



Clubblad

AV Hollandia

Officieel orgaan van
atletiekvereniging
Hollandia Hoorn

Juli 2024



**Masters 22-09 in de
finale op de Blauwe Berg**



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

juli 2024

Clubblad AV Hollandia**Inhoudsopgave**

Van de voorzitter	4
Jeugd - Het estafettestokje	7
De trainers van AV Hollandia - Johan Baars	8
Pisa2Pisa door Petra Kooistra	11
Mevr. Jannie Balk-Knaap	13
Trainen in de zomer	14
Baanatletiek	17
Mastercompetitie Bussum	19
Wie wat bewaart heeft wat	24
NK Atletiek junioren	28
Voetgolf door VOC	30
Colofon	33

Van de redactie

De zomer van 2024 belooft een prachtige sportzomer te worden; o.a. het EK voetbal, Tour de France en uiteraard de Olympische Spelen staan op het programma.

Maar eerst blikken we in dit bomvolle clubblad terug op het reilen en zeilen bij Hollandia de afgelopen maanden. In deze editie o.a. een interview met Johan Baas, trainer van de loopgroep op maandagavond, die nooit had bedacht dat hij het leuk zou vinden om voor een groep te staan.

Lars en Kris van Limpt (7 en 10 jaar oud), vertellen over hun favoriete meerkamp onderdelen en atletiek idolen. In een heel andere leeftijdscategorie valt mevrouw Jannie Balk-Knaap. Deze 91-jarige dame bracht een bezoek aan ons complex, waarover in dit clubblad meer.

Ook aandacht voor Petra Kooistra die op 21 juli op de fiets stapt naar Italië om geld in te zamelen voor het werk van Pisa. Wie fietst een stukje met haar mee? In de wedstrijdverslagen over het NK Atletiek in Utrecht en de masterwedstrijden meer details over de meest opvallende sportieve prestaties.

Dit clubblad kon niet gemaakt worden zonder alle ontvangen kopij waarvoor namens de redactie hartelijk dank. Daarnaast stellen we een nieuw redactielid voor: Jorine Koelemeijer. In het dagelijks leven werkt ze als marketing manager. Haar zoon Jurre Neuvel (U10) traint op maandag- en woensdagmiddag mee. Ze overweegt nu zelf ook om zich aan te sluiten bij 1 van de loopgroepen.

De komende maanden zal er nagedacht worden over de toekomst van het clubblad. Suggesties zijn meer dan welkom; mail deze naar redactie@avhollandia.nl

De redactie wenst iedereen een fantastische, ontspannen en vooral sportieve zomer toe.

Veel leesplezier, namens de redactie.

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

**Bordsponsors
AV Hollandia**

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

BERT OOMS

BURGGRAAF CONSULTANCY

CORNELIUS DE WIT

EAB Enkhuizer Aannemersbedrijf

FIETS & ZAAK

FIXMYBODY

FRITSPRINT Drukwerk

GEBR. SNIP Kitverwerking

GERTJAN DEKKER Ontw. en Tekenenburo

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 het bestuur

Van de voorzitter

De eindexamens voor sommige leden zijn weer achter de rug. Ik hoop dat ze allemaal geslaagd zijn en een verdere stap kunnen gaan maken in vervolgoopleidingen of een baan gaan vinden. We hebben natuurlijk ook weer genoten van de EK atletiek, die voor Nederland de succesvolste ooit waren met 5 x brons, 4 x zilver en 3 x goud. Dit is natuurlijk een mooie voorbereiding op de Olympische Spelen in Parijs. We hopen dat we ooit een lid van Hollandia op de Olympische Spelen in actie zien, de ambities zijn er.

Inmiddels weten we dat de renovatie van onze atletiekbaan is uitgesteld naar 2025. Ook is door het college van B & W en de gemeenteraad een hoger budget bedrag vastgesteld, omdat uit onderzoek was gebleken dat we niet alleen de top laag moeten vervangen maar ook de asfalt fundering die daaronder ligt. Het betekent ook dat we nu meer tijd hebben om het komende jaar voor te bereiden om alternatieve trainingsfaciliteiten te zoeken.

Van onze competitieteams horen we ook positieve berichten, we denken zelfs dat wederom een aantal teams een finale gaan halen met misschien wel promotie tot gevolg.

We zijn als bestuur in gesprek met de organisatie die een nieuwe marathon in Hoorn wil gaan organiseren op zondag 8 september. De rondbaan van AV Hollandia zal dan deel uitmaken van het parcours. Tevens hebben wij al toegezegd dat onze mooie kleedkamers en clubhuis gebruikt kunnen gaan worden door de deelnemers en de organisatie. O.a. het afhalen van de startnummers zal dan op ons complex plaatsvinden. De verwachting is dat er circa 1000 deelnemers gaan meedoen. Dit evenement start bij het Van der Valk hotel.

Onze overbuurman Vonk heeft zich sterk gemaakt om op de Blauwe Berg een 30 km zone te realiseren in samenwerking met de gemeente en de politie, dit betekent dat de verkeersveiligheid op de Blauwe Berg op korte termijn verbeterd



gaat worden. We hebben als burens een goede verstandhouding en kunnen van elkaars kennis en faciliteiten gebruikmaken. Na de verbouwing is er namelijk bij Vonk een mooie sportzaal opgeleverd, waar we eventueel in de winter gebruik van kunnen maken.



In de afgelopen maanden is er door een kernteam hard gewerkt om de visie en de doelstellingen voor onze vereniging voor de komende jaren te beschrijven. Deze willen we graag voorleggen aan alle leden. Binnenkort ontvangen alle leden een enquête met een aantal vragen die inzicht gaan geven hoe jullie over de vereniging denken. We hopen we op een grote respons: jullie meningen en ideeën zijn van cruciaal belang.

Rest mij iedereen een fijne vakantie toe te wensen. Het is belangrijk dat de batterij weer opgeladen is voor het 2e deel van het jaar. Veel plezier met het voorbereiden van jullie vakantie.

Ruud Poldner

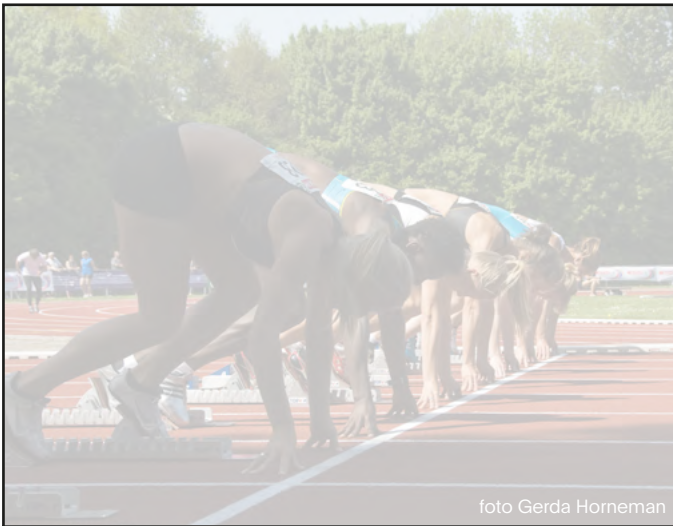


foto Gerda Horneman

Lieshout



Electronweg 9d

1627 LB Hoorn

0229-215227

www.dewitgoed specialist.nl

lieshout@dewitgoed specialist.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 Virtuoso Sportsupplementen & eiwitten**

Producten kunnen worden opgehaald in
Blokker of bij AV Hollandia.

Nu met 10% korting t/m 24-7-2024

met code: ZOMER2024

(geldt niet op reeds afgeprijsde artikelen).

