

NOVA



Juli & Augustus 2022
in deze editie

Verslag van de
bevrijdingsvuurloop
Co Wiskerke

Foto verslag
Meerkampfestival

Wat brengt een blessure?
Suzan Nieman





Loodgietersbedrijf- en leidekkersbedrijf
L.F. STAM & ZN. BV

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

Tel.: 0226-392597
Bregweid 6 Warmenhuizen

**multicopy the
communication
company**
HEERHUGOWAARD
ALKMAAR



**DÉ PARTNER
VOOR AL UW
COMMUNICATIE
UITINGEN**

W.M. DUDOKWEG 10 • 1703 DB HEERHUGOWAARD • 072-5760990
KOELMALAAN 350-B01 • 1812 PS ALKMAAR • 072-5760999



FREE-D-SIGN
RECLAME EN VORMGEVING



Vormgeving • Sign & Visuals
Events & Outdoor • Indoor & Styling

FREE-D-SIGN.NL

TOON BEENTJES
TWEEWIELERS HEEMSKERK

BROMFIETSEN
Cornelis Groenlandstraat 6c
Heemskerk
T 0251 243583
www.Toon-Beentjes.nl

FIETSEN
Maerelaan 2c
Heemskerk
T 0251 232250
www.Toon-Beentjes.nl

**Schildersbedrijf
PRONK**



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

**KAPSALON
Nathalie**

Leeuwerikstraat 25
1749 VC Warmenhuizen
T (0226) 390208 M 06 43732544

afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl



APK en Onderhoud
Peter Dekker
in-verkoop auto's

C. de Vriesweg 49
1746 CM Dirkshorn
T (0224) 55 22 82
F (0224) 55 26 90

In deze Noviteit

Redactioneel	3
Novabestuur	4
Informatie	5
Verjaardagen	7
Beste Novianen	10
Wat brengt een blessure?	12
MeerkampFestival 2022 Foto impressie	14
Wandelnieuws	19
De inschrijving is geopend !	20
Jong Blauw News	21
Zin in	26
PietPraat	28
7 tips voor sporten met warm weer	29
bevrijdingsvuurestafetteloop	31
Veilig sporten bij a.v. Nova	34
72 ^e stratenloop Tuitjenhorn	36
Laatste Nieuws	37
Evenementenkalender	38

Redactioneel

Vanaf deze editie wordt de opmaak en het in elkaar zetten van het blad gedaan door John Vader. We zijn er blij mee dat hij ons versterkt in onze redactie. Voor Elles wordt het een stapje terug aangezien ze door een nieuwe baan onvoldoende tijd overhoudt voor het in elkaar zetten van de Noviteit. Het is toch telkens een pittige klus om van alle bijdragen een mooi leesbaar nummer te maken met een apart programma dat de nodige kennis vereist en waarbij er veel meer komt kijken dan alleen teksten verzamelen. Elles enorm bedankt voor alle inzet in de redactie de afgelopen jaren!

De zomerperiode leent zich uitstekend om de buitentijd flink op te schroeven en eens een mooie wandeling te maken in onze eigen kustregio. Vanuit onze Novawandelafdeling worden de allermooiste routes bedacht om in goed gezelschap van te genieten. Spot het programma en trek die stoute wandelschoenen eens aan.

Van Suzan Nieman weten we dat ze een topper is op hardloopgebied, maar nu een blessure een streep door het hardlopen zet, laatze zien dat ze nog steeds een enthousiaste sportbeleving heeft. Op verzoek van ons redactielid Karin schreef ze hoe ze met deze tegenslag omging. Goed nieuws voor de variatie is dat er een laagdrempelige mini-triatlon georganiseerd wordt in Dirkshorn op zondag 3 september. De vorige keer was het een groot succes dat smaakte naar meer. Beleef deze editie ook eens mee, duik erin, fiets je droog en geef alles op het afsluitende lopen. Blader maar snel door voor alle info.

Veel sport- en leesplezier!

De Novaredactie

Ruud Doodeman

Karin Hofman

John Vader

novakrant@hotmail.com

www.avnova.nl

Ruud

Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Isabelle Brus	isabelle.brus@gmail.com	06 47 14 46 85	Voorzitter
Jos Hoogeboom	jos.hoogeboom@outlook.com	0226 72 30 39	Vice-voorzitter
Margo Hogervorst	margohogervorst@outlook.com	06 14 11 25 95	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 01 15	Penningmeester
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 22 09	
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 50 90 83 67	
Deni van Schagen	denivanschagen@hotmail.com	06 21 34 00 92	
Maaïke Tesselaar	maaiketesselaar@hotmail.com	06 22 21 73 97	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 10 82	

Trainingstijden

Maandag	Vertrek bij Zandspoor	Trainer
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
18.00 tot 19.00	Novabaan Clubavond pupillen	Verschillende trainers
Dinsdag	Novabaan	Trainers
19.00 tot 20.30	Clubavond junioren	Verschillende trainers
19.30 tot 21.00	Mila - LA Senioren/masters	Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Sprint training Senioren / Masters	Jorg Ootjers
Woensdag	Novabaan	Trainers
18.00 tot 19.00	Atleten van 2009	Carlien Wabeke
19.30 tot 20.30	Krachttrainings	Bram Berkhout, Emma van der Pal
Donderdag	Novabaan	Trainers
18.15 tot 19.15	G atleten	Amber Hurkmans
19.30 tot 20.30	Mila / LA Senioren/Masters / S-2-Run	Sander Kager
19.30 tot 20.30	Sprint training Senioren / Masters	Jorg Ootjers
19.30 tot 20.45	Bootcamp	Sara Prins
Vrijdag	Novabaan	Trainers
18.00 tot 19.00	Atleten van 2014-2011	Femke, Sybren & Mireille Ligthart
18.00 tot 19.00	Atleten van 2010	Jesper Sintenie & Steven de Moel
18.15 tot 19.30	Atleten van 2008-2007	Linda Hurkmans & Teun Beers
19.30 tot 20.45	Atleten van 2006-2005	Linda Hurkmans & Teun Beers
Zaterdag	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl	Trainers
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader
09.00 tot 10.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert

Trainers

Teun Beers	06 39 58 98 87	Mireille Ligthart	06 29 15 25 10
Bram Berkhout	06 50 90 83 67	Steven de Moel	06 51 01 22 46
Jan Berkhout	0226 39 42 78	Jorg Ootjers	06 10 90 30 88
Myrthe van Dok	06 36 04 68 18	Emma van der Pal	06 83 02 98 43
Rob Duvivier	0226 39 55 43	Sara Prins	06 22 59 96 17
Linda Hurkmans	06 23 64 52 44	Peter/Marian Robert	0226 39 33 38
Sander Kager	06 29 06 03 25	Jesper Sintenie	06 13 84 00 81
Jan Karsten	0226 39 20 29	John Vader	06 22 76 52 60
Kiki Klaver	06 21 64 70 74	Carlien Wabeke	06 34 79 70 93
		Ingmar Zondervan	0226 39 19 94

Trainingscoördinatie

jeugd	
Maaïke Tesselaar	06 22 21 73 97
senioren	
Jos Hoogeboom	06 12 66 81 31
wandelen	
Marian/Peter Robert	0226 39 33 38

Informatie

Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA 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.
Eventuele opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn bij dhr. Gerrie Masteling:
Ledenadministratie@avnova.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2021 tot 31-10-2022

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2015 en later	Junior C	2008-2007
Pupil C	2014	Junior B	2006-2005
Pupil B	2013	Junior A	2004-2003
Pupil A1	2012	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2011	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2010-2009	Masters 40	40-44 jaar

De masters worden aangeduid als M35, V35, M40,V40 etc

Commissies

Jeugdcommissie

Linda Hurkmans	linda-hurkmans@hotmail.com	06 23 64 52 44
Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21 64 70 74
Kees van Wonderen	keesencorine@hotmail.com	06 12 20 02 26
Jim Bruin	jim.bruin@hotmail.com	06 10 88 24 29
Ariën Kruijjer	l.kruijjer@kpnmail.nl	06 10 21 87 61
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 22 09

Kantine commissie

Truus Rood		06 48 85 17 07
Ada Jonker		06 33 67 90 64
Marieke Brakkee		06 14 55 96 99

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Stuijt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 31 77
Functie vacant		

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 02 90
Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688

Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21 64 70 74
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 41 86 07 86
Tijs Hofmann	tijshofmann@icloud.com	0226 39 49 74
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 50 90 83 67

Clubrecord commissie

René Tijm	renetijm@gmail.com	06 41 86 07 86
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 50 90 83 67

Sponsorcommissie

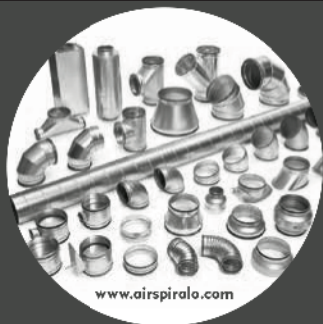
Roland Karsten	sponsoring@avnova.nl	06 22 80 23 38
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 53 93 04 08
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 51 48 99 31

Vrijwilligerscoördinator

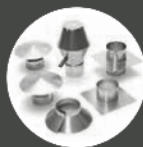
Leonie Engels	vrijwilligerscoordinator@avnova.nl	06 52 40 73 58
---------------	--	----------------

Onderhoud Website

John Vader	webmaster@avnova.nl	06 22 76 52 60
------------	--	----------------



www.airspiralo.com



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736

Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen

STOOP WAARLAND

0226-422844
www.stoopwaarland.nl

- GROENVOORZIENING
- BOOMVERZORGING
- BAGGERWERKEN
- GROENRECYCLING
- WATERBOUW



Maatwerk Marketing

Arjan Zutt

(06) 247 866 16
arjan@maatwerkmarketing.nl
www.maatwerkmarketing.nl

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



Ir. van de Banstraat 14, 1755 NN Petten
T: 0226.381367 E: info@beukersbikecentre.nl

www.beukersbikecentre.nl

Verjaardagen



JULI

Mikki Smit	1
Diana Ligthart	1
Teije van Donselaar	2
Truus Rood-Zutt	3
Cas Tesselaar	4
Anneke Hessels-Heemskerk	6
Eline Vriend-Rampen	6
Talisa van der Fluit	7
Kahlan Tesselaar	9
Jort Bruijn	9
Evi Muijs	10
Rita Molenaar	10
Piet Stuyt	11
Ana da Silva Goncalves	11
Ben Hellenkamp	12
Mees Beers	14
Teun Beers	17
Isabella Maas	17
Rik Bekker	17
Nikki Boekel	19
Jay Thomas	21
Job Meijer	22
Michiel de Ruiter	23
Marike Cnossen	23
Emiel van Tongerlo	23
Dora Bruin-Klaver	23
Ruud Barhorst	24
Kim Berger	26
Hans van Dijke	26
Piet Meijer	27
Erna Doodeman	28
Jasmijn Huisman	28
Lily Missaar	28
Rick Houtenbos	31

