema aan.



Het was veel te heet om blokken van 7 kilometer hard te lopen en ik had zo goed gezwommen en gefietst dat ik tijd genoeg had. Van de 7 km hardlopen maakte ik 3 km hardlopen - 1 km wandelen - 3 km hardlopen. Dat was vanaf de eerste stap zwaar en heb ik uiteindelijk tot ruim de helft volgehouden. Op iedere ronde van 10 km stonden 5 verzorgingsposten. Daar stond ik ook iedere keer stil om mezelf onder

te gooien met bekertjes water, sponzen en douches. Koelen was immers het toverwoord. Als ik oververhit zou raken was mijn wedstrijd voorbij en bovendien belastte ik dan de hulpdiensten; dat wilde ik beide heel graag voorkomen. De derde ronde wandelde ik dus al grotendeels. Ondanks de kortere blokken en het vele koelen was iedere inspanning bij deze temperatuur slopend. Na zessen raakten de scherpe randjes van de hitte af maar ik was al zo kapot, dat herstelt natuurlijk niet als het wat minder warm wordt. Tijdens de derde ronde werd ik al vaak toegeroepen: "Je bent er bijna!" Maar dan riep ik terug: "Nee, ik moet er hierna nog één!" Toen ik na de derde ronde door het finishgebied kwam, had ik het heel zwaar. Finish linksaf, ronde vier rechtdoor. Ik wilde al zo graag afslaan maar dat kon natuurlijk niet. Met mijn hoofd in mijn handen liep ik door, toegejuicht door een uitzinnig publiek; echt niet normaal. Vlak erna zag ik mijn gezin. Dat was zo fijn. "Ik ben kapot!" zei ik. En meteen daar achteraan: "Maar ik laat 'm nu niet meer glippen!"

De vierde ronde was nog aardig spannend. Ik zat gigantisch tegen de kramp aan. Haalde iets van mijn wandeltempo af in de hoop dat mijn benen het zouden houden. Op acht kilometer voor het eind vond ik nog twee paracetamol in mijn broekzak. Oja! Dus die wilde ik innemen maar die kwamen er net zo hard weer uit. Vervolgens bleef ik koren; er kwam allemaal water uit. Dit ging een tijdje zo door maar gelukkig werd mijn maag na een paar minuten weer rustig en toen kon ik door. Ik besloot niks meer te eten of te drinken; het was kennelijk genoeg geweest. Ik was ook zo bang om te vallen. Je hebt tenslotte steeds minder controle over je

Triatlon

Met een hele triatlon in Almere op weg naar de bijzondere titel 'Iron Icewoman'

lijf en het zicht was ook minder want het was inmiddels donker. En ik raakte af en toe in een soort trance en dan sprak ik mezelf toe: "Blijf erbij!" Als ik zou vallen was het immers de vraag of ik mezelf op kon vangen en of ik überhaupt weer op kon staan. Op 40 kilometer kon ik de finish ruiken en zag ik in de verte de lichten en hoorde ik de muziek. Blijf opletten! Sprak ik mezelf weer toe. Pas een paar honderd meter voor de finish wist ik voor het eerst zeker dat ik het ging halen. Het laatste stuk was door alle pijn heen echt geweldig. Er staat daar zoveel publiek en die staan je allemaal keihard toe te juichen. Mijn handen gingen de lucht in, ik had het gehaald. Yeah, yeah, yeah! Om vijf over half elf, een kwartier voor de limiettijd, liep ik over de finish heen en mocht ik eindelijk stoppen na deze monstertocht.



De titel, Iron Icewoman, is inmiddels officieel binnen en te vinden op de site internationaliceswimming.com onder het kopje Icemile record/Iron Icewoman. De eerste van Nederland en de achttiende wereldwijd.

Dan wil ik bij deze graag ook nog een paar mensen bedanken. Louise Groot (diëtiste,

Groot in de praktijk) voor top voedingsadvies. Zonder goed voedingsplan red je dit nooit. Dit is dan ook meteen een tip voor iedereen die een langere wedstrijd wil gaan doen. Maak een afspraak bij Louise! En verder was ik heel erg blij met de wedstrijdtips en aanwezigheid (ook van Andrea) van Cees Degeling en de eeuwige steun en hulp na de finish van Dorien Kuin. Dank dank dank!!

En verder Isa, Jeroen en Tessa die eerder op de dag zelf actief waren in Almere op de aquabike en de halve afstand maar er 's avonds ook gewoon bij waren bij de finish line party en mij naar de finish schreeuwden. Zo fijn!!

En natuurlijk ook mijn lieve gezin, die weliswaar in de voorbereiding niet allemaal even enthousiast waren, maar mij wel hebben laten trainen en met mij het feest meevierden na de finish.

Een uitgebreider verhaal over zwemmen, fietsen en lopen is te vinden op mijn Strava-account. Zoek het gerust even op (9 september) als je dat wilt lezen.

Gerda Holla



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

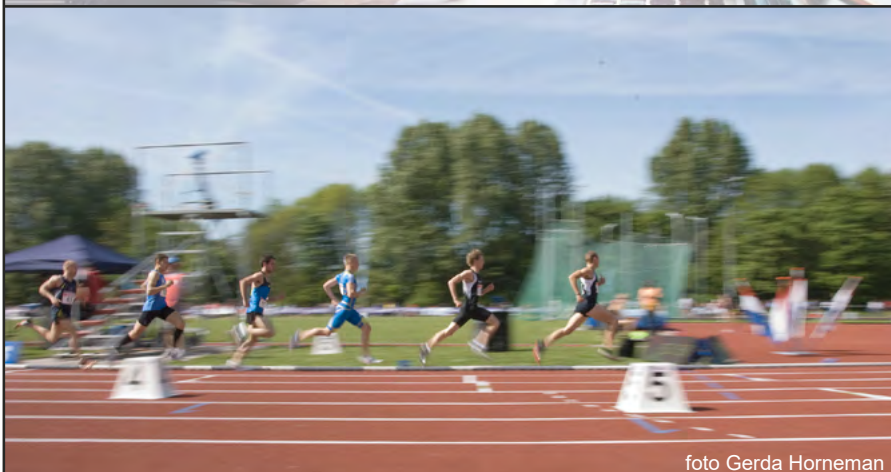


foto Gerda Horneman



Bierkade 4
1621 BE Hoorn

0229 763 561
info@semwerkt.nl

Baanatletiek

Lara Smits op het EK U20



Voor de Hollandianen die mij niet kennen: Ik ben Lara Smits en ik kom uit Den Helder. Daar ben ik op 5 jarige leeftijd begonnen met atletiek. Er zijn ontzettend veel dingen die ik leuk vind aan atletiek: de vriendschappen, de wedstrijden en de trainers. Ik ben heel fanatiek dus wedstrijden zijn dingen waar ik altijd erg naar uit kijk. Wat ik soms minder leuk vind aan atletiek zijn de verwachtingen die anderen van je hebben, maar daarnaast is er weinig wat ik niet leuk vind aan atletiek.

EK U20

Dit hele proces begon vorig jaar al. Ik deed tot vorig jaar meerkamp. Toen zijn we (Nico, Iwan, Henk -Jan en ik) gaan kijken naar welke toernooien er voor dit jaar op de planning stonden en of dit haalbaar zou zijn voor mij. Omdat discuswerpen mij wel lag, zijn we daar op gaan focussen. Ik moest daarin een grote stap maken om mee te kunnen doen aan het EK: van 43 m naar 48,47 m. In april dacht ik dat ik de eis had gehaald omdat ik 49,02 m had geworpen. Helaas was dit niet zo omdat het geen World Athletics gelabelde wedstrijd was. Dit betekende dat ik het opnieuw moest doen, dat maakte elke wedstrijd wel wat spannender.

Gelukkig lukte het me tijdens de Nationale Studenten Kampioenschappen: ik kwam tot een afstand van precies 49 m.

Ik was heel erg blij en mocht mee naar het EK U20 in Jerusalem.

Eind juli ging ik naar Papendal voor informatie en om al mijn Nederlandse kleding op te halen. Dat was al een hele ervaring op zich.

3 augustus vlogen we naar Israël, in groepen van 3. Ik zat in de grootste groep samen met Maud, een vriendin van mij die ik heb leren kennen op trainingskamp. Het was ontzettend leuk en ik vond iedereen erg aardig. Ik vond het erg fijn dat ik met allemaal andere atleten van mijn leeftijd was die allemaal dezelfde doelen en dromen hebben. Omdat dit mijn allereerste, echt grote internationale toernooi was, was het vooral heel veel ervaring op doen. Ik wilde zeker in de finale terechtkomen. Helaas kwam ik twee plekken te kort. Maar na twee slechte worpen ben ik blij met mijn laatste worp en hoe ik toch onder druk een mooie afstand heb neergelegd.



Baanatletiek

Lara Smits op het EK U20



Wat ik meeneem naar de toekomst zijn de wijze woorden: "trust the process". Deze woorden heb ik heel wat keren gehoord afgelopen seizoen; ze hielpen mij wanneer het even minder lekker ging.

Drake University, Des Moines, Iowa

Een aantal jaar geleden ben ik benaderd door een bedrijf met de vraag of ik in Amerika wilde gaan sporten en studeren. Ik vond mezelf nog te jong om dat te gaan doen: ik was toen 15. Afgelopen oktober kwamen ze weer in de lucht en heb ik toch een eerste kennismakingsgesprek gevoerd. Toen leek het mij toch wel heel erg leuk, dus ben ik aan het proces begonnen. In dat proces heb ik met ongeveer 20 coaches gebeld van 20 verschillende scholen. Daaruit heb ik uiteindelijk een top twee gemaakt. Toen ik hoorde dat Drake mij wel een volledige beurs wilde aanbieden was ik dolblij. Deze school was vanaf het begin al mijn favoriet. Ik ga hier atletiek beoefenen en daarnaast

studeren. Ik denk dat dit een hele mooie kans is om nog meer te groeien in de sport en tegelijkertijd genoeg tijd en hulp te krijgen om mijn diploma te halen. Ik wil namelijk graag over twee jaar naar het EK U23 en daarna nog veel meer!

Tot nu toe vind ik het hier onwijs leuk. De mensen hier zijn heel erg aardig en ik word heel erg betrokken bij alles door iedereen.

