



Clubblad ***AV Hollandia***

Officieel orgaan van
atletiekvereniging
Hollandia Hoorn

Januari 2024



**Abbiamo corso
a Verona**



© Gerda Horneman



Max Koning

keurslager

Winkelcentrum De Beurs - Blokker

www.koning.keurslager.nl

RADO


Maurice Lacroix


FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

HAMILTON

SEIKO

CERTINA 
SWISS WATCHES SINCE 1888



DE VRIES

JUWELIER

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

Westerstraat 97
1601 AD Enkhuizen
0228-321 321



Cartridges



Papier



Zakelijk



Printers



Reparaties

CartridgeCity.nl

U vindt ons op Breed 8 in Hoorn

Tel. 0229 214 334

januari 2024

Clubblad AV Hollandia**Inhoudsopgave**

Van de voorzitter	4
Vacature penningmeester	6
De vrijwilliger - John Mol	7
Jeugd - Het estafettestokje	9
Groencertificaat	10
De trainers van Hollandia - Bart Muller	11
Start-to-Run 2024	12
Nikita's Start-To-Run	13
Contributie 2024	14
Wie wat bewaart heeft wat	17
Voor het voetlicht - Boudewijn van Limpt	24
Marathon record Eefje van Wissen	27
Favoriete hardlooprondje van Gerda	28
Ironman 70.3 voor Kika - Hugo Commandeur	30
Fun in Athletics, help je mee ?	34
Voor het voetlicht - Thijs Visser	36
AVIA clubsparen	38
7heuvelenloop door Margriet en Mieke	40
Verona marathon - Annemieke	43
Verona marathon - Michiel	45
Verona marathon - Stefan	47
Verona marathon - Uitslag	50
Colofon	52

Van de redactie

Daar is ie weer! Het eerste nummer van het clubblad in 2024. We wensen jullie allemaal een gezond en sportief nieuwjaar toe.

Wederom bedankt voor jullie inbreng van kopij voor het clubblad.

Dankzij jullie is het weer een goed gevulde editie geworden! Zo lezen we weer over vele wedstrijden waaraan hordes Hollandianen hebben meegedaan in binnen- en buitenland en inspireert Gerda ons met haar favoriete hardlooprondje buiten de baan.

Ook zetten we Bart in het winterzonnetje omdat hij helaas afscheid neemt als trainer en er staan weer twee Hollandianen in het voetlicht.

Veel leesplezier, namens de redactie.

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

**Bordsporsors
AV Hollandia**

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

BERT OOMS

BURGGRAAF CONSULTANCY

EAB Enkhuizer Aannemersbedrijf

FIXMYBODY

FRITSPRINT Drukkerij

GEBR. SNIP Kitverwerking

GERTJAN DEKKER Ontw. en Tekenburo

KARSTEN OUTDOOR

KEUKENLOODS

KLAVER GIANT

KOETSBOUW

LUBA Uitzendburo

MEGATEGEL

RAAD Architecten

SNS Hoorn-Bovenkarspel

SNUFFELHOEK.NL

STRACKE

't PAKHUIS tandarts

VAN DER HEIDE

VAN DEN BERG Banketbakkerij

VAN DER VALK WIERINGERMEER

VAN HOUTEN Schilderwerken

VASTENBURG Schoonmaakbedrijf

Van het bestuur

Van de voorzitter

Allereerst de beste wensen en een gezond en sportief 2024 toegewenst. Het laatste kwartaal van 2023 stond in het teken van de financiële afronding van de renovatie. Door meerwerk is er toch een tekort ontstaan van circa € 25.000. Daarom is Jan de Vries een crowdfundingactie gestart. Op het moment van schrijven hadden we ongeveer € 9.000 ontvangen.

Op dinsdag 31 oktober zijn wij de gastheer geweest van het college van burgemeester en wethouders van de gemeente Hoorn. Na hun reguliere vergadering hebben wij ons als vereniging kunnen presenteren aan het college en hebben wij onze dromen voor de toekomst kenbaar gemaakt.

Na een rondleiding door ons mooi gerenoveerde clubgebouw hebben we dit besloten met een gezamenlijke lunch in onze kantine.

In de laatste Algemene Ledenvergaderingen gehouden op 14 november zijn de voorgestelde begroting van 2024 en de voorgestelde contributie voor 2024 vastgesteld door de ALV.

Tijdens deze Algemene Leden Vergadering is Jan de Vries afgetreden als penningmeester, die sinds november 2015 deel uitmaakte van het bestuur. Het bestuur heeft Jan hiervoor voorgedragen als Lid van Verdienste; de ALV ging hiermee unaniem akkoord. Ik heb met trots de hierbij behorende decoratie opgespeld bij Jan.

2024 zal in het teken staan van het vervangen van de toplaag van de baan. Op dit moment weten we nog niet wanneer dit gaat plaatsvinden en hoe lang het gaat duren. Als er meer bekend is, dan zal dit zo spoedig mogelijk worden gecommuniceerd.

Ruud Poldner



Van het bestuur

Ledenmutaties tussen 27 september en 31 december 2024

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

Zara Aktaş
Marco Bakker
Bebel de Boer
Maaïke Donker
Roos van Elten
Floor Flotman
Lizzy de Haan
Fleur Hakkesteegt
Layla Hassanein
Dex Komen
Charlotte Kramer
Ankie Lempens
Hidde Middendorp
Tessa van Mierop
Robin Mmbaga

Erwin Neuvel
Mila Quach
Pernilla van Rozelaar
Matthijs Stam
Maartje Velthorst
Alyana Welp
Queenisha Welp

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Don Baptista
Marieke Blik-Boumans
Arno van Diepen
Livia Entius
Mia Entius
Alieke de Greeuw
Arjen Hart
Hans Hendriks
Daan Knoef
Mark Koning
Flynt Koomen
Marian Meijer
Rosa Molenaar
Nilan Mulder
Manoah Ndjoko

Greet Nelen
Micha Oosterhuis
Nikki Oud
Niels Roele
Yvette Schouten
Ron Schoutsen
Mark van de Streek
Bart Valk
Noor Valk
Hugo van der Veen
Feline Veldhuis
Jan Pieter Zwaan

Van de redactie

Clubblad

Heb je kopij? Die ontvangen we natuurlijk graag. Het liefst op de volgende manier:

- via mail naar redactie@avhollandia.nl
- **TEKST:** in Word, in lettertype arial 10 ieder stukje als apart document
- **FOTO'S:** los aanleveren in het originele formaat (foto's verstuurd via **Whatsapp** zijn gecomprimeerd en daarom te klein)
- **met toestemming** van de herkenbare leden/deelnemers
- Uitslagen in excel

Let op!

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

Editie	Uiterste datum voor kopij	Verschijningsdatum
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
2025-1	maandag 9 december 2024	eerste helft januari 2025



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 liep af na de afgelopen 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 van AV Hollandia



foto: Gerda Horneman

John Mol

John Mol: 'Ik weet: elke vereniging heeft handjes nodig'

Zijn stappenteller piekte naar 23.000 op 10 september, de dag van de promotie/degradatiewedstrijden op onze atletiekbaan. "Ik denk dat ik meer energie heb verbrand dan menig atleet die meedeed aan de wedstrijd", zegt bestuurslid John Mol lachend.

Wie is John Mol? Hij lacht opnieuw. "Ja, ik ben een beetje de grote onbekende in het bestuur. Maar steeds meer mensen beginnen me te kennen."

Hij kwam aanwaaien als vader. Zoon Rens doet fanatiek mee bij C-jeugd en dochter Yvon vindt het in zijn eigen woorden 'vooral heel gezellig' bij de D-jeugd. Hij bleef een keer hangen bij de Rien Stoutloop. Van het een kwam het ander: sinds de laatste ledenvergadering is hij bestuurslid.

"Ik doe het vooral omdat ik het zelf leuk vind", zegt hij daarover. "Anders moet je niet aan zoiets beginnen. Ik heb zelf altijd gehandbald bij Spartanen in Wognum en daar ook in het bestuur gezeten. Dus ik weet: alle verenigingen hebben handjes nodig. Ik ben zes jaar geleden met handbal gestopt, voor mijn knieën en enkels het zouden begeven. Ik woon al jaren niet meer in Wognum, dus de binding met Spartanen verwaterde. En nu mijn kinderen op atletiek zitten dacht ik: laat ik mijn tijd hier besteden."

Atletiek en handbal, het is een wereld van verschil, ervaart John. Spartanen is een dorpsclub, waar teamsport wordt bedreven. Hollandia heeft een regiofunctie, atletiek is vooral een individuele sport. "Daardoor is er echt een cultuurverschil. En wat ook uitmaakt: je hebt bij atletiek niet elk weekend thuiswedstrijden, waarbij de kantine afgeladen vol zit. Atleten hebben sowieso maar een paar wedstrijden per jaar."

John vindt dat de betrokkenheid van de leden met de vereniging beter zou kunnen. "Op onze clubdag kwamen er 140 leden. Het was hartstikke gezellig, daar niet van, maar ik denk dan wel: waar zijn die andere 360. En bij een ledenvergadering komt misschien 5 procent van de leden opdagen. Nou ja, het is ook een beetje de maatschappij waar we in leven. We hebben het druk en we zien sport als een product dat we inkopen. Maar we zijn een vereniging, alles wat hier gebeurt wordt door vrijwilligers gedaan. Het gaat niet vanzelf."

John werkt vier dagen in de week bij een calculatiebureau. Op z'n vrije dag kan steekt hij de handen vaak uit de mouwen voor de club. De afgelopen tijd vergden klusjes op de baan veel van zijn tijd. "Dat was nodig omdat de accommodatie



De **VRIJWILLIGERS** van AV Hollandia

gekeurd moet worden voor officiële wedstrijden. Er moest bijvoorbeeld een extra balkhoogte komen voor de steeplechase bak. Heren springen over 91 centimeter, dames over 83. En daar moest nog een niveau tussen voor de A-jeugd jongens, dus er moest een gat geboord en een balkhouder gemaakt. En dan is er zo weer een dag om." De baan ligt er sinds 2005, terwijl 15 jaar ongeveer de levensduur is. "Hij begint oud en af te raken." Gesprekken met de gemeente – eigenaar van het complex - over een renovatie van de toplaag zijn gaande. Het kost natuurlijk veel geld, maar de gemeente ziet de noodzaak. We hebben een prachtige accommodatie die druk wordt gebruikt. Niet alleen door ons, ook door het onderwijs.

Als het zover is heeft het natuurlijk wel gevolgen. Het betekent dat we de baan drie maanden niet kunnen gebruiken."

Hij houdt ervan iets moois neer te zetten met vrijwilligers. Die promotie/degradatie wedstrijd afgelopen september bijvoorbeeld. Alles met elkaar op de juiste plek sjuwen, een mooie wedstrijddag en na afloop alles weer terugzetten. "Soms dacht ik even: waar ben ik mee bezig, maar na afloop had ik een voldaan gevoel. En we promoveerden ook nog, dus wat wil je nog meer."

Connie

Van de loopgroepcommissie

Oproep van de loopgroepcommissie

Misschien heb je nog nooit van ons gehoord. Misschien heb je weleens aan een activiteit deelgenomen. En misschien ken je een van ons alleen als trainingsmaatje.

De loopgroep commissie organiseert een paar keer per jaar een gezellig gebeuren buiten de trainingen om, iets om de band tussen de leden te versterken. Zoals de variabele trimloop, de Zuiderdijkloop, een gezamenlijk etentje en iets speciaals rond Kerst.

Wij zijn op zoek naar mensen die het leuk vinden om met ons mee te denken en activiteiten te organiseren. Het is niet veel werk: we vergaderen maar 4 keer per jaar en bij een activiteit hoef je niet altijd aanwezig te zijn omdat we de taken verdelen.

Heb je zin om een keer mee te helpen met een activiteit, of heb je een nieuw idee voor onze commissie, meld je dan bij een van ondergetekenden.

Graag tot ziens.

Athy Mes
Wil van Gelderen
Hugo van der Veen
Bart Muller
Ruud Poldner
Arie den Blanken
a.den.blanken@quicknet.nl

Jeugd

Het estafettestokje



Wat is je naam en hoe oud ben je?

Ik heet Julia en ik ben 11 jaar.

Hoe lang zit je al op atletiek?

Sinds vier jaar.

Bij wie train je?

Jacqueline, Cheryl en Lianka.

Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?

Ik vind het leuk om Meerkamp te doen omdat ik alle onderdelen leuk vind.

Wat vind je een minder leuk onderdeel?

Hoogspringen omdat er dan altijd wel iemand is die zich bezeert.

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

Door de minimarathon op school die ik gewonnen had en omdat mijn moeder vroeger op atletiek zat.

Wie is je idool of voorbeeld?

Anouk Vetter! en Femke Bol

Wat is je doel voor 2024?

In alle onderdelen beter worden.



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

Toen ik op een wedstrijd 7,16 meter kogel stootte.

Het estafette stokje geef ik door aan Senna Giling.

Van het bestuur

Groencertificaat

Duurzaamheid in actie: AV Hollandia ontving het Groencertificaat.

We hechten een steeds groter belang aan milieubewustzijn en duurzaamheid.

Certificeren is hierbij een methode om te laten zien hoe een organisatie zich inzet voor groene initiatieven.

AV Hollandia ontving het Groencertificaat van Audax Renewables

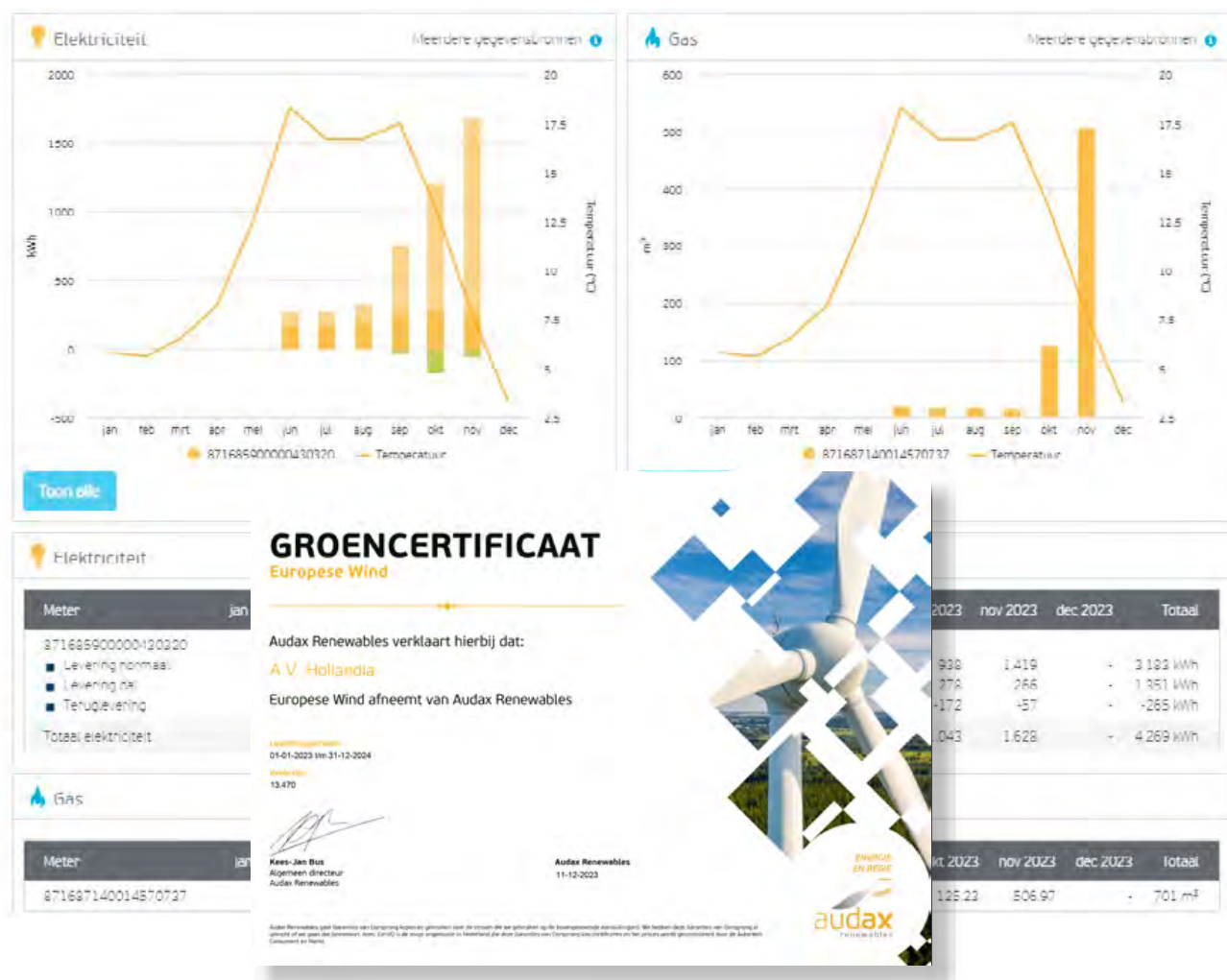
Een groencertificaat wordt niet zomaar uitgegeven. Het is het bewijs dat AV Hollandia zich houdt aan bepaalde strikte normen op het gebied van duurzaamheid.

