



Clubblad

AV Hollandia

Officieel orgaan van
atletiekvereniging
Hollandia Hoorn

April 2024



**15.33 was geen
uitschieter**



Max Koning

keurslager

Winkelcentrum De Beurs - Blokker

www.koning.keurslager.nl

RADO


Maurice Lacroix


FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

HAMILTON

SEIKO

CERTINA 
SWISS WATCHES SINCE 1888



DE VRIES

JUWELIER

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

Westerstraat 97
1601 AD Enkhuzen
0228-321 321

© Gerda Horneman



Cartridges



Papier



Zakelijk



Printers



Reparaties

CartridgeCity.nl

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

april 2024

Clubblad AV Hollandia**Inhoudsopgave**

Van de voorzitter	4
Herinrichting kantine	5
Algemene ledenvergadering 11 april	8
Jeugd - Het estafettestokje	10
Emma, te jong voor EK	11
Wedstrijd Gent eindejaarsmeeting	13
NL-Doet	16
Verkeersregelaar iets voor jou?	17
FIA vrijwilligers bedankt	19
Loopnieuws	20
Wie wat bewaard heeft wat	21
Voor het voetlicht	27
Woensdag Ochtend Loopgroep 15 jaar	29
Hardlopen in Coimbra	35
Favoriete hardlooprondje van Sander	36
AVIA clubsparen	37
Colofon	38

**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

CORNELIUS DE WIT

EAB Enkhuizer Aannemersbedrijf

FIETS & ZAAK

FIXMYBODY

FRITSPRINT Drukwerk

GEBR. SNIP Kitverwerking

GERTJAN DEKKER Ontw. en Tekenburg

KARSTEN OUTDOOR

KEUKENLOODS

KLAVER GIANT

KOETSBOUW

LUBA Uitzendburo

MEGATEGEL

RAAD Architecten

SNS Hoorn-Bovenkarspel

SNUFFELHOEK.NL

STRACKE

't PAKHUIS tandarts

VAN DEN BERG Banketbakkerij

VAN DER HEIDE

VAN DER VALK WIERINGERMEER

VAN HOUTEN Schilderwerken

VASTENBURG Schoonmaakbedrijf

Van de redactie

De vogels zijn weer volop aan het fluiten en de bomen zitten vol bloesem; het is weer lente! Met de lente komt ook dit voorjaarsnummer van het clubblad, boordevol met verslagen van wedstrijden en andere evenementen. Er is weer hard gewerkt tijdens NLdoet, en we kunnen nog meer hulp van vrijwilligers gebruiken!

Zin om je steentje bij te dragen aan de inrichting van de kantine? Verkeersregelaar worden? Of op een andere manier bij te dragen aan de club? Kijk verder in dit clubblad. Er is genoeg te doen. De vereniging is niet de baan, het gebouw, het bestuur, de commissies. Het zijn de leden die een/de vereniging maken. Dit is het laatste clubblad gemaakt door de huidige redactie. We hebben het clubblad jarenlang met veel plezier gemaakt. Nu is het tijd voor een andere redactie. Wie neemt het stokje over? Een vereniging zonder clubblad is geen vereniging, toch?

Veel leesplezier, namens de redactie.

Van het bestuur

Van de voorzitter

De eerste paar natte maanden van 2024 zijn voorbij. We zijn druk bezig met de voorbereiding op het nieuwe seizoen en dan met name op het op orde brengen van onze baan, die de nodige aandacht vraagt. Hiervoor is al een eerste stap gezet tijdens NL Doet op vrijdag 8 maart.

Ook hebben we een succesvolle vrijwilligersavond georganiseerd op vrijdag 19 januari die goed bezocht was. Het was een gezellige avond die onder andere bestond uit een leuke pubquiz.

Er waren 9 tafels met teams van 6 personen. Drie teams zijn in de prijzen gevallen. Het was een geslaagde avond die begin volgend jaar wederom zal worden georganiseerd door het bestuur.

Wij kunnen als vereniging niet zonder vrijwilligers draaien, maar het is wel moeilijk om specifieke functies weer in te vullen, zoals o.a. penningmeester en redactie leden voor het clubblad.

De komende periode zijn we als bestuur bezig om onze visie en doelstellingen voor de komende jaren weer te actualiseren. Hiervoor hebben we een aantal stakeholders uitgenodigd om hier invulling aan te geven. Zodra dit wat concreter is zullen we u hiervan op de hoogte brengen.

Een ander jaarlijks terugkerend feit is dat we de Algemene Leden Vergadering van donderdag 11 april aan het voorbereiden zijn. De belangrijkste punten die daarbij aan de orde komen zijn onder andere: het resultaat van 2023 en de jaarverslagen van de diverse commissies en het bestuur en het gewijzigde Huishoudelijk Reglement.

Ik nodig u hierbij van harte uit voor de Algemene Leden Vergadering van 11 april aanstaande.

De agenda treft u aan in dit clubblad. De diverse vergaderstukken zijn te vinden op onze website.

Ruud Poldner



Uit de vereniging

Werkgroep herinrichten van de kantine zoekt leden

Het hele clubgebouw ziet er door de renovatie prachtig uit. Helaas geldt dit niet voor de kantine: die herinnert nog aan vroegere tijden. De kantine is belangrijk voor de vereniging: voor gezellig nazitten na de training, vergaderingen, presentaties etc.

Daarom wil de renovatie commissie ook deze ruimte, inclusief het bestuursgedeelte, graag aanpakken. Doel is de kantine gezelliger te maken en te voorzien van een eigentijdse uitstraling. Hiervoor is al eerder de Werkgroep Herinrichten Kantine geformeerd. Door omstandigheden zijn twee van de leden van de werkgroep weggefallen. We zijn daarom op zoek naar versterking van de werkgroep en vooral naar iemand die de coördinatie van deze werkgroep op zich wil nemen.

Dus:

- Heb je ideeën voor de herinrichting van de kantine?
- Wil jij meehelpen bij het inrichten?
- Of zit coördineren jou in het bloed?

Dan komen we graag met jou in contact!

Bel ons op een van onderstaande nummers.

Renovatie commissie,

Piet Visser - 06-29425084

Melvin Tuil - 06-21551472



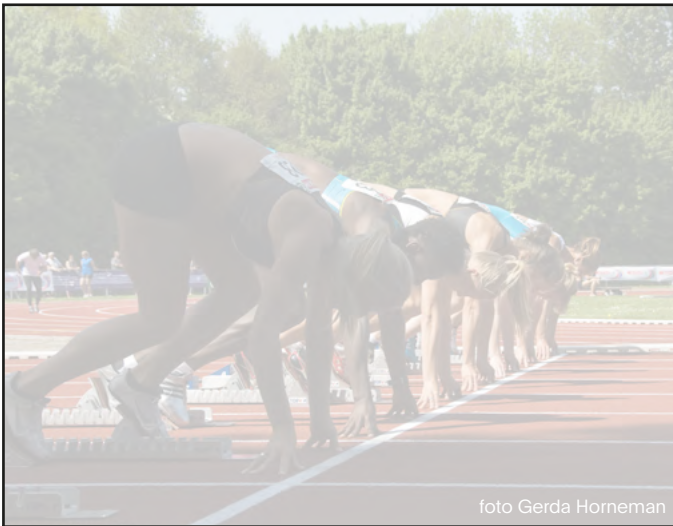


foto Gerda Horneman

Lieshout



Electronweg 9d

1627 LB Hoorn

0229-215227

www.dewitgoedsspecialist.nl

lieshout@dewitgoedsspecialist.nl



POLYTECHNIEK® b.v.
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



altijd goed zicht,
ook tijdens het
sporten

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

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

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

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

Pearle Opticiens biedt een grote collectie lenzen en sportbrillen aan.

Zowel voor kinderen als volwassenen.



foto Gerda Horneman



**Annemieke's
FitPlan**

- ✔ **Sportvoedingsadvies**
(Vergoeding bij zorgverzekeraar mogelijk bij aanvullende verzekering)
- ✔ **SportVasten**
- ✔ **Verkoop Bye Natuurlijke Sportvoeding en Virtuools Sportsupplementen & eiwitten**

Producten kunnen worden opgehaald in
Blokker of bij AV Hollandia.
Nu met 10% korting t/m 15/5/2024
met code: topatleet
(geldt niet op reeds afgeprijsde artikelen).