AUGUSTUS

Steven de Moel	1
Arnold Blom	1
Dia Wapstra	4
Marjolijn van Tol	5
Marian Dekker-de Groot	7
Betsie Groen	9
Tilly Wessel	9
Krijn de Groot	15
Jan Berkhout	16
Kevin van Grieken	16
Mex Zoon	17
Joris de Boer	18
Mariska Pronk-Veul	18
Kris Hof	18
Luuk Goudsblom	19
Fenna Ooijevaar	19
Sijmen Ploeg	21
Renze Ligthart	22
Lotte Schagen	22
Jesse Smit	23
Robin Broekmans	23
Nelleke Nannes	24
Peter Robert	24
Jop Zutt	24
Kitty Ligthart	26
Margriet Berkhout	27
Annemiek Suiker	27
Vienna Smit	27
Ariën Kruijer	28

SEPTEMBER

Jaap Ruiter	1
Daniel Tesselaar	2
Co Duineveld	2
Willem Bruijn	2
Koen Pronk	3
Per Noordstrand	3
Renate Sijtsma-Wit	4
Aiden Voskuilen	4
Jinte Huibers	6
Ans de Groot	7
Bente Smit	9
Jet van den Berg	9
Adam Garrone	9
Hilde Ligthart-de Kruijff	10
Maarten Emmaneel	10
Sigge van der Veek	10
Jasmijn Tesselaar	10
Esther Meijland	11
Yvonne Tesselaar	11
Ilse Rozendaal	13
Sven Moolenaar	13
Jaap Zandvliet	15
Amber Wijker	15

Nieuwe Leden

Lars Nieuwland
Britt Kos
Vienna Smit
Teije van Donselaar
Florence Schouten



Per abuis is in de vorige editie een verkeerd bestand voor de maand juli gebruikt. Om dit te corrigeren staat hier de gehele maand juli.



Interieurwerken



Met passie voor het proces



Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

A. Oudevaart 69, 1749 CH Warmenhuizen | W. www.nbinterieurwerken.nl

Loeigoeie Zuivel

Van biologische Boerderij de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl

DE NIJS

Potatoes Food

www.nijs.com

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@fysiotonvdven.nl



Jos van Baar Schilderwerken

Oudewal 5 1749 CA Warmenhuizen Telefoon (0226) 392807

Onderhoud - Nieuw- & verbouw - Wandafwerking
Glas in Lood - Vrijblijvende offerte

M 06 - 51 55 44 48
E j.van.baar2@kpnplanet.nl
W www.josvanbaarschilderwerken.nl

TOP 1 TOYS

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223



Heman

Bike Totaal

wij houden van fietsen

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

MENEER VERMEER TUINEN



ONTWERP, AANLEG,
ADVIES EN ONDERHOUD

0226 39 39 20

WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL



Zonnebloemen en pompoenen!

Kom gezellig bij ons langs voor de mooiste zonnebloemen (vanaf juli) en pompoenen (vanaf september).

FAIR DE MARLEQUI

Zaterdag 17 en zondag 18 september

Onze gezellige sfeermarkt kan genoteerd worden in de agenda! Zaterdag 17 en zondag 18 september van 11:00 tot 15:00 staan in en rondom de kas van de Marlequi zo'n 70 verschillende marktkramen (o.a. Jo Deli's, 't Oudewalletje, Bon Bol, Bolle Hendrik en nog véél meer)! Dit jaar komt de Harmonie bij ons optreden! Kinderen kunnen verschillende spelletjes doen en zij kunnen natuurlijk pompoen snijden! Zien we jullie dan?

Uitje organiseren?

Zijn jullie klaar voor een origineel uitje op een bijzondere locatie?

Dan ben je bij ons aan het juiste adres! Denk aan: Expeditie Marlequi, Wie is de Marlequi mol, Escaperoom Warmenhuizen, disc golf of een creatieve workshop. Dit kan gecombineerd worden met barbecue of lunch. Kijk op onze website (www.marlequi.nl) voor meer informatie!



Trambaan 5a Warmenhuizen



Beste Novianen



Dat ze me ook regelmatig zelf op de baan in de weer zouden gaan zien, dat vonden ze in het bestuur wel een pluspunt. Misschien willen ze concreet bewijs van betrokkenheid? Zal ze wel vies tegen zijn gevallen ondertussen

want op de baan ben ik al in maanden niet geweest. En in het bos ook niet trouwens. Mijn achillespezen houden me meer dan me lief is thuis. Althans, thuis ... ik zit natuurlijk niet echt stilletjes te wachten tot het over is (zie vorige stukje), maar ik loop al tijden niet meer in het tempo dat mijn voorkeur heeft. Ook de bootcamptraining heb ik al iets te vaak moeten afzeggen. Me beperken tot statische oefeningen in het krachthonk (de drie b's) terwijl de trainingsmaatjes steeds gezellig langshollen ... Hmm, laat maar.

Natuurlijk heb ik wel wát gezien bij Nova. Bijvoorbeeld de afsluiting van het MeerkampFestival op de woensdag voor Hemelvaart. Beetje regen, maar er werd lekker hoog gesprongen en naderhand fanatiek gebingood door de pupillen en gequikt door de junioren. In de eerdere weken werden er heel wat meters gemaakt bij het kogelstoten, speerwerpen (of fortex) en verspringen, en tempo gemaakt bij het sprinten en hordelopen. Alle pupillen en junioren weten heel goed hoe ze hun PR's moeten verbeteren, dat staat vast. Benieuwd of er clubrecords gebroken zijn trouwens. Dank aan Linda en de andere trainers die de technieken en regels van een of meer van de zes disciplines uit de doeken hebben gedaan – het effect daarvan hebben de kinderen misschien ook wel gezien aan hun resultaten op de competitiedagen in mei en juni.

Over de competitie gesproken: daarvan heb ik zeker niet alles maar wel wat meegekregen – mijn werk bij de jeugdcommissie zit er nu echt op. Met vijf junioren C en D teams had

Nova dit jaar een mooie afvaardiging in die categorie. Ik zag veel enthousiasme en fanatisme in Heerhugowaard in elk geval. Heel wat snelle sprint(st)ers en ook op de langere afstanden sprong het Novablauw in het oog. En soms zelfs in het oor: via de speaker van dienst. Wie nieuwsgierig is: op atletiek.nu vind je de individuele en teamresultaten.

Bij A en B junioren lopen er bij Nova te weinig rond voor een volwaardig team. Daarom een rondje gebeld in de regio: Dokev (Anna Paulowna) wilde wel aanhaken. Konden de jongens samen toch meedoen aan de competitie. Animo genoeg in elk geval: een Nova-junior B deed zelfs mee met polsstokhoogspringen en steeple chase – gewoon omdat het kon. De laatste competitiedag werd het combiteam ook nog versterkt met twee Nova-junioren C – zo kon deze gelegenhedsploeg zelfs de estafette lopen. (Daar bleek trainen op de wissel wel essentieel voor succes, maar goed: meedoen is belangrijker dan winnen denk ik dan.) Ook de pupillen kwamen in mei en juni in actie bij de regionale wedstrijden. Nova organiseerde zelfs een van de competitiedagen. Daar was ik niet bij dus geen informatie uit eerste hand maar er staat vast en zeker iets over in deze Noviteit.

Een verrassend sportief succes boekte Nova sowieso afgelopen maand. En niet zomaar ergens. In het voorprogramma van de Fanny Blankers Koen Games won Maarten Emmaneel overtuigend de 400 meter. Dat vond in elk geval ook de omroeper heel bijzonder (getuige de filmpjes op Youtube – kijk zelf en geniet). Een prachtige prestatie!

Al dat sportieve enthousiasme en succes inspireert mij wel om toch wat braver mijn oefeningetjes te doen zodat ik zelf straks ook weer aan de slag kan. Niet om te winnen (haha)! Maar dat stilzitten bevalt me slecht.

Isabelle Brus

GEZOCHT: ENTHOUSIASTE WANDELTRAINER



Vind je wandelen in het bos en de duinen van Schoorl leuk? En maak je anderen ook graag enthousiast? Vanaf september zoeken we versterking van het trainersteam van de wandelafdeling van Nova, voor de zaterdagochtendtraining (9.00 – 10.30 uur).

Dit houdt het in:

Ongeveereensperdriewekenzet je deroute van de wandeling uit, geef je (wandeltechnische) aanwijzingen en bepaal je het tempo voor een groep van circa 20 sportieve wandelaars of 10 nordic walkers. In principe gaat het om de zaterdagochtendtraining, je stemt met de andere trainers af wie wanneer de training geeft. De trainingen zijn het hele jaar door, behalve in juli en augustus.

Dit vragen we van je:

Je kent het duingebied bij Schoorl goed

Je volgt een wandeltrainersopleiding bij Peter Robert en/of, als je dat leuk vindt, bij de KWBN.

Dit krijg je:

Gratis lidmaatschap van Nova. En natuurlijk een ontzettend gezellige wandelgroep!

Meer weten?

Bel of mail dan met Peter of Marian Robert: 06-48161285 / wandelen@avnova.nl.



Wat brengt een blessure?

Als je mij deze vraag een jaar geleden gesteld had, had ik gezegd dat het niks dan narigheid brengt. Je kunt immers niet meer doen wat je het liefste doet. Dat is ook de reden dat ik zo lang met een ontstoken hamstringpees doorliep. Stoppen was geen optie. Ik kon het gewoon niet. Tot het moment dat het echt niet meer ging. In het dagelijkse leven ondervond ik steeds meer hinder. Ik kon niet langer dan een half uurtje op een stoel zitten, ik kon niet langer dan 20 minuten autorijden, zelfs het wandelen met onze hond gaf geen ontspanning meer, alleen maar pijn en frustratie.