Daarmee geeft het voor leden en partners aan dat de vereniging zich inzet voor een duurzame samenleving.

Audax Renewables, onze energieleverancier, verklaart in het certificaat dat wij Europese Wind afnemen voor de productie van onze elektra.

Weer een mooie stap om te laten zien dat we duurzaamheid hoog in het vaandel hebben staan.

Jan de Vries



De trainers van AV Hollandia

Bart Muller

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



Trainers komen, trainers gaan. Maar niet ongemerkt natuurlijk. Bloemen en warme woorden zijn er als Bart Muller maandag voor Kerst afscheid neemt van zijn loopgroep. "We nemen afscheid van een bevlogen trainer", aldus Ruud tijdens de speech na Barts laatste training.

Bart werd in 2011 lid van de vereniging en raakte gegrepen door het loopvirus. En zo'n twee jaar later viel er een gat bij de rondjes buitenom op de woensdagavond. Bart dacht: dat kan ik wel doen. Het was de officiële start van zijn trainersloopbaan die dus ruim tien jaar heeft geduurd. Officieel iets korter, want per 1 januari 2015 werd hij echt als trainer aangesteld. Dat betekende ook dat hij zijn trainersdiploma bij de atletiekunie ging halen.

Trouw, consequent, iemand waar je op kan rekenen, zijn woorden die op Bart zeker van toepassing zijn. Ruud bracht in zijn speech in herinnering hoe Bart ook in corona tijd zijn verantwoordelijkheid nam: "Bart zorgde er altijd voor dat er een veilig sportklimaat werd gecreëerd en zeker ten tijde van corona heeft hij dit altijd heel serieus opgepakt." "Hij kwam zelfs met een maatstok van 1,5 meter de baan op om te zorgen dat deze afstand gewaarborgd kon worden."

Bart bracht ook variatie aan in zijn trainingen, gebruik maken van het middenterrein of het park achter de Westfries of gewoonweg met een paar dobbelstenen iets te doen. En als loopgroeptrainer is hij ook actief bij de loopgroepcommissie die sociale activiteiten organiseert, zoals de Zuiderdijkloop, variabele trimloop, duintrainingen en een kerstpuzzeltocht.

Bart zegt de vereniging niet vaarwel, maar blijft gewoon lid. "Je gaat nu eindelijk eens gebruik maken van de mooie faciliteiten op onze atletiekbaan," zei Ruud dan ook. Dat de trainingsgroep zijn inzet heeft gewaardeerd staat vast. Bart werd verrast met een pakket speciaal biertjes en een cadeaubon.

Connie



Van de trainers

Start-to-Run voorjaar 2024

Bikkeltraining, bootcamp, trailrunning? Alles begint bij de basis. En dat blijft Start to Run, de hardloopcursus voor beginners. Een concept dat zich de afgelopen jaren bewezen heeft! Gezelligheid, sterker worden, afvallen, conditie opdoen, leren hardlopen op techniek; alles zit in deze 7 weekse cursus.

Wat is dé manier om te leren hardlopen? Leren hardlopen kan al in zeven weken. En het maakt niet uit of je nu al fit bent of niet. Of je (iets) te zwaar bent of prima op gewicht. Wat wel uitmaakt is dat je niet alleen van start gaat en de juiste begeleiding krijgt. Start to Run is dé manier om te leren hardlopen zonder die moeilijke stap alleen te zetten.

Hoe werkt dat dan?

Het Start to Run programma is voor iedereen. Mannen en vrouwen, jong en oud, totaal ongetraind en beginners. In zeven weken leer je 25 minuten aaneengesloten hardlopen op je eigen tempo.

Jan Conijn is een professionele trainer die jou hierbij begeleidt en coacht. Je leert de juiste loophouding- en techniek. En je traint altijd in een groep, wel zo gezellig en veilig toch? Samen werk je naar hetzelfde doel: 25 minuten hardlopen in week 7 tijdens de Start to Finish loop. Van een startniveau brengen wij de lopers en loopsters op een verantwoorde manier van bijna niets tot een duurlooptje van 4 kilometer.

“Je moeder leerde je lopen, wij leren je hardlopen” is ons motto. Goed en verantwoord hardlopen heeft begeleiding nodig. Dat is precies wat av Hollandia je geeft.

Elke zaterdagochtend staat een groep

enthousiaste en goed opgeleide trainers klaar om de vele beginners een uitgemeten training voor te schotelen. Een warming-up, rek- en strekoefeningen, de techniek in de vorm van loopscholing en een intervalprogramma. Daarnaast krijgen de deelnemers genoeg theoretische informatie om precies te weten wat ze doen. Ook is er een fysiotherapeut aanwezig om de medische begeleiding vorm te geven. Cursisten krijgen ook de gelegenheid om op woensdagavond hun huiswerktraining onder begeleiding op de baan te doen. Kortom, voor €52,50 krijg je een pakket voorgeschoteld, een soort handleiding bij je loopschoenen, waarmee je de basis legt voor gezond leven en eventuele grootste sportprestaties. Verlenging bij de vereniging is altijd mogelijk.

Veel start to runners hebben inmiddels meegedaan aan de Wijkenlopen of zelfs de Dam tot Damloop volbracht. Nog veel meer lopers hebben genoeg bagage meegekregen om op een verantwoorde en gezonde manier te blijven lopen.

Vanaf 9 maart 2024

AV Hollandia biedt vanaf 9 maart deze cursus voor de 37e keer aan!

Aanmelden

Aanmelden kan (t.z.t.) via de website:

<https://www.hardlopen.nl>

of bij Simon Laan (sjberglaan@quicknet.nl).

Zodra de link voor aanmelden via [harlopen.nl](https://www.hardlopen.nl) beschikbaar is, wordt die geplaatst op de website.

Simon Laan

Loopnieuws

Nikita's Start-to-Run

Op zaterdag 2 september begon mijn hardloop avontuur bij AV Hollandia. Ik had me ingeschreven voor de Start-to-run en het was nu zover om hieraan te beginnen.

4,2 kilometer achter elkaar rennen, onmogelijk leek het, maar we begonnen met ons zessen deze uitdaging. Om dit doel te bereiken hebben we 8 weken lang op zaterdagochtend training gekregen van Simon en Jan. Op de zaterdag werden ons alle hardlooptermen voor de loopscholingen uitgelegd, informatie gegeven over schoeisel, kleding, voeding en drinken terwijl we langzaam onze meters zetten naar de 4,2 kilometer.

De trainingen op de zaterdag werden ook alleen aan de Start-to-runners gegeven zodat we ook dingen konden vragen en de trainer ons kon helpen bij het proces. Op de zaterdag na elke training kregen we een blad mee met informatie waar we het over hadden gehad; zo konden we ons hier nog rustig in verdiepen. Op dit blad stonden ook twee andere trainingen die we nog konden doen die week.

Er werd ons aangeraden om sowieso één keer extra te gaan trainen, maar ikzelf heb ervoor gekozen om naast de zaterdag twee keer te gaan trainen zodat ik goed in het ritme zou gaan komen. Ik had gekozen om mee te doen bij de maandagavond en woensdagavond

groep wat me goed beviel, de trainers van deze avonden hielden er rekening mee dat ik nog niet alles wist en kon en hielpen me hierbij.

De weken vlogen voorbij en voordat we het wisten waren de trainingen over en was het 14 oktober, de dag van de test. De test was vanaf de 100 meter naar het parkje achter de ijsbaan, deze rond gaan, en via de woonwijk weer naar de baan te rennen en dit 2 keer. De standaard zaterdagochtend groep deed mee met de test, wat wel gezellig was. En zo had ik iemand om mee te lopen, wat me motiveerde om door te gaan met rennen in plaats van stukken te wandelen.

Na 8 weken kan ik dus trots zeggen dat ik de Start-to-run geheel heb doorstaan en de 4,2 kilometer in 31:30 minuten heb gelopen en dat ik dit verder wil uitbreiden naar mijn volgende doel, 10 kilometer.

Nikita Ooms



Van het bestuur

Contributie 2024

Het jaar 2024 is weer begonnen en dit betekent dat we ook dit jaar weer de contributie gaan innen. Is er dit jaar iets veranderd?

In de Algemene Leden Vergadering is de contributie voor 2024 goedgekeurd. De verplichte bedragen die afgedragen moeten worden waren tijdens die vergadering nog niet bekend. Inmiddels zijn die bedragen vrijgegeven. Hierbij het overzicht van de nieuwe tarieven in 2024.

Nota's

De contributie nota's worden begin februari verzonden. Per adres wordt er voor Atletiek één nota aangemaakt. Voor triatleten kunnen dit er meerdere zijn. De reden hiervoor is dat ik anders niet uitkom met het automatisch incasseren van de verschuldigde bedragen.

Termijnen

We proberen de contributie zo veel mogelijk in twee keer te incasseren. De eerste incasso is rond 15 februari en de tweede is rond 15 april. Voor gezinnen met (erg) hoge bedragen, zullen we in 3 termijnen incasseren; de derde termijn zal rond 15 mei zijn.

Atletiekunie posten

Met ingang van dit jaar worden de Atletiekunie bijdrage en de wedstrijdlicentie als één post gespecificeerd op de nota.

Incassorekening

Het wijzigen van je incassorekening is mogelijk t/m vrijdag 26 januari.

Saldo

Willen jullie ervoor zorgen dat er op genoemde incasso dagen voldoende saldo op de rekening staat?

Kosten bij storneren

Aangezien de kosten van betalingsverkeer steeds hoger worden, zijn wij genooddaakt kosten in rekening te brengen indien een bedrag wordt gestorneerd. Deze kosten zijn € 5,00 en komen bovenop het verschuldigde bedrag.

Ondersteuning bij betalen/betalingsregeling

Natuurlijk weten wij ook dat het betalen van de jaarcontributie een grote aanslag pleegt op het budget. Denk je dat je door de betaling van de contributie in de problemen komt, dan zijn er verschillende mogelijkheden om hierbij ondersteuning te krijgen. Wil je hier meer over weten neem dan contact op met je gemeente maar je mag mij natuurlijk ook een mail sturen. We zullen dan proberen om een zo goed mogelijke oplossing te vinden.

Wil je een betalingsregeling neem dan ook even contact met mij op via penningmeeste@avhollandia.nl

Alle vragen worden vertrouwelijk behandeld.

Jan de Vries

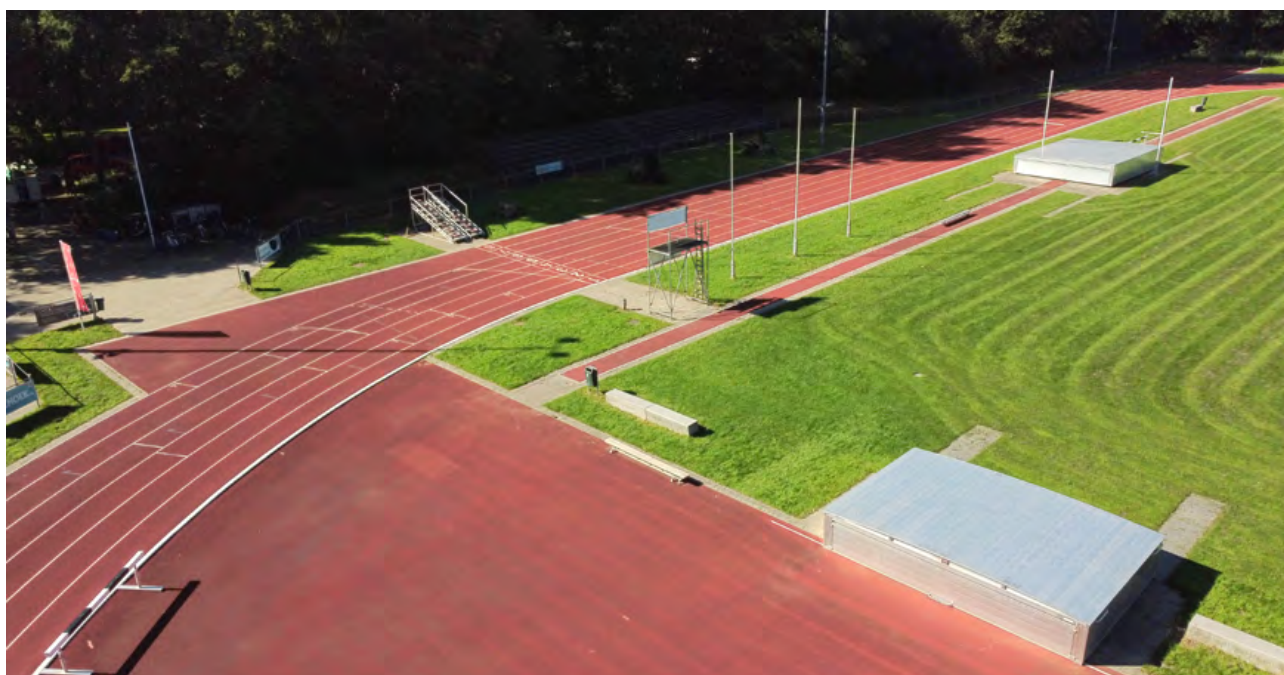
Penningmeester (tot begin april)



Van het bestuur

Contributie 2024

		Contributie	Afdracht AU	Licentie AU	Te betalen
Baanatletiek					
U 8, U10 en U12	Pupillen	€ 122,00	€ 17,50	€ 9,50	€ 149,00
U14 en U16	CD-junioren	€ 133,00	€ 18,50	€ 16,90	€ 168,40
U18 en U20	AB-junioren	€ 165,00	€ 20,00	€ 16,90	€ 201,90
Baanatletiek senioren		€ 187,80	€ 20,00	€ 27,00	€ 234,80
Masters		€ 187,80	€ 20,00	€ 27,00	€ 234,80
Loopatletiek					
Loopgroep		€ 153,30	€ 20,00		€ 173,30
Loopgroep (+licentie)		€ 153,30	€ 20,00	€ 27,00	€ 200,30
Woensdag-leden		€ 76,70	€ 20,00		€ 96,70
Woensdag-leden (+licentie)		€ 76,70	€ 20,00	€ 27,00	€ 123,70
Framerunners					
Framerunners U08 t/m U12	Framerunners (pup)	€ 110,00	€ 17,50	€ 9,50	€ 137,00
Framerunners U14 t/m U20	Framerunners (junior)	€ 110,00	€ 18,50	€ 16,90	€ 145,40



**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



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

bovenop uw cijfers ➤

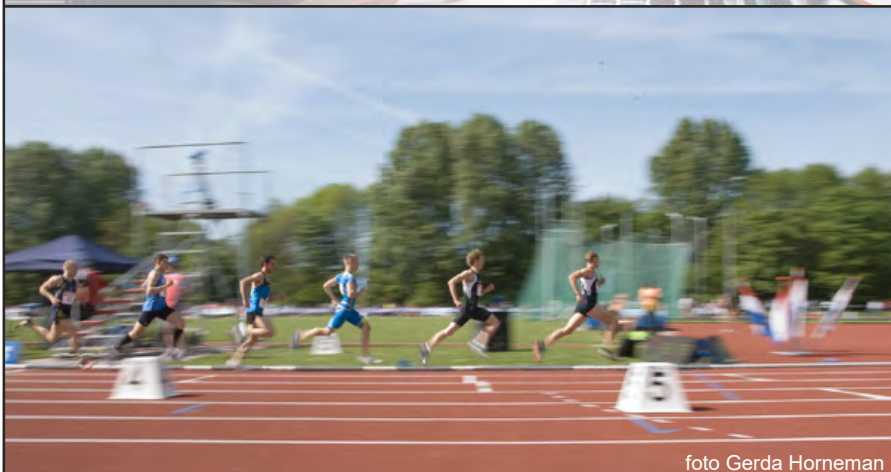
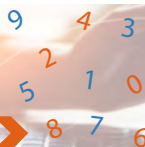


foto Gerda Horneman



VOOR KWALITEIT EN
SERVICE GAAT U NAAR
UW **WEST-FRIESE** DEALER



TOYOTA BOTMAN

Zwaag, De Marowijne 31, 0229-548500
Schagen, De Fok 11, 0224-216676
www.toyota-botman.nl



Bierkade 4
1621 BE Hoorn

0229 763 561
info@semwerkt.nl



"Wie wat bewaart heeft wat" is de titel van een nieuwe rubriek.

