

# NOVA



November - December 2024

in deze editie:

Dwalen en draven

Schaap in je schoen

Jeff Tesselaar's reis naar de top

Matthijs laatste Jong Blauw News

Challenge Almere Middle Distance





Na 11 november zit het seizoen voor ons erop!

Wij hebben veel mensen blij kunnen maken met onze seizoensproducten.  
Ook hebben we erg genoten van de leuke activiteiten die we mochten verzorgen.

Wij hopen u volgend jaar weer terug te zien!

## UITJE ORGANISEREN IN 2025?

Expeditie Marlequi



Wie is de Marlequi Mol



Workshops



Kinderfeestjes



Voor in de agenda:  
Fair de Marlequi 20 & 21 september

Vanaf 14 februari zijn wij  
weer open!

 Trambaan 5a Warmenhuizen

# In deze Noviteit

Sociaal gezicht van Nova  
Bestuur & Informatie  
Commissies  
Beste Novianen  
Collecte voor én door Giganten  
Wintersport 2025  
Verjaardagskalender  
Nieuwe Leden  
Dwalen en draven  
Nova jeugdkamp 2024  
De hardloepdokter  
Actuele stand Jeugdcompetitie 2024-2025  
Rabo ClubSupport gul voor Nova  
Nova-Wandelweekend 2025  
Crosscompetitie Jeugd 2024-2025  
Schaap in je schoen  
Jong Blauw News  
Jeff Tesselaar's reis naar de top  
Challenge Almere Middle Distance 14 - 9 - 2024  
Stratenloop Tuitjenhorn  
De Noviaan Ariën Kruijer  
De Noviaan  
Fantastische Boerenkoolloop  
Evenementenkalender

# Redactioneel

3 Als trainer Jan Berkhout op dinsdagavond onze  
4 looptraining afsluit met een 'vrolijk' tempo, dan weten  
5 wij als atleten van Nova precies wat ons te wachten  
6 staat: tijd om nog even alles te geven! Met benen  
7 die al aardig wat te verduren hebben gehad, word  
8 je toch nog even flink aan het werk gezet. En hoewel  
9 de inspanning je misschien het gevoel geeft dat je op  
10 een dieet van karnemelk draait, duurt het nooit lang  
11 voordat je humeur een flinke oppepper krijgt. Want  
12 als je vol voor dat vrolijke tempo gaat, ben je in een  
13 mum van tijd klaar en voel je je even later energieke  
14 dan ooit.  
15 In deze editie van de Noviteit leren we de jonge  
16 tienkamper Jeff Tesselaar kennen, die ook voldoende  
17 energie heeft. Het blijkt dat ook bij zijn veelzijdige  
18 discipline, aan het einde de voldoening groot is.  
19 Vooral bij het slotnummer komt er, eenmaal afgemat  
20 op de grond liggend, meteen weer een voldaan  
21 moment tevoorschijn. De sfeer daarbij erg mooi.  
22 Tienkamp mag dan zwaar zijn, het plezier dat je eruit  
23 haalt is des te groter.  
24 En voor wie liever de rust opzoekt bij een onderdeel,  
25 biedt de herfst zijn eigen vreugde. Terwijl je door de  
26 kleurenpracht van een herfstbos struint, knisperen de  
27 bladeren onder je voeten en voel je de frisse wind  
28 op je wangen. Of je nu door de modderige paden  
29 ploetert dankzij een enthousiaste najaarsbui of  
30 geniet van het rustige getik van regen op je jas, de  
31 herfst biedt een scala aan momenten van plezier bij  
32 trailruns, wandelingen of bosloopjes.  
33 Maar de ultieme herfstklassieker die we bij Nova niet  
34 willen missen, is natuurlijk de Boerenkoolloop! Deze  
35 enige echte najaarsklassieker van Noord-Holland  
36 staat al jaren als een huis. In de rubriek Noviaan wordt  
37 daarom eens stil gestaan wat er allemaal bij komt  
38 kijken om het evenement van de grond (inclusief  
39 het pakket) te krijgen. Dus wat je ook doet, leef je bij  
Nova uit met een flinke dosis vrolijkheid en een beetje  
boerenkool!



**Noviteit kopij Januari Februari 2025  
inleveren voor 25 December 2024**

## De Novaredactie

Marieke Brakkee  
Ruud Doodeman  
Karin Hofman (vacature)  
John Vader

**noviteit@avnova.nl**  
**www.avnova.nl**

Noviteit in kleur  
Scan de QR code



## Sociaal gezicht van Nova

Volg je AV Nova al op Instagram en Facebook?  
Leuke tips voor atleten of sportieve knowhow is  
ook welkom. Mail [media@avnova.nl](mailto:media@avnova.nl) zodat we het  
kunnen posten.



# Bestuur & Informatie

---

## Bestuur



Isabelle Brus  
Roland Karsten  
Sara Prins  
Carlo de Moel  
Bram Berkhout  
Maaike Tesselaar  
Novakantine

voorzitter@avnova.nl  
vice-voorzitter@avnova.nl  
secretaris@avnova.nl  
penningmeester@avnova.nl  
wedstrijdsecretariaat@avnova.nl  
trainers@avnova.nl  
kantine@avnova.nl



06 47 14 46 85  
06 22 80 23 38  
06 22 59 96 17  
02 26 72 01 15  
06 50 90 83 67  
06 22 21 73 97  
02 26 39 10 82

Voorzitter  
Vice-voorzitter  
Secretaris  
Penningmeester  
Bestuurslid  
Bestuurslid  
Oostwal 33 Warmenhuizen

---

## Trainingstijden

### Maandag

09.00 tot 10.30

### Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

### Novabaan

Clubavond pupillen

Clubavond junioren

### Trainers

Peter Robert

Verschillende trainers

Verschillende trainers

### Dinsdag

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

### Novabaan

Mila - LA Senioren/masters

Sprint training Senioren / Masters

### Trainers

Jan Berkhout

Jorg Ootjers

### Woensdag

19.30 tot 20.30

### Novabaan & Krachthok

Krachtrainings

### Trainers

Bram Berkhout, Emma van der Pal

### Donderdag

18.30 tot 19.30

19.15 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.45

### Novabaan

G atleten

Looptraining Junioren

Mila / LA Senioren/Masters / S-2-Run

Sprint training Senioren / Masters

Bootcamp

### Trainers

Met meerdere trainers

Linda Hurkmans

Wilco van der Stoop

Jorg Ootjers

Sara Prins

### Vrijdag

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.15

### Novabaan

Trainingen pupillen

Trainingen junioren

### Trainers

Verschillende trainers

Verschillende trainers

### Zaterdag

09.00 tot 10.30

09.00 tot 10.30

### Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Nordic Walking

### Trainers

Marieke Brakkee, Marian Robert, John Vader, @

Rob Duvivier, @Ingmar Zondervan

### Zondag

10.00 tot 12.00

### Start bij Buitencentrum Schoorl \*

### Op de Nova atletiekbaan #

Senioren

### Trainer

Jorg Ootjers

\* 21-9 t/m 20-3

# 21-3 t/m 20/9

---

### Trainers

Teun Beers

Bram Berkhout

Jan Berkhout

Marieke Brakkee

Rob Duvivier

Linda Hurkmans

Steven de Moel

Jorg Ootjers

Emma van der Pal



06 39 58 98 87

06 50 90 83 67

02 26 39 42 78

06 14 55 96 99

02 26 39 55 43

06 23 64 52 44

06 51 01 22 46

06 10 90 30 88

06 83 02 98 43

### Trainers

Sara Prins

Peter/Marian Robert

Remon Schoorl

Wilco van der Stoop

John Vader

Kees van Wonderen

Ingmar Zondervan

Jelle Zuijdam



06 22 59 96 17

06 48 16 12 85

06 27 97 54 48

06 46 18 99 15

06 22 76 52 60

06 28 86 21 79

### Trainingscoördinator

### jeugd

Maaike Tesselaar

### senioren

Roland Karsten

### wandelen

Marian Robert



06 22 21 73 97

06 22 80 23 38

06 48 16 12 85



### Contributie

Voor de actuele contributie raadpleeg onze website: [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)  
 Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december.  
 Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden in januari.  
 Opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn uitsluitend bij:  
 dhr. Gerrie Masteling, [Ledenadministratie@avnova.nl](mailto:Ledenadministratie@avnova.nl)



Ledenadministratie

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2024 tot 31-10-2025

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
U8 Mini Pupil	2018 en later	U18 Junior B	2009-2008
U9 Pupil C	2017	U20 Junior A	2007-2006
U10 Pupil B	2016	Senioren	2005 t/m 1991 (34 jaar)
U12 Pupil A	2015 - 2014	Masters 35	35-39 jaar
U14 Junior D	2013 - 2012	Masters 40	40-44 jaar
U16 Junior C	2011 - 2010		

De masters worden aangeduid als M35, V35, M40, V40 etc. [meer info op Atletiekunie.nl](http://meer.info.op.Atliekunie.nl)

## Commissies



### Jeugdcommissie

Nelina Bruin  
 Marjan Kasius  
 Kiki Klaver  
 Ariën Kruijjer  
 Linda Hurkmans  
 Eefje de Vlieger  
 Kees van Wonderen

[jeugd@avnova.nl](mailto:jeugd@avnova.nl)

02 26 39 22 09  
 .....  
 06 21 64 70 74  
 06 10 21 87 61  
 06 23 64 52 44  
 06 30 14 88 12  
 06 12 20 02 26

### Kantine commissie

Truus Rood  
 Marieke Brakkee

[kantine@avnova.nl](mailto:kantine@avnova.nl)

06 48 85 17 07  
 06 14 55 96 99

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Stuijt

[onderhoudstichting@avnova.nl](mailto:onderhoudstichting@avnova.nl)

06 14 18 73 13

### Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen  
 Deni van Schagen

[vcp@avnova.nl](mailto:vcp@avnova.nl)

06 27 48 35 76  
 06 21 34 00 92

### Baanwedstrijdencommissie

Bram Berkhout  
 Tijs Hofmann  
 Kiki Klaver  
 René Tijm  
 Hugo vader

[wedstrijdsecretariaat@avnova.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@avnova.nl)

06 50 90 83 67  
 02 26 39 49 74  
 06 21 64 70 74  
 06 41 86 07 86  
 06 45 71 73 26

### Clubrecordcommissie

Bram Berkhout  
 René Tijm

[clubrecords@avnova.nl](mailto:clubrecords@avnova.nl)

06 50 90 83 67  
 06 41 86 07 86

### Sponsorcommissie

Yde Dekker  
 Jos Hoogeboom  
 Dick Nannes

[sponsoring@avnova.nl](mailto:sponsoring@avnova.nl)

06 53 93 04 08  
 06 12 66 81 31  
 06 51 48 99 31

### Onderhoud Website

John Vader

[webmaster@avnova.nl](mailto:webmaster@avnova.nl)

# Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



Met de -uitverkochte!- Boerenkoolloop in het vooruitzicht begint het hardloopvirus mij ook weer wat in zijn greep te krijgen. Na de (lange) zomer(vakantie) was het echt weer even opbouwen – je conditie kan behoorlijk slijten in zes weken, blijkt. Gelukkig was ik niet de enige, begreep ik uit de verhalen van andere hardlopers. Maar ook fijn om ook weer best rap te merken dat je lijf zich dat conditiepeil nog wel herinnert. 😊 Sowieso is dat het fijne van sporten: je beschikt over een soort basisconditie waarmee je ook na een tijdje nietsdoen toch nog een heel eind kunt komen. Los van ambitieuze doelen als wedstrijden winnen, PR's kraken of bepaalde hardloopmaatjes bijhouden (of zelfs voorblijven), ga je ook makkelijker een trap op, kun je vrij eenvoudig nog even een sprintje trekken om die ene trein te halen en draai je je hand niet om voor een 'sportief' uitje met collega's of vrienden. De lat ligt dan al snel te laag, in fysiek opzicht dan.

Toch: voor mij dit jaar geen wintercompetitie met de senioren. Niet omdat de loopjes me niet bevallen of omdat het niet gezellig is om met een flinke Nova-delegatie de kop van Noord-Holland af te struinen – maar vanwege iets teveel hooi op mijn vork en te druk met werk en opleiding. Tja, dan moet je prioriteiten stellen. Desondanks was ik weer te laat met inleveren van dit stukje. Sorry, redactie!  
Nog een keer te laat en ik trakteer ...

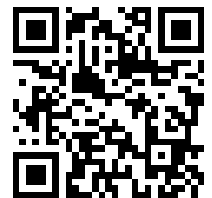
---

## Collecte voor én door Giganten

Vanaf maandag 11 november collecteren onze eigen Giganten voor de Stichting het Gehandicapte Kind. Misschien ziet u ze aan de deur. Collectant gemist? En wilt u toch doneren? Geld geven kan ook via de QR code digitale collectebus of via de collectebus die bij Nova staat.

De helft van de opbrengst gaat naar de Giganten van Nova zelf – ze willen graag naar de Special Olympics! Dat gunt u ze toch ook?

<https://hetgehandicaptkind.digicollect.nl/av-nova>



QR digitale  
collectebus

---

## Een klein beetje van je tijd ... voor een flinke dosis genoeg

Je kind sport bij Nova – dat vinden we natuurlijk super! En die kinderen vinden dat zelf ook: onze jeugdtrainers merken dat onze jonge atleten heel enthousiast en gedreven zijn – dat zie je ook wel aan de grote groepen die trainen op de maandag, donderdag en/of vrijdag. Ook voor wedstrijden is er veel animo bij de jeugd. Mooi om te zien dat Nova dan ook vaak goed vertegenwoordigd is bij wedstrijden en crossen in de regio. Wel hebben we daar jullie hulp bij nodig! Bij thuiswedstrijden, maar ook als onze atleten 'uit' spelen. Nova moet altijd eigen juryleden meenemen. Atletiekwedstrijden vragen relatief veel menskracht, omdat bij elk onderdeel van alles moet gebeuren: de tijd noteren, de afstand meten, de lat terugleggen, de kogels terugrollen, het zand aanharken, de kinderen op volgorde zetten ... In ruil daarvoor zit je als jurylid midden in de actie, en zie je ook je eigen kind sporten. Jureren klinkt misschien ingewikkeld, maar dat is het niet. Kwestie van de basisregels kennen en je gezonde verstand gebruiken. Bovendien staat er eigenlijk altijd wel iemand die precies weet wat er moet gebeuren, dus ... En – last but not least – als je jezelf aanmeldt als jury-vrijwilliger, dan heb je waarschijnlijk nog wat te kiezen 😊

Mail: [jeugd@avnova.nl](mailto:jeugd@avnova.nl)

PS En heb je geen sportend kind bij Nova maar sport je er zelf en doe je graag iets voor de club? Meld je dan ook: bij de evenementen die Nova organiseert kunnen we altijd wel een extra handje gebruiken. Geloof mij: daar krijg je geen spijt van!