Lekker!
**Aardbeien-
ontbijt**
recept staat op
mijn website



Annemiekesfitplan.nl
info@annemiekesfitplan.nl
06 27870601
Coxlaan 4, 1695HH Blokker

Van het bestuur

Ledenmutaties tussen 24 december 2023 en 17 maart 2024

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

Het hieronder genoemde lid heeft opgezegd:

Lois Akkerman
Aurora Alberts
Sanne Bak
Robert Boersma
Bouke Bouma
Julia van Breevoort
Fayènne Bronsdijk
Sam van Dalen
Mirella Dijkstra
Mads Giling
Harold Grauwde
Aad de Heus
Jan Hoff
Sophie Holtrop

Petra Huisman
Mike Joris
Bert Kaag
Anouk Karel
Joris Kreuk
Ellen van Loodam
Kim Mooijman
Verne Ros
Maurice Schuchhard
Joeri Slagter
Jan Spijkerman
Rinse Timmermans
Mariska Tuijp
Jasper Zaal

Finn van der Veen

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
2024-3	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
2025-2	maandag 10 maart 2025	uiterlijk eerste week april 2025

Van het bestuur

Algemene ledenvergadering donderdag 11 april 2024

Uitnodiging tot het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering op donderdag 11 april 2024 in het clubgebouw van AV Hollandia, Blauwe Berg 2 te Hoorn.

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

Waar: kantine AV Hollandia

Aanvang 20.00 uur.

Agenda

1. Opening, ingekomen stukken en mededelingen
2. Notulen voorjaarsvergadering 7 november
(staan op www.avhollandia.nl)
3. Financieel verslag (V&W en Balans) 2023
(staan op www.avhollandia.nl)
4. Verslag kascontrolecommissie
5. Benoeming kascontrolecommissie
6. Jaarverslag 2023 AV Hollandia
(staan op www.avhollandia.nl)

Pauze

7. Bestuurlijke ontwikkelingen
vacature penningmeester
8. Huishoudelijk Reglement en Gedragsregels
9. Rondvraag
10. Vaststelling datum ALV november 2024

Sluiting



Vergaderstukken

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

Gebruik de button of onderstaande link:

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

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



Veldhuis

ZONWERING ROLLUIKEN GARAGEDEUREN

www.veldhuiszonwering.nl



JOOST

ADMINISTRATIE &
BELASTINGADVIES

t +31 6 51 82 11 88

e joost@joostab.nl

i www.joostab.nl



bovenop uw cijfers



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



TOYOTA BOTMAN

Zwaag, De Marwijne 31, 0229-548500
Schagen, De Fok 11, 0224-216676

www.toyota-botman.nl



Sem! werkt!

Bierkade 4
1621 BE Hoorn

0229 763 561
info@semwerkt.nl

foto Gerda Horneman

Jeugd

Het estafettestokje



Wat is je naam en hoe oud ben je?

Senna, 18 jaar.

Hoe lang zit je al op atletiek?

Vanaf mijn 8e, dus ongeveer 10 jaar.

Bij wie train je?

Bij Truus en Nico.

Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?

De 100 en 200 meter. Ik vind het altijd onwijs leuk om zo hard als maar kan te rennen. En als dat beloond wordt met een PR is dat gewoon fantastisch!

Wat vind je een minder leuk onderdeel?

Alles langer dan 200 meter.

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

Ik wilde de snelste van de basisschool zijn.

Wie is je idool of voorbeeld?

Michael Johnson. Hij was vroeger de wereldrecordhouder op de 200 en 400 meter en daarin wil ik me ook specialiseren.

Wat is je doel voor 2024?

Ik hoop heel stiekem een medaille te halen op het NK onder 20.

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

Toen ik klein was, kreeg je na een atletiekwedstrijd een diploma. Toen moest ik dus zo'n diploma ophalen in onze kantine. Er stonden enkele diploma's en bekers en 3x raden... op mijn diploma stond dus een beker! Ik was blijkbaar eerste geworden zonder dat ik het wist. En sindsdien heb ik altijd de drang gehad om meer te winnen.



Het estafette stokje geef ik door aan de gebroeders Kris en Lars van Limpt.

Baanatletiek

Emma stootte ver genoeg voor het EK, maar ze is er te jong voor!



14 is ze nog maar. Maar bij het kogelstoten doet onze Emma le Blansch gewoon mee voor de prijzen bij de meisjes onder 18. Met een stoot van 15.33 meter bij de indoorkampioenschappen U18 in februari verbeterde ze haar p.r. met maar liefst 43 centimeter. En een paar weken later stootte ze bij de kampioenschappen voor haar eigen leeftijdsklasse vrijwel net zo ver: 15.32 meter.

“Ik hoopte en dacht wel dat ik boven de 15 meter zou komen. Maar ik had niet gedacht dat ik er zo ruim overheen zou gaan”, zegt Emma. “En dat ik bij dat tweede toernooi ook weer zo ver kwam, stelde me gerust. Die 15.33 was geen uitschieter, het is stabiel.”

Een beetje pech heeft ze wel. Ze zou zich met die prestatie hebben gekwalificeerd voor het EK, ware het niet dat ze te jong is om daaraan mee te mogen doen. “Ja, daar baal ik wel een beetje van. Daar had ik wel naartoe gewild. Maar dat komt nog wel. Over twee jaar is het EK in Italië en dan ben ik erbij.”

Emma zit al sinds haar vijfde op atletiek. “Ik heb daarvoor nog gejudood. Mijn zus Sophie zat ook al op atletiek. Ik vond het meteen heel erg leuk. Ik weet nog dat het allemaal heel speels

was. We deden tikkertje en zo. En dat ik meteen al echt atletiek wilde. In het begin bij de pupillen doe je alle onderdelen, maar gaandeweg ontdek je wat je het beste ligt. Sinds mijn 12e ben ik me vooral gaan toeleggen op kogelstoten en discuswerpen.”

Als Emma in haar eigen leeftijdsklasse uitkomt, is ze niet te kloppen bij het kogelstoten. In de leeftijdsklasse daarboven is de wedstrijdspanning er wel. “We zaten bij dat toernooi U20/U18 met de nummers 1, 2 en 3 heel dicht bij elkaar.” Emma haalde daar de bronzen medaille. “Maar ik ben jonger dan die andere meisjes. En elk jaar stoot je weer verder.”

Emma schrijft haar progressie toe aan de wekelijkse krachttraining waar ze na de zomer mee startte. “Iwan en Henk-Jan, mijn trainers, vonden dat ik daar mee moest beginnen. Dus elke maandag doe ik bij hen de krachttraining. Ik heb wel gezegd dat ik niet zo’n opgepompt figuur wil. Iwan zei: daar houden we rekening mee.”



Baanatletiek

Emma stootte ver genoeg voor het EK, maar ze is er te jong voor!

Vijf keer in de week is Emma op de atletiekbaan te vinden. Maandag krachttraining, dinsdag kogelstoten, donderdag discus of kogel, vrijdag sprint en zondag discus. Alleen woensdag en zaterdag heeft ze niks. School eist natuurlijk ook wat aandacht. Emma zit in de derde klas van de mavo bij Oscar Romero. Dat is een zogenaamde Loot-school, waar rekening wordt gehouden met leerlingen die op hoog niveau sporten.

“Ik wil het onderwijs in, naar de Pabo”, zegt ze. En daarnaast heeft ze natuurlijk sportieve ambities. Wat is haar droom? “De Olympische Spelen, dat zou fantastisch zijn”, zegt ze met glinsterende ogen. “Daar wil ik helemaal voor gaan.” Dat betekent gezond eten en trainen, trainen en nog eens trainen. Ze ziet het helemaal niet als een opoffering. “Ik vind het juist hartstikke leuk. We zitten nu in een Olympisch jaar. Over vier jaar sta ik daar nog niet hoor, Dan ben ik nog te jong. Maar over acht jaar, dat moet kunnen.”

Connie



In het NHD een hele pagina over ons werptalent.

Baanatletiek indoor

Wedstrijd Gent eindejaarsmeeting

Met 27 atleten, 9 ouders en trainers vertrokken we zaterdag 23 december 2023 al vroeg in een grote touringcar naar een indoorwedstrijd in Gent. De lange dag, zonder een onvertogen woord, was het dubbel en dwars waard. Het zou een pr-regen worden in Gent.



en 1.62 meter. Tijdens het hoogspringen van de meiden liep Timothy (M-SEN) een mooie tijd op de horden van 8,83 sec; meer dan 0,5 sec sneller dan zijn oude pr. Sicco (MU20), terug van weggeweest, liep voor het eerst een 60 horden in 9,45 sec.