Veel studenten vinden het heel cool dat ik uit Nederland kom en willen van alles van mij en Nederland weten. De trainingen zijn behoorlijk pittig en nemen veel tijd in beslag, hierdoor moet ik dus goed mijn tijd managen om al mijn huiswerk op tijd af te hebben en in te leveren.

Tips voor andere atleten:

- Luister naar je lichaam
- Trust the process!!!
Als je dromen hebt en iets echt wilt bereiken, zullen er hoogstwaarschijnlijk ook tegenslagen zijn. Maar koppie op en morgen gewoon weer trainen.
- Work hard

Lara Smits



Mijn naam is Monique Le Blanch. Ik ben inmiddels 47 jaar oud en woon samen met Erwin en onze dochters Sophie (16) en Emma (14) in Zwaag. We wonen daar nu ongeveer 3,5 jaar. Daarvoor hebben we 15 jaar in Zwaagdijk-West gewoond. Als gezin zijn we regelmatig op de baan te vinden. Waar onze dochters zich vooral richten op de werpnummers, doen Erwin en ik dat op de sprint.

Als ik terugkijk op mijn sportieve carrière, ben ik heel wat jaren actief geweest in de voetballerij. Zowel op het veld bij Westfriezen als in de zaal bij ZVV Zwaag probeerde ik steeds mijn doelpuntjes mee te pakken. Stiekem vind ik voetballen nog steeds erg leuk. Op vakantie gaat de bal altijd mee. En samen met mijn oudste dochter Sophie ben ik fan van PSV en bezoeken we elk seizoen wel een aantal wedstrijden.

Ik weet eigenlijk niet sinds wanneer ik lid ben van Hollandia. Al wel heel wat jaren in ieder

geval. In 2001 ben ik, samen met Erwin, gestart met de triatlonsport. We werden lid van de triatlon tak van Hollandia. Eigenlijk speciaal voor de zwem- en fietstraining, want hardlopen deden we op dat moment bij Loopgroep Hoorn onder leiding van Bram Pannekoek. We hebben heel wat gezellige triatlon weekenden meegemaakt in de Ardennen, de Eifel en Zuid-Limburg. Verder deden we elk jaar wel een stuk of 10 wedstrijden. Vooral kwart en achtste triatlons. Het ging me best goed af. Af en toe haalde ik zelfs het podium. Zwemmen en hardlopen vond ik het leukste, fietsen was niet mijn favoriete onderdeel. De triatlons in Anna Paulowna, Abbekerk en Nieuwe Niedorp stonden ieder jaar op onze agenda, maar we gingen ook verder het land in.

Na een aantal jaren zijn we overgestapt van Loopgroep Hoorn naar Hollandia en zijn we gestopt met triatlons, omdat het niet goed meer te combineren was met werk en gezin. Als ik iets doe, wil ik het ook echt goed doen.



Ik doe geen triatlonwedstrijd als ik niet optimaal getraind ben.

Onze kinderen waren in die tijd al actief op de atletiekbaan (eerst bij SAV, later bij Hollandia). Door hen werden we ook enthousiast voor de baansport. In het begin liep ik vooral de MILA-afstanden, zoals 800, 1500 en 3000 meter. Toentertijd 'korte' afstanden, omdat ik gewend was om 10 km wedstrijden op de weg te lopen.

Ik houd van nieuwe uitdagingen, en al een aantal jaren richt ik me vooral op de sprintonderdelen: 100, 200 en 400 meter. In de winter vind ik het ook leuk om indoor 60 meters te lopen. Eerst trainde ik onder leiding van Herman Akkerman, maar inmiddels train ik al weer heel wat jaren bij Nico van der Gulik. Iedere dinsdag- en vrijdagavond en zondagochtend ben ik op de baan te vinden voor een meestal pittige training. De laatste jaren ondervind ik wel dat het een uitdaging is om heel te blijven. Mede daarom wil ik binnenkort starten met krachttraining.

Meestal doen we, vaak met het hele gezin, wedstrijden door het hele land. Daarnaast doen Erwin en ik ook mee met de Mastercompetitie. Erg gezellig en de prestaties zijn ook nog goed.

Atletiek staat behoorlijk centraal in ons gezin. Daarnaast ben ik ook veel tijd kwijt met mijn werk. Ik ben nu ruim 12 jaar zelfstandige en omdat ik mijn werk erg leuk vind en anderen graag wil helpen, heb ik het meestal iets te druk. Wat ik doe? Ik ben al meer dan 20 jaar werkzaam in online marketing.

Na mijn studie Bedrijfseconomie met specialisatie Marketing Management aan de Rijksuniversiteit Groningen ben ik bij DSB Bank aan de slag gegaan. Daar heb ik mij gedurende ongeveer 10 jaar heel goed verder kunnen ontwikkelen en liepen wij voorop op het gebied van online marketing. Als zelfstandige pluk ik daar nog steeds de vruchten van en heb ik ook nog steeds een passie voor de financiële branche.

Ik ben nu voor de tweede keer ingehuurd door ABN AMRO, waar ik eerst in het E-commerce team van Betalen en Verzekeren zat en later in het Lenen en Hypotheken team terecht ben gekomen. Daarnaast houd ik van afwisseling, dus heb ik ook voor hele andere bedrijven gewerkt, zoals Energiedirect, Olympia, Adecco en ANWB. En via mediabureau Abovo werk ik voor klanten in nog meer verschillende branches. Ik verveel me dus niet en ben ook steeds wel op zoek naar nieuwe uitdagingen.

De meeste van mijn opdrachtgevers zijn op zoek naar nieuwe klanten, en via online campagnes zoals Google Ads lever ik deze bij hen aan. De ene klant heeft een heel groot budget, de ander wat minder maar dat maakt de uitdaging soms alleen maar groter.

Genoeg over mij 😊

Ik geef het stokje graag over aan Boudewijn van Limpt.

Van de loopgroepcommissie

De Zuiderdijkloop

of was het nu "pinksterdag"?

Op een mooie zomerdag..... zo begon een bekend liedje waar iedereen wel eens van heeft gehoord. Nu was het ook de bedoeling van de loopgroepcommissie om de Zuiderdijkloop van mooi weer te voorzien. Echter de storm Poly van 4 en 5 juli dreigde roet in het eten te gooien. De zwaarste storm ooit in Nederland met windsnelheden tot 146 kilometer per uur en een code rood voor al het wegverkeer hield huis op woensdagochtend. Dit dwong de organisatie om om 14 uur de looproute en de rijbaan te checken of er geen omgewaaide bomen en dergelijke op het parcours lagen zodat de loop door kon gaan. Dit was tot onze grote opluchting het geval.

Met de verzameling van de eerste lopers bij de baan om 18.45 uur werd om 19.00 uur na het maken van foto's van de deelnemers een indeling gemaakt voor de chauffeurs die ze naar het startpunt zouden brengen.

Na promotie van deze loop door de commissieleden, trainers en anderen heeft dit geresulteerd in een grote groep van 21 deelnemers, waarvan er 17 met auto's naar het startpunt in Venhuizen aan de Zuiderdijk werden vervoerd. Drie werden rechtstreeks naar het 5 km punt gebracht en 1 deelnemer was op eigen gelegenheid naar het startpunt gegaan om



vervolgens de hele route af te leggen. Andere lopers kozen voor een afstand van 10 en ook van 5 km.

Er was van alles te zien onderweg op deze uitgekende route voor de lopers op de Zuiderdijk zoals de golven op het Markermeer, de polder,



diverse mooie molens en het surfstrand bij Schellinkhout. Bovendien waren er zelfs enkele moedige kitesurfers die de naweeën van Poly trotseerden om hun sport te beoefenen over de golven nabij dat strand.

Onderweg werden de deelnemers door de



chauffeurs langs het mooie parcours getraceerd op versnaperingen zoals snoep, koek en fruit en er was volop drinken aanwezig zodat de lopers niets te kort kwamen. Deze chauffeurs stonden op plekken van 10 en 5 km, reden waar behoefte aan verzorging was,

Van de loopgroepcommissie

De Zuiderdijkloop

maakten foto's en waren ook belangrijke supporters van alle lopers die gezellig in eigen tempo deze loop volbrachten. Ook was er een z.g. bezemwagen die er de hele route voor zorgde dat een ieder veilig de finish bereikte. Wat het weer betreft was er wel veel wind maar ondanks ongeveer een half uur lichte neerslag hebben we geen klachten van de deelnemers gehoord. De deelnemers die nog onderweg waren werden vrolijk onthaald door de al gefinishten en werden bij de baan nog getrakteerd op de vele versnaperingen die nog over waren en in een gezellige sfeer werd er nog lang nagepraat.



Alle deelnemers aan deze editie van de Zuiderdijkloop worden hierbij bedankt voor het meedoen en niet te vergeten de chauffeurs van de loopgroep commissie die de lopers mee namen, begeleidden, voorzagen van versnaperingen e.d. en foto's maakten worden hierbij hartelijk bedankt en vooral Renée (eega van Bart) en Monique Brattinga, die spontaan



hun bijdrage leverden toen de organisatie op het punt stond een tekort aan chauffeurs te hebben.



Wij hopen volgend jaar weer zo'n vrolijke Zuiderdijkloop te kunnen organiseren en rekenen dan weer op jullie komst.

Hugo van der Veen

VAN DER KROON

natuurlijk

Alles voor boer, dier, tuin en ruitersport

Groot assortiment en ruime
parkeergelegenheid

Dr. Nuyenstraat 61
1617 KB Westwoud
0228 562076

www.kroonshop.nl



50+ West-Friesland in balans en vitaal



Stress & Burn-outcoaching | Mental coaching | Bewegcoaching
Runningtherapie | RCVRY RUN

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

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

www.beweegjezelf.nl



Sportveldonderhoud • Groenvoorziening • Straatwerk • Beschoeiingen • Grond- en baggerwerk



LOONBEDRIJF
Wit & Zn B.V.



BLOKKER • 0229-261759 • WWW.CEESWIT.NL

Loopnieuws

De Zuiderdijk(loop)

De Zuiderdijk (voluit Zuiderdijk van Drechterland) is een deel van de Westfrieze Omringdijk. Een slingerende smalle dijk met prachtig uitzicht over het Markermeer. Het is een omgeving met een uniek landschap, waar je met name in de zomermaanden erg van kunt genieten. Op de Zuiderdijk wordt veel gefietst, gewandeld en hardgelopen.

Zo was er op 5 juli weer de jaarlijks georganiseerde Zuiderdijkloop.