**Lekker!
Bananen-
brood**
recept staat op
mijn website



Annemiekessfitplan.nl
info@annemiekessfitplan.nl
06 27870601
Coxlaan 4, 1695HH Blokker

Van het bestuur

Ledenmutaties tussen 18 maart 2024 en 25 juni 2024

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

Sara Alders
Ellen Alkaramli
Selena Boogaardt
Lorena van den Broek
Wiep Buijze
Iris de Greeuw
Jax Zant
Marije van Kleef

Marnix Kolkman
Gijs van Loon
Luuk van Loon
Theo Noordeloos
Tjalling Smits
Myrthe Thümmeler
Femke Westland
Marloes van Zanten

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Erwin van den Berg
Bebel de Boer
Isabella Hertog
Joris Kreuk
Stefan Loos
Marjolan Rood
Jace Saager Garcia
Saar Verhoek
Queenisha Welp

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
2024-4	maandag 16 september 2024	eerste helft oktober 2024

Jeugd

Het estafettestokje



Wat is je naam en hoe oud ben je?

Wij zijn Lars en Kris van Limpt, 7 en 10 jaar oud.

Hoe lang zit je al op atletiek?

Ik zit bijna 2 jaar op atletiek en mijn broertje Lars ruim een jaar.

Bij wie train je?

We trainen bij Jacqueline en Sophie, Mariette en Emma

Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?

Ik vind verspringen het leukst om te doen omdat ik het leuk vind om te springen.

Lars vindt hoogspringen het leukst omdat je dan een koprol achterover kan maken op de mat.

Wat vind je een minder leuk onderdeel?

Ik vind de lange afstand niet zo leuk.

Lars ook niet.

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

Omdat mijn beide ouders op atletiek zitten, kende ik de sport al. Ik ben met een vriendje van school meegegaan om proef te trainen en toen vond ik het zelf ook leuk om te doen.

Lars omdat hij mij zag sporten en het ook zo leuk vond.

Wie is je idool of voorbeeld?

Ik heb niet echt een idool.

Lars vindt Femke Bol heel leuk.

Wat is je doel voor 2024?

Om mijn persoonlijk record met verspringen te verbeteren.

En Lars wil over de 20 m met balwerpen.

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

Ik vond vorig jaar het pupillen uitje heel gezellig en ben er trots op dat ik steeds een beetje vooruit ga.

Lars is trots op de medailles die hij al gewonnen heeft.

Het estafettestokje geven wij door aan Kees Bakker



De trainers van AV Hollandia

Johan Baas

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

Wie is nu eigenlijk.....

Johan Baas

'Ik dacht altijd: voor een groep staan is niks voor mij'



foto's; Gerda Horneman

Het gaat allemaal sneller dan hij had gedacht. Johan Baas wilde de cursus assistent-trainer van de Atletiekunie volgen, puur voor zichzelf.

"Ik gaf me op zonder de vereniging in te lichten en ik dacht: ik betaal die cursus gewoon zelf. Ik wilde ontdekken of het bij me zou passen, zonder verplichtingen." Het liep allemaal anders.

De rekening werd toch naar de club gestuurd en de begeleider aan wie hij werd gekoppeld bleek een bekende: Karin Voogt. En toen viel er ook nog eens een gat op de maandagavond.

Lang verhaal kort: Johan traint nu om de week de loopgroep op de maandagavond. En hij vindt het onwijs leuk. "Ik geniet er enorm van. Terwijl ik altijd dacht: dat is niks voor mij, voor een groep staan. Zo zie je maar, je moet soms gewoon dingen gaan doen.

In december heb ik die cursus assistent-trainer afgerond. Ik ben niet meteen verder gegaan. Ik wil nu eerst een tijdje ervaring opdoen." Johan zorgt ervoor dat hij altijd wat krachttraining in de warming-up toevoegt. "Dat is heel belangrijk en het is een beetje een ondergeschoven kindje bij de trainingen. Het observeren van de lopers en ze vervolgens advies geven, gaat me steeds beter af. Het is een leuke groep. Er zit nog iemand bij met wie ik vroeger zelf veel liep: Marc Wijbenga."

Johan kan niet alle maandagen training geven, want om de week heeft hij de zorg voor zijn zoontjes van 7 en 10. "In de week dat ze bij hun moeder zijn, geef ik training." Het is soms woekeren met tijd.

Johan reist dagelijks voor zijn werk naar Velsen Noord en moet ook aan de bak om zijn eigen hardloepdoel te halen. "Ik wil binnen nu en drie jaar de marathon onder de drie uur lopen. Mijn p.r. is 3:24. Dat heb ik in 2007 in Rotterdam gelopen. Ik doe ook af en toe een triatlon.

In 2021 heb ik een halve triatlon gedaan bij Ironman, vorig jaar de kwart. Zwemmen in open water vind ik leuk. Maar ik ben niet zo'n fietser."

Johan is de zoon van Marian Baas. Dus wie hem vroeger stimuleerde om op atletiek te gaan hoeven we ons niet af te vragen. "Ja, zij heeft me zeker een zetje gegeven.

Ik deed al mee met de Wijkenlopen toen ik een jaar of vijf, zes was. Ik ging bij de pupillen op atletiek, maar in de puberteit ben ik gestopt. Wat later ben ik toch weer gaan lopen, je kon toen instromen bij een cursus om de halve marathon van Egmond te gaan lopen. Dat heb ik gedaan en ik ben gebleven."

Connie

De trainers van AV Hollandia

Johan Baas



Van het bestuur

Renovatie atletiekbaan

Zoals al aangegeven tijdens de ledenvergadering, is het proces met de gemeente Hoorn voor de renovatie van de baan doorggegaan.

Het door de gemeente Hoorn ingezette tijdsplan voor het opstellen van het renovatieplan, de aanbesteding en de uitvoering van de renovatiewerkzaamheden is door Hollandia altijd als zeer opportunistisch gezien en niet realistisch.

Gezien de zeer krappe tijdsplanning en de beperkte ruimte bij de uitvoerende partijen (er worden meer banen gerenoveerd dit jaar in Nederland....) is in goed overleg met de gemeente Hoorn besloten dat de baanrenovatie wordt uitgesteld tot 2025.

De planning is nu:

- opstellen renovatieplan: tweede kwartaal 2024
- aanbesteding: derde kwartaal 2024
- start werkzaamheden: maart/april 2025

Dus nog even geduld tot volgend jaar om van een mooie nieuwe atletiekbaan te kunnen gaan genieten.

Groet,
John Mol
Bestuurslid algemene zaken

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

Uit de vereniging

Pisa2Pisa



Met de Ironman nog in de benen wil ik jullie laten weten dat ik over een aantal weken met mijn fiets richting het zuiden vertrek! Op 21 juli om 10.00 uur stap ik op mijn racefiets van **Pisa | Centrum voor leven met en na kanker** in Hoorn naar **Pisa** in Italië. Een sponsortocht van bijna 1900 kilometer en 19.000 hoogtemeters om de informele psychosociale ondersteuning bij mensen die leven met en na kanker en hun naasten beter op de kaart te zetten.

Waarom een Sponsortocht?

10 oktober 2024 bestaat **Pisa** 15 jaar. De oprichters zijn 15 jaar geleden met z'n drieën naar **Pisa**, Italië gefietst om geld op te halen voor de start van inloophuis **Pisa Hoorn**. Toen ik in oktober jl. als coördinator bij **Pisa** kwam werken en met onze open dag een van de oprichters sprak over hun fietstocht naar **Pisa**, was het zaadje gepland om hetzelfde te ondernemen.