Eerst deed ik wat halfslachtige pogingen om te stoppen, ik vond het zo moeilijk om het echt los te laten. Eind december hakte ik de knoop door, ik loop niet meer.

Daar sta je dan. Tijd te over, energie te over. Ik zocht direct naar een alternatief voor het lopen. Er stond nog een mountainbike in de schuur (gewonnen met de Kerstcross, alles is met het lopen verweven ☺) en aangezien het mtb parcours in de achtertuin ligt was de stap heel klein om mij daar op uit te leven.



Tijdens een weekend op de mountainbike op de Veluwe waar ik met Eline Vriend-Rampen 2 dagen ging trekken merkte ik dat het eigenlijk niet heel veel uitmaakt of ik nu fiets of loop. Als ik maar buiten ben en in beweging. Dat ik dat ervaren was voor mij een grote geruststelling. Ik kon het niet lopen

beter los laten. Natuurlijk is lopen nog steeds mijn grote passie maar het fietsen is een heel goed alternatief.

Als ik nu terugkijk op het afgelopen half jaar is zeker niet het gemis van het lopen wat bij mij naar boven komt. Er is een nieuwe wereld voor mij open gegaan. Naast het mountainbiken ben ik ook op de racefiets gestapt. Barbara Tesselaar-Zutt, een oud trainingsmaatje, voor sommige misschien nog bekend is ook geblesseerd geraakt en is ook op de fiets gestapt. Bij toeval kwamen we weer met elkaar in contact. Ze fietst net



even harder dan ik en ik merk hoe ongelooflijk veel plezier ik beleef aan de tochten met haar samen. Kop over kop knallen we door de polders heen. Ik merk ook dat hoe harder het gaat, hoe meer ik geniet. Het diepgaan in trainingen, wat bij hardlopen zo

normaal is zoek ik weer op. Het fijne aan fietsen is dat als je op zaterdag een lange rit hebt gereden, je de volgende dag gewoon weer kunt. ☺ De belasting is natuurlijk vele malen lager waardoor je niet zoals met het lopen een dag rustiger aan moet doen na een lange harde training.

Voorheen liep ik vaak met Joshua (mijn vriend) samen de hardlooptrainingen. Inmiddels zitten we vaak samen op de fiets. Elke keer voelt weer als een nieuw microavontuurtje om samen op pad te zijn. Hij vindt het nog wel moeilijk om de kop over te geven. Ik hoor in zijn rug te zitten, net als bij het lopen ☺ Naast het fietsen ben ik januari begonnen met zwemmen. De reden was dat ik dacht dat dit wel goed zou zijn voor mijn lijf, niet omdat ik er veel plezier aan beleefde. In het begin was zwemmen eigenlijk het enige

wat ik echt helemaal zonder klachten kon doen. Fietsen gaf vaak nog wel wat reactie omdat ik dan weer net te hard of te lang had gefietst. Aart van het beestje...

Ik zocht op internet waar ik zwembles kon krijgen. Ik kwam uit bij Personal Swim Coach in de Hoornse Vaart, Alkmaar. De eerste keren waren niet super leuk. Ik zonk als een baksteen en mijn techniek leek nergens op. Maar naarmate de maanden verstreken werd mijn techniek beter en begon ik het



tot mijn grote verbazing echt heel erg leuk te vinden. Tweemaal per week lig ik om 7.00uur in het zwembad, voordat ik naar mijn werk ga en ik doe het elke keer weer met plezier. De mensen die ik daar heb ontmoet, de

trainingen van de twee zwemjuffen maken dat het een heel fijne plek is geworden. Het werkt zo motiverend wanneer je echt bij nul begint en je steeds meer verbetering ziet in je zwemkunsten.

Hoe lang de blessure nog gaat duren weet ik niet. Ik denk wel dat het vele fietsen het herstel niet bespoedigd. Het ene moment gaat het goed, het volgende moment denk ik dat het nooit meer goed komt. Het schijnt wel inherent te zijn aan een peesblessure, het gaat met ups en downs. Ik heb het er voor over, dat ik langer niet kan hardlopen maar wel heel veel plezier heb in wat ik nu doe.

Ik mag nu 3 keer 1 minuut hardlopen op 9km/uur. Die paar minuutjes maken mij blij.

Stapje voor stapje kom ik weer terug, ik moet er gewoon vertrouwen in hebben.

Dus, als je mij nu de vraag stelt, wat brengt een blessure je? Dan zal ik zeggen dat het mij heel veel goeds heeft gebracht. Mijn wereld is groter geworden. Het bestond



eerst alleen uit hardlopen maar nu uit zoveel meer. Ik heb zoveel nieuwe mensen leren

kennen maar ook oude bekenden komen weer in beeld. Het leven is veel afwisselender geworden en ik merk aan mijn lijf dat die afwisseling goed is. Mocht ik ooit weer op niveau kunnen lopen zal ik zeker het zwemmen en fietsen blijven doen. Naast dat ik het ontzettend leuk vind is het ook echt heel goed voor het lichaam.

Ik hoop iedereen dit jaar nog weer bij de training

van Jan te zien, dat ik weer met jullie mee kan lopen. Want het hardlopen, tja dat is toch wel echt mijn grote liefde.

Suzan Nieman

MeerkampFestival 2022

Foto impressie



Volle zaal junioren en Linda die de PR-diploma's uitreikt met twee assistentes Bruin.



Download meer foto's op de foto pagina van de Nova website
(<https://www.avnova.nl/ph-31863-0/foto>)





MINI-TRIATLON DIRKSHORN

ZONDAG 4 SEPTEMBER

voor wie er vorig
jaar bij was: exact
hetzelfde dus



3 km lopen
+
8,5 km fietsen
+
250 m zwemmen

O ja, denk aan
je fietshelm en
neem zelf eten
& drinken mee

HOE LAAT & WAAR

START **9u30** EINDE ± 11u
@Meerweg in Dirkshorn

HELPEN?

Wil je helpen bij de start/finish,
op het parcours of in het water? Leuk! 😊
Mail: isabelle.bruse@gmail.com



MEER WETEN? VRAAG FRANS OF DAVID

DEELNAME IS OP EIGEN RISICO | VOOR JONG & OUD | GEEN OFFICIËLE WEDSTRIJD

Swan

Art & Build

De Hoge Werf 20, 1749 JW Warmenhuizen - 0226-399976 - www.swan-artbuild.nl

Atelier voor Bouwkunst

'Bezoekadres' Huisweid 9e 1749 EL Warmenhuizen



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22
1749 ZG Warmenhuizen
Tel: 0226-320224
Fax: 0226-316166

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



Kerkbuurt 5
1747 GP Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 392830
Telefax (0226) 390496

Bouwbedrijf F.J. Vos

Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie



Boek nu ook online

WWW.KIMEWO.NL
TEL.: 0226 - 390534

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 HOF VAN BLANKENDAAL

Dorpsstraat 26
1747 HB Tuitjenhorn
Tel: 0226 - 39 46 68

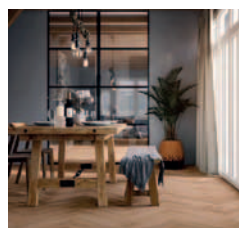
Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren



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

VAN BAAR WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

HAAR STUDIO MARIEKE

haar en make-up

Schelphoek-zuid 24
1749 BH Warmenhuizen
T 06-83693236



MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

Herculesstraat 31 - ALKMAAR
072 512 35 39 / 06 31 33 70 30
info@gkamper.nl www.gkamper.nl



Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

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

C. de Vriesweg 51, 1746 CM Dirkhorn
0224 551802, www.autoschadedekker.nl

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF

Wilco van der Stoop

Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

Acupunctuur is een effectieve behandelwijze omdat lichaam (en geest) in zijn volledige samenhang wordt bekeken en behandeld. Niet alleen de symptomen, maar vooral ook de oorzaken van de klachten worden aangepakt. Acupunctuur kun je o.a. gebruiken bij de volgende klachten:

- Darmklachten	- Hooikoorts
- Slaapproblemen	- Hoofdpijn/migraine
- Sportblessures	- Pijnlijke gewrichten en spieren

Bel voor een afspraak in mijn praktijk, of bij u aan huis: 0226-394286 of 06-46189915



PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk

Massage
Yoga
Retreats

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

Wandelnieuws

Beste wandelaars,

Het seizoen sportief wandelen is afgelopen maar voor de liefhebbers staan nu de bekende zomerwandelingen weer op het programma. Zaterdagmiddag 2 juli sluiten we het wandeltrainingsseizoen af.

Vanaf maandagmorgen 4 juli organiseert Willem weer de traditionele zomerwandelingen, start om 9 uur bij het Buitencentrum. Als u dit leest zijn er inmiddels 1 of 2 wandelingen geweest. Het volledige programma staat hieronder.

De volgorde van de langere wandelingen kan naar wens worden aangepast.

We vertrekken op de maandagochtenden om 9.00 u. vanaf het bezoekerscentrum in Schoorl onder leiding van Co en Willem of een van beiden.



Het voorlopige programma van de zomerwandelingen 2022 ziet er als volgt uit:

4 juli	1½ uur, eventueel koffie bij IJgenweis
11 juli	naar het koepeltje, koffie/thee/koek zelf meenemen. (denk aan de Duinkaart!)
18 juli	1½ uur.
25 juli	Duinvermaak, geld voor koffie meenemen. (denk aan de Duinkaart!)
1 aug.	1½ uur, eventueel koffie bij IJgenweis
8 aug.	Camperduin, geld voor koffie meenemen.
15 aug.	1½ uur.
22 aug.	Schoorl aan Zee, geld voor koffie meenemen.

Hou de Nova-site www.avnova.nl in de gaten voor eventuele wijzigingen

Zaterdag 27 en maandag 29 augustus starten de wandeltrainingen weer.

A.V.  NOVA WANDELTOCHT
BOERENLAND
Zondag 25 september


GRAND CAFE | RESTAURANT
de appel wordt gesponsord door
Ron en Sandra voor al
uw groente en fruit
iedere vrijdag op de
markt van Warmenhuizen

De inschrijving is geopend !