Het eerste onderdeel was echter van Nora (VU14), zij was met haar ouders al eerder in Gent aangekomen en liep een snelle 60 meter in 8.74 sec, op 0.01 geen pr. Ze werd hiermee 5de van de 85 atleten.

Na aankomst van de bus was Kim (VU16) als eerste aan de beurt op de horden, ze liep voor het eerst onder de 12 sec naar 11.95 sec. Ook Enzo (M-SEN) kwam al vroeg in actie en stootte de kogel 12.40 meter ver. Onder toezien oog van de groep begon het verspringen met MU16 jongens Sjors, Dave en Job. Sjors sprong voor het eerst over de 5 meter. Hij noteerde 5,18 meter, een pr van meer dan een halve meter. Dave en Job sprongen een pr met respectievelijk 4,97 en 3,80 meter.

De zussen Maartje (VU18) en Bente (VU20) zochten de hoogte op. Beiden kwamen in de buurt van hun pr. Het zag er goed uit met 1.43

De sfeer zat er goed in en het hele Hollandia-team moedigde elkaar fantastisch aan. Truus met de toeter hoorde je er goed boven uitkomen. Bij loopnummers stond de support als een rood lint langs de baan.



Baanatletiek indoor

Wedstrijd Gent eindejaarsmeeting

Ymme (MU20) liep de 400 en 1500 in mooie tijden onder de vele aanmoedigingen. Mirthe (VU16) liep voor het eerst de 800 meter in 3:18,39. Sjors liep sneller dan ooit op de 800 meter: 2:38,60. Job (MU16) liep voor het eerst een tijd van 2:52,73.

Op de 60 meter liepen veel atleten, te beginnen met Jill (VU18) met een nieuw pr van 8,38 sec en Kay-Milla (VU18) net geen pr met 9,03 sec.



Alle looponderdelen liepen gelijk, om en om werd er op de ronde baan en sprintbaan gelopen, af en toe moest er op elkaar gewacht worden. Ook omdat er soms tegelijkertijd werd hoog gesprongen en dan was de sprintbaan even niet beschikbaar. Maar het programma liep mooi op tijd.

Phinian (MU18) liep voor het eerst onder de 8 sec op de 60 meter en wel een hele snelle 7,68 sec. Ruben (MU18) liep zijn eerste 60 meter in 8,26 sec. Hidde (MU18) liep een hele snelle 800 meter in 2.07,50, en werd hiermee 5de. Gijs (MU18) liep op de 800 een pr met 2:27,32. Sil (MU16) liep zijn eerste 60 meter in mooie tijd van 7,83 sec en was hiermee 6de van de 73 atleten, Dave ook MU16 maar een jaar jonger liep een pr met 8,95 sec.



Salome (V-SEN) had tijdje geen 60 meter gelopen, maar liep snel met 9,03 sec. Jill (VU18) liep op de 200 meter 27,24 sec, sneller was ze indoor nog niet. Bente liep vanuit een moeilijke baan 1 een nette 27,82. Voor de meesten was het hun eerste 200 meter indoor, maar er werden mooie tijden genoteerd: Sil liep 26,62 sec, Dave 29,38 sec en Job 32,20 sec. Gwen liep een mooie 31,29 sec, Renske 29,76 sec. en Tara 32,92 sec.

Met de eindstreep van de wedstrijd in het zicht liepen de mannen de 200 meter. Senna (MU20) en Teun (M-SEN) snelden beide naar 23,31 sec., voor Teun was dit een mooi pr.

Niet alle uitslagen worden in dit stukje vermeld, maar voor alle uitslagen kan je kijken op [atletiek.nu](https://www.atletiek.nu/wedstrijd/uitslagen/40005/) op 23 december 2023 'Eindejaarsmeeting'.

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/uitslagen/40005/>

Baanatletiek indoor

Wedstrijd Gent eindejaarsmeeting



Vlak nadat de atleten de baan hadden verlaten en de aanmoedigen verstomden, hebben we een mooie groepsfoto gemaakt. Na een gezellige dag had iedereen aardig honger. Truus had er voor gezorgd dat we allemaal een lekkere pizza konden eten, die we 's morgens online hadden uitgezocht. Ze werden rond 21.00 bij de indoorhal afgeleverd. Aangezien de bus er nog niet was, hebben we deze gedeeltelijk op de trap, buiten en de restjes alsnog in de bus opgegeten.

Op de terugweg was het niet rustig in de bus. Je zou denken dat iedereen moe was, maar de hele weg was het rumoerig in de bus en werd er veel gezongen. Een super geslaagde dag! Na weer een lange reis terug, waren we rond 00.30 weer terug op de Blauwe Berg in Hoorn.



Truus, bedankt voor de fantastische organisatie. Het is voor herhaling vatbaar, dus volgend jaar gaan we zeker weer!

Freya Muller

Uit de vereniging

Hard gewerkt NL-Doet 2024

Op vrijdag 8 maart zijn 12 leerlingen van het Oscar Romero aan de slag gegaan op onze accommodatie. Vanwege een andere activiteit op school waren de leerlingen een week eerder dan de landelijke NL-Doet dag. Onder de 12 leerlingen zijn 3 van onze jeugdleden. Voor deze drie is het een bekende omgeving. In een eerst nog fris zonnetje zijn met behulp van een aantal Hollandia leden de handen flink uit de mouwen gestoken. De verspringbakken zijn aangevuld. De overkappingen van de (polsstok-)hoogspringmatten, de hekken, reclameborden en tribune zijn schoongemaakt. Rondom de baan is veel zwerfvuil opgeruimd. Hartelijk dank aan de leerlingen die zich van hun beste kant hebben laten zien en ons complex weer hebben doen blinken.



Oranje
Fonds

NLDOET

Uit de vereniging

Help de club als verkeersregelaar



Beste Hollandianen,

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

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

Ik ben geïnteresseerd!

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

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

Veel succes!

Namens de loopgroepcommissie,
Hugo van der Veen



VAN DER KROON

natuurlijk

Alles voor boer, dier, tuin en ruitersport

Groot assortiment en ruime
parkeergelegenheid

Dr. Nuyenstraat 61
1617 KB Westwoud
0228 562076

www.kroonshop.nl



50+ West-Friesland in balans en vitaal



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

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

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

www.beweegjezelf.nl



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



LOONBEDRIJF
Wit & Zn B.V.



BLOKKER • 0229-261759 • WWW.CEESWIT.NL

Uit de vereniging

Vrijwilligers bedankt!

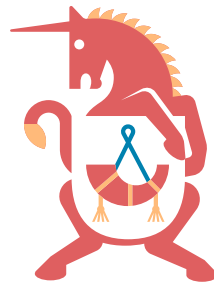
In de afgelopen drie maanden is voor de 20e keer de atletiekcompetitie voor de Hoornse schooljeugd georganiseerd. Een indoorwedstrijd voor de leerlingen van groep 6 en 7 in zes verschillende sporthallen in alle wijken van Hoorn. Rien Stout, oud voorzitter van onze club, directeur van de Jules Verneschool (nu Universum) heeft dit ooit opgezet en jarenlang georganiseerd.

Alle drie onderdelen van de moeder aller sporten komen aan bod; lopen, springen en werpen in zeven 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. De finale was op vrijdag 1 maart. In de ochtend was groep 6A van de Roald Dahl de verrassende winnaar en in de middag de Bernardus van Boxmeerschool bij groep 7.

Daar zijn heel veel vrijwilligers voor nodig. Vanaf 18 januari waren dat er 29 van onze vereniging, waarvan zeven personen alle keren present waren.

Ik dank al die vrijwilligers (bijna allen van de VOC!) voor hun tomeloze inzet. We zijn zo 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 op deze manier de jeugd van Hoorn op een gezellige manier aan het bewegen zet.

Maar liefst 1700 kinderen uit Hoorn streden om de overwinning.



FUN IN ATLETICS

Het organisatiemodel, ontwikkeld door Rien Stout werkt nog steeds. Ook de inzet van Sportopbouwwerk, de Gemeente Hoorn en de vakleerkrachten gym draagt in grote mate bij aan het succes van dit sportevenement. En ook dit jaar konden we rekenen op de hulp van de stagiaires van de sportklas van het D'Ampte.

Namens AV Hollandia dank ik iedereen die een steentje heeft bijgedragen hartelijk voor zijn of haar inzet en hoop ik dat ik het komende jaar 2025 weer een beroep op jullie mag doen. De Hoornse schooljeugd zal er weer blij mee zijn.