# Wintersport 2025

Wanneer: Van vrijdagavond 7 t/m zondag 16 maart 2025

Waar naar toe: Hotel Rodes, Ortisei, Val Gardena, Italië.  
(800 m van centrum)  
Het hotel beschikt over een eigen shuttle-busje waarmee je naar het centrum of de liften gebracht en gehaald kan worden. Ook stopt er een skibus voor het hotel.



Alle kamers zijn met bad en/of douche-toilet, tv. Het hotel heeft een mooi panoramisch zwembad (17 x 7 x 1.80 m), + Finse en Turkse sauna. Verzorging is op basis van halfpension met ontbijtbuffet en keuzemenu, inclusief salade- en toetjesbuffet.  
Meer info: [www.hotel-ropes.com](http://www.hotel-ropes.com)

Vervoer: Per Royal Classbus vanuit Warmenhuizen.

Wat is er te doen: Een mooi skigebied (Super Dolomiti), 1200 km skipiste  
Langlaufen + wandelen: 130 km

De kosten: Totaal € 1.029 p.p. (2-pers. standaardkamer)  
Inbegrepen: vervoer per royal class bus, 7 overnachtingen, ontbijtbuffet, diner, extra ontbijt op dag van aankomst en diner op dag van vertrek, fooi hotel en buschauffeurs.  
Ook het gebruik van zwembad + sauna's, evenals het vervoer per shuttlebus van en naar de piste zit erbij inbegrepen.

Inmiddels hebben 31 liefhebbers een optie genomen, definitieve opgave voor 15 december.

Informatie / optie nemen: Peter en Marian Robert. tel. 06 48161285.  
Mail: [peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl)



Na een regenachtige week breekt op zondag 29 september de zon door. Natuurlijk hebben we er geen invloed op, maar toch...

De deelnemers mogen gratis de Oogst- en pompoenfair van De Kolibrie bezoeken. Helaas door de hevige regenval kon dit evenement niet doorgaan. Gelukkig is de familie Hink bereid om de rustplaats beschikbaar te stellen en te zorgen voor koffie, thee, appeltaart.

We mogen 451 deelnemers begroeten, daar zijn we tevreden mee. Zij genieten van mooie routes richting en door het Geestmerambacht. De wandel-puzzeltocht voor de jeugd blijkt een schot in de roos. Het aantal deelnemers op die afstand stijgt met 35 tot 56 en is voor herhaling vatbaar.

Ondertussen richten we ons alweer op de editie 2025. In eerste instantie gaat het om een keuze te maken uit de verschillende mogelijkheden wat de routes betreft.

Wordt vervolgd, maar schrijf alvast de datum in je agenda:  
laatste zondag van september, de 28e

De organisatie: Co, John, Linda, Menno, Marian, Peter, Willem.

## Wandeltrainingen

We hebben het trainerskorps kunnen uitbreiden. Ad den Ouden heeft zich aangemeld en daar zijn we natuurlijk blij mee! Welkom Ad bij de groep trainers.

Zaterdag 21 en maandag 23 december zijn de laatste wandeltrainingen 2024.

Op zaterdag 4 en maandag 6 januari 2025 starten we weer.

Voor al uw tuin werkzaamheden



't Skuitje 43, 1747 TM Tuitjenhorn  
telefoon: 06 - 51406092  
www.patrickblokkerhovenier.nl

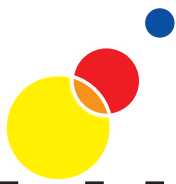
# STOOP

GROENVOORZIENING



0226-422844  
www.stoopgroenvoorziening.nl

GROENVOORZIENING  
BOOMVERZORGING  
BAGGERWERKEN  
GROENRECYCLING  
WATERBOUW



# Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting



## STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn  
Telefoon (0226) 393736

## Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

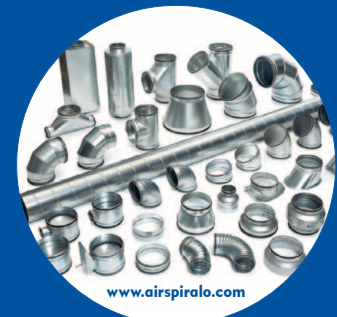
Administraties en belastingen

*Uw doelstelling, onze uitdaging*

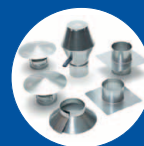
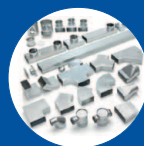
Telefoon: 0226-393709

E-mail: [ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl](mailto:ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl)

Ook voor:  
opslagruimte, koelen, verwarmen



[www.airspiralo.com](http://www.airspiralo.com)



Ir. van de Banstraat 14, 1755 NN Petten  
T: 0226.381367 E: [info@beukersbikecentre.nl](mailto:info@beukersbikecentre.nl)

[www.beukersbikecentre.nl](http://www.beukersbikecentre.nl)

## Maatwerk Marketing

**Arjan Zutt**

(06) 247 866 16  
[arjan@maatwerkmarketing.nl](mailto:arjan@maatwerkmarketing.nl)  
[www.maatwerkmarketing.nl](http://www.maatwerkmarketing.nl)

Marketing & sales support, onderzoek en strategisch advies op projectbasis of ad-interim



# V, E, R, J, A, A, R, D, A, G, S, K, A, L, E, N, D, E, R

## November

Britt Kos	19
Aad van Wonderen	19
Theo Hoogewerf	19
Maaik Kruijer	20
Suus Kruijer	20
Rina Smit	21
Jolijn Prins	25
Sara Pot	25
Jorg Becker	26
Ria van Musscher	26
Maartje van Donselaar	27
Joshua de Vriend	29

## December

Els Rijkeboer	5
Annelou Duineveld	5
Carol Rademakers-Colaris	6
Annemiek van der Stoop	8
Luke Schuit	9
Marieke van Lierop	9
Rob Duvivier	9
Karin Baltus	14
Mijss Bruin	15
Dylan Boekel	15
Abel Schouten	15
Mark Dekker	16
Louis Suiker	16
Jim van der Gulik	16
Niels Goudsblom	18
Nico Schol	19
Trieneke Rozendaal	20
Dex Groot	20
Carola Rohling	28
Bas van der Stoop	29
Bregt Hopman	30
Levi van Wonderen	31

## Januari

Sanne de Klein	1
Quin Droog	3
Martijn Kroes	4
Bert Hessels	5
Ruud Doodeman	6
Johan Mink	7
Lida Rozendaal	8
Jorg Ootjers	10
Pim van den Bulk	11
Dean de Korte	11
Lars Dignum	13
Yoeri de Nijs	14
Jan Hoogeboom	14
Mieke Laeven	14
Kim Rood	15



**WAT??  
AL ZO OUD!**

## Nieuwe Leden

Anouk Bronder
Kimberly Oost
Fabiënne du Bois
Thije te Bokkel
Levi Vuik
Rosanne Bakker
Lyanne Mekken
Amber Braaksma
Lynn Raven Marquez
Bo van Wonderen
Joris Bakker
Liz Duinmaijer

*Welkom*



**J. P. BEEMSTERBOER BV**

FOOD TRADERS

Hoofdkantoor:  
Stationsstraat 17  
Warmenhuizen  
T 0226 396464  
www.beemsterboer.nl

- ◇ BETROUWBAAR
- ◇ KWALITEIT
- ◇ DESKUNDIG
- ◇ WERELDWIJD

**TOP 1 TOYS**

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223



**Heman**

**BIKE Totaal**

wij houden van **fietsen**

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

**Ton van der Ven**

praktijk voor  
fysio/manueeltherapie  
& osteopathie

Dorpsstraat 115  
1749 AB Warmenhuizen  
Tel 0226 39 09 02  
Mob. 06 15 63 44 25  
E-mail info@fysiotonvndven.nl

**Energiek**  
Intelligente Gebouwtechniek

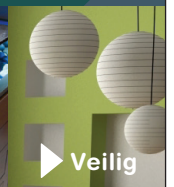
Domotica installaties  
woonhuizen en  
bedrijfspanen.



► Comfortabel



► Energiebewust



► Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

ADVIESBUREAU

**WIL DE GROOT**

Verzekeringen, administratie, hypotheek

Bezoekadres  
Bregweid 4 (achterom)  
Warmenhuizen

Postbus 53  
1749 ZH Warmenhuizen  
(0226) 39 30 74

www.awdg.nl

info@awdg.nl

*Een goed advies betaalt zichzelf!*

**Architektenburo  
Glenn Pronk**

Langedijker 23  
1749 HJ Warmenhuizen  
Tel: 0226-391838

**Loeigoeie  
Zuivel**

Van  
biologische  
**Boerderij**  
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!  
Surmerhuizerweg 10  
Eenigenburg  
www.loeigoeiezuivel.nl



**LARSBARSINGERHORN.COM**

De Cres 11 · 1749 DH Warmenhuizen Mobiel: 06 - 51 82 56 85

# Dwalen en draven

Jos Schalkwijk

Wat zijn wij als Novianen toch bevoorrecht om te mogen wonen in een regio met de Schoorlse duinen en de Westfriese Omringsdijk binnen handbereik! Wij hebben 's zomers natuurlijk altijd de dinsdagavondtraining in de duinen onder leiding van trainer Jan. In de winter loop ik daar zelf graag lekker te draven, zandbakje in en zandbakje uit, heuveltje op en heuveltje af. Mede afhankelijk van de kort nabije doelen, maar ook afhankelijk van het weer: als het mooi rustig weer is, is een rondje Westfriese Omringsdijk favoriet. Dan heb ik verschillende standaard afstanden, afhankelijk van hoeveel tijd en zin ik heb. 10, 12, 14, 18 of 21 kilometer. Meestal wordt het 14 of 21, ik houd van ver.

In de duinen kun je je uitleven. Wil je (relatief) vlak, wil je heuvels, wil je zandbakken: het kan er allemaal, en net zo lang en ver als je maar wilt.

Nou zie ik vaak dat mensen de routes van Staatsbosbeheer lopen. Daar is natuurlijk helemaal niets mis mee, maar ik kan me voorstellen dat je wel eens van de route zou willen afwijken. Maar ja, je weet de weg niet en je bent bang dat je verdwaalt. Ik heb een oplossing: ga een keertje op zaterdagochtend met mij mee. Dan gaan we twee uur lang dwalen en draven en ik zorg dat je over allerlei paadjes komt die je misschien nog nooit hebt gezien. En na die twee uur lever ik je weer af bij de parkeerplaats aan de Molenweg. Reken erop dat we in die twee uur ongeveer 17 kilometer lopen. Voor degenen die de rode route wel eens lopen is dit dus een makkie.

## Shortcut

Als je nou denkt, dat lijkt me wel wat, maar twee uur is wel een beetje lang: geen zorg. We komen altijd wel een keer langs de Zeeweg of de Julianalaan of de Nieuwe Weg of een andere doorgaande weg. Kun je vanaf daar in je eigen tempo weer terug.

## Wanneer?

Gezien de loopkalender van de wintercompetitie lijkt mij zaterdag 14 december een goed idee. Ook als het minder aangenaam weer is gaan we gewoon, dan zoeken we alleen een beetje de beschutting van het bos. Verzamelen om 09.00 uur op de parkeerplaats aan de Molenweg in Schoorl. En na afloop met degenen die dat leuk vinden een koppie met wat lekkers bij het bezoekerscentrum.

Je mag je opgeven maar het hoeft niet ([wintercompetitie@avnova.nl](mailto:wintercompetitie@avnova.nl)). We vertrekken gewoon met degenen die er op dat moment zijn.



# Nova jeugdkamp 2024

Zaterdag 21 september was een drukke dag op het Nova terrein. Vanaf 12.00 uur werd er hard gestreden om elke punt tijdens de clubkampioenschappen voor de jeugd onder de 16 jaar. Nadat alle prijzen uitgereikt waren, werden de tenten opgezet en de slaapplekken in orde gemaakt. Ondertussen konden de kinderen drinken, appeltje en een plak ontbijtkoek halen in de kantine.

Rond 17.00 uur kwamen we allemaal bij elkaar om het kamp te openen. Iedere deelnemer kreeg een envelop met daarin een speelkaart. Je moest je eigen groep zoeken door dezelfde plaatjes te zoeken. De koningen bij de koningen, de dames bij de dames, boeren bij de boeren etc. Zo ontstonden er 12 groepjes onder leiding van de oudere jeugdleden.

De Woordzoekers: Mattis, Isabel, Sara, Luc, Tessa en Jur

De Rebusen: Sam, Per, Lune, Demi, Erben en Kyte

De Sjoelers : Jet, Gwen, Lynn, Lily, Florence en Lieke

De Ganzenborders: Annelou, Levi, Tijmen, Jill, Roan en Evelien

De Kegelaars: Bregt, Lotte, Fem, Floor, Loïs en Keet

De Kwartetters: Esmay, Anna, Sanne, Dex, Roel en Dylan

De Kaarters : Espen, Wes, Jim, Jort, Robin, Jacky en Lisa

De Ringwerpers: Suus, Romy, Esmé, Robin, Indy, Morris en Abel

De Blikgooiers : Wout, Jinte, Fiep, Jurre, Dylan en Rosa

De Dammers: Fien, Moos, Fenna, Niek, Lars, Anna en Yfke

De Schakers: Jesper, Senn, Nikki, Jenn, Liz, Fiene en Mijss

De Mens-erger-je-niet-ers: Jill, Vienna, Fenna, Rosa, Lisanne en Do



Als de groep compleet was, mocht de groepsleider kranten, stiften en vissershoedjes halen. Deze mochten versierd worden. Hele mooie creaties werden er gemaakt. Uiteindelijk werden de stiften verzameld op een tafel. Daar verhuisden de kinderen naar toe, die de hoedjes nog mooier wilden maken. Zij hadden keuze uit heel veel kleurtjes en konden rustig hun hoed afmaken.

