



Clubblad

AV Hollandia

Officieel orgaan van
atletiekvereniging
Hollandia Hoorn

Oktober 2024



**Fotoverslag
Clubdag 29-09**



Max Koning

keurslager

Winkelcentrum De Beurs - Blokker

www.koning.keurslager.nl

RADO


Maurice Lacroix


FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

HAMILTON

SEIKO

CERTINA 
SWISS WATCHES SINCE 1888



DE VRIES

JUWELIER

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

Westerstraat 97
1601 AD Enkhuizen
0228-321 321

© Gerda Horneman



Cartridges



Papier



Zakelijk



Printers



Reparaties

CartridgeCity.nl

U vindt ons op Breed 8 in Hoorn

Tel. 0229 214 334

oktober 2024

Clubblad AV Hollandia**Inhoudsopgave**

Van de voorzitter	4
In memoriam Cees Degeling	5
Algemene Ledenvergadering	8
Samenwerking met Vriendenloterij	9
Estafettestokje	10
Grote Clubactie	11
Baanatletiek Competitie Mannen & Vrouwen	13
De trainers van Hollandia Marjan Hoff	16
Masters finale, een fotoverslag	19
Favo hardloopronde van Walter Langedijk	21
Clubdag Hollandia	24
Baanatletiek Jeugd Finaledagen	28
Favo hardloopronde van Larissa Praet	31
De vrijwilligers van Hollandia, helpen in Zaandam	34
De Sluisvenloop groot succes	35
Wie wat bewaard heeft wat	37
Favo hardloopronde van Anne Kuilboer	39
Triathlon - BBQ en afscheid	40
Herinrichting kantine	42
Colofon	43

Van de redactie

Dit najaarsnummer is weer bomvol:

Een kennismaking met Marjan Hoff, het estafettestokje door Kees Bakker, verslag van de clubdag en de Tri en BBQ van TV Hollandia, favoriete loopronde, een verslag van de Sluisvenloop en stilstaan bij een intens verdrietige dag.

Veel (foto)verslagen van diverse competitiewedstrijden. Er is super goed gepresteerd door de verschillende teams! Kudo's voor alle atleten.

Daarnaast ook aandacht voor diverse acties om de clubkas te vullen. Jullie doen toch allemaal mee?

En, zoals altijd in dit nummer: de uitnodiging en agenda voor de ALV op maandag 11 november. Het bestuur nodigt ons allemaal uit de vergadering bij te wonen!

Afscheid

Dit is het laatste clubblad (in ieder geval in de huidige vorm). Er wordt gezocht naar een andere communicatievorm. Meer daarover wordt verwacht begin volgend jaar.

Veel leesplezier en tot op de baan!

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.

AAD STEUR

BERT OOMS

BURGGRAAF CONSULTANCY

CORNELIUS DE WIT

EAB Enkhuizer Aannemersbedrijf

FIETS & ZAAK

FIXMYBODY

FRITSPRINT Drukwerk

GEBR. SNIP Kitverwerking

GERTJAN DEKKER Ontw. en Tekeningburo

KARSTEN OUTDOOR

KEUKENLOODS

KLAVER GIANT

KOETSBOUW

LUBA Uitzendburo

MEGATEGEL

PAK DE ZON

RAAD Architecten

SNS Hoorn-Bovenkarspel

SNUFFELHOEK.NL

STRACKE

't PAKHUIS tandarts

VAN DEN BERG Basketbakkerij

VAN DER HEIDE

VAN HOUTEN Schilderwerken

VASTENBURG Schoonmaakbedrijf

Van het bestuur

Van de voorzitter

Als dit clubblad uitkomt, hebben de diverse competitieteams finales gehad, waarin gestreden is om promotie af te dwingen voor een hogere klasse. We zien duidelijk aan de PR's dat onze atleten groeien in niveau.

Ook zijn we als club weer volop bezig met de 42e Rien Stout scholierenveldloop, die op woensdag 16 oktober plaatsvindt. Op deze dag doen circa 1200 leerlingen van het basisonderwijs en voortgezet onderwijs mee. Deze aankomende talenten worden meestal aangemoedigd door hun ouders, opa's, oma's, ooms en tantes. Voorwaar een leuke happening om naar te kijken.

Helaas is er ook triest nieuws te melden, op 12 augustus is Cees Degeling, onze fietstrainer van de triatlon afdeling door een tragisch fietsongeval om het leven gekomen. Cees was een van onze leden van verdienste die veel voor onze vereniging en in het bijzonder voor de triatlon afdeling heeft gedaan.

Ook dit jaar doen we weer mee met de Grote Clubactie, deze zal de jeugdcommissie met

de jeugdleden organiseren. Het doel is: een bijdrage voor de aankoop van materialen voor de jeugdafdeling.

Ik hoop van ganser harte dat eenieder loten gaat kopen om deze droom waar te maken.

Als bestuur zijn we ons aan het voorbereiden op de Algemene Ledenvergadering van maandag 11 november 2024. Op de agenda staan o.a. de begroting van 2025, financiële stand van zaken en het beleidsplan 2025-2029.

Ruud Poldner

42^e RIEN STOUT
SCHOLIERENVELDLOOP

OP 16 OKTOBER 2024

Geef je snel op
en doe mee

GEEF JE OP BIJ: _____ VOOR: _____

stumpel
BOEKHANDELS SINDE 1880

Uit de vereniging

12 augustus is een intens verdrietige dag

Bij de avondtrainingen horen we dat Cees Degeling eerder die dag is omgekomen bij een fietsongeluk op Wieringen. Gewoon een rondje fietsen, zoals hij meerdere keren per week deed. Het gat dat hij achterlaat is enorm, niet alleen bij Andrea en de familie, ook bij de club. We missen onze gedreven, bevlogen en deskundige fietstrainer. Triatleet Gerda Holla schreef kort na zijn overlijden een mooi In Memoriam in het Dagblad voor West-Friesland, wat we hierbij publiceren.

Stilzitten was niets voor wielrenner Cees.

Het bericht dat Cees Degeling zijn laatste fietsrit heeft gemaakt, is bij de honderd leden van triatlonvereniging Hollandia in Hoorn ingeslagen als een bom. Verbijstering en ongeloof vechten om voorrang nu de ijzersterke nestor er plotsklaps niet meer is. Een IM (In Memoriam) voor Cees is dan ook een surrealistische gewaarwording.

IM zou volgens Cees alleen voor IronMan staan, de wereldwijde wedstrijd in West-Friesland waar hij als bestuurslid van de stichting Westfriesland Events zo nauw bij betrokken was geraakt.

De sportieve Cees deed in zijn jonge jaren talloze malen mee aan regionale triatlons en belandde daarbij niet zelden op het ereschavot. Toen hij door rugklachten niet meer kon hardlopen, bleef hij fietsen en zwemmen.

Liever dan in zijn luie stoel zat hij dan ook op een van zijn zeven fietsen. Daarnaast was hij veelvuldig te vinden bij Sportcentrum Hoorn, zijn tweede thuis.

Jarenlang was hij de bevlogen voorzitter van de Hoornse triatlonvereniging. Ook toen hij dat niet meer was, bleef hij enorm betrokken en stond hij iedereen met raad en daad terzijde.