We verzamelden op de baan, waar wij van Adrie het een en ander aan uitleg kregen en gingen een redelijk grote club, met auto's richting Oosterleek.

Je kon kiezen tussen een aantal afstanden.

16km – 10km – 8km – 5 km.

En als je bijv. dacht van; het clubje van de 16 km ziet er wel heel snel uit... dan maakte je gewoon een switch naar de 10!!

Daarbij werd je met de auto vanuit Oosterleek

ter plaatse naar de gekozen afstand gebracht, om van daaruit te starten.

En zo namen we op 'ieders eigen wijze' vanuit Oosterleek -> Wijdenes -> Schellinkhout -> langs het Markermeer, deel aan de Zuiderdijkloop.

Het weer zat gelukkig ontzettend mee! Al lopende genoten we van het zacht golvende water van het Markermeer en van het natuurgebied de Nek (tussen Wijdenes en Schellinkhout) met tal van vogelsoorten!

Onderweg wachtte Hugo met de auto ons op met drinken, fruit, en tukkies. Een goede "pep" voor onze laatste kilometers richting Hoorn. Vanaf de dijk de stad in, en zigzaggend en springend over het Oosterplantsoen. De zware windstorm 'Poly' had flink huisgehouden, waardoor veel takken en geknakte boomstammen op de weg.

Op de baan verzamelden wij in de kantine, met thee en heerlijke verse stukjes meloen!

***Hardlopen over de Zuiderdijk
In de natuur en over de paden
Je hoofd leegmaken en tot rust komen
Daarmee kun je jezelf ontladen
Het gaat niet om een snelle tijd
Het is niet om het winnen van een strijd
Je gaat op in de omgeving
Dat is een fantastische beleving.***

Bedankt voor de goede en zorgvuldige organisatie en verzorging !

Marjan de Wilde



Loopnieuws

De Zuiderdijkloop

Welke loper kent hem niet? Hardlopen over de dijk waarbij je zelf mag opgeven hoeveel kilometer je wilt lopen en op die plaats word je dan uit de auto gezet. En na iedere 5 km staat er een auto van de organisatie met water, koekjes, snoepjes en stukjes banaan. Echt heel leuk! Ieder jaar met de zomer hangt er een inschrijffijst op het prikbord met de mededeling dat je je kan opgeven voor deze hele leuke en goed georganiseerde loop van Hollandia.

En ieder jaar sta ik weer te denken hoeveel kilometer ik dit jaar ga lopen. Stap ik eens uit mijn comfort zone van 10 km? Zal ik dit jaar echt eens 13 km doen? Het scheelt máár 3 km. maar dat is wel 7,5 rondje op de baan. Best wel veel..... En zo sta ik te dubben voor het inschrijfformulier en zie dat mijn hardloopmaatjes allemaal ingeschreven hebben voor de 10 km. Dan ik ook natuurlijk. Misschien vólgend jaar dan maar 13 km proberen? Zucht. Ik weet nu al dat het dan ook weer 10 km gaat worden.

Op woensdagavond 5 juli staan er 16 lopers en meerdere chauffeurs klaar. De chauffeurs om ons lopers naar ons beginpunt te brengen. We stappen allemaal in de auto's en rijden naar Broekerhaven om daar de lopers eruit te zetten die 16 km gaan lopen. Wat een end! Ik ben blij dat ik niet van hier hoef te starten. De 4 lopers worden succes gewenst en de auto's rijden over de dijk terug richting Hoorn. Voor we het weten stoppen de auto's en mogen de lopers voor de 10 km uitstappen. Is dit echt wel 10 km? We proberen onze chauffeuse nog een stukje verder te laten rijden maar ze is onverbiddelijk. Ze weet zeker dat dit 10 km is dus eruit! Het is heerlijk loopweer maar wel met een behoorlijke wind. Storm Poly die vandaag huis hield in Noord-Holland is gelukkig gaan liggen maar door de straffe wind wil niemand voorop. Daarom besluiten we dat we met 2 man op kop gaan en om de kilometer wisselen. Het is genieten op

de dijk, het lekkere tempo, de kite surfers die al dichterbij lijken te komen en de kaakspieren die ook meteen goed getraind worden. Het blijft bijzonder, wij vrouwen kunnen altijd blijven kletsen tijdens het hardlopen 😊

Na 5 km staat Hugo daar met zijn auto en voorziet ons van tuc koekjes, stukjes banaan, water en snoepjes. Het voelt als een beloning na een marathon terwijl we maar 5 km gelopen hebben, klasse dit! Nadat we voorzien zijn gaan we weer verder en voor we het weten zien we de Oosterpoort. We lopen langs de stads volière en daar lijkt het wel of we meedoen met een trail running. Door storm Poly liggen overal bomen en takken over het pad en moeten we even wandelen. Niet lang daarna zijn we weer bij Hollandia waar we boven in de kantine in de watten gelegd worden door de organisatie met stukjes meloen, tuc-koekjes en thee.

Dank aan allen die dit georganiseerd hebben en uiteraard ook aan alle chauffeurs voor het rijden.

Groetjes, Marian en Marjolan





Beste lijst marathon

In het vorige clubblad was een rubriek geschreven over de marathon. Diverse atleten van AV Hollandia vertelden over hun ervaringen op deze klassieke afstand van 42.195 meter. Daarom leek het mij wel interessant om er de archieven op na te slaan. Wat is er in het verleden gelopen op de marathon? En wie waren die personen?

Onderstaand lijstje geeft de 15 snelste mannen en 10 snelste vrouwen die ooit als lid van AV Hollandia de finish haalden. Opvallend is dat de meeste prestaties dateren van meer dan 25 jaar geleden of meer.

Bovenaan in dit lijstje staat al ruim 30 jaar Dick Tesselaar. Hij kwam uit het wielrennen en nadat hij overstapte op het hardlopen verbeterde hij in korte tijd alle afstanden op de weg van de 10 tot en met de marathon. Nog steeds heeft hij ook de clubrecords op de 20, halve marathon en nog andere afstanden. Zal er ooit iemand onder deze tijd komen?

Op de tweede plaats staat Uwi, één van de trainers van de dinsdaggroep. Hij heeft een snellere tijd staan (2.18) maar liep die tijd tijdens de Olympische marathon van Rio de Janeiro. Hij was toen nog geen lid van AV Hollandia en liep voor zijn land van herkomst. Derde en vierde plaats voor Gerard Berkhout en Rob ter Poorten die beiden een snellere tijd hebben staan in de jaren dat zij lid waren van SAV. Ook nog onder de magische grens van 2 uur 30 is de nu 82 jarige Joop Keizer, die laatst nog in de krant stond doordat in De Grote Waal een explosief in zijn brievenbus is gegooid. Joop Keizer, later een ultraloper met

verschillende 60 en 100 kilometer wedstrijden, is nog steeds in het bezit van het oudste clubrecord van onze vereniging, de 18.742 meter op de uurloop op de baan.

Als dit clubblad uitkomt is het klassement van de beste 10 prestaties waarschijnlijk danig opgeschud door de uitslag van de marathon van Berlijn op zondag 24 september. Daar proberen Uwi, Bouke, Rob en Koen onder de 2.30 te lopen.

Bij de beste lijst van de vrouwen staat al jaren Eefje van Wissen bovenaan. Zij werd in dat jaar tijdens de marathon van Enschede Nederlands kampioen en presteerde op diverse marathons in de wereld zeer goed en trainde bij Hollandia altijd met de mannen mee. Op de tweede plaats Greet Warnaar, een echte wedstrijd loopster die altijd streed voor betere voorzieningen voor vrouwen en gelijke beloning in prijzengeld. In die vroegere jaren werden vrouwenprestaties vaak afgedaan als bij nummers en waren er geen aparte omkleed gelegenheden en uitslagen voor vrouwen.

Misschien staan er nog wat onjuistheden in deze lijst of is er zelf nog een lid van AV Hollandia die niet in dit overzicht vermeld staat. Geef dat dan even aan mij door, dan kan ik de lijst (tot 3 uur bij de mannen en 3.30 bij de vrouwen) compleet maken.

Simon Laan

MARATHON

Beste lijst Mannen

| | Naam | Tijd | Datum | Plaats |
|----|-----------------|---------|------------|------------|
| 1 | Dick Tesselaar | 2.14.50 | 30-09-1990 | Berlijn |
| 2 | Uwi Ambroise | 2.22.35 | 20-10-2019 | Amsterdam |
| 3 | Gerard Berkhout | 2.25.55 | 26-10-1979 | Eindhoven |
| 4 | Rob Ter Poorten | 2.28.16 | 03-02-1979 | Apeldoorn |
| 5 | Joop Keizer | 2.29.03 | 26-01-1974 | Apeldoorn |
| 6 | Bouke Onstenk | 2.31.10 | 15-04-2023 | Rotterdam |
| 7 | Jan Baart | 2.31.55 | 12-05-1984 | Amsterdam |
| 8 | Bouke Pitstra | 2.32.32 | 26-10-1991 | Etten-Leur |
| 9 | Herman Akkerman | 2.32.58 | 04-12-1994 | Florence |
| 10 | Nico Wenker | 2.33.48 | 20-06-1987 | Enschede |
| 11 | Rob Keunig | 2.33.52 | 23-04-2023 | Londen |
| 12 | Bram Pannekoek | 2.34.03 | 22-06-1985 | Enschede |
| 13 | Guus Meijer | 2.35.31 | 10-05-1987 | Amsterdam |
| 14 | Koen Nicolai | 2.35.32 | 25-09-2022 | Berlijn |
| 15 | Kees Luyckx | 2.38.04 | 12-04-1986 | Maassluis |

Beste lijst Vrouwen

| | Naam | Tijd | Datum | Plaats |
|----|------------------|---------|------------|------------|
| 1 | Eefje van Wissen | 2.39.32 | 22-06-1985 | Enschede |
| 2 | Greet Warnaar | 2.52.35 | 13-04-1985 | Maassluis |
| 3 | Sonja Jaarsveld | 2.54.43 | 31-10-2010 | Frankfurt |
| 4 | Mary Koenis | 3.03.19 | 26-10-1991 | Etten-Leur |
| 5 | Joke Laan | 3.05.53 | 26-10-1991 | Etten-Leur |
| 6 | Gerda Jong | 3.13.58 | 28-10-1989 | Etten-Leur |
| 7 | Rietje de Weger | 3.17.59 | 02-04-2000 | Parijs |
| 8 | Marja Wiggers | 3.21.21 | 07-04-1990 | Maassluis |
| 9 | Maaike Vriend | 3.21.42 | 09-04-2022 | Rotterdam |
| 10 | Frida Mordhorst | 3.31.11 | 09-04-1995 | Antwerpen |