Routes:

Wij maken evenals voorgaande jaren weer gebruik van de boerenlandpaden van het Wandelnetwerk Noord Holland. Alle routes gaan door weilanden, langs watertjes, over dijkjes. Maar ook over een deel van het Groot-(West-)Friesland-Wandel-Pad. De routes zijn geheel uitgepijld, onderweg krijg je een appeltje, aangeboden door Ron en Sandra van de vrijdagmarkt in Warmenhuizen. Ook zijn er voldoende pleisterplaatsen om een kop koffie of een andere versnapering te nuttigen. Alle deelnemers worden in de gelegenheid gesteld een bezoek te brengen aan het museum Eenigenburg. De molen F aan de Grote Sloot is ook te bezoeken door de deelnemers aan de 15, 20 en 25 km.

Het wordt weer een avontuurlijke tocht !

Inschrijven:

T/m 23 september via: <http://avnova.sitecup.nl/tp-31863-2/Boerenland>

Kosten:

t/m 16 jaar 1,50 euro

Vanaf 17 jaar: 7 euro. Leden KWBN en Nova-leden 1 euro korting.

Starttijden:

25 km: vanaf 8.30 uur

20 km: vanaf 8.30 uur

15 km: vanaf 9.00 uur

10 km: vanaf 9.30 uur

5 km: vanaf 10.00 uur

Je ontvangt bij de start de benodigde informatie, inclusief een 10% kortingsbon van Pauw Recreatie Heerhugowaard, een 10% kortingsbon van Restaurant De Ooievaar uit Schagen en een gratis lot waarmee je meedingt naar mooie prijzen.

De organisatie deze wandeltocht is in handen van:

Jaap Nieuwland, Willem de Maaré, Marian en Peter Robert, John Vader, Piet v.d. Welle.



JONG BLAUW NEWS



Superster slaat competitie over om aanstormend talent een kans te geven

Dat de nieuwe supersterrenstatus van Maarten E. hem nog niet naar zijn kop is gestegen, blijkt wel uit het feit dat hij bewust de competitie overslaat om aanstormend talent een kans te geven. Natuurlijk had ik de competitie graag zelf willen lopen maar ik vind het ook belangrijk dat de jeugd op zo'n mooi podium kan acteren aldus de 21 jarige Maarten E. Zijn plek op de 100 meter wordt overgedragen aan Axel B. en de 200 meter wordt gelopen door Jesse S. Beide atleten zijn respectievelijk nog maar 36 en 28 jaar oud maar ze worden nu al klaargestoomd voor de toekomst. Zelf gaat Maarten E. waarschijnlijk een instuif lopen in Zwitserland.

Quote: (gehoord op de atletiekbaan) Kinderen, dronken mensen en strakke leggings vertellen altijd de waarheid

De Pluim

Deze editie gaat de pluim (niet voor de eerste keer) naar Truus R. voor haar tomeloze inzet tijdens de verschillende evenementen die de afgelopen tijd zijn georganiseerd. Ze zorgt ervoor dat het aan niemand wat ontbreekt tijdens bijvoorbeeld de sportweek en de pupillen competitie. Natuurlijk is de pluim ook een beetje voor de mensen die haar hier bij ondersteunen!

Truus namens iedereen van Jong Blauw super bedankt!

De Pruim

Dafne S was niet heel gezellig op het NK atletiek

Blauwe Meesters deel 2,

Eerder berichten wij al dat er heel aantal Blauwe Meesters zijn binnen de club die nog op hoogste niveau wedstrijden doen (in hun eigen leeftijdscategorie welteverstaan). Afgelopen vrijdag 27, zaterdag 28 en zondag 29 mei waren de NK Masters Outdoor, hier deden dit keer alleen Axel B en DirkJan G mee. Matthijs de G had andere verplichtingen en Rene T had de datums van inschrijven niet scherp op zijn netvlies staan. De verwachting zoals die van de winter was gesteld is helaas niet uitgekomen. Axel B staat in de trainingsgroep van Jorg O bekend als de korte horden meester. Het was dan ook geen verrassing dat hij de 110m horden op het NK ging doen. Op een bewolkte zaterdag trof hij de winnaar van het NK indoor en moest hij weer genoeg nemen met een tweede plek, maar het clubrecord bij de Masters 35+ is weer een heel stuk scherper neergezet. Om maar weer even alle Blauwe Meesters binnen de club op scherp te zetten; Het NK Indoor Master 2023 zal ergens begin februari 2023 gehouden worden in Apeldoorn. Dit betekent dat de Meesters die mee willen doen zich in begin januari moeten inschrijven en op tijd de agenda leeg moeten maken.

'Kool'ing-down op de Koolzaad

Een JB-lid in nood doet één oproep tot hulp en wordt door een klein pelotonnetje JB'ers direct geholpen. Voor een verlaagd plafond was er wat hulp nodig in de vorm van lange mensen die graag rek- en strekoefeningen doen. 2 stuks mdf-platen werden zonder moeite de lucht in gehesen, Zelfs een trap was vorige Hugo V, Bram B, en Jesse S. niet nodig. Vervolgens konden Luuk G, Jari D, Matthijs de G. de schroeven aandraaien. Dit alles onder uitvoerend toezicht van Emma vdP, Sara P, en Jolijn P. De bewoner zag dat alles goed was en zijn dank is groot. Voor gratis training en een drankje na afloop biedt JB graag zijn diensten aan u aan.



Sportweek Warmenhuizen

Laatst (hangt er vanaf wanneer u dit leest) heeft weer de sportweek plaats gevonden bij ons op de prachtige baan. Daarbij heeft Jong Blauw natuurlijk weer hoge ogen gegooit. Een aantal oud Jong Blauw leden lieten ook zien dat ze het nog steeds niet verleerd zijn. Lisa C. (misschien binnenkort wel weer onderdeel van onze prachtige

groep en dames competitie team) Carlien W., Lars D. en Erik T. lieten zien dat ze het nog steeds niet verleerd zijn. Jammer genoeg raakte Deni v. S. geblesseerd maar kon enkele dagen later toch weer feesten na hun einduitslag! Na de mooie prestaties werd onder leiding van Truus R. en Jacco S. een feestje gevierd waar we als vereniging vol trots op terug kunnen kijken. Hopelijk kunnen we dit grote feest volgend jaar herhalen!

Gekke atletiekbanen, *Van de oude doos*, Odense, Denemarken

We hebben deze editie weer een gekke atletiekbaan voor jullie. En deze in Odense Denemarken is gek, maar vooral heel gaaf en winnaar van de IOC/IAKS Award. Deze 'Athletic Exploratorium' heeft alles erop en eraan. Sprinten op een helling, een crossrondje met een touwbrug en evenwichtsbalk, bochten oefenen in een tartankuil, lange afstand lopen in 8-tjes, ingebouwde ledverlichting en overal trainingshulpmiddelen. Het is werkelijk één grote speeltuin voor atleten. En het mooiste van alles: de baan is openbaar. Ik weet waar het Jong Blauw uitje 2023 naartoe gaat!



NK atletiek

In het weekend van 24-26 juni was het tijd voor het NK atletiek. Namens Nova verscheen er dit jaar een kleine, maar talentvolle delegatie aan de start. Op vrijdag werd het bal geopend door Bram B. op de series van de 400 meter. Als voorbereiding deed hij de week van te voren mee aan sportweek in Langedijk. Daar liep hij donderdag de 1000 meter in 2 minuut 44 seconden. Desondanks kon hij op vrijdag de energie vinden om een nette 50.64 neer te zetten. Vrijdagavond was het tijd voor de halve finales van de 400 meter waar namens Nova Maarten E. aan de start verscheen. Dit seizoen maakte hij

de overstap van de korte sprintnummers naar de 400 meter, nadat zijn coach hem dit al jaren probeerde te laten lopen. Op zijn 3e 400 meter ooit wist hij zich met gemak voor de finale te plaatsen met een tijd van 46.96. Dit jaar hadden de presentatoren nog wat moeite met zijn naam, we gaan er vanuit dat ze zijn naam volgend jaar goed zullen uitspreken. Op zaterdag maakte Kevin van G. zijn debuut op het NK atletiek. We denken dat 2 voortaan zijn geluksgetal zal zijn. Hij mocht namelijk als 2e reserve, met 2 honderdste voorsprong meedoen aan de 200 meter. Hierop liep hij een mooie bocht, maar kwam helaas op het laatste stuk nog wat tekort. De vraag onder zijn trainingsgenoten is of ze hem nog wel gaan zien of dat hij nu mee gaat trainen bij Jan zijn groep. De 400 meter finales waren de afsluiter van dit NK, hierop mocht Maarten E. aantreden voor zijn 4e 400 meter. Hij werd 6e in een nieuw persoonlijk record van 46.78. Na afloop bekende hij niet helemaal fit geweest te zijn, dus we vrezen dat Bram B. komende tijd vaak het blaadje met clubrecords moet vervangen.

Portret van een JB lid

Naam: Nick Kroonenberg

School: Maritieme techniek

Beroep: NEKUBU bij de Koninklijke Marine

Wat is je leeftijd?: Op papier 26

Hoe lang ben je al lid van Nova?: 1 jaar, hoewel ik

Nova nog wel een jaar extra contributie verschuldigd ben.

Wat is je leukste onderdeel? En waarom?: 400m Griekse stijl, dit onderdeel trekt me enorm.

Wat is je beste prestatie?: 350m

Wie is je trainer? En wat maakt hem/haar zo'n leuke trainer?: Ik voel me altijd enorm welkom bij Jorg's training.

Wat is je favoriete oefening?: De Luuk naar binnen en naar buiten, want anders valt Emma flauw.

Welke oefening zou je graag naar jou vernoemd willen hebben?: De Jesse

Wie vind je goed op het gebied van atletiek? En waarom?: Maarten 'De Blauwe Sloopkogel' Emmaneel

Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom?: Emma vdP, ze weet zelf wel waarom.

Wat is je mooiste Jong Blauw herinnering?:

Wat is je favoriete boek?: Binnenkort in de winkel, het Jong Blauw News verzamelalbum, met alle edities van het Jong Blauw News

Wat is je favoriete muziek?: CHIPZ, want dat vind mijn vriendin leuk.

Wat is je favoriete film?: Het Dumpert filmpje van Jeroen niet doen, want dat is net lang genoeg
Antwoord op de vraag van de voorganger in dit portret: Misschien dat ik mijn vriendin vraag als vrijwilliger voor de boerenkoolloop

Wie is de volgende in 'portret van een Jong Blauw lid?': Joost Emmaneel

Verzin een vraag die je wilt stellen aan deze persoon. Welke coole bijnaam zou jij voor jezelf verzinnen.



