

De Allrounder

ATLETIEKVERENIGING



WIERINGERMEER e.o.

Burghout design en druk

Snel & Flexibel in uw:

Handeldrukwerk, Huisstijlen,
Website ontwerp...

Familie drukwerk

geboorte-, trouw- en jubileumkaarten
van o.a.: Mercard, Kennemer, Unicef,
Familie Cards, Dromelijn, Intercard, Buromac...

Digitaal drukwerk

uitnodigingen, geboorte-, trouw- en jubileumkaarten
folders, brochures, visitekaartjes, kalenders, posters,
flyers, clubbladen, zwart/wit of in Full Color.

Kom gerust eens langs!

Rozenlaantje 2 | 1777 HR Hippolytushoef
T.0227 591933 | info@burghout.nl

Wij zijn geopend op maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur.

Van de voorzitter: *Het boeiende jaar 2012*

Beste AVWers,

Het boeiende jaar 2012 is inmiddels weer een aantal weken oud. Maar hoor ik de lezer denken: "Elk jaar is toch boeiend en vol uitdagingen!" Ja dit is ook zo. Elk jaar brengt weer nieuwe zaken. Mooie en minder mooie, vreugdevolle en verdrietige. Het is mooi om te ervaren dat onze vereniging de gelegenheid biedt lief en leed te delen. Dat is een belangrijke functie van lid zijn van een vereniging!

Ik ben een groot pleitbezorger voor meer bewegen en verantwoording nemen voor je eigen gezondheid waar het kan. Daarom was ik betrokken bij de organisatie van de winterwandeling in en rond Dijkgatbos en Robbenoordbos. Mede dankzij tevreden wandelaars werd dit een groot succes. Het was mooi te zien dat ook een groot aantal leden van AVW hebben deelgenomen, ook de Nordic groep combineerde hun training met deelname aan deze wandeling.

Dit jaar wil het bestuur vanuit onze vereniging initiatieven opzetten om mensen die overdag onder begeleiding willen bewegen, via onze vereniging te faciliteren. We hebben daar uiteraard gecertificeerde trainers voor nodig die overdag kunnen en willen lesgeven. De vereniging stimuleert daarom ook dat een drietal van onze leden binnenkort een cursus gaat volgen. Deze cursus wordt georganiseerd bij DOKEV.

De baan zal dit voorjaar, op de plekken waar dat nog nodig is, worden aangepakt. Vanwege de nattigheid vorig

najaar was dat toen niet meer mogelijk. We willen als vereniging ook een werpdriekamp organiseren en de nieuwe werpkooi op een feestelijke wijze officieel in gebruik nemen.

Elles heeft een oproep geplaatst voor overname van haar secretariaatsfunctie. Daarnaast staan er nog enkele vacatures open, denk niet van: "Ik kan het niet!" Je staat er niet alleen voor en samen aan de verdere ontwikkeling van AVW werken geeft veel voldoening.

Onze vereniging bestaat dit jaar 35 jaar en meer dan ooit is bewegen een maatschappelijk item. Ook in deze tijd waarin wij mensen veel onzekerheden ervaren is lid zijn van een kleine, vertrouwde en plaatselijke vereniging van grote meerwaarde.

Tot slot wil ik jullie nog wijzen op de strekking van een artikel die ik onlangs heb gelezen. "Om de wereld gelukkig te maken heb je alleen een glimlach nodig!!!" Dat je veel mag glimlachen!!!!!!

Piet de Groot



De Allrounder

Redactie: Wendy Sanders
allrounder@avwieringermeer.nl
0227 600 466

Allrounder staat ook op de site, in kleur!

Kopij voor de volgende uitgave inleveren voor 06-4-'12 in de kopijbox in de hal van het clubgebouw of via email.

Clubadres: Dr Tamsmalaan 2,
1771 AB, Wieringerwerf,
info@avwieringermeer.nl
www.avwieringermeer.nl

Telefoon tijdens trainingen: 06 1048 9090

Webadres: www.avwieringermeer.nl

Postadres: Wanmolen 22,
1771 PH Wieringerwerf

KNAU nr: V0004140 (regio 4, nr. 140)

Dagelijks bestuur:

Voorzitter: Piet de Groot 0227-603049
Secretaris: Elles Wagenaar 0227 601 509
Penningmeester: Erwin Post 0227-602664
Bestuursleden: André v/d Weijde 0227 502 035

Trainers

Senioren en Veteranen:

Ruud van Breukelen 0227 543 754
Anko Top 0227 502 734

Junioren en Senioren technisch:

Jos Muller 0227 600587

Pupillen:

Coen van der Geest cgpvdg@planet.nl
Joyce Wehrman 0227 60 38 66
Omaira Miltenburg

Nordic Walking:

Mila Tristan Jover 0227 502 734

Trainingen

Dinsdag en donderdag

Pupillen 18:00-19:00 uur
Junioren, Senioren en Veteranen
19:00-20:30 uur

Zondag

Nordic Walking 10:00-11:00 uur
Junioren 10:00-11:30 uur
Algemene training: zie programma op website.

Boslopen

Eerste zondag van de maand. Start 10:15 uur.
1, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 en 16 km.

De statistieken:

Totaal hebben we 113 leden, waarvan:

- jeugd 50
- senioren 63

- vrouwen 69
- mannen 44

- recreanten 45
- wedstrijdathleten 60
- overige 8

Ledenmutaties

Het verenigingsjaar loopt van 1 januari tot en met 31 december. **Opzeggen kan alleen schriftelijk, voor 1 november bij de ledenadministratie.**

Ledenadministratie: Yvonne Groeneweg
Schoffel 18
1771 PX Wieringerwerf
0227 602293
ledenadministratie@avwieringermeer.nl

Nieuwe leden:

- Silke Hoekstra (meisjes pupillen C)

Vertrekkende leden:

- Jesse Klomp (jongens junioren C)

Februari 2012

jaargang 31

nummer 1

Van de redactie: 2012 we gaan er voor!

Beste lezers, het jaar is om gevlogen! Ik hoop dat jullie met plezier de Allrounders van 2011 hebben gelezen. Ondanks dat het steeds weer een flinke investering van schaarse vrije tijd is, heb ik 'het boekje' wel met plezier gemaakt. Dat komt natuurlijk voornamelijk doordat enkele trouwe schrijvers me steeds weer trakteren op leuke verhalen. Soms herken ik er bijzonder veel uit!

Ook in 2012 ga ik er weer voor: leuke Allrounders maken en lekker hard lopen of gewoon hardlopen. ;-)

Als jullie mij nou eens verrassen met een artikel uit onverwachte hoek, dan maak je het maken van de Allrounder weer een stukje leuker. Het lijkt me super als er ook door de jeugd eens wat geschreven wordt. -voor de jeugd- Ik neem tenminste aan dat jeugdleden de Allrounder ook lezen. Of zijn ze te druk met school?

In deze Allrounder vind je een aantal jaarverslagen van verschillende commissies en van het bestuur. Dit is ter voorbereiding op de algemene ledenvergadering die wordt gehouden op 13 maart a.s. om 20:30uur.

Het verslag van de ledenvergadering van 2011 is niet in deze Allrounder te vinden. Je kunt het verslag wel terug vinden op de website. Kijk bij Media/Allrounder Clubblad en dan bij jaargang 2011 - uitgave 2. Het verslag staat op pagina 8 en verder.

Het financieel overzicht en de begroting liggen op de avond van 13 maart vanaf 19.00 uur ter inzage in het clubgebouw.

Verder in deze editie van de Allrounder informatie over het trainingsweekend in maart 2012. Jos en Carla hebben weer een gezellige locatie geboekt in een mooie omgeving. Voor wie nog twijfelt: probeer het gewoon eens en doe mee. Je kunt trainen op je eigen niveau en het is natuurlijk gezellig!

Wie er nog suggesties heeft voor de verbetering van de Allrounder is bij mij welkom. Ook nieuwe artikelen kunnen gemaild worden naar allrounder@avwieringermeer.nl

Leesze en Loopze!