Een team vrijwilligers bestaande uit Henk Wijbenga, Henk Coersen en Ronald Guitoneau, is bezig om een archief op te zetten. AV Hollandia kent een rijke historie, een stukje uit "het nieuws van de dag" 29 juni 1912, spreekt zelfs al van de oprichting van een "hardloopvereniging" uit leden der voetbalclub Hollandia.

Zoek eens in Delpher, een website waar je oude kranten kan inzien. Zoek je op "athletiek hoorn" of "av hollandia" dan kom je krantenartikelen met o.a. uitslagen tegen.

Bekende namen zoals van Eefje van Wissen kom je tegen in de kranten, Simon heeft in dit nummer een artikel geweid aan haar marathon verleden. 19 april 1980 ging de atletiekvereniging zelfstandig verder als AV Hollandia.

Het archiefteam heeft het bestaande archief opgeruimd en aan leden gevraagd om oud materiaal ter beschikking te stellen, als men van plan is daarvan afstand te doen.

Willem Heins was zo vriendelijk om zijn gehele archief van clubbladen over te dragen aan het archief. Nadat alles is gesorteerd en in excel is verwerkt heeft Henk Coersen al deze bladen ingescand en doorleesbaar gemaakt.

Als je weet dat er in 1975 25! clubbladen per seizoen werden uitgegeven dan is het duidelijk dat het een immense taak is geweest om al die bladen van 48 jaargangen in te scannen en te publiceren.

HET NIEUWS VAN DEN DAG VAN ZATERDAG 29 JUNI 1912

Athletiek.
Te Hoorn is een hardloopersvereniging opgericht uit leden der voetbalclub »Hollandia«. Zondag 6 Juli wordt de afstand Hoorn—Enkhuizen (20 KM) geloopt.

SPORT EN WEDSTRIJDEN.

Athletiek-wedstrijden te Hoorn. — Zondag 27 Juli zullen door de H. V. V. „Hollandia“ te Hoorn groote athletiekwedstrijden worden gehouden: Van de N. H. Thletiekbond is reeds toezegging ontvangen, dat dan tevens kampioenwedstrijden zullen worden gehouden, en wel over 100 M. hardloopen en voor speerwerpers.

Het volgende programma is samengesteld:
1e. Polsstokhoogspringen; 2e. 100 M. hardloopen (kampioenschap N. H. A. B.); 3e. 4 maal 100 M. estafetteloop; 4e. speerwerpen (kampioenschap N. H. A. B.); 5e. 100 M. hardloopen (nieuwelingen); 6e. discuswerpen; 7e. kogelstooten; 8e. hoogspringen met aanloop; 9e. 400 M. hardloopen (nieuwelingen).

NK MARATHON IN ENSCHEDE
HEREN

1. Zoltan Koeszegi (Hon) 2.15.39, 2. Istvan Kerekjarto (Hon) 2.15.39, 3. Cor Vriend (PSV) 2.15.51 (eerste NK), 4. Josef Machalec (Tsj) 2.16.07, 5. Jose Reveyn (Bel) 2.16.16, 6. Richard Vollenbroek (MPM) 2.16.23 (2e NK), 7. Jan Iwar Westlund (Zwe) 2.17.05, 8. Marti ten Kate (Fortis) 2.17.52 (3e NK), 9. Zbigniew Pierzynska (Pol) 2.18.24, 10. Sergio Gandaglia (Ita) 2.19.04, 11. Carlo Lorenzetti (Ita) 2.19.35, 12. Peter Gschwend (Zwi) 2.20.22, 13. Henk Mentink (Athlos) 2.21.17 (4e NK), 14. Tommy Persson (Zwe) 2.21.27, 15. Brian Reinhold (VS) 2.23.14, 16. Frans Smit (Hera) 2.23.35 (5e NK), 17. Marsh (GB) 2.24.22, 18. Gerard Huynen (Noordkop) 2.26.09 (6e NK), 19. Van Gorkum (AV Nijmegen) 2.27.16 (7e NK), 20. Rijlaarsdam (Altis) 2.27.37 (8e NK), 21. Vilholmen (Noo) 2.27.40, 22. Eysink (Haaksbergen) 2.30.23 (9e NK), 23. Van Hoek (HAC) 2.30.26 (10e NK), 24. Jansen (AV Hanzesport) 2.30.46 (11e NK), 25. De Munck (VLTC) 2.41.19 (12e NK).

DAMES

1. Eefje van Wissen (Hollandia, Hoorn) 2.39.32, 2. Lone Dybdal-Jensen (Den) 2.40.40, 3. Jose Homminga (GAC, Hilversum) 2.54.35, 4. Grietje Hooisma (RK DOS, Kampen) 2.56.53



Het lijkt ons leuk om af en toe een aantal pagina's uit oude clubbladen opnieuw te publiceren, in het vorige blad werd er aandacht geschonken aan de opening van ons gerenoveerde clubhuis. 40 jaar geleden werden de eerste palen voor ons toen nieuwe clubhuis geslagen en in die tijd speelde veel van hetzelfde, de kantine wordt "kaal" opgeleverd en aan de clubleden de vraag om mee te helpen om dit voor elkaar te krijgen en omdat je een vereniging bent en geen bedrijf, doe je dat met elkaar.

We zitten weer midden in het crossseizoen. Ook 40 jaar geleden deden vele Hollandianen mee met diverse crossjes in de buurt. Zo deden er 41 lopers mee aan de onderlinge cross te Schoorl, werd de Parkloop voor de 3e keer georganiseerd en werd men opgeroepen mee te doen met de Huesmolenloop.

De Polderloop in Andijk completeerde het klassement dat werd afgedrukt voor de lange afstand competitie. Mooi om te zien dat de tijden die toen werden gelopen, zeker niet onderdoen voor die van vandaag de dag! Wie herkent er nog wat namen?

Vindt jij het leuk om nog eens in het verleden te duiken van onze vereniging, laat het weten, misschien kunnen we een stukje terugvinden en kunnen we dat in ons blad publiceren in deze nieuwe rubriek.

En heb je nog oude foto's of andere leuke stukken dan willen wij die graag inscannen of fotograferen om ze een plek te geven in het archief.

Ronald Guitoneau

ATHLETIEK.
Wedstrijden te Hoorn.
Zondag 27 Juli zullen door de H. V. V. „Hollandia" te Hoorn, groote athletiekwedstrijden worden gehouden. Van den N. H. Athletiekbond is reeds toezegging ontvangen, dat dan tevens kampioenwedstrijden zullen worden gehouden en wel over 100 M. hardloopen en voor speerwerpen.

Sportpark „HOLLANDIA"
Zondag 30 Juli a.s. des middags 2¹/₂ uur,
officieele opening van het Sportpark,
gelegen aan den Geldeloozenweg te Hoorn.
DAARNA:
groote Voetbalwedstrijd.
Hollandia I - Z. F. C. van Zaandam.
2e klasse. Overgangsklasse.
Tijdens de rust:
ATHLETIEK-DEMONSTRATIES.
PRIJZEN DER PLAATSEN:
Overdekte tribune (middenvakken) f 0.75.
" " (Zijvakken) f 0.60.
Open " " f 0.45.
Staanplaatsen f 0.30; Jongensplaatsen f 0.10.
Opening der loketten 1¹/₂ uur.
De muziekverenigingen „HOORNSCH MUZIEKKORPS" en „KUNST NA ARBEID" zullen welwillend hun medewerking verleenen.
P.S. Voorverkoop van zitplaatsen voor leden op vertoon lidmaatschapkaart van 9-12 bij H. F. DE JONG, Nieuwsteeg.



De 10de Vestingloop over de Oude Wallen van Edam werd gewonnen door Keizer van AV Hollandia, die op het moment dat deze foto werd gemaakt nog tweede lag in het kopgroepje dat hier wordt aangevoerd door De Groef van Trias voor wie een tweede plaats was weggelegd.



blauwe berg parkloop

HOLLANDIA PARKLOOP 30 OKTOBER

De 15e Hollandia Parkloop werd onder prima weersomstandigheden verwerkt. Over de deelname bij de trimloop mochten we zeker niet klagen. De deelname bij de wedstrijd is wel eens beter geweest, vooral de deelname van atleten en atletes van andere verenigingen was heel mager. De gebrekkige publiciteit zal hier mede de oorzaak van zijn geweest. De organisatie verliep dit jaar vlekkeloos al liet de geluidsinstallatie ons bijna in de steek. Gelukkig werd alles net op tijd verholpen zodat de loop toch nog op tijd kon beginnen.

Bij de trimlopen waren verschillende recreatieleden van de partij, zie voor het verslag en uitslagen hiervan in de recreatierubriek. Dat Henk Bouma het lopen niet van een vreemde heeft moge blijken uit het feit dat vader Bouma de 6km winnend beëindigde.

De wedstrijd was tevens de eerste wedstrijd geldende voor de lange afstandskompetitie. Vanaf de eerste ronde werd er meteen stevig aan getrokken door sommigen zelfs iets te hard waardoor men toch wel de inspanningen enigszins moest bekopen. Zo kon b.v. Bram Pannekoek van een 7e plaats oprukken naar een 3e plaats, maar ook hij moest Henk Spijkerman, 2e, en onze veteraan Rob ter Poorten, 1e, voor laten gaan.

Bram gaf dus het goede voorbeeld, maar ook Eefje begon verstandig. De laatste ronde ging zij echter zo hard dat medig heer het loodje moest leggen.

De parkloop werd net als verleden jaar gewonnen door Jan Zelhof van AVA '64 uit Aalsmeer, met op de 2e plaats de nog jeugdige Flötman van Zaanland. Bij de dames een dubbele Hollandia-zege, uiteraard won Eefje met op de 2e plaats onze veterane Greet Warnaar. Ook de heren veteranen kenden een Hollandiaan als winnaar en dat was natuurlijk Rob ter Poorten.

De uitslag van de Parkloop is nog geen officiële tussenstand van de L.A.kompetitie, daar nog niet iedereen heeft ingeschreven. Dit kan nog tot de volgende loop, de

duincross in Schoorl op 20 november a.s. geschieden.

Na afloop van de prijsuitreiking werd met de nodige hilariteit een foto van onze 24-uurs-ploeg genomen, welke uiteraard in de kantine zal worden opgehangen, en zo werd een geslaagde Parkloop afgesloten.

DE UITSLAGEN

DAMES:

1	Eefje van Wissen	35.03
2	Greet Warnaar	37.59
3	Gerda Jong	42.35
5	Ingrid Hilgersen	44.33
6	Ingrid v. Westen	45.32

HEREN VETERANEN:

1	Rob ter Poorten	32.00
4	Nico Knol	35.22
7	Co Driessen	37.24
8	Nico Smal	38.29
9	Klaas Oortgijsen	40.28

HEREN:

8	Henk Spijkerman	33.06
12	Bram Pannekoek	33.32
13	Kick Huisman	33.40
19	Gerard Berkhout	34.48
21	Kees Luyckx	34.52
22	Bert Oortgijsen	35.10
24	Nico Wenker	35.37
26	Tom Loopeker	35.50
27	Cor Mol	36.01
28	Peter Anders	36.07
29	Bram vd Braber	36.20
30	Bram Moeyes	36.38
31	Henk Beerepoot	36.47
32	Klaas Abrahams	37.01
33	Gerard Dudink	37.06
34	Peter Westenberg	37.08
35	John Hilverink	37.44
36	Chris Mol	37.50
37	Dirk de Jong	37.51
38	Simon Kuiper	37.57
39	Ton Druyf	38.10
40	Ad Gieling	38.22
42	Wybrand Peetoom	38.33
43	Wim Bootsma	39.00
45	Cees van Wissen	40.32
46	Marcel v. Druenen	41.11
47	Ger Heinsius	41.18
48	Ruud Bakker	41.35
49	Aris Hoogkarspel	41.44
50	Tim Veld	41.45
51	Piet Aardenburg	41.54
52	Ger Smit	43.25
53	Chris Geel	43.49
54	Ric Staphorst	43.54
55	Jan Pool	46.28



PARKLOOP 1983

Vorige week werd dan voor de derde maal op De Blauwe Berg onze Parkloop gehouden. Ik denk, dat we achteraf, mogen zeggen, dat het een geslaagde loop werd. Redelijk veel belangstelling voor het trimgedeelte en een goede belangstelling voor de wedstrijd. Al moet ik wel zeggen, dat het rood/wit van onze vereniging heel overduidelijk aanwezig was!

De wedstrijd had een goed en een spannend verloop met uiteindelijk een sterke winnaar in Jan Zethoff.

Naar aanleiding van een vorige loop had ik wat problemen rond het klubtenue. Ik moet nu zeggen, dat het bijna perfect was (Tom, bij een volgende wedstrijd mag je mijn shirtje wel lenen!). Mijn complimenten mensen!

Vanaf deze plaats heel hartelijk dank aan de mensen die op de dag zelf er voor zorgden, dat we deze loop weer konden organiseren. DANKU-WEL!

Ten slotte onze heel hartelijke dank aan alle zaken/bedrijven/enz. die deze keer voor de prijzen zorgden. Graag wil ik ze hier nog een keer noemen (in een willekeurige volgorde!):

HET NOORDEN - verzekeringen (J. Roos)
 NAMKENA - bloemenmagazijn
 VERELL - "
 HALSEMA - banketbakker
 IMMING - slagerij Kl. Noord
 SPIJKERMAN - slagerij Nibbixwoud
 DE KEIZERSKROON
 COSY - snackbar
 'T SPARRETJE - snackbar
 BAKKER - slagerij
 GLASDEE
 VELHUIS - sportzaak
 BOUCHIER - "
 HELLING - "
 FLEVO HOLLAND - "
 RUNNERS - "
 J.P. COEN - café-restaurant
 LIPPITS - kleding etc.
 VAN VLIET - rijwielen (Veemarkt)
 DE HAAN - elektra (Kerkstraat)
 AZIE - Chinees restaurant
 CHINA - "
 LAKEMAN - doe het zelf (Grote N.)
 HOLMAN - juwelier
 DE KLOOSTERPOORT - kadoshop
 HAANSTRA - curiosa etc. (Kerkpl.)
 DE DRANKENHAL - dranken, etc.

FASHIONSHOP - kleding etc. (Henk B.)

JAAP VAN KALKEN - groente etc.
 (markt Hoorn)

BIJHOUWER - tijdschriften etc.

particulier sponsor: Eefje van Wissen!

ALLEN NOGMAALS HEEL, HEEL HARTELIJK DANK!!!!

Rien Stout

HUESMOLENLOOP: 27 NOVEMBER !!!!

Al weer een loop en deze keer dan onze Huesmolenloop. De start is op de baan en via de Geldeloze Weg gaan we naar het wijkpark "HET RISDAMMERHOUT" waar enkele rondes gelopen worden.

Wij hopen, dat velen uit Hoorn en de rest van West-Friesland die dag ons klubgebouw weer weten te vinden. En natuurlijk rekenen we op veel Hollandianen!

Hier volgen wat gegevens:

Start: 9.15 uur op de baan.

Afstanden: 3, 5 en 8½ km.

Herinnering: een Huesmolenmedaille.

Inschrijfgeld voor leden: t/m 14 jaar f 1,50 (niet-leden f 3,--) en ouderen f 2,-- (niet-leden f 4,--).

SPECIALE ATTRAKTIE: er is weer een gratis verloting met tientallen leuke prijzen!!!

TOT ZIENS OP ZONDAG 27 NOVEMBER ENBRENG ANDEREN MEE!!!!

COOPTEST:

Op de eerste zondag van november waren velen op de baan voor de Cooptest.

De eerste 4 de kan rend test

Daar voor 1983 kans neme de f





Toen iedereen klaar was gingen we eten. We kregen 3 soorten cake. Dat was wel lekker maar daarna was ik wel erg vol. Nadat iedereen z'n eten ophad gingen we weer naar de bus. Weer veel gezwaai. Onderweg gingen we in een wegrestaurant wat eten. Hester had het toen wel slim bekeken. Ze bestelde nl. soep, maar daarbij kreeg ze van ons nog een schaalje rauwkost, patat en bami.

Om 9.00 uur gingen we weer verder. Bij de grens gekomen, wist kitty van te voren te zeggen dat we gecontroleerd werden. En jawel hoor. Er stapte zo'n man naar binnen, keurig in uniform. We (kitty, daphne annemarie en ik) hoefde alleen het boekje te laten zien, tenminste bij zag dat we een paspoort in ons hand hadden en liep meteen door. Maar bij de andere werden er enkele paspoorten meegenomen. We zagen er bepaald heel betrouwbaar uit?!