SPORTMASSAGE



KAREL LIGTHART

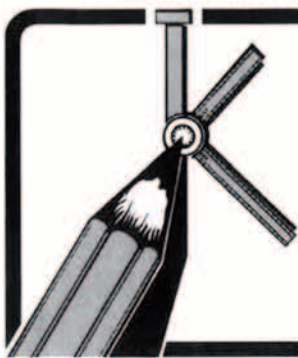
REKERKOOGWEG 10
1749 CJ WARMENHUIZEN
T 06 - 52 69 64 24



*Sandy's
bloem idee*

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

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



**ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138**

jac nota Slaapcomfort



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



Dealer van:

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



Meerjarenonderhouds-
werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl

JOH. VAN DUIN B.V.

BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27
1749 VA WARMENHUIZEN
TEL. (0226) 391615

www.johvanduin.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

Herenkapper Han
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847



J.P. BEEMSTERBOER FOOD TRADERS

Hoofdkantoor:
Stationsstraat 17
Warmenhuizen
T 0226 396464
www.beemsterboer.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	19:00 - 21:00 uur
Zaterdag:	09:00 - 17:00 uur		



Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

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



Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

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

R. Duvivier
INSTALLATIETECHNIEK
Gas * Water * Sanitair * Elektra * Databekabeling

Schelphoek Noord 14
1749 BC Warmenhuizen

Tel.: 06-53945334
Internet: www.duvivier.nl

Energiek
Intelligente Gebouwtechniek

Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



▶ Comfortabel

▶ Energiebewust

▶ Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

Zin in

Net als bij een baan is motivatie ook bij je eigen sportinzet goud waard. Over het algemeen denken we dat de zin of tegenzin redelijk stabiel is. Dan is een indruk van jezelf maatgevend met gedachten als "Ik ben een atleet" of "Ik ben eenmaal niet zo sportief". De eerste versie is uiteraard de beste aanmoediging. Net als het gevoel om ergens trek in te hebben kan de zin in bewegen echter flink schommelen. Dat besef kan helpen om het juiste moment te kiezen om er op uit te gaan. Het is bij wisselende zin in sport na te gaan welk moment van de dag voor jou het beste is. Zo kan je ontdekken welke tijd je het kunt opbrengen te gaan sporten. Misschien ben je in de avonduren nooit gemotiveerd na een dag werken, maar 's ochtends wel. Zo liep ik vanuit Warmenhuizen vaak op weg naar mijn werk in Alkmaar waar een douche en verse kleren paraat waren. Het gaf mij een energiek gevoel en ik begon zo zonder te veel vermoeidheid evengoed lekker scherp aan mijn werkdag. De drang om buiten te sporten is er ook vaak als je veel binnen bezig bent of lang zittend hebt doorgebracht. Dan is de kans groot dat die stijve spieren om actie vragen en de buitenlucht je aantrekt.

Een belemmering kan dan de warme maaltijd zijn waardoor uitstel afstel wordt. Maar hé, de mogelijkheden zijn eindeloos! Mijn zwemuren werden op een gegeven moment door het zwembad verschoven naar kwart voor negen tot tien uur 's avonds. Dat was in het begin wel wennen. Naderhand gaf het wel lekker veel rust na het eten en behalve dat ik iets later naar bed ga dan normaal om even bij te komen van de inspanning, bevalt het mij prima. Al zijn er ook bij die er nog lang onrustig van blijven. Dat hangt dus van het optimale moment van het tikken van je biologische klok af. Als het daglicht er nog volop is, dan kan je gerust om negen uur 's avonds een duurloopje plannen als avondmens. Het is een kwestie van uitproberen wat jou het beste gevoel geeft en aansluit op het de



zinnen willen verzetten.

Positieve groepsdruk is een geweldig middel om de stap te zetten. Voorwaarde is dan wel dat je jezelf kunt zijn en je voldoende vrij voelt. Dus zeker geen stress bij jezelf in de groep ervaart. De hardlooptrainingen bij Nova staan bekend om de goede sfeer en je kan zelf altijd kiezen voor de 'snellere' of 'nog snellere groep'. Zo kan je lekker buffelen op het niveau dat bij jou past. Niet alleen bij mensen, maar ook bij andere kuddedieren, zoals bij schapen werkt dit concept als motivatie om te gaan zondermeer. Als ze zien dat het eerste schaap het goede voorbeeld neemt en de sprong waagt dan duikt de rest er zo achteraan. Degene die wel eens schapen moest vangen weet alles van deze praktijksituatie, aangezien het bijeenrijven van voor af aan moest beginnen als zo'n eerste durfal de verkeerde richting inschoot. Je kunt kiezen wat er bij je past, je eigen weg kiezen of gezellig met de groep mee.

Het helpt je sowieso vooruit als je een doel hebt, een haalbare planning hebt en vooral regelmaat in de trainingen aanhoudt. Dat maakt het volhouden een stuk eenvoudiger. Als je het volhoudt dan is een wedstrijd doen een mooie beloning. Als het voor jou werkt, dat je zeker niet de enige bent die loopt te zwoegen aan het eind. En als je ook nog sociaal bent ingesteld, waarbij het ontmoeten een wezenlijk deel uitmaakt van je beleving, dan zijn er in deze Corona-light-fase evenementen waar het motto: "Hoe

meer zielen hoe meer vreugd!" zeker voor geldt. Bij de wedstrijdsfeer krijg je positieve vibes mee van het publiek, zeker als er ook bekenden langs de weg staan. De hele entourage is er om optimaal voor de dag te komen. Het draagt je over het dooie punt heen.

Kies dan voor de massale evenementen zoals Egmond halve marathon op de 2e zondag van januari. Of Groet uit Schoorl Run op de 2e zondag van februari, de marathon Amsterdam of Rotterdam (er zijn bij deze marathons uiteraard ook kortere afstanden dan 42,2 km), de Zevenheuvelenloop van Nijmegen of bij uitstek het grootste hardloopevenement van Nederland: De 10 Engelse mijlen van de Dam-tot-Damloop, dat is de afstand die elk jaar maar liefst 50.000 hardlopers in september afleggen als ze vanaf de Amsterdamse dam naar de Zaanse dam lopen.

Nu kan het dat je door de in dit stukje aangereikte motivatie-inspiratie op pad bent gegaan en door de beginnersadrenaline, het royale motivatie-overschot of gewoon brute zelfoverschatting te snel gestart bent of een te grote afstand bent gaan lopen en er onderweg flink doorheen zit: we kennen het allemaal wel, die momenten dat het even tegen zit. Dat dingen even niet lijken te lukken. Diep van binnen weet je dat het wel goed komt. Dat het even door de zure appel heen bijten is. Desondanks maakt dat het in het moment zelf niet minder makkelijk. We zijn dus allemaal weleens op zoek naar een dosis motivatie als het lastig wordt. Een goede lijfspreuk kan jou net de motivatieboost geven die je nodig hebt. Het zijn de juiste woorden op het juiste moment die het verschil maken. Daarvoor heb ik nog een aantal quotes voor je verzameld om net dat zetje in de juiste richting te geven. Het voordeel van het onthouden van de leus is dat je een sterkere mindset van krijgt. Bij veelvuldig gebruik wordt het een goede gewoonte, met als gevolg dat je een krachtiger atleet wordt. Het is een strak plan om deze mix van begin-en-onderweg uitspraken te onthouden zodat je ze voor je

eigen inspiratie kunt aanwenden:

- Houd je tempo! Gebruik je armen!;



- Een opgever wint nooit en een winnaar geeft nooit op;
- Je bent al over de helft, houd vol!;
- Denk aan al die harde trainingen die je hebt gedaan. Dit is de beloning!;
- Mooi tempo! Blijf gaan!;
- Elke volgende keer zal het beter gaan!;
- Ik geef niet op, daarvoor ben ik al te ver gekomen;
- Het is altijd het begin dat de grootste inspanning vereist;
- Let op loopstijl als het moeilijk wordt.

Een sportieve dip is heel gewoon, iedereen heeft wel eens minder zin. Als je minder gemotiveerd bent kan je natuurlijk niets doen of toch gaan, ook al is de ambitie tijdelijk ver te zoeken. Het gaat bij jouw beslissing om het eindresultaat voor je gemoed. Nu hoeft je sowieso geen schuldgevoel te hebben als je in je eigen vrije tijd ergens wel of niet voor kiest. Voor de afweging als je fit bent en toch naar de training gaan zonder al te veel zin? Bedenk dan dat je er na de training vaak geen enkel idee meer van hebt waarom je eerst eigenlijk geen zin had om te gaan.

Ruud Doodeman

PietPraat



Er staat weer een nieuwe uitgave van Noviteit aan te komen en de redactie vraagt omeen bijdrage. Ik dacht voor het eind van de maand, maar dat bleek toch nog even eerder te zijn.

Dus volgde een herinnering, gelukkig nog zonder boete.

Ik weet wel wat te vertellen, maar het moet toch eigenlijk wel een beetje aan Nova gerelateerd zijn en dat is toch soms wel eens wat moeilijk. Soms loop je echter zomaar tegen wat dingen aan. Zo heb ik de gewoonte om als ik langs de Oostwal rijd (meestal per fiets) en ik zie het hek naar de atletiekbaan open staan even een ommetje te maken om te kijken wat er gaande is. En niet te vergeten even over de Piet van der Welle laan te rijden. Zo ook gisteren. De kunststofbaan werd schoon gemaakt en de man die hiervoor zorgde stond net de veegmachine te vullen met water. Hij was in gesprek met iemand van de gemeente die over het onderhoud van de sportaccommodaties in de gemeente ging. Ik werd direct in het gesprek betrokken omdat de betreffende ambtenaar mij kende en ik hem. Ik wist niet wat voor werk hij deed maar dat bleek al snel. Er lag volgens de beide mannen nogal wat zand op de kunststofbaan wat moeilijk helemaal opgezogen kon worden. Als oplossing werd mij (als gewoon lid) aan de hand gedaan om een bladblazer aan te schaffen en met name bij een droge baan af en toe het zand in de afwateringsgoot langs de binnenbaan te blazen. Heel handig bedacht, maar mijn opmerking was direct of dit wel een taak voor de vereniging is. We doen al aardig wat met de onderhoudsploeg en het onderhoud van de kunststofbaan is voor zover ik weet voor rekening van de gemeente. Zo wordt je zomaar betrokken bij iets wat toch op een

andere manier kan worden aangekaart en niet met zomaar een lid wat even komt kijken. Nu ja "zomaar een lid"? Ik ben benieuwd of het een vervolg krijgt maar veel vertrouwen heb ik er niet in en met name in de wijze waarop de betreffende ambtenaar het nogal luchtig benaderde.