Wendy



Van de WOC tafel

Middenmeer

Waar zullen we het over hebben in de eerste maand van het nieuwe jaar. De maanden januari en februari zijn rustige maanden voor WOC. Waar zullen we het over hebben?

O, ja over het crosscircuit dat afgelopen maanden werd gehouden. Jaarlijks vind bij ons in het clubgebouw, net als de voorbespreking in september, de evaluatie plaats. Voor AVW waren aanwezig Herman en mijzelf. Wat wordt er zoals besproken. Ik laat een paar zaken de revue passeren.

Bij de opening van de vergadering werd gemeld dat de 2 van de 3 organisatoren er mee stoppen. Het gaat hier om de dames Selina Tool en Esther Winter. De dames hebben de laatste jaren veel werk verzet in de crosscircuitorganisatie. Hulde. Een extra compliment is op zijn plaats. Voor opvolging wordt gezorgd. De deelnemende verenigingen worden van de voortgang op de hoogte gehouden.

Een altijd terugkerend item is de evaluatie van iedere cross. De op- en aanmerkingen worden doorgenomen. Ik zal enkele op- en aanmerkingen toelichten. SAV Cross Grootebroek:

De inschrijvinglocatie was door de beheerder dubbel geboekt. Zodoende was het improviseren tijdens de prijsuitreiking; wat prima gelukt is.

AV Noordkop te Den Helder:

De startprocedure bij de jeugd verliep niet vlekkeloos. Met veel deelnemers kan dit leiden tot een valpartij. Wat ook gebeurde. Oplossing 2013:

diverse starts van de jeugdgroepen onderverdeeld in leeftijd. Het volgende punt is de sponsors. De vaste sponsors blijven ook het circuit voor het komend jaar steunen. Tijdens de rondvraag kwam de vraag hoe de verenigingen het vonden om met ingang van 2013 een prijsverhoging door te voeren. Na een discussie wordt besloten een prijsverhoging door te voeren van € 0,50.

Tot zover de berichtgeving over de evaluatie van het Crosscircuit.

Loop ze en geniet in deze maanden van de mooie loopomgeving met hopelijk sneeuw.

Theo List

WedstrijdOrganisatieCommissie

De algemene ledenvergadering is gepland op dinsdag 13 maart 2012 om 20:30 uur.

De stukken voor de ALV kunt u lezen in uw Allrounder die vanaf 14 februari in het clubgebouw af te halen is.

JAAP'S
JEANS & SPORTSWEAR

Jouw hardlooppartner!

Voor AVW leden 10 % korting op loopschoenen van Asics, Adidas, Saucony, Brooks en Nike.

www.jaapsjeans.nl

asics
sound mind, sound body

Ook voor runnerskleding!

Jeugd sportfonds Noord-Holland

Doelgroep

Het Jeugd sportfonds is bestemd voor kinderen en jongeren in de leeftijd van 6 tot en met 18 jaar, die om financiële reden geen lid kunnen worden van een sportvereniging.

Wie doet de aanmelding?

Een beroep op het Jeugd sportfonds Noord-Holland kan uitsluitend worden gedaan door een intermediair. Een persoon die professioneel betrokken is bij de opvoeding, begeleiding of scholing van de jongere. Dit kan bijvoorbeeld zijn: de medewerkers van een consultatiebureau, de leerkracht, de bewegingsconsulent, de school(arts), de (jeugd) hulpverlener, de maatschappelijk werker van een welzijnsinstelling of gezondheidsorganisatie. Sportservicebureaus hebben een doorverwijsfunctie naar intermediairs. Ouder(s), kinderen/jongeren, sportverenigingen kunnen géén aanvragen bij het Jeugd sportfonds indienen.

De aanvraag: Aanvragen gaat alleen online via het aanvraag registratiesysteem van het Jeugd sportfonds. De gegevens van de intermediair moeten als eerste worden opgegeven. Alleen volledige en juist ingevulde aanvragen via www.jeugd sportfonds.nl worden verwerkt. U gaat naar 'Jeugd sportfondsen in NL' en dan kiest u voor Noord-Holland. In de blauwe balk kiest u 'aanvragen'.

Belangrijk voor intermediairs:

Alle gevraagde gegevens zoals adressen, telefoonnummer, enz. moeten volledig worden ingevuld. Als er gegevens ontbreken of onjuist zijn, wordt de aanvraag niet in behandeling genomen! In de motivatie moet duidelijk aange-

geven worden waarom jongeren, ouders of verzorgers het sporten niet kunnen betalen. Zonder financiële motivatie wordt uw aanvraag niet in behandeling genomen.

De spelregels van het Jeugd sportfonds Noord-Holland

- De aanvraag geschiedt via www.jeugd sportfonds.nl door een erkende intermediair. Ouder(s) kinderen/jongeren en (trainers van) een sportvereniging kunnen géén aanvraag indienen!
- Het Jeugd sportfonds keert uit indien ouder(s) en of verzorger(s) leven van een uitkering op bijstandniveau en andere financieringsmogelijkheden ontbreken of zijn uitgeput.
- De intermediair dient de aanvraag te motiveren door middel van het geven van korte informatie over de financiële situatie van de ouder(s) en/of verzorgers. Zonder financiële motivatie wordt de aanvraag niet behandeld.
- Bijdragen voor lidmaatschap van een sportvereniging worden zo veel mogelijk, rechtstreeks overgemaakt naar de vereniging.
- Het Jeugd sportfonds keert géén geld uit aan jeugdigen of aan de ouder(s), maar rechtstreeks aan de sportvereniging.
- Er kan geen aanvraag worden ingediend die gaat over een seizoen in het verleden en/of contributie die reeds betaald is.
- Bijdragen voor sportkleding en andere attributen worden overgemaakt op de rekening van de instelling waaraan de intermediair verbonden is. Bonnen dienen worden bijgevoegd zodat tot betaling kan worden overgegaan.
- Het Jeugd sportfonds Noord-

Holland zal uitsluitend aan NOC*NSF erkende sporten geld besteden. De activiteit moet vallen onder het begrip sportbeoefening in verenigingsverband. Bij twijfel of in uitzonderingsgevallen kan het bestuur van het Jeugd sportfonds Noord-Holland anderszins besluiten. Fitness, aerobic en spinning worden niet vergoed.

- Het is toegestaan om voor meerdere kinderen uit een gezin een aanvraag in te dienen.
 - Ieder jaar kan er opnieuw een aanvraag worden gedaan indien de financiële omstandigheden van de ouders en of verzorgers dit noodzakelijk maakt. Een aanvraag wordt nooit automatisch verlengd. Elk jaar wordt opnieuw bekeken of de financiële omstandigheden van de ouder(s) of verzorger(s) dit noodzakelijk maken.
 - De intermediair ziet er op toe dat de jongere daadwerkelijk en voor langere tijd deelneemt aan de activiteiten van de sportvereniging, waarvoor het geld beschikbaar is gesteld. De aanvrager beantwoordt om de 3 maanden per e-mail de vraag of het kind nog aan het sporten is.
 - Wanneer de aanvraag compleet is en geactiveerd door het Jeugd sportfonds wordt ernaar gestreefd binnen 2 weken te betalen.
- Informatie v. ouders/verzorgers:** Wat doet het Jeugd sportfonds? Wij zorgen ervoor dat kinderen die graag willen sporten, maar dat niet kunnen omdat hun ouders te weinig geld hebben, lid worden van een sportvereniging. Wij betalen de contributie en vergoeden de sportspullen tot een maximum van € 225 per jaar per kind.



Wie komen in aanmerking?

Kinderen in de leeftijd tot 18 jaar, waarvan de ouders weinig geld hebben. Denk hierbij aan gezinnen die leven van een uitkering, in de schuldsanering zitten, een inkomen hebben onder het sociaal minimum. Het laatste kan per gemeente verschillen. Alle kinderen uit het gezin komen in aanmerking. Niet iedereen heeft recht op een vergoeding van het Jeugd sportfonds! Wij zijn een particuliere organisatie en geen overheidsinstantie. Een uitkering van het Jeugd sportfonds is daarom geen recht. Voor ondersteuning moet voldaan worden aan de criteria van het Jeugd sportfonds bij u in de omgeving. Daarnaast is goedkeuring alleen mogelijk indien er voldoende middelen zijn om de aanvraag te kunnen bekostigen.