MARATHON

Uitslagen Marathon Berlijn 2023 - 'Hollandia vier'

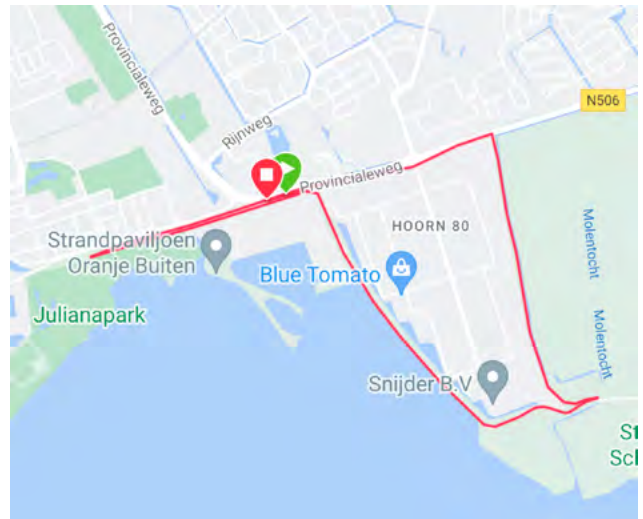
| | Naam | Tijd | Datum | Plaats |
|---|---------------|----------|------------|---------|
| 1 | Uwi Ambroise | 2.27.36 | 24-09-2023 | Berlijn |
| 2 | Bouke Onstenk | 02:29:37 | 24-09-2023 | Berlijn |
| 3 | Rob Keuning | 02:29:54 | 24-09-2023 | Berlijn |
| 4 | Koen Nicolai | 02:33:03 | 24-09-2023 | Berlijn |





Mijn favoriete rondje is... langs het water!

Hardlopen: kop in de wind, verstand op nul en hoofd leegmaken. Dat gaat voor mij het beste als ik langs het water loop. Vanuit Hoorn kan dat goed over de Schellinkhouterdijk. Over dit stuk van de Westfriese Omringdijk heb je prachtige vergezichten over het Markermeer en de oude stad van Hoorn. Het rondje is eenvoudig uit te breiden met extra lussen, bijvoorbeeld door Schellinkhout of het Julianapark. De routebeschrijving is eigenlijk heel eenvoudig: ik start meestal bij de Schelphoek en loop dan over de dijk tot aan de oude molen, daar neem ik het pad naar beneden en loop dan langs de weilanden, in het voorjaar versierd door prachtige bollenvelden, terug tot aan de provincialeweg. Eenmaal bij de provincialeweg linksaf en de rest wijst zich vanzelf!



Nienke



Dé Specialisten!



Acht bedrijven en 400 gespecialiseerde medewerkers zijn u graag van dienst!

Al onze bedrijven zijn sterk gespecialiseerd: u kunt vertrouwen op onze adviezen en oplossingen. U krijgt de oplossing die het best bij uw organisatie en uw (financiële) situatie past. Samen met u zoeken wij naar het meest optimale pakket aan producten en diensten dat aansluit bij uw situatie. Dit garandeert de juistheid van uw investering en geeft u zekerheid, ook op langere termijn.

 **KLAVER GIANT GROEP**



TECHNIEK VOOR EN DOOR DE MENS

Domotica ■ **Zonne-energie** ■ **Elektrotechniek** ■ Duurzame en energiezuinige klimaatinstallaties ■ Warmte en koude opslag ■ **Klimaattechniek**
Netwerkbekabeling ■ Zorgsystemen ■ **Telecommunicatie** ■ **Gecertificeerde elektronische Beveiliging** ■ Brandmeldinstallaties ■ Marktleider in
Noord-Holland ■ Storage en virtualisatie ■ Audio Visuele oplossingen Smartboards ■ **ICT** (remote) systeembeheer ■ Openbare Verlichting ■ **Infratechniek**
Aanlichten van objecten ■ **NEN3140 inspectie** ■ Bedrijfsvoering en beheertaken ■ Kwaliteitsmanagement ■ **24 u/dag Service en onderhoud**

WWW.GIANT.NL

Loopnieuws

De Koning van Spanje Trail en Dutch Mountain Trail

De Dutch Mountain Trail (DMT) is ontstaan in 2020 en verbindt de 7 summits die je in Zuid-Limburg kunt bewandelen. Hij loopt van station Egelshoven naar station Maastricht en is 101 km lang.

De DMT stond al lang op mijn lijstje nadat ik er een keer over had gelezen. De vraag was hoe ik hem zou doen: in 1, 2, 3, of 4 dagen en wanneer. Maar ik bleef het uitstellen. Dit kwam doordat ik dit avontuur alleen wilde doen. Dat vond ik toch wel spannend, zo buiten mijn comfortzone. Uiteindelijk had ik besloten hem dit jaar te doen.

Door eerst de Koning van Spanje (KvS) trail te lopen, kon ik de verdeling van de DMT etappes beter bepalen. De KvS trail in Gulpen had ik al gepland voor 12 mei. Deze trail, of eigenlijk dit trail weekend evenement, start op vrijdag met een night trail en eindigt op zondag. Deelnemers hebben daarbij de keuze uit diverse afstanden per dag. Ik had gekozen om de 43 km te lopen op zaterdag en op zondag de 10 km (ik was er toch). De 43 km was gps-based was, dus niet met pijlen uitgezet. Dat betekende navigerend hardlopen op basis van de route op mijn horloge.

Ik stond met mijn tent op een camping boven op de Gulpenerberg. Met heerlijk weer voor het weekend. Maar gezien het weer van de dagen en weken ervoor, zouden de paden wel eens nat en glad kunnen zijn. De camping stond vol met traillopers en mijn buurman, die de nighttrail had gedaan, adviseerde dan ook de trailschoenen. Iets wat ik eigenlijk liever niet wou, omdat ik goede ervaringen had met mijn gewone schoenen vanuit eerdere jaren; die lopen toch net even lekkerder.

Op zaterdagochtend na het ontbijt klaarmaken voor de start: waterzak met sportdrink, gelletjes, winegums en droge kleren voor na de finish.

De start was om 9.30 en ik had 6 uur de tijd volgens de tijdslijm. De voorbereidingsperiode was redelijk en ik voelde me mentaal sterk. Ik startte halverwege in het startvak en had als doel rustig te starten en vooral te genieten. Na een paar kilometer was ik mijn trailschoenen al dankbaar: de paden waren erg nat en glad en voor mijn gevoel zwaarder dan eerdere edities. Gelukkig was het heerlijk weer: zonnig en niet te warm. Heuvel op ging vaak wandelend, omdat dit net zo snel ging als hardlopen en dit minder energie kostte. Naar beneden was ook goed opletten. Terwijl ik normaal met een noodgang naar beneden ga, was het nu vaak rustig. Onderweg nog praatjes maken met andere lopers en regelmatig stuivertje wisselen met andere lopers. Bij de verzorgingsposten even wat eten pakken en weer door.

Het was genieten van elk moment, maar ik realiseerde mij ook dat ik langer onderweg zou zijn dan ik in mijn hoofd had; maar dat was bijzaak. De benen hielden zich goed de gehele trail en uiteindelijk finishte ik in een tijd van 5.11.42 en als 89ste van de 321 deelnemers op deze afstand, waar ik heel tevreden mee was. Gelukkig ging het navigeren goed. Het hielp dat ik de meeste tijd wel iemand voor mij kon zien, maar het bleef opletten.

De organisatie had weer een mooie route uitgezet, met leuke klimmen, afdalingen en single tracks. En de mensen met wie ik al langer loop weten dat ik dan in mijn element ben.

Loopnieuws

De Koning van Spanje Trail en Dutch Mountain Trail

Bij trailrunning evenementen hangt er een relaxtere sfeer en komen de meesten om te genieten van de route en niet voor een tijd. Omdat ik blaren had overgehouden deze dag (die ik gelukkig niet had gevoeld tijdens het lopen) en ik mijn doel had bereikt, besloot ik de 10km over te slaan. Al duurde het tot zondagochtend, voor ik dit besluit definitief nam.

Nu ik wist dat de 43 km goed ging, ik verwachtte dat de DMT minder zwaar zou zijn en ik naast het lopen ook nog wou gaan genieten had ik besloten de DMT in 3 etappes te verdelen. De volgende stap was het verdelen van de afstanden, op basis van de locaties en beschikbaarheid van de hotels. Dit werd een hotel in Vaals en Noorbeek. Waarbij ik zou kunnen spelen met de afstanden (ongeveer 30 - 40 - 30 km).

Uiteindelijk de knoop doorgehakt: het werd het weekend van 30 juli. De laatste weken verliepen de voorbereidingen niet zoals gepland. Maar het doel was genieten en de ervaring. En als het niet ging kon ik altijd stoppen. Op zaterdag 22 en zondag 23 juli getest met een volle rugzak hardlopen want dat had ik nog niet eerder gedaan, behalve dan met een camelback. Dat bleek niet onverstandig: dit liep toch anders dan verwacht. Het vullen zou ook een aandachtspunt zijn. De twee dagen voor vertrek stonden dan ook in het teken van de rugzak inpakken voor het weekend, want ik zou op zondag 30 juli starten.

Maar ja, wat neem je mee en wat niet? De vooruitzichten waren nat, maar met een goede temperatuur. Tas gevuld met: gelletjes, en tablets voor sportdrank voor tijdens het lopen, EHBO kit, onderbroeken, 2 paar korte broeken, 3 paar sokken, 5-finger vibram schoentjes,

slippers, pet, jasje, overbroek, pen en notitieboekje, routeboekje, 2 paar shirts, zonnebril, zonnebrandcrème... Ik ben vast nog wat vergeten op te noemen, maar het was voor mij zo minimaal mogelijk. En niet te vergeten de route in het horloge te zetten, want ik zou hem op gps lopen. Ik had gelezen dat er geen of minimaal pijlen zouden zijn en ik wilde niet met het boekje in mijn hand rennen.