Naast het 15 jarig jubileum moest **Pisa** eind juni verplicht verhuizen omdat de nieuwe eigenaar van het pand een andere bestemming heeft voor het woonhuis. Tot op de dag van vandaag draait **Pisa** op de giften, donaties en subsidies van mensen, bedrijven en gemeenten die **Pisa** een warm hart toedragen.

En zo'n verhuizing hakt er in. Niet alleen financieel maar ook het feit dat mensen opnieuw de weg naar **Pisa** moeten vinden. Daarom wil ik geld ophalen voor **Pisa** zodat we financiële middelen hebben om onze bekendheid te vergroten, mensen de weg naar Grote Oost 41 in Hoorn kunnen vinden én de drempel over durven stappen.



Hoge drempel

Deze tocht maak ik niet alleen voor **Pisa** maar zeker ook voor mezelf. 10 jaar geleden kreeg ik zelf de diagnose kanker in mijn rechterbovenbeen. Een zeldzame vorm van kanker die door operatie en bestraling inmiddels al 10 jaar verdwenen is. Een jaar na de behandeling kon de 'fietser' in mij nog geen berg opkomen en moesten we een fietsreis door Frankrijk voortijdig beëindigen. Emotioneel gezien was dat best pittig en ben ik het vertrouwen in mijn gezonde lijf wat kwijtgeraakt. Ik probeerde daarnaast om vooral naar de toekomst te kijken en niet stil te staan bij wat mij en ons jonge gezin overkomen was. De weg naar **Pisa** heb ik toen nooit durven nemen. De drempel was te hoog, ik wist niet wat me daar te wachten stond en dacht dat er alleen maar over kanker gepraat zou worden.

Uit de vereniging

Pisa2Pisa



Inmiddels weet ik dat binnen **Pisa** gedeeld wordt wat je overkomt of overkomen is. Dat je soms aan een half woord genoeg hebt. Dat er wordt gehuild maar zeker ook gelachen en dat er af en toe zelfs even wordt vergeten. Dat samen zijn, samen een activiteit ondernemen, samen sporten of koken zeer steunend kan zijn.

Fiets je een stukje mee?

Zondagochtend 21 juli om 10.00 vertrek ik van het nieuwe adres van **Pisa** aan het Grote Oost 41 in Hoorn richting Amsterdam. Leuk als je een stukje met me mee fietst!

Draag jij **Pisa** een warm hart toe, wil je me volgen of financieel bijdragen? Kijk dan op <https://acties.kwf.nl/fundraisers/Pisa2Pisa>

De sponsortocht financieren ik en mijn gezin overigens geheel zelf. Hierdoor gaan alle opgehaalde gelden volledig naar **Pisa**.

Bedankt!!

Petra Kooistra

Lid van Triatlon Vereniging Hollandia

Over Pisa | Centrum voor leven met en na kanker

Pisa in Hoorn biedt mensen in West-Friesland die kanker hebben, hun naasten en hun nabestaanden een gastvrij huis.

Je kunt er terecht voor een gesprek, diverse activiteiten of lotgenotencontact. Alles is gericht op het omgaan met de gevolgen van de ziekte kanker. Om deze zorg te kunnen (blijven) bieden is Pisa structureel op zoek naar inkomsten.

Uit de vereniging *mevrouw Jannie Balk-Knaap*



Bijzonder bezoek op maandag 27 mei:
mevrouw Jannie Balk-Knaap

Op maandag 27 mei was er bijzonder bezoek op ons complex op de Blauwe Berg. De 91 jarige mevrouw Jannie Balk-Knaap had aan haar vrijwilligers-begeleider Arian Pancras laten weten vroeger aan atletiek te hebben gedaan. Via een mailtje is het verzoek om een keertje op de baan te mogen kijken tot ons gekomen. Vooraf was het voor mevrouw niet bekend waar ze die avond heen zou gaan. Het werd ons complex, waar op dat moment een groot aantal groepen volop aan het trainen waren. Ze keek haar ogen uit en was zeer onder de indruk van hoe dat tegenwoordig allemaal gaat. In de jaren 50 van de vorige eeuw is ze 800 meter loopster geweest. Ze heeft namens Nederland in de landenploeg gezeten.

In haar beginperiode was dat nog samen met de bekende en beroemde Fanny Blankers Koen.

Met de Nederlandse ploeg heeft zij vele wedstrijden gelopen in binnen- en buitenland. Het geheugen laat haar nog weleens in de steek en de gelopen tijden van vroeger komen niet meer terug. Maar de atletiek heeft altijd een prominente plek in haar leven gespeeld en is altijd haar passie gebleven. Henk-Jan geeft in het krachthonk uitleg over het belang van krachttraining. "Dat was er in mijn tijd niet", zegt mevrouw. Ze kijkt haar ogen uit.

Zelf is zij haar loopcarrière begonnen op gras bij een boerenerf in de Beemster. Haar snelheid en kracht zijn volgens haar mede te danken aan het vele fietsen dat ze deed om haar grootouders te bezoeken. Na haar huwelijk heeft ze altijd gewoond op de Bangert in Blokker. Er werd daar een fruitbedrijf gerund. De kas en tuin zijn nu eigendom van de Historische Vereniging Blokker en zijn op afspraak te bezoeken. Ze woont nu in een zorgcomplex. Vanaf het balkon van ons gebouw overziet ze alles wat er op de baan aan trainingen gebeurt. Ze geniet met volle teugen en kan er geen genoeg van krijgen. Graag wil ze nog eens aanwezig zijn bij een wedstrijd op onze baan. We zien haar graag terug.

Henk Wijbenga

Uit de vereniging

Tips: trainen in de zomer



De temperaturen stijgen, de zomervakantie komt eraan en vele Hollandianen zullen vertrekken voor een welverdiende vakantie. Hoe zorg je er nu voor dat je ook in de zomer, waarin de regelmaat ver te zoeken is, je eetpatroon er wellicht anders uitziet dan normaal en de weersomstandigheden veranderen, je trainingsflow vasthoudt? Er is online ontzettend veel te vinden over dit onderwerp. Wij van de redactie zijn de beroerdste niet en hebben de handigste tips voor je op een rijtje gezet.

Tip 1: Pas je aan aan de temperatuur

Train niet bij 28°C en hoger, want de hitte doet trainingseffecten teniet.

Je verliest je opgebouwde conditie echt niet in één dag! Dus zoek verkoeling en train in de avond. Of ga juist vroeg in de ochtend trainen als het nog lekker koel is. En een bijkomend voordeel van heel vroeg of juist heel laat

sporten is dat het naast lekker fris ook nog eens rustig is.

Tip 2: Maak gebruik van een andere omgeving

De gratis app 'Imagin run' is handig als je wilt trainen in het buitenland. In deze app kun je invoeren hoeveel kilometer je wilt gaan lopen en de app laat vervolgens drie verschillende routes zien. Een handige app dus als je in een totaal nieuwe omgeving verblijft. Daarnaast kan het helpen om je route heel bewust te kiezen wanneer het warm is. Ga fietsen of lopen in bosrijk gebied, zodat je meer schaduw en verkoeling hebt onderweg. Natuurlijk kun je ook een stop maken bij een zwemplas of strand, zodat je jouw training met een verkoelend duikje kunt afsluiten.

Tip 3: Samen is gezelliger!



Ook kun je via Facebook of Instagram checken of er een loopgroep zit in de buurt van je vakantieverblijf. Vooral in steden zijn er groepen te vinden die op een vaste dag trainen en het leuk vinden als je een keer met ze meetraint. Zo zie je gelijk wat van de stad zonder dat je op de route hoeft te letten en krijg je vaak ook leuke tips van de locals. Probeer ook je mede

Uit de vereniging

Tips: trainen in de zomer



reizigers te motiveren om met je mee te gaan voor een rondje. Mocht je met kinderen op vakantie zijn, dan vinden ze het misschien leuk om op de fiets met je mee te gaan.