En om 11.45 uur kwamen we eindelijk in Hoorn aan.

Rijkkel Roos.

SENIOREN

ONDERLINGE CROSS TE SCHOORL.....

Op zondagmorgen 20 november jl. om 9.00 uur vertrok een colonne auto's vanaf de Blauwe Berg richting Schoorl. Te Schoorl werd er gewandeld naar het parkoers. Het was een flinke grote groep, want er hadden 41 atleten voor deze cross ingeschreven. Bovendien was er ook nog wat publiek meegekomen. Na een korte gezamenlijke verkenning van het parkoers (lengte 1885 mtr), dat 5x afgelegd moest worden (9425 M) vertrokken om 10.30 uur de 41 atleten. In het parkoers was een flinke klim met los zand opgenomen, welke het tempo iedere ronde danig drukte. Rob ter Poorten liet zien dat zijn vorm nog immer groeiende is en liep vrij gemakkelijk weg van zijn

naaste belagers. Daarachter vormde zich een groepje van 6 man, dat iedere ronde verder verbrokkelde. Henk Spijkerman bleef het dichtste bij Rob en kwam als 2e over de streep. Kick Huisman klopte Bram Pannekoek in een lange eindsprint en werd 3e. Eefje van Wissen toonde zich bij de dames het sterkste, doch zij liet tevens vele mannen achter zich. Greet Warmaar werd 2e dame en Gerda Jong 3e. Bij de heren veteranen werd Ko Driessen 2e na Rob (voor degenen die het nog niet wisten: Rob ter Poorten is echt veteraan). Derde werd hier Nico Smal. De volledige uitslag luidt als volgt:

1 Rob ter Poorten (V)	34.51 min
2 Henk Spijkerman	36.02
3 Kick Huisman	35.22
4 Bram Pannekoek	36.28
5 Gerard Berkhout	37.04
6 Nico Wenker	37.06
7 Kees Luyckx	37.15
8 Cor Mol	38.18
9 Bert Oortgijzen	38.23
10 Eefje v. Wissen (D)	38.32
11 Ed Zijlstra	39.02
12 Piet Baardse	39.05
13 Henk Beerepoot	39.11
14 Willem Heins	39.24
15 Theo Broers	39.24
16 Bram Moeijes	39.56
17 Henk Touma	39.58
18 Bram v.d. Braber	40.05
19 Chris Mol	40.08
20 Ko Driessen (V)	40.13
21 Peter Westenberg	40.22
22 Peter Anders	40.37 min
23 Jouke Hoekstra	40.41
24 Ton Druif	40.53
25 Nico Smal (V)	41.20
26 Dirk de Jong	41.42
27 Greet Warmaar (D)	42.18
28 Ger Smit	43.37
29 Jan Schutte	43.58
30 Marcel v. Druenen	44.14
31 Piet Aardenburg	45.32
32 Tim Veld	45.37
33 Gerda Jong (D)	45.51
34 Jos Broersen	46.18
35 Chris Geel	47.15
36 Pierre Janssens	47.16
37 Rik Staphorsius	49.53
38 Meep Rijper (V)	52.05

Drie lopers, t.w. Ton Loopeker, Jan Baart en Hans Leen stakten de strijd. Best mij nog om de juryleden te bedanken voor de hulp.

Piet Baardse.



mijn strot, aan het bakken. En ondertussen gaat onze eerste Mantkok (hoera hoera) over zijn nak in de heren v.o. Nu mogen we niet alleen ...bollen bakken, maar ook nog volgekotste pless schoonboenen. (wat je al niet voor deze vereniging over moet hebben!) En weer ondertussen is er geprobeerd pils te tappen door, je raad het al, ...jaja...JWW!

Blijkbaar kan onze bierspecialist er nog niks van (of is de druk weer niet goed??). Het valt ons trouwensoep, dat veel te weinig mensen olieballen hebben besteld, er is namelijk nog een hele stapel formulieren over. Gelukkig voor ons, want daar schrijven we op. Boffen jullie even! Nu hebben jullie tenminste het hel wakend wat te lezen, als het tenminste gepubliceerd wordt in één keer. Anders gooien ze er maar een extra editie tegaan. Ondertussen denkt R. dat het allicht al licht wordt, maar dat Debo zegt dat het de lichten zijn. JWW steelt een slok bier, de bollen hebben een slechte invloed. (zouden het alleen de bollen zijn? Vast niet!)

Die superomroep heeft één of ander dom spelletje, met een telefoon, je kent dat wel, als er een nummer genoemd wordt, gaan wij ook bellen, want wij houden niet van spelletjes. Het is al half 5. Ik mis mijn bed, bier, knuffeldier. Jee wil het één en ander lezen, maar dat mag niet van ons. Hā. Maar gelukkig wordt hij teruggeroepen. O, jee, we moeten inpakken, maar niet wegwezen. Jee komt ook maar weer eens kijken. We denken erover hiermee te stoppen, want het nivo stijgt te ver uit boven het gemiddelde I.Q. van de gemiddelde Hollandiaan. Maar ja, we moeten wel doorgaan, want nu wordt het pas spannend. JWW leert Jee biertappen!!! De schuimkraag is wel een beetje hoog. JWW vindt het niet mooi, maar Jee wel.

De bakploeg bakt niet meer, want JWW leert ons nu Break-dancing. Ojee, JWW begint aan de sjippies... om kwar over vijf 'smorgens!! Hee, toch nog een witte jaarwising?? Sneeuwt het?? Achnee, het is Jee en poedersuiker... Hij wordt baldadig, maar wij nemen wraak: cola in je nek kleeft lekker, hè Jee??!!

Na vergeefse pogingen van JWW en P. om Jee te verlossen van zijn oliebol-

lendrieling, rijden we met z'n allen naar huis, want we zijn afgelost door koffie-drinkende olieballenveteranen. Om acht uur 's morgens besluiten deze typistes uiteindelijk toch maar naar bed te gaan, om tegen twaalf weer wakker te worden in een valm van olieballenlucht. Dan wassen zij de poedersuiker uit hun ogen en na een fikse wandeling en vele koppen koffie, hebben zij eindelijk de moed om dit uit te typen.

Groetjes van Frans en Klaas en de rest (de twee Jee's, de twee Debo's, JWW, S., R.)

P.S. Duizendmaal excuus voor de eventuele typfouten, maar wat wil je met zo'n verslag na zo'n donker nacht, nog niet eens zo heel lang geleden....

SENIOREN

POLDERLOOP TE ANDIJK 18 DEC. '83

De 3e wedstrijd geldend voor de L.A.C. was de polderloop te Andijk. Een groot aantal Hollandia mensen kwamen hier aan de start.

In tegenstelling tot de afgelopen twee jaren was het ditmaal niet glad. Het parkoers behoeft ik niet meer te beschrijven, dat kent iedereen wel. Het vervelende in deze loop is een trap, welke over een dijk loopt. Iedere keer haalt dit obstakel de atleten uit hun ritme.

Er moesten twee ronden worden gelopen. De totale afstand bedroeg 10,7 km. Hier volgt de officiële uitslag:

Dames

Eefje van Wissen	39.40 min
Greet Warneer	41.51
Ingrid Holgerson	48.52
Ingrid van Westen	49.24

Heren Veteranen I

Rob ter Poorten	35.27 min
Jan van der Kamp	38.53
Nico Knol	39.52
Ko Driessen	41.05
Wim Bootsma	43.18
Pie rre Janssens	46.36

Heren Veteranen II

Klaas Oortgijzen	45.07 min
------------------	-----------



<u>Heren</u>	
Henk Spijkerman	37.15 min
Kick Huisman	37.24
Bram Pannekoek	37.39
Kees Luijckx	37.55
Nico Wenker	38.07
Gerard Berkhout	38.27
Cor Mol	38.40
Bram Moeijes	39.17
Tom Loopeker	39.29
Jan Baart	39.40
Theo Broers	39.40
Bert Oortgijzen	40.17
Henk Beerepoot	40.31
Piet Baardse	41.21
Guus Meijer	41.24
Gerard Dudink	42.38
Dirk de Jong	42.55
Ton Druif	42.57
Ad Gieling	43.02
Jan Spijkerman	43.11
Ger Smit	44.16
Tim Veld	44.38
Piet Aardenburg	45.22
Chris Geel	47.57
Rik Staphorsius	48.42

P.B.

27 Wijbrand Peetoom	27	-	-
28 Greet Warbaar D.	23	24	20
29 Wim Bootsma Vet.	28	-	25
30 Ger Smit	33	25	26
31 Marcel v. Druenen	29	26	-
32 Piet Aardenburg	31	27	28
33 Tim Veld	30	28	27
34 Gerda Jong D.	32	29	-
35 Jos Broersen	-	30	-
36 Chris Geel	34	31	30
37 Ingrid Holgerson D.	36	-	32
38 Ingrid v. Westen D.	37	-	33
39 Pierre Janssens Vet.	-	32	29
40 Rik Staphorsius	35	33	31
41 Guus Meyer	-	-	19
42 Jan Baart	-	-	11
43 Gerard Dudink	17	-	21
44 Ad Gieling	25	-	24

KLASSEMENT PER CATEGORIE

<u>DAMES</u>	I	II	III
1 Eefje van Wissen	1	1	1
2 Greet Warbaar	2	2	2
3 Gerda Jong	3	3	-
4 Ingrid Holgerson	4	-	3
5 Ingrid v Westen	5	-	4

LANGE AFSTAND COMPETITIE 1983 -

L	=Parkloop - 10km	1984.
LL	=Schoorl - 9,6 km	
LLL	=Andijk - 10.7 km	

TOTAALKLASSEMENT

	I	LL	LLL
1 Rob ter Poorten Vet	1	1	1
2 Henk Spijkerman	2	2	2
3 Kick Huisman	4	3	3
4 Bram Pannekoek	3	4	4
5 Gerard Berkhout	5	5	7
6 Kees Luyckx	6	7	5
7 Nico Wenker	10	6	6
8 Eefje van Wissen D.	7	10	12
9 Bert Oortgijzen	8	9	15
10 Cor Mol	12	8	8
11 Nico Knol Vet	9	-	14
12 Ed Zijlstra	-	11	-
13 Piet Baardse	-	12	18
14 Henk Beerepoot	16	13	16
15 Theo Broers	-	14	13
16 Tom Loopeker	11	-	10
17 Bram Moeijes	15	15	9
18 Peter Anders	13	20	-
19 Bram van de Braber	14	16	-
20 Chris Mol	20	17	-
21 Ko Driessen Vet	19	18	17
22 Peter Westenberg	18	19	-
23 Ton Druif	24	21	23
24 Nico Smal Vet	26	22	-
25 Dirk de Jong	21	23	22
26 Simon Kuiper	22	-	-

HEREN - SENIOREN

1 Henk Spijkerman	1	1	1
2 Kick Huisman	3	2	2
3 Bram Pannekoek	2	3	3
4 Gerard Berkhout	4	4	6
5 Kees Luyckx	5	6	4
6 Nico Wenker	7	5	5
7 Bert Oortgijzen	6	8	12
8 Cor Mol	9	7	7
9 Ed Zijlstra	-	9	-
10 Piet Baardse	-	10	14
11 Henk Beerepoot	13	11	13
12 Theo Broers	-	12	11
13 Ton Loopeker	8	-	9
14 Bram Moeijes	12	13	8
15 Peter Anders	10	17	-
16 Bram v.d. Braber	11	14	-
17 Chris Mol	16	15	-
18 Peter Westenberg	15	16	-
19 Ton Druif	19	18	18
20 Dirk de Jong	17	19	17
21 Simon Kuiper	18	-	-
22 Wijnrand Peetoom	21	-	-
23 Ger Smit	25	20	20
24 Marcel van Druenen	22	21	-
25 Piet Aardenburg	24	22	22
26 Tim Veld	23	23	21
27 Jos Broersen	-	24	-
28 Chris Geel	26	25	23
29 Rick Staphorsius	27	26	24
30 Guus Meyer	-	-	15
31 Jan Baart	-	-	10
32 Gerard Dudink	14	-	16
33 Ad Gieling	20	-	19



Het moet ergens in de zomer van 1992 zijn geweest dat ik mijn oudere broer Sten achterna ging en lid ben geworden van onze vereniging. Ik was toen 10 jaar oud. Nu, ruim 31 jaar na mijn eerste stappen op de baan, kan ik wel zeggen dat atletiek en de vereniging een belangrijk deel van mijn leven zijn geworden.

Bij mijn start bij Hollandia kwam ik in een leuke groep terecht, waarmee ik twee keer per week trainde onder leiding van trainers Kees en Huib. Ik herinner me van die tijd dat we al best serieus bezig waren met de sport en als groep snel vooruit gingen. Sprint, horden, ver- en hoogspringen waren de onderdelen waar ik het beste uit de voeten kwam.



In mijn junioren tijd kwam trainer Misja Steen naar Hollandia, bij wie ik mij verder heb kunnen ontwikkelen als hoogspringer. Ik trainde in die tijd inmiddels 4 tot 5 keer per week en kwam samen met een aantal anderen uit onze groep steeds dichterbij de top van de Nederlandse junioren. De laatste jaren van mijn junioren tijd heb ik zelfs een aantal NK medailles gewonnen, waarvan de gouden medaille voor het hoogspringen (1999) de mooiste was.



In 2000 slaagde ik voor mijn VWO en besloot me een jaar op de sport te richten. Ik raakte echter vrij snel geblesseerd, ging niet genoeg vooruit en koos na dat tussenjaar voor de studie Industrieel Ontwerpen aan de TU Delft. Tijdens de eerste jaren van mijn studie trainde ik door de week bij AV'40, de atletiekvereniging van Delft. Iedere vrijdagmiddag reed ik vanuit Delft terug naar Hoorn, waar ik 's avonds nog trainde in de hoogspring groep en daarna nog lang bleef hangen in de kantine.

Na jaren samen trainen was er een goede vriendschap tussen de atleten ontstaan. Ook buiten atletiek zagen wij elkaar vaak. We gingen samen op vakantie en regelmatig in het weekend op stap. Ook ontstonden er hier en daar relaties onder de atleten, waaronder mijn eigen relatie met Maaïke.

Uiteindelijk werd het steeds lastiger om mijn studie in Delft te combineren met atletiek op landelijk niveau. Ik heb me toen meer op mijn studie gericht, maar ben ook in die periode het plezier in het trainen en atletiek niet verloren.



Na ruim 7 jaar in Delft te hebben gewoond, vond ik een afstudeerplek in Wieringerwerf. Maaïke woonde nog in de stad, wat de keuze om in 2008 weer terug naar Hoorn te verhuizen niet al te moeilijk maakte.

Ook op het gebied van mijn werk hebben atletiek en de vereniging een belangrijke plek. Hollandia atleet Mark Entius werkte in die tijd bij een net opgestart, medisch productontwikkelingsbedrijf in Hoorn. Mark wist dat ik net was afgestudeerd en dat mijn achtergrond wellicht van pas kon komen. Zo geschiedde en ben ik als Industrieel Ontwerper aan de slag gegaan in de medische productontwikkeling.

Een bijkomend voordeel van wonen en werken in Hoorn, was dat ik atletiek weer serieuzer kon oppakken. Ik trainde toen in de sprint / horden groep van Nico van der Gulik. Ik bleek nog goed mee te kunnen komen met de jongere generatie en heb nog een paar jaar in de Nederlandse sub-top 110 m en 60 m horden gelopen.



Na de komst van onze kinderen Kris (9) en Lars (6) werd het moeilijker om veel tijd op de baan door te brengen. Toch bleef atletiek een centrale plek in ons leven houden. Maaïke en ik waren al snel 'oud' genoeg om mee te doen bij de masters, waar Hollandia zowel bij de mannen als de vrouwen een gezellige en goede ploeg heeft. Ook bezoeken we graag atletiekwedstrijden. We zaten op de tribune toen Dafne Schippers de 100m op het EK in Amsterdam won en Irving Saladino bij de Fanny Blankers Koen games bij het verspringen 8,73m sprong.

Nu trainen Maaïke en ik gemiddeld twee keer per week bij Nico van der Gulik, Iwan Groothuijse en Frank Dik. Onze jongens zijn inmiddels ook lid van de vereniging, waardoor we bijna dagelijks op de baan te vinden zijn.

Als ik terugkijk naar ruim 31 jaar op de baan vind ik het bijzonder om te merken hoe interessant en uitdagend de sport al die tijd is gebleven. Ook ben ik blij om te zien dat er met een opgeknapt clubgebouw en een nieuwe lichting goede atleten, trainers en vrijwilligers nog steeds veel positieve energie door de vereniging stroomt. Ik hoop dat dit nog lang zo blijft, want ik kan me een leven zonder de vereniging en de sport niet goed voorstellen.