Clubrecords

In de afgelopen periode heeft helaas niemand een clubrecord aangemeld bij de clubrecord commissie. Aanmelden van records kan via het online clubrecord formulier op onze website.

De clubrecord commissie

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering

van Atletiekvereniging Wieringermeer en omstreken

In het clubgebouw aan de Tamsmalaan te Wieringerwerf.

Datum: dinsdag 13 maart 2012

Aanvang : 20.30 uur

Agenda:

1. Opening door de voorzitter;
2. Ingekomen stukken en mededelingen;
3. Behandeling notulen vorige Algemene Ledenvergadering (4-3-2011);
4. Verslag van het bestuur, Verslag kascontrolecommissie, verslag van de penningmeester: financieel overzicht en begroting en verslagen overige commissies;
5. Verkiezing van bestuursleden en andere commissieleden (PR, coördinator, sponsorcommissie, wedstrijdsecretariaat senioren, WOC-commissie);
6. Verkiezing kascontrolecommissie (1 nieuwe reserve);
7. Rondvraag;
8. Sluiting.

Alle stukken liggen, op de dag van de vergadering, vanaf 19.00 uur ter inzage in het clubgebouw.

**Elles Wagenaar,
Secretaris AVW**

Verslag van het bestuur

AVW in 2011

2011 is voor de vereniging een bijzonder jaar geweest. In de media is AVW niet zoveel in het nieuws geweest. Dit komt vooral doordat er geen vrijwilliger is gevonden voor de Public Relations. Er waren de bekende evenementen (Robbenoordboscross, Stratenloop, etc). De nieuwe werpkooi valt op en ziet er prachtig uit. Dit kostte een aantal leden veel werk. Ook het opknappen van de baan heeft veel inzet van een aantal vrijwilligers gevraagd. Er wordt tegenover de atletiekbaan een nieuw schoolgebouw voor de middelbare school Wiringherlant gebouwd. Dit is voor de continuïteit van onze vereniging van groot belang. Verder is 2011 het laatste jaar van de gemeente Wieringermeer. In 2012 maken we deel uit van de gemeente Hollands Kroon. In dat kader hebben we overleg met AV Dokev uit Anna Paulowna gehad. Samen sta je sterker tenslotte.

Het ledenaantal is licht gedaald. Ledenbestand atletiekvereniging Wieringermeer per 31 oktober 2011

Categorie	V 2011	M 2011	Totaal
Pupillen	20	11	31
Junioren	12	7	19
Senioren (licentie)	5	2	7
Masters (licentie)	4	9	13
Recreanten	12	11	23
Nordic Walkers	10	0	10
Overig, bijv. juryleden of leden die geen wedstrijdateet of recreant zijn	4	4	8
Totaal	67	44	111

Eind 2010 zijn er 114 leden: 55 jeugdleden en 59 seniorleden
Eind 2011 zijn er 111 leden: 53 jeugdleden en 58 seniorleden

In maart 2011 zijn Margret van Kampen, Willem van der Peet en Anko Top gestopt als bestuurslid. We hebben gelukkig een nieuwe voorzitter en penningmeester gevonden: Piet de Groot en Erwin Post. Er is nog 1 positie binnen het bestuur vacant.

In maart 2011 is een geslaagd training-swekend georganiseerd door Jos en Carla Muller, ditmaal in Schoonoord.

Op trainersgebied was er 1 wijziging. Ronald van Etten is gestopt.

Wat wedstrijden betreft was 2011 een goed jaar. Seniorleden hebben meegedaan aan diverse wedstrijden in binnen- en buitenland, o.a. het Roele Crosscircuit, overlevingsloop, discoveryrun. Jeugdleden hebben ook aan diverse wedstrijden meegedaan (o.a. jeugdcross competitie, indoor, driekamp). AVW heeft, naast de bosloopjes nog 3 evenementen (Agriport halve marathon, dijkgatsboscross en stratenloop Middenmeer) georganiseerd. Voor de Agriport A7-loop en de stratenloop in Middenmeer viel de deelname enigszins tegen. Daarnaast waren er nog andere activiteiten (sponsorfietstocht, schoolatletiek, scholierenloop).

Er zijn in 2011 2 clubrecords neergezet door de vrouwen: Karin van Wieren en Elles Wagenaar. Bij de mannen zijn ook clubrecords neergezet: door Herman Hommen, Theo List en Anko Top. Bij de jeugd zijn geen records verbroken.

Het clubblad is in 2011 wederom op een keurige wijze door Wendy Sanders gemaakt. De ledenadministratie is dit jaar door Yvonne Groeneweg verzorgd. Beiden hartelijk dank hiervoor.

Ook dit jaar informeerden we de leden niet alleen via de Allrounder en tijdens de trainingen maar ook via de website www.avwieringermeer.nl. Onze webmaster Coen van der Geest heeft dit weer goed verzorgd.

De WedstrijdOrganisatieCommissie (WOC) heeft dit jaar een goed programma samengesteld en uitgevoerd. Onze dank hiervoor.

Via de Grote Clubactie is een leuk bedrag binnengekomen. Hiervoor willen we de jeugdleden bedanken. Daarnaast heeft onze duizendpoot Herman Hommen, samen met vrijwilligers, ook voor extra inkomsten voor onze vereniging gezorgd.

Tot slot willen we iedereen die zich in 2011 voor de vereniging heeft ingezet, ook degenen die niet persoonlijk in dit verslag vermeld zijn, hartelijk bedanken voor hun bijdrage.

Elles Wagenaar, Piet de Groot, Erwin Post en André van der Weijde.

Sponsorcommissie 2011

Voor 2011 kunnen we terugzien op een goed sponsor jaar. De kosten van de Allrounder worden wederom gedekt door de advertenties, waarbij Drukkerij Burghout het grootste deel voor haar rekening neemt.

In 2012 zullen een aantal adverteerders afhaken, echter hiervoor ligt de uitdaging om weer nieuwe adverteerders te vinden.

Voor alle grote evenementen (Stratenloop Middenmeer, Agriport ½ marathon, Achtervolgensloop en Dijkgatboscross) heeft AVW hoofdsponsors of een vaste groep kleinere sponsors. Dit is in 2011 niet gewijzigd.

Een aantal feiten die door de verschillende sponsors (naast hun geldelijke bijdragen) zijn gerealiseerd:

- Zeeman Reclame heeft een mooi reclamespandoek gemaakt voor de Agriport halve marathon.
- PH Verheul en Runnersworld Hoorn stellen regelmatig hun Start/Finish boog ter beschikking voor wedstrijden.
- Runnersworld Hoorn/CAV Agrotheek sponsort de inmiddels bestelde, maar nog niet geleverde sportkleding.
- Van Wieren Transport/de gemeente Wieringermeer/Van der Putten Sanitair/De Boer Van der Weijde/Timmerbedrijf Verbruggen/CAV



**AUTOBEDRIJF
ARJEN ZUIDEMA**

U bent bij ons aan het juiste adres voor:

- Reparatie en onderhoud aan alle merken auto's
- Verkoop van alle merken nieuwe en gebruikte auto's
- APK keuringen en aankoop keuringen
- Airco service
- Ruitservice
- Uitlijning
- Schade reparatie
- Vervangend vervoer

Dorsmolen 6
Wieringerwerf
0227-604506



Agrotheek en Anko Top hebben gesponsord bij het aanleg van discussieterrein en het onderhoud van het veld.

Het doel van de sponsorcommissie is om structurele en duurzame relaties op te bouwen met sponsors om zo professionele evenementen op te kunnen zetten en om geld te genereren voor de aanschaf of onderhoud van de sportvoorzieningen.