Tip 4: Hydrateren

Drink meer dan normaal en begin een dag van tevoren al met hydrateren. Zo bouw je wat extra reserves op voor het hardlopen in de zon en hitte. Neem een flesje water mee tijdens die ochtendrun. Pas wel op dat het water niet te koud is. Loop je langer dan 45 minuten? Dan moet je vaak al een halve liter vocht aanvullen tijdens die ene training! Wist je dat 3% vochtverlies al een verregaande terugval in je duurvermogen betekent?! 5% vochtverlies zorgt al voor 30% prestatie vermindering. Drink een aantal grote slokken tegelijk, ongeveer 1 keer per 20 minuten. Door te kiezen voor vloeibare sportvoeding zoals isotone sportdrank en isotone gels loop je minder risico op een klotsend gevoel tijdens het sporten en heb je minder kans op misselijkheid. Let erop dat je

voldoende drinkt maar niet meer drinkt dan een liter per uur.

Tip 5: Let goed op de signalen van je lichaam

Als de luchtvochtigheid hoog is, zal het zweet minder snel verdampen en hierdoor kan je lichaam zijn warmte niet kwijt. Dit heeft nare gevolgen als vermoeidheid, misselijkheid, verwarring etc. Wees daarnaast alert op UV-straling: hardlopen in het zonnige weer maakt ons heel blij, maar je ogen vinden dit minder fijn. Bescherm je ogen tegen UV-straling en voorkomt dat je continu met je ogen moet knijpen door een goede zonnebril te dragen.

Jorine Koelemeijer



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

Baanatletiek

Succesvolle masters wedstrijden voor Hollandia - 24 t/m 26 mei

In de atletiek worden atleten als masters aangeduid vanaf 35 jaar of ouder. De Atletiekunie stimuleert, begeleidt en ondersteunt de beoefening van de atletiek en de loopsport door deze 'oudere' atleten. In mei en juni zijn er voor deze masters een tweetal wedstrijden georganiseerd. De eerste vond plaats op 24, 25 en 26 mei in Hilversum. Ook Hollandia was goed vertegenwoordigd en onze atleten werden aangemoedigd door toeschouwers vanaf de historische Dudoktribune, een van de oudste houten sporttribunes van Nederland. Door de regen en onweer lag de wedstrijd af en toe stil, maar desondanks hebben de atleten goede prestaties geleverd. Een greep uit de medaille-oogst en nieuwe PR's:

Theo Koenis	GOUD	5000m snelwandelen	33:06,53
Mark Entius	ZILVER	100m	13,08
Boudewijn van Limpt	BRONS	verspringen	5,64m (PR)
Iwan Groothuijse	GOUD	discuswerpen	39,10m
Ed Martens	ZILVER	discuswerpen	35,96m
Maaïke Huberts	4e	speerwerpen	26,93m (PR)
Freya Muller	4e	discuswerpen	24,75m
Viola Hessels	ZILVER	verspringen	4,59m
Jacqueline Tuil	BRONS	discuswerpen	30,23m
Monique Le Blansch		200m	29,50 (PR)

De 2e competitie wedstrijd voor masters vond ook plaats in Het Gooi (Bussum). Zowel de dames als de heren stelden hun finaleplaats veilig; de vrouwen op de 7e plek en de heren op de 11e. Ook hier weer veel mooie prestaties:

Viola Hessels	ZILVER	verspringen	4,56m
Freya Muller	BRONS	kogelstoten	9,68m
Viola Hessels		kogelsingeren	29,83 (PR)
Marjan Hoff	ZILVER	3000m	13:58,03
Annemieke Bot		3000m	11:43,21 (PR)
Maaïke Donker		800m	2:56,31 (PR)
Boudewijn van Limpt	4e	verspringen	5,67m
Iwan Groothuijse	BRONS	kogelstoten	12,17m

Van harte gefeliciteerd met deze prachtige prestaties en alvast veel succes gewenst tijdens de finale op 22 september (locatie nog niet bekend).

Jorine Koelemeijer

Baanatletiek

AV Hollandia scoort veel finaleplaatsen!

Zo vlak voordat de zomervakantie begint, zijn alle voorronde wedstrijden voor de nationale competities afgerond. Alle teams van AV Hollandia kwamen twee of drie keer in actie om samen op de verschillende onderdelen zo veel mogelijk punten te scoren. En natuurlijk ook om een fijne atletiekdag te hebben. In totaal gaan 7 van de 10 Hollandia teams na de zomervakantie uitkomen in een landelijke finalewedstrijd. Een prachtig resultaat!

Masters

Onze masters zijn al jaren vaste deelnemer aan de landelijke finale. Tijdens de voorrondes was het niet altijd gemakkelijk om alle onderdelen bezet te krijgen, maar er is zo veel kwaliteit dat plaatsing voor de finale beide teams eigenlijk niet kon ontgaan.

De mannen gaan na twee wedstrijden als 11de van de 12 ploegen naar de finale. De vrouwen gaan als 7e van de 12 ploegen naar de finale. De finale van de mastercompetitie wordt op zondag 22 september georganiseerd door onze eigen vereniging AV Hollandia.

Senioren

Zowel de Senioren vrouwen- als mannenploeg hebben het fantastisch gedaan in de tweede divisie. Vorig jaar promoveerden beide teams naar deze divisie en zij strijden nu alweer mee voor een plek in de 1e divisie.

De vrouwen gaan als 7e van de 9 ploegen door naar de promotie/degradatiewedstrijd. De mannenploeg gaat als 9e van de 10 ploegen door naar de promotie/degradatiewedstrijd op 15 september. Het is nog niet bekend waar deze wedstrijd zal plaatsvinden.

U18&U20

Helaas gaan onze U18 & U20 teams niet door naar het NK Teams U18 & U20. De mannen eindigden landelijk op een 36e plaats en de vrouwen kwamen slechts 2 punten tekort (13e plek) voor een plek in de finale.

U14 & U16

De teams U14 & U16 kunnen nog net niet helemaal in de competitie top meedraaien. Toch hebben maar liefst 3 teams zich geplaatst voor de landelijke finales die op 21 september worden georganiseerd. Wel jammer dat ze alle drie naar een andere plek gaan afreizen:

- Het Mannenteam U16 is in de landelijke ranking 20ste geworden en zij mogen daarom uitkomen in de B-finale die wordt georganiseerd door CAV Energie uit Barendrecht.
- Het Vrouwenteam U14 is als 36ste geëindigd in de landelijke ranking. Zij mogen daarom deelnemen aan de C-finale die wordt georganiseerd door de AV Castricum.
- Het Mannenteam U14 heeft met zijn 48ste plaats een plek veroverd voor de D-finale, die wordt georganiseerd door de AV Sprint in Breda.

Nu eerst even tot rust komen en fijn genieten van een welverdiende vakantie. Een beetje doortrainen kan natuurlijk altijd helpen om in de finales weer goed voor de dag te komen! De uitslagen van alle competitiewedstrijden kunnen worden gevonden op de site van atletiek.nu

Succes allemaal!

Nico van der Gulik
27 juni 2024

Baanatletiek

Zondag 9 juni 2024 - Tweede Mastercompetitie in Bussum

Op zondag 9 juni was het zover, de tweede mastercompetitie in Bussum. Dezelfde locatie als vorig jaar, maar gelukkig een graad of 10 koeler. Beide ploegen staan bij aanvang van deze wedstrijd al met 1 been in de finale. Deze is in september en van zowel de mannen als de vrouwenploeg een van de doelen van het atletiekjaar.