Simon Laan



Loopnieuws

Uitslagen diverse loopjes

In de eerste maanden van 2024 zijn er diverse wedstrijden geweest waaraan door Hollandianen is meegedaan. Hierbij een (verre van compleet) overzicht.

Kaagloop Wervershoof - 28 januari 2024

De uitslagen vind je [hier](#)

Polderloop Obdam - 3 maart 2024. Peter van Diepen ontbreekt hierop. *(apart toegevoegd)*

Uitslagenlijst Runnersworld-Polderloop
Obdam - Zondag 3 maart 2024

PLAATS	NAAM	WOONPLAATS/VERENIGING	TUJD
VROUW, HARDLOPEN 5 KM			
23	Margriet Haakma	Hollandia	28:52
MAN, HARDLOPEN 5 KM			
9	Toer van den Berg	Hollandia	19:15
VSEN, HARDLOPEN 10 KM			
1	Larissa Praat	Hollandia	43:51
V35, HARDLOPEN 10 KM			
11	Merel Heuvelmans-Vermeulen	Hollandia	1:03:36
V50, HARDLOPEN 10 KM			
6	Marian Baas	Hollandia	1:00:16
MSEN, HARDLOPEN 10 KM			
11	Ruud Koopman	Hollandia	45:56
M45, HARDLOPEN 10 KM			
10	Norbert Bijvoet	Hollandia	47:04
20	Gerard Kuilman	Hollandia	50:55
M60, HARDLOPEN 10 KM			
1	Pieter van de Wiel	Hollandia	41:32
10	Jan Smit	Hollandia	44:53
14	Sjaak van Diepen	Hollandia	47:07
M45, 10 KM			
16	Peter van Diepen	Optmeer	45:37

Oerpolderloop It Heidenskip Friesland - 18 februari 2024

De start en finish waren verplaatst. Het was nu, naar boven afgerond, 14,8 km.

Jammer dat er geen podium was. Dat had mooi 'AV Hollandia rood' gekleurd met deze krasse knarren.

Uitslagen:

<https://svfriesland.nl/uitslagen/oerpolder-loop-it-heidenskip-18-02-2024/>

Uitslagen Oerpolderloop It Heidenskip Friesland

PLAATS	NAAM	WOONPLAATS/VERENIGING	TUJD
M60, 14,4 KM			
1	Pieter van de Wiel	Opperdoes	1:04:27
2	Hans Baart	Medemblik	1:11:32
3	Ruud van Breukelen	Medemblik	1:11:32
4	Jaap Baalbergen	Dokkum	1:17:20
5	Johannes de Boer	It Heidenskip	1:18:19
6	Gerard Postma	Nijemirdum	1:19:33
7	Bernard Reekers	Workum	1:21:42
8	Reinder Tel	Surhuizum	1:29:14
9	Gijs de Graaff	Diemen	1:30:18
10	Ytzen Renema	It Heidenskip	1:36:57
11	Karel Moojen	Beetsstorkwaag	1:41:47

Beetskoogkadeloop - 10 maart 2024

Er was een behoorlijke deelname met veel lopers van Hollandia

<https://uitslagen.nl/uitslag?id=2024031004121>

Duendijk - Zondag 10 maart 2024

PLAATS	NAAM	WOONPLAATS/VERENIGING	TUJD
Hollandia			
M1216, 2 KM JEUGD 12 T/M 16 JAAR			
1	Kim de Greeuw	Hollandia	9:40
J1216, 2 KM JEUGD 12 T/M 16 JAAR			
1	Rens Mol	Hollandia	8:18
3	Imme Swart	Hollandia	9:11
VROUW, 6 KM			
14	Nikita Ooms	Hollandia	44:44
MAN, 6 KM			
16	Ronald Guitoneau	Hollandia	42:15
VSEN, 10 KM			
2	Carmen Hoos	Hollandia	44:35
3	Tara de Greeuw	Hollandia	44:47
7	Nienke Meekel	Hollandia	51:02
9	Nicole Keuning	Hollandia	54:19
MSEN, 10 KM			
5	Bas Wagenaar	Hollandia	43:48
8	Ruud Koopman	Hollandia	45:11
9	Dennis Gijsbers	Hollandia	45:41
V45, 10 KM			
7	Marian Baas	Hollandia	58:40
8	Marjan de Wilde	Hollandia	59:04
M45, 10 KM			
4	Pieter van de Wiel	Hollandia	42:22
11	Jan Smit	Hollandia	44:32
12	Michiel Ooms	Hollandia	44:45
24	Norbert Bijvoet	Hollandia	49:06
30	Gerard Kuilman	Hollandia	51:01

Pieter van de Wiel



In de voetsporen van Pheidippides. Zo noemde ik mijn verslag van mijn eerste marathon voor het clubblad in april 1987. In die jaren had je juist in het voorjaar een ruime keus in het aanbod van georganiseerde marathons.

Het seizoen van een lange afstandloper was bij heel veel atletiekverenigingen in Nederland in te delen in seizoenen. In de winter liep je de crossen en veldlopen om sterk te worden, daarna bereidde je je voor op een marathon in het voorjaar. De Westlandmarathon in Maassluis, de Drenthe marathon in Klazinaveen, de Volksmarathon rond het Sloterplassen in Amsterdam en vanaf begin jaren 80 ook de Rotterdam Marathon. Enschede was in de zomer, Eindhoven, Etten-Leur en New York in het najaar.

Die periodisering was bijna landelijk. Na de voorjaarsmarathon ging je de baan op voor de landelijke competities en vooral om zelf sneller te worden en tempohardheid aan te leren. Het najaar was meestal de rustperiode, waarna na de herfst het crossen weer begon. Tussendoor deed je mee aan regionale wedstrijdjes om in vorm te blijven of omdat ze leuk waren om mee te doen. Het seizoen was overzichtelijk en duidelijk.

In 1977 liep ik mijn eerste halve marathon (Egmond) en begin jaren 80 werd ik lid van de atletiekvereniging Hollandia. De trainer, Bram Pannenkoek, vroeg mij wat mijn doel was en ik gaf aan dat ik wel een marathon wilde lopen. "Loop eerst maar een goede halve!" was zijn antwoord. Pas in 1985 zette ik een tijd van 1.16 neer tijdens de halve van Maassluis.

Nu ben je er klaar voor" en ik kreeg uiteindelijk een schema van hem dat me meteen bij mijn debuut ruim onder de 3 uur moest brengen.

De Westlandmarathon was altijd heel sterk bezet met de hele toenmalige Nederlandse en Belgische toplopers, zoals Cor Vriend, Alex Hagelsteens, Rudie Verriet, Marti ten Kate, Gerard Nijboer en Cor Lambrechts.

In de voorbereidingsmaanden had je in Noord-Holland een ruime keus uit wedstrijden langer dan een halve marathon. De Kloetloop in Grootebroek en de Munnikloop in Purmerend waren 25 km.

In Schoorl en Amsterdam-Noord liepen we de 30 km. En om je tempo hardheid aan te scherpen liepen we de 20 van Alphen en Rijkswetering met ook weer die hele Nederlandse top aan de startstreep.

Die 11e april was het winderig, windkracht 7 en het was niet echt aantrekkelijk om dan met de wind strak vanaf de Noordzee in het Westland een marathon tussen de kassen te lopen. Met een hele groep van onze vereniging togen we naar Maassluis en het ging mij goed af. Ik eindigde uiteindelijk in 2.52.18 ruim sneller dan mijn schema van 2.56. Dat verslag van die eerste marathon heb ik altijd bewaard.

Nu is het zo dat er in het voorjaar alleen Rotterdam als sterke marathon over is, Amsterdam is naar het najaar verhuisd en de Westland Marathon wordt niet meer georganiseerd. En vooral Rotterdam en London zijn bij AV Hollandia weer in beeld met voor sommigen ambitieuze plannen. We volgen de berichtgeving daarover.

Simon Laan



Co Driessen: "onze snelste lolbroek"

Simon Laan: "vreselijk enthousiast en erg sterk lopend"

Gré Warnaar: "met zo'n sterk karakter moet je wel goed kunnen lopen, klasse"

Willem v. Raan: "heel erg sterke progressie getoond"

Tom Loopeker: "ondanks schoenproblemen toch goed gelopen"

Jos Louter: "off day-total loss"

Gerda Jong: "de soepelste loopster van het noordelijk halfrond"

uw verslaggever, Bram Pannekoek.