Daarnaast bleef hij vol enthousiasme openwater- en fietstrainingen geven. Bij die laatste werd er gefietst in heel West-Friesland op door Cees zelfbedachte, verkeersluwe parcoursen, want veiligheid stond altijd voorop.

Cees had door het vele en consequente trainen na zijn vijftigste nog nauwelijks aan kracht en conditie ingeboet. Als groepsoudste wist hij het altijd nog te winnen van alle anderen in de club.

Na een werkzaam leven als hoofd van de ondernemingsraad bij PostNL kon Cees op zijn zestigste met vroegtijdig pensioen. Daar genoot hij, samen met zijn Andrea, ten volste van. In heel Europa werden landen aangedaan en de fiets ging logischerwijs mee. De lijst met gewenste fietsvakanties was eindeloos, want de 65-jarige sportieveling was nog lang niet uitgefietst.

Helaas heeft het niet zo mogen zijn. Een rondje Wieringen samen met zijn broer werd hem fataal. De immer fitte man die altijd bezig was met gezond oud worden, werd geschept door een pick-uptruck en overleefde dat niet.

Hij laat daarmee een enorme leegte achter, uiteraard bij Andrea en in zijn familie, maar ook binnen de triatlonvereniging en bij al zijn sportvrienden.

Gerda Holla

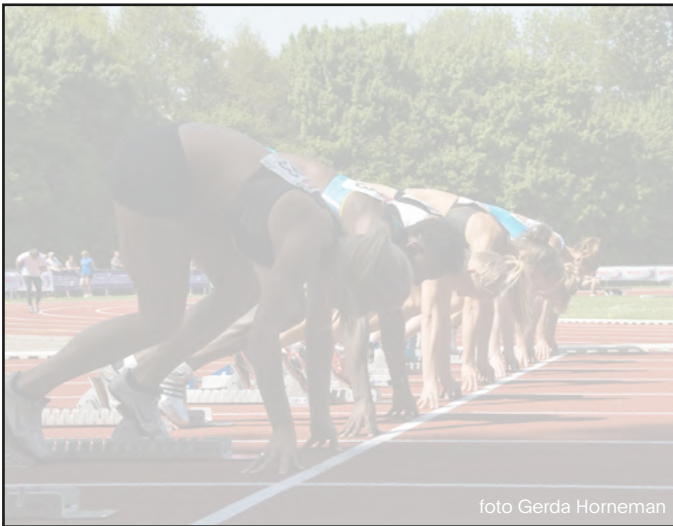


foto Gerda Horneman

Lieshout



Electronweg 9d

1627 LB Hoorn

0229-215227

www.dewitgoedspecialist.nl

lieshout@dewitgoedspecialist.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 1 juli 2024 en 22 september 2024

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom:

Mika Ariëns	Jayhydro Kolakowski
Sem Berkeveld	Shariva Koops
Olivia Bordewijk	Ivonne Kramer
Saar Bot	Jitske Kuiper
Vincent Bruins	Maud Neuvel
Femm Duin	Anne-Sophie Plaazier
Niels Giling	Yara Sierkstra
Sophie den Haak	Leila Smits
Emma van Heemert	Mirella Snip
Mette van Kleef	Ana Spijkstra
Lisanne Kleijer	

De hieronder genoemde leden hebben opgezegd:

Mahdi Albaghdadi	Sofia Loose
Erwin van den Berg	Sasha Lytvynenko
Bebel de Boer	Sven Mulder
Yvonne Bruynesteyn	Marjolan Rood
Isabella Hertog	Jace Saager Garcia
Lizzy de Hoon	Ton Steentjes
Bram Kool	Saar Verhoek
Casper Koopmans	Queenisha Welp
Joris Kreuk	Brett Zuiderveen
Gijs van Loon	Mees de Zwart
Stefan Loos	

Uit de vereniging

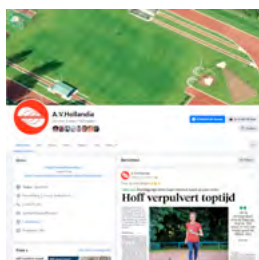
Kopij

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

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

Let op!

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



Van het bestuur

Algemene ledenvergadering maandag 11 november 2024

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

Uitnodiging tot het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering op maandag 11 november 2024

Waar: kantine AV Hollandia

Aanvang 20.00 uur.

Agenda

1. Opening
 - Ingekomen stukken en mededelingen
2. Vaststellen agenda
3. Notulen voorjaarsvergadering 11 april 2024
(staan op www.avhollandia.nl)
4. Renovatie baan 2025
5. Visie en Doelstellingen 2025-2029
(staan op www.avhollandia.nl)

Pauze

6. Stand van zaken financiën
7. Contributievoorstel 2025
8. Begroting 2025
(staat op www.avhollandia.nl)
9. Bestuurlijke ontwikkelingen – verkiesbaar als penningmeester Monique Ooms
10. Rondvraag
11. Vaststelling datum Algemene Ledenvergadering april 2025

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>

Van het bestuur

Samenwerking met de Vriendenloterij

De VriendenLoterij biedt AV Hollandia de mogelijkheid extra inkomsten te genereren door bestaande loten te koppelen aan AV Hollandia. Dat kunnen loten van leden zijn, maar ook loten van familie, vrienden, kennissen, burens of collega's.

Het kost deelnemers niets extra en levert de vereniging een aanzienlijk bedrag op. Dat kan worden gebruikt voor nieuwe materialen, betere faciliteiten en nog meer activiteiten voor iedereen.

Voor elk gekoppeld lot ontvangt AV Hollandia een deel van de opbrengst. Dat kan oplopen tot ruim € 85 als een lot een jaar lang meespeelt. Dus: hoe meer meespelende loten, hoe meer euro's voor AV Hollandia.

Hoe koppelen?

Het koppelen kan alleen via een chat:

- Ga naar: <https://www.vriendenloterij.nl/open-chat>
- Klik op de 'Stel je vraag' button (rechts onder)



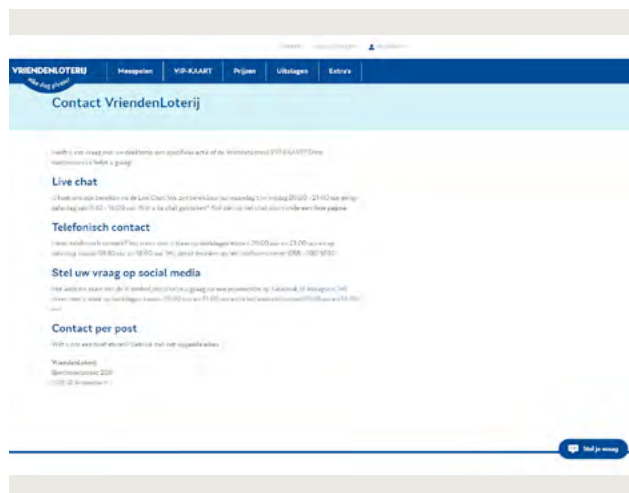
- De live chat wordt geopend.

Hierin kan je aangeven dat je jouw loten wilt koppelen aan onze vereniging.
Gebruik registratiecode 21515 om snel de juiste vereniging te vinden.