De mannen

De mannenploeg heeft te kampen met een aantal geblesseerden. En kon dus niet met de meest optimale ploeg aan de start staan. Helaas konden onder andere Marc, René, Henk-Jan en Oscar niet meedoen. Onder redelijk goede omstandigheden, alleen vrij veel (tegen)wind, hebben de mannen een goede wedstrijd gedraaid.

5.000 m, hoog en ver

Uwi en Gerald mochten als eerste in actie met de 5.000 m. Ze liepen allebei een mooie race en allebei een seizoensbeste tijd.

Uwi noteerde een mooie 3e tijd van de dag in onze poule van 16:19,00. Gerald liep 17:39,91. Super gedaan.



Na deze 5.000 m was Bart aan de beurt met hoogspringen.

Dit ging tot de 1.55 m prima, maar daarna liep de bocht niet meer lekker, dus bleef het bij 1.55 m. Wat een prima prestatie is. Boudewijn sprong later

deze dag ook 1.55 m hoog en haalde hiermee de punten binnen. Voor het hoogspringen had Boudewijn al de verste sprong van de dag laten noteren met 5.67 m. Iets minder dan de vorige wedstrijd, maar zeker een mooie afstand en ruim 650 punten binnengehaald. Ook Jarno kwam in actie bij het verspringen en landde op een mooie 4.92 m in het zand. Hij had een goede, constante wedstrijd en kijkt tevreden terug. Lekker constant kunnen springen zonder last van de achillespees. Super fijn!

Werpen

Na het springen was het tijd voor de Iwan om in actie te komen op de werpnummers. Eerst kogel. Helaas liep dit niet heel lekker en noteerde hij maar 1 geldige poging van 12.17 m. Daarna mocht hij dezelfde kogel maar dan aan een staal draad het veld in slingeren. Hier nam hij wraak op de mindere kogel en wierp hij een mooie seizoensbeste afstand van 34.13 m. Top gedaan! Ook Bart waagde zich aan kogel en wierp de 7.25 kg zware metalen bal naar 7.29 m, ook een seizoensbeste prestatie. Super knap aangezien hij dit onderdeel eigenlijk nooit doet.

Lopen

Tijdens al dit werpgeweld werd er ook nog hard gelopen door Erwin en George op de 100 m. Met flinke wind tegen wisselend van -1.9 m/s tot -3.7 m/s wisten ze goede tijden neer te zetten. Erwin liep zelfs een seizoensbeste tijd van 13.68 sec. Stel je voor als hij minder wind had gehad. George, die sinds dit seizoen een trouw gezicht is binnen de sprintgroep op vrijdagavond, liep een mooie tijd van 15.63, wat slechts 4 tienden langzamer is dan zijn beste tijd. Pieter en Tom namen de 800 m voor hun rekening. Een lastig onderdeel met deze wind. Tom werd helaas gediskwalificeerd omdat hij te vaak over de lijn was gestapt tijdens de eerste 100 m. Heel jammer. Pieter wist gelukkig wel goed binnen de lijnen te blijven en

Baanatletiek

Zondag 9 juni 2024 - Tweede Mastercompetitie in Bussum

liep ook een tijd van 2.41.12 wederom een seizoensbeste! Het lijkt wel alsof onze mannen geen last hebben van wind ;-)

200 m en estafette

Voor de estafette moest alleen de 200 m nog gelopen worden. Dit deden Pieter en Erwin. Ze hadden beiden al laten zien dat ze geen last hebben van de tegenwind. Erwin liep een prima 27.12 sec en Pieter wederom een seizoensbeste tijd van 31.63 sec.

Als laatste nog de altijd spannende estafette. In de tweede wedstrijd is dit altijd de Zweedse estafette. Erwin liep de 400 m, Boudewijn de 300 m, Bart de 200 m en Jarno 100 m. De mannen liepen heel sterk en noteerden de 5e tijd in onze poule, 2.22.03.

Uiteindelijk leverde dit een 5e plaats op in de poule. Na het optellen van de punten van 1e en 2e wedstrijd staan de mannen nu landelijk op een 11e plek en mogen zij in september meedoen aan de finale!

De vrouwen

De vrouwenploeg doet het goed dit jaar. We hebben voldoende dames die mee willen doen en lekker aan het trainen zijn. Helaas wel af en toe wat last van pijntjes en nieuwe knieën, maar dat is alles.

Springen

Viola mocht de wedstrijd aftrappen met het verspringen. Dit deed ze met een mooie serie met als



beste afstand 4.56 m, slechts 3 cm minder dan de seizoensbeste prestatie, dus tevreden en winst op dit onderdeel in de poule. Later op de dag mocht ook Wendy een afdruk achterlaten in het zand en zette een mooie 3.85 m neer. Iets minder dan ze had gehoopt, maar de volgende keer gewoon weer over de 4 m. Marijke wilde deze wedstrijd toch weer de hoogte in op een van haar favoriete onderdelen, hoogspringen. Na een tijdje rust te hebben genomen op dit onderdeel maakte ze een mooie sprong over 1.45 m. Een mooie opmaat naar de 1.50 m. Super gedaan. Mariëtte deed wat ze altijd doet en maakte een mooie sprong over 1.20 m. Leuk weetje: Mariëtte heeft sinds september 2021 9x een wedstrijd hoogspringen gedaan en 9 keer sprong zij 1.20 m. Dat moet toch ook een soort record zijn? Wie checkt dit bij Guinness book of records?

3.000 m

Tijdens al het springen liepen Marjan en Annemieke ondertussen maar liefst 7,5 rondje, dus 3.000 m. Ze hadden er beiden veel zin in en dat was te zien. Annemieke liep een mooie race en finishte na een flinke eindsprint in een persoonlijk record van 11:43,21, wauw super goed gedaan en dat met die wind! Marjan is een klasse apart en dat liet ze ook vandaag weer zien. Zij liep een sterke race en finishte in een tijd van 13.58.03. Dit is dus gewoon de 2e tijd ooit gelopen in de categorie vrouwen 70 in Nederland. Hoe bijzonder is dat!

Werpen

Na al deze mooie prestaties de beurt aan de werpers. Jacqueline nam samen met Feya het kogel voor haar rekening. Zij is dicht bij de 10 m en wil dit zo graag stoten. Maar helaas mocht het deze dag nog niet zo zijn. Ze stootte een goede 9.70 m, de 2e afstand van de dag op dit onderdeel. Die 10 m komt eraan, ik voel het. Freya stootte slechts 2 cm minder: 9.68 m, wat maar liefst 716 punten opleverde, super!

Baanatletiek

Zondag 9 juni 2024 - Tweede Mastercompetitie in Bussum



Voor het kogelstoten had Freya ook al in de ring gestaan met het kogelslingeren. Dit loopt helaas dit seizoen nog niet lekker.

Ze heeft net een nieuwe knie en dan is draaien nog niet heel prettig. Maar ondanks dat een afstand van 22.53 neergezet. Gelukkig kunnen we op de meeste onderdelen 2 atleten plaatsen, zo ook op het kogelslingeren.



Viola mocht ook nog. En na 4 worpen in het net (waarvan 3 tijdens het inwerpen) kwam de kogelslinger terecht op 29.83 m, wat een persoonlijk record is.

Maaïke Huberts mocht in actie komen bij het speerwerpen. Zij is op de weg terug na een schouderblessure en wierp een mooie serie met een beste afstand van 25.80 m met haar (eigen) speer. Goed gedaan, een 3e plek in de poule!

Ook Jacqueline pakte de speer beet en prikte hem in het veld op 21.36 m.

800 m en de sprints

Maaïke Donder mocht dit keer de 800 m lopen. Zij liep hier gewoon een persoonlijk record van 2.56.31. Maar liefst 2.5 seconden sneller dan op de trainingspakkenwedstrijd. Heel knap.