Door de financiële middelen kan AVW zijn leden een breed pakket van sporten aanbieden, heeft het de beschikking over goede materialen en kan het uitdagingende evenementen organiseren met aantrekkelijk prijzengeld. Daarnaast is er de mogelijkheid om ook de actieve vrijwilligers elk jaar een leuke attentie te bezorgen.

Nog steeds bestaat de sponsorcommissie uit 1 persoon. Versterking is wenselijk, dus als u zich geroepen voelt voor een commerciële uitdaging: meldt u aan bij de sponsorcommissie of het bestuur.

Een gezond en sportief 2012 toegewenst namens de sponsorcommissie.

André van der Weijde



Verjaardagen

Februari

- 4 Monique Schoen
- 5 Petra Hage
- 6 Hans Folkers
- 7 Annie Bos-Vlaar
- 11 Nico Witsmeer
- 12 Anna Elzinga
- 12 Leen Kuiper
- 13 Marieke Breuer
- 18 Lydia Hoekstra
- 20 Marjolein Zuidema
- 23 Mirte de Boer
- 23 Brenda Uitterdijk



Maart

- 18 Aïsha Zoë Rutte
- 18 Evelien Bos
- 19 Jos Muller
- 19 Nellie Harms
- 19 Greet Kroon
- 22 Sandra Been
- 24 Ralph Iliohan
- 24 André v.d. Weijde
- 25 Patricia Sneekes
- 29 Joke van Bruggen
- 31 Lia Stoker



April

- 2 Amber v.d. Hoff
- 5 Marie-Louise v.d. Putten
- 13 Divone van Breukelen
- 15 Bram de Jong
- 15 Gerard Wissink
- 16 Nadine-Joy Struik
- 16 Robin Post
- 17 Jari Sijtsma
- 17 Daniël de Vries
- 19 Silke Hoekstra
- 24 Jan Breebaart sr.

Jaarverslag jeugdcommissie

De jeugdcommissie doet hierbij verslag van een aantal activiteiten zoals deze vorig jaar zijn georganiseerd.

Laat ik jullie voorstellen aan de leden van de jeugdcommissie:

Dick Meijer, Coen van der Geest, Nienke Tjalma, Joyce Wehrman en Jos Muller.

Laat ik volgen met een kort verslag van een aantal evenementen zoals die georganiseerd zijn voor de jeugd:

Ook in 2011 is de "jaarlijkse" georganiseerd. De zwemmiddag is een terugkerend evenement waar de jeugd zich lekker kan uitleven in het water (op de trainers, en andersom). Na het zwemmen is er eten en drinken, van de zwemuitspatting krijg je nu eenmaal dorst en trek! Daarna is het tijd om met z'n allen een spel te doen.

Iedereen die er was, heeft zich uitstekend vermaakt en met een vol buikje en een aantal met gewonnen cadeaus huiswaarts gegaan.

Na een aantal jaar afwezigheid is vorig jaar de **kampeernacht** in ere hersteld. Eind van de middag werden de tenten

opgezet, een hapje gegeten en na een gezellige avond, heeft iedereen uiteindelijk wel wat geslapen. De volgende ochtend zijn – na een ontbijt – een aantal spellen gespeeld. De organisatie was nog wat roestig en dat proberen we voor dit jaar op te poetsen.

Op 29 november jl. viel de eer ons de beurt dat **Sinterklaas** ons bezocht. De Sint had een aantal Pietermannen meegenomen, om ons in goede stemming te krijgen. Op deze avond werden ook de prijzen uitgedeeld aan de winnaars van de onderlinge (jeugd) competitie. Ook kregen degenen die voor AVW de meeste Clubloten verkocht hadden een prijs mee naar huis. Iedereen ging aan het eind van het bezoek huiswaarts met een cadeau van de Sint.

Voor komend jaar doet de jeugdcommissie z'n uiterste best om weer een aantal evenementen voor de jeugd te organiseren. Commissieleden: bedankt voor jullie inzet en dat de jeugd komend jaar weer op jullie mag rekenen!

Groet Jos



Jaarverslag WOC

Robbenoordbosloopjes

Deze loopjes lopen goed. We zien een lichte stijging in het aantal deelnemers met vele nieuwe gezichten.

Jeugdcross

Deze cross -in een serie van 3- goed verlopen. Verder geen noemenswaardige bijzonderheden.



Stratenloop van Middenmeer

Deze Stratenloop is prima verlopen. Alleen het aantal deelnemers baart de WOC zorgen.

Besloten is voor de editie 2012 strakker te gaan flyer en de scholen te gaan uitnodigen. Misschien is een andere datum een optie voor de komende jaren .

Driekamp jeugd en 3 km van de senioren

Dit is goed verlopen.

Schoolatletiekdag

Zonder problemen verlopen. Deze dag wordt in 2012 op een donderdag in juni gehouden. Dit in plaats van op een vrijdag.

Achtervolgingsloop

Geen problemen. Meer deelnemers uit regio is gewenst. Flyeren zou een optie kunnen zijn.

Familiedag

Uitgesteld tot mei/juni 2012

Agriport ½ Marathon

Op dit evenement viel dit jaar het aantal deelnemers tegen. Wel hadden we concurrentie van wedstrijden in Bergen en Hoorn. De wedstrijd in Hoorn valt dit jaar af. Het flyer is voor verbetering vatbaar. Het aantal verkeersregelaars en vrijwilligers was aan de krappe kant. Ook dit is voor komend jaar een aandachtspunt.

Dijkgatboscross

De topper onder onze wedstrijden. Organisatorisch geen problemen.

Met dank aan :

Alle verkeersregelaars en andere vrijwilligers.

TRAININGSWEEKEND

16 t/m 18 maart- 2012

We hopen dat jullie je in grote getalen aanmelden. Dan wordt het vast weer een gezellig weekend met z'n allen. Wil je mee en ben je minimaal 12 jaar, meld je dan aan! Na spreekwerk - en overleg met een aantal leden - zijn we op het volgende adres uitgekomen:

Het adres waar we onder andere eten en slapen:

**Kampeerboerderij The Loryann
Houtwal 11 te Bakkeveen**

Aanmelden kan via het formulier dat in het clubgebouw hangt of via e-mail naar Jos: zwingmuller@hetnet.nl

Het programma voor het weekend volgt begin maart (aankomsttijd, te verwachten activiteiten en ongeveer wanneer weer terug).

De kosten voor dit weekend zijn voor de jeugd tot 18 jaar € 40 en ben je 18 of ouder dan € 60. Helaas hebben we moeten besluiten de kosten te verhogen. De kosten van de accommodaties en overige kosten zijn te veel gestegen om het niveau van voorgaande jaren vast te houden. Sorry hiervoor!

Wat bieden we je? Gebruik van koffie, thee, frisdrank en eten voor het gehele weekend zijn in de prijs inbegrepen! Er wordt gezorgd voor 2x warm eten (vrijdag en zaterdag), 2x ontbijt (zaterdag en zondag) en een lunch op zaterdag.

Heb je specifieke eetwensen (vegetarisch, allergisch...) dan graag tijdig doorgeven aan Jos of stuur een mailtje. Dat mailtje kan naar zwingmuller@hetnet.nl zodat de boodschappendienst van de organisatie hier rekening mee kan houden.

We doen er veel voor om de omstandigheden in orde te hebben, maar gezellig maken we het met z'n allen!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! En tsja, wat het weer wordt? Buiten voor nu onvoorspelbaar, binnen lekker warm....

We hopen op jullie enthousiasme en zien de aanmeldingen tegemoet.

Sportgroet, Jos en Carla



Mensen met een fijne smaak
kopen kaas in deze zaak.

De Kaaswagen

Michel
en
Margret

Noord-Hollandse kaas
buitenlandse kaas
boerenkaas
en eieren

Op een vaste dag en vaste tijd uw kaas aan huis bezorgd.