Vandaag een prachtig artikel in de krant over ons lid Maarten Emmaneel. Zal het hem lukken om bij de eerstvolgende wereldkampioenschappen mee te mogen doen met het nationale team dat gaat strijden op estafette 4 x 400 meter? Dat zou toch fantastisch zijn. Ik kwam afgelopen maandag zijn opa tegen in de supermarkt Hij begon er direct tegen me over, zo trots als een pauw.

Wat me opvalt is dat de triatlon in de regio weer zo'n opgang maakt. Met name de kortere. Vroeger heb ik me er ook een keer aan gewaagd toen het initiatief volgens mij uitging van badmeester Sam van zwembad hier. Tegenwoordig Maarten van der Weijden bad. Werd overigens geen succes. Leuk is dat zoon David het wel ziet zitten.

Hij was vroeger ook lid van de plaatselijke zwemvereniging Orkano en vindt zwemmen nog steeds leuk. Fietsen ook en het hardlopen lukt ook weer goed na een langdurige blessure. Hij deed mee in Langedijk en vertelde trots dat hij de 10 km binnen de 4 minuten liep. Oorzaak? Het parkoers liep door de Spoorstraat langs het huis van zijn opa en oma en telkens als hij daar langs liep kreeg hij een extra impuls om te versnellen.

De vakantieperiode staat er aan te komen dus het wordt wat rustiger met evenementen en wedstrijden. Heerlijk dat we de afgelopen periode weer de nodige activiteiten bij onze vereniging hebben kunnen organiseren.

Rustiger wordt het niet voor de onderhoudsploeg. Prima weer met toch ook de nodige regen waardoor het onkruid en beplanting behoorlijk groeit. Dus werk aan de winkel en we zijn niet altijd op volle sterkte. Ook deze harde werkers willen nog wel eens een paar dagen of soms langer met "vakantie" gaan.

Naast de baanwedstrijden voor de atleten is

er ook dit jaar weer een evenement voor de wandelaars. Op zondag 25 september staat de Nova Kompas Boerenland wandeltocht op de agenda. Niet alleen voor onze wandelleden, maar voor iedereen die van wandelen houdt. Iedereen kan aan z'n trekken komen. De afstanden lopen uiteen van 5 t/m 25 kilometer, dus kies maar. De routes zijn ten opzichte van vorige keren weer wat aangepast dus kom je langs weer nieuwe mooiere plekjes. Uiteraard zijn er

onderweg ook weer andere plekken om even de benen te strekken en de inwendige mens te versterken. We hopen velen van jullie en familie, vrienden en kennissen te zien. Met deze oproep kom ik aan het eind van mijn verhaaltje.

Groet,
Piet van der Welle

7 tips voor sporten met warm weer

Bron: allesoversport.nl

Als de zomer is angebroken kun je vaak lekker buiten sporten. Maar hoe kun je verantwoord blijven sporten met warm weer, als de temperaturen buiten zijn gestegen tot tropische waarden? Want ook in Nederland kan het met gemak 25 graden worden. Heerlijk als je een dagje strand op de planning hebt staan, maar sporten met warm weer kan best belastend of zelfs gevaarlijk zijn. De belangrijkste tip: pas je training aan, ga bijvoorbeeld niet te snel van start en verlies niet te veel vocht. Maar we hebben meer tips.



Begin langzaam en doe rustig aan

Bij warm weer verlies je door zweten veel vocht. Dat vochtverlies moet worden aangevuld. Het beste kun je al beginnen met drinken voordat je gaat sporten. Doe dat dus voordat je dorst krijgt. Als je pas gaat drinken op het moment dat je dorst hebt, is er al een tekort aan vocht ontstaan.

Sport je korter dan 45 minuten? Dan is drinken tijdens de inspanning niet nodig. Vanzelfsprekend moet je dan wel in de uren vóór de inspanning voldoende hebben gedronken.

Drink niet alleen water

De stelregel is ongeveer anderhalf keer zoveel vocht te drinken als je zweet verliest. Maar grote hoeveelheden water drinken in korte tijd is niet aan te raden. Het lichaam kan niet meer verwerken dan ongeveer een liter water per uur. Bovendien verliest je lichaam bij het zweten ook zout. Bij zeer warm weer is het daarom verstandig sportdrank te gebruiken om de voorraad energie, zout en mineralen op peil te houden. Isotone drankjes zijn het beste, omdat ze snel worden opgenomen door het lichaam. Isotone sportdranken zijn te herkennen aan de vermelding 'isotoon' op het etiket en aan de hoeveelheid koolhydraten (4-8 g/100 ml) en natrium (400 mg/100ml).

Controleer je vochtbalans

Je kunt eenvoudig je vochtbalans in de gaten houden. Let erop dat je voldoende blijft plassen (minimaal anderhalve liter per dag) en de kleur van de urine te bekijken. Is je urine helder van kleur, dan is de vochtbalans goed. Donkere urine is een aanwijzing dat extra drinken nodig is. Een andere manier om de vochtbalans te controleren is jezelf wegen voor en na een wedstrijd of training. Een gewichtsverlies van slechts 3 procent (twee liter vocht voor iemand van 70 kilo) vermindert de prestatie al enorm.

Draag ademende kleding

Kies lichte, luchtige kleding die de verdamping van zweet niet belemmert. Gebruik dus 'ademende' kleding. Stof die niet goed ademt plakt tegen je huid, houdt zweet en warme lucht vast. Dat wil je juist voorkomen. Moderne sportkleding is vaak vervaardigd van vezels die ademen en vocht afvoeren. Witte kleding heeft de voorkeur: wit weerkaatst warmte uit de omgeving. Zwart absorbeert de warmte juist waardoor je het nog warmer krijgt.

Bescherm verder je hoofd en nek wanneer je wordt blootgesteld aan direct zonlicht, bijvoorbeeld met een pet, helm of hoofddoek. Voor fietsers: zorg voor een helm met gaten. Die zorgen voor ventilatie. Gebruik verder een zonnebril om je ogen te beschermen tegen fel zonlicht.

Als laatste: smeer je goed in. Kies een zonnebrandcrème die uva- en uvb-straling tegenhoudt.

Koel je lichaam tijdens het sporten

Tijdens het sporten kun je jezelf afkoelen door water over je hoofd te gooien. Het helpt ook om een natte pet op te doen of een natte handdoek in de nek leggen of je kunt je shirt natmaken.

Train op een onverharde grond

Aangezien het zwarte asfalt sneller heet wordt en langer warm blijft, kan de temperatuur zo een paar graden hoger zijn dan op het gras of zand. Train daarom als je gaat sporten in de hitte op een onverharde bodem en loop door weilanden, op het strand of door het bos.

Cooling down

Zorg na afloop voor een goede cooling-down om te voorkomen dat je bloeddruk ineens daalt. Drink en eet wat om vocht, mineralen en koolhydraten aan te vullen en trek lekkere droge kleding aan.

bevrijdingsvuurestafeteloop



Wat een belevenis, de bevrijdingsvuurestafeteloop in de avond, nacht en dag van 4 en 5 mei. Om 19.00 uur verzamelen bij de busjes om de tassen in te zetten + 2 fietsen. Daarna naar De Posthoorn voor een kopje en laatste toiletstop. Hieronder een summiere samenvatting.

Eerst een indrukwekkende dodenherdenking, voor het eerst in drie jaar weer samen, in het volle besef dat onze vrijheid ook nu in gevaar kan komen. We stonden hier met alle atleten bij een waren om daarna ons naar de 2 busjes te begeven, waar de tassen en fietsen al in- en op waren. Daarna snel naar de Menisweg om onze voorfietsers met navigatie, Willem en PietJan op te pikken en op weg te gaan naar Wageningen om het bevrijdingsvuur op te halen. We arriveerden rond 20.15 uur op de Dreijen waar we ons moesten melden en



het bord van Schagen in ontvangst namen. Het parkeren ging deze keer prima, met 2 busjes naast elkaar. Daarvoor moesten we wat blufpoker spelen en het lukte. Wat een vrolijkheid en een feest! We ontvingen nr. 13 als starpositie. Dat was nog nooit zo ver vooraan geweest, Heerlen voor ons en Groningen achter ons. Er deden 80 groepen mee.

Rond 00.15 uur was Schagen op weg. Hans en Co gingen eerder met de busje op weg naar de Marijkeweg om daar de fakkel van de

lopers over te nemen en de andere atleten op te wachten. Maar dat duurde en duurde. Bleek dat onze navigators een 'valse' start hadden en de route verkeerd opstartten. Hierdoor rond de 6-8 km omgelopen en daardoor kostbare tijd verloren. Ons startnummer 13 had daar wellicht mee te maken?! Gelukkig wist Hilde de weg omdat zij ruim 25 jaar geleden in Wageningen had gestudeerd. Toen wist ze de weg blind. Nu gelukkig ook ondanks dat ze nu niet had gedronken.

En zo liepen we de eerste uren door de donkerte van de nacht. Hoewel de start aangenaam was v.w.b. de temperatuur, werd het in de nacht echt koud en moesten de fietsers zich warm kleden. Ook werden er vaker een boom of bosjes opgezocht. Het aflossen liep op een gegeven moment als een trein en als je even wilde ruilen kon dat ook. De samenwerking was echt top en iedereen had echt alles voor elkaar over. En zo verstreken de uren gladjes. Lopen, fietsen, busje sturen of in de bus bezig met voeding, kleding of sociale media. Geen moment om in te dutten. De fietsen en busjes bleven heel en dat is dan altijd heel fijn. Het mooiste moment is dan het ochtendgloren. We zagen een lage mist en hoorden heel veel vogels fluiten. Iedereen beleefd het op zijn of haar eigen wijze.

Tegen zevenen liepen we door de Naarder Vesting en even later door het pittoreske stadje Muiden. Dat is gewoon genieten. Op een aantal punten moesten de busjes van de



lopers af omdat de busjes niet over fiets- en voetpaden mogen. Altijd spannend om elkaar weer op het goede ment tegen te komen en te wisselen. Een enkele keer lukte dat niet, maar dat zij we nu al vergeten. In Amsterdam een lang stuk buiten elkaar en aan de noordkant

bij het NH-kanaal naar Purmerend zijn we 1 km stukje gaan lopen. Op deze manier haalden we de verloren tijd in, en dat lukte.