Wendy mocht naast het verspringen ook nog de 100 m lopen. Na wat zij dacht een valse start mocht ze toch gewoon doorlopen en finishte ze in een tijd van 15.74 sec (met maar liefst -2.9 m/s tegenwind) en dat te bedenken dat zij meestal klimt en klautert tijdens een survivalrun, super goed gedaan. Ons sprintkanon Monique liep zowel de 100 als de 200 m. Zij is niet te stoppen. Op de 100 m liep ze de 4e tijd van 14.95 met een tegenwind van -3.6 m/s. Dan sta je toch gewoon bijna stil zou je denken, Monique dus niet. Op de 200 m had ze gelukkig iets minder tegenwind en snelde ze naar 30.76 sec.

Baanatletiek

Zondag 9 juni 2024 - Tweede Mastercompetitie in Bussum



Marijke was onze 2e vrouw op dit onderdeel. Ze liep de 4e tijd van de dag, namelijk 29.23 sec. Super gedaan.

Estafette

Er heerst altijd een soort spanning zodra de estafettes gelopen moeten worden. Iedereen is een beetje zenuwachtig. Ook voor de vrouwen een Zweedse estafette. Monique 400 m, Viola 300 m, Jacqueline 200 m en Maaïke H. 100 m.

Dit is niet onze sterkste opstelling maar ondanks dat, liepen ze een prima 6e tijd van 2.52.34.

Een goede wedstrijd met persoonlijke records en een super gezellige sfeer! Wat een topteam. En als alle punten bij elkaar opgeteld worden staan de dames op een prachtige 7e plek in de landelijke stand, dus op naar de finale in september!

Finale

De mannen en de vrouwen gaan dus naar de finale! Wat een prachtige prestatie, om trots op te zijn. Dit jaar een heel andere finale dan we gewend zijn, dus kom maar op. Ik wil iedereen bedanken voor de gezelligheid en de fijne teamsfeer. Dit is de reden waarom we zover komen! Enne wie weet is de finale wel gewoon in Hoorn? Voorzitter: is dat te regelen?

Bedankt!
Groeten Viola



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



De huidige voorzitter schrijft in het voorwoord o.a. over de renovatie van de atletiekbaan. In juli 1980 was de atletiek afdeling van Hollandia zelfstandig verder gegaan als atletiekvereniging Hollandia en verhuisd naar de Blauwe Berg. In 1980 werd er door de toenmalige voorzitter ook al een stuk geschreven over (de

toplaag van) de atletiekbaan. Dit en andere leuke berichten in deze aflevering van de rubriek "wie wat bewaart heeft wat". Aardig om te zien wie toen de adverteerders waren, velen bestaan niet meer maar een aantal bedrijven zijn nog altijd actief.

van de VOORZITTER



Omdat ik in de mening verkeerde dat ik een stukje in het eerste nummer van ons eigen klubblad had geschreven was ik nog niet in de pen geklommen voor het volgende nummer. Ik werd er echter deze week aan herinnerd dat het het 0-nummer was waarvoor ik mijn best had gedaan. Om toch wat in het echte eerste nummer kwijt te kunnen klim ik dus nog in de pen.

Ik kan tegen de redaktie zeggen dat ik tot nu toe vrijwel alleen positieve reakties heb gehoord. M'n complimenten!

Vanmiddag (woensdag 25/6) is dan eindelijk de keus gemaakt ten aanzien van de toplaag op onze atletiekbaan. N.B. Deze baan wordt over twee dagen opgeleverd en ligt er volgens deskundigen uitstekend bij! Voor de insiders kan ik zeggen dat het RECAFLEZ-S is geworden. Een produkt van Voigt uit W.Duitsland en in Nederland vertegenwoordigd door Perfect uit Swalmen. Deze toplaag ligt in Nederland alleen op de baan aan de Laan van Poot in 's Gravenhage. Hoorn zal de eerste baan in Nederland worden die nieuw wordt aangelegd met deze toplaag. In de folder lezen we dat de toplaag een kunststofgebonden produkt op polyuretaanbasis is en te gebruiken met 6mm en 9 mm spikes. Om onze atleten gerust te stellen kan ik zeggen, dat deze

toplaag minder hard is dan de kunststof op de banen in Zevenaar, Zwolle etc. De toplaag is in verhouding met de andere soorten kunststof vrij dik en niet waterdoorlatend (er komt echter een goede afvoer). Wil je het spul eens zien; ik heb thuis een monster liggen, dus kom gerust eens kijken. Wij zijn echt blij met deze keus.

Ook is er vanmiddag een keus gemaakt ten aanzien van de verlichting. Er komt een uitstekende trainingsverlichting: 8 masten van 16 meter hoogte met in totaal 28 lampen + armaturen.

Dan hebben we ook onze eerste algemene ledenvergadering achter de rug. De datum was, zo net voor de vakantie, wat ongelukkig. We wilden echter voor de hele juli behalve de statuten ook het huishoudelijk reglement rond hebben. De belangstelling was niet erg groot te noemen, de inbreng van de aanwezigen echter wel. Ik ben daar blij mee. De alg. vergadering is het hoogste orgaan in de vereniging en vooral in de rondvraag kan iedereen zijn zegje doen. Van dat recht hebben vele gebruik gemaakt. Ik zou zeggen: "Houen zo!"

Beste mensen, dit was het dan. Ieder een die binnenkort van de vakantie gaat genieten: een fijne vakantie en ...mensen houdt je konditie op peil!

Rien Stout.

TRAINING

Vervolg verslag vd trainersbijeenkomst te Heiloo, olv Wil Westphal.

Sprint.

De 100 mtr onderscheidt zich van alle andere loopnummers. Het is nl het meest technische nummer bij de loopnummers. Er zijn 3 technieken bij de sprint te onderscheiden nl:

1. accelererend vermogen: te 3 sec.
2. max. snelheid, op snelheid blijven: tot \pm 80 mtr.
3. uithoudingsvermogen: laatste 20 mtr.

Bij het uithoudingsvermogen, de laatste 20 mtr, valt nog op te merken dat de snelheid altijd daald. Een belangrijk begrip bij de sprint is ook de bewegingssnelheid, ook wel frequentie genoemd. Dit is het aantal keren per seconde dat een beweging van een spier herhaald kan worden. Bij een goed atleet is dat ongeveer 5 maal per seconde.

1. Het accelereren: het op snelheid komen. Hierbij moeten we de volgende begrippen nader bekijken

- 1.1 de starthouding
- 1.2 de startbeweging.

1.1 - De Starthouding:

De beste starthouding is als de krachtlijn of streklijn zo recht mogelijk in de richting van de finish loopt, dus niet naar boven of opzij. Het zwaartepunt van de massa moet kaarsrecht naar voren gaan. De starthoek moet zoveel mogelijk naar de nul graden gaan

F = krachtlijn

F1= onthouden verticale krachtlijn-verloren kracht

F2= onthouden horizontale krachtlijn - nuttige kracht

A = starthoek

Getrainde atleten halen een starthoek van 40° , ongetrainde ongeveer 60° . Hoe kleiner de starthoek wordt des te minder het krachtverlies zal zijn. Bij tek A is de kracht F₁ veel kleiner en de kracht F₂ veel groter dan bij tek. B.

Er gaat dus veel minder kracht verloren. Een groot vereiste is wel dat de atleet sterk moet zijn. Het kost nml. veel kracht om de hoek zo klein mogelijk te maken. Men mag nooit te veel eisen omdat dit

coördinatieverlies tot gevolg zal hebben. Dit laatste komt vooral bij dames voor, ze hebben nml. minder kracht. Om snel kracht aan te wenden is het natuurlijk van belang dat je goed in de starthouding zit, met voeten goed tegen de blokken. De stand en de schuinite van de blokken is voor iedereen verschillend. Er bestaan echter wel algemene richtlijnen welke in de desbetreffende lectuur kunnen worden nageslagen.