Doe je mee?
Meld je loten aan en vraag ook anderen dat te doen!

Penningmeester AV Hollandia.

P.S. Het koppelen is geheel anoniem; AV Hollandia kan niet zien wie loten gekoppeld heeft.



Jeugd

Het estafettestokje



Wat is je naam en hoe oud ben je?

Mijn naam is Kees Bakker en ik ben 10 jaar.

Hoe lang zit je al op atletiek?

Vanaf mijn 6e verjaardag

Bij wie train je?

Jacqueline

Wat vind je het leukste atletiekonderdeel en waarom?

Het leukste vind ik verspringen en de sprint.

Wat vind je een minder leuk onderdeel?

1000 meter, lange afstand, is niet mijn ding, maar ik doe wel mijn best en eindig dan op een mooie plek.

Wie is je idool of voorbeeld?

MC Laughlin (Olympisch 400m Horden loopster)

Wat is je doel voor 2024/2025?

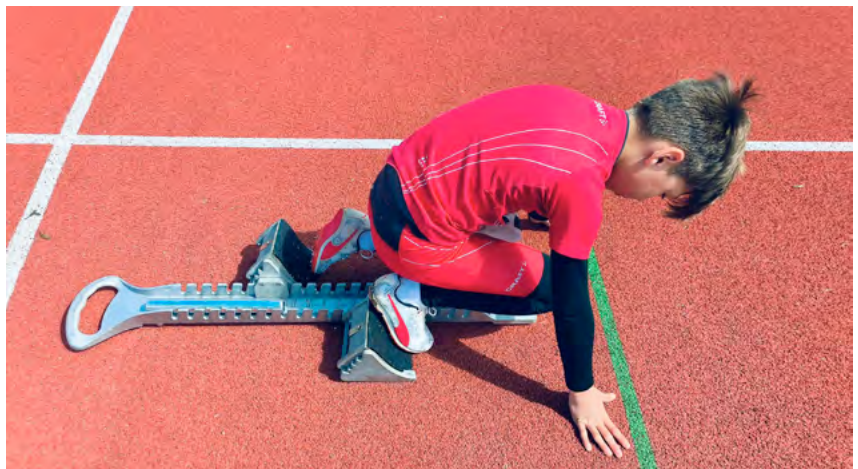
Verspringen naar 4+ meter

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

Mijn gouden beker voor de meerkamp.



Het estafette stokje geef ik door aan Anne Vlaar MJC



Van het bestuur

Doe mee met de Grote Clubactie, koop & verkoop loten voor onze club!

A.V. Hollandia doet dit jaar mee met de Grote Clubactie. Door loten te verkopen voor de landelijke loterij verdien je geld voor de club. Eén lot kost maar € 3. Daarvan gaat maar liefst 80% naar de club, dus € 2,40. De actie start op zaterdag 21 september en loopt tot en met woensdag 16 oktober 2024.

We willen proberen om € 2.500 op te halen voor de club. Dat zijn dus ruim 1.000 loten.

Vele handen maken licht werk, dus als iedereen meedoet kunnen we veel geld ophalen. Doen jullie mee?

Doel van de actie

Het geld dat we ophalen met deze actie willen we gebruiken voor nieuw trainingsmateriaal voor de jeugd t/m 18 jaar. En als we nog meer geld ophalen, gebruiken we dit voor het verder verduurzamen van het clubgebouw. Mooie doelen dus!

Hoe werkt het?

Je kunt op verschillende manieren loten verkopen:

- langs de deuren gaan met de QR-code op verjaardagen, bbq's, familiefeesten etc de QR-code laten scannen door alle bezoekers
- QR-code versturen via Whatsapp, Snap of e-mail
- QR-code delen op Facebook en Instagram. Wij posten de acties op de kanalen van Hollandia, dit kun je dus eenvoudig doordelen op je eigen tijdlijn.

Het verkopen werkt heel simpel:

1. De koper scant de QR code.



2. De koper geeft aan hoeveel loten hij/zij wil kopen.
3. De koper betaalt met iDeal.
4. De verkoop is klaar!

Superlot

Het is voor bedrijven ook mogelijk om een Superlot te kopen van € 150. Dit staat gelijk aan 50 loten. De koper heeft dan dus 50x kans op een mooie prijs. Als je zo'n lot verkoopt maken we er een mooi moment van, met een foto en een bedankje op onze socials.

Heb je een superlot verkocht? Neem dan contact op met Viola 06 54 21 49 81.

Dan regelen we samen het fotomomentje met een echt superlot.



Van het bestuur

Doe mee met de Grote Clubactie, koop & verkoop loten voor onze club!

Heb je nog een leuk/ludiek idee om loten te verkopen?

Doe het gerust en laat het ons even weten!

Trekking van de loterij is op 29 november

We hopen dat iedereen met veel enthousiasme loten wil verkopen voor de club.

Heb je vragen?

Stel ze gerust aan de jeugdcommissie:

Jacqueline, Monique en Viola. Je kunt ons bereiken via jeugdhollandia@hotmail.nl of spreek ons aan op de baan. Tijdens de trainingstijden is er altijd iemand aanwezig.



Baanatletiek

Competitie, Mannenteam 2^e en promoveert, Vrouwenteam 8^{ste}

De senioren teams mannen en vrouwen van AV Hollandia hebben op zondag 15 september in Harderwijk tijdens de Competitie 1e - 2e Divisie Promotie/Degradatie fantastische prestaties geleverd.

De mannen werden tweede van de twaalf teams; zij promoveren naar de eerste divisie. Dat is de op een na hoogste divisie in Nederland. De dames werden achtste en zullen nog een jaar in de tweede divisie moeten blijven. Vorige jaar zijn beide teams gepromoveerd van de derde naar de tweede divisie; de mannen stormen dus gelijk door!

Het promoverende mannen team bestond uit Timothy Bennis, Senna Giling, Ymme van Komen, Enzo Meerstra, Bouke Bouma, Luka Liebrand, Iwan Groothuijse, Sicco Deurloo, Hidde de Jager, Teun Boos en Nemo van Hout.

Timothy behaalde met een heel mooi PR van 55,31 sec op de 400 meter horden de volle twaalf punten voor het team.

Op de Zweedse estafette behaalde het team de eerste plaats, dus ook twaalf punten. Quinten, Senna, Teun en Enzo liepen een supersnelle 1.59,32. Dit is op dit moment de vierde tijd gelopen in Nederland dit jaar. Ook een mooie tweede plek voor Enzo met kogelstoten: een heel vet PR van 14,68 meter en daarmee 11 punten.

Senna liep zelfs twee keer naar een tweede plaats: zowel op de 100 als 200 meter. Met een razendsnel PR met voor het eerst onder de 11 met 10,84 sec én voor het eerst onder de 22 met 21,84 sec. Zijn PR op de 200 is tevens een nieuw clubrecord bij de U20!

Quinten liep naar een mooie derde en vierde plek op respectievelijk de 800 met 1.53,34 en



400 meter met 50,63 sec. Goed voor 10 en 9 punten. Ook een vierde plek voor Ymme van Komen op de 3000 steeple met 10.52,53 en een vierde plaats voor Timothy op de 100 horden met 15.92 sec.