Rond een uur of ze stonden enkele familieleden van atleten met koffie, cake en thee. Langs de weg. Onze Margreet had voor twee heerlijke appeltaarten gezorgd (zelf gebakken). Saamhorigheid ten top! Dit wil je toch niet missen!

Het blijft altijd een uitdaging om de ca. 150 km in 12 uur met elkaar te overbruggen. Na Purmerend de polders in en genieten van het NH-landschap.

Vanaf het verlaat werd het drukker met supporters. Een heerlijk gevoel en dat gaf vleugels.

Om 12.40 uur stonde de busje bij het Regius op de Julianalaan geparkeerd. Deze keer geen blessures en zijn alle atleten heel over de finish gekomen. Vermoeidheid, niet te zien. Nog net even tijd om het mooie T-shirt weer aan te trekken en de fakkels aan te steken. Via de Oude Slotstraat in Schagen kwamen we met 16 atleten van TAS'82, AV Nova en TAV'80 en 2 voorfietzers om 13.00 uur aan op de Markt waar we onder grote belangstelling en met applaus werden ontvangen. Een aantal veteranen nam voor burgemeester Marjan van Kampen de fakkels in ontvangst. Nadat de burgemeester ons had toegesproken kregen wij een presentje en zat het er op. Daarna gingen we eten in De Posthoorn, aangeboden door de gemeente Schagen, daarna spullen opruimen, busjes terugbrengen, amen met Ben, en dan naar huis.

Wat was het een geslaagde dag, en wat een gemotiveerd en gezellig team. Een mooie mix van jong en wat ouder om de balans in snelheid te houden. En over jong en ouder gesproken; het zou fijn zijn als een jongere het stokje gaat overnemen. Ik ben niet weg, maar kan dan wel langzaam een stapje terug doen. Terwijl ik dat ook al had geappt kreeg ik al positieve berichten terug van Masja en Gerda die volgende jaar mee willen organiseren. Bedankt vast. Met dank aan de gemeente Schagen die voor ons de T-shirts, fakkels, busjes en maaltijd heeft gesponsord. Met zo'n geweldig team samengesteld vanuit de Atletiekverenigingen AV Nova, TAS'82 en TAV'80 kunnen we het volgend jaar gewoon

weer doen!

Ja, op deze wijze geeft het een dubbel goed gevoel de vrijheid, die niet vanzelfsprekend is, door te geven!

Namens het team: Willem de Mareé, Piet Jan Blommaart, Hans Nijman, Co Wiskerke, Gerda Goossens, Masja Meijer, Cees Dubbeld, Ben Schilder, Henry Hofmann Jos Schalkwijk, Tijs Hofmann, Lonneke Kossen, Hilde Ligthart, Frans Kroes, Margreet Burger, Willem Keesom, Marloes v.d. Kooi, Luuk Borst.



Sportieve groet, Co

Zoals Lonneke (AV NOVA) het beleefde, schrijft: Als debutant vond ik het best onwerkelijk om na de dodenherdenking succeswensen en 'tot morgen,' te ontvangen van de burgemeester en de dame (dit is Merieke) van het bevrijdingscomité. Het idee dat ik er de volgende dag weer zou staan, op dezelfde plek, na een nacht rennen en fietsen. Maar we stonden er! Moe, trots en een tikkie geëmotioneerd met een fakkel in de hand naar de mooie woorden van de burgemeester te luisteren. Het is werkelijk gebeurd.

Hierbij ook de ervaring van Hilde (AV NOVA): Mijn tas 's ochtend al keurig ingepakt: ben ik niets vergeten? Eten, drinken, kleding voor warm weer, kleding voor koud weer en alles daar tussen in, reflecterende hesjes en verlichting voor als je 's nachts aan het lopen bent..... Mijn sporttas goed ingedeeld, zodat ik mijn spullen makkelijk terug zou kunnen vinden. Gelukkig stapte ik met veel ervaren lopers in de bus, dan word je snel handig in wat wanneer moet gebeuren. Maar dan: het is 's nachts dus donker (düh), dus hoe vind je je spullen terug in het busje? Niet. Dat doet de rest voor je. Van wie is dit shirt? Ik heb hier een jasje, van wie zijn deze sokken enz. Hilariteit alom dus. En ook niet doen: je tas open op een stoel laten staan. Eén keer remmen (en dat doen we veel onderweg) en je tas ligt op de grond. Kortom,

na twee wissels was mijn keurig ingepakte sporttas veranderd in een grabbelton. Vlaggenetiquette: voor zonsondergang moet de vlag binnen zijn. Dat weet lang niet iedereen in dit land, vandaar dat we heel wat vlaggen zijn tegengekomen die nog halfstok hingen. Ook in het ochtendgloren hingen er nog aardig wat vlaggen halfstok. Gelukkig hebben wij dat bij een huis kunnen herstellen tijdens één van onze wissels. We konden goed bij de vlaggenstok, en hebben de vlag maar vast in top gehesen. Voor de bewoners: dat is de magie van de vrijheid (maar eigenlijk waren wij het!).

Hieronder de beleving van Masja (TAS'82). Na de mooie herdenking bij het monument van Schagen, toog ik enigszins gespannen naar de busjes die Co Wiskerke geregeld had. Was het wel zo'n goed idee om met 15 anderen die ik nauwelijks kende van Wageningen naar Schagen te rennen? Midden in de nacht een estafette lopen? Samen met de anderen stapte ik in en vertrokken we richting Wageningen. Op het tijdstip dat ik normaal gesproken naar bed zou gaan, kregen we de opdracht om ons naar het "startvak" te begeven. Daar troffen we de andere teams, net als wij gewapend met een plaatsnaambord met onze eindbestemming. Het is er gezellig. Heerlen meldde ons dat ze "vla" voor onderweg meehadden. Met Enkhuizen bespraken we de route. Nergens een spoortje twijfel bij de deelnemers. Zelfs niet bij de Groningers, die met 7 man toch 188 km voor de boeg hadden. Even na 00.00 uur kwam de stoet in beweging. Team voor team kwamen we het plein op. Ik zag camera's, presentatoren en fakkels. Er was muziek en applaus. Wat een fantastische start. Vooralsnog had ik geen spijt van mijn deelname. Dit was leuk. En daar liepen we. Het hele team achter fakkeldrager Margreet aan. We waren begonnen en bewogen we ons door de donkere nacht. We hadden taken: fietsen, navigeren, lopen en rijden (busje). Per toerbeurt wisselde dit. Eerst volgens schema, later naar voorkeur. Zo werd Luuk de vaste chauffeur van busje 2. Naarmate de tocht vorderde, verliepen de wisselingen geroutineerd. We passeerden Scherpenzeel, Leusden, Amersfoort. Soms ging het mis. Ondanks de goed voorbereide route door Willem, stuitte we op een wegafsluiting vanwege een politie optreden. Of haperde de navigatie even en raakte lopers en het

busje elkaar kwijt. Tegen zessen passeerden we Laren en werd het al licht. Marloes meldde dat we nu bijna op de helft waren. Ik dacht aan alle uren en kilometers die nog voor ons lagen en daar keek ik niet naar uit. Ik kon me zo voorstellen dat ik er later op de route helemaal genoeg van zou hebben. Vermoeidheid en spierpijn zouden het de komende 7 uur niet leuker gaan maken. Daar maar niet teveel aan denken en gewoon verder gaan met lopen, fietsen en eten. Na iedere loopbeurt iets nuttigen was het advies van de ervaren rotten in het team. Ik zag Cees allerlei lekkere hapjes uit zijn tas toveren. Pannenkoeken, boterhammen en een bakje kwark. Ik zat toen zelf aan mijn zoveelste mueslireep: volgende keer meer variatie aanbrenge.

Nu de zon goed is opgekomen wordt het steeds warmer. Iedere keer weer een laagje minder. Lekker. En nu we wat meer op bekend terrein zijn lijkt het ook wel sneller te gaan. Avenhorn, Spierdijk, Spanbroek. Er verschijnen supporters langs de weg. Ze hebben verse koffie en thee, en we ontdekken dat we soms elkaars familieleden kennen. En dan bereiken we Schagen. Het laatste stuk lopen we samen. De ontvangst op de markt is overweldigend. Applaus vanaf de volle terrassen, muziek en een toespraak van burgemeester Marian van Kampen. Het is net zo indrukwekkend als bij de start in Wageningen. En hoewel ik me door al deze aandacht bijna een held voel, is het moment daar om het vuur aan de echte helden te overhandigen: de veteranen. Het feest gaat beginnen, wij taaien af. En ja, het was een heel goed idee om mee te doen.

Meer beeld en beleving:
zie fotosite van avnova.nl
[www.facebook.com/
BevrijdingsvuurestafetteSchagen](http://www.facebook.com/BevrijdingsvuurestafetteSchagen)

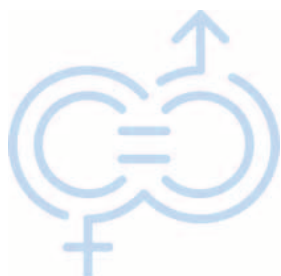


VEILIG SPORTEN BIJ



UPDATES

- Op zaterdagmiddag 7 mei zijn een tiental trainers van onze vereniging aanwezig geweest bij de opleiding 'Herkennen en voorkomen van grensoverschrijdend gedrag'. Hierin is aandacht besteedt aan het herkennen van grensoverschrijdend gedrag, bewust worden van de factoren die er aan bijdragen, hoe je kan handelen als het toch gebeurt en hoe je grensoverschrijdend gedrag kan voorkomen.
- Op dinsdagavond 6 september zal er een informele bijeenkomst plaatsvinden waarin aandacht is voor het opstellen van omgangsregels binnen de vereniging. Iedereen die hierin geïnteresseerd is, is van harte welkom om deel te nemen! Graag betrekken wij ouders, atleten en betrokkenen bij dit proces. Aanmelden kan door te mailen naar denivanschagen@hotmail.com.



GELIJKWAARDIGHEID



RESPECT



SAAMHORIGHEID



Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

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

Optjdee®

★★★★★

ONTSPANNEN MET ELKE VEZEL !