Ik geef het stokje graag door aan een oud-olympiër, die al jaren zijn rondes op de baan maakt: Ambroise Uwiragiye (Uwi)

Boudewijn van Limpt

VAN DER
KROON
natuurlijk

**Alles voor boer, dier,
tuin en ruitersport**

Groot assortiment en ruime
parkeergelegenheid

Dr. Nuyenstraat 61
1617 KB Westwoud
0228 562076

www.kroonshop.nl



**50+ West-Friesland
in balans en vitaal**



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

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

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

www.beweegjezelf.nl



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



LOONBEDRIJF
Wit & Zn B.V.



BLOKKER • 0229-261759 • WWW.CEESWIT.NL



Eefje van Wissen

Bovenaan de beste lijst Marathon AV Hollandia staat al decennialang de naam van Eefje van Wissen (1947). Zij werd met 2.39.32 in 1985 tijdens de Marathon van Enschede winnares van die wedstrijd en daarmee Nederlands kampioen. Eefje heeft 38 jaar later nog steeds het clubrecord op de marathon in haar bezit en staat met 13 outdoor clubrecords van 1 Engelse Mijl tot en met de marathon nog steeds op de lijst met records die boven in de kantine hangt.

Nadat ze vanuit Amsterdam was verhuisd naar Wijdenes, werd ze lid van AV Hollandia net in de periode dat er nog sprake was van de gezamenlijke voetbal- en atletiekvereniging Hollandia die op de grasbaan van het Juliana-park trainde en wedstrijden organiseerde. De atletiekafdeling was net zelfstandig geworden en verhuisd naar de Blauwe Berg. Eefje werd in die beginperiode begeleid door trainer Fred Broerse en daarna door Bram Pannenkoek. Vrouwenatletiek stond nog in de kinderschoenen, met name het langeafstandslopen. Haar debuut op de marathon liep ze in 1980 tijdens de marathon van Zwolle in 3.11.31. Daarna liep ze regelmatig in binnen- en buitenland tot zelfs in Japan waar ze samen met o.a. Carla Beurskens, Joke van Gerven, Marja Wokke en Annie van Stiphout de 30 km en de Ekiden liep, een internationale, sterk bezette estafette over de marathonaafstand. In regionale wedstrijden zoals de halve van Schoorl, Egmond en de 25 km van Grootebroek eindigde zij steevast op het podium. Zo kwam ze bij de selectie van bondscoach Wim Verhoorn terecht om zich voor te bereiden op de allereerste vrouwenmarathon tijdens de

Olympische Spelen van Los Angeles in 1984. Haar tijd van 2.43 tijdens de zeer winderige marathon van Amsterdam was net niet snel genoeg om de limiet te halen voor die spelen. In 1985 won ze de allereerste Dam tot Damloop. Tijdens haar persoonlijke record van 2.39 in Enschede liep haar trainer, Bram Pannenkoek, maar een paar minuten voor haar. Op de baan trainde ze altijd met de snelste mannen mee op schema's en tijden van Bram die je op een klein briefje in je hand hield met in de andere hand een stopwatch om te controleren of je de goede intervaltijd liep.

Eefje is in 1987 op veertigjarige leeftijd gestopt met wedstrijdathletiek en wandelt en fietst veel, doet aan yoga en aerobics, zwemt nog twee keer in de week in open water en woont nog steeds in Wijdenes.

Simon Laan

Uitslag mannen: 1. Kőszegi (Hon) 2.15.39, 2. Kerekjarto (Hon) 2.15.39, 3. Vriend (Ned) 2.15.51(eerste NK), 4. Machalec (Tsj) 2.16.07, 5. Revyn (Bel) 2.16.16, 6. Vollenbroek (Ned) 2.16.23 (2e NK), 7. Westlund (Zwe) 2.17.05, 8. Ten Kate (Ned) 2.17.52 (3e NK), 9. Pierzynska (Pol) 2.18.24, 10. Gandaglia (Ita) 2.19.04, 11. Lorenzetti (Ita) 2.19.35, 12. Gschwend (Zwi) 2.20.22, 13. H. Mentink (Ned) 2.21.17 (4e NK), 14. Persson (Zwe) 2.21.27, 15. Reinhold (VS) 2.23.14, 16. Smit (Ned) 2.23.35 (5e NK), 18. Huynen 2.26.09, 19. Van Gorkum 2.27.16, 20. Rijlaarsdam 2.27.37. **Vrouwen:** 1. Van Wissen 2.39.32, 2. Dybdal-Jensen (Den) 2.40.40, 3. Homminga 2.54.35, 4. Hooisma 2.56.53.

Bron: de Volkskrant 24 juni 1985



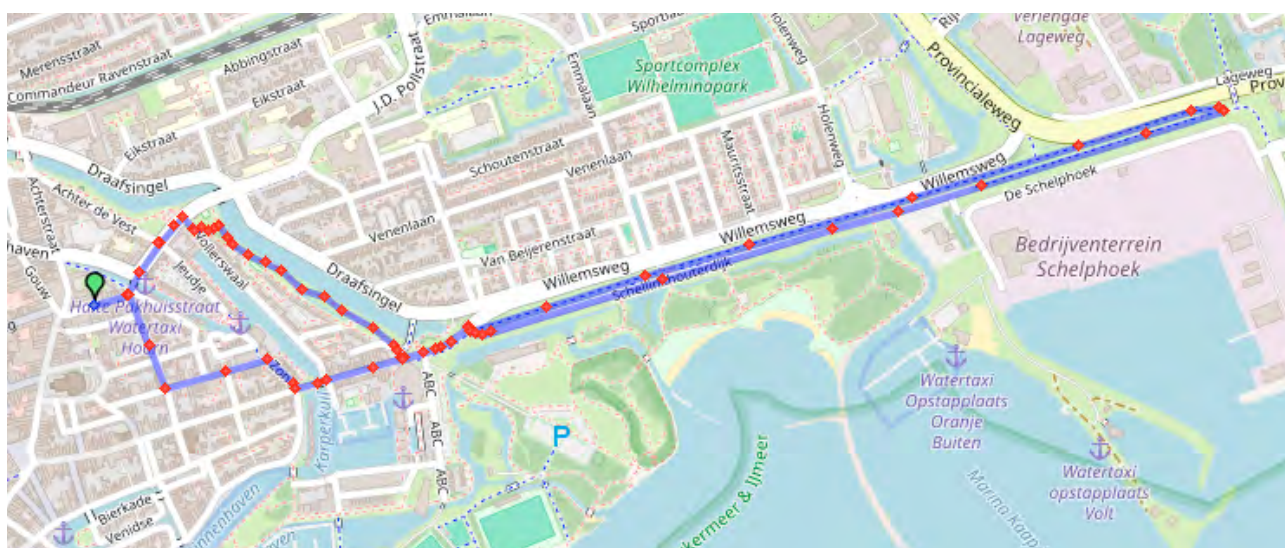
Mijn favoriete hardloopprondje

Wanneer ik mijn huis uit stap, sta ik meteen midden in de stad. Vaak is dat prettig of handig, maar wat mij betreft niet wanneer ik een rondje wil gaan hardlopen. Ik probeer dan ook om zo snel mogelijk de stad uit te rennen. Dat betekent rechtsaf over de brug door de Pakhuisstraat naar het Oosterplantsoen (de stadswal). Die is mooi: groen in de zomer, vol rood en oranje in de herfst en nu kaal en stil. Op een enkele hondenuitlater na. Hij wil wel even een foto maken. Aan het einde van de wal bij de Oosterpoort steek ik over en ga linksaf de dijk op. Het eerste stuk met alle geparkeerde auto's is nog niet zo fraai maar wat verder, voorbij de brandweerkazerne wordt het beter. Weinig verkeer en geen stoep, stenen en kuilen meer onder mijn schoenen. Ik loop de dijk over tot de blauwe brug, ga daar naar beneden en keer om. Wanneer ik daar ben heb ik al de wind gevoeld, de opkomende zon begroet, de vogels gehoord en gekeken of er ergens nog een dapper bloemetje, midden in december, zijn kleuren aan mij wil laten zien. Fijn om mijn gedachten te kunnen laten gaan. Soms doe ik onderweg de mindfulness oefening: 5 dingen die je ziet, 4 die je hoort, 3 die je voelt, 2 die je ruikt en 1 die je proeft.



Op de terugweg loop ik over het fietspad beneden langs de dijk. Halverwege passeer ik nog 2 trappen de dijk weer op. Ik neem er altijd 1 en soms allebei; het zet weer wat andere spieren aan het werk en voegt zo nog wat toe aan mijn rondje. En dan moet ik toch weer het laatste stukje door de stad: de Zon, Gerritsland, Gravenstraat en dan ben ik weer terug in de Muntstraat. Het rondje is maar 4 km lang, maar een mooie start van de dag. Het lukt niet, maar ik zou het het liefst elke dag doen.

Gerda Horneman



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.



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

Triatlon

Ironman 70.3 voor KiKa



26 juni. Het is kort na de Ironman West-Friesland dat een stemmetje in mijn hoofd zei “jij gaat een Ironman 70.3 doen voor KiKa”. Het duurde niet lang of ik had mij ingeschreven voor de KiKa Extreme editie in Barcelona, onder het motto van: als we dit gaan doen, dan maken we er ook iets speciaals van. Goed, stap 1 is gezet, nu stap 2: hoe gaan we dit aanpakken? Genoeg sponsors vinden om deze ervaring te laten slagen en daarbij ook nog genoeg geld binnenhalen om het streefbedrag te halen en KiKa zo veel mogelijk te steunen. Begonnen met alle familie en vrienden aanschrijven om te vragen om mij te sponsoren. Later in het jaar, met de kerst, heb ik nog heel veel kerststollen verkocht om ook daarmee geld in te zamelen.

Trainen, werven, trainen, werven

En toen werd het maart, ondertussen zijn we veel training verder met de triatlongroep van Hollandia en heb ik Frank van Etten benaderd om te kijken of het mogelijk was om tijdens de Westfrieze RunBikeRun met een kraam sportgelletjes te gaan verkopen voor mijn sponsorteller. Gelukkig stond Frank hier positief tegenover en dus stond ik op **2 april** met een stand vol gelletjes die ik i.s.m. Runnersworld Hoorn kon gaan verkopen.

Gestaag ging de tijd verder. Daarin ben ik druk bezig geweest met trainen en sponsors werven en in juli dit jaar stond de teller al op €3650 toen plotseling een bericht van Cees Degeling in de groepsapp van de triatlon verscheen. Hij had een actie opgezet om geld in te zamelen t.b.v. KiKa. Op maandag na de zwemtraining in de Wijzend werd er een mooie cheque overhandigd met een bedrag van € 420.

En **eind juli** was het zover: het doelbedrag van € 4750,00 was binnen!! YES YES, het is officieel:



we gaan naar Barcelona toe. Maar mijn doel was € 5000,00 dus dat betekende nog even doorgaan met sponsorwerven en uiteindelijk is het gelukt met een eindbedrag van € 5106,00 wat ten goede komt aan onderzoek naar de genezing van kinderkanker.

Tot die tijd moest er natuurlijk nog wel heel veel getraind worden, gelukkig steunde mijn gezin mij hier volledig in, zodat ik goed voorbereid aan de start zou staan van dit geweldige avontuur.

Op naar Barcelona

Triatlon

Ironman 70.3 voor KiKa



29 September, al vroeg zit ik aan het ontbijt om straks om 07.00 in de auto te stappen richting Schiphol. De dag ervoor heb ik al mijn spullen klaar gelegd, niks vergeten? Bepakt en bezakt stappen we de deur uit; met twee tassen en een fietskoffer gaan we die kant op. Om 08.00 kom ik aan op Schiphol, al snel volgen mij mede KiKaleten zich bij de groep.

Aangekomen in Barcelona gaan we de koffers ophalen en nog belangrijker: snel de fietsen ophalen en hopen dat alles onbeschadigd aangekomen is. Twee uur later (door hevige spits) komen we eindelijk aan in het hotel: snel inchecken en dan gauw de fiets uitpakken en opbouwen. Nadat iedereen zich om **17:30** heeft verzameld in de lobby gaan we richting de Ironman locatie voor de registratie. Yes, het startnummer is binnen, er is nu écht geen weg meer terug.

Met het startnummer op zak gingen we door naar de KiKa meeting. Hier kregen wij het programma voor de komende twee dagen en als verrassing nog een heel mooi filmpje met succeswensen van onze kinderen/partners of andere familieleden/vrienden. Na deze verplichtingen konden we de uren erna vrij besteden. Met 10 man zijn we op een terras neergestreken voor de broodnodige voeding en vocht. En als afsluiter kregen we de gelegenheid om nog met de fiets langs een mechaniker te gaan voor een laatste check. Om **23.00** was de batterij dan wel echt leeg en ben ik richting mijn kamer gegaan om tot rust te komen en te genieten van een welverdiende nachtrust.

30 september, na een goede nacht sta ik om 09.00 beneden om te gaan genieten van een welverdiend ontbijt. Nadat de innerlijke mens is verwend gaan we om **10.00** richting de race locatie om aldaar ons te voorbereiden op wat gaat komen op zondag. Tevens kregen we de kans om met alle KiKatleten op de foto te gaan bij de finish. Nu is het tijd om de fiets op te halen voor een kleine testronde. Zou alles nog werken en zit ik goed op de fiets? Gelukkig er hoeft niks aangepast te worden en alles werkt zoals het moet.

We gaan terug naar het hotel om de laatste voorbereidingen te treffen, alle tassen voor de race worden ingepakt. Nog een laatste check en dan tijd voor ontspanning, **17.00** we gaan op de fiets richting de transitiezone. Hier leveren we de fiets



in en hangen we onze tassen op. Ik ben er klaar voor. Nog even tijd voor ontspanning en 's avonds met mijn mede KiKatleten gaan we richting het pastadiner. Om **20.30** is het mooi geweest. Ik ga naar mijn kamer om te gaan ontspannen en mij klaar te maken voor de race op zondag.

01 Oktober: RACEDAY!

Om **05.30** gaat de wekker, even snel opfrissen en dan richting ontbijt. Zorgen dat we goed eten en daarna gaan we om **06.30** richting de start. Langs bij de fiets om de banden op te pompen en de voeding en bidons voor tijdens het fietsen erop plaatsen. Nog even tijd om te ontspannen voordat om **07.55** het startschot zal klinken.

Triatlon

Ironman 70.3 voor KiKa

IRONMAN[®]

70.3[®] BARCELONA

HUGO COMMANDEUR

Finish Time
6:07:41
PRELIMINARY: Times and places may change

130th Place
out of 181
M40-44

781st Place
out of 1,142
by Gender

931st Place
out of 1,484
Overall

Point	Time	Time of Day	Pace
Start	0:00	8:09:36 am	
Swim	45:41	8:55:16 am	2:24
T1	6:34 52:14	9:01:50 am	
Bike	2:39:30 3:31:43	11:41:19 am	32.05
T2	4:52 3:36:35	11:46:11 am	
Finish	2:31:06 6:07:41	2:17:16 pm	7:10

IRONMAN[®] Barcelona | IRONMAN[®] 70.3[®] Barcelona - 2023-10-01

LIVE RESULTS BY & TIMING BY **IRONMAN**
ANYTHING IS POSSIBLE

Triatlon

Ironman 70.3 voor KiKa



08.10 We mogen eindelijk en rennen richting de zee om met een grote groep koers te zetten naar de eerste boei. In een lekker tempo kom ik na 45min om **08.55** het water uit om richting T1 te gaan. Even snel onder de douche door om het zout af te spoelen, daarna snel omkleden en richting de fiets. Onderweg naar de fiets nog snel wat cola en een gelletje erin en dan gaan we op de fiets voor de 90km bike course. Na iets meer dan 2,5 uur fietsen kom ik om **11.40** aan bij T2.

Ik zet mijn fiets in het rek en spoedig mij naar mijn tas met loopspullen. Snel schoenen wisselen en dan start ik om **11.45** aan het laatste stuk van deze wedstrijd: 21,1km hardlopen. Onder luid gejoel van het publiek baan ik mij een weg over het parcours en na een goede 2 uur ren ik om **14.15** onder de klok door en dan zit het erop. Mijn eerste Ironman 70.3! Wat een belevenis en wat een sensatie. Na te zijn bijgekomen van de race, beweeg ik mij richting het hotel om een welverdiende douche te nemen en snel wat suikers naar binnen te werken om weer even bij te komen. Tijd voor ontspanning en vanavond staat er een feestelijk diner op het programma als afsluiter.