Bouke, voor het eerst uitkomend voor Hollandia, liep heel lang bij de kopgroep, werd uiteindelijk zesde in nieuw PR van 15:28,83. Ook Sicco liep een PR maar dan op de horden, 19,12 sec. Teun liep een PR op de 200 van 23,29 sec. Ymme sprong met polstok ook weer hoger van zijn PR en wel 3,30 meter.



Baanatletiek

Competitie, Mannenteam 2^e en promoveert, Vrouwenteam 8ste

Alle mooie prestaties van alle mannen zijn te vinden op <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/vereniging/41405/55/>

ALLEMAAL GEFELICITEERD MET JULLIE FANTASTISCHE PRESTATIES EN PROMOTIE.

Ook bij de vrouwen werd fantastisch gepresteerd. Het team bestond uit Bente Tuil, Mariska Tuijp, Kyra Laan, Lianka Wit, Jill Hoeve, Sophie Le Blansch, Tara de Greeuw, Maartje Tuil, Sophie Roos, Renske de Boer, en Jacqueline Tuil.

Mariska werd eerste bij het discuswerpen met 43,96 meter en behaalde de volle 12 punten voor het team. Alle vier haar worpen waren verder dan haar oude PR!

Bente werd derde met hoogspringen en evenaarde haar PR met 1,65, goed voor 10 punten.

Kyra sprong met de polsstok naar een vierde



plek met 3,00 meter. Ook een vierde plaats voor Bente op de 100 horden met 15,49 sec. Een vierde plaats is goed voor 9 punten.

Jill liep een mooi PR op de 100 meter horden met 17,54 sec.

De volledig uitslagen, ook mooie prestaties van de rest van de vrouwen, zijn te vinden op



<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/vereniging/41405/55/>

Het weer was helemaal top, het begon met zon, later wat bewolking en werd het iets frisser. Maar dat kon de pret niet drukken. Met supporters en trainers werd het feestje van de promotie goed gevierd.

Bente trakteerde nog op heerlijk muffins vanwege haar verjaardag en een groot deel van de atleten en trainers is daarna nog lekker uit geweest.

WAT EEN MOOIE DAG!





De trainers van AV Hollandia

'Buurvrouw' Marjan ingelijfd als looptrainer

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.....

Marjan Hoff

'Ik sta een keer in de maand voor die groep en ik val in als er ergens een gat valt'



foto Gerda Horneman

Marjan Hoff (70) werd vier jaar terug onze 'buurvrouw', toen ze haar nieuwe appartement bij het Missiehuis betrok. Een overstap van haar oude club SAV naar Hollandia kon niet uitblijven. En zo ging het. "Ik ben in Hoorn gelijk gaan trainen bij de woensdagochtend groep en ondertussen heb ik mijn looptrainersdiploma gehaald. Ik heb nog twee jaar trainingen gegeven bij SAV. Maar die autoritten naar Grootebroek, ook in het donker en als het regende, daar begon ik tegenop te zien."

Hollandia is blij met haar, want sinds een paar maanden is Marjan een van de drie looptrainers op maandagavond, naast Johan en Simon. "Ik sta een keer in de maand voor die groep en ik val in als er ergens een gat valt. We werken met maandschema's, dat maakt dat je heel makkelijk voor elkaar kan invalen. En het werkt natuurlijk twee kanten op. Als ik zelf een keer iets heb op een avond dat ik training zou geven, is er ook altijd iemand die het kan overnemen. Dat werkt heel fijn, het geeft lucht."

Hollandia is niet helemaal nieuw voor Marjan. Van 1986 tot 1990 woonde ze in Hoorn en was ze lid van de vereniging. "Ik liep toen bij de wedstrijdlopers. Ik liep halve marathons, 3000, 1500 en de 800 meter. De 800 was toen mijn favoriete afstand. Verschillende mensen met wie ik toen trainde, zijn er nog steeds: Simon en Joke, Marjan Baas, Kik en Herman. Leuk om ze weer te zien. Ik loop dus al heel lang, maar ik ben er ook een tijdje tussenuit geweest. Ik brak mijn voet, leerde mijn man kennen en ik werd moeder. Maar het begon weer te kriebelen toen mijn zoontje bij SAV op atletiek ging toen hij zes jaar was. We woonden intussen in Andijk. Toen ben ik ook lid geworden van SAV."

Het wedstrijdlopen heeft Marjan nu ook weer opgepakt. Ze is actief bij de Masters en heeft het Nederlands record op de 3000 m voor haar leeftijdsklasse (V70) stevig in handen. "Toen ik 70 werd zag ik dat mijn PR op de 3000 meter niet veel boven het Nederlands record lag. Ik dacht: misschien lukt het om daar onder te duiken. Pieter van de Wiel heeft toen een schema voor me gemaakt en dat ben ik gaan volgen."

De trainers van AV Hollandia

'Buurvrouw' Marjan ingelijfd als looptrainer

Dat heeft zijn vruchten afgeworpen." Maar het gebeurde sneller dan ze had verwacht. Het schema was gericht op de finale van de Masters-competitie op 22 september op onze eigen atletiekbaan. Maar op 23 augustus liep ze in Heiloo al 13:25,63. Toen had ze het record dus al te pakken, tot haar eigen verbazing. Ze bleef volgens schema trainen en piekte evengoed op 22 september. Maar liefst 20 seconden sneller ging het toen: 13:06,07.

Marjan is er bescheiden over, roept het niet van de daken. "Maar ik merk dat het mensen inspireert. Daarom praat ik er toch over. Je kunt denken, ik ben 70, ik word hier te oud voor. Die gedachte had ik zelf dus ook. Maar zo moet je niet denken. Sporten is altijd goed, je bent er nooit te oud voor. Ik beleef er ontzettend veel plezier aan. Maar ik wil niemand in de weg zitten. Stel dat een jonger iemand de 3000 meter wil lopen in de Masters-competitie, dan is het mooi geweest."

Connie

woensdag 9 oktober 2024 **Sport 19**

TWEE KEER Zeventigjarige atlete loopt nationaal record op 3000 meter

Hoff verpulvert toptijd

Hardlooper Marjan Hoff (70) was meer dan twintig jaar lang niet bij wedstrijden te zien, tot dat ze na haar pensioen meer tijd kreeg. Nu heeft ze het Nederlands record op de 3.000 meter verpulverd.

Richard Vermeer

Hooft Het was een mooie, warme middag op het complex van atletiekvereniging Hollandia. In Hoorndrecht zondag 22 september de finales van de masters-competitie. Wedstrijden voor atleten ouder dan 35 jaar, reeds op het programma en de omstandigheden waren perfect. Ze waren zeker perfect voor de zeventigjarige Marjan Hoff. Zij stond aan de start van de 3.000 meter en voelde zich kiplekker. Een maand daarvoor verbrak ze al het Nederlands record in de leeftijdscategorie 70+ en in Hoorndrecht ze er nog een schepje bovenop. Ze was uiteindelijk een kleine twintig seconden sneller dan bij haar vorige toptijd.