De Kaaswagen

Michel en Margret van Kampen
Fazantstraat 77, Wieringerwerf
0227-724026 06-53652581
m.van.kampen@quicknet.nl

DICK BROERS TRANSPORT
0227 - 600575
Wieringerwerf, Schelphorst 12

FOKKO PLAS

Praktijk voor Fysiotherapie en Manuele Therapie

Schoolstraat 4
1774 AR Slootdorp

Dr. Sicco Mansholtstraat 7
1771 CS Wieringerwerf

telefoon 0227 581319
e-mail info@fokkoplas.nl
internet www.fokkoplas.nl

Elke eerste dinsdag van de maand
om 20.00 uur spreekuur bij AVW.



- * Voor al uw feesten !!
 - * Verjaardagen-vergaderingen
 - * Recepties-bruiloften
 - * Buffetten koud/warm
- En nog veel meer !!!

Kijk op www.cafebijdeburen.nl

WIERINGERWERF Tel. (0227) 602424

Evenementen agenda

11-02	3 ^e cross competitie	pupillen en Jun D,C en B AV Castricum
12-02	Groet uit Schoorl Run	Schoorl
12-02	Bos en Duincross	Texel
26-02	AfsluitdijkRun	Den Oever
26-02	Lycurgus Run	Krommenie
04-03	Robbenoordbosloop	Wieringerwerf
10-03	Finale cross competitie geplaatste finalisten	AV Clytoneus (jeugd)
11-03	Den Helder-Schagen	
18-03	Hollandia's Dijkenloop	Hoorn
25-03	Stratenloop Middenmeer	Middenmeer
28-03	Rondje Lutjebroek	Lutjebroek
01-04	Robbenoordbosloop	Wieringerwerf
01-04	Kloetloop	Grootebroek
01-04	Molenvaartloop	Anna Paulowna
08-04	Paasloop	Twisk
13-04	Blauwe Berg Circuit	Hoorn
15-04	Halve Den Helder	Den Helder
22-04	Duin-Bollenloop	Den Helder
29-04	Henk den Boer Koninginnennachtloop	Hoorn
06-05	Robbenoordbosloop	Wieringerwerf



van der Jagt

Loon- en Kraanverhuur bedrijf
06 - 40 13 77 43



expert wieringerwerf



* **Beste Service**

* **Deskundig Advies**

* **Topkwaliteit**

Expert Wieringerwerf
Professor Granpré Molièrestraat 40
1771 AG WIERINGERWERF
Tel: 0227-601232
Fax: 0227-604475
E-Mail: wieringerwerf@expert.nl

U kunt bij ons terecht voor wenskaarten, kadobonnen, bioscoopbonnen, dinerbonnen, staatloten en natuurlijk ook voor uw tijdschriften, boeken en uw rookwaren...

Leuk om te geven en te krijgen...

BUMBA & K3 artikelen
Marjolain Bastin gifts
For ever friends gifts

Voor uw **pasfoto's** kunt u bij ons terecht.

Allen's tabak & postkantoor
"Het Postkantoor"
Fazantstraat 7, Wieringerwerf
Tel. (0227)-600237

Spaart u al voor 1/5 staatslot? vraag ernaar... en wie weet!
Kortom:
U verwacht het misschien niet, maar er is veel dat uw postkantoor biedt

Maandag t/m vrijdag.....09:00-17:30
Zaterdag.....09:00-15:30

ME-2

architecten

ME-2 architecten

Overleek 4, 1671 GD Medemblik

Postbus 23, 1670 AA Medemblik

T. : 0227 - 51 3000

F. : 0227 - 51 3001

E. : info@ME-2.nl

I. : www.ME-2.nl



Contactpersonen:

Marco Sijsma & Mike Olthoff

Trainerschap

Hallo allemaal

Hier een stukje over trainerschap.

Het laatste jaar is er weer veel gebeurd voor wat betreft het training geven. Bij de jeugd heeft Joyce het training geven op een laag pitje moeten zetten. Dit door de stage die ze elders vervuld voor haar opleiding. Karin is in dit gat gesprongen en vervult het training geven met veel enthousiasme. Ondertussen heeft de baan een opknopbeurt gekregen. Het resultaat is nog niet optimaal; zodra de weersomstandigheden en ondergrond het toelaat, zal een onderhoudsbeurt uitgevoerd worden. We hopen dan op een goed resultaat!

- Geeft de trainer uitleg, ga dan aan de binnenkant van de baan staan;
- Loop je uit of rust je uit, houd dan de rechterkant aan van de schelpenbaan;
- Loop je buiten de accommodatie -in het donker- doe dan een lichtgevend vest aan;
- Steek je het binnenveld over: let dan op de werpers die hun technische kwaliteiten aan het trainen zijn. Er is nu een tweede kooi dus kan het zijn dat er van **twee** kanten actief getraind wordt.

Met sportgroet, Jos

vervolg van Overtraining p.21

Oplossing

Je overtraindheid verdwijnt het snelst door je trainingsomvang en intensiteit drastisch te verminderen. Net zo belangrijk is om de overige lichamelijke inspanning en mentale stress van bijvoorbeeld werk en relatie te reduceren. Overtraindheid kan relatief snel verdwijnen maar helaas ook lang aanhouden.

Voorkomen is beter dan grenzen Door je training niet te snel op te bouwen en een goede afwisseling tussen herstel en inspanning kan je overtraining voorkomen. De meeste kans op overtraindheid loop je wanneer je dag in dag uit lang en zwaar traint.

Toch wil ik de **veiligheid** op de baan nog even benoemen. In het verleden zijn een aantal voorvallen geweest waarbij net geen gewonden zijn gevallen. Uiteraard willen we dat ook met z'n allen voorkomen! Daarom wil ik van de gelegenheid gebruik maken de eerder gemaakte afspraken nog even te benoemen:

- Kijk goed uit bij oversteken van de baan;

To the athletes of AVW

Hello sporters, my name is Usian Bolt and I am the world record holder on the 100 and 200 meters. I am also Olympic Champion.

I have been asked to become the coach of Herman to help him with his battle. I am proud and glad they asked me to train and help such a talent as Herman. So, I help Herman to beat Pete the Great at their battle next summer in the Olympic Oval of Amsterdam.

I hope you all come to support Pete and Herman at their battle. Next week I am in the Netherlands to visit Herman and to talk about the training program. I can't say anything about the program because I think Pete will read this letter also.

I wish Pete a lot of strength and good luck for the coming future. It does not matter with distance he runs, I believe in the victory of Herman.

With sporty greetings,

Usian Bolt



Overtraining

Je traint hard maar je merkt dat jouw prestaties en fitheid alleen maar verminderen? Dan zou het best eens kunnen dat je overtraind bent.

Er bestaan 2 soorten overtraining, de sympathische (of hyperactieve) vorm en de parasympathische (of hypoactieve) vorm.

De gemeenschappelijke kenmerken van deze twee overtrainingsyndromen zijn:

- verminderde prestaties
- snel vermoeibaar
- minder zin in wedstrijden en trainingen
- vatbaar voor infecties
- er kan geen aantoonbare ziekte worden vastgesteld door een arts

Het sympathisch overtrainingsyndroom kenmerkt zich verder door:

- gevoel van onrust
- slaperigheid
- hyperactiviteit
- dalend lichaamsgewicht
- verhoogde hartslag en bloeddruk in rust
- hartslag daalt na inspanning langzamer dan normaal

Het parasympathisch overtrainingsyndroom kenmerkt zich verder door:

- depressief en onverschillig gedrag
- meer behoefte aan slaap
- lagere hartslag in rust dan normaal
- hartslag daalt na inspanning sneller dan normaal

vervolg op p.20

2012

2012 een nieuw jaar dat geopend wordt met de maand januari. Januari ook wel de ijsmaand genoemd, hiervan is op dit moment weinig te merken. De maand januari is vernoemd naar Janus, de Romeinse god van poorten en deuren. Heel toepasselijk om de eerste maand van het jaar naar deze god te vernoemen, immers een nieuw jaar opent deuren / poorten naar nieuwe of vernieuwende mogelijkheden.