De halve Westlandmarathon Zaterdag 13-4

De weersvoorzichten van deze "klassieker" in de atletiek waren zeer slecht. Regen, wind, onweer, het kon bijna niet erger.

Aangemoedigd door duizenden enthousiastelingen startten zo'n 1400 deelnemers -waaronder 10 Hollandianen- in de regen om hun 21 km lange tocht langs de kassen van het Westland te volbrengen.

En wat werd er hard gelopen!

Halverwege ging de wind bijna liggen, de zon brak door en de mensen langs de route bleven maar klappen.

Na ongeveer 17 km gingen de marathonlopers rechtsaf richting Naaldwijk en liepen de "halve" lopers en loopsters via de Maasdijk terug naar de finish.

Samen met de marathonlopers en de supporters werd deze sfeervolle dag afgesloten met een etentje in Motel Katwoude.

De tijden die hieronder staan kunnen genoteerd worden.

Jos Louter	1.15.59
Jan Louter	1.16.15
Simon Laan	1.16.55
Gerda Jong	1.24.30
Jan Bommels	1.25.12
Ria Mol	1.37.06
Joke Laan	1.37.06
Yvonne Bolhuis	1.40.45
Wil Mol	1.46.20
Erna Bommels	1.47.25
Theo ?	1.47.

Simon.

WESTLAND MARATHON.

Maar liefst 14 volle auto's vertrokken zaterdagochtend 13 april richting Maassluis met deelnemers (m/v) en aanhang voor het grote evenement, de Westland Marathon met daaraan gekoppeld een prestatie-loop over 21 kilometer. Het weer liet zich niet van z'n goede kant zien. Regen, kou en wind maakte deze editie van Westland een onplezierige tocht. Toch brak na een kleine uur de zon door maar de schade was al aangericht. De spieren waren al verstijfd, de voeten softten in de schoenen en de plassen bleven op de wegen liggen.

Toch vielen de prestaties van de meeste Hollandianen niet tegen. De debutanten scoorden goed en weer anderen verbeterden hun pr's.

Eefje van Wissen had plannen om onder de 2uur 40 te lopen maar het zat er deze keer niet in. Vijf sec. achter een Noorse dame werd voor Eef 2.43.27 afgedrukt. Een 3e plaats. Eef probeert het weer in Enschede op 22 juni wanneer zij haar Nedl. Marathon titel verdedigt.

Greet Warnaar, 43 jaar oud als ik me niet vergis, werd bij de dames, totaal als 5e geklasseerd in een tijd van 2.52.35!!! Daar word je toch wel even stil van. Zij verbeterde haar vorige tijd van verleden jaar (Zwolle) met maar liefst 6 minuten!!

Een telefoontje naar statisticus Kees Koumans van de KNAU leerde dat Greet de snelste tijd ooit door een Nedl. dame van 40jr of daarboven heeft gelopen tijdens deze marathon. Zij passeerde Kathrien Bakker op de ranglijst allertijden.

En wie Greet heeft zien lopen weet dat er nog meer in zit.

Nice Smal verbaasde weer iedereen door ruim 12 minuten van z'n vorige pr af te halen. Deze veteraan stopte de klokken op een tijd van 2.47.24. Ook deze "stamper" die z'n volgende marathon in Japan later dit jaar hoopt te lopen, kan nog meer.

Jan Pool, de zwaargewicht van het gezelschap debuteerde op de marathon en was erg in z'n sas met z'n tijd van 3.33.++. Tijdens de tocht brak hij vele pr's op tussenafstanden dus Jan z'n dag kon niet meer stuk.

Tom Loopeker ging nou is een keer kalm van start en werd ook beloond met een pr van 3.10.49. Tom hield vol dat die tijd een vergissing was en eigenlijk 3.07. was maar alle deelnemers van Hollandia werden op de gevoelige plaat



City Pier City loop 28-3-87 21,1 km

Lammert Alma 1.16.04
Peter Anders 1.24.20

Papendrecht 5-4-87 20 km

Nico Smal 54.04 p.r.

Spanderswoudeloop Hilversum 5-4-87

21,1 km

Henk Dolstra 1.21.26

Gieterveen Groningen 18-4-87 21,1 km

Bram Pannekoek 1.14.20 2^e pl VI
Nico Smal 1.17.21 4^e pl VI

Krommenie 20-4-87 20 km

Guus Meijer 1.13.28



Wat bezielt iemand nu om een marathon te volbrengen? Ik denk dat niet iedereen daar een goed antwoord op kan geven, maar het heeft volgens mij te maken met het aangaan van de uitdaging om HET te volbrengen, 42,2 kilometer binnen de 3 uur. Of met het verleggen van je eigen grenzen en vooral de voldoening die je ervan krijgt, tijdens het trainen ervoor al.

In 1986 liepen zo'n 900 Nederlanders een marathon binnen de 3 uur, waarvan 592 zelfs binnen de 2 uur 50. En al die lange-afstand-lopers trainden daar honderden kilometers voor en liepen hun testwedstrijden.

Zo'n training begint al vele weken daarvoor. Ook je mentale voorbereiding. En al tijdens mijn lange duurlopen langs Wijdenes, Oudendijk of Oostwoud en Twisk dacht ik aan de laatste 7 km. Hoe zal ik me dan voelen? Ben ik "de man met de hamer" al tegengekomen of komt ie nog?

Bij Bert op de massagetafel praat je daar veel over. Het houdt je wel bezig. En dan denk je: Kom op, dat zien we dan wel weer. De voorbereiding ging toch goed! Dan komt de dag van de wedstrijd. Windkracht 8! "Goh, ik ben blij dat ik vandaag geen marathon hoeft te lopen" Dat hoor je

van verschillende kanten zeggen. "wat een storm". Maar ja, pech gehad, denk ik dan. We zien wel. Mooi proberen 'vlak' te lopen en eerst maar eens op de terugweg bij de Maasdijk zien te komen (32 km).

Tot dat punt ging alles meer dan voortreffelijk. Bram en Diny stonden op het 30 km punt, waar de wind van zee om je oren gierde. "Prima, mooi op schema" riep Bram nog en de rest hoorde ik niet meer, want dat ging verloren in de storm.

Op de Maasdijk -schuin voor de wind- kwam na 34 km toch nog een terugslag. Het leek of mijn benen vol lood kwamen te zitten. Mijn armen zakten naar beneden en ik dacht "daar gaat mijn tijd". Maar ock wist ik dat de finish niet ver meer was.

Ongeveer 2 km duurde de inzinking en daarna liep het weer als een trein. Nadat ik Gerda zag, (op 37 km) wist ik dat ik ruim onder mijn schema kon komen.

Wat er dan door je heen gaat, weet alleen een marathonloper. Als in een roes draafde ik naar het eind toe.

"Het kan niet meer kapot, wat een sfeer", dacht ik. Peter, die de laatste kilometers met me meeliep, bleef maar aanmoedigen. Al die Hollandianen die langs de kant en aan stonden -en dat waren er nogal wat- ^{de finish} schreeuwden me naar een goede tijd toe. Ik kreeg bloemen van de meiden van v Iperen en met een gevoel van 'Zo, die tijd die staat', kwam ik onder het finishdoek door. Wat een geweldige ervaring is het om zoiets te kunnen meemaken.

5 km	19.10	30 km	2.00.35
10 km	39.10	35 km	2.21.55
15 km	59.12	40 km	2.43.35
20 km	1.19.31	42.195 km	2.52.18
25 km	1.39.30		

Simon

42,2 km	Guus Meijer	2.38.43
	Lammert Alma	2.49.26
	Simon Laan	2.52.18
	Henk Dolstra	3.04.50
21,1 km	Nico Wenker	1.15.55
	Bram Moeijes	1.29.32
	Peter Westenberg	1.19.18
	Peter Anders	1.24.10
	Nico Knol	1.26.26
	Cor van Iperen	1.26.26
	Joke laan	1.35.36





Westland Marathon 1987

Zaterdag 11 april

Omstandigheden om te zeilen waren uitstekend! Een harde westewind kracht 7 á 8 aan de kust en een enkele regenbui.

Voor een marathon dicht bij de Noordzeekust waren de omstandigheden minder.

Met een achttal auto's (allen vol) gingen wij vanaf de Blauwe Berg richting Maassluis. Zo'n twee uur vantevoren kwamen wij aan en hadden nog ruim de tijd om in te lopen en te rekken.