Niet iedereen had het geduld om zo lang met de hoed bezig te zijn, want de maagjes begonnen te rammelen. Dat kwam goed uit, want de eerste groep pannenkoekbakkers kwamen de Novakantine binnen. Er werd een rij gevormd tot op het terras. Maar toen eenmaal de machine draaide, een pannenkoek-op-bord-gooier, een suikerstrooier en een stroopknijper werd de rij al snel korter. Kortere want al snel stonden de kinderen voor hun tweede, derde etc pannenkoek weer in de rij.

Ondertussen werd de nieuwe voorraad pannenkoeken gebracht. Wat kunnen de kinderen eten! Ook niet zo gek na een middag sporten.

Terwijl de kinderen de eigen bord, beker en bestek afwasten, zetten Steven een obstakelrun uit. In teams moest de groep zo snel mogelijk van A naar B, door de zandbak kruipen, met skies lopen, blokjes verplaatsen om daar overheen te lopen (de grond mocht niet aangeraakt worden anders moest je terug), over en onder de horden door, cross heuvel over, naar de discus kooi om een pion op te gooien.

Uiteindelijk hadden de Kaarters de snelste tijd. Zij mochten nog een keer tegen de kampeiders Linda, Kees, Steven, Joost, Martijn en Sam.

Voor de kinderen waren ze wel wat strenger dan voor zichzelf... Maar uiteindelijk behaalde beide teams de finish.

Tijd voor een versnapering; drinken en chips.

Ondertussen werd het avondspel onder leiding van Linda klaargezet. Met de zaklamp moesten er puzzels gezocht worden. Deze puzzels moesten in de juiste volgorde gemaakt worden en lagen op het Nova en SIS terrein. Een prachtig gezicht al die bewegende lichtjes op het terrein. Als je een puzzel had opgelost, moest je het juiste ijsstokje meenemen. Als alle puzzels opgelost waren en je de juiste stokjes meegenomen had, kwam er een code van vier cijfers tevoorschijn. Met de code kon het cijferslot van de kist geopend worden. Uiteindelijk wist de kinderen de code te kraken en kreeg iedereen een geldbriefje (chocola).

Na het avondspel was het tijd voor de bingo! Dit keer een muziekbingo. Bij het eerste couplet van de liedjes is iedereen nog vrij rustig. Er was wat overleg, werd de titel gezocht op het bingoformulier. Deze eventueel aangekruist en tegen die tijd werd het refrein ingezet. Dit werd door heel veel kinderen dan luidkeels meegezongen. Een paar konden niet op de stoel blijven zitten, en gingen van links naar rechts. Een muziekbingo is ideaal met een grote groep kinderen, het hoeft niet helemaal stil te zijn. Na deze gezellige activiteit gingen de jongste kinderen zich klaarmaken om hun bed op te zoeken. De oudere jeugdleden namen nog iets te drinken, even chillen. Ondertussen werd door Sam de oudhollandse spelletjes klaargezet. Er kon gesjoeld worden, spijkerpoepen, koekhappen, keezen, ganzenborden, kwartetten en muismoppen. Iedereen koos zijn eigen spel. Tot ook zij de tent in gingen.

Zondag 22 september om 8.00 uur stonden er gesmeerde broodjes, melk, thee, jus en water klaar in de kantine. De overgebleven pannenkoeken waren als eerste weg. Na het ontbijt werden de wandelschoenen aangetrokken, er stond een speurtocht in Tuitjenhorn op het programma. Door middel van foto's, beschrijving, rebus of kraak de code werd je naar een bepaalde plek geleid. Daar stond een Nova vrijwilliger klaar met een opdracht (werd een teamfoto of selfie gemaakt, snoepje, limonade of koekje uitgedeeld, op het doel schieten, in de korf gooien, estafette of een klimparcours). Als de opdracht gedaan was, kreeg je een puzzelstuk mee. De laatste post was Nova. Een paar groepjes moesten best ver lopen. Als er dan een Tuitjenhorner in je groepje zit, die alle sluiproutes weet (Jim), dan bof je. Het duurde even, maar uiteindelijk wisten alle teams Nova te vinden en konden de puzzelstukjes aan elkaar geplakt worden. De puzzel was een woordzoeker. Deze werd, al dan niet met behulp van de ouders die ondertussen bij Nova kwamen om de tenten af te breken, opgelost. De oplossing werd het eerst gevonden door De Sjoelers, gevolgd door de Kaarters en de Ringwerpers. Uiteindelijk hebben alle teams de oplossing gevonden.

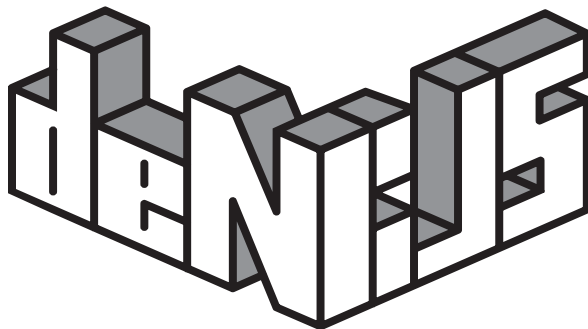
Dit was het einde van het kamp. Alle tenten werden afgebroken, spullen verzameld, kantine aangeveegd, prullenbakken geleegd, wc nagelopen en uiteindelijk werd het terrein zo achtergelaten alsof er geen kamp was geweest.

Pannenkoekbakkers, posten bij de speurtocht, kamporganisatie, groepsleiders en deelnemers, heel erg bedankt voor het prachtige weekend!

Groetjes de Kampcommissie (Linda, Marjan, Joost, Steven, Kees, Sam, Mattis en Nelina)



Alle 15 prachtige foto's zien in kleur, scan deze QR code



**Vakmanschap en kwaliteit tot in het kleinste detail.**  
**denijs.nl**

**“Steun onze club en wordt ook een sportieve sponsor van Nova”**

**Staat hier volgende keer jouw advertentie?  
meer informatie  
mail naar**

**sponsoring@avnova.nl  
of neem contact op met**

Yde Dekker	06 53 93 04 08
Jos Hoogeboom	02 26 72 30 39
Dick Nannes	06 51 48 99 31



**AUTOSERVICE**  
**VAN WENT**

**Uw sportieve partner in mobiliteit**

📍 Kabelstraat 11, 1749 DM Warmenhuizen  
☎ 0226 - 399 900  
✉ info@autoservicevanwent.nl  
🌐 autoservicevanwent.nl



**Sponsor van de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht**



# De hardlooptokter

De herfst is begonnen en het weer is al aardig wisselvallig. Op de woensdagavonden lijkt het structureel te regenen, zodat de triatleten van zwefilo de hardlooptraining en zwemtraining kunnen combineren. De overige avonden worden ook donkerder, winderiger en kouder. Op menig trainingsavond sta ik vertwijfeld voor de kast wat ik deze training aan zal trekken. Vervolgens raak ik al bij het inlopen oververhit en kan je aan het einde van de training slecht onderscheid maken tussen mijn rode shirt en mijn gezicht. Daarom hieronder wat tips over het kleden bij wisselvallige weersomstandigheden om een aangename temperatuur te houden.

De allerbelangrijkste tip is het gebruiken van laagjes. Niet alleen biedt dit je de gelegenheid om later in de training iets uit te trekken zonder meteen in je hemd te komen staan, ook houdt dit je lekker warm als dit nodig is. De lucht tussen de verschillende lagen isoleert beter dan de kledingstukken zelf, waardoor je de warmte goed vast kunt houden.

De tweede tip is het warm houden van je handen en voeten. Je lichaam zelf zal vooral de romp warm proberen te houden. Als je zelf dus niet aan het warm houden van je handen en voeten denkt, eindig je met ijsklompjes. Zorg dus bij koud weer voor handschoenen. Hiernaast schrik ik vaak van de korte sokken in de winter. Dit zorgt niet alleen voor koude voeten, het verhoogt ook het risico op achillespeesblessures omdat de pees niet goed warm kan blijven. Draag dus bij voorkeur het gehele winterseizoen (t/m april) hoge sokken die je enkels en voeten warm houden. Als het regent is het handig om een paar droge sokken mee te nemen zodat je niet met zeiknatte voeten naar huis hoeft te gaan.



De laatste tip is om met nat weer een regenjasje aan te doen. Als je kleding nat wordt koel je sneller af. Let hierbij wel op dat het jasje goed ademt, anders zal je kleding alsnog nat worden van het zweet.

Ten slotte is het natuurlijk niet nodig een hele nieuwe garderobe aan te schaffen. De meeste lagen zullen in je kast al wel aanwezig zijn. Mocht het toch niet lukken om op temperatuur te blijven is er gelukkig altijd de mogelijkheid om de training af te sluiten met een warme kop thee. Dat is ook nog eens gezellig.

## Actuele stand Jeugdcompetitie 2024-2025





# Rabobank

## Rabo ClubSupport gul voor Nova

Namens AV Nova en Stichting Sportaccommodatie Nova willen we jullie ontzettend bedanken voor jullie steun via Rabo ClubSupport. Dankzij jullie stem hebben wij een prachtige bijdrage mogen ontvangen, waarmee we bijvoorbeeld onze trainingsfaciliteiten mee kunnen verbeteren, nieuwe materialen kunnen aanschaffen en meer activiteiten voor onze leden kunnen organiseren. Jullie betrokkenheid helpt ons om onze club verder te laten groeien en een fijne plek te bieden voor sport en samenzijn.



Voor AV Nova de opbrengst € 2.428,70 en is het doel de aanschaf van een nieuwe borstelmachine om de atletiekbaan vrij te maken van zand, stof en vooral bladeren.

De score de Stichting Sportaccommodatie Nova was € 617,41. Het komt ten goede aan het vernieuwen van de inrichting van de kantine, zoals energiezuinige verlichting en meubilair en apparatuur.

Met jullie steun maken we samen AV Nova sterker en dragen we bij aan een bruisende club voor iedereen! Hartelijk dank voor jullie steun en enthousiasme.



## Nova-Wandelweekend 2025

Van vrijdag 16 – maandag 19 mei naar Winterswijk - Miste in de Achterhoek, een mooie omgeving. Het is een luxe accommodatie met 2-persoonskamers en eigen sanitair. Bovendien zijn de bedden opgemaakt en is een handdoekenpakket aanwezig.

Meer informatie: <https://www.detweebruggen.nl>

De kosten zijn € 215 p.p. Dit is all-inn. Dat betekent: 3 overnachtingen – 3 x ontbijt – 3 x lunch – 3 x diner - koffie + gebak onderweg – koffie, thee, bier, wijn, fris – tussendoortjes – fietsenhuur (met trapondersteuning + € 10).

De deelnemers aan het wandelweekend 2024 hebben inmiddels een optie genomen

Informatie / optie nemen / aanmelden: Peter en Marian Robert. tel. 06 48161285.

Mail: [peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl)

## Crosscompetitie Jeugd 2024/2025



Wat is de crosscompetitie?

Een crosswedstrijd is een hardloopronde over oneffen terrein (bos, gras, schelpen parcours). De afstand is afhankelijk van de leeftijd van de atleet.

Er worden per regio drie van zulke wedstrijden georganiseerd (vandaar competitie) en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers per categorie. Op grond van dit klassement wordt er een finalewedstrijd gehouden, waaraan de best geklasseerden mee mogen doen.

Voor verdere informatie (tijdschema) en later de uitslagen zie [www.atletiekcompetities.nl](http://www.atletiekcompetities.nl)

Voor welke categorieën?

U 8 (mini pupillen) (2018)	U13 (junioren D1) (2013)
U 9 (Pupillen C) (2017)	U14 (Junioren D2) (2012)
U10 (Pupillen B) (2016)	U16 (Junioren C) (2010/2011)
U11 (Pupillen A1) (2015)	U18 (Junioren B) (2008/2009)
U12 (Pupillen A2) (2014)	U20 (Junioren A) (2006/2007)

Wedstrijden

1 <sup>e</sup> wedstrijd	zaterdag 30 november 2024	av Nova	Warmenhuizen
2 <sup>e</sup> wedstrijd	zaterdag 11 januari 2025	av Wieringermeer	Wieringerwerf
3 <sup>e</sup> wedstrijd	zaterdag 1 februari 2025	av Castricum	Castricum
Finale	zaterdag 8 maart 2025	av Zeewolde	Zeewolde

Als je mee wilt doen aan de crosscompetitie, geef je dan uiterlijk twee weken voor de wedstrijd (vóór 16 november 2024) op door een mail te sturen naar [jeugd@avnova.nl](mailto:jeugd@avnova.nl). Geef in je bericht s.v.p. aan je naam, je geboortedatum en aan welke wedstrijden (welke data) je wilt meedoen.

Je moet in ieder geval 2 wedstrijden meedoen om je te kunnen plaatsen voor de finale.

De vereniging betaalt het inschrijfgeld. Als je onverwacht niet kunt terwijl je jezelf wel had opgegeven, geef dit dan uiterlijk 1 week voor de wedstrijd door op [jeugd@avnova.nl](mailto:jeugd@avnova.nl). Als je jezelf later afmeldt, berekenen wij de inschrijfkosten door, tenzij er sprake is van overmacht of ziek en zeer.

Na opgave worden de chronoloog en andere nuttige informatie per mail aan de deelnemers doorgegeven.

Voor de finale op 8 maart 2025 komen alleen de geplaatste deelnemers (of groepen maximaal 4 deelnemers) in aanmerking. Zij ontvangen apart een uitnodiging per mail.

Het zou leuk zijn als NOVA met veel jeugd meedoet aan de crosscompetitie 2024/2025. Ondanks dat atletiek een individuele sport is, lijkt het dan net alsof je met je team meedoet. Geef je op!

De wedstrijden tellen mee voor de Nova Jeugd wintercompetitie!!!