Dag 1

Zondag was het dan zover. Om 5.30 ging de wekker en om 6.30 werd ik naar station Hoorn gebracht, zodat ik de trein had van 7 uur en ik rond 10.30 in Eygelshoven zou aankomen. De reis verliep goed; goed eten (lukte door de zenuwen niet) en omkleden. Op het station was het erg winderig maar droog; tas goed aansnoeren; navigatie aan en go! Het was meteen even zoeken welke kant ik op moest, want ik had mij het startpunt iets anders voorgesteld na wat ik erover had gelezen. Gelukkig meteen offroad en gelukkig redelijk vlak. Van km 3 tot 4.2 was de eerste klim naar de eerste summit de "Wilhelminaberg". Deels hardlopen, deels wandelen, omdat dit niet te doen was, door de steilheid en smalle pad. Op de top genieten en steil naar beneden, om vervolgens ongeveer 20 km door veelal open vlaktes richting de 2de summit te gaan de "Schneeberg". Na 28 km passeerde ik het hotel in Vaals. Omdat ik me goed voelde en de dag erna geen Marathon wou lopen besloot ik door te lopen.

Op 30 km kwam ik op het hoogste punt van deze dag: 320m op de Vaalserberg en het drielandenpunt. Ik was nu 4 uur onderweg. Waarbij ik onderweg foto's had gemaakt en af en toe wandelend een praatje met passanten. Na deze top was het afdalen en kreeg ik 3 km

Loopnieuws

De Koning van Spanje Trail en Dutch Mountain Trail

lang gezelschap van een medeloper die in de buurt aan het lopen was. Dat was even lekker en gezellig. Met 34.75 km eindigde deze eerste dag, 3 km van het hotel. Als ik verder zou doorlopen zou dit weer verder zijn naar het hotel. Ik dacht met de bus te kunnen maar helaas reed de bus niet op zondag. Het werd dus het lopen. Wat achteraf gezien wel goed was voor de benen, want die waren toch wel gevoelig na deze dag en was het op een spatje na geheel droog en uiteindelijk zelfs warm. s' Avonds goed eten, wat yoga voor de rug en benen, herstellen en klaar maken voor dag 2.

Dag 2

Deze dag stond er tussen de 38 en 42 km op het programma en zou ik de meeste hoogte-

meters maken. De positieve spanning was weer aanwezig. Hierdoor heb ik mijn tas wel 5 keer opnieuw kunnen inpakken omdat ik iets was vergeten of dat het niet goed zat. Na het ontbijt vertrekken. Dit werd lopen omdat ik de bus had gemist en niet een uur wilde wachten. Richting de start regende het. Dus pet op jasje aan en na 3 km mocht ik weer starten. Na nog wat rommelen met de tas, kon ik lekker lopen; de eerste 7 kilometer naar beneden. Na 12 km kwam ik op summit 3: "Eyserbos". Door de regen waren de paden gladder geworden. Na 16 km bereikte ik de vierde summit de "Gulpenerberg" en was ik op de helft van deze mooie reis. Na deze top even afdalen en 10 km veelal klimmen, richting de 5de summit de "Hakkenberg".



Loopnieuws

De Koning van Spanje Trail en Dutch Mountain Trail

Gelukkig was het droog geworden, dat maakt de wereld toch een stukje mooier. En de laatste 10 km werd het zelfs nog warm. Na 40 km, 1000 hoogtemeters en bijna 6 uur onderweg zat het er op voor vandaag. Deze dag vond ik zelf het mooiste door de vele bossen afgewisseld met landerijen en mooie vergezichten. Gelukkig zat het hotel op 1,5 km afstand van het punt waar ik was geëindigd. Ik trakteerde mezelf op een punt kersen vlaai en een heerlijke bak koffie. En daarna opfrissen, relaxen op de kamer, goed eten en op tijd slapen. Ik voelde mij nu beter dan na de eerste dag: toen had ik te kort gedronken en gegeten. Deze dag had ik al mijn drinken op: ruim 1.5 l; dat is voor mijn doen heel veel.

Dag 3

De voorspelling van de laatste dagen was steeds dat het in de middag zou gaan onweren. Gelukkig was dit nu niet meer zo. Mogelijk wel een klein buitje in het begin. Ik had hierop mijn afstanden op de voorgaande dagen aangepast. Ik wilde zeker zijn dat ik voor het onweer en de regen met de pont de De Maas over was. De pont vaart alleen met mooi weer en ik wilde niet het risico lopen op een flinke omweg. Zo hoefde ik deze dag nog maar een kleine 27 km en wist ik zeker dat ik mijn reis zou gaan volbrengen. Deze ochtend verliep dan ook een stukje relaxter. Na 2 km de eennalaatste laatste summit de "Kattenroth". Vanaf daar was het veelal vlak. Ik kwam nog een wandelaar tegen die ik gister ook tegen kwam maar die was gister verder doorgegaan. Bij de pont hoefde ik gelukkig niet zo lang te wachten en na de oversteek was het langs de Maas omhoog richting de "d'n Observant", de zevende en laatste summit; op 18.5 km van deze etappe. Deze klim was op bepaalde stuk-

ken steil. Ik klom met handen en voeten omhoog door de gladheid. Ik haalde mijn knieën open en wist toen wat ik miste:

vochtige doekjes of water om het schoon te spoelen. Na de top verder via een grindpad naar de Sint Pietersberg. Dat vonden de voeten niet leuk, daarom zo veel mogelijk door de berm gelopen. Boven bij de Enci groeve werd ik aangesproken door een dame die ik de vorige dag was tegen gekomen. Zij liep het Krijtlanderpad en was nu met familie bij de groeve; dat was erg leuk.

Met nog 4 km te gaan merkte ik dat ik deze dag binnen 4 uur zou kunnen voltooien. Het tempo ging nog even omhoog en zo eindigde deze etappe van 26.8 km op station Maastricht in 3 uur en 55 min.

Daar op de foto met het station op de achtergrond en op zoek naar een leuk terras om na te genieten van deze tocht voor ik met de trein naar huis zou gaan.

De DMT is een erg mooi maar uitdagend wandel- en/of hardlooppad en doet zijn naam eer aan. Ik heb deze reis als bijzonder en uitdagend ervaren, omdat ik geheel op mezelf was aangewezen en daardoor uit mijn comfortzone kwam. Tijdens het hardlopen heb ik alleen gelletjes, winegums en sportdrink genomen. Dit was een bewuste keuze, omdat ik geen last wilde krijgen van mijn darmen, en benen bij het opnieuw opstarten. Je komt wel af en toe een plek tegen waar je wat kan halen of kan zitten om wat te eten of te drinken.

Na dit avontuur zijn nieuwe ideeën ontstaan die ik wil omzetten in plannen. Ik kijk er naar uit om die te gaan beleven.

Johan Baas

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

T 06-25066308
E mail@connybuis.nl




**Conny
Buis**
Haptotherapie

Herkenbaar?

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

Dan is Haptotherapie misschien iets voor u!
Meer weten? Een eerste gesprek kan verhelderen en is vrijblijvend. Kijk op www.connybuis.nl voor meer informatie.

slaapkenner™
THEO BOT

SLAAPKENNER THEO BOT

Dorpsstraat 162
1689 GG Zwaag
Telefoon: 0229 - 23 72 28
E-mail: info@theobot.nl

Gratis parkeren

OPENINGSTIJDEN

Dinsdag 9:30 - 17:30 uur
Woensdag 9:30 - 17:30 uur
Donderdag 9:30 - 17:30 uur
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



Piet Has
Automobielen
Bestaat 35 jaar!

**Altijd 125
auto's op
voorraad mét
BOVAG-
garantie**

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

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





Amsterdam, zondag 19 september 2004, ik sta aan de start van de Dam tot Damloop. Mijn eerste hardloopwedstrijd. Precies een jaar voor die zondag in 2004 heb ik tegen mijn beste vriend en sportmaatje Joost Dekker gezegd: "Volgend jaar loop ik de Dam tot Damloop" en belofte maakt schuld. Joost is naast wielrenner al een aantal jaren hardloper en in 2003 kom ik hem aanmoedigen. Ik woon op dat moment aan een zijstraat van de Prins Hendrikkade en



de start is op zo'n 200m van m'n huis. Eerst bij de start kijken, daarna snel de trein in om net op tijd in Zaandam aan te komen en hem daar te zien finishen. Vol bewondering ben ik, want hoewel ik ook een sporter (wielrennen) ben vind ik 16.1 km aaneengesloten hardlopen toch wel een dingetje. Een prestatie van formaat!

En daar sta ik dan, aan de start van het grootste hardloop evenement van Nederland. Verwijfeld, waar ben ik aan begonnen?

De start van de training had ik uitgesteld tot begin juli en bij de eerste trainingsloopjes had ik het als een schier onmogelijke opgave gezien om in een paar maanden tijd tot die ruim 16 km te komen. Steken in de zij, volledig buiten adem. "Misschien ben ik gewoon geen hardloper", heb ik vaak gedacht. Maar de progressie kwam, al ging het langzaam. Ik kon steeds verder aaneengesloten rennen. Leuk vond ik het absoluut niet, maar ik wilde voor mezelf bewijzen dat ik het kon. En ik kon het! Op die zondag in 2004 finishte ik in 1h 22m 20s. Naar ik later vernam, helemaal niet zo slecht voor een debutant.

Het evenement, het publiek en het machtige gevoel aan de finish zorgden ervoor dat de hardloper in mij was geboren. Ik was toen 32 jaar, inmiddels ben ik 51. Het klinkt nogal groot als ik zeg: "die zondag in september 2004 heeft mijn leven veranderd", maar toch voelt het zo. Ik ben nooit meer gestopt met rennen en kan zeggen dat het hardlopen "a way of life" is geworden. Het houdt me op de been en zorgt voor balans in m'n leven.

Na die eerste loop volgde al snel deelname aan meerdere evenementen, de halve marathon van Amsterdam en Egmond en regelmatig lokale hardloopwedstrijdjes. Als ik even niet liep, ging ik het missen. Het werd een verslaving, een gezonde verslaving!

Na 10 jaar hardloopervaring opgedaan te hebben, voelden Joost en ik in 2014 een sterke



behoefte om grenzen te gaan verleggen. Ik weet het nog goed, onder het genot van een biertje dat we na het sporten dronken werden plannen gesmeed voor iets groots, onze eerste marathon. We zijn op dat moment beiden 42 jaar en zullen in 2015 43 worden. Dat is toch een ideale leeftijd om je eerste marathon te rennen? Doen? Ja, we gaan ervoor. Proost!