Met vijf mannen, nl. Guus, Lammert, Simon, Tom en mijn persoontje zouden wij het proberen. Sindsdien was het zover, we mochten na veel geduw en getrek (alsof we een 800 meter moesten lopen) van start.

Het schema was 3 uur.

De eerste 20 km. gingen erg goed en ik kon mijn schema aanhouden. Hierna haalde ik Tom in, die aan het wandelen was!

Op zo'n 22 km. werd ik ingehaald door een groep van een man of tien en hier bleef ik bij lopen gezien de storm die wij aan de kust bij Monster konden verwachten. Na 27 km. kon ik deze groep niet meer bijhouden en moest ik 5 km. alleen tegen de wind in.

Op 30 km. stond Bram met drinken en gaf de tussentijd door: 2.06,25. Normaal zou het mogelijk zijn om de laatste 12 km. en 196 meter in zo'n 54 min. af te leggen, maar in dit geval kon ik dat niet.

Op 35 km. kwam Gerda Jong mij ophalen en dat gaf natuurlijk een enorme stimulans. Gezamenlijk haalden wij nog heel wat lopers in en de finish kwam in zicht.

De bankomst was geweldig, het leek wel of er een honderdtal Hollandianen stonden aan te moedigen, zo'n kaabaal was het!

Mijn eindtijd was 3.04,50, hiermee was ik toch wel tevreden.

's Avonds zijn we met zo'n 14 mensen gaan eten in motel Katwoude, wat erg gezellig was.

Hierbij wil trouwens Bram van harte bedanken voor alle moeite, verder natuurlijk Gerda voor het ophalen. Tevens de complimenten voor Guus, Lammert en Simon met hun scherpe tijden.

Sportgroeten,
Henk Dolstra



Dames:	800 m.
Marjan Hoff	2.25.0.
Gerda Jong	2.31.3.
Zilla Fokke	2.38.6.
Annet Commandeur	2.44.6.
Marja Wiggers	2.46.9.

Dames:	kgel	disc	ver
Linda v. Rooyen	11.37	32.54	
Rijkel Roos	10.10	24.34	4.66
Monica Kinderv.	9.88		5.20
Carmen Steeghuis	8.15	22.30	

Dames:	150	300
Mirjam v. d. Sluis	20.8	
Marlin Wagemaker	21.3	48.9
Ellen Cleassen	20.3	45.3
Monica Kinderv.	19.8	
Irma v. h. Hek		51.1
Els v.d. Kelder		48.4



8 mei 1988

Het voorjaar is het seizoen voor de marathons. Veel Hollandianen zijn zich al weken lang aan het voorbereiden.

Na de goede prestaties van Wijnand in Schoorl en Guus en Nico Knol in Maassluis konden we genieten van het fantastische wereldrecord van Densimo in Rotterdam. Op het moment dat dit clubblad uitkomt heeft Peter Westenberg al in Utrecht zijn 42,2 km volbracht en is het nu de beurt aan Amsterdam.

Deze marathon is dit jaar gekozen als Nederlands Kampioenschap. Misschien van daar dat er zoveel atleten van Hollandi aan deze wedstrijd deelnemen; 11 lange afstandlopers staan op 8 mei aan de start op de Dam. En wie zijn dat:

EEFJE VAN WISSEN, in oktober hinderlijk geblesseerd geraakt, maar nu eindelijk op de goede weg terug. Ze probeert rond de 2.50 te finishen.

PETER VAN VLIET, veteraan, hoopt in de hoofdstad zijn derde marathon te lopen en heel dicht bij de drie uur grens te komen.

EDDY BOOM, onze secretaris, heeft een snelste tijd staan van 3.13, probeert hier zijn PR te verbeteren.

NICO SMAL, ook veteraan, terug na een rugblessure, wil zich, na het rotseizoen van vorig, nog een keer goed laten zien.

JAN BAART, terug van weggeweest, liep in 1985 zijn laatste marathon ook in Amsterdam. Inmiddels veteraan en aan een heel goed seizoen bezig. Jan hoopt als alles meezit, (laag) in de 2.30 te finishen.

HENK DOLSTRA, de oudste veteraan, loopt de laatste tijd steeds maar PR's. Hij wil, als het weer het toelaat, net onder de drie uur over de streep komen.

COR VAN IPEREN, vorig jaar in Enschede 2.58, probeert onder goede omstandigheden hier een paar minuten van zijn PR af te halen. Zijn voorbereiding gaat in ieder geval prima.

NICO WENKER, onze snelste man van vorig jaar liep onlangs een PR van in de 1.13 op de halve marathon. Zal hij de magische grens van 2.30 benaderen?

MARCEL VAN DRUENEN, maakt zijn debuut op deze afstand. Gezien zijn resultaten van zijn voorbereidingswedstrijden zit een tijd van rond de 2.52 erin! Nu maar hopen dat het weer goed is.

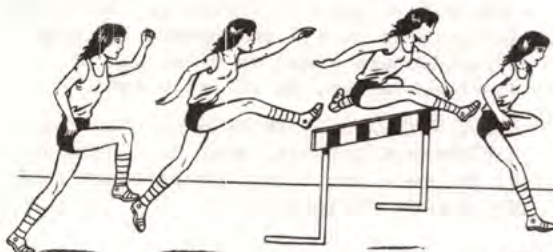
GUUS MEIJER, op 9 april jl. in Maassluis 2.38 gelopen loopt in Amsterdam weer. Van Maassluis is hij heel goed hersteld en loopt hier eigenlijk een thuiswedstrijd. Hij gaat weg op een PR schema van 2.32 uur

TOM LOOPEKER wordt weggestuurd op een schema van 2.57. Als alles mee zit, dan komt hij er deze keer ruim onder.

En dan als laatste KIK HUISMAN. Hij loopt niet in Amsterdam, maar heeft zijn zinnen gezet op de Noordse Schutmarathon begin augustus.

Iedereen heel veel sterkte bij zijn (en haar) voorbereiding. Eefje verdedigt er haar titel. Nu maar hopen dat de weergoden ons goed gezind zijn.

Simon





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 verhelderend zijn.
Kijk op www.connybuis.nl voor meer informatie.

Tel: 06 - 250 663 08 | John de Visserhof 1
Mail: mail@connybuis.nl | 1624 PS Hoorn

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.

theobot.nl

wij kennen onze slapers



VAKGARAGE PIET HAS

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



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

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



Voor het voetlicht

Boyd Verwoerd



Mijn naam is Boyd Verwoerd, en sinds juni 2023 ben ik met veel plezier lid van AV Hollandia.

Ik ben vader van vier kinderen in de leeftijd van 3 tot en met 12 jaar, waarvan de jongste twee een tweeling vormen. Daarnaast ben ik mede-eigenaar van een garagebedrijf in Zwaag. "Overdag onderhoud ik het stalen hart van een auto en buiten werktijd onderhoud ik mijn eigen hart." Dit doe ik met veel passie en hierbij streef ik naar perfectie. Daarom probeer ik ook over alles, van reparatie tot de ict en boekhouding zelf de controle te houden. Het is een dynamische en levendige huishouding die me motiveert om mijn enige rustmoment per dag te besteden aan hardlopen. Hierbij kom ik echt tot rust. Als ik niet hardloop kan je me incidenteel nog wel eens op de fiets tegenkomen. Hoe ben ik eigenlijk bij hardlopen gekomen?

Mijn dochter zat al op atletiek en ze had hiervoor hardloopschoenen nodig. Samen gingen we naar Runnersworld in Hoorn om deze uit te zoeken. Omdat ik sinds de geboorte van mijn eerste dochter niets meer aan sport had gedaan, wilde ik eigenlijk ook wel weer wat bewegen. Dus nam ik gelijk een paar schoenen voor mezelf mee. Het was april 2022, en ik werd geholpen door Joeri. Hij vroeg me hoeveel ik van plan was te gaan lopen, waarop ik antwoordde: "Af en toe heen en weer naar mijn werk, zo'n 2 tot 5 km." Niet wetende dat ik precies een jaar later aan de start zou staan van een marathon!

Het idee om binnen een jaar een marathon te lopen ontstond eigenlijk nadat een vriend me vroeg om deel te nemen aan de Damloop by Night. We schreven ons in met een beoogde eindtijd waarbij we een gemiddelde snelheid van 5:30/km voor ogen hadden. Deze uitdaging lag destijds nog buiten mijn bereik, dus besloot ik serieus te gaan trainen. De trainingen verliepen goed, en ik merkte al snel dat ik sneller en verder kon lopen dan ik aanvankelijk had gedacht. Uiteindelijk stond ik alleen aan de startlijn en finishte ik met een gemiddelde snelheid van 4:08/km.