Zo is 2012 het begin van de nieuwe gemeente Hollands Kroon, waar wij als Atletiek Vereniging Wieringermeer e.o. nu ook onder vallen. Wij zullen nu wat meer op "afstand" zaken moeten doen. De Vereniging zal in 2012 heel wat vitamine A (aandacht) en B (beleid) tot zich moeten nemen. 2012 wordt een jaar van kansen en bedreigingen. Kansen zijn er om aangegrepen te worden en uit te nutten, bedreigingen zijn er om te weerleggen en weerstand tegen te bieden. Met de komst van de nieuwe RSG, is de bedreiging dat de baan weg gaat afgenomen. Met de fusie tussen Vido en Zap, is er de bedreiging van de oplopende energiekosten, immers als er een gebruiker minder is zullen alle kosten bij ons komen te liggen. Er zal door de Vereniging alles in het werk gesteld moeten worden om aan dit naderende "onheil" een halt toe te roepen.

Als wij als Vereniging de kosten binnen de perken willen houden, zullen we meer inkomsten moeten genereren. Dit kan door het actief ledenwerven maar ook uit andere activiteiten. De Vereniging ontvangt al best wat extra geld vanuit activiteiten die niet direct aan de atletiek zijn gerelateerd. Maar willen wij voor nu en in de toekomst ons

hoofd boven water houden, zal er toch wat moeten gebeuren. Als Vereniging zijn wij met zijn allen verantwoordelijk voor het reilen en zeilen en zullen dan ook met zijn allen moeten proberen om het naderende tij te keren. Kijk goed om je heen, leg je oor te luisteren. Valt er ergens wat te verdienen?

Ja: De voorjaarsbeurs komt er weer aan. (9,10 en 11 maart) De Meertour (17,18,19 en 20 mei) Kijk in jullie agenda, regel vrij en meldt jullie aan om te helpen. Ook wij zijn afhankelijk van vrijwilligers van buiten de Vereniging bij onze eigen evenementen, dus geef je op.

Op 30 maart (19.00 uur) wordt er een cursus verkeerregelaar gegeven in Motel van der Valk. Nadere info zal volgen. Kom ook; het is altijd handig als je het "papiertje" hebt. Je weet maar nooit wanneer we je nodig hebben



Vragen? Schroom niet, "schiet" me aan en stel ze.

Met sportieve groet, **Herman.**

Maak de wereld gelukkig met je glimlach!

Ron Gutman had als klein jongetje de droom de wereld te redden en iedereen gelukkig te maken. Maar de superkracht die je daarvoor nodig hebt komt toch niet uit de lucht vallen? Jawel. Je bezit die superkracht namelijk al, en hoeft hem alleen maar te gebruiken. Gutman stuitte in zijn zoektocht als eerste op een langlopend onderzoek van de Universiteit van Berkley, California. Daar werd duidelijk dat een glimlach groot verschil maakt: op basis van het meten van de glimlach van studenten in hun jaarboek kon hun geluk in het leven, de liefde en hun charisma voorspeld worden. Een soortgelijke uitkomst werd ook gevonden bij een onderzoek in 2010 van de Wayne State University: op basis van glimlach van de spelers op oude basketballplaatjes was hun levenslengte te voorspellen. De nors-kijkers leefden gemiddeld 72,9 jaar en de glimlachers werden gemiddeld 80.

Het goede nieuws is dat glimlachen bij mensen de meest basale en uniforme uitdrukking is, baby's glimlachen zelfs voordat ze geboren zijn in de buik van hun moeder al.

Aanstekelijk

1/3 van de mensen lacht meer dan 20 keer per dag, en slecht 14 % lacht minder dan 5 keer per dag. Maar kinderen zijn de echte superhelden: zij lachen wel meer dan 400 keer per dag. En hun lach maakt weer vele anderen aan het lachen.

Want, heeft u zich nooit afgevraagd waarom mensen die tijd doorbrengen met kinderen vaak zo veel lachen? Uit een studie aan de Uppsala University

in Zweden is gebleken dat het bijna onmogelijk is om te blijven fronsen als iemand tegen je lacht. Dit komt doordat het nabootsen van de lach van de ander evolutionair gezien een middel is om aan te voelen of de lach echt is of niet, en zo de emoties of bedoelingen van die ander te doorgronden.

Lach je rijk

Darwin vermoedde al we ons beter gaan voelen door te lachen, in plaats van andersom. In recente studies wezen de resultaten ook in die richting. Duits onderzoek bewees dat glimlachen het beloningscentrum in de hersenen meer stimuleert dan het eten van chocola kan doen. En uit Brits onderzoek blijkt dat een glimlach zelfs een stimulatie geeft die gelijkstaat aan 2000 repen chocola!

Lach je gezond

Glimlachen is in tegenstelling tot chocola ook nog eens heel gezond: lachen zorgt voor stressreductie, verlaagt de bloeddruk en stimuleert de aanmaak van gelukshormonen als endorfine. Daarnaast laat een glimlach ons niet alleen aardiger, maar ook meer competent overkomen op andere mensen.

Het klinkt haast te mooi om waar te zijn: wil je aardiger en meer competent gevonden worden, minder stress ervaren, het gevoel hebben alsof je heerlijke chocola eet zonder de bijkomende calorieën binnen te krijgen en het geluk van het vinden van een paar duizend euro ervaren?

Het enige wat je hoeft te doen is gebruik maken van de superkracht die iedereen al in bezit heeft: de glimlach!

10 vragen aan Dick Meyer

- 1. Waar woon je?** *Ik woon in Wieringerwerf met mijn vrouw Mireille en twee moppies van dochters Melanie en Jaimy (de laatste is ook lid van AVW).*
- 2. Hoe oud ben je?** *44*
- 3. Hoe ben je bij AVW terecht gekomen?** *Door Jos mijn buurman. Ik wil, voornamelijk in de winter, m'n conditie onderhouden door hard te lopen. Privé liep ik al af en toe een rondje, maar ik merk dat ik dan te makkelijk redenen vind om niet te hoeven lopen. Bij AVW kan ik meerdere keren per week hardlopen (onder goede begeleiding) en met gezellige mensen. Ik heb hier dus een stok achter de deur gevonden zonder dat ik verplichtingen voel.*
- 4. Hoe is je sportcarrière tot nu toe verlopen?** *Groot woord. Ik heb waterpolo gedaan, tafeltennis, MTB en tussendoor altijd hardlopen maar dan niet bij een club. Nu zit ik al vele jaren op de MTB, dat komt bij mij op de eerste plaats. Sorry.*
- 5. Heb je wel eens iets bijzonders of geks meegemaakt bij AVW?** *Zo lang ben ik nog niet lid van de vereniging. Wat ik wel wil opmerken is dat de evenementen die door AVW worden georganiseerd op mij een goede en professionele indruk achterlaten.*
- 6. Heb je nog andere hobby's naast de atletiek?** *Ik kijk altijd met veel bewondering naar de kogelslingers, speerwerpers, verspringers, hoogspringers etc. Maar elke keer realiseer ik me dat mijn lijf niet meer zo flexibel is als dat ik zou willen om serieus enkele van deze onderdelen te beoefenen. Ik ben niet zo van het explosieve maar meer van iets waarbij mijn benen het werk mogen doen. Daarom dus hard lopen, maar bovenal MTB'en.*
- 7. Wat is je favoriete trainingsparcours of wandelparcours?** *Saa, ik weet het, maar de baan is voor mij favoriet. Ruud wil ons ook nog wel eens meenemen naar andere plekken in en rond W'werf, maar zolang het simpele rondjes zijn waarbij het niet nodig is na te denken, dan ben ik ook in mijn element.*
- 8. Wie is je grootste voorbeeld in de sport?** *Heb ik niet. Alle grote sporters hebben een tic. Het lijkt mij niet leuk ook zo'n tic te hebben.*
- 9. Wat zou jij iemand vertellen, om reclame te maken voor AVW?** *AVW is een open en toegankelijke club. Je kunt doen wat je zelf wilt. In mijn geval dus alleen hardlopen. Maar als je jezelf alleen wilt richten op, ik noem maar wat, verspringen, dan kan dat en word je daarin goed begeleidt.*
- 10. Heb je nog een tip voor een wedstrijd waar AVW-ers zeker aan mee moeten doen?** *Ik ben niet iemand die hardloophwedstrijden doet, laat staan atletiek wedstrijden. Ik hoop dat we in de toekomst meer wedstrijden op en rond onze eigen baan kunnen organiseren. Hierbij bedoel ik niet (nog) méér onderlinge maar wedstrijden met andere verenigingen. Ook voor de jeugd moet het mogelijk zijn wedstrijden te organiseren met andere verenigingen. Bijvoorbeeld indoor in de Zuiderzeehal.*

Ik geef het stokje door aan Juliette Bruin.
Groeten van Dick Meyer

The Battle

Met dit woord werd je het afgelopen jaar bijna alle dagen geconfronteerd. Je kon de TV niet aanzetten of de krant openlaan je kwam het tegen. Het speelde een grote rol in o.a. The Voice of Holland, The Winner is, So you think you can dance, the Kids Voice en natuurlijk niet te vergeten het Nationale Songfestival.