Cebroken voet

Toen ze 23 jaar oud was raakte Hoff boes met het hardloopiervis en sloot ze zich bij atletiekvereniging SAV in Grootebroek. "Daar liep ik op een grasbaan mijn eerste rondje." Hoff vermaakte zich prima en liep jarenlang haar wedstrijden, tot dat ze op haar 37ste abrupt stopte met de sport.

"Ik liep een wedstrijd over 800 meter en vlak voor de eindstreep brak ik mijn voet, een dramatische blessure. Ik stapte een meter voor de finish uit, want ik voelde meteen dat het foute boel was. Het was het gevolg van een voetblessure die ik daarvoor te lang had genegeerd."

Acht jaar lang zat Hoff stil. Geen hardlooperwedstrijden meer en een andere sport beoefenen zat er ook niet in. Haar zoonje was inmiddels in de voetsporen van zijn moeder getreden en lid geworden van een atletiekvereniging. "Toen ik zag hoeveel plezier hij op de jaarlijkse clubdag had, begon het bij mij ook weer te kriebelen."

Hoff meldde zich weer aan bij de vereniging en ging als recreant twee keer in de week trainen. Wedstrijden zaten er - mede dankzij een druk bestaan - niet meer in, totdat ze enkele jaren geleden met pensioen ging. Ze ging drie keer in de week trainen en weer wedstrijden lopen.

"Het vrouwenteam van Hollandia doet mee aan de landelijke competitie voor masters en had nog mensen nodig voor de loopnummers", vertelt Hoff. "Zo ben ik weer het wedstrijdscircuit ingerold."

Al snel merkte Hoff dat haar tijden omlaag gingen, vooral op de 3.000 meter. Een jaar geleden kwam ze met 13:44,33 al akelig dicht in de buurt van het Nederlands record van Trees Rutten. De Nijmeegse, die op meerdere afstanden en in meerdere leeftijdscategorieën nationale records in handen heeft, had een tijd van 13:34,90 staan.

Nieuwsgierig

Hoff: "Toen ik hoorde waar het Nederlands record op stond werd ik wel nieuwsgierig of dat haalbaar zou zijn. Ik gooide het in de groep tijdens een van mijn trainingen en toen zei trainer Pieter van der Wiel dat hij wel een schema voor mij wilde maken om dat record aan te kun-

nen vallen."

Ze kreeg een trainingsschema aangemeten dat twaalf weken zou beslaan en haar op 22 september aan een tijd van onder de 13 minuten en 30 seconden zou moeten helpen. "Dat schema werkte voor mij als een tierelier." Het werkte zelfs zo goed, dat Hoff in augustus al het record van Rutten verbrak. In Heiloo liep ze naar een tijd van 13:25,63. "Maar daar heb ik mij niet door laten stoppen", vertelt ze enthousiast. "De wedstrijd bij Hollandia was het doel dus ik ben gewoon doorgegaan."

Met veel vrienden en familie aan de kant vloog ze naar eigen zeggen over de baan. Hoff scherpte haar eigen Nederlands record uiteindelijk tot 13:06,07. "Mooi om te zien dat ik ondanks mijn leeftijd nog dingen kan verbeteren."

Daarmee geeft Hoff ook direct een mooie boodschap af. "Hardlopen is heerlijk om te doen. Het is een ideale sport om je hoofd leeg te kunnen maken en te relaxen. Zo lang ik kan lopen ga ik ermee door, al stop ik wel als ik strompelend over de baan ga. Het moet er wel een beetje goed uit blijven zien."

Als ik strompelend over de baan ga, stop ik. Het moet er wel een beetje goed uit blijven zien

Marjan Hoff

Marjan Hoff denkt er nog lang niet over na om te stoppen met haar sport. "Zo lang ik kan lopen ga ik ermee door."

FOTO JAN MULDER

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

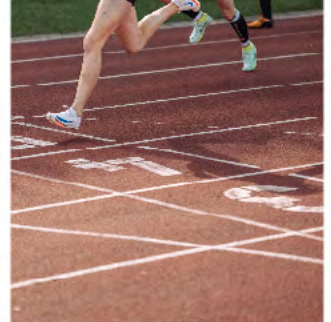
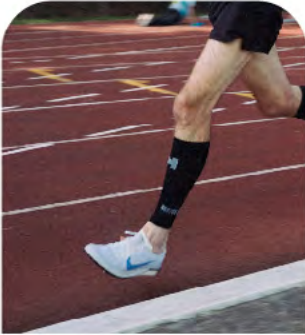
0229 763 561
info@semwerkt.nl

foto Gerda Horneman

Uit de vereniging

Masters finale

Foto's door Thijs Visser







Sinds 2018 ben ik lid van triatlon vereniging Hollandia en train ik wekelijks mee met de donderdagavond groep op de baan.

Het loopprondje waarvan ik het meest kan genieten is gelegen tussen Lambertschaag en Aartswoud. Het liefst pak ik de fiets en parkeer deze bij café 't Wagenwiel in Lambertschaag. Vandaar vertrek ik lopend naar de Westfriesedijk en loop vervolgens over de dijk richting Aartswoud. Deze route maakt onderdeel uit van het wandelnetwerk en draagt de naam Kolk van Dussenpad. De route is gemakkelijk te volgen via de rode pijlen en heeft een lengte van circa 11 km.

Het onverharde pad over de dijk geeft aan de zuidzijde een prachtig uitzicht over het landelijke West-Friesland en aan de noordzijde over de Wieringermeer. De wind is hier altijd duidelijk voelbaar en af en toe moet even een hekje over geklommen worden. Ik passeer al snel mijn ouderlijk huis, waar mooie herinneringen aan mijn gedachten voorbij trekken.

Graag stel ik mij even voor. Mijn naam is Walter Langedijk en ik woon met veel plezier in Wognum met Sigrid en onze kinderen Bente (15 jaar) en Ingmar (12 jaar). In mijn baan als constructeur bij een ingenieursbureau maak ik berekeningen aan stalen bruggen en sluisdeuren.

Onderweg kom je trouwens regelmatig een kudde schapen tegen die je vragend aankijken. Net als de schapen even in het gras gaan liggen (en even naar de wolken staren) is eigenlijk geen gek idee ...





Ter hoogte van de Kolkweg kom je op het parcours van de Oudejaarsdijkenloop in Aarts- woud, één van de gezelligste jaarlijkse loopjes in de regio. Bij het kruispunt aangekomen loopt de route naar een doodlopende weg (Weelkade) die via een dijkje leidt naar de pit- toreske Zwarteweg.

Via de Braakweg gaat de route verder via Het Blôte Bienepad richting De Weere. Het brug- getje over de Veersloot zou een mooi plekje zijn om even uit te rusten, maar die optie be- waar ik voor de enkele keer dat ik de route ga wandelen. Na het passeren van de Tropweere wordt het Pannepad betreden voor het laatste stukje richting Lambertschaag. Hier is het vaak heel rustig en tref je vele soorten vogels in de uitgestrekte weilanden of de Veersloot. Met een voldaan gevoel en helemaal ontspannen stap ik weer op de fiets richting huis.

Afgelopen jaar is in oktober voor het eerst de Pannepadloop georganiseerd vanuit Lam- bertschaag. Deze route van 5 km of 10 km voert grotendeels over het schelpenpad, maar

ook deels door het drassige weiland. Hier heb ik met veel plezier aan deelgenomen, mede vanwege de gezelligheid voor, tijdens én na de loop.