Niet veel later kreeg ik een advertentie op Facebook te zien voor de marathon van Rotterdam in april. Precies een jaar nadat ik mijn eerste paar hardloopschoenen kocht. Een mooi doel, waarom ook niet...

Voordat ik kinderen kreeg, deed ik aan krachttraining met de focus op groei, beeldhouwen van het eigen lichaam. In mijn top trainde ik elke dag twee keer en volgde ik strikt een gezond eetpatroon. Ik verdiepte me helemaal in deze sport en wilde alles van het menselijke lichaam weten. Wat doet de juiste maar ook niet juiste voeding met het lichaam. Hoe heet dat ene spiertje en hoe train ik deze het best.



En hoe zorg ik voor een snel herstel. Deze ervaring heeft mijn vastberadenheid en streven naar perfectie gevormd.

De weken rust (met name van het eten) die ik tijdens de geboorte van mijn dochter kreeg beviel echter zo goed dat ik dit nooit meer heb opgepakt. Inmiddels ben ik 25 kg lichter en heb ik andere doelen waarbij ik de interesse in het menselijk lichaam niet heb opgegeven en op een andere manier kan ondervinden.

Voordat ik mijn marathon liep, had ik al een paar keer meegelopen bij Hollandia. Maar omdat ik midden in mijn marathontraining zat, ben ik na de marathon pas echt lid geworden, om nog meer uit mezelf te halen. Mijn eerste marathon voltooide ik in Rotterdam in 2 uur en 58 minuten. Mede door die prestatie en motivatie die ik van Stefan Hes kreeg, vond ik mijn weg naar deze hardloopvereniging.

Wat ik leuk vind aan de hardloopvereniging is de gezellige gemeenschap en de gedeelde passie voor zelfverbetering, ongeacht het weer. Al regent het met bakken uit de lucht en is er voor de zoveelste keer een weeralarm is afgegeven, jullie staan er toch weer!



Mijn doel is om alle afstanden tot aan de marathon te lopen met een gemiddelde snelheid van 3:30 per kilometer. Ik heb dit resultaat al behaald op de 5000m tijdens een clubdag en op de 10 km tijdens de Kaagloop. Mijn mooiste hardloop moment was de marathon van Rotterdam, waar ik door het publiek werd aangemoedigd en gedragen tot de finish. Ik ben ook trots op mijn 10 km op de Kaagloop in 34:21. Een doel waar ik echt naar uitkeek.

Dit jaar was het niet de bedoeling om Rotterdam weer te lopen, maar bij het zien van vele atleten die met de marathon voorbereiding gestart waren ging het bij mij ook wel erg kriebelen. Daarom zal ook ik dit jaar weer aan de start van de marathon van Rotterdam staan. Dit als extra leermoment voor mijn marathon in Valencia, 1 december dit jaar.

Als mijn lichaam het aan zou kunnen, liep ik elke week 150 km. Maar helaas ben ik blessuregevoelig. Blessurepreventie is iets waar ik me bij de volgende marathon voorbereiding op ga focussen.

Mijn toekomstdroom is een sub 2:30 marathon. Ik kijk uit naar meer succes en nieuwe uitdagingen om nog meer uit mezelf te halen. Ook jullie dragen bij aan mijn succes. Ik kan veel energie halen uit jullie positieve reacties en ondersteuning.

Wil je meer weten over mij?
Loop eens gezellig mee, of drink eens gezellig een kopje met me!

Voor de volgende Voor het voetlicht: Ik wil graag maar weten van Hung Nguyen.

Boyd Verwoerd

Woensdag Ochtend Loopgroep

Jubileum 15 jaar WOLVHVOC woensdagochtendloopgroep voorheen de voc

De Hollandia woensdag ochtend loopgroep bestaat 15 jaar. Daarom dit jaar 4 gezellige activiteiten om dit te vieren.

Wanneer	Wat
Woensdag 24 januari	Na de training koffie en taart en groepsfoto
Woensdag 27 maart	Duintraining en daar lunchen
Zaterdag 29 juni aanvang 16.00 uur	Voetgolf in Spierdijk en aansluitend buffet
Woensdag 25 september*	11.00 uur puzzeltocht met bal na



Inmiddels zijn de eerste twee activiteiten achter de rug. Super gezellig om het jubileum met elkaar te vieren en daarbij ook oud-leden weer eens te zien en te spreken.

Bij de training van 24 januari heeft Loes een super leuk spel georganiseerd waarin we in groepjes moesten rennen om vragen te beantwoorden. Actief, gezellig en leerzaam.

Een enkeling zag het met lede ogen toe, een ander probeerde uit alle macht vals te spelen en de ander wat zooo fanatiek.....

Na deze afwisselende training – met dank aan Loes – was het gezellig koffie drinken met een prachtige en heerlijke taart.

Ook was er een foto momentje. De foto is gedeeld met de deelnemers maar zal binnenkort ook een plekje in de kantine krijgen.



Woensdag Ochtend Loopgroep

Jubileum 15 jaar WOLVHVOC woensdagochtendloopgroep voorheen de voc

Dan de tweede jubileumdag.

Woensdag 27 maart trokken we met 42 deelnemers naar Schoorl.

Alles zat mee. Op de heenweg nog wat mini-druppeltjes regen op het autoruit maar bij Schoorl aangekomen was het droog en halverwege ging ook de zon nog schijnen.



Ideale omstandigheden voor een heerlijke duintraining. Onder leiding van Jan Conijn hebben we genoten van een lekker actieve maar vooral ook lekker afwisselende training met voor ieder wat wils zodat iedereen aan zijn trekken kon komen. Chapeau Jan !

Degene die niet (meer) wilden of konden hardlopen zijn gaan wandelen en ook dat was heerlijk zeker gezien de perfecte weersomstandigheden en Als Greetje de groep en



de route in de gaten houdt, kan het natuurlijk niet mis gaan.

Na afloop heerlijk geluncht bij Honky Tonk met soepje, broodje, salade en vooral veel gezelligheid !



Nu op naar 29 juni naar het uitje met voetgolf en buffet. Als de stemming er net zo in zit als de vorige keren, kan het niet stuk.

Tot nu toe heb ik genoten van dit jubileumjaar en wens ik iedereen nog heel veel gezellige kilometers met elkaar!

José Tiessing







Dé Specialisten!



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

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

 **KLAVER GIANT GROEP**



TECHNIEK VOOR EN DOOR DE MENS

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

WWW.GIANT.NL

Loopnieuws

Hardlopen in Coimbra

16 december jl. heb ik in Coimbra (Portugal) een wedstrijd gewonnen in de 65+ leeftijdsklasse. Het was een behoorlijk groot evenement (1812 deelnemers) en goed georganiseerd met veel sponsors. Inschrijven kostte 14 euro. Het functioneel T-shirt met lange mouwen was daarbij inbegrepen. Het geaccidenteerde parcours was behoorlijk zwaar voor iemand uit de polder. Totale stijging 114 meter, daling 119 meter (Garmin). Ook de afstand was meer dan 10 km.

Mijn Garmin heeft 10,25 km geregistreerd.

De winnaar bij de heren deed er 31'21" over. De eerste dame deed er 34'46" over. Petje af! Ik deed er, nadat 172 lopers mij voorgingen, 44'33" over.

De kans dat ik op het podium zou komen schatte ik niet hoog in. Dat ik zou winnen was dus een grote verrassing, ook voor mijn zoon

en schoondochter die als supporters mee waren gekomen. De trainingen in Schoorl en het vaak met tegenwind lopen helpen dus! Leuk om als 65-plusser weer eens op een podium te staan. Dat had ik nooit meer verwacht omdat deze klasse vaak niet meer meetelt. De kans dat ik mij volgend jaar weer inschrijf is redelijk groot.