The Battle waar ik het over wil hebben is van een heel andere orde. De juiste datum is nog niet bekend maar de locatie wordt bij het vinden van goede sponsors het Olympisch Stadion in Amsterdam. Deze Battle heeft een lange en intensieve voorbereiding nodig. (niet voor alle deelnemers) De eerste speldenprikjes zijn al uit gedeeld. Ook zullen er coaches en andere adviseurs bij betrokken worden. Nee het is niet zomaar een Battle, hij zal niet al te lang duren, het wordt geen lange zit met allemaal herhalingen, want voor je het weet is het voorbij; knipper je met je ogen en denk je; was dat het nou?

Deze Battle zal de (AVW) geschiedenis ingaan als meest opzienbarende, spectaculaire, attractieve, uniek, etc, wat de uitslag ook mogen zijn. Wedkantoor Ladbroke heeft zelfs interesse getoond voor deze Battle. De wed verhouding ligt momenteel op 10:1

Deze Battle wordt uitgevoerd door twee atleten van Atletiek Vereniging Wieringermeer.

Hoe dat zo, zullen jullie denken. Welnu tijdens de nieuwjaarsreceptie had onze voorzitter Piet de Groot de euvele moed om mijn sprint kwaliteiten in twijfel te trekken. De aanwezigen spoorden hem aan tot een uitdaging welke ik direct accepteerde. Ook stelde ik al voor om het maar direct te doen, ik was tenslotte al warm van de bosloop, maar toen sloeg de twijfel bij Piet al toe. Nee niet direct en het moet ook een 400 meter worden. Tja, dat vergt voor mij iets meer. Er werd al over te verwachten eindtijden gesproken en gespeculeerd over een eventuele winnaar.

Ik wens Piet en de coaches heel veel succes met de voorbereiding van de Battle.

Met sportieve groet,

Speedy Herman



WICBOM

- Stand- en Decorbouw
- Decoratief schilder en spuitwerk
Keukens / radiatoren / deuren enz...
- Kunststof verwerking
Trespa / pvc / plexiglas enz...



**Molenveld 31
1777 HN Hippolytushoef
Mobiel. 06-54257455**

DECORATIE

*Wokken op z'n best
Grillen op z'n lekkerst*



Lotus Wokplaza
Ir. Smedingplein 4
1771 AC Wieringerwerf
Tel. 0227 601636
www.lotuswokplaza.nl

Openingstijden:
Maandag gesloten
Dinsdag t/m vrijdag 17.00 – 22.00 uur
Zaterdag en zondag 16.30 – 22.00 uur
Afhaal dinsdag t/m zondag 11.00 – 22.00 uur

Woning verkopen?

Bel de Makelaars van P. H. Verheul:

Simon Brandt 06-25087188 of
Hans Bos 06-53853469

phverheul

MAKELAARDIJ O.G.

Sternstraat 37, 1771 AN Wieringerwerf

3^e Scholierenveldloop



Sportservice Schagen wil op 18 april voor de 3^e keer de Scholierenveldloop op het Lutjestrand organiseren.

De Scholierenveldloop is een wedstrijdloop voor alle leerlingen van de basisschool uit de voormalige gemeenten Wieringen en Wieringermeer.

Voor de leerlingen van groep 3 t/m 8 en voor de ouders en leerkrachten wordt een parcours van ongeveer 1000 meter uitgezet. Voor de leerlingen van groep 1 en 2 wordt een kortere route (ca. 500 meter) gemaakt.



Tijdens deze middag lopen de jongens en de meisjes apart in de verschillende (leeftijds)categorieën. Steeds 10 minuten na de voorgaande start, gaat

de volgende groep van start. Hierbij lopen de jongste lopers als eerste en de oudsten als laatste. Dit jaar proberen we wederom de ouders en de leerkrachten te stimuleren om het parcours te lopen, deze serie zal na de laatste serie leerlingen plaatsvinden.

De deelname aan de Scholierenveldloop is gratis. Ieder kind ontvangt een herinnering voor deelname. Aan de beste drie lopers per startgroep wordt een prijs uitgereikt direct na de finish van elke loop.

Voor dit fantastische evenement wil Sportservice Schagen net als voorgaande jaren vragen om een samenwerking met atletiekvereniging Wieringermeer. De organisatie van de Scholierenveldloop en de PR is volledig in handen van Sportservice Schagen. Atletiekvereniging AV Wieringermeer heeft hier verder geen omkijken naar.

Sportservice Schagen doet een oproep om vrijwilligers te werven. Het betreft mensen die langs het parcours worden ingezet om de kinderen te stimuleren en ze de juiste kant op te sturen. We hebben ook vrijwilligers nodig die het leuk vinden om als achterloper te worden ingeschakeld en wellicht heeft AVW een starter beschikbaar deze middag. De Scholierenveldloop gaan rond 13:30uur van start en is uiterlijk om 16:00uur afgelopen.

Vrijwilligers kunnen zich opgeven bij Elles Wagenaar

Vrijdagochtend in de Wieringermeer.

Vrijdag 30 december, benieuwt wie er allemaal meegaan. Vooraf al een mail dat Ronald niet mee zou gaan en Wendy ging zich sparen voor de Oudejaarsloop in Den Helder. Op naar de Fazantenstraat en kijken dus. Ja, ja, eindelijk, na een lange blessure tijd ging Margret weer mee een rondje lopen. Het zou wel een klein rondje zijn om te beginnen. Tja, verder was er niemand dus toen maar met zijn tweetjes op pad. Klein rondje kwam mij ook wel uit met het oog op de Oudejaarsloop. Rustig aan beginnend gingen we richting Oom Keesweg om vervolgens al sneller het rondje af te leggen. Ik zei op een gegeven moment tegen Margret dat hier in de polder geen treinen rijden, met andere woorden waarom ga je zo hard. Margret had de indruk dat de snelheid van mij afkwam maar dat was niet zo. Ik beschouwde het maar als een snelheid training. Bijkomend voordeel; snel thuis en iets meer tijd voor de boodschappen zo met het oude jaar voor de deur.