02 Oktober. De laatste dag van dit avontuur. Na een heerlijke nacht is het tijd voor het ontbijt en om uit te checken. Alle spullen worden netjes veilig weggezet en nadat ik mijn zwembroek heb gevonden, begeef ik mij richting zwembad. Nog even ontspannen voordat we om **14.30** worden

opgehaald door de bus om richting het vliegveld te gaan alwaar wij om **19.40** het Spaanse land achter ons zullen laten. Volgens schema landen we om **21.55** op Schiphol tijd om afscheid te nemen van iedereen en dan zit dit avontuur er echt op. Maar... op naar een volgend avontuur, want op **9 juni 2024** zal ik opnieuw een 70.3 triatlon doen! En ook deze keer ga ik geld inzamelen voor onderzoek naar de genezing van kinderkanker, voor KiKa dus.

Wilt u na het lezen van dit verhaal ook doneren? Klik dan op de link onder dit verhaal.

<https://www.KiKaextreme.nl/hugo-commandeur-geraardsbergen-2024-middle-distance>

Met sportieve groet,

Hugo Commandeur



Uit de vereniging

Fun-in-atletics: Help je mee?

In de afgelopen jaren is Fun-in-atletics een begrip geworden in Hoorn. Al een generatie lang zijn inwoners in Hoorn er mee opgegroeid.

Kinderen uit groep 6 en 7 van het basisonderwijs strijden al jaren in deze sportieve competitie om de eer. Nadat FIA twee jaar is afgelast vanwege corona werd het begin 2023 weer een groot succes en daarom wordt de organisatie weer opgestart voor 2024.

Wat is FIA voor AV Hollandia? Een indoorwedstrijd atletiek voor de leerlingen van groep 6 en 7 in vijf verschillende sporthallen in alle wijken van Hoorn. Sporthal De Grote Beer, De Huesmolen, De Opgang, de Kreek en De Kers in de eerste twee maanden van het jaar.

Rien Stout, oud voorzitter van onze club, directeur van de Jules Verneschool, nu Universum geheten, heeft dit ooit opgezet en jarenlang georganiseerd. Alle drie onderdelen van de moeder aller sporten komen aan bod; lopen, springen en werpen in 7 verschillende onderdelen met een afsluitende estafette.

Altijd spectaculair levert dit meestal de winnaar van de dag op. Uit elke sporthal komt een dag winnaar en die strijden tegen elkaar in de finale in Sporthal De Kreek.

Daar zijn veel vrijwilligers voor nodig. Samen zijn we een geoliede machine die in korte tijd de sportzaal ombouwt tot een wedstrijdzaal met alle materialen van sprint, balstoten, speerwerpen, balanceren, verspringen, doelwerpen en hoogspringen. En daarna de kinderen begeleiden bij de hele competitie. En op deze manier de jeugd van Hoorn op een gezellige manier aan het bewegen zetten. Afgelopen jaren waren er maar liefst 1650

kinderen uit Hoorn van bijna alle basisscholen die streden om de overwinning.

Het organisatiemodel, ontwikkeld door Rien Stout werkt ook voor 2024 nog steeds.

Ook de inzet van Sportopbouwwerk en de gemeente Hoorn draagt in grote mate bij aan het succes van dit sportevenement. En ook komend jaar kunnen we weer rekenen op de hulp van de stagiaires van de sportklas van het D'Ampte.

Komen jullie helpen?

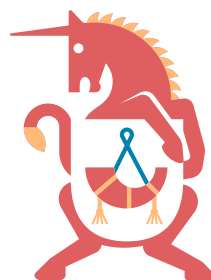
Ik zoek vrijwilligers van AV Hollandia om een (of meer) keer een ochtend, middag of hele dag te helpen. De Hoornse schooljeugd zal er weer blij mee zijn.

Het gaat om de volgende data, locaties en tijden:

Dag	Datum	Locatie	tijd	tijd
Donderdag	18-1-2024	De Grote Beer	9.15	12.00
Dinsdag	23-1-2024	De Huesmolen	9.15	12.00
Donderdag	1-2-2024	De Opgang	9.15	12.00
Donderdag	8-2-2024	De Kreek	9.15	12.00
Donderdag	15-2-2024	De Kers	9.15	12.00
Vrijdag	1-3-2024	FINALE	9.15	12.00

Meld je aan bij Simon Laan

06-53742862 of sjberglaan@quicknet.nl



**FUN
IN
ATLETICS**

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

T 06-25066308
E mail@connybuis.nl




**Conny
Buis**
Haptotherapie

Herkenbaar?

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

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

slaapkenner™
THEO BOT

SLAAPKENNER THEO BOT

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

Gratis parkeren

OPENINGSTIJDEN

Dinsdag	9:30 - 17:30 uur
Woensdag	9:30 - 17:30 uur
Donderdag	9:30 - 17:30 uur
Vrijdag	9:30 - 17:30 uur
Zaterdag	10:00 - 17:00 uur

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

wij kennen onze slapers

theobot.nl



VAKGARAGE PIET HAS

Piet Has Automobielen BV | Lageweg 25 | 1628 JS Hoorn | T (0229) 21 54 16



Bestaat 35 jaar!

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

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

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





Ik ben Thijs Visser, 21 jaar oud en ik woon in Wognum. Toen 3 jaar geleden de Corona-crisis begon, lag het voetballen een lange tijd stil. Om mezelf toch fit te houden, ben ik begonnen met hardlopen. Eerst rustig, 1 keer per week 5 km, maar al snel nam mijn fanatisme de overhand en wilde ik steeds verder en vaker lopen.

Uit enthousiasme en een tikkie naïviteit, ontstond al vrij snel de gedachte om mezelf ultiem te testen en me aan die ene magische afstand te wagen: de marathon. En zo geschiedde: ik schreef me in voor de marathon van Amsterdam van 2022. Ik had geen flauw idee wat me te wachten stond. Misschien maar beter ook want dan zou ik wel twee keer hebben nagedacht.

Naarmate de datum dichterbij kwam, realiseerde ik me dat de uitdaging dusdanig groot was dat ik wel wat hulp kon gebruiken. Ik kwam bij mede-Hollandia lid Eelco van der

Wind terecht. Achteraf de beste keuze ooit en precies wat ik nodig had. Naast een loop-schema en gestructureerde trainingen, liepen we de lange duurloopjes ook vaak samen. Tot die tijd liep ik altijd alleen. Door de loopjes met Eelco merkte ik dat hardlopen, naast een fysieke bezigheid, ook zeker een sociale bezigheid is. De trainingen bij Hollandia bevestigden dat ook iedere keer weer.

Voor de marathon had ik een scherpe streeftijd van 3:30 uur staan. Al voor de start was ik onder de indruk van de massa van het evenement. De gespannen koppies in het Olympisch Stadion, snel nog even een banaan, veters strak en gaan. De start ging goed. Vol met adrenaline en energie, liep ik op schema. Tot kilometer 26 bleef ik op dat schema lopen en was mijn doel nog in zicht. Maar zoals menig van jullie weet, begint de marathon dan pas. Daar ben ik toen ook achter gekomen... Als ik mijn tijden terugkijk, viel de inzinking achteraf wel mee maar zo voelde dat op het moment niet. De laatste 10 kilometers waren echt overleven. Met m'n tong op het asfalt kwam ik in 3:39 uur over de finish. Ondanks dat ik mijn initiële doel niet heb gehaald, is dit nog steeds mijn mooiste hardloop herinnering. Je hoort natuurlijk allemaal verhalen over de marathon, maar pas als je hem gelopen hebt, begrijp je waarom deze afstand zo magisch is en waarom het zo veel mensen fascineert.

De voorbereiding op de marathon heeft me verslaafd gemaakt aan het hardlopen. Het gaf me een uitdaging in een eindeloos voelende corona tijd. En ook zonder doel blijf ik lopen. Het brengt regelmaat, rust en ontspanning in mijn leven. Daarnaast geeft het me een gevoel van controle: controle over mijn progressie.



Ik vind het gaaf om te merken dat je op volledig eigen kracht jezelf kan verbeteren. Het enige wat ik hoeft te doen is mijn schoenen aan te trekken en te lopen.

Mensen die mij op Strava volgen, weten inmiddels wel dat mijn favoriete rondje 'rondje pannekoek' is. Over een pad door het land genaamd 'de Pankoek'. Onder andere de Dijkenloop van Hollandia gaat over dit pad. Toen ik startte met hardlopen was dit rondje het eerste vaste rondje dat ik iedere week liep. Twee keer in de week 5 kilometer. Sinds het begin heb ik het bijgehouden: afgelopen week was de 300ste keer over dit pad!

Mijn werk heeft ervoor gezorgd dat ik de afgelopen tijd nog fanatieker ben geworden. Ik werk als filmmaker en editor bij het bedrijf Live Slow Ride Fast. We maken onder andere podcasts over de wielren actualiteit, maar ook films en documentaires over fietswedstrijden en

andere uitdagingen. Stefan Bolt en Laurens ten Dam hebben dit bedrijf een paar jaar geleden opgericht met als motto:

Slow down, look around, live in the moment. Enjoy the small things, done well. Less stuff, fewer distractions, less stress. Save your energy for the bike, so you can leave it all on the road. It's that simple.

Door mijn werk kom ik veel in contact met topsporters en sta ik vaak bij wielervedstrijden en trainingen langs de kant van de weg. Als sporter zijnde is het bijzonder om van dichtbij te zien hoe (ex-)topsporters een wedstrijd voorbereiden en aanvangen. Naast praktische zaken zoals voeding en materiaal leer ik ook veel over de mindset van een topsporter. Alles staat in het teken van één doel: de wedstrijd zo goed mogelijk rijden. Twijfel kan daar geen onderdeel van zijn. Die mindset en het verbanen van enige negatieve gedachten vind ik fascinerend.

Het gaat natuurlijk niet alleen maar om snelheid en om winnen. Net als het motto hierboven zegt, gaat het ook zeker over het genieten. Tijdens het lopen om je heen kijken en genieten van het vrije gevoel is een ander groot onderdeel van mijn plezier in het lopen. Momenteel ben ik me aan het voorbereiden op de marathon van Rotterdam. Het liefste doe ik dat sneller dan mijn marathon in Amsterdam, maar het meeste hoop ik op een mooie voorbereidingsperiode. Want achteraf is dat hetgeen waar ik het meeste van heb geleerd.

Voor de volgende editie van 'Voor het voetlicht' ben ik benieuwd naar het verhaal en de verschillende sportcarrières van Boyd Verwoerd.

Thijs Visser

Van het bestuur

AVIA Clubsparen

AVIA Clubsparen, nu ook voor AV Hollandia!

Spaar mee voor het opknappen van de kantine.

Iedere liter getankt bij een AVIA station is geld waard 🤑 !

Dus... waar wacht je nog op? Meld je aan en doe mee!

Zo werkt het:

- ✓ mail naar secretaris@avhollandia.nl om je aan te melden.
- ✓ Er wordt voor jou een AVIA Clubspaarkaart aangemaakt; daarmee kan je meteen beginnen met punten sparen
- ✓ Haal jouw Clubspaarkaart op bij Henk Wijbenga, onze secretaris
- ✓ **Bij iedere 3 getankte liters ontvang je 1 punt**
- ✓ **100 punten = € 2,- voor de club**
- ✓ Na iedere tankbeurt worden de punten automatisch toegeschreven aan ons account
- ✓ De Clubspaarkaart is te gebruiken bij alle bemande en onbemande tankstations van AVIA





Lieshout



Electronweg 9d

1627 LB Hoorn

0229-215227

www.dewitgoedsspecialist.nl

lieshout@dewitgoedsspecialist.nl



Installateur van A tot en met Z

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

WWW.POLYTECHNIEK.NL



**DICK
DE BOER**
AANNEMERSBEDRIJF

www.dbbhoorn.nl



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.

Pearle
opticiens



**Annemieke's
FitPlan**



Sportvoedingsadvies *



Verkoop Bye Natuurlijke Sportvoeding:

De sportvoeding is op te halen in Blokker of levering bij av Hollandia. Nu met **10% korting** met kortingscode **hollandia2024** op annemiekessitplan.nl/shop
(geldt niet op reeds afgeprijsde artikelen)

* Vergoeding bij zorgverzekeraar mogelijk bij aanvullende verzekering.

Contact: 06 27870601 / Coxlaan 4, Blokker /
info@annemiekessitplan.nl / www.annemiekessitplan.nl

Loopnieuws

7heuvelenloop 2023



Nadat we al een aantal keer met veel plezier de Berenloop hadden gedaan op Terschelling, met een groep van 8-10 lopers, hadden we bedacht iets te zoeken wat zonder boot te bereiken was. Die boot zorgde toch soms voor wat gedoe om alle lopers op tijd voor werk terug te krijgen na het weekend en was altijd uitverkocht.

Dus schreven Margriet, ik en de rest van de groep ons in voor de 7heuvelenloop van Nijmegen, aangezien we allemaal wel graag in het groen lopen. We boekten een mooi groot groepshuis nabij Nijmegen voor 2 nachten en gingen ieder voor zich trainen.

Na de IronMan en de zomervakantie heb ik een tijdje minder gelopen, wel nog 1-2x per week,

maar dat bleef toch vaak bij de 4 tot 7 kilometer per loopje. Met de 7heuvelen in zicht moest ik echt aan de bak. Ik ging weer intervallen, wat heuvels oefenen bij het viaduct bij de IJsbahn en ook de afstanden omhoog. 3 weken voor de startdatum kreeg ik nog Corona, ik zat toen inmiddels wel op de 12km maar stopte nog regelmatig onderweg even, (zogenoemd) voor een foto of rekken en strekken. Na de Corona heb ik nog 1x 12 km gelopen en wat kortere loopjes, het moest maar genoeg zijn.

Margriet, die bikkelaar, had het weekend voor de 7heuvelen ook 'nog even' de Devil's Trail op Schiermonnikoog gedaan, zowel de 10 kilometer als de 15 kilometer over duinen en zand. Indrukwekkend!

Op 18 november arriveerden 9 lopers op het adres van het groepshuis. Er was soep en lekkers. 3 lopers gingen diezelfde avond al de 7heuvelen nachteloop doen van 7 kilometer. De andere 6 lopers gingen aanmoedigen. Wat een feest van lichtjes en muziek was het! De snelste lopers kwamen al snel na de start weer voorbij: 2 mannen wisten binnen de 21 minuten te finishen, wat knap is met die heuvels en afdalingen.

Margriet liep die avond mee om te kijken of haar lies, die toch wat belast was door het weekend op Schiermonnikoog, goed wilde meedoen en kwam enthousiast terug over de gezelligheid onderweg. Echt een aanrader dus.

De volgende dag vertrokken we al bijtijds naar Nijmegen. Bij de 7heuvelen is sprake van een Rolling start; er was sprake van wel 9 startvakken. Toen wij in ons startvak klaarstonden en rustig richting start bewogen voor de 15 km heuvel op, heuvel af zagen we Jacob Kiplimo en Rogers Kibet al finishen op grote schermen.

Ik had met nog 1 loper op basis van geschatte finishtijd een plek in het laatste startvak Paars. Toch een beetje bezorgd of we dan als allerlaatsten over de finish zouden komen, zijn we stiekem in startvak Rood binnengeglijpt, dat gaf ons net even 20 minuten extra.

Loopnieuws

7heuvelenloop 2023



We hadden op zich prima zacht weer en de eerste 3 kilometer tot de 1e heuvel gingen lekker. Veel publiek, mooie natuur. Ik had vooraf gelezen over looptechniek voor de heuvels en probeerde dat steeds toe te passen de heuvels op. Met mijn longen (mijn zwakke plek) merkte ik gelukkig dat de top steeds net in zicht kwam als het zwaar werd. Sowieso krijg ik pas na 7 kilometer altijd beter lucht met mijn longen, de reden dat ik wel lang kan lopen maar niet hard.



Ik nam bij 5 km een gelletje, want daar zou een waterpost zijn. Helaas was het water op, er stond wel een heel vrolijke groep vluchtelingen te lachen

en te klappen, zij waren ingezet als vrijwilligers bij de waterpost en leken het allemaal fantastisch te vinden. Elke loper kreeg applaus alsof we de koning waren.

Het stuk tussen 5 en 11 kilometer was prachtig: door herfstbossen en een lange sliert lopers. Ik liep te genieten en om me heen te kijken en ondanks de hoosbuien in dat stuk voelde ik me gelukkig dat ik meedeed. Ik begon dorst te krijgen door dat gelletje en de gemiste waterstop en hoopte op 'een beetje regen'. Nou, dat kregen we in de vorm van 15 minuten hoosbui met natte sneeuw.

Na de 11e kilometer liepen we langzaam weer Nijmegen in, het ergste hadden we gehad. Ik kwam een loopmaatje tegen, mijn ouders stonden langs de lijn, de weg ging steeds naar beneden en het publiek en de muziek nam toe. Die laatste 4 km kreeg ik wel wat meer stijfheid (want doorweekt en maar tot 12 km kunnen trainen) maar ook vleugels. Ik moest lachen om een bord in het publiek waar op stond: 'You are not sweating, you are sparkling'.