De marathon van Berlijn wordt in 2015 onze debuut marathon, wat een ervaring! Mijn tijd: 3h 33m 52s. Na Berlijn volgen nog marathons in Rotterdam, Parijs, Amsterdam, Barcelona, opnieuw Rotterdam, Terschelling en Utrecht.

In november dit jaar ga ik mijn 9e marathon rennen in Verona.

Mijn PR? Die staat inmiddels op 3h 20m 39s; in 2021 gelopen in Barcelona. Het lopen van de marathon is een ultieme ervaring en de weg naar iedere marathon toe is misschien nog wel mooier dan de marathon zelf! Die weg leg ik tegenwoordig vaak af met hele leuke loopmaatjes/vrienden. Joost natuurlijk maar ook andere gelijkgestemden die ik o.a. bij Hollandia heb leren kennen. Hoewel hardlopen meestal een individuele sport is, geniet ik er ontzettend van om het samen te doen. Het is mooi en waardevol om je passie te kunnen delen.

Ik heb de laatste jaren 2 keer een uitstapje gemaakt naar de triatlon. In eigen stad meedoen aan de Ironman (5150 en 70.3) met veel familie en vrienden langs de kant. Een onvergetelijke ervaring. En dan nog de vele prachtige fiets- en schaatstochten die ik heb gemaakt, te veel om op te noemen en allemaal herinneringen voor het leven! Ik spreek dan ook de wens uit dat ik mijn 'sportcarrière' nog met heel veel jaren

mag verlengen en ben elke dag dankbaar voor hetgeen ik kan en mag doen. Mijn ultieme droom op sportgebied ligt overigens buiten het hardlopen: "Het schaatsen van de elfstedentocht", dus: denk een beetje om onze aarde!

Het is bijna tijd om het voetlicht te gaan uitschakelen maar natuurlijk niet voordat ik de persoon achter de sporter bekend ga maken: Ik ben Stefan Hes, 51 jaar. Geboren in Wognum en nu woonachtig in het mooie Hoorn. Samenwonend met mijn lieve vriendin Susanne en vader van Alma (13 jaar, ook Hollandia lid) en Mattis (10 jaar, voetballer bij Always Forward).

Ik werk bij WerkSaam Westfriesland als business consultant en beweeg mij daar tussen de IT en de uitvoerende afdelingen in. Het geeft me voldoening om indirect iets bij te kunnen dragen voor mensen die het moeilijk hebben in onze samenleving.

Wil je nog meer van me weten? Zoek me gerust op en maak een praatje, meestal ben ik op dinsdag op de baan en dan herken je me vaak aan m'n oranje tenue!

Het voetlicht gaat uit en ik wil Thijs Visser vragen om het over een paar maanden weer aan te zetten.

Loopnieuws

Variabele Trimloop

Op maandag 4 september jl organiseerde de loopgroep commissie weer de variabele trimloop. Traditiegetrouw vlak voor de Dam-tot-Damloop. Het was een prachtige avond ervoor.

Het was ook de eerste maandag na de schoolvakantie. Wellicht daardoor hadden we een kleinere groep dan anders. Maar niet minder enthousiast! Totaal 10 leden waren aanwezig. Karin deed de warming-up. En om 19.30u gingen we van start.

Eenieder maakte zijn eigen keuze hoeveel rondjes van ca 1250 meter hij/zij liep. Afhankelijk van zijn eigen doel. Met behulp van de opgestelde tijdsklok konden ze hun eigen rondetijd volgen.

Hugo en Athy hadden vooraf alle voorbereidingen getroffen en later kwam Wil de gelederen versterken. De lopers maakten graag gebruik van het water, fruit en zoute koekjes die door ons waren geregeld. Om 20.30u sloten we gezellig met elkaar af, met als bonus een prachtige avondlucht!

Volgend voorjaar komt er weer een nieuwe variabele trimloop. Je bent van harte welkom.

Met vriendelijke groet,
Wil van Gelderen



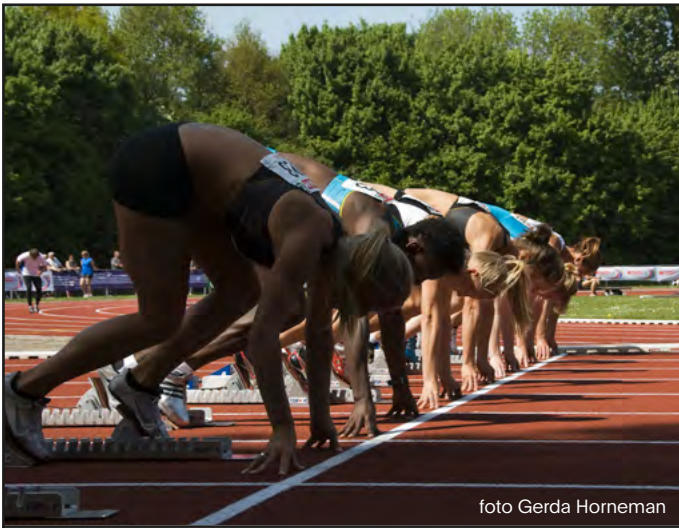


foto Gerda Horneman



Joh. Poststraat 46 Hoorn
www.lieshouthoorn.nl



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

WWW.POLYTECHNIEK.NL



DICK DE BOER
 AANNEMERSBEDRIJF

www.dbbhoorn.nl



Adres aanpassen

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

Grote Noord 106, Hoorn
 Tel. (0229) 27 30 94

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

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

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

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

Zowel voor kinderen als
 volwassenen.

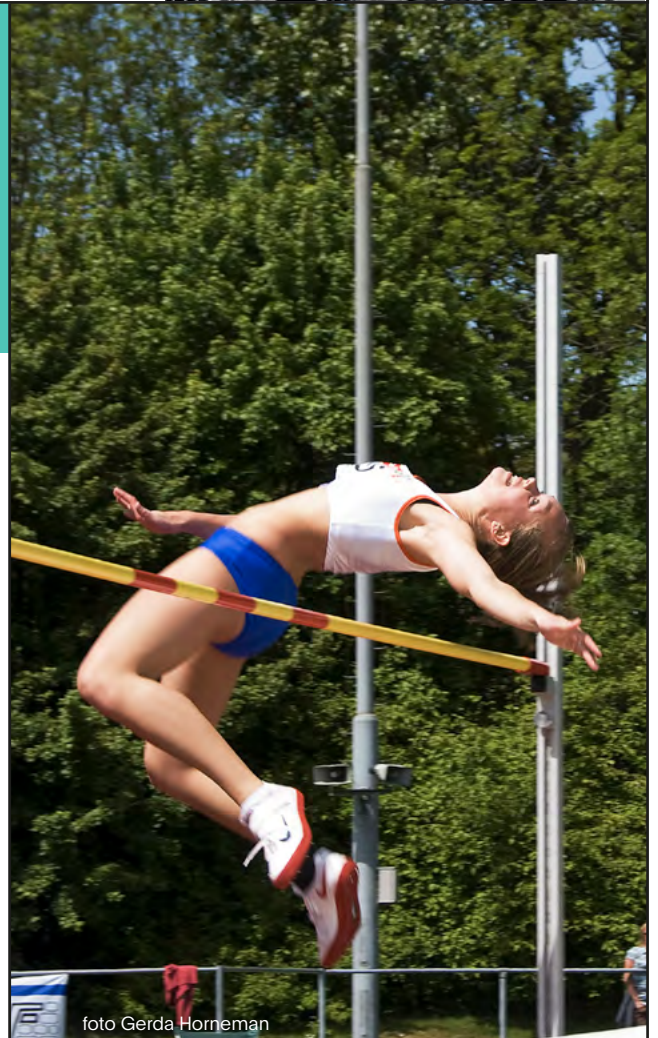


foto Gerda Horneman

Uit de vereniging

Wie wat bewaart heeft wat

Begin van dit jaar is een enthousiast groepje, Henk Coersen, Ronald Guitoneau en Henk Wijbenga begonnen met het opzetten van een archief van de vereniging. In de jaren dat onze vereniging bestaat heeft een archief ontbroken. Dat is jammer, omdat een goed archief het geheugen is van de vereniging. Het heeft een cultuurhistorische waarde, denk aan een jubileum of voor een artikel in het clubblad (zie elders in dit blad). Tevens is het van belang voor bestuur en verantwoording van de vereniging.

Eerst zijn we begonnen met het maken van een plan. Het boekje van Wilfred van Buuren: "Handleiding voor het beheer van historische sportarchieven" heeft, hoewel gedateerd (2003), ons daarbij goed geholpen. Belangrijk is een zogenaamd archiefschema te maken. Dat is een genummerd overzicht op hoofdlijnen van wat we in het archief willen bewaren. Op die manier ontstaat er ordening in het archief. Ieder stuk kan dan in een genummerde categorie worden geplaatst. Op die manier kan met behulp van een inventarislijst in het archief worden gezocht.

Op zolder zijn in de loop der jaren diverse dozen gezet met uiteenlopende documenten: uitslagen, verslagen van vergaderingen, correspondentie uit een tijd zonder e-mail, bouwtekeningen, clubbladen etcetera. We zijn begonnen ieder stuk dat de moeite van het bewaren waard is te voorzien van een datum en archiefnummer, deze te registreren in de inventarislijst en vervolgens op te bergen in mappen en archiefdozen. Naast een papieren archief zijn we ook bezig een digitaal archief op te bouwen met uiteenlopende document-

en. Er is een begin gemaakt met het scannen van oude clubbladen. We willen deze straks voor iedereen toegankelijk maken via onze website. In een verenigingsarchief horen niet alleen documenten, maar ook foto's, filmpjes, bekers, medailles, krantenknipsels etc. Bedoeling is een deel van het archief over te brengen naar het Westfries Archief.

Hoewel er al heel wat archiefstukken boven water zijn gekomen, is een archief nooit compleet.