1.2 = De Startbeweging:

De startbeweging is bij elk mens verschillend. Belangrijk hierbij is het concentratievermogen en het reactievermogen en de daarbij passende reflex. Je moet proberen zoveel mogelijk de wijze van concentreren in de hand te houden. Nooit overconcentreren. Het volgende probleem is dat je juiste spieren in werking zet. Je moet dus goed en op de juiste wijze reageren en niet schrikken. Probeer nooit overal aan te denken, dat lukt toch niet. Het belangrijkste blijft dat als je gaat bewegen, dat dan de beweging voorwaarts is en niet omhoog of opzij. De start moet snel zijn en daarvoor is dus nodig:

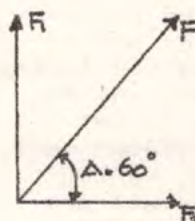
1. een juiste plaatsing en houding van armen en benen in de meest nuttige verhouding tot de romp.
2. een uitstekend reactievermogen.
3. een prima concentratievermogen.

De punten die bij de sprint belangrijk zijn zijn dus: - ligging

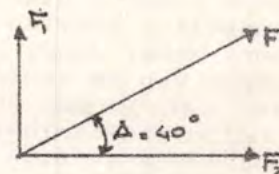
- ritme
- rechtuit
- ruimtewinst

(l.r.r.r.)

wordt vervolgd.



TEK. B



TEK A

"BABELS"

Babbel

van *mr. Otto Zwamstrenk.*



Soms lig je in je bed en lijkt je met geen mogelijkheid in slaap te kunnen komen; en als je dan eindelijk dreigt weg te zakken schiet je plotseling overeind omdat er een of andere irritante vraag door je hoofd spoekt. Mij overkwam dat dus ook. (Anders had ik er hier natuurlijk geen woorden aan vuil gemaakt.)

"Waarom heet die Blauwe Berg ook alweer 'Blauwe Berg'?", jengelde het tussen mijn oren.

"Tja," zou je zeggen "waarom heet een fiets een fiets??" Zo eenvoudig ligt het echter niet. Want een fiets is nu eenmaal een fiets, maar onze 'Blauwe Berg' is eigenlijk nog niet veel meer dan een hoop prut. En prut is zwart!

Terwille van de nacht- en gemoedsrust de volgende dag dus toch maar naar de Heren Geleerden gestapt. Wat bleek? Op de plek waar nu langzamerhand het sportcomplex - met kantine - verrijst heeft in vroeger dagen een heuse herberg 'De Blauwe Berg' gestaan. Jawel, een kroeg!

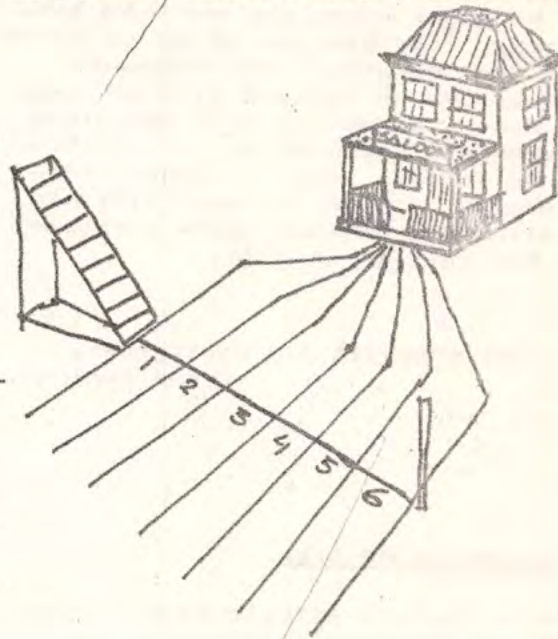
"Eins, zwei, drei, SAUFEN!!!", zouden onze Oosterburen uitroepen, want dit biedt perspectief: dat wordt straks heerlijk pimpelen op gewijde, ja door-drenkte grond!

En voordelen dat het biedt! Geweldig! Reken maar dat het atletenvolk zich zelf haasten om onder die douche en uit die kleedkamer vandaan te komen. Een vorm van energiebesparing dus waar ze op Economische Zaken nog een puntje aan kunnen zuigen! Trouwens, ook sportief gezien zal de club er op voorruit gaan. Ga maar na: na de training iedereen moe, uitgeput, sommigen half dood misschien, maar om een barkruk te kunnen bemachtigen zal nog effe moeten worden doorgezet. Lekker afzien dus en dat kan de wedstrijdmentaliteit alleen maar ten goede komen!

En zitten ze eenmaal, nou, dan zijn ze natuurlijk niet meer weg te brán-

den, want dat gaat letteren met een gulzigheid waar een dorstige olifant uit respect een knoop voor in zijn slurf zou leggen!

Als dan bovendien op een goed moment een nieuwe fles bier of een vers vat SPA aangeslagen moet worden zullen we dankzij de enorme files die dan ontstaan helemaal kunnen gaan genieten: van staaltjes eindeloze geduldbetrachting, of van verrukkelijke vechtpartijen, kortom: van een gezonde hollandsche concurrentie waar de heren C&A vergeenoegd hun multinationale confectievingertjes bij op zouden vreten! Het kan dan ook niet anders of onze tegenstanders zullen op de Blauwe Berg evenveel kans hebben als de leden van 'De Blauwe Knoop': geen enkele !!!



Heren adverteerders, onze excuses voor de wat merkwaardige plaats van Uw advertentie's. Echt, het was onze laatste blunder...

"TOT DE VOLGENDE KEER"



ZENITH REKLAME
PEPERSTRAAT 21 HOORN TEL. 02290-17385

POLMAN
Hoorn
Schilders- en
Glaszettersbedrijf

Bloemen bestellen
Verëll bellen



VERËLL'S
Bloemenmagazijn
Nieuwstraat 10 Hoorn
Telefoon 02290-14232



**DE EENHOORN
WATERSPORT**
Boten en motoren
Duik en bergingswerk
Onderwatersportart.
GERRITSLAND 13 HOORN TEL. 17278

's Werelds beste hardloop-
schoen




nu ook in
Hoorn bij **Veldhuis** HOORN
sport & camping
GROTE NOORD 109 - Tel. (02290) 14780

DIEREN
SPECIAALZAAK
Ton Schaap
Hengelsport
Aquariumbenodigdheden

Antiek en Curiosa

't ACHTERAFJE

Korte Achterstraat 2a, Hoorn
Antieke kasten en veel kleingeod
Geopend: dinsdag t/m vrijdag van 10-18 uur
zaterdag van 10-17 uur
zondag van 13-17 uur
donderdagavond koopavond



Fashion en
voor betaalbare dam
Winkelcentrum D
Nieuwstra
Telefoon 02
Hoo



Assurantiekantoor „**HET NOORDEN**” Koepoortweg 44 1624 AG Hoorn

HET KANTOOR VOOR AL UW VERZEKERINGEN, HYPOTHEKEN EN FINANCIERINGEN

Telefoon 02290-14169 / 16797
privé: J. Roos, telefoon 02290-16321
privé: F. Roos, telefoon 02290-19004

Café-Bar
*Het Sneeker
Veerhuis*
Korenmarkt 2, Hoorn
Telefoon 02290-16277
Geopend van 0.700-0.200 uur
Gerard en Ada




Grote Noord 122 Hoorn

VAN BAAR Specialiteitslagerij
Al onze produkten uit eigen keuken en worst makerij