Ook meteen na de race hadden we enorme hoosbuien. Dus gingen alle natte lopers met auto terug naar het huisje voor een warme douche. Margriet was met de eerste auto al bij het huisje en verwende ons allemaal met warme Glühwein. Fijn zo'n ervaren loper die precies weet wat een koude loper nodig heeft na een race.

We hebben daarna nog lekker pannenkoeken met spek gegeten in een pannenkoekenrestaurant, met dekentjes op de bank 'Even tot hier' gekeken en maandag gingen we weer naar huis! Nu op zoek naar ons volgende loopproject voor 2024 (Schoorl, en/of toch weer Berenloop Terschelling?).

Loopgroeten,
Margriet Haakma en Mieke Tummers

Beetskoogkadeloop

OUDENDIJK

ZONDAG
10/03/24

AFSTANDEN VOLWASSENEN (M/V)
6 EN 10 KILOMETER (EN 45 + CATEGORIE)
PRIJZEN VOOR DE SNELSTE 3

AFSTANDEN JEUGD
1 KILOMETER 6 T/M 11 JAAR
2 KILOMETER 12 T/M 16 JAAR
PRIJZEN VOOR DE SNELSTE 3 EN
ATTENTIE VOOR ELKE JEUGDIGE DEELNEMER

INSCHRIJVEN MET KORTING VIA:
WWW.EETCAFELESDEUXPONTS.NL ONDER EVENEMENTEN OF:
10 MAART VANAF 9.30 UUR BIJ EETCAFÉ LES DEUX PONTS
STARTSCHOT OM 11.00 UUR VOOR ALLE AFSTANDEN

LA MÈRE ANNE

BEKEND • NIEUW • GEGEVEN • NIET


smal
agroservice

 **gse**

Maatschappij in
Automatisering
voor het MBO


Bruno Box


A.V. HOLLANDIA MOORT


Boerderijwinkel 't Koehof


OUDENDIJK OILS


FolderPride®
QUALITY TULIPS

W.J. van der Heide
SIEBSTRATING
Schiedel 4
De Gooiers
Elke zaterdag open van 9.00 tot 18.00 uur
 
Online Bestellen
www.ZAND-ORND-TUINGROND.nl


Fruitbedrijf
"De Proeftuin"
Boerderijwinkel
Elke zaterdag open


RUNNERS
WORLD


EETCAFÉ
LES DEUX PONTS

Loopnieuws

Verona, 19 november 2023

Bij mij heeft het lang geduurd voordat ik mijn eerste marathon ging lopen en waarom eigenlijk? De afstand was mij te lang (wat een pokke eind!) en ook dacht ik dat ik fysiek niet zo gemaakt was voor de marathon. Onder het mom van alles eens gedaan hebben in het leven besloot ik dus een marathon te lopen en wel in Verona waar ik ooit (2008?) mijn eerste halve heb gelopen. Op 12 november ben ik 42 jaar geworden en dat vond ik een mooi moment voor een eerste marathon.

Als trainer bij av Hollandia had ik een balletje opgegooid; wie wilden er nog meer mee? Tot mijn verbazing werd een groep van 19 atleten. 7 atleten voor de marathon, 9 voor de halve marathon en 3 voor de 10km (die later maar 7.5km bleek te zijn...).

De weg naar de marathon was pittig. Mijn lijf moest in het begin echt wennen aan die lange afstanden. Maar hoe meer ik de lange afstanden liep, hoe makkelijker het ging. Week na week werd ik sterker. Dat ik in goede vorm was, zag ik al na de halve marathon van Amsterdam met een mooi PR van 1.29.31. Maar die goede vorm heeft ook een keerzijde. Ik balanceerde op een dun lijntje tussen topvorm en blessure. Na Amsterdam was het een pijnlijke hamstring waardoor ik gas terug moest nemen en 3 weken voor de marathon kreeg ik pijn in mijn voet. Gelukkig verdween de pijn op de achtergrond en had ik groen licht voor de marathon!

Op vrijdag 17 november kwamen we aan in het prachtige Verona. Het zat allemaal mee; mooi weer, goed hotel en goed eten (pasta!). Tijdens het losloop rondje op de zaterdag voelden mijn benen als pap, ik had weleens gelezen dat dat normaal is.. Na het avondeten vroeg naar bed om te slapen. Dat laatste bleek een lastige opgave want hoe kan je in godsnaam slapen wanneer je weet dat je er de volgende dag om 5.30 op moet voor je eerste marathon. **MIJN EERSTE MARATHON!**

Waarom wilde ik dit ook alweer?

1.00 Ik viel eindelijk in slaap om daarna weer 5x wakker te worden en weer in slaap te vallen.

5.25 Wekker. Ik was meteen wakker. Opstaan, kleren aan, havermoutje, koffie, suikerbroodje en ready to go!

7.00 Met de pendelbus naar de start. Met 5 graden was het behoorlijk koud. Het was druk bij de expo. Lange rijen voor de wc's waardoor we geen tijd meer hadden voor het inlopen. Vermoeidheid voelde ik niet, ik zat vol met adrenaline!

8.05 In het startvak. Onze mooie schoenen werden door een paar Italianen onder de loep genomen. "Welke tijd wil je lopen?" Vroegen ze. "Ik hoop onder de 3 uur 20", zei ik dapper. Maar eigenlijk had ik geen idee. Ik had geen plan. Het enige plan dat ik had was om zo lang mogelijk bij mijn loopmaatjes Maaïke en Stefan te blijven en misschien de laatste 2km versnellen. En zo lang mogelijk te genieten.

8.15 Na het Italiaanse volkslied (kippenvel!) werd het startschot gelost. Het was in het begin lastig met mijn bevroren handen en tenen. Het was druk en bij wegversmallingen moest ik oppassen dat ik niet op iemands tenen ging staan.

KM6 Eerste drinkpost. Links en rechts stonden drinkflesjes. Ga ik links, ga ik rechts... Toch maar links. "Hey, kijk uit waar je loopt!" Hoorde ik iemand in het Italiaans zeggen. Oepsie! Tijdens een wedstrijd moet je dus richting aangeven, weer wat geleerd.

Ik liep ontspannend en genoot van de mooie omgeving, de mensen en het weer. Kilometers gingen snel voorbij

KM10 Mijn handen en voeten waren niet meer bevroren en sterker nog; ik kreeg het warm! Arm

Loopnieuws

Verona, 19 november 2023

sleeves gingen uit en propte ik in mijn belt. Elke 6 à 7 km nam ik een gelletje van **Bye** en probeerde daarbij goed te drinken.

KM20 Hier was er een splitsing. Aan de ene kant voor de halve en de andere kant voor de marathon. We sloegen af en ik realiseerde me dat we op de helft waren (+2)! Het werd een stuk rustiger op de weg.

KM26 Ga ik dit tempo nog de hele tijd kunnen volhouden? Een lichte twijfel maar die was ook zo weer weg. We liepen een tijd met een stel Italianen. Dan haalden zij ons in en even later haalden wij hen weer in. Welke tijd willen jullie lopen vroeg ik? "Onder de 3 uur 20" was het antwoord. "Wij ook!" Zei ik. "Na 30 kilometer gaat het omhoog dus spaar nu je krachten", zeiden ze. O ja, dat was waar ook, dat had ik op de site gezien. Versnellen bij 30 km is echt uit den boze.

KM30 Dit is dus hetgeen waar iedereen het over heeft. Hier begint de marathon pas! Ik voelde me echter prima. Bam! Een PR op de 30 kilometer :-)

KM32 "We gaan te snel!" zei mijn loopmaatje. Net op dat moment had ik een sneller ritme te pakken. "Ik blijf nog even in dit ritme." zei ik en zette een versnelling in. Er was geen plan om te versnellen en al helemaal niet bij het vals plat omhoog. Bijzonder. Ik ging door en begon atleten in te halen.

KM36 We liepen door een militaire kazerne. Er was een erehaag van militairen, Kippenvel! Mijn benen begonnen een beetje te verzuren maar het was nog maar 6 km tot de finish, appeltje eitje. We kwamen bij een kruispunt waar ik hardlopers van km22 voorbij zag komen en dacht; die moeten gewoon nog 20 km!

KM40 2 kilometer, ik moet nog maar 2 kilometer! Het parcours ging naar beneden en ik begon nog meer te versnellen. "Ik ben er gewoon bijna!" dacht ik de hele tijd. De aanmoedigingen langs de kant waren geweldig. De pacers van de 3 uur 20 haalde ik in. "Goed zo!" zeiden ze. "Je bent er bijna!" "Dai, dai" (hup hup). Oh mijn god, ik ben er gewoon bijna! De arena. Nog een laatste versnelling tot de finish en dat was hem dan.

KM42.2 Mijn eerste marathon in een tijd van 3 uur en 16 minuten!!!

Blijdschap, trots maar vooral verbazing. Hoe dan?!? Ik heb gewoon een marathon gelopen! Dat ik dit kan, dat mijn lijf dit kan. Wat een ervaring. Onvergetelijk.

Casa del Vino 19.30

Na afloop hebben we de geslaagde wedstrijd gevierd met alle atleten. Lekker eten, drinken (wijn!) en veel lachen. Dat was een mooie afsluiting van een fantastisch weekend.

Groetjes,
Annemieke



Loopnieuws

Marathon van Verona

Zondagochtend **19 november 8:10**, mijn innerlijke rust wordt verstoord door het Italiaanse volkslied.

Ik denk, kak, Max Verstappen heeft verloren van Ferrari en de race in Las Vegas is wel erg vroeg afgevlagd.

Woensdag **15 maart 8:45**, ik ben toegevoegd aan de appgroep “marathon Verona”.

Annemiek wil graag haar eerste marathon op Italiaanse grond lopen en niks is zo leuk als je ervaring samen met iemand anders delen. Ik ben direct enthousiast en ben niet de enige. Uiteindelijk gaan we met 18 deelnemers naar Verona om drie afstanden te bedwingen.

Met een trainingsschema op zak gaan we in 14 weken een kleine 970 kilometer afwerken, wat moet resulteren in een PR op de marathon. Voor diegenen die hun eerste marathon gaan lopen is dit niet zo moeilijk maar voor mijzelf heb ik met 3:17 toch wel een persoonlijk latje neergelegd.

Op **12 juli** beginnen we met een Coopertest aan onze weg naar Verona en ik moet zeggen, na al die jaren vind ik Kenneth Cooper nog steeds geen grappige man. Net zoals vroeger op school bak ik hier helemaal niks van. 2 oktober doen we het nog eens dunnetjes over en ik merk een zeer kleine verbetering.

Zondagochtend **19 november 8:12**, drie minuten voor de start.

De ophokplicht wordt opgeheven en we mogen aansluiten bij de groep voor ons. Ik merk dat ik geheel tegen mijn eigen traditie in, wel heel erg vooraan sta. Zo ver dat ik direct achter de lopers sta met namen i.p.v. nummers

op hun startbewijs. Met de angst dat ik een lopende chicane wordt voor de overige deelnemers tikt de tijd weg. Het startschot klinkt en waar ik normaal rustig aan richting de startlijn sjok moet ik nu meteen volle bak rennen. De eerste **1,5 kilometer** ren ik als een gek met de rest mee in de hoop dat ik niemand in de weg loop. Mijn horloge piep driftig, u heeft een PR op de Engelse mijl.

Na **4 kilometer** zakt mijn hartslag eindelijk naar een waarde die een bezoek aan een ziekenhuis niet nodig maakt. Nooit geweten dat op mijn leeftijd de hartslag zo hoog kon zijn.

Mijn horloge piept weer, u heeft een **PR op de 5 kilometer**.

Na **8 kilometer** over het puike Italiaanse asfalt (grapje, het is net zo slecht als België) sluit ik eindelijk aan bij een pacer en ik gun mijzelf even een moment van rust. Het heen en weertje langs de rivier geeft de mogelijkheid om te kijken waar de andere AV Hollandia'ers lopen. Mijn horloge heeft er nog steeds zin in, u heeft een **PR op de 10 kilometer**.

Het knoeien van “onze groep” bij de drinkposten doet Sifan verbleken. We schieten van links naar rechts en grijpen glansrijk mis. Het aantal flesjes dat door de lucht vliegt is enorm en de vrije vorm fontein zorgt voor miniatuur regenboogjes langs de weg. Een aantal hallucinerende lopers rent naar de kant voor de pot met goud. Zou mijn horloge stuk zijn? U heeft een **PR op de 10 lerse mijlen**.

Ik vraag mij af hoe dat één na laatste teentje aan mijn linkervoet heet.

Loopnieuws

Marathon van Verona

Waarschijnlijk overbodige informatie maar ik voel de brand erin komen en ik weet waar dit gaat eindigen.

Het horloge deelt nog niet mijn opkomende angst, u heeft een PR op de halve marathon. En dan komt het onvermijdelijke. Ik moet de groep laten gaan. Ik raak vermoeid van de halve passen en turen naar de voeten van de zwalkende medelopers. **Nog 21 kilometer** op karakter lopen wordt een opgave en ik stel mij bij voorbaat tevreden met de PR-en die al in de zak zitten.

Na **30 kilometer** krijgt mijn brandteen bezoek van een waterbed onder de voorvoet. Niet veel later denkt mijn andere voet, niet geheel verrassend, ik kan niet achterblijven en vertoont spiegelend gedrag.

Op het genot van de tijdelijke voet damping loop ik Verona binnen voor de laatste kilometers. De arena die we passeren is gelukkig buiten werking. Niks is zo vervelend om met de finish in zicht aan de leeuwen gevoerd te worden.

De laatste stappen gaan over een tapijt van de Italiaanse vlag. Ik kijk naar mijn vieze schoenen en nog voordat ik denk, doe ik al wat van mij verwacht wordt. Ik neem de witte baan.

Na de finish gaat mijn rechterhand naar mijn linkerpols. Ik stop de activiteit en even kijkt mijn horloge mij plagend aan. Gelukkig duurt het niet lang, we sluiten dit avontuur samen af met de tekst u heeft een **PR op de marathon. 3 uur, 6 minuten en 49 seconden.**

Op zoek naar de rest loop ik wat rond. Ik word opgevangen door Tom en Lonneke en we wachten bij de finish op onze medestrijders. Monique, mijn vrouw, voegt zich bij ons en deelt haar (on)smakelijke verhalen. Na een

thriller relaas van haar wedstrijd komt ook zij over de brug met een eindtijd. 2 uur, 14 minuten en 46 seconden op de halve marathon.

Rondom de marathon zijn we een lang weekend in Verona om te acclimatiseren en herstellen. In gewoon Nederlands een stedentrip om te genieten van alle schoonheid die Italië te bieden heeft op het gebied van oudheid. Ok, sommige moderne dingen zijn ook het bekijken waard maar dat beperkt zich tot de auto's met een steigerend paardje.

Op vrijdag en zondag eten we gezamenlijk bij een restaurant. Ik zie graag een stuk vlees op mijn bord dat ondersteuning krijgt van een mooi biertje. Helaas is 90% van het menu pasta en ik heb zo mijn mening over deze etensvorm. Het lopen op pasta is, zolang er geen Nutella voor staat, volstrekt overbodig. Wat nog vervelender is, is dat de ober vraagt of we een wijntje willen. Ik bedank vriendelijk en wacht dat de beste man terugkomt voor wat anders. Na een uur wachten kom ik erachter dat het wijn of niks is. Na enig aandringen krijg ik dan toch een klein pilsje dat mijn biefstuk mooi complementeert.

Met de vele versies van verhalen ondersteund door foto's en video's zijn we er als groep al snel over uit dat we dit nog wel een keer kunnen doen. Mijn suggestie is Duitsland. De vleesgerechten hebben de overhand en daar doen ze werkelijk overal pasta op, vooral van Nutella.

Michiel Ooms

Loopnieuws

Het verhaal van de Verona marathon

Het is **17 november, 14.03** als op het vliegveld van Verona een Transavia toestel landt, aan boord 17 Hollandia atleten die stuk voor stuk zin en vertrouwen uitstralen. Ze zijn in Verona voor een missie. Die missie is, naast genieten van het land, de stad en het lekkere eten: rennen. Op zondag wordt de marathon van Verona gehouden en naast de marathonaftand kunnen ook de halve afstand en de 10 kilometer worden afgelegd. 17 atleten die de vliegtuigtrap afdalen, 1 atleet is nog met de trein onderweg (Norbert Bijvoet) en Wietske Pater heeft helaas op het laatste moment moeten besluiten niet mee te gaan omdat ze ziek is. Vanaf het vliegveld gaat het met een shuttle bus naar het station van Verona en vandaar is het nog 10 minuutjes lopen naar het hotel. Het hotel blijkt een uitstekende uitvalsbasis te zijn. Goed verzorgde kamers en op een paar 100 meter van de finish van de marathon.