Namens de jeugdcommissie,  
Nelina



# Schaap in je schoen

Marieke Brakkee

Wandelen vind ik heerlijk, maar helaas heb ik vaak last van blaren. Op mijn grote teen, op mijn kleine teen, op mijn hiel, op de bal van mijn voet, noem maar op. Wandelen met blaren kan wel, maar doet gewoon zeer. Als je eenmaal loopt gaat het enigszins, maar elke stap is pijnlijk. Na een pauze moet je steeds weer op gang komen. Dus wat mij betreft: bewondering voor iedereen die met blaren doorloopt.

## Voorkómen van blaren

In de loop van de jaren heb ik geprobeerd om blaren te voorkomen door dubbele sokken, juist geen dubbele sokken, speciale wandelsokken zonder naden, teensokken, sokken van merinowol. Die merinowol-teensokken bevallen me op dit moment uitstekend trouwens.

Ook gedaan: twee weken voor een wandeltocht voeten deppen met kamferspiritus. Regelmatig voeten masseren, soms met lekkere voetencreme. Vóór ik ging wandelen gevoelige plekken intapen met leukoplast. Niet op asfalt lopen, alleen op zachte ondergrond.

## En als je dan toch blaren hebt...

Krijg ik ze dan toch, dan doorprikken, vocht eruit duwen, pleister erop of blarenpleister.

Wat ik ook heb gemerkt, maar wat niet altijd haalbaar is: lang genoeg wandelen blijven, minimaal 2 weken. Daarna zijn mijn voeten gewend aan schoenen, gewicht van rugzak, en aan het wandelen zelf.

## Wandelwol

Afgelopen zomer heb ik wat nieuws uitgeprobeerd: wandelwol. Dat is een plukje schapenwol dat je voor of tijdens je wandeltocht op gevoelige plekken legt. Tussen je tenen of onder je voet, sok erover, klaar. Tijdens het wandelen kun je het eventueel aanvullen of vervangen.

Ik heb het bijvoorbeeld gebruikt bij een route van 24 kilometer met heel veel asfalt. Ik had een flinke pluk onder het midden van mijn voet en een pluk onder mijn grote teen. Onderweg een paar keer ververst. Geen blaren!

Het voelt lekker zacht en beschermend (en je hebt geen plakrandjes van pleisters). Het is te koop in zakjes van 10g. Op internet zijn allerlei filmpjes te vinden van mensen die wandelwol gebruiken ([www.wandelwol.nl](http://www.wandelwol.nl)). Maar wie weet werkt het ook als je plukjes wol uit het prikkeldraad haalt.

Voorlopig hoort wandelwol bij mijn wandeluitrusting en zijn blaren hopelijk verleden tijd!



# Jong Blauw News

*Jong blauw nieuws dat, zit in het hart van het blad*

## Redactioneel

De eind-/hoofd-redacteur van het Jong Blauw News heeft een aantal maanden geleden te kennen gegeven na 13 succesvolle seizoenen te stoppen. Daar het predicaat 'jong' al enkele jaren niet meer op hem van toepassing is, is dit een goed te accepteren beslissing. Het eind-/hoofd-redacteurschap zal vanaf volgende editie op een andere manier ingevuld worden.

## Jong Bont en Blauw

Oproep aan iedereen die oude schoenen over heeft, deze te doneren aan Tijs H. Van de Fysio mag hij weer wadlopen en rustig zijn baard trimmen.

## Portret van een Jong Blauw lid

*Deze keer het portret weer een jonge atlete die liever beweegt dan dat ze stil zit. En als ze niet mee doet is ze aanwezig om aan te moedigen, zo ook op de C-spelen, waar ze eigenlijk ook makkelijk aan mee had kunnen doen. Maar in 2025 als 2<sup>e</sup> jaars C heeft ze nog een kans om daar te schitteren.*

*Naam:* Romy van Wonderen

*School:* Regius College Schagen

*Beroep:* Scholier

*Leeftijd:* 14 jaar

*Hoe lang ben je lid bij Nova?:* 9 jaar

*Wat vind je het leukste onderdeel?:* Verspringen en Cross

*Wat is je beste prestatie?:* 2022 boerenkool loop gewonnen bij jeugd

*Wie is je trainer?:* Linda, Kees, Martijn, Steven

*Wat is je favoriete oefening?:* Trainen voor verspringen

*Wie vind je goed op het gebied van atletiek, en waarom?:* Femke bol ze is gewoon super goed

*Wie vind je het de beste sfeermaker van het team, en waarom?:* Sara Pot omdat ze grappig uit de hoek kan komen.

*Wat is je mooiste jong blauw herinnering?:* trainingen

*Wat is je favoriete boek?:* if we meet again

*Favoriete muziek:* pop muziek

*Favoriete film:* kijk liever serie

*Wat wil je graag bereiken en hoe wil je dat gaan doen?:* Over 4 meter springen met verspringen door goed er op te trainen.

*Volgende in portret van een jong blauw lid:* Jinte

*Wat wil je bereiken aankomend seizoen?*

EXPERTS SAY

that running can help you live longer.



## Verkiezing

Onlangs is Jaargang 4 editie 5 unaniem verkozen tot beste editie van Jong Blauw News ooit. Met name het gedeelte dat getypt is in Times New Roman 11pts werd alom geroemd.

## Hugo's onuitgesproken wens

Hugo V spreekt het niet zo vaak uit (maar één keer in de twee maanden), maar zijn 'stille' wens is ooit eens de beurt te krijgen in Het Portret van een Jong Blauw Lid. De afgelopen edities is er aan deze stille wens geen gehoor gegeven. Zijn hoop is nu gevestigd op Jinte H.

## De pluim

De pluim van deze editie gaat naar de overbuurman van Rene T. Deze buurman heeft zijn dakdragers gedoneerd aan het competitieteam, om de polsstok op de wedstrijden te kunnen krijgen. Christian, ik weet dat je trouw lezer bent van deze rubriek. Dank je wel!

## De cirkel

Deze editie staat in het teken van dat de cirkel rond is. Matthijs de G. heeft tien jaar lang als hoofdredacteur de mooiste stukjes in het jong blauw news geplaatst. Na ongeveer tien jaar is de duo zwembroek weer in. Maar ook is het zover dat de heren weer terug zijn in de 3e divisie. Jammer genoeg hebben de heren zich dit jaar niet kunnen handhaven in de 2e divisie en komen weer terug bij de dames in de 3e divisie. Het voordeel hiervan is dat de heren weer met twee teams mee kunnen doen, waardoor er voor iedereen een plekje is op zijn favoriete onderdeel. Voor nog iemand is de cirkel rond, dat is René T. hij heeft aangegeven na dit seizoen te stoppen met de competitie. Echter zijn we nog druk bezig om hem aan een tweede cirkel te laten beginnen met weer een nieuwe start in de 3e divisie.

## Vacature

*Gezocht: Flamboyante hoofdredacteur Jong Blauw News*

- *Ben je goed op de hoogte van de roddels binnen Jong Blauw. En wanneer nodig zelf verzinnen.*
- *Je wilt 1 dag voor de deadline nog mensen herinneren om toch nog een stukje in te leveren. Mag ook na de deadline.*
- *Je bent visueel niet sterk, maar wel goed met Word en PDF-converter.*
- *Je bent het geweten van alle redacteurs en columnisten. Je durft in te grijpen als stukjes onder het niveau gaan.*
- *Pré: je hebt een veranda op Koolzaad 7 en goed gevulde koelkast*
- *Kan met verschillende lettertypes om gaan.*
- *Herken jij alle kwaliteiten en voldoe je aan alle eisen. Mail dan naar [HR@jongblauwnews.nl](mailto:HR@jongblauwnews.nl)*

## Kick off winterseizoen bostraining groot succes

Op 13 oktober vond de eerste bostraining van het seizoen plaats. Zoals gebruikelijk werd verzameld om 10 uur bij bezoekerscentrum 't Zandspoor. Deelnemers ervoeren deze kick off training unaniem als een ongekend succes. 'Dit smaakt naar meer' Er zullen deze winter nog vele zondagtrainingen volgen.

## Daten met Jong Blauw

Enkele edities geleden is het profiel van Sara Pr gepubliceerd in deze rubriek. Onlangs is ons ter ore gekomen dat loopster Marieke van L namens één van haar vrienden gereageerd heeft op dit profiel. Aanvankelijk leek Sara deze avances af te stoppen, hier lijkt ze toch wat spijt van te hebben. Daarom deze oproep aan deze jonge heer alsnog contact met haar op te nemen!

## ‘Kroes trekt aan langste eind tijdens Nova Clubkampioenschappen Meerkamp 2024’

De clubkampioenschappen Meerkamp 2024 was ook dit jaar voor de atletiek liefhebber een evenement om niet te missen. Dit jaar had de organisatie besloten om er een 1-daagse wedstrijd van te maken met een variabele mix van onderdelen waarbij de deelnemers op alle facetten van de atletiek werden getest. Al enige jaren is de heren wisselbeker een 1-2tje binnen de familie Kroes, de heren Martijn en Jasper. In de top 2 van het klassement bij de heren is het traditioneel ieder jaar stuivertje wisselen tussen de broers. Ook dit jaar was daar geen uitzondering op, waarbij Martijn gebrand was op een revanche op zijn nipte verlies van het jaar 2023. Bij de dames was er dit jaar een grote deelname met Linda H, Emma VDP en titelverdediger Sara P. Tijdens onderdeel 1, traditioneel de 100m sprint, bleek dat het lange seizoen zijn tol wel had geëindigd. De fitheid, vakantie en eind-september weersomstandigheden brachten de atleten tot in de 12 seconden, waarbij Kevin VG met 12,50 de snelste man was. De rest van het veld volgde binnen enkele tienden, waarbij het verschil in punten bijna verwaarloosbaar bleek. Bij de dames werd er wel degelijk veel verschil gemaakt. Winnares Emma VDP zette een tijd van 14,70 op de bordes, voornaamste concurrente Linda H gaf een seconde toe en Sara P bijna 2 seconden. U16er Jesper DG nestelde zich in de voorhoede van het sprintgeweld door 12,62 te lopen, terwijl Bregt H haar karretje bij Emma VDP aanhaakte door in 15,01 te finishen. Na de sprint was het tijd voor het eerste en enige werponderdeel in deze editie van de clubkampioenschappen: het kogelstoten. De specialisten op dit onderdeel lieten zich duidelijk zien in de persoon van Martijn K (10,44m), Jesper DG (10,51m), Linda H (9,19m) en ook M70 atleet Dirk Jan G kwam goed voor de dag met zijn 4kg kogel: 8,47m. In de kop van het herenklassement deed ook Jesse S goede zaken, zijn 9,07m was goed voor een 2e plek bij het heren kogelstoten. Na 2 onderdelen stonden Jesse S en Martijn K derhalve nagenoeg gelijk in het klassement. Voor vrijwel alle overige heren kon er een afstand in de 7m of de 8m worden genoteerd, waar ook Emma VDP en Mattis R bij aansloten. Voordat er aan het volgende onderdeel kon worden begonnen moesten er hekjes worden neergezet, de 200mH. Doordat dit horden onderdeel niet courant is, bestaan de streepjes ook niet op de baan, en hadden Tijm<sup>3</sup> en Berkhout de avond ervoor al vakkundig 18,29m uitgemeten en de ducktapes geplaatst. Na de horde-neerzet-warming-up was het dan toch echt tijd om te starten. Snelste mannen op de baan bleken Martijn K (28,32) en Jasper K (28,76), die elkaar weinig toegaven. De Kroes mannen legden hier het fundament voor het podium, de eerst volgende concurrent eindigde in een tijd van 30,92 (Teun B). Jesper DG plaatste zichzelf hier nog tussen met 30,31, terwijl ook erkent hordeloper Emma

VDP een groot gat sloeg met de concurrentie, door een tijd van 38,34 neer te zetten. Nadat alle hordes in uiterst gedisciplineerd teamverband van de baan werden verwijderd, was het tijd voor de koffie en koek tijdens de pauze, met uiteraard de goede zorgen van Truus R. Tijdens de pauze werd even uitgebreid geëvalueerd en geanalyseerd. Met name de mix van onderdelen die de BWOC had gekozen was veelbesproken: ‘Waar zijn alle werponderdelen gebleven?’, ‘Waar is de 400m?’, ‘Waarom doen we geen lange afstand en waarom doen we de 800m, want dat is zo ver?!’. ‘Waarom is er geen steeple?’ Nog voor het stof van alle discussies was opgetrokken en er oordeel was geveld, was het al weer tijd voor het verspringen. Een keurig aangeharkte verspringbak-zuid en rugwind was het recept voor mooie afstanden. Martijn K wist zijn voorsprong nog verder uit te bouwen door 5,82m te springen, kort gevolgd door Jesse S met 5,64m en Jasper K (5,53m). Rest van de heren persten er een degelijke sprong uit rond de 5m. Dirk Jan G en Bregt H hadden een ex aequo met beide 3,55m, Emma VDP kwam tot 4,39m, terwijl Linda H op 4m rond uitkwam. Traditioneel was er een lange afstand als afsluiting van de clubkampioenschappen, dit jaar de 800m. Het idee om er een boemelrace van te maken strandde ook dit jaar doordat Teun B, Joost E en Bram B er direct als een speer vandoor gingen, terwijl de regen met bakken uit de hemel kwam. Bij de finish bleek Teun B over de betere eindsprint te beschikken en eindigde net voor Bram B in 2.05,25, op korte afstand gevolgd door Joost E. Daarna viel er een gat tot de mannen die bovenin het klassement meededen. Martijn K, Jasper K en Kevin VG gaven elkaar weinig toe, Jesse S had wat meer moeite en verloor onderweg zijn kansen op het podium. Bij de dames zaten Sara P en Emma VDP niet ver van elkaar met respectievelijk 3.12,67 en 3.18,47, vlak daarachter volgde ook Bregt H in 3.30,07. Voor het eindklassement was het duidelijk dat Martijn K de meest allround meerkamper van het moment bij de heren is, met een kleine 200 punten voorsprong op zijn broer Jasper K. Ook Teun B (2449) en Bram B (2404) zaten met plek 3 en 4 daar niet ver vandaan. Bij de U16 atleten won Jesper DG (totaal van 2403) met een straatlengte voorsprong op Mattis R (1328). Bregt H was de beste dame U16, terwijl Dirk Jan G met zijn 70 jaar een hele puike meerkamp noteerde. Bij de dames was Emma VDP overtuigend (2532 punten) de beste, gevolgd door Linda H (2e met 1479) en Sara P (3e met 1323). De inwendige mens werd zeker ook niet vergeten, de dag werd afgesloten met een lekker drankje en een BBQ'tje. De wisselbikers gingen vervolgens weer mee waar ze vandaan kwamen, huize VDP en Huize K.