De Pannepadloop wordt weer georganiseerd op zondag 20 oktober 2024 en is een leuke gelegenheid om kennis te maken met deze mooie omgeving. Wie weet kom ik je binnen- kort tegen op het Kolk van Dussenpad!

Walter Langedijk



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

Clubdag Hollandia 29 september

Op zondag 29 september vond onze jaarlijkse clubdag plaats. Het is een uniek evenement waar onze leden, jong en oud, hun familieleden en trainers samenkomen. Van onze allerjongste leden tot de framerunners en de masters; voor iedereen had deze dag wel iets te bieden. Een uitgelezen gelegenheid om niet alleen sportieve prestaties neer te zetten, maar ook om andere leden van Hollandia te ontmoeten en bij te praten onder het genot van allerlei heerlijkheden van de BBQ aan het einde van de dag.

Het weekend begon met een winderige vrijdag en een regenachtige zaterdag. Op zondag waren de weergoden ons goed gezind. Met een graad of 15 en een helder zonnetje kon de dag niet beter beginnen.

Voordat de atleten van start konden gaan zijn er ontzettend veel mensen bezig geweest om deze dag tot een succes te maken, zoals de trainers en de verschillende commissies, maar op de dag zelf spelen vrijwilligers ook een belangrijke rol. Ondergetekende heeft als ouder van twee pupillen voor het eerst mogen ervaren hoe leuk het is om samen met andere vrijwilligers een dagje mee te lopen bij een onderdeel; in dit geval verspringen. Ieder van ons had zijn eigen taak bij dit onderdeel; van het harken na elke sprong, tot het invoeren van de uitslag in de jury app en het aflezen van de windmeter. Leuk ook om

op deze manier zo'n beetje alle leeftijdscategorieën aan je voorbij te zien komen, en - ook niet onbelangrijk - kennis te maken met (ouders van) andere leden.

Wat hebben we mooie prestaties voorbij zien komen; zoveel blijde kopies van pupillen die voor het eerst een wedstrijd sprongen en serieuze, ingespannen gezichten van de wat oudere jeugdleden die erop gebrand waren hun PB te verbeteren. En dat is ontzettend vaak gelukt.

We kijken terug op een geslaagde en gezellige dag, op naar de volgende editie.

Jorine Koelemeijer



Foto's gemaakt door Gerda Horneman.

Uit de vereniging

Clubdag Hollandia 29 september







Baanatletiek

Verlag junioren finale competitie

JONGEN MU16 - B FINALE - BARENDRECHT

Voor de zomervakantie hebben de jongens U16 in de competitie nationaal de 20e plek behaald, waarmee zij zich geplaatst hebben voor de B-finale (nummers 13 t/m 24).

Deze wedstrijd vond zaterdag 21 september plaats in het zonovergoten Barendrecht.

Na een gezellige dag met prachtige prestaties resulteerde dit in een puntentotaal van 7224 en een welverdiende vijfde plek.

Sil haalde de meeste punten op de 100 meter met hele snelle tijd. Nio behaalde met discus als laatste atleet in actie nog een derde plek met een nieuw PR. Op de meeste onderdelen behaalden de jongens hun beste seizoensprestatie en er vielen 10 nieuwe Persoonlijk Records, dus gepiekt op het juiste moment!

Onderdeel	Naam	Resultaat	Opmerkingen
100m	Sil	12,25s	8e
	Alex	12,59s	PR
	Finn	14,37s	PR
100m Horden	Alex	14,75s	PR en 4e
	Sill	15,65s	PR
Discus	Nio	35,24m	PR en 3e
	Finn	27,80m	PR
Kogel	Nio	9,76m	
	Job	6,51m	
Hoog Ver	Dave	1,55m	
	Sjors	5,46m	PR en 4e
1500m	Dave	5,13m	
	Sjors	5:03,87	PR
	Rens	5:37,89	PR
Estafette 4x 100m	Imme	6:00,20	PR
	Sjors, Dave, Alex en Sil	43,36s	SB en 4e



Coaches Bart, Freya en Timothy bedankt voor het coachen en alle ouders voor de enthousiaste aanmoedigen!

Baanatletiek

Verlag junioren finale competitie

MEISJES VU14 - C FINALE - EMMEN

De meisjes reisden samen met trainster Jacqueline naar het verre Emmen. Na een mooie vierde plaats op de 4x60 estafette, was het eerste loopnummer de 60 horden. Helaas is Wiep in haar hordenrace gevallen en licht geblesseerd geraakt. Ze heeft gelukkig nog wel kunnen verspringen en 60 meter kunnen lopen, waarop ze in een hele snelle tijd tweede werd. Nora liep op de horden voor het eerst onder de 10 seconden; echt heel snel en werd hiermee eerste.

Alle meiden hebben het fantastisch gedaan en werden in de C-finale derde. Gefeliciteerd!

Onderdeel	Naam	Resultaat	Opmerkingen
60m	Wiep	8,40s	PR en 2e
	Nora	8,48s	PR en 3e
	Niene	9,78s	
1000m	Mila	3:32,27	PR en 6e
	Julia	3:52,35	PR
	Sabine	3:53,05	
60m Horden	Nora	9,89s	PR en 1e
	Daphne	12,50s	PR
Estafette 4x 60m	Mila, Floortje, Niene en Nora	35,06s	4e
Discus	Mila	14,92m	
	Julia	13,96m	
Kogelstoten	Emma	7,69m	
	Julia	6,16m	
Hoogspringen	Floortje	1,35m	PR
	Emma	1,30m	PR
Verspringen	Wiep	4,19m	
	Sabine	3,73m	



Baanatletiek

Verlag junioren finale competitie

JONGEN MU14 - D FINALE - BREDA

De jongens hadden de finale in Breda, samen met hun trainers hebben ze super hun best gedaan.

Ze werden vierde in de D-finale. Tim en Tristan behaalden beide 3x een persoonlijk record. Tristan verzamelde op de 80 meter de meeste punten binnen en liep voor het eerst onder de 11 seconden, goed voor een tweede plek.

Ook Tim behaalde de tweede plek, maar dan met speerwerpen. Alle jongens waren goed op dreef; er gingen veel PR's mee naar huis!

Onderdeel	Naam	Resultaat	Opmerkingen
80m	Tristan	10,72s	PR en 2e
	Tobian	12,37s	PR
	Niek	12,78s	
600m	Tobian	1:51,31	PR
	Teun	2:03,37	PR
80m Horden	Tristan	15,84s	PR
	Sem	16,28s	
	Mees	16,32s	PR
Estafette 4x 80m	Tristan, Sem, Niek en Mees	45,12s	4e
Kogelstoten	Tim	7,91m	PR en 4e
	Xavier	6,18m	
Speerwerpen	Tim	25,02m	PR en 2e
	Xavier	20,88m	
Hoogspringen	Sem	1,35m	PR en 6e
	Teun	1,30m	
Verspringen	Tim	4,32m	PR en 3e
	Niek	3,76m	

Alle uitslagen zijn te vinden op www.atletiek.nu, zie datum 21 september 2024



Alle foto's bij dit verslag zijn gemaakt door Erwin le Blansch en Freya Muller



Hallo allemaal!