De vrijdagmiddag wordt besteed aan een wandeling naar de expo, hier kunnen de startnummers worden opgehaald. De expo is bij het voetbalstadion van Hellas Verona; daar zal zondag ook de start zijn.

Ja, en dan de vraag: wat doe je als je een weekend op bezoek bent in een hele mooie stad terwijl je weet dat je zondag een wedstrijd moet lopen? Te veel door de stad slenteren is niet handig, de benen moeten worden gespaard. Maar toch willen we natuurlijk wel wat van de stad zien!

Wat in ieder geval een mooie optie is en niet al te veel energie kost is om zaterdagochtend de benen los te maken met een kort rondje van 5km. Lekker rustig lopen en gelijk wat van de stad zien. Stefan zet de route uit en een groot deel van de groep sluit aan. Een paar mensen maken de keuze om de benen te sparen, ook helemaal prima uiteraard. We starten vanaf het hotel en lopen richting de rivier de Adige; een rivier die we tijdens de wedstrijd ook veel gaan zien. Aangekomen bij de rivier stoppen we even voor wat lichte rek- en strekoefeningen onder begeleiding van Annemieke. We volgen de

rivier op de heenweg en na ongeveer 2 km gaan we een brug over om aan de andere kant van het water weer terug te keren. Onderweg worden ons prachtige vergezichten geboden op het achter Verona liggende berglandschap. Het wordt een soort urban trail als we op een gegeven moment linksaf slaan en dwars door een restaurant rennen. Wat is dit rondje leuk en wat is het na weken lang regen in Nederland een verademing om in het Italiaanse zonnetje te lopen. Echt genieten!

Terug in het hotel, even omkleden en douchen. In de middag kiest ieder zijn eigen plan. Verona is de stad van Romeo en Julia: het verhaal van Shakespeare speelt zich af in Verona. Casa di Giulietta is het huis van Julia, een enorme toeristische trekpleister. Best grappig dat we met z'n allen gaan kijken naar een huis met een balkon wat dus het huis van Julia verbeeldt. Julia is een fictief persoon die nooit heeft bestaan, behalve in het hoofd van Shakespeare. Een groot deel van onze groep gaat toch op zoek naar het huis want als we dan toch in Verona zijn!

's Avonds heerlijk gegeten in een goed Italiaans restaurant. Het voordeel van een wedstrijd in Italië is: ze hebben er pasta in overvloed! Norbert is gelukkig ook bij het diner. Zijn treinreis liep niet helemaal zoals gepland. In plaats van donderdagavond arriveert hij pas zaterdagmiddag in Verona. Niet ideaal, maar gelukkig nog wel op tijd voor de grote dag.

19 november, wedstrijddag

De wekker gaat voor iedereen die de halve marathon of de marathon gaat doen rond **5 uur** 's ochtends. Best vroeg! De start zal om **8.15** zijn en is het is bij het rennen van een (halve) marathon slim om een paar uur voor de start te ontbijten. Vlak voor de start moet je niet te veel meer eten. Iedereen heeft voorafgaand aan de start zo z'n eigen rituelen. Rituelen die vaak al tot in den treuren met elkaar zijn gedeeld. Ja, we zijn hardlopers en we praten graag over....hardlopen.

Loopnieuws

Het verhaal van de Verona marathon

Het hotelontbijt is er deze ochtend niet, althans niet op dit tijdstip. We zijn daar op berekend en doen het dus met zelf meegenomen of de dag ervoor gekocht brood met jam, pannenkoekjes en havermoutpap. Iedere loper heeft zijn eigen voorkeur en in de voorbereiding zijn ook de ontbijtjes getest. Het is belangrijk om te weten wat een ontbijt voor invloed heeft op je maag-darmstelsel. Vooral bij de hele marathon is het dus van belang om er goed over na te denken wat goed bij jou past.

Om **6.55** wordt er beneden in het hotel verzameld. Met het grootste deel van de groep stappen we de shuttlebus in, deze vertrekt op zo'n 100 m afstand van het hotel. Enkele Hollandianen zien de ongeveer 3 km route naar de start als een mooie afstand om in te lopen en laten de shuttlebus dus zonder hen vertrekken. Rondom het startgebied is het druk, het is nog een uur voor de start dus we zoeken een plekje binnen om warm te blijven. We kunnen terecht in een indoor stadion dat voor zaalsporten gebruikt wordt, het zit aan het voetbalstadion vast. Op de tribune van het stadion vinden we een fijne plek. Nog even een minuut of 20 om de kleding goed op orde te krijgen en in de focus te komen. **Even over half 8** gaan we naar buiten. Kleding afgeven, warmlopen en plassen, daarna naar de start. Het is koud, amper 5 graden maar toch voelt dit anders dan wanneer het in Nederland 5 graden is. Er staat nagenoeg geen wind, dit zorgt voor vrijwel ideale omstandigheden. Het warmlopen schiet er voor een aantal van ons een beetje bij in door de lange rijen bij de wc's, het wordt dus een hele korte warming up op weg naar het startvak. **Een minuut of 10** voor het startschot heeft iedereen zijn plekje in het startvak wel gevonden. Het gaat beginnen! Hier hebben we al die maanden voor getraind, nu mogen we knallen! Er wordt deze marathon door de Italianen gestreden om de nationale titel. Of dat de reden is weten we niet maar in ieder geval klinkt vlak voor de start het Italiaanse volkslied. Deze nationale hymne wordt door

de Italianen hartstochtelijk meegezongen.

8.15, daar gaan we. De marathonlopers en de halve marathonlopers gaan op pad. De eerste 20 km gaan voor beide afstanden over hetzelfde parcours. Na 20 km splitst het parcours. De marathonlopers houden links aan. Voor de 21.1 km wordt rechts afgeslagen om te finishen bij de oude arena. De massa zet zich in beweging, dat is altijd iets bijzonders. Zoveel gelijkgestemden, zoveel mensen die voor dit doel hebben getraind. Het geeft verbinding om het met zovelen te doen. In de eerste km's is het regelmatig dringen geblazen doordat de weg versmalt. Trechtersvorming, goed uitkijken waar je loopt. **De eerste 9 km** slingeren door de buitenwijken van de stad, daarna komen we bij de rivier. Het zonnetje begint door te breken, de voeten worden warm en we zitten lekker in het ritme. We volgen de rivier eerst zo'n 3 km noordwaarts, daar is een keerpunt en we gaan aan de andere kant van de weg weer terug. Als je terugloopt is het altijd mooi om de medelopers die je tegenkomt te zien. Voor de diverse Hollandianen op beide afstanden is dit ook een mooie gelegenheid om elkaar nog even te supporten. Vanaf het keerpunt is het bijna 8 km alleen maar langs de rivier lopen, op weg naar het centrum van de stad. Het stuk langs de rivier is prachtig. Zicht op de bergen en het fantastische weer maken dat dit evenement zich ontpopt tot een prachtige wedstrijd. Deze marathon is echt heel mooi en het hele lange stuk zonder bochten zorgt er ook nog eens voor dat het een snel parcours is. Terug in de stad, gaaf om door de smalle straten te rennen! Waarschijnlijk mede door het nog steeds vroege tijdstip geen rijen dik publiek maar de supporters die er staan laten zich duidelijk horen. Dai dai, klinkt veelvuldig uit de kelen, het betekent zoiets als hup hup of zet hem op.

Nu we terug zijn in het centrum van de stad, lonkt voor de halve marathonlopers de finish. De marathonlopers hebben een mooi ijkpunt aan

Loopnieuws

Het verhaal van de Verona marathon

het **21.1 km punt**. Hoe gaat het? Hoe staan we er voor en kunnen we dit tempo vasthouden, misschien zelfs versnellen? Het marathonparcours kronkelt naar het oosten van de stad, daar moet nog een flinke lus worden gemaakt. Het 30 km punt ligt op het meest oostelijke deel van de route en vanaf km 33 tot 35 is er opnieuw een moment dat je andere lopers tegemoet loopt. Als je zelf bij **km 34** bent, zijn de lopers die je in het gezicht kijkt bij km 26. Op een of andere manier geeft dat moraal. Zij moeten nog een hele lus maken terwijl je zelf het gevoel hebt dat de finish binnen handbereik komt. Maar.....het blijft een marathon, juist die laatste fase kan verraderlijk zijn. De man met de hamer kan plotseling opduiken en het een stuk lastiger voor je maken. Het **35 km punt**, de meest indrukwekkende km's van deze marathon komen eraan want net voorbij het 35km slaan we linksaf, we lopen een militaire kazerne op. Het is een kazerne waar de special forces van het Italiaanse leger hun basis hebben. Normaal afgesloten terrein, nu het toneel voor een indrukwekkend eerbetoon aan alle marathonlopers. De circa 2 km die we over het kazerneterrein rennen staan er aan beide kanten van het parcours militairen, elke 10 meter een militair en allemaal in de houding. Wauw, dit is kippenvel. **Deze bijna 2000 meter** van de marathon zullen ons altijd bijblijven. **Impressionante!**

Nu is het **nog maar een kilometer of 5**. Het is heerlijk dat de weg vanaf km 39 ook nog een stukje licht naar beneden loopt, het geeft vleugels. We zijn er bijna. Nog één bocht, we zien de oude arena waar de finish ligt! Wat een plek om te finishen, wat een moment. Opnieuw kippenvel gevolgd door een ultieme ontlading. De marathonlopers worden onder luid gejuich binnengehaald door de Hollandianen die eerder zijn gefinsht op de halve marathon en de 10km. Het kenmerkt het mooie groepsgevoel dit weekend.

De prestaties? Die zijn zonder uitzondering uitmuntend. Iedereen van de Hollandia groep haalt

zijn of haar doel en de meesten van ons lopen een persoonlijk record. Het moet iets te maken hebben met de perfecte voorbereiding op deze wedstrijd en de goede sfeer in het weekend. Alles valt op z'n plek.

Het enige smetje van deze dag: de 10 km afstand blijkt geen 10 te zijn maar slechts 7,5. Toch wel een blunder van de organisatie en een teleurstelling voor degenen die zich voor de 10 hadden ingeschreven. In de middag en avond worden de successen uitgebreid gevierd, nu mag en kan dat ook met het nodige alcohol.

Wat een weekend was dit! Een paar woorden om het algehele gevoel samen te vatten: leuke mensen, ongedwongen sfeer, heerlijk eten, lekker weer, uitzonderlijke prestaties!

Maandagmiddag is het tijd om afscheid te nemen van Verona en Italië. Arrivederci! We komen terug.

Een woord van dank aan Annemiek Bot die deze reis organiseerde. Annemieke spreekt de taal en was daardoor de perfecte reisleidster. Een rennende reisleidster, die ook nog trainster is. Wie heeft het? Wij!

Stefan Hes

Loopnieuws

Verona 2023 uitslagen

Afstand	Naam	Tijd
7,5 km	Carla Zwart	43.08
	Jacco Sijm	43.08
	Wendy Kuilman	47.15
halve marathon	Lonneke Tol	1.37.15
	Tom Souverein	1.37.15
	Tan Nguyen	1.47.57
	Gerard Kuilman	1.49.46
	Irma Sijm	1.59.46
	Marjan de Wilde	2.06.46
	Monique Ooms	2.14.45
	Elenka Matthew	2.20.44
marathon	Michiel Ooms	3.06.48
	Annemieke Bot	3.16.32
	Maaïke Vriend	3.18.12
	Stefan Hes	3.18.12
	Norbert Bijvoet	3.40.19
	Wesley Hendriks	3.48.53
	Jenny Nguyen	4.07.20
Trainers Annemieke en Simon zijn super trots op alle atleten! We hebben gezien dat een goed schema werkt. Veel atleten hebben een PR gelopen.		



HOLLANDIA'S DIJKENLOOP

Zondag 17 maart 2024



10 Engelse mijl

10 KM

5 KM

Blauwe Berg 2, Hoorn - www.avhollandia.nl

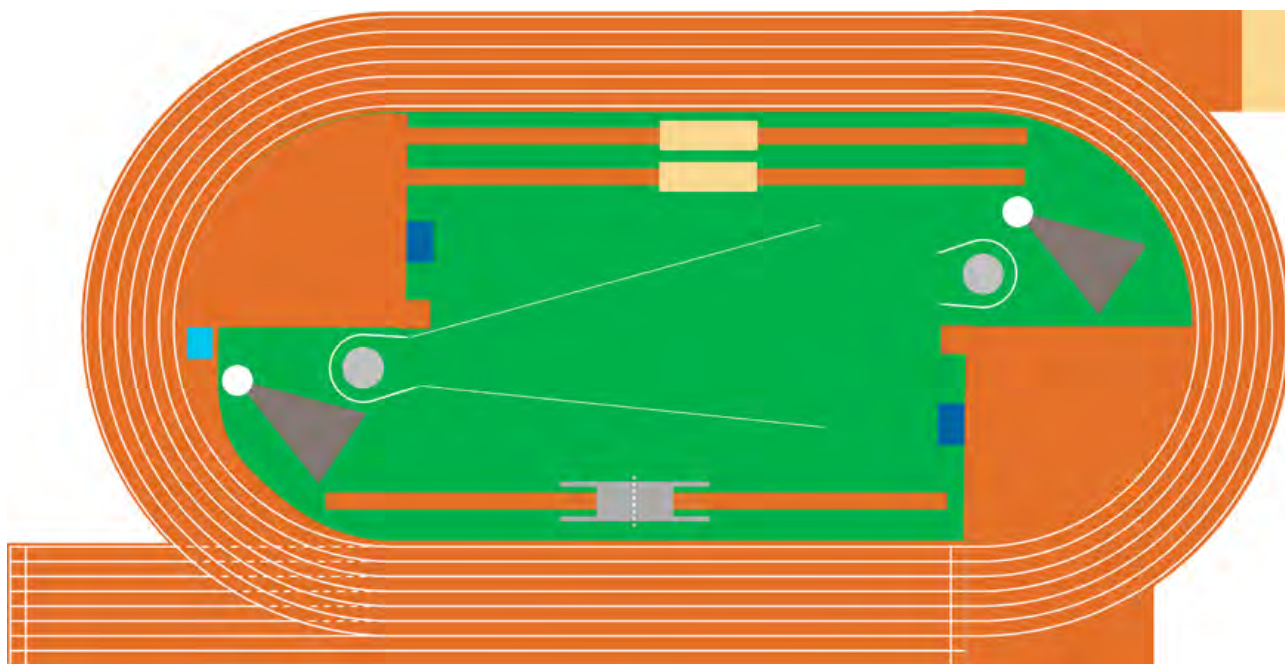
Starttijden en kosten:

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

Inschrijven:

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





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:		

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

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.

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	Nienke Meekel, Connie Vertegaal, Gerda Horneman en Karin Voogt	
	kopij adres	redactie@avhollandia.nl
Clubblad opmaak	Ronald Guitoneau	redactie@avhollandia.nl

Beheer Clubkleding

Pupillen / junioren	Mariska Vement	mariskavement@hotmail.com
CD-junioren	Ed van Eldik	ed@lexed.nl
AB-junioren / Senioren /	Kris Oedit Doebé	krischeper@hotmail.com
Loopgroep	Kris Oedit Doebé	krischeper@hotmail.com
	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
--------------	------------------	--

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 alle (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	maandagavond *	06-57119388
	dinsdagavond	
Johan Baas	maandagavond *	
Annemieke Bot	woensdagavond	06-27870601
Jan Conijn	woensdagochtendgroep *	06-12259707
	Start-to-Run	
Marjan Hof	maandagavond *	
Loes Kunst	woensdagochtendgroep *	06-27120788
Simon Laan	zaterdagochtend	06-53742862
	maandagavond *	
	woensdagochtendgroep *	
Frits Martens	woensdagochtendgroep *	0229-239614
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.	Jacqueline Tuil	06-15332093
Wedstrijdsecr. CD-jun.	Monique Le Blansch-Paauw	06-54762701
Overige leden	Joost Daalhuisen	0229-239705

Contact

jeugdhollandia@hotmail.com

Commissie Senioren AB-Junioren

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

Commissie Hollandia loopgroep

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

Commissie Thuiswedstrijden

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

Sponsorcommissie

Contactpersoon	Frank Ettens	frankettes@gmail.com
----------------	--------------	----------------------

Triatlon

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

Woensdagochtendgroep

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

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

ONLINE SHOPPEN IN DE REGIO

stumpel.nl 

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

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



Wij lopen harder dan u denkt!

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



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