Kerkstraat 4, Hoorn Telefoon 02290-14595



POSTZEGEL- EN MUNTHANDEL
H. Bijhouwer
Nieuwsteeg 47 - Hoorn - 02290 - 14720
IN- EN VERKOOP

**TAXI
KRAMER**
**TEL. 15555
HOORN**

C. v. d. Gracht B.V.
Grond-, weg- en waterbouwkundige werken
West 48, Hoorn
Telefoon 02290-16462

Sportmassage 'Stede Broeck'
N.S.F. -gediplomeerd
P. J. Jongstraat 36, 1614 LE Lutjebroek, Telefoon 02285-12096

net adres voor sportmassage
lichaamsmassage
voetreflex- zone massage



Sport en Camping Watersport

FLEVO HOLLAND

VOOR AL UW BINNEN- EN BUITENSPORTARTIKELEN
Grote Kerk - Kerkplein Hoorn - Telefoon 02290-17670

Baanatletiek

NK Atletiek voor junioren U18 & U20 in Utrecht

Op 14, 15 en 16 juni vond in Utrecht het Nederlands Kampioenschap plaats voor junioren U18 en U20.

Wat leuk dat Hollandia goed vertegenwoordigd was! Niet alleen omdat Nico er het hele weekend starter was. Ook veel atleten deden mee. Sommigen zelfs op meerdere onderdelen.

Sophie Le Blansch (kogelslingeren),
Ymme van Komen (1500 meter, 400 meter horden en 3000 meter steeplechase),
Jill Hoeve (200 en 400 meter),
Hidde de Jager (800 en 1500 meter),
Jinte Braas (200 meter, 400 meter horden en verspringen),
Ryu Etman (100 en 200 meter),
Phinian Metz (100 en 200 meter),
Thijsel van Kleef (200 meter),
Maartje Tuil (hinkstap) en
Emma Le Blansch (discuswerpen en kogelstoten)

vertegenwoordigden Hollandia in een op sommige momenten zeer regenachtig en winderig Utrecht.

Zij werden bijgestaan door hun trainers Truus, Freya, Iwan en Henk-Jan.

Het leidde tot mooie prestaties, PR's, kwalificaties voor finales en zelfs twee medailles. Emma, nog U16, pakte met een ruime voorsprong op de rest het goud bij het discuswerpen en ze werd tweede bij het kogelstoten.

Gefeliciteerd met jullie mooie prestaties!

Monique Le Blansch





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

slaapkennerTM
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



- ✓ 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



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

Op 29 juni vond het uitje van de VOC plaats. Dit was de derde activiteit in het kader van 15 jaar VOC, als onderdeel van Hollandia. Er waren 20 deelnemers waarvan een deel sportief en gezamenlijk vanaf Pejo naar Spierdijk vertrok. De rest kwam op eigen gelegenheid.



Het was echt heerlijk weer en onder het genot van de zon en veel gezelligheid zijn we bij de golfbaan van Spierdijk aan het voetgolfen gegaan. Lekker als kleine kinderen tegen een bal aan trappen, maar ja, die moest wel via allerlei hindernissen in een groot gat terecht komen... Erg leuk en pas op; je kreeg strafpunten voor ballen die in het water terecht kwamen en schoenzolen die aan flarden geschoten werden. Het was erg gezellig, fanatiek en sportief. Er waren ook genoeg ingrediënten om lekker aan de borrel te gaan en daarna te genieten van een overheerlijk saté buffet met alles erop en eraan.

Iedereen heeft heerlijk genoten van het mooie weer om tegelijkertijd lekker sportief met elkaar bezig te zijn en te eindigen met het tevreden stellen van de inwendige mens. Kortom, dit was een leuk uitje om op terug te kijken en op naar een volgend uitje met hopelijk nog meer enthousiaste deelnemers. Voldoende aanleiding dus om volgend jaar ook weer een VOC- uitje te organiseren. Wie meldt zich aan om in de organisatie plaats te nemen?

José Tiessing

Woensdag Ochtend Loopgroep

Jubileum 15 jaar WOLVHVOC woensdagochtendloopgroep voorheen de voc



Van het bestuur

AVIA Clubsparen

AVIA Clubsparen, nu ook voor AV Hollandia!
Spaar mee voor het opknappen van de kantine.

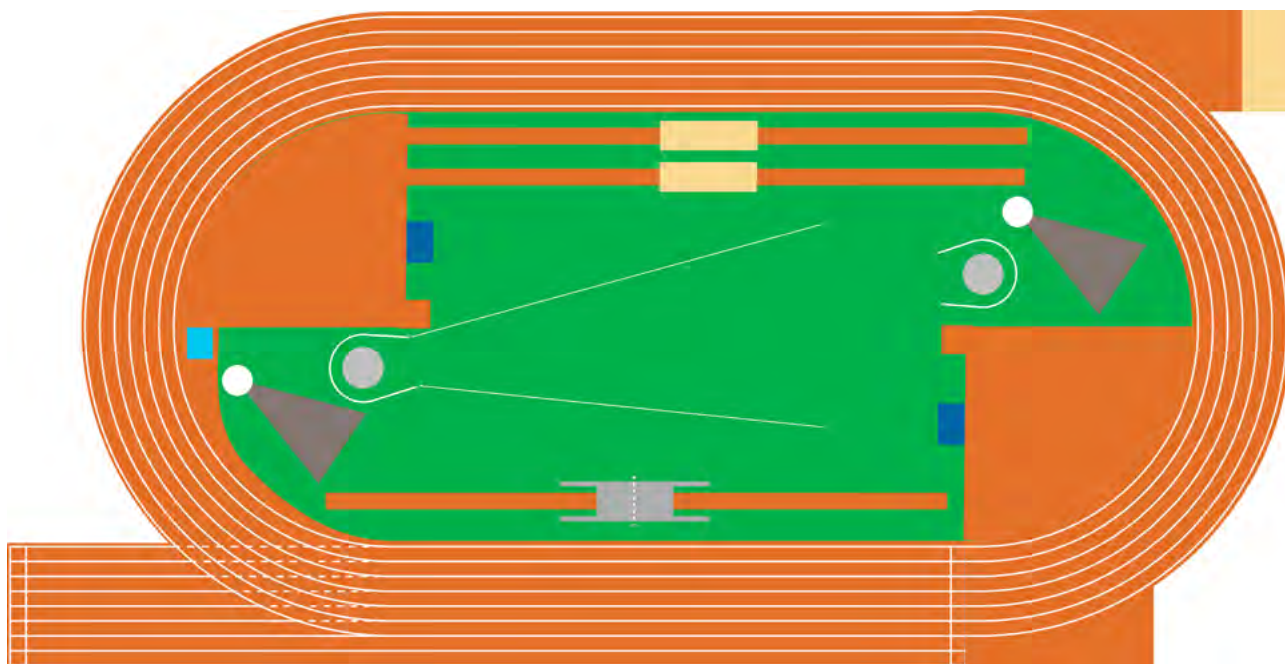
Iedere liter getankt bij een AVIA station is geld waard 🤑 !

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 Triathlon	Hugo Commandeur	h.commandeur@iCloud.com
Clubblad	Gerda Horneman, Jorine Koelemeijer, Connie Vertegaal, Karin Voogt	
	kopij adres	redactie@avhollandia.nl
Clubblad opmaak	Ronald Guitoneau	redactie@avhollandia.nl

Beheer Clubkleding

Pupillen / junioren	Mariska Verment	mariskaverment@hotmail.com
CD-junioren	Ed van Eldik	ed@lexed.nl
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

Vertrouenspersonen

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

Trainers Senioren AB-Junioren

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