Voor degene die mij (nog) niet kennen, ik ben Larissa Praat, 31 jaar oud en sinds het voorjaar van 2023 met veel plezier lid van AV Hollandia. Van kleins af aan ben ik al bezig met fietsen, schaatsen en hardlopen en deed ik mee aan vrijwel alle regionale wedstrijdjes die er maar waren. Toch ben ik pas laat bij een atletiekvereniging gegaan, doordat ik 11 jaar als student/werkende in Amsterdam en ook een langere periode in New York heb mogen wonen. Hierdoor hield ik altijd de vrijheid om mijn loopschoenen aan te doen wanneer het mij paste, maar ook heb ik hierdoor nooit 'echt' ervaren hoe het is om verschillende trainingen te doen.

Heel blij dus dat ik mij, bij het terugverhuizen naar Hoogwoud, toch heb ingeschreven bij de dinsdaggroep van AV Hollandia en het nut van verschillende trainingen heb mogen leren (dank Herman en Kris!). Vele mooie PR's zijn inmiddels behaald!

Het leuke aan hardlopen vind ik dat je dit vrijwel overal kunt doen. Hoewel de rondjes vanuit huis in de omgeving van Hoogwoud nooit vervelen (de Langereis en Mienakker

blijven natuurlijk prachtig), kijk ik altijd enorm uit naar lopen in een andere omgeving (zelfs in Abbekerk bij Carola de Valk). Ik maak er zelfs een 'sport' van om op iedere nieuw plek waar ik kom, de loopschoenen aan te trekken en de plek te ontdekken. Zo heb ik tijdens prachtige reizen langs de Grand Canyon gelopen in Amerika, door de drukke straten van Hanoi in Vietnam, langs het Opera House in Sydney, langs de Big Ben in Londen, maar ook de prachtige Ardennen en de bossen van de Veluwe worden niet overgeslagen tijdens een weekendje weg.

Hoewel ik al ruim 11 jaar samen ben met Gijs van Diepen, loopt hij sinds een aantal jaar pas met mij mee. Inmiddels loopt hij ook fanatiek met mij mee en houd ik hem lang niet meer bij. Ook hij is vorige maand lid geworden van AV Hollandia om nóg beter en sneller te worden. Zo steek je elkaar aan!



Mijn favoriete rondje van de afgelopen tijd was tijdens onze vakantie in Slovenië, om precies te zijn rondom het meer van Bled. Uiteraard samen met Gijs, want samen lopen is gewoon veel gezelliger en dan heb je iemand om de



moie omgeving mee te delen. Mochten jullie dus ooit naar Slovenië op vakantie gaan (dikke aanrader, wat een prachtig groen land met veel mooie meren), dan zou ik zeker het meer van Bled niet overslaan. Het rondje zelf is 6km en iedere stap is adembenemend mooi, vooral in de vroege ochtend. Hoewel ik normaal meer ben van de lange afstanden (trainen voor de marathon van New York en Rotterdam was voor mij geen vervelende opgave), kan ik ook zeker genieten van dit soort rondjes.

Sterker nog... ik zal er de komende tijd meer en meer aan moeten wennen, want ik heb de komende tijd een andere prioriteit naast actief blijven: er zijn twee kleintjes op komst! Zolang het nog goed blijft gaan, blijf ik genieten van het lopen en doe ik op mijn eigen gevoel mee met de baantraining van AV Hollandia. Uiteraard hoop ik na deze periode sterker terug te komen dan ooit, ik zie immers aan o.a. Maaïke Vriend, Annemieke Bot en Carmen Hoos hoe dat ook zeker kan. Mooi doel voor de toekomst en daar gaan we voor!

Sportieve groeten,
Larissa Praat.



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  van AV Hollandia



Ook als je zelf niet mee loopt is de Dam-tot-Dam by night loop leuk. Zoals is te zien aan Jan de Vries die zijn steentje bijdraagt als vrijwilliger.

Loopnieuws

De Sluisvenloop Nibbixwoud groot succes!

Zondag 14 september stond na jaren afwezigheid de Sluisvenloop weer op de agenda. Met het wegvallen van Run-Bike-Run van AV Hollandia viel er een soort van gat te vullen. Frank Ettes wist ijsclub Nibbixwoud warm te krijgen om samen met AV Hollandia een wedstrijdloop op de agenda te zetten. Voorzitter Rick Nathalia was gelijk super enthousiast en heeft zijn bestuursleden en vrijwilligersploeg snel bij elkaar gekregen om deze wedstrijd te kunnen organiseren.

de volgende jaren. Al snel bleek dit iets te ambitieus. Je krijgt dan toch met veel wegafzettingen te maken, waardoor een gemeente niet echt staat te springen om de nodige vergunning te verlenen. Ook het aantal verkeersleiders kon wel eens onhaalbaar worden. Vandaar dat de route een ronde van 5km is geworden, die 2 keer gelopen zou gaan worden. Met na ongeveer 2km een keerpunt in het parcours was er bij de parcoursbouwers wel even een kleine twijfel.

Zondag 15 September

De Sluisvenloop

in Nibbixwoud

Kidsrun 1 km
start 9:45

5 & 10 km
start 10:15

Georganiseerd door
IJclub de Sluisven.
Loop onder auspiciën van
AV Hollandia.

Locatie clubhuis
de Sluisven:
Oosterwijzend 22

kijk voor alle informatie op
<https://www.ijclubnibbixwoud.nl/>

De Sluisven
IJclub Nibbixwoud

Runners World, Spruit, LUKEN, mol freesia, KLAVER GIANT GROEP, Interpromo



Zou dit niet negatief ervaren worden? Er werd besloten om het keerpunt in het parcours op te nemen. De route was verder namelijk ontzettend interessant. Een brede weg van ongeveer 1km lang zonder verkeer en een betonpad door een weiland waarin de lopers tussen de schapen (gescheiden door schrikdraad) een mooie ervaring beleven. Daarna over het fietspad, met het keerpunt waardoor de lopers elkaar nog passeerden en de nodige inspirerende woorden konden roepen. Vervolgens richting het Sluisven. Rondom de ijsbaan, door een park over een schelpenpaadje richting de finishlijn, of de inzet voor nog een tweede ronde.

De loop zou in eerste instantie door het hart van Nibbixwoud moeten gaan. Het dorp zou op deze manier het evenement kunnen gaan omarmen om het tot een succes te maken in

Loopnieuws

De Sluisvenloop Nibbixwoud groot succes!



De voorinschrijving ging heel goed. Voor het weekend stond de teller op ruim 130 lopers. De organisatie was toen al in haar nopjes. Een eerste keer weer een run organiseren; dan ben je benieuwd hoe de lopers het evenement gaan ontvangen. Al snel bleek dat er zich snelle lopers (ook van Hollandia) hadden ingeschreven. Vooral de naam Edwin Sjerps uit Nibbixwoud werd met luid gejuich ontvangen. Met een PR laag in de 29 minuten had de organisatie een echte topper aan de start



De dag zelf was zonovergoten. De eerste jeugdlopers meldten zich al vroeg aan de start. Er waren zo'n 40 lopers in de jeugdcategory die allen 1,10 km zouden gaan lopen, rond en over de ijsbaan.