## Stukjes

Korte reminder voor Bram B: mand.

## Het nieuwe jongblauw

Ondertussen moet de pijnlijke conclusie worden getrokken dat de mensen die al 10 jaar het jong blauw news schrijven niet meer de jongsten zijn. Met de nieuwe trainingstijden waarbij de jongere Nova leden zich bij de "oude garde" hebben gevoegd kunnen we zeggen dat de huidige schrijvers niet meer de titel jong blauw mogen dragen. Deze titel gaat over naar jong blauw. Het oude jong blauw zal dan ook omgedoopt worden naar 'net iets minder jong maar net zo blauw.

Quotes:

*Binnendoor is nooit om [Bram B]*

*Strava niet aan, is niet gedaan [Bram B]*

*Ik had sowieso niet opgeslagen dat dit vanavond was, dus ik ben er niet [Sara Prrrr]*

*Mijn stukje komt ook nog [Sara Pssss]*

*Samen zijn we net een olifant, we vergeten nooit iets [Jolijn P]*

## De zwembroek

Zo af en toe gebeurt het dat iemand naar een weekend weg zijn zwembroek vergeet. Bij het afgelopen Jong Blauw weekend was het ook weer zover. Matthijs de G. en Do P. waren deze keer de gelukkigen die op zoek mochten naar een nieuwe zwembroek. Al snel was duidelijk dat beide mannen het liefst in de zelfde kleding van de glijbaan wilden. Gelukkig was er in Valkenburg een propvol winkeltje waar een mooie gebloemde zwembroek gekocht kon worden. De hippe zwembroek werd zeer positief ontvangen door alle andere mensen die mee waren op het weekend met enkele uitzonderingen. Matthijs de G. en Do P. waren echter niet de eerste jong blauw atleten die met een matchende zwembroek de baden en stranden onveilig maakte. Jesse S. en Hugo V. hebben waarschijnlijk beide de prachtige paarse zwembroek nog steeds in de kast liggen. Hopelijk nemen ze deze beide volgende editie van het weekend ook beide mee. Wel is duidelijk geworden dat de grootste overeenkomst tussen de dubbele zwembroeken is dat Bram B. ze afgrijselijk vind.



[Jolijn P]

## Van de vaste gastcolumnist

De marathon van Amsterdam is dit jaar gelopen door Peter Jansen uit Den Haag. Met startnummer 40.000 en onder deze schuilnaam ging onze minister-president de strijd aan. Deze creatieve naam had Pieter Omtzigt verzonnen, vond hij zelf heel origineel. Maar geheel in lijn met het kabinetsbeleid ging hij voor half werk. 21km was genoeg. Hij dook wel ruim onder de 2 uur en was daarmee dick tevreden. Aan ambitie geen gebrek, zo kennen we onze Dick. Vergezeld door een peloton beveiligers die met hem moesten lopen. De beveiligers speelden wel vals en wisselden elkaar af. Misschien dat we voortaan de beveiligers van W.A. van Buuren volgend jaar vooruit geschoofen kunnen worden.

## 'JB slaat grote slag in transfermarkt'

*Van uw verslaggever*

De opbouw van de selectie van Jong Blauw voor komende seizoen is in volle gang. Het is de redactie van JB ten oren gekomen dat oud-Dokev atleet Stefan D is aangesloten bij de groep en nu enkele keren is gesignaleerd op de baan. D staat vooral bekend als meerkamper en meer dan verdienstelijk verspringer en hoogspringer. Door zijn aankomende verhuizing naar Langedijk is het voor D mogelijk om in zijn geboortestreek terug te keren in de atletiekwereld, dit keer in de (iets donkerdere) blauwe kleuren van Nova. Welkom Stefan, we kijken er naar uit om de Duistermaat Bokaal weer te kunnen organiseren! Daarnaast heeft de redactie in de wandelgangen gehoord dat JB versterkt gaat worden door een WK-ganger en een meervoudig olympisch en Europees / wereldkampioenschap atleet in de vorm van Maarten E en Jamile S. Beide hebben na vele succesvolle jaren bij trainer Sven O nu een stap terug gedaan op atletiekgebied. Daarnaast zijn ze op moment van schrijven verhuisd van Amsterdam naar Alkmaar. In de zoektocht naar een nieuwe atletiekbaan in de omgeving kwam Maarten zijn oude club Nova weer tegen, waar hij in 2016 zijn eerste meters in de atletiek aflegde. Naar eigen zeggen is plezier terugvinden in de sport op dit moment het belangrijkste. Wij hebben er alle vertrouwen in dat dit met de gezellige JB groep zeker moet gaan lukken!

## Daten met jongblauw

*Naam:* Jolijn P,

*Leeftijd:* 27 jaar.

*Hobby's:* uiteten met collega's, borrelen met collega's, haken, shoppen (al houdt m'n bankrekening daar minder van)

*Verborgene kwaliteit:* ik ben een echte koekenbakker, al zou ik deze vaker mee kunnen nemen om te laten proeven

*Guilty pleasure:* dit was een lauwe knak, maar nu ben ik op zoek naar iets heters.

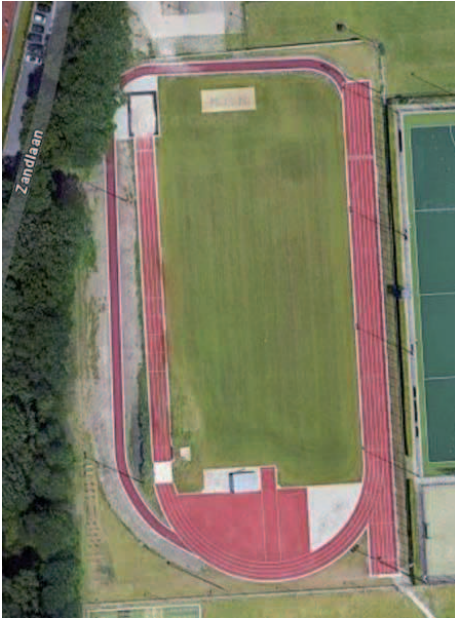
*Bio:* ik ben heel erg goed met kijkijzers, ben je op zoek naar een nieuwe liefde maar lukt het niet om je vizier scherp te stellen? Dan ben je bij mij aan het goede adres.

## De betere cadeaus

In de sportwereld heb je steeds meer hulpmiddelen om je beter te doen presteren. Ook onze jong blauw leden hebben hier af en toe baat bij. Daarom kreeg één van onze leden als experiment zo'n cadeau. En hoewel het in het begin nog wat wennen was in gebruik leidt het nu tot welverdiende ontspanning na een zware training. Bij het uitpakken moesten vooral de mannen het natuurlijk ook uitproberen en waren uitermate enthousiast. Een aantal hebben hem zelfs al op hun verlanglijstje geschreven voor kerst. Zelf ben ik ook uitermate enthousiast over dit cadeau.

## Jong Blauw in de dierentuin

De zomer zijn er 2 diersoorten gespot op kinderboerderij Nova. Er waren wat kippetjes die lekker koekkruimels scharrelden op, voor en na de Warmenhuizer kermis. Ook was er een konijn ontsnapt. Deze is nu weer veilig thuisgebracht door een vinder uit Albergen.



## Gekke Atletiekbaan

### AV Triathlon, Amersfoort

We hebben in deze categorie wel eens banen voorbij zien komen met bijzondere afmetingen, bochten etc. Maar deze heeft het allemaal! Ten eerste stoppen de rondbanen abrupt op 300 meter. En alsof ze pas later bedachten dat je een rondje moet kunnen lopen op een atletiekbaan is er een paadje buitenom aangelegd. Daarnaast ligt de verspringaanloop op de rondbaan, oppassen dus bij springen en sprinten tegelijk. En als kers op de taart kom je tijdens je ronde nog een trap tegen! Niet gek dus dat we niet weten hoe lang één ronde hier precies is...

## Cheer Chart

*De top 5 van wedstrijden waar het gaat gebeuren, en waar je dus als supporter of deelnemer bij moet zijn komende maanden:*

1<sup>e</sup> Zaterdag 8 en zondag 9 februari 2024, NK Indoor Meerkamp, Omnisport Apeldoorn  
*Staat er een nieuwe Nova meerkamper op?*

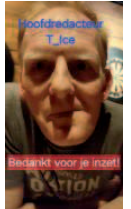
2<sup>e</sup> Zaterdag 8 en zondag 9 februari 2024, NK Indoor Masters, Omnisport Apeldoorn  
*De (bl)ouwe meesters mogen aan de bak voor het landelijk eremetaal*

3<sup>e</sup> Zaterdag 1 februari 2024, IFAM Indoor, AC Eendracht Aalst, Gent België.

*Mogelijk gaan meerdere Jong Blauw leden hier op persoonlijk indoor record jacht.*

4<sup>e</sup> Zondag 5 januari 2025, Indoor Sprint Horden, AV Lycurgus Assendelft

5<sup>e</sup> Zaterdag 14 december 2024, Jong Blauw SinterKerst-en-Nieuw Quiz o.l.v. Kevin vG



### Poll:

*Uitknippen en inleveren in de schoenendoos in het clubgebouw.*

*Wie vind jij dat de nieuwe eindredacteur van het Jong Blauw News moet worden?*

- Axel B
- Jesse S
- Jolijn P
- Kevin VG

# www.KlusjesBus.com

ook hèt adres voor:

## Zonneschermen - Screens - Rolluiken

info@klusjesbus.com 06 23 14 54 49



Pastoor Meijndersstraat 41,  
1747ER Tuitjenhorn  
info@gewoonbij10.nl  
06-42805568



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22  
1749 ZG Warmenhuizen  
Tel: 0226-320224

Email: info@sevenhuysen.nl  
Homepage: www.sevenhuysen.nl



**PRAKTIJK**  
**Hartje Kalverdijk**

Massage  
Yoga  
Retreats  
Sterss en Burn-out programma

Linda Kruijer  
Koordijk 7  
1747 GC, Tuitjenhorn  
06-53251208  
praktijkhartjekalverdijk@gmail.com  
www.praktijkhartjekalverdijk.nl

*Walter*  
*Optiek*

Dorpsstraat 142  
1749 AJ Warmenhuizen, T. 0226 399 039  
www.walteroptiek.nl

### Openingstijden

Maandag:	gesloten	
Dinsdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur
Woensdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur
Donderdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur
Vrijdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur
Zaterdag:	09:00 - 17:00 uur	



# KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

Doorbraak 12, 1749 AM Warmenhuizen | 0226-392112 | info@kantoorjonker.nl | www.kantoorjonker.nl

A D M I N I S T R A T I E S  
B E L A S T I N G Z A K E N



**Keurslagerij**  
**'t Hof van**  
**BLANKENDAAL**

De specialist in verzorging van:  
Fondue schotels  
Gourmet schotels  
en Barbecue

Het adres voor:  
Eigen gemaakte worst  
Heerlijke vleeswaren

Dorpsstraat 26  
1747 HD Tuitjenhorn  
Tel. 0226-39 46 68



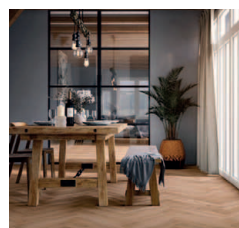
**K DEKKER**  
bouw & infra

kdbv.nl

\_veelzijdige bouwers.

VAN BAAR  
WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



PASTOOR WILLEMSESTRAAT 98 | 1749 AR WARMENHUIZEN | T. 0226 39 12 42  
WWW.VANBAARWONEN.NL



## Meerjarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?  
info@toekomstgroep.nl



**ToekomstGroep**  
door samenwerking sterk

Bouw

Glas

Schilders

Service

Techniek



**K DEKKER**  
bouw & infra

kdbv.nl

...veelzijdige bouwers.

## WIJ GAAN NET DAT STAPJE VERDER VOOR JE

Advies & creatie  
Binnen- & buitenreclame  
Online communicatie  
Print- & drukwerk

**multicopy the  
communication  
company** HEERHUGOWAARD  
ALKMAAR

## jac nota Slaapcomfort



Cornelis de Vriesweg 50  
1746 CM Dirksborn  
Tel. 0224-551523  
www.jacnota.nl

**auping**

Auping nights, Better days

Dealer van:

- LEDORM
- AUPING
- SWISSFLEX
- TEMPUR - SVANE
- VANDYCK - GANT
- ESSENZA
- BEDDING HOUSE



Herenkapper Han  
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161  
Warmenhuizen  
0226 394847

*Sandy's  
bloem idee*

Dorpsstraat 131  
1749 AB Warmenhuizen  
0226 - 391618  
www.sandysbloemidee.nl

SPORTMASSAGE   
**KARELLIGTHART**

REKERKOOGWEG 10  
1749 CJ WARMENHUIZEN  
T 06 - 52 69 64 24



# Van lokale hardloper tot wereldklassetienkamper: Jeff Tesselaar's reis naar de top

Ruud Doodeman

**Jeff Tesselaar, een opkomende ster in de Nederlandse atletiekwereld, zette dit jaar op het EK in Rome zijn naam definitief op de kaart. In een nieuw puntenrecord op de tienkamp wist hij de overwinning op het laatste onderdeel op de 1.500 meter. Hiermee zette hij zich op de kaart met zijn veelzijdige atletiektalent. Met een rijke sportieve achtergrond in zijn familie en lengte heeft Jeff alles in zich om groots te presteren.**

**In dit interview vertelt Jeff over zijn reis van jeugdige deelnemer aan lokale hardloopwedstrijden tot Nederlands kampioen verspringen en tienkamper van wereldklasse. We krijgen een kijkje in zijn trainingsregime, zijn weg naar het EK en hoe hij zijn leven als topsporter combineert met zijn studie aan de Universiteit van Amsterdam. Tesselaar deelt bovendien zijn ambities voor de toekomst, waaronder het WK in Tokio en de Olympische Spelen, met een vastberadenheid die erop wijst dat hij nog lang niet is uitgegroeid.**



Op het EK atletiek in Rome dit jaar stond hij voor het eerst volop in de schijnwerpers bij de tienkamp, die hij indrukwekkend afslot met een overwinning op het laatste onderdeel, de 1.500 meter. Sporten en vooral hardlopen, zit duidelijk in het bloed van de familie Tesselaar uit Heerhugowaard. Zijn vader Pip won talloze hardloopwedstrijden in de regio en ook moeder Linda heeft enige tijd meegedaan om de prijzen. Dit gesprek biedt een inspirerende blik op de passie, discipline en doelen van een jonge atleet die vastbesloten is om de beste tienkamper ter wereld te worden.