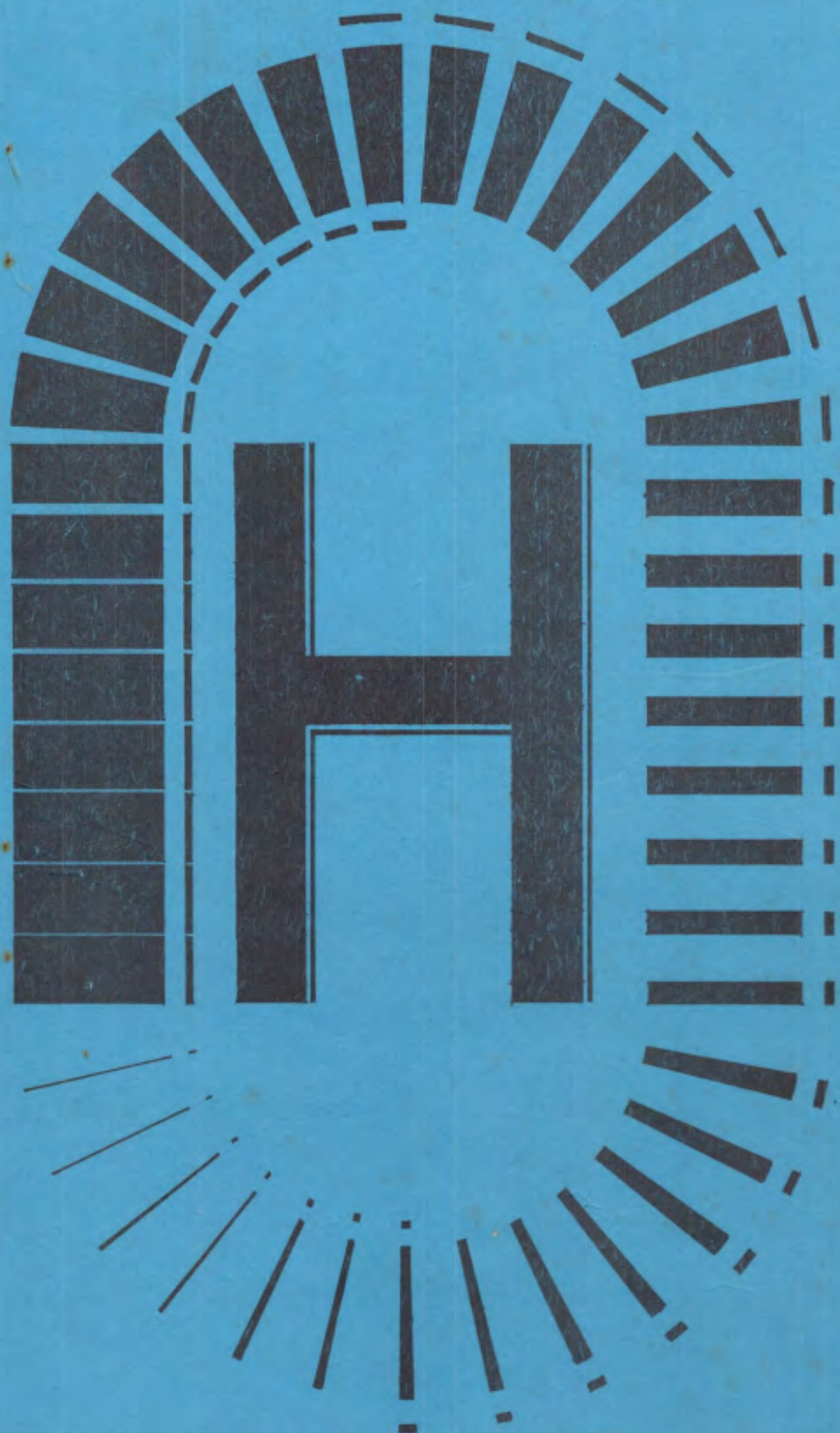
Ben je lid of oud-lid en ben je in het bezit van stukken die van belang zijn voor de historie van de club en ben je bereid die af te staan, neem dan a.u.b. contact op met secretaris@avhollandia.nl.

Heb je stukken zoals foto's en wil je dat (nog) niet afstaan dan is uitlenen om te scannen ook een mogelijkheid.

Henk Wijbenga

Hoe ziet het eerste clubblad eruit en wat wordt daar zoal in vermeld?

Kijk gauw op de volgende pagina en laat je verrassen wetende dat er toen een pagina getypt moest worden op een typemachine en er moest gestenceld worden om te vermeningvuldigen, er was toen nog geen computer beschikbaar met Word of Excel laat staan een inkjetprinter.



ALLETTI EKVERENICING

HOLLANDIA

HODERN

Clubblad van de A.V. Hollandia Hoorn

1^e jaargang nummer 0

juni 1980

Dagelijks bestuur:

Voorz. M. stout, ~~Hoorn 18~~ Tel. 17169 (Jule Verneschool)
33639 (privé)

Secr. A. van Wouw, ~~Hoorn 18~~ Tel. 17176

Penningm. F. Wimmers, ~~Hoorn 18~~

Het volgende clubblad verschijnt
op 2 juli '80.

Copy inleveren voor 27 juni.
Ons Redactieadres is: Korte
Achterstraat 2, Hoorn.

Bestuursleden:

Jeugd: G. Vos, ~~Hoorn 18~~ Tel. 15924

Senioren: F. Broerse, ~~Hoorn 18~~ Tel. 17175

Recreatie: J. Herling, ~~Hoorn 18~~ Tel. 18746

Training: L. Braunschweiger, ~~Hoorn 18~~ Tel. 19868

Alg. zaken: H. Beerepoot, ~~Hoorn 18~~ 126.

Wedstr. secr. senioren en AB-junioren:

D. de Boer, ~~Hoorn 18~~ Tel. 19557

Wedstr. secr. CD-junioren en pupillen:

J. Musman, ~~Hoorn 18~~ Tel. 17380

Redactie:

Willem Heins, ~~Hoorn 18~~

Hankie Bijl, ~~Hoorn 18~~

Wiljan Loomans, ~~Hoorn 18~~ Tel. 14604

Jan Baart, ~~Hoorn 18~~ Tel. 30968

Jouke Hoekstra, ~~Hoorn 18~~

Jan Herling, ~~Hoorn 18~~ Tel. 18746

Hierbij wil de redactie iedereen bedanken die zich hebben ingezet om de uitgave van dit clubblad mogelijk te maken. Met name Joop Musman en de hr. Braunschweiger hebben ons vele uurtjes geholpen. Maar ook diegene die gereageerd hebben op onze oproep om mee te denken over voorkant en embleem. Bedankt voor jullie ideeën, ze zullen bewaard blijven want niets is voor eeuwig.

De redactie.

EEN NIEUW CLUBBLAD, EEN NIEUWE REDACTIE DUS OOK EEN NIEUW REDACTIEADRES.
MET INGANG VAN DIT NUMMER WORDT HET REDACTIEADRES:

KORTE ACHTERSTRAAT 2. (achter de Hema)

NATUURLIJK KAN OOK COPY WORDEN INGELEVERD OP TRAININGSVONDEN BIJ DE
REDACTIE LEDEN!!!!!!

INTRODUCTIE

Voorwaar een historische gebeurtenis: vanaf heden weet Hoorn's atletendom zich verrijkt met een heus lijfblad. Weliswaar een proefnummer nog, maar wanneer niet calamiteiten als bijv. het uitbreken van een diarée-epidemie in de redactie roet in het eten gooien, dan zullen we het beleven dat zo rond de eerste juli een definitieve versie van dit blad ter wereld wordt gebracht. Daarzorgen wij wel voor...

Wie dat dan wel zijn, die "Wij"? Ach, wij vormen het meest onbenulige en naieve troepje enthousiastelingen dat op deze aardkluit mag rondarren. Want, beste lezers, blijkbaar in een vlag van collectieve verstandverbijstering hebben wij de redactie van dit "blad zonder naam" gevormd. Ziehier met welk recht ons zelf het etiket "naief en onbenulig" mogen opplakken: zelfs een naam konden we niet bedenken! U begrijpt: Uw steun is hard nodig. We zijn er trouwens maar gewoon vanuit gegaan dat er binnenkort iemand opstaat die, begiftigd met forse overdosis fantasie, ons op zo'n verpletterend originele naam trakteert, dat de gehele reclame-wereld zich terstond brodeloos gemaakt weet.

"BABBELS"

Babbel

van *mr. Otto Zwamstreek.*



Onlangs - het was bloedheet - zat ik in de bus Hoorn-A'dam. Wat dat met atletiek te maken heeft? Wel, voor mij zaten twee middelbare - leeftijd - dames; u kent dat wel: én maar praten. Enfin, details zal ik de lezer besparen maar de conclusie die al snel getrokken kon worden was: "import" uit A'dam, door de "overloop" meegesleurd naar het Westfriese, maar er nog lang geen raad mee weten. Goed. We naderen Scharwoude als de dikste van de twee opmerkt: "Goh, wat een klein rot stukkie eigenlijk, heh Nel, vanaf Hoorn!"

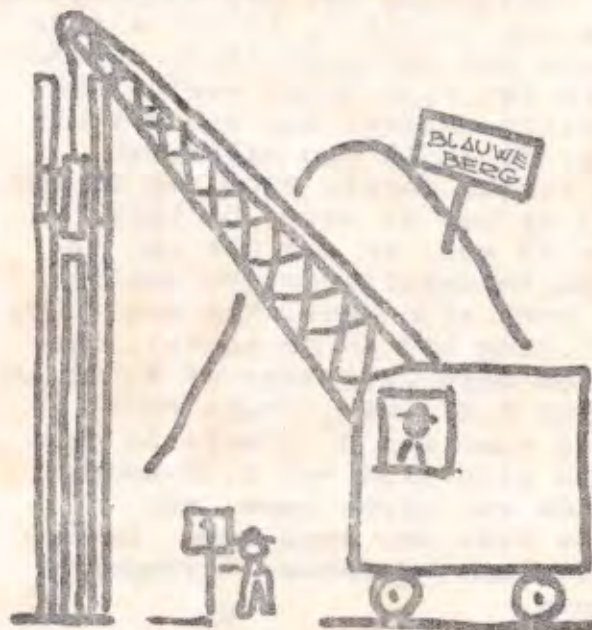
"Meid", zei ik in gedachten tegen haar, "je zou dat kleine rot stukkie van jou eens moeten lopen! Dan zou je na drie keer tenminste weer eens een fatsoenlijke jurk aan kunnen trekken!"

De "zin" was nog niet af, of daar ontwaardde ik een groepje lopers, trimmers zo U wilt. Het leken jongens van tegen die middelbare leeftijd want hun gezichten waren er naar: plooiën, gespannen tot een vechters grimas, zodat het zweet er tussendoor gutste. De Niagara in veelvoud! (Wat kun je trouwens nog veel zien hè, vanuit zo'n rijdende bus!) Op slag was ik de gedachte van daarnet vergeten.