Daarna was het de beurt aan de senioren voor de 5 en 10 km. Het aantal lopers dat zich op de dag nog inschreef was groot. Er stonden zo'n 165 lopers aan de start. Om 10.15 uur werden de lopers door Gerard Berkhout weggestuurd en werd al snel duidelijk dat Edwin Sjerps zijn zinnen had gezet op een overwinning. Rob Keuning van AV Hollandia wist nog zo'n 4km met hem mee te lopen, maar moest toen toch zijn meerdere erkennen. Met een tijd van 31.48 heeft Edwin een scherp parcoursrecord neergezet waaraan de komende jaren veel lopers zich mogen gaan wagen.



De lopers gaven de organisatie een blijde boodschap: "Ze vonden het evenement geweldig". Natuurlijk zat het weer mee, maar de organisatie was in goede handen. Voldoende vrijwilligers zorgen voor een uitstekend verlopen evenement. En dan te bedenken dat dit allemaal in 2 maanden tijd is neergezet. Frank Ettes en Rick Nathalia verdienen hiervoor een dikke pluim!!

We gaan het evenement uiteraard volgend jaar vervolgen.

Bart Commendeur

Foto's: Sjoerd Roos

<https://myalbum.com/album/KAsb99yqC9W/>



Wie weet nog wat een dia is, een super 8 film, een kolenkit ? Begrippen als Boldoot, Rexona, 4711, King Korn, het pientere pookje en wat te denken van een 45 toeren plaat allemaal dingen uit het verleden, de vaste telefoon was afgelopen week nog een item in het journaal. Zo is het ook met het clubblad, zoals het er nu uitziet is dit het laatste blad dat wordt gemaakt

door een team enthousiaste leden. Het wordt tijd om ook in de voorziening van informatie een verandering in gang te zetten. Meer dan 40 jaar een clubblad uitbrengen komt ten einde maar zonder informatie is een club geen club, dus informatie blijft gedeeld worden.





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





Hallo, mijn naam is Anne Kuilboer van Lith en sinds vorig jaar lid van de club. Karin vroeg tijdens mijn vakantie wat mijn favoriete hardloopronkje is. Mijn favoriete rondje in Hoorn was al beschreven in het clubblad dus ik beschrijf mijn favoriete hardloopronkje van mijn vakantie.

Wij gaan vaak naar Italië op vakantie en eindigen altijd een week in het dorpje Torre de Lago. Dit is een plaats in de gemeente Viareggio, provincie Lucca. Voor de opera kenners onder ons, dit is bij het meer waar Puccini schreef aan zijn beroemde opera's Tosca en Madame Butterfly.

Het liefst loop ik rond 07.00 uur, dan is het nog aangenaam qua temperatuur. Ik start dan door het bos richting het strand. Vervolgens loop ik door het bos richting Viareggio de stad toe en ga langs de haven. Daar meren de vissers dan vaak net aan en wordt de vangst opgemaakt. Vervolgens loop ik via de boulevard weer richting het bos rustig naar de camping.

Afgelopen jaar kwam ik van alles tegen in het bos. Een rivierkreeft, een slang en eekhoorn-tjes. Het is een rondje van +/- 13 kilometer. Een goed begin van de dag en daarna een lekkere cappuccino voor de tent.

In Hoorn loop ik graag over de dijk of door de stad naar het stadsstrand. Vaak maak ik op zondagochtend een duurloop met vriendinnen en kletsen we bij. Dit schijnt volgens Karin een goede trainingsintensiteit te zijn 😊 !



Triathlon

Tri & BBQ en afscheid van zwemtrainers Marcel en André

2 pagina's met foto's gemaakt door Alex Gitzels van een geslaagde dag.

Wil je nog meer foto's zien, kijk dan op:

<https://tvhollandia.nl/nieuws/eigen-1-8-triatlon-hollandia-en-bbq-fotos/>





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:

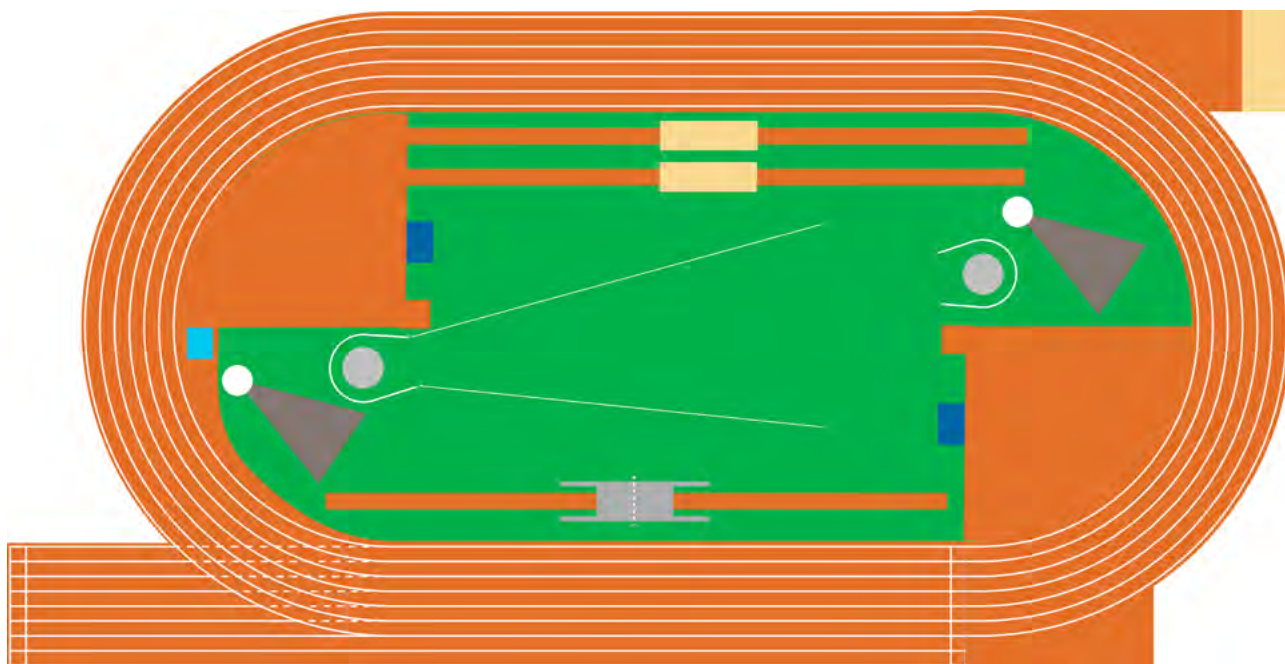
- Heb je ideeën voor de herinrichting van de kantine?
- Wil jij meehelpen bij het inrichten?
- Of zit coördineren jou in het bloed?

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





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

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

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 Groothuysse	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 Groothuysse	senioren (di) - werpen

Fitness en Kracht

Henk Jan Blom	ma, wo, do
Iwan Groothuysse	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	krischeper@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	krischeper@hotmail.com

Commissie Thuiswedstrijden

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

Sponsorcommissie

Contactpersoon	Frank Ettés	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