## Wie ben je?

'Ik ben 21 jaar (geboren 2003) en ik train vier dagen per week bij AAC in Amsterdam en twee dagen op Papendal. Ik studeer Economics en Business Economics aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Mijn hoofddiscipline is de tienkamp en ik ben ook de Nederlands kampioen verspringen van 2024.'

## Waarom ben je ooit met atletiek begonnen?

'Via de Stratenloop van Tuitjenhorn kwam ik in aanraking met atletiek. Mijn opa organiseerde die wedstrijd altijd en mijn vader deed er jaren aan mee en oom Theo zit nog altijd in de organisatie. Na die wedstrijd kwam er een trainster naar me toe, die vroeg of ik lid wilde worden van Hera omdat ik zo goed had gelopen. Mijn ouders stonden dat toe, maar eerst moest ik mijn zwemdiploma halen. Nadat ik dat had gehaald, werd ik lid van Hera en kreeg ik training van onder andere Robin Korving. Ik combineerde atletiek met schaatsen en voetbal, maar atletiek ging beter, dus koos ik voor die sport. Ik wilde graag verder komen in de sport.'

## Waarom koos je voor de tienkamp?

'Ik vond alles leuk en was overal wel goed in, hoewel de werpnummers wat minder zijn. De 800 meter, het verspringen en de 400 meter horden gingen me het beste af. Omdat ik niet kon kiezen, werd het de tienkamp. Bij Hera mocht je zelf kiezen welke onderdelen je wilde trainen, het was niet standaard dat je alle onderdelen van de tienkamp deed.'

## Hoe heb je je gekwalificeerd voor het EK atletiek?

'Je kunt je op twee manieren kwalificeren: door direct 8.200 punten of meer te halen, of via de ranking. Ik kwalificeerde me bij een grote goud-labelwedstrijd op Tenerife, waar ik tweede werd en voor het eerst boven de 8.000 punten kwam. Nederland had als extra eis minimaal 8.000 punten te halen om naar het EK te mogen. Dat lukte en zo mocht ik naar het EK.'

## Wat is je het meeste bijgebleven van het EK?

'Mijn eerste tv-interview! Ik had verwacht dat ik me eerst zou voorstellen aan de interviewer, maar ineens kreeg ik een microfoon voor mijn neus. Ik vroeg meteen of het live werd uitgezonden. Het totale plaatje van het EK vond ik geweldig, hoe professioneel alles eraan toeging. De aanwezige cameraploeg en het feit dat ik kon strijden tegen tienkampgrootheden zoals Kévin Mayer en de Europees kampioen Johannes Erm. Ook was het indrukwekkend om de Italiaanse hoogspringer Tamberi het stadion stil te zien krijgen voor zijn sprong. Toen hij zijn rug bolde om over de lat te gaan en het stadion ontplofte van enthousiasme, was dat een fantastisch moment.'

## Welke onderdelen liggen je het beste en welke het minst?

'Verspringen en de 1.500 meter liggen me het beste. Op het EK had ik de snelste tijd op de 1.500 meter. Als ik me zou specialiseren, zou ik eerder voor de 800 meter kiezen, maar alleen trainen voor het lopen vind ik saai. De krachtonderdelen zoals speerwerpen en kogelstoten liggen me minder goed.'

Ook polsstokhoogspringen is lastig, het is eigenlijk een soort turnen binnen atletiek."

### **Ga je op elk onderdeel voluit of houd je rekening met de tweede dag?**

"Ik ga op elk onderdeel voluit. Soms, als de eerste poging bij het verspringen al heel goed is, kun je ervoor kiezen om het bij die ene sprong te laten."

### **Ligt de focus vooral op de onderdelen die beter kunnen of train je alles evenveel?**

"Ik train elk onderdeel evenveel, maar ik heb wel 'aandachtsonderdelen'. Die train ik aan het begin van de week (Niet perse aan het begin van de week, je besteed er meer aandacht aan, dat kan in de vorm van eerder in de week of meer de tijd er voor nemen) Ik heb ongeveer 13 tot 14 trainingen per week, waaronder krachttraining en mobiliteitstraining met veel rek- en strekoefeningen. Dat werkt ook als blessurepreventie en gelukkig ben ik zelden geblesseerd. De laatste keer was een gescheurde pees in 2022."



### **Wat is jouw doel voor de komende periode?**

"Op korte termijn is mijn doel het EK onder 23 jaar in Bergen, Noorwegen. Momenteel sta ik eerste van de wereld in die categorie en ik wil daar minstens de top drie halen. Verder wil ik me kwalificeren voor het EK meerkamp indoor in Apeldoorn, maart 2025. Ook richt ik me op het WK atletiek in Tokio in 2025. Voor de lange termijn droom ik van de Olympische Spelen en

uiteindelijk wil ik de beste tienkamper van de wereld worden.'

### **Heb je een status bij het NOC/NSF?**

"Ik heb een IT-status, wat staat voor Internationaal Talent."

### **Klopt het dat je ook een tijdje lid bent geweest van Nova?**

"Nee, dat was mijn jongere broer Zeb. Hij is 14 en richt zich ook nog op de meerkamp, vooral de 400 meter is een onderdeel wat hem heel goed af gaat. Verder is mijn vader Nova-lid geweest en is mijn ome Theo nog altijd lid. Ik was tot het seizoen 2018-2019 lid van Hera en train sindsdien bij AAC in Amsterdam."

### **Werkt je lengte in je voordeel bij de tienkamp?**

"Mijn lengte van 2,03 meter is zeker een voordeel. Ik kan grotere stappen maken bij de 400 en alle looponderdelen eigenlijk, bij het kogelstoten en speerwerpen heb ik een hogere werphoogte en bij het hoogspringen helpt het dat ik een hogere heuphoogte heb. Bij het polsstokhoogspringen kan ik een zwaardere stok gebruiken. Er zijn meer lange sporters die goed presteren, zoals Usain Bolt en Pierce LePage, de 2,05m lange Canadees die vorig jaar wereldkampioen tienkamp werd".

### **Hoe combineer je je studie met de sport?**

"Het is zeker lastig. Ik train zo'n 30 uur per week, maar gelukkig kan ik mijn studie aan de VU opsplitsen. Ik wil mijn bachelor volhouden, omdat het me helpt contact te houden met leeftijdsgenoten. Zelf drink ik geen alcohol en ik gebruik geen middelen, maar ik vind het leuk om toch wat van het studentenleven mee te krijgen. Binnenkort ga ik naar Papendal verhuizen om me meer op de sport te richten, maar ik blijf mijn studie volgen. Gelukkig heb ik een topsportstatus, waardoor ik mijn studie in een lager tempo kan doen. In Papendal train ik samen met Léon Mak en de olympiërs Sven Roosen en Rik Taam. De sfeer bij de tienkamp is fantastisch, het voelt als een weekendje weg met vrienden. Tijdens de wedstrijd wil je winnen, maar daarbuiten kan je evengoed goed met elkaar omgaan."



# TOON BEENTJES

## TWEEWIELERS HEEMSKERK

Toon Beentjes Scooters  
Cornelis Groenlandstraat 6c  
1962 TG Heemskerk  
Telefoon: (0251) 24 35 83  
Email: info@beentjesscooters.nl

Toon Beentjes Tweewielers  
Maerelaan 2C  
1961 KA Heemskerk  
Telefoon: (0251) 23 22 50  
Email: fiets@toonbeentjes.nl



Wij zijn jouw  
**signspecialist!**



**RECLASIGN**



Schipper Solar & Finance  
[www.schippersolar.nl](http://www.schippersolar.nl)

Samen realiseren wij het meest rendabele  
zonne-energieproject voor uw specifieke situatie.



Loodgietersbedrijf  
**L.F. STAM & ZN B.V.**

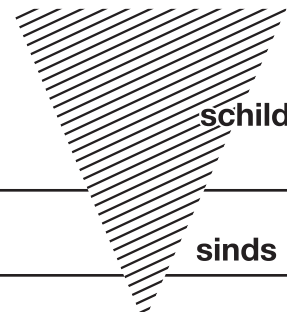
Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

Gespecialiseerd in: Lood, koper, lei en zinkwerk  
Renovatie en restauratie  
Sanitair en installatiewerk

Bregweid 6  
1749 DJ Warmenhuizen  
Tel. (0226) 39 25 97  
email: info@lfstam.nl

Schildersbedrijf  
**PRONK**



schilders

sinds 1920

Oudewal 7 Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 394828 / 06-22416357

**nextstep**  
TRAINING



PERSONAL TRAINING  
SMALL GROUP TRAINING  
FYSIOTHERAPIE  
VOEDINGSADVIES

HAPPY ARE  
THOSE WHO  
DREAM DREAMS



GUN JEZELF  
DE LUXE VAN  
OPTIDEE !  
Beter & dieper slapen

Optidee  
Zelfstandig adviseur

Scan de QR  
voor actuele  
catalogus &  
acties

Sabine  
Schravemade  
06-43201200



Op zijn 21e heeft Jeff het al tegen grote kampioenen van de tienkamp opgenomen zoals bijvoorbeeld de Noor Rooth die goud won op de tienkamp bij de Olympische Zomerspelen van 2024. Rooth was de Europese U23-kampioen van 2023. De titel U23 voor 2025 is een van de belangrijkste doelen voor Jeff. Met zijn blik al gericht op toekomstige uitdagingen zoals het WK in Tokio en de Olympische Spelen, laat hij zien dat hij niet alleen een veelzijdige atleet is, maar ook iemand die niet terugdeinst voor de lange weg naar de top. Zijn gedrevenheid, gecombineerd met een sterke basis maakt hem tot een uitzonderlijk voorbeeld voor jonge sporters in Nederland.

Bij de tienkamp heb je veel disciplines waarbij iedereen wel een minder goed onderdeel heeft. De afsluitende 1.500 meter is hierbij een wedstrijd op zich. Daar ziet iedereen al meteen tegenop, vanwege de langere duur dan alle andere elementen. Alle deelnemers starten samen en goede 1.500 meter lopers kunnen het klassement dan nog flink verbeteren. Voor Jeff is de 1.500 meter meer een kans dan iets om tegenop te zien. Hij won bij het EK de afsluitende onderdeel en ging van plek 18 naar de 12e plaats. Als tienkampster moet je veelzijdig zijn en niet alleen fysiek, maar ook mentaal sterk je schoenen staan. Met zijn voeten stevig op de grond, maar met zijn hoge doelen, is het duidelijk dat we in

de toekomst nog veel van Jeff Tesselaar gaan horen. Voor nu is hij gefocust op de eerstvolgende stap in zijn carrière, met het EK onder 23 in Bergen in als eerste doel, waar hij opnieuw zijn grenzen wil verleggen. Jeff legt de lat hoog en heeft voldoende ambitie. Maar voor Jeff is dit pas het begin de weg naar de absolute wereldtop ligt nog voor hem en met zijn vastberadenheid is het slechts een kwestie van tijd voordat hij daar aankomt.



## Challenge Almere Middle Distance 14 - 9 - 2024

David van der Welle

Waar begin ik aan? Dat was mijn gedacht op zaterdagochtend 14 september op het moment dat ik 's morgens om 6.00 uur in de auto stapte. Even een stap terug; begin jaren '90 deed ik samen met zwager Gerben al wat triatlons in de regio. Schagen, Anna Paulowna en Hippolytushoef waren in die jaren grote wedstrijden. Op dat moment was Almere ook al de grootste van Nederland. Maar na een paar jaar gestopt vanwege andere prioriteiten. Vervolgens brak een periode van langdurig blessureleed aan, eind jaren '90 was het lopen gedaan. In de tussentijd ging een andere zwager van mij aan triatlons doen en dat zag er natuurlijk inspirerend uit. In 2018 deed ik weer een poging tot hardlopen en ik bleef zowaar vrij van blessures. Het tempo was nog redelijk goed en de afstanden niet langer dan ongeveer 12 kilometer per training (liever minder) om alles heel te houden. Toen in 2021 de familie Reijmerink de eerste minitriathlon organiseerde begon het te kriebelen.

In 2022 weer een beetje gaan zwemmen en ingeschreven voor een paar 1/8e triatlons in de regio; Langedijk en Nieuwe Niedorp. Dat ging eigenlijk best goed, dus een beetje overmoedig ook ingeschreven voor Anna Paulowna, een kwart triathlon. Dat was andere koek, wel goed aan de finish gekomen, maar het was toch echt wel wat anders dan een 1/8e. In 2023 lid geworden van Zwefilo om de zwemtrainingen wat gestructureerder aan te pakken. Na een paar 1/8e en Anna Paulowna was het plan om in 2024 een halve triathlon te doen; 1900 meter zwemmen, 90km fietsen en een halve marathon (21.095 meter) lopen. Maar begin 2024 raakte ik geblesseerd en kon ik bijna 3 maanden niet fietsen en hardlopen. Dus het plan maar even de ijskast in. In april weer rustig begonnen met trainen en dat ging goed. Ik was wel blijven zwemmen, dus die basis was goed. Doordat ik nog niet genoeg getraind had durfde ik de 1/8e van Heerhugowaard en Langedijk nog niet aan. Eind juni in Dirkshorn was de eerste triathlon, ook een 1/8e. Dat ging boven verwachting goed. Dus in de zomer lekker gefietst met Espen, onder andere de Stelvio op. Daar met de neus op de feiten gedrukt dat ik Espen echt niet meer bij kan houden. Toch wel tevreden en ik besloot, heel opportunistisch, om me in te schrijven voor de halve triathlon van Almere. Zwemmen en fietsen was geen probleem, inmiddels had ik al aardig wat keer in het Geestmerambacht gezwommen en het fietsen was ook wel oké. Niet heel veel kilometers, maar wel regelmatig. Maar dat lopen; mijn langste training in de afgelopen jaren was 13km.