De week erop waren we met z'n drieën en werd er wederom gekozen voor een kort rondje. Deze ochtend stond er pittig wat wind welke we op de Robbenoordweg in de rug hadden. Al keuvelend en op een langzamer tempo dan de week ervoor gingen we richting verbindingsweg. "Gaat wel lekker denk Margret?" zei Wendy. "Ja, valt me niet tegen" was het antwoord. Voor mij het sein om niet

af te slaan maar onze weg te vervolgen richting Zeugweg en dan via de Oosterterpweg terug naar het dorp. Op de Oosterterpweg wind tegen, Margret kreeg het advies om maar achteraan te gaan lopen zodat ze wat uit de wind liep. In eerste instantie vond ze dat niks. Het idee achteraan te lopen stond haar niet zo aan, dat past niet bij haar wedstrijd mentaliteit. Toen de snelheid ondanks de tegenwind wat omhoog ging, koos ze eieren voor haar geld en kroop schuin achter Wendy en mij. Via het Terpbosje



gingen we weer richting Fazantenstraat. Zo dat was weer eens een lekker stukkie en een goede voorbereiding voor de Robbenoordbosloop die er zondags aan zat te komen. Vrijdag de 13^e was ook Ronald weer van de partij, onze ex zeerover cq afgekeurde landrot zat weer in

zijn Tsjechische blokhut op sneeuw te wachten. Of er nu wel of geen sneeuw is maakt hem niet uit, als er maar tijd is voor pre en apres ski. Wij gingen lekker lopen en Ronald en Margret hadden heel wat bij te kletsen ze hadden zo'n lange tijd elkaar niet gesproken. Er werden diverse zaken uitgewisseld. Het meeste was overigens meiden praat, want met zes dochters hebben ze wel wat te stellen. Gelukkig kennen ze ook rust momenten, bijvoorbeeld als de dames op trainingskamp gaan of logeren bij nu nog vriendinnetjes. Wendy en ik hobbelden er maar wat achteraan. Margret had geen hinder ondervonden van

het laatste rondje buitenom en ook de zondag in het bos was het allemaal goed gegaan. Deze keer werd het weer het vertrouwde rondje via de Frieseweg. Vrijdag de 20^e, Margret een beetje ziek ging niet mee. Gelukkig was Elles ook weer eens van de partij. Meestal heeft ze hier en daar wel een pijntje, zere knie, heup of spiertje maar dit keer nergens van en al helemaal niet van haar kaakspieren. Man, man, wat die kleppen zeg. Wendy en ik konden er geen speld tussen krijgen. Deze reis namen we ook het bosje bij de Hippolytushoeve mee. Eerst even rekken bij de brug en dan door het bos. Vanwege de wind kozen we ervoor om via de Robbenoordweg terug te gaan. Ondanks al het geklets van Elles en Ronald zat de vaart er goed in, zelfs zo erg dat ik even moest passen. Als ze een beetje gevoel hadden gehad, dan hadden ze gemerkt dat Wendy en ik waren afgehaakt. Nee, niks van dit alles en maar teuten en kletsen. Na een kwartier keek Ronald eindelijk om en zag dat wij op een behoorlijke afstand hen volgden. Gelukkig maakten ze het goed door even op ons te wachten zodat we gelijktijdig op ons eindpunt aankwamen. Ronald maakte hier het rondje voor hem nog wat langer door via de Oosterterpweg naar huis te gaan.

Groetjes Herman

Lang en gezond leven door uur per dag lopen

Door dagelijks een uur te wandelen kunt u de meeste gezondheidsproblemen op afstand houden en zult u ook langer leven, zo heeft een nieuw onderzoek bevestigd. Uit vele onderzoeken was al gebleken hoe belangrijk lichaamsbeweging was, maar dit onderzoek, van het Medisch Centrum van de Hebreeuwse Universiteit Hadassah in Jeruzalem (Israël), geeft aan dat er niet veel nodig is om een langer en gezonder leven te leiden. Slechts een uur per dag wandelen was al genoeg om de kans op een lang leven te vergroten. Uit het onderzoek bleek dat mensen die lichamelijk actief blijven 17 procent meer kans hebben om de 88-jarige leeftijd te bereiken dan mensen met een zittende levensstijl. Het omslagpunt lag voor de hele onderzoekspopulatie op vier uur lichamelijke inspanning per week, of tweemaal per week hardlopen of zwemmen, of elke dag wandelen. In totaal werd in dit prospectieve onderzoek het leven gevolgd van 1861 mensen die geboren waren in 1920 of 1921. Van hen werd de levensstijl afgezet tegen de levensduur en de gezondheid.

BRON: Arch Intern Med, 2009; 169: 1476-1483

Tussenstand Clubkampioenschappen

VOLWASSENEN

Marieke Breuer	9
Yvonne Groeneweg	9
Elles Wagenaar	9
Brenda Uitterdijk	9
Gerard Clappers	7
Herman Hommen	7
Maria Meijerink	7
Karin van Wieren	6
Hans Folkers	6
Wendy Sanders	6
Petra Reurs	6
Gerard Wissink	5
Piet Pronk	5
Johan Bok	4
Dick Meyer	3
Nico Witsmeer	3
Mila Top	3
Anko Top	3
Theo List	3
Andre vd Weide	2

JEUGD

Ralph Iliohan	12
Robin Post	12
Jaimy Meyer	12
Wouter Groeneweg	10
Kevin Post	8
Joost van Oers	8
Thijs Ligthart	6
Veronique Bruin	6
Tamara Schenk	6
Juliette Bruin	6



Op 11 oktober begonnen de clubkampioenschappen 2011-2012.

Bovenstaand de tussenstand op 8 januari. Door deelname aan elke door AVW georganiseerde wedstrijd verdien je punten voor dit kampioenschap.



Vier optimistische trends voor 2012

Volgens trendwatcher Adjiedj Bakas worden mensen in 2012 groenmoe en is milieu als thema 'uit'. Maar dat betekent niet dat we het einde gaan beleven van 'duurzaamheid' als belangrijke trend. Het heet in 2012 alleen 'eco'.

Ook in 2012 zullen bewuste consumenten van zich doen spreken. Vier trends die het nieuwe gezicht van duurzaamheid onthullen:

1. Onze nieuwe grote liefde: klein en lokaal

We zoeken naar echte producten die met liefde gemaakt worden. Persoonlijke aandacht is hierbij een sleutelwoord. Weten waar je product vandaan komt, wie het heeft gemaakt en de verbondenheid van die persoon met het product. Ambachtelijk koken zal toenemen, bij voorkeur met streekrediënten. We gaan minder uit eten, al zijn we nog wel te vinden in creatieve restaurants met kwalitatief goed eten en een plezierige ambiance. Daar willen we de portemonnee nog wel voor trekken. Onze liefde voor lokaal gaat zelfs zo ver dat we in onze eigen gemeenschap, in bijvoorbeeld transition towns, proberen om zelf voor ons voedsel en energie te zorgen. Of dit nu realistisch is of niet.

2. Ecomode: natuur als grote inspiratiebron en meer (nep)bont

De natuur blijft een grote inspiratiebron voor de zomercollecties en we zien ook veel invloeden uit het Verre Oosten en Afrika. Afrikaanse en dierenprints (zoals slangen, luipaard, zebra), maar ook dierenafbeeldingen zelf doen het goed in 2012. Net als bij eten zien we in mode dus ook de verbondenheid van mens en natuur terug. Deze ecostijl zien we in

'dierlijke' materialen als wol, (nep)bont en technieken uit grootmoeders tijd (breien en haken).

3. ECO-Cycology en recommerce

In 2012 zullen steeds meer bedrijven al hun producten terugnemen voor recycling, al dan niet gedwongen door nieuwe regelgeving. En ze hergebruiken die weer op verantwoorde en innovatieve wijze. Voor slimme consumenten is inruilen dan ook het nieuwe kopen. Ook via online platforms en mobiele marktplaatsen is shoppen ecologisch en voordelig.

4. De opkomst van idle sourcing

Problemen oplossen door de massa in te schakelen is niet nieuw, maar in 2012 zullen we steeds meer crowd sourcing innovaties zien die nauwelijks inspanning van de massa vragen. Dat is een interessante kans voor marketeers om in te spelen op een breed levende consumentenbehoefte. Volgens Mark Woerde, auteur van het boek 'How advertizing will heal your business', zegt maar liefst 74% van de consumenten dat hun leven zin heeft wanneer zij in staat zijn anderen te helpen. Bedrijven zullen dan ook met innovaties komen waarmee consumenten snel en simpel meer zin aan hun leven kunnen geven. Denk aan een frisdrankfabrikant die een afval-spot service begint: consumenten die rondslingerend zwerfafval zien, kunnen hiervan een foto via hun mobiel sturen, en het frisdrankmerk zorgt dat de plek schoon wordt gemaakt.

Bronnen: Trendwatching.com, Bakas.nl en SecondSight.nl



Agriport A7

**Bedrijventerrein
Logistiek en Agribusiness
Bouwkavels direct langs de A7**



Informatie: 0227 - 656 184

www.agriporta7.nl