"Jongens", dacht ik "waar zijn jullie nou mee bezig?" Doet de mens er jaren, ja eeuwen over om de fiets, de auto, de bus en ik weet niet wat allemaal uit te vinden en dan gaan jullie jezelf zo in het zweet lopen. Wat een logica! Een boterham maak je toch ook niet klaar om er naar te kijken? Nee, die eet je op!

Kijk kogelstoten of speerwerpen, daar kan ik nog iets van begrijpen: dat explosieve zit in de mens, dat is "oer". Maar lopen, moe worden, in deze tijd? Hartstikke uit de tijd. De enige bestaanredenen die ik er aan kan geven is: leuk voor mensen die er naar willen kijken. Zoals ik. Pilsje in de ene, sigaartje in de andere hand en gelegen in een

stoel "die gemaakt is om op te zitten", zoals mijn moeder zou opmerken. Vervolgens een stijlvolle 400 van Schulting op T.V. en tenslotte de waardering na afloop. Voor Harrie en het pilsje.....

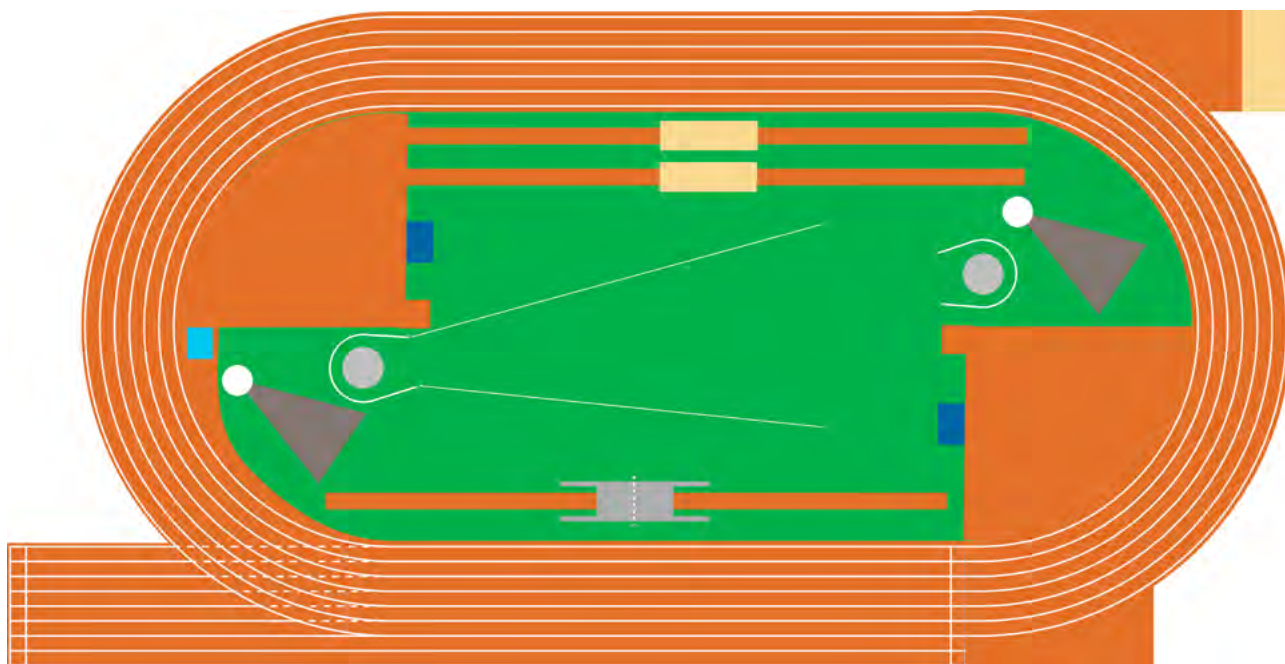


Heeft u hem ook zien staan? Je kan wel zien dat onze voorzitter uit een aannemersfamilie komt. Samen met de wethoudster Anneke van Dok een stel echte heiers met die helmen op. Eindelijk is die eerste paal dan geslagen. En nu maar afwachten of de voorspellingen uitkomen. Daarna zal er veel, heel veel werk gedaan moeten worden want de kantine wordt "kaal" opgeleverd. Dat betekent dat wij samen de kantine moeten inrichten van tegels op de vloer tot elektrapijpen in de kap. Dus ook dan nog werk genoeg. De eerste klap is gevallen, hopelijk laat de laatste niet lang op zich wachten.

Zo dat was hem dan, ons eerste clubblad. Wij hopen dat jullie een beetje leesplezier hebben gehad. Het volgende nummer verschijnt op 3 juli en daarna gaan we tweemaal per maand uitkomen. In het volgende nummer komt in ieder geval een stuk over onze nieuwe afdeling Recreatie. Sorry Jan, er was voor dit nummer zoveel copy dat je verhaal weer even in de map moet.

Copy, reacties en ideeën voor het blad zijn natuurlijk van harte welkom. Tot de volgende keer.

De redactie.



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 | technischezaken@avhollandia.nl |
| Algemene Zaken | John Mol | algemenezaken@avhollandia.nl |

Algemeen

| | | |
|-------------------------|----------------------|--|
| Wedstrijdsecretaris | Joost Daalhuisen | wedstrijdsecretaris@avhollandia.nl |
| Ledenadministratie | corr. a.v. hollandia | Postbus 466, 1620 AL, Hoorn, ledenadministratie@avhollandia.nl ledenadministratie@avhollandia.nl |
| Opzegging lidmaatschap: | | ledenadministratie@avhollandia.nl |

Het beëindigen of wijzigen van een lidmaatschap dient voor 15 december schriftelijk of per email te worden doorgegeven aan de ledenadministratie.

Bankrelatie

| | |
|-------------|------------------------|
| Bankrelatie | NL33 INGB 0003 0882 94 |
|-------------|------------------------|

Website en Redactie

| | | |
|---------------------|--|--|
| Website | Toer van den Berg, Rob de Boer, Bart Daalhuisen, en Boudewijn van Limpt | webbeheer@avhollandia.nl |
| Webbeheer Triathlon | Hugo Commandeur | h.commandeur@iCloud.com |
| Clubblad | Alieke de Greeuw, Nienke Meekel, Connie Vertegaal, Gerda Horneman en Karin Voogt | |
| | kopij adres | redactie@avhollandia.nl |
| Clubblad opmaak | Ronald Guitoneau | redactie@avhollandia.nl |

Beheer Clubkleding

| | | |
|----------------------|--|--|
| Pupillen / junioren | Mariska Verment | mariskaverment@hotmail.com |
| CD-junioren | Ed van Eldik | ed@lexed.nl |
| Senioren / Loopgroep | Athy Mes | athy.mes@quicknet.nl |
| | www.avhollandia.nl/clubkleding/ | |
| Triathlon | Nico Buddelmeijer | nico.buddelmeijer@gmail.com |
| | 06-22744367 | |

Sportverzorging

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

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

Clubrecords

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

Colofon

Vertrouwenspersonen

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

Trainingstijden

Overzicht trainingstijden www.avhollandia.nl/trainingstijden/

Trainers pupillen

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

Trainers CD-Junioren

| | | |
|------------------|-------------------------------------|-----------------|
| Truus van Amstel | junioren C | |
| Bart Daalhuisen | junioren C, B, A (wo) - polstokhoog | |
| Iwan Groothuysen | junioren C, B, A (di) - werpen | op uitnodiging! |
| Freya Muller | junioren C, B, A (ma) - allround | 06-46027522 |
| | junioren D, C, B, A (do) - werpen | |
| Cheryl Nederveen | junioren D (ma) | 0229-579199 |
| Jacqueline Tuil | junioren D (wo) | 06-15332093 |

Trainers Senioren AB-Junioren

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

Fitness en Kracht

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

Looptrainers

| | | |
|--------------------------|--|-------------|
| Herman Akkerman | dinsdagavond | 06-57119388 |
| Annemieke Bot | woensdagavond | 06-27870601 |
| Jan Conijn | woensdagochtendgroep* | 06-12259707 |
| | Start-to-Run | |
| Loes Kunst | woensdagochtendgroep* | 06-27120788 |
| Simon Laan | zaterdagochtend | 06-53742862 |
| | woensdagochtendgroep* | |
| Frits Martens | woensdagochtendgroep* | 0229-239614 |
| Bart Muller | maandagavond | 06-46267679 |
| Kris Oedit Doebé | dinsdagavond | 06-15155071 |
| | woensdagavond buitenom (alleen aanspreekpunt) | |
| Ton Overpelt | woensdagochtendgroep* | 06-57108950 |
| Ambroise Uwiragiye (Uwi) | dinsdagavond | |
| Karin Voogt | donderdagavond | 06-55366143 |

* (trainers rouleren)

Technische commissie

| | | |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| Coördinator technische onderdelen | Nico van der Gulik | nicovandergulik@quicknet.nl |
| Coördinator sportverzorging | Arie den Blanken | a.den.blanken@quicknet.nl |
| Coördinator loopgroepen | Kris Oedit Doebé | krisscheper@hotmail.com |

Jeugdcommissie

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

Commissie Senioren AB-Junioren

| | | |
|---------------------|--------------------|-----------------------------|
| Trainingcoördinator | Nico van der Gulik | nicovandergulik@quicknet.nl |
|---------------------|--------------------|-----------------------------|

Commissie Hollandia loopgroep

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

Commissie Thuiswedstrijden

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

Commissie Algemeen Beheer

| | |
|------------|--------|
| Voorzitter | Vacant |
|------------|--------|

Sponsorcommissie

| | | |
|----------------|-------------|----------------------|
| Contactpersoon | Frank Ettés | frankettes@gmail.com |
|----------------|-------------|----------------------|

Triatlon

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

Woensdagochtendgroep

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

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

ONLINE SHOPPEN IN DE REGIO

stumpel.nl 



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

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

Wij lopen harder dan u denkt!

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



Vastenburg
schoonmaak in goede handen

De Factorij 13 | 1689 AK Zwaag
tel 0229 54 21 37 | info@vastenburg.nl | www.vastenburg.nl



VOOROP LOPEN MET ONZE

UITGEBREIDE LOOPANALYSE

WIJ ZIEN JOU GRAAG OP
GROTE NOORD 8A HOORN

www.runnersworldhoorn.nl