**MEIJERBOUW**  
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

[www.bouwbedrijfmeijer.nl](http://www.bouwbedrijfmeijer.nl)



## **Wilco van der Stoop**

**Acupunctuur • Chinese kruiden geneeskunde**

**Acupunctuur of Dry needling kun je o.a. gebruiken bij de volgende klachten:**

- Darmen
- Slaap problemen
- Menstruatie
- Hoofdpijn/Migraine
- Duizeligheid
- Pijnlijke gewrichten en spieren
- Hooikoorts
- Concentratie problemen
- Mentale problemen
- Eczeem
- Verkoudheid die niet over wil
- Lichamelijke klachten bij bv. Sport blessures



Dry needling is een fantastische behandel methode voor nek-, schouder-, rugklachten, duizeligheid, hoofdpijn, tinitus (oorsuizen) en alle problemen aan het bewegingsapparaat.

Er zijn nog een veelvoud aan klachten te benoemen.

Kijk voor meer info op mijn website [www.wilcovanderstoop.nl](http://www.wilcovanderstoop.nl)

**U bent welkom in mijn praktijk gevestigd aan de Manusveert 132 in Tuitjenhorn of bij u aan huis.**

**Bereikbaar op 06- 46 18 99 15 of [info@wilcovanderstoop.nl](mailto:info@wilcovanderstoop.nl)**  
**Tot ziens!**

Samen met zwager Sander ging ik vrijdag 13 september op pad naar Almere, we konden ons die dag al aanmelden en alle spullen (fiets, schoenen en kleding) inleveren zodat we zaterdag geen stress meer hadden. Twee uur vertrokken uit Heerhugowaard, drie fietsen op de drager (er was nog een maatje van Sander mee), op naar Almere. Na wat file en drukte op de weg, uiteindelijk om 15.30 uur in Almere aangekomen. Sander en Mark kwamen al snel bekenden tegen, leuk om zo samen de dagen te beleven. Eerst naar de check-in; controle van de inschrijving en de ontvangst van alle spullen. Een rode tas om de fietspullen in te doen (schoenen, helm, zonnebril) en een blauwe tas om de loopspullen in te doen (schoenen). Daarnaast nog een groene om de spullen voor na de wedstrijd in te doen. De tassen hing je op in een tent met heel veel kapstokken. Iedere deelnemer heeft zijn eigen nummer en plekje. De fietsen stonden buiten, op een heel groot grasveld met fietsenrekken, ook ieder zijn eigen plekje gemarkeerd met een bordje met naam en startnummer. Na dit alles was het tijd om nog even over de 'expo' te wandelen, allerlei sportmerken met aanbiedingen. Om 17.30 uur was het tijd om naar de 'carbo loading party' te gaan. In het theater van Almere was een zaal ingericht met tafels en stoelen en veel eten! Pasta, rijst, vlees, vis; van alles is verkrijgbaar. Met een volle maag weer richting huis. Thuis de laatste puntjes op de i gezet en op tijd naar bed.

Na een wat onrustige nacht, lichte zenuwen, even na 5 uur eruit. Stevig ontbeten, broodjes klaargemaakt (de start is pas om 10.00 uur), bidonnen vullen en de auto in. Sander opgehaald en op weg naar Almere. Lekker rustig op de weg, dus op tijd in Almere. We konden nog net de start van de hele triatlon zien, die startten in verschillende groepen vanuit het water (massastart). Daarna naar de fietsen om alles nog een keer te controleren en bidonnen op de fiets te zetten. Terug naar de startzone, waar meer triatleten zich verzamelden. Met een groepje van DTC en Zwefilo rustig in de zon gewacht tot de start. Wetsuits aan en naar het startvak van je eigen keuze; afhankelijk van je te verwachten zwemtijd. Sneller dan 34 minuten, 34-38, 39-44 of meer dan 44 minuten. Sander en ik schatten in dat we rond de 38 minuten zitten, dus startvak 34-38. Het duurde even voordat we startten vanwege de rolling start; iedere 8 seconden gingen 5 atleten van start. Dus ruim 25 minuten na de eersten waren wij aan de beurt. Het water was fris, maar wel lekker. Al snel kwam ik in mijn ritme en ik haal regelmatig andere zwemmers in. Het zwemmen was in een groot meer, waar je linksom een aantal boeien zwemt. Het zwemmen kostte me weinig kracht en ik arriveerde bij de steiger om eruit te klimmen. Ik keek op mijn horloge; 32:36; veel sneller dan ik vooraf had ingeschat! Dat gaf de burger moed. Snel naar de wisselzone om het wetsuit uit te trekken en de fietsspullen aan te doen. Ik had besloten om de sokken al voor het fietsen aan te doen, in tegenstelling tot veel andere triatleten die ze pas bij het lopen aandoen. Daardoor verloor ik wel wat tijd, want met natte voeten is sokken aantrekken onhandig. Snel op de fiets en in het ritme komen. De eerste 6 km was wat bochtig en in de haven van Almere liggen nog klinkers. Daarna richting de dijk, voor de wind op de eerste 30km. Dat ging prima, op tijd blijven eten en drinken en tempo er in houden. De verzorgingsposten waren heel goed voor elkaar, allemaal dezelfde volgorde; reep, gel, sportdrink (in bidons) en water. Het tweede deel had ik wat meer stukken tegen wind en vooral het stuk tussen 70 en 90 was pittig, hier verloor ik wel wat snelheid. Maar zoals Ruud Doodeman mij leerde; iedere trap te hard op de fiets is twee stappen minder hard op het lopen. Dus het laatste deel niet te gek gedaan. Bij de wissel was het een behoorlijk stuk lopen met de fiets naar de wisselzone. Ik was nog niet ingehaald door mijn zwager, wat mij verbaasde. Dus snel de tent in en schoenen wisselen. Ineens hoorde ik 'hey David'; Sander kwam ook net de tent in. Het loopparcours bestond uit twee ronden, vooral asfalt met wat vals plat erin. De eerste ronde ging perfect; ik liep soepel en het tempo was prima; 4.35 per km. Na 12km begon het al wat lastiger te worden en na 15km kwam het gebrek aan duurtraining naar boven. De kilometer tijden vlogen omhoog en het werd al zwaarder. Elke meter telde ik af, een gel of cola bij de verzorging, wat kan lopen dan pijn doen. Uiteindelijk de laatste kilometer zelfs in 6.00 per km. Maar mijn doel om onder de 5 uur en 30 minuten te eindigen was ruimschoots gehaald; 5 uur 19 minuten en 45 seconden. De halve marathon liep ik uiteindelijk in 1 uur en 45 minuten. Zeer voldaan! Nog even op Sander gewacht, wat gegeten en weer naar huis. Wat een enorme ervaring was dit! En een perfecte organisatie. Nu wat pijnnetjes, dus voorlopig even rustig aan.



## Stratenloop Tuitjenhorn

De organisatie van de stratenloop Tuitjenhorn wil bij deze Nova bedanken voor de mooie ondersteuning, bij de stratenloop van Tuitjenhorn op 13 juli 2024.

Mede door jullie werd het een groot succes met bijna 500 deelnemers!

Zaterdag 5 juli 2025 gaan we de 75e editie organiseren.

We rekenen erop dat Nova ons wederom ondersteunt bij deze jubileum-editie.

Met vriendelijke groeten,

Mede-organisator Theo Tesselaar



Vrijwilligerswerk binnen een sportvereniging is van onschatbare waarde, vooral als het gaat om het ondersteunen van jonge atleten. De inzet en toewijding van vrijwilligers zorgen voor een inspirerende omgeving waarin jeugdlopers niet alleen hun sportieve vaardigheden ontwikkelen, maar ook groeien in zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen. Door de organisatie van wedstrijden, evenementen en sociale activiteiten krijgen de jeugdleden een kans om hun passie voor atletiek op een speelse en veilige manier te beleven. Het is dankzij de betrokkenheid van mensen als Ariën dat de club een thuis kan zijn voor jonge sporters, en dat elke activiteit een succes wordt waar iedereen met plezier op terugkijkt. Hieronder vertelt hij zijn ervaring en motivatie als vrijwilliger voor de jeugdcommissie.

### **Wat doe je voor onze vereniging?**

"Samen met nog zes leden zit ik bij de jeugdcommissie. In samenwerking met de jeugdtrainers zorgen we voor een aanbod aan activiteiten voor onze jeugdleden buiten de trainingen om. Voorbeelden hiervan zijn wedstrijden op het eigen terrein, zoals crossloopjes en meerkamp wedstrijden. Ook evenementen als een feestavond of het jeugdkamp horen hierbij. Daarnaast verzorg ik de administratie van de jeugdcompetitie."

### **Hoe ben je erin gerold en hoe lang doe je het al?**

"Het was volgens mij Nelina, die al bij de jeugdcommissie zat, die me heeft gevraagd om aan te sluiten. Dit was kort nadat onze zoon Kees lid werd van de vereniging, dat zou zo'n tien jaar geleden zijn geweest."

### **Waarom heb je de taak opgenomen?**

"Het was voor mezelf al duidelijk dat ik me in wilde gaan zetten voor de verenigingen waarvan onze kinderen lid zouden gaan worden. Dat zowel Kees als Suus voor atletiek bij Nova kozen maakte het voor mij erg makkelijk."

### **Wat is het leukste aan het aan deze taak als vrijwilliger?**

"Het is altijd weer leuk wanneer een activiteit met succes is afgerond. Als je dan hoort dat de kinderen weer hebben genoten dan geeft dat een goed gevoel, want daar doe je het tenslotte voor."

### **Op welk onderdeel ben je zelf het beste?**

"Technische onderdelen heb ik zelf nooit gedaan. Hardlopen doe ik wel al vanaf mijn jeugd, de mooiste wedstrijden die ik tot nu toe heb gelopen waren over tien Engelse mijlen en de halve marathon."

### **Krijgt Nova tijdens de activiteiten voldoende hulp van de ouders van de atleten?**

"Natuurlijk kunnen wij het op sommige momenten niet alleen en hebben we assistentie nodig van een aantal ouders. Gelukkig mogen wij niet klagen en lukt dit over het algemeen wel, al zien we dat dit toch wel vaak dezelfde ouders zijn. Aan alle ouders zou ik mee willen geven dat het hartstikke leuk is om eens mee te helpen bij je zoon of dochter. Als iedereen zijn steentje bijdraagt kunnen we de activiteiten blijven organiseren en blijft het leuk voor iedereen."

Wat wil je nog graag meegeven aan de leden van Nova?

"Blijf actief bij de club. Bewegen is goed voor je gezondheid en het is ook nog eens heel gezellig."







Bemo Rail in Warmenhuizen is al meer dan 50 jaar wereldwijd expert in rail- en rangeertechniek.



Scan de QR-code en kijk op onze website voor meer informatie.



ELEKTROTECHNIEK BEVEILIGING ICT-NETWERKEN  
**blomelektrotechniek.nl**

**oosterbaan**  
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

loopenalyses | sportinlays | running- en wandelschoenen | sport- en clubkleding

Elke voet is uniek. Zelfs uw eigen voeten verschillen van elkaar. Zij verdienen de beste zorg. Oosterbaan Orthopedische schoentechniek kan u daarin voorzien.

De inspanning van Arie Visser en de specialisten van Oosterbaan bieden het beste voor uw voeten. U kunt bij ons terecht

voor de juiste sportschoenen en eventuele inlays. In ons moderne loopanalyse-centrum kunnen wij u voorzien van het beste advies. Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoeisel of op maat gemaakte schoenen. Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

Bel voor een afspraak! T 072 511 44 65 | Kitmanstraat 1, 1812 PL Alkmaar

[www.oosterbaanorthopedie.nl](http://www.oosterbaanorthopedie.nl)

*samen*  
we zorgen dat  
het werkt, altijd!



**ROOD  
GROEN  
service**

Ontwerp, Aanleg en  
Onderhoud van Tuinen

Oudevaart 87

1749CH Warmenhuizen

06 53 27 07 17

[info@roodgroenservice.nl](mailto:info@roodgroenservice.nl)

@Roodgroenservice

[www.roodgroenservice.nl](http://www.roodgroenservice.nl)



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49  
1746 CM Dirksborn  
0224-552282

[info@petersautoservice.nl](mailto:info@petersautoservice.nl)  
[facebook.com/petersautoservicedirksborn](https://facebook.com/petersautoservicedirksborn)

**Pedicure Annelies**

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen  
0226 - 39 38 03



Deze keer gaat het om een hele groep vrijwilliger en wat ze allemaal doen bij het organiseren de Boerenkoolloop. De voorbereiding is een flinke klus. Gelukkig hebben we trouwe vrijwilligers die hun schouders eronder willen zetten en hebben we in de Vezet een gulle sponsor voor het altijd aantrekkelijke boerenkoolpakket. Hier is een overzichtelijke beschrijving als voorbeeld van wat er allemaal gedaan moet worden om het evenement succesvol te organiseren:

### **1. Voorbereiding en planning (9-12 maanden voor de wedstrijd)**

- Stel een thema vast (zoals de "Boerenkoolloop") en beslis over de afstand (5 km, 10 km, enz.).
- Datum en locatie kiezen. Controleer of er geen conflicten zijn met andere lokale evenementen. Boek de locatie en reserveer een start- en finishgebied en parkeerplaatsen.
- Samenstellen van het organisatiecomité. Stel een team samen dat verantwoordelijk is voor verschillende onderdelen, zoals sponsoring, vrijwilligers, vergunningen, PR, etc.
- Vergunningen aanvragen. Neem contact op met de gemeente en andere betrokken instanties om vergunningen voor het evenement aan te vragen. Denk aan veiligheid, geluid en verkeersregulering.