De link naar de site:

[Remax White São Silvestre de Coimbra | 14 Dez 2024 \(saosilvestredecoimbra.com\)](https://saosilvestredecoimbra.com)

Uitslagen:

[Resultados-sscoimbra-2023_v2.pdf \(lap2go.com\)](#)

Veterano M65						
1	1689	Pieter van de Wiel	Individual	Veterano M65	44:33	04:27
2	556	Joaquim Godinho	Diário de Coimbra	Veterano M65	46:12	-01:38 04:37
3	2008	Joaquim Frade	Serviços Sociais de Caixa Central de Depósitos	Veterano M65	48:25	-03:51 04:30
4	20	Helder Araujo	111 SPORT	Veterano M65	48:34	-04:01 04:51
5	1683	José Alberto Monteiro	Individual	Veterano M65	48:37	-04:03 04:52
6	1679	António Neto	Individual	Veterano M65	48:52	-04:18 04:53
7	175	Fausto Carvalho	ARCO Vondo da Luisa	Veterano M65	48:55	-04:21 04:54
8	1682	Jorge Sierbis	Individual	Veterano M65	49:26	-05:04 04:55
9	250	Antonio Moreira	Café Consolado	Veterano M65	50:13	-05:39 05:01
10	1687	Manuel Carvalho dos Santos	Individual	Veterano M65	50:40	-06:13 05:02

Pieter

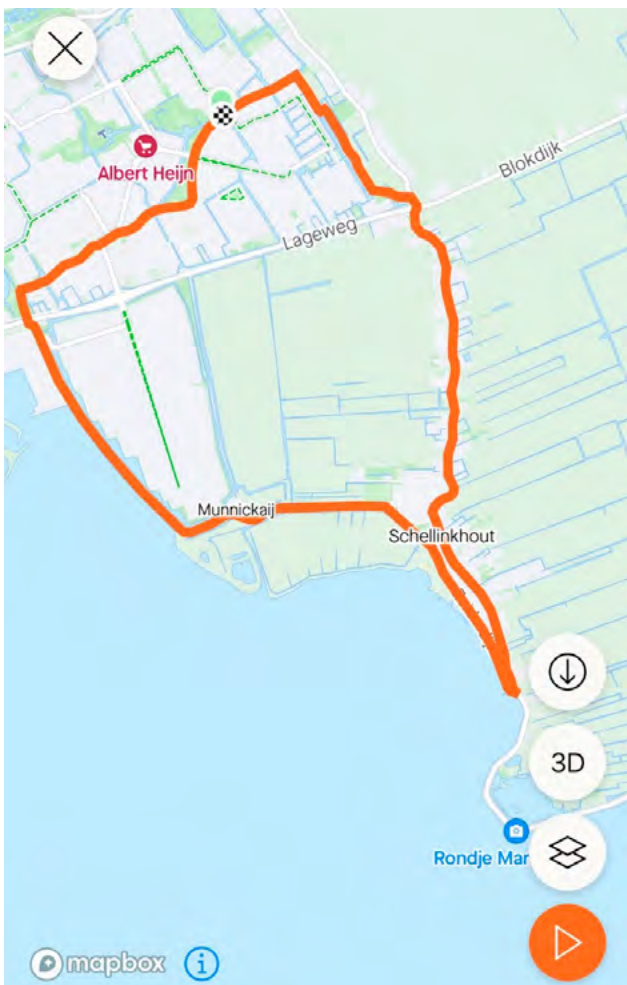




“Rondje over de dijk”

Ik ben Sander Schirrmann wonend in Hoorn samen met mijn lieve vrouw en 6 kids (tenminste, als ze allemaal thuis zijn 😊). Inmiddels ben ik alweer 2 jaar lid bij AV Hollandia en zijn we regelmatig te vinden op de maandag en de woensdag.

Er werd mij gevraagd, wat mijn favoriete rondje is om te lopen.



Goeie vraag, want echt een favoriet heb ik niet, omdat ik afwisseling met lopen echt heerlijk vind.

Hier in de omgeving, aan de rand van de Kersenboogerd/Oosterblokker, kun je eigenlijk alle kanten op. Van lekker lopen door de stad, door de polder of langs de dijk bij Schellinkhout.

Zo terugkijkend in mijn activiteiten kom ik toch wel tot de conclusie dat over de dijk bij Schellinkhout mijn favoriet is. Even een klein stukje van 2 km om warm te worden door de stad en daarna zo de dijk op.

Zeker door de week of op een zondagochtend een aanrader. En wat wel leuk is, we kijken eigenlijk altijd naar het weer. Hoe staat de wind? Is er regen? Dat bepaalt wel hoe we dan lopen, links of rechts om.

Vooraf in de vroege ochtend is het echt heerlijk rustig en kun je mooi over het water kijken. En in de zomer is het genieten van het zonnetje en de activiteiten op het water.

Groeten,
Sander

Van het bestuur

AVIA Clubsparen

AVIA Clubsparen, nu ook voor AV Hollandia!

Spaar mee voor het opknappen van de kantine.

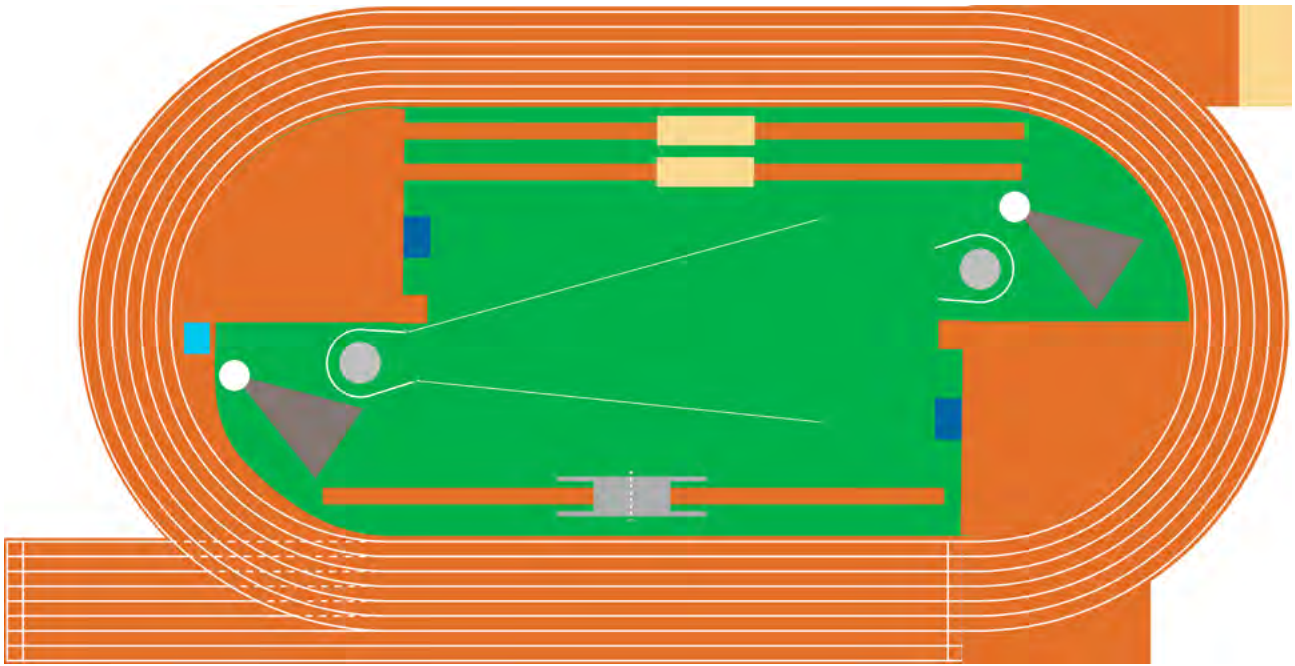
Iedere liter getankt bij een AVIA station is geld waard 🤑 !

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 onbemandede tankstations van AVIA





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
Opzegging lidmaatschap:		ledenadministratie@avhollandia.nl

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

Bankrelatie

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

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 Triatlon	Hugo Commandeur	h.commandeur@iCloud.com
Clubblad	Vacant	
Clubblad opmaak	kopij adres	redactie@avhollandia.nl
	Ronald Guitoneau	redactie@avhollandia.nl

Beheer Clubkleding

Pupillen / junioren	Mariska Verment	mariskaverment@hotmail.com
CD-junioren	Ed van Eldik	ed@lexed.nl
AB-junioren / Senioren / Loopgroep	Kris Oedit Doebé	krischeper@hotmail.com
	Kris Oedit Doebé	krischeper@hotmail.com
	www.avhollandia.nl/clubkleding/	
Triatlon	Nico Buddelmeijer	nico.buddelmeijer@gmail.com
	06-22744367	

Sportverzorging

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

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

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 webbeheer@avhollandia.nl

ONLINE SHOPPEN IN DE REGIO

stumpel.nl 

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

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



Wij lopen harder dan u denkt!

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



Vastenburg
schoonmaak in goede handen

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