### **2. Sponsoring en financiering (6-9 maanden voor de wedstrijd)**

- Budget opstellen. Maak een gedetailleerde begroting met verwachte kosten (medailles, marketing, waterposten, veiligheid, etc.) en inkomsten (inschrijfgeld, sponsoring).
- Sponsors zoeken. Benader lokale bedrijven om sponsorbijdragen te krijgen. Bied hen een aantrekkelijk pakket met zichtbaarheid (zoals logo's op shirts of spandoeken of gratis deelname voor medewerkers) in ruil voor sponsoring.

### **3. Routeplanning en logistiek (6-8 maanden voor de wedstrijd)**

- Route bepalen en markeren. Bepaal en test de hardlooproute. Zorg dat deze veilig is, en overweeg factoren zoals verkeersveiligheid, bereikbaarheid, en drinkposten langs de route. Bespreken Museum Eenigenburg voor de wandelaars.
- Veiligheidsplan maken. Overleg met politie en EHBO over de veiligheid. Zorg dat er nooduitgangen en EHBO-posten langs de route zijn en plan verkeersregelaars in.
- Vrijwilligers werven. Begin met het werven van vrijwilligers die zullen helpen bij de registratie, waterposten, routebegeleiding en EHBO.

### **4. Marketing en communicatie (3-6 maanden voor de wedstrijd)**

- Inschrijvingen openen. Stel een systeem op voor online inschrijvingen. Maak een website of gebruik een platform waar deelnemers zich kunnen aanmelden.
- Promotie van het evenement. Begin een marketingcampagne op sociale media, lokale kranten en sportverenigingen. Maak promotiemateriaal zoals posters, flyers en advertenties.
- Updates voor deelnemers. Stuur regelmatig nieuwsbrieven of e-mails naar ingeschreven deelnemers met updates over de race en tips voor de voorbereiding. Voor de wandelaars worden wel 1600 mails verstuurd.

## 5. Logistieke voorbereidingen (1-3 maanden voor de wedstrijd)

- Materiaal bestellen. Zorg voor startnummers, deelnemersbewijzen, medailles, T-shirts, en water- en EHBO-voorzieningen. Regel eventuele bewegwijzering voor de route.
- Vrijwilligerstraining. Organiseer een bijeenkomst of digitale training voor vrijwilligers voor hun specifieke taken, zoals tijdregistratie, EHBO, of routebegeleiding.
- Definitieve routecontrole. Controleer de route nogmaals, en stel een draaiboek op voor de race-dag, inclusief tijdsschema's en noodnummers.

## 6. De week voor de wedstrijd

- Communicatie en Herinneringen
- Stuur een laatste herinnering naar de deelnemers met informatie over parkeren, het ophalen van startnummers en het tijdsschema van de dag.
- Ophalen van startnummers en T-shirts
- Zorg voor een plek waar deelnemers voorafgaand aan de wedstrijd hun startnummer en eventuele T-shirts kunnen ophalen.
- Opzetten van de locatie. Pijlen en linten ophangen voor de wandelaars.
- Begin met het opzetten van de start- en finishzone, de bewegwijzering en de EHBO-posten.

## 7. De dag van de wedstrijd

- Briefing voor vrijwilligers. Verzamel alle vrijwilligers voor een korte briefing en verdeel ze over hun locaties.
- Verwelkomen van deelnemers. Zorg voor een vlotte registratie en begeleiding van deelnemers naar de start.
- Tijdregistratie en uitslagen. Organiseer de tijdsregistratie en zorg ervoor dat de uitslagen snel beschikbaar zijn voor de deelnemers.
- Afsluiting en opruimen. Na de wedstrijd: bedank deelnemers en vrijwilligers, ruim op en breng materialen terug. Zorg dat het gebied netjes wordt achtergelaten.

## 8. Evaluatie en nazorg (Na de wedstrijd)

- Evaluatievergadering organiseren. Evalueer wat goed ging en waar verbetering mogelijk is voor een volgende editie. Vraag ook om feedback van vrijwilligers en deelnemers.
- Nazorg voor sponsors en vrijwilligers. Stuur een bedankje naar sponsors en vrijwilligers en deel foto's en resultaten.
- Publiceer de uitslagen en deel foto's op sociale media en de website.

Dit overzicht laat zien dat de organisatie van de Boerenkoolloop er veel werk van maakt om alles in goede banen te leiden. Gelukkig is de beloning groot: de Boerenkoolloop is een evenement waar iedereen trots op kan zijn en dat deelnemers niet nel zullen vergeten. Dus beste vrijwilligers van de Boerenkoolloop: Dankzij jullie inzet verliep de wedstrijd soepel en hebben de deelnemers genoten van een fantastische ervaring. Van start tot finish konden we op jullie rekenen. Heel erg bedankt voor jullie enthousiasme, hulp en tijd. We hopen dat jullie er net zo van genoten hebben als wij. Op naar de volgende editie!





Langestraat 83, 1811 JD Alkmaar



GLAZENWASSERIJ EN  
SCHOONMAAKBEDRIJF



Burg. Noletstraat 19  
1749 ED Warmenhuizen  
Tel. 0226-393609

# Reformhuis Tuitjenhorn

Reformhuis Tuitjenhorn Dorpsstraat 12, Tuitjenhorn Tel. 0226 754567

Openingstijden: Dinsdag t/m Vrijdag van 08.30 - 18.00 uur. Zaterdag van 08.30 - 17.00 uur.

*Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen je graag*  
[www.reformhuistuitjenhorn.nl](http://www.reformhuistuitjenhorn.nl)



Interieurwerken   

Met passie  
voor het  
proces



Oudevaart 69  
1749 CH Warmenhuizen

Mobiel: 06 21 203 628  
Email: [info@nbinterieurwerken.nl](mailto:info@nbinterieurwerken.nl)  
[www.nbinterieurwerken.nl](http://www.nbinterieurwerken.nl)



- ✓ Particuliere verzekeringen
- ✓ Bedrijfsmatige verzekeringen
- ✓ Hypotheken
- ✓ Schaderegelingen
- ✓ Advies
- ✓ Gratis polischek
- ✓ Individueel pensioen
- ✓ Kwaliteit voor zeer scherpe prijs

Doorbraak 14a - 1749AM Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 39 14 15  
E-mail: [info@ariebleeker.nl](mailto:info@ariebleeker.nl) - Website: [www.ariebleeker.nl](http://www.ariebleeker.nl)



Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut

Martina Pronk  
06 15 88 75 79  
[info@praktijkPronkstuk.nl](mailto:info@praktijkPronkstuk.nl)  
[www.praktijkPronkstuk.nl](http://www.praktijkPronkstuk.nl)

# Fantastische Boerenkoolloop

Isabelle Brus

Met meer deelnemers dan ooit en onder een stralende zon was de 43<sup>e</sup> editie van de Boerenkoolloop op zondag 3 november een groot succes. Meer dan duizend hardlopers, waaronder zo'n honderd jeugdathleten, en bijna driehonderd wandelaars haalden de finish en ontvingen hun boerenkoolpakket. Het parcoursrecord op de 10 kilometer – sinds een paar jaar op naam van Nova-atleten Tom Hoogetboom en Suzan Nieman – werd noch bij de heren, noch bij de dames verbroken. "Wij kijken terug op een vlekkeloos verlopen evenement met meer dan genoeg blij gezichten bij sporters en publiek. Dat is voor mij ook echt de kracht van de Boerenkoolloop: de sportieve sfeer telt het zwaarst", aldus David van der Welle namens de organisatie.





**ROOD  
GROEN  
KERST**

**Geopend vanaf de  
2e donderdag in november.**

Donderdag: 10.00 tot 17.00 uur.  
Vrijdag: 10.00 tot 17.00 uur.  
Zaterdag: 10.00 tot 17.00 uur.  
Zondag: 12.00 tot 17.00 uur.

Oudevaart 87  
1749CH Warmenhuizen

**BOERENKOLLOOP  
uitSLAGEN**



IN 'T IJKGEBOUW  
**DE EENDRACHT**



Alckmariapad 2, 1811 ML Alkmaar, reserveer via 072-5826036 of [deendracht-alkmaar.nl](http://deendracht-alkmaar.nl)



**Autoschade W.P. Dekker**

*Voor al uw spuitwerk!*

- *Reparatie van alle merken*
- *Altijd vervangend vervoer*
- *Ook spuitwerk van meubels, deuren, keukens, en radiators*



C. de Vriesweg 51  
1746 CM Dirkshorn  
0224 551802

[www.autoschadedekker.nl](http://www.autoschadedekker.nl)



Prijzen uit voorraad leverbaar  
Eigen graveerinrichting

Herculesstraat 31  
1812 PD Alkmaar  
072 512 35 39  
06 31 33 70 30  
[info@gkamper.nl](mailto:info@gkamper.nl)  
[www.gkamper.nl](http://www.gkamper.nl)

**GLOBE**  
URBAN CUISINE

**STREETFOOD  
& COCKTAILS**

DORPSSTRAAT 153 | WARMENHUIZEN  
[GLOBESTREETFOOD.NL](http://GLOBESTREETFOOD.NL)

**eco-well**  
AARDWARMTESYSTEMEN BRONBORINGEN

Eco-Well is een gespecialiseerd bedrijf in het aanbrengen van bodem-energie systemen voor uw warmtepomp. Bodemenergie is de duurzame oplossing voor het verwarmen en koelen van uw woning of gebouw.

Wij garanderen een snelle en professionele service.



Warmenhuizerweg 20 Warmenhuizen  
0226-745990 | [info@eco-well.nl](mailto:info@eco-well.nl)

[www.eco-well.nl](http://www.eco-well.nl)

# Evenementenkalender

Wil je dit seizoen sportief genieten én samen met mede-Nova-lopers de mooiste uitdagingen aangaan? Wij hebben de ideale selectie voor je samengesteld, gericht op de evenementen waar onze leden graag aan meedoen of die simpelweg niet te missen zijn! Het All4running Crosscircuit biedt een uitdagende serie spannende crosswedstrijden door de ruige, prachtige natuur van Noord-Holland. Perfect voor liefhebbers van modder, heuvels, en een dynamische omgeving. Van Hoorn tot Wieringermeer, het circuit biedt variërende afstanden voor jong en oud, en de beste deelnemers maken kans op mooie prijzen en een plek in het eindklassement. Een aardige wedstrijd aan de rand van het Markermeer is de 25<sup>e</sup> editie van de Eenhoornloop. Ze vinden het zelf dé najaarsklassieker van West-Friesland en wijde omgeving. Sportieve prestaties en gezelligheid gaan hand in hand bij dit geweldige loopevenement.



Voor de wandelaars onder ons is de Fjoertoer in Egmond op 29 en 30 november een aanrader. Het is een sfeervolle avondwandeling door het betoverende duingebied van Egmond, verlicht met vuurshows en andere lichteffecten. Dit jaar is de feestelijke 10<sup>e</sup> editie. De afstanden zijn gevarieerd van 6, 12, 16 tot 20 km.

## November

- 10-11 Dijkgatsboscross, Wieringerwerf. Jeugdlopen en 6 of 10 km [www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl).
- 10-11 25<sup>e</sup> Eenhoornloop, Hoorn. 1,2 km - 5 km - 10 km - 10 Engelse mijl. [www.loopgroephoorn.nl](http://www.loopgroephoorn.nl)
- 17-11 **SAV-cross, Grootebroek. Jeugdlopen en 4,6 of 9,2 km Nova-comp. [www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl).**
- 24-11 **Dokev cross, Anna Paulowna, 5 of 9 km, Nova-comp. [www.atletiekvereniging-dokev.nl](http://www.atletiekvereniging-dokev.nl).**
- 29 en 30-11 Fjoertoer, Egmond. Wandeltochten van 6 t/m 20 km. [www.fjoertoeregmond.nl/](http://www.fjoertoeregmond.nl/)

## December


- 01-12 Noordkop Duincross, Den Helder. Jeugdlopen en 6 of 10 km [www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl)
- 08-12 Hera St Georgecross, Spierdijk. Jeugdlopen en 8,2 km [www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl)
- 08-12 **Snerfloop 't Veld, 5, 10 of 16,1 km. [www.tav80.nl](http://www.tav80.nl). Nova-comp.**
- 26-12 De 50<sup>e</sup> Kerstcross Opmeer, jeugdafstanden en 5 en 10 km. Voor kinderen tot 8 jaar gratis. Wandelaars kunnen kiezen voor een afstand van 5 of 10 kilometer. [www.kerstcross.nl](http://www.kerstcross.nl)
- 31-12 50<sup>e</sup> De Boet Oudejaars Dijkenloop Aartswoud. Crosslopen, jeugdafstanden en 4 en 8 km <https://agsv.nl/dijkenloop/>

## Januari

- 05-01 Duin- en strandloop Castricum, jeugdlopen en 10,1 km en de 15 km. Nova comp. [www.avcastricum.nl/strand-en-duinlopen](http://www.avcastricum.nl/strand-en-duinlopen)
- 12-01 Egmond halve marathon 10,55 en 21,1 km. [www.nnegmondhalvemarathon.nl](http://www.nnegmondhalvemarathon.nl)
- 19-01 **Pim en Emmyloop, Groet, 8 km Eigen Nova-competitieloop. [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)**

## Februari



- 09-02 **Groet uit Schoorl, kidsrun en 10 - 21,1 en 30 km Nova-comp. [www.groetuitschoorlrun.nl](http://www.groetuitschoorlrun.nl)**



**Bejo is de échte specialist in de veredeling, productie en verkoop van groentezaden.**

Seed Valley™ powered by Bejo Zaden

Bejo, ook op facebook

**That's bejo quality > [bejo.nl](http://bejo.nl)**

**Bejo Zaden B.V.**  
 Trambaan 1 | 1749 CZ Warmenhuizen | Nederland  
 T +31 (0)226 396 162 | W [www.bejo.nl](http://www.bejo.nl)

# PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

## PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw  
 verbouw  
 restauratie  
 onderhoud






Machinestraat 2, postbus 20, 1749 ZG Warmenhuizen  
 Telefoon (0226) 391374  
 E-mail: [info@pronkbouw.nl](mailto:info@pronkbouw.nl), website: [www.pronkbouw.nl](http://www.pronkbouw.nl)