Catalogus en aanbiedingsfolder bekijken? Open je camera op je telefoon ontvang de link naar alle actuele informatie !



Sabine Schravemade | optjdee@sabineschravemade.nl | 06-43201200

**GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF**



Burg. Noletstraat 19
1749 ED Warmenhuizen
Tel. 0226-393609
Fax 0226-394379

Pedicure Annelies



*Een weldaad voor
uw voeten....*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803



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

Dootbraak 14a - 1749 AM Warmenhuizen
Telefoon (0226) 39 14 15
E-mail: info@ariebleeker.nl - Website: www.ariebleeker.nl

nice id

INTERIEUR DESIGN

de Cres 5
1749 DH Warmenhuizen
0226 741 999
info@nice-id.nl

www.nice-id.nl

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheek



Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

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

Bezoekadres
Bregweid 4 (achterom)
Warmenhuizen
Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen

T (0226) 39 30 74
F (0226) 39 49 19

W www.awdg.nl
E info@awdg.nl

Een goed advies betaalt zichzelf!

72^e STRATENLOOP TUITJENHORN



RABO GOLDEN ONE 9 JULI 2022

Aanvang: jeugd 17.30 uur, volwassenen 19.30 uur
Met estafette en feest in Café De Vriendschap



Informatie en uitslagen:
www.stratenlooptuitjehorn.nl



Stratenloop Tuitjehorn

Op zaterdag 9 juli 2022 gaat de Stratenloop Tuitjehorn weer van start. De stratenloop wordt voor de 72e keer georganiseerd en is hiermee de oudste stratenloop van Noord-Holland. Het parcours is dit jaar unieker dan ooit te voren.

Waar voorgaande edities de hardlopers door de straten van het pittoreske Tuitjehorn liepen. Heeft de organisatie er dit jaar voor gekozen om het parcours, voor de senioren en junioren, door het dierenpark "Van Blanckendaell park" te laten lopen. Wij denken hiermee een prachtige en unieke route te hebben gevonden waar wij nog jaren mee toe kunnen. De verandering van het parcours houdt in dat de lopers geen 8 rondes lopen maar dit aantal wordt teruggebracht naar 4 rondes. Wij hopen hiermee een sneller en toegankelijker parcours te realiseren voor de hardlopers.

Naast de loop voor de senioren en junioren is er natuurlijk ook een programma voor de jeugd. De allerkleinsten, 4 en 5 jarigen, openen de stratenloop traditie getrouw om 17.00 uur. Hier opvolgend alle andere jeugd categorieën met uitsluitend de jeugdestafette (<12) voor jongens-, meisjes- en gemengde teams.

<https://www.stratenlooptuitjehorn.nl/>

Wij zien jullie graag op 9 juli 2022 bij de stratenloop in het gezellige Tuitjehorn!!

72^e STRATENLOOP TUITJENHORN RABO GOLDEN ONE 9 JULI 2022

Programma Jeugd

17.30 uur	Jongens/meisjes	4/5 jaar	1 kleine ronde (500 m)
17.40 uur	Jongens/meisjes	6/7 jaar	2 kleine rondes
17.50 uur	Jongens/meisjes	8/9 jaar	2 kleine rondes
18.00 uur	Jongens/meisjes	10/12 jaar	3 kleine rondes
18.10 uur	Junioren j/m	13/15 jaar	1 grote ronde (2500 m)
	Junioren j/m	16/18 jaar	1 grote ronde
18.35 uur	Estafette < 12 jaar (groep 8)		4 kleine rondes
	Cat.: jongens, meisjes, gemengd		
18.50 uur	Prijsuitreiking jeugd individueel, estafette en loterij jeugd Vóór Café De Vriendschap		

Programma volwassenen RABO Golden One

19.30 uur	RABO Golden One	
	Senioren en masters	2 grote rondes (5 km) - Trimloop - geen prijzen 4 grote rondes (10 km) - Wedstrijd
	Prijsuitreiking en aansluitend feest in Café De Vriendschap	

Prijzen Er zijn aantrekkelijke prijzen te winnen

Voorinschrijving Via www.stratenlooptuitjehorn.nl
Estafette op dag zelf vanaf 16:30 uur

Aanmelding Startnummer ophalen bij Café De Vriendschap
aan de Dorpsstraat
4-18 jr : € 3,50 Rest : € 7,00

Inschrijfgeld Jeugd Estafette Op 9 juli € 5,-



Informatie en uitslagen:
www.stratenlooptuitjehorn.nl



Laatste Nieuws

Atletiekvereniging Nova viert succes.
3U · 🌐

Maarten Emmaneel van AV Nova in de WK-selectie
4x400m voor de WK in Oregon! Supergaaf,
gefeliciteerd!

4x400m mannen

- Terrence Agard
- Nick Smidt
- Maarten Emmaneel
- Isayah Boers
- Ramsey Angela
- Liemarvin Bonevacia
- Tony van Diepen

Atletiekunie

Wereld Kampioenschappen Atletiek in Oregon met Nova atleet Maarten Emmaneel, vanaf vrijdag 15 juli tot en met zondag 24 juli.

Evenementenkalender

Het lijstje hieronder is ervoor om onze wandelaars en lopers te stimuleren om de uitdaging aan te gaan of om er als supporter te gaan kijken. Via de uitslagen is na te gaan of dat meedoen een beetje gelukt is. De ene keer is het jammer om te zien dat menig loper een pareltje onder de wedstrijden nog niet ontdekt heeft, terwijl de organisatie staat als een huis. Andere typische stadswedstrijden zoals de Alkmaar cityrun trekken altijd lopers over de streep. Er doen dan ook zoveel mensen mee dat het niet uitmaakt of je snel of minder snel bent. Trouwens, al ben je een snelle dan duurt het bij de start soms al een minuut voordat je over de startstreep gegaan bent. Dan zijn die kleine sympathieke evenementen van bijvoorbeeld atletiekverenigingen uit de buurt zo gek nog niet. Daarbij maakt het trouwens, net zo goed niets uit of je snel bent of iets minder snel.

De zomermaanden zijn ideaal voor de atletiekonderdelen en wandeltochten. De wegwedstrijden zijn doorgaans wat dunner gezaaid in deze periode. Ten opzichte van 2019 zijn er enige evenementen in het zwarte gat gevallen. En van bijvoorbeeld de kermisloop van het Zijdewind kan ik nog niets vinden. Ben benieuwd of het nog bestaat.

Juli

- 02-07 Pupillencompetitie, atletiek bij AV Trias in Heiloo, www.tigch.nl
- 02-en 03-07 Drommedaris Wandeltocht Enkhuizen Starttijden: 40 km van 08.30 uur tot 09.00 uur, 25 km van 09.00 uur tot 10.30 uur. 15 km van 10.00 uur tot 12.00 uur. 10 en 5 km van 10.00 uur tot 13.00 uur. <http://deharingstadters.nl>
- 03-07 Wierholt bosloop, Sluitgatweg, Wieringerwerf 3, 4, 6, 8, 10, 12 km en 1600 m jeugdloop <https://www.avwieringermeer.nl/wedstrijden/avw/149/>
- 06-07 1e Zee van Tijdloop, Julianadorp, 3 of 6 km strandloop, www.noordkopatletiek.nl
- 06 en 07-07 Nova Jeugdloop (via aanmeldformulier) www.avnova.nl
- 09-07 72e Stratenloop Tuitjehorn, dit jaar door het Blanckendaell dierenpark 5 en 10 km en jeugdlopen <http://www.stratenlooptuitjehorn.nl>
- 09-07 Pontjesroute Oosthuizen, Oosthuizen, 16 wandelen www.lechampion.nl

Augustus

- 07-08 Wierholt bosloop, Sluitgatweg, Wieringerwerf 3, 4, 6, 8, 10, 12 km en 1600 m jeugdloop <https://www.avwieringermeer.nl/wedstrijden/avw/149/>
- 28-08 Hemmeromloop, Hem 5 km prestatie loop en 10 wedstrijdloop en kidsrun <https://www.hemmeromloop.nl>
- 31-08 Overlevingsloop, Strandpaviljoen 'Factor 30, Huisduinen, Huisduinen, afstanden zee / strand / duinenloop 4,3 en 6,7 km, www.noordkopatletiek.nl

September en later

- 10 en 11-09 Obstacle run Geestmerambacht 6 of 10 km <https://major-run.nl/>
- 17 en 18-09 Dam tot Damloop, Amsterdam – Zaandam, 8 km of 16,1 km www.damloop.nl
- 25-09 Halve van Texel, 6, 10 of 21,1 km hardlopen, <https://www.texelhalvemarathon.nl/>
- 25-09 Boerenland wandeltocht, Warmenhuizen.
Vanaf Nova accommodatie 5, 10, 15, 20 of 25 km wandelen
- 02-10 Rondje Bergen, 5 en 10 km en jeugdlopen <https://www.rondjebbergen.nl/>
- 16-10 Marathon van Amsterdam, 42,2 km en nog 3 afstanden www.tcsamsterdammarathon.nl
- 31-10 Parkcross Hoorn, diverse afstanden All 4 Running crosscircuit. www.crosscircuit.nl
- 14-11 AVW Dijkgatboscross, Wieringerwerf div. afstanden, www.crosscircuit.nl
- 21-11 SAV Streekboscross Bovenkarspel div. afstanden. www.crosscircuit.nl
- 05-12 Noordkop Duincross Den Helder, div. afstanden. www.crosscircuit.nl
- 12-12 Hera St Georgecross Spierdijk, div. afstanden crosscircuit. www.crosscircuit.nl

BEMO RAIL
RAILTECHNIEK RANGEERTECHNIEK



DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL



BLOM
ELEKTROTECHNIEK

we zorgen dat het werkt, altijd!

De Camper 10 • Postbus 46
1749 ZG Warmenhuizen
Telefoon 0226 39 25 50



KOMO BRL6001 gecertificeerd - NCP gecertificeerd
brandmeldinstallateur - Kenter erkend leerbedrijf

www.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 inspannende winkel 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



Oudevaart 87, 1749 CH Warmenhuizen
T : 06 53 27 07 14
www.roodgroenservice.nl

www.reformhuistuitjehorn.nl

Reformhuis Tuitjehorn Dorpsstraat 12, Tuitjehorn Tel. 0226-754567

Openingstijden: ma t/m do van 08.30 - 18.00 uur, vrij van 08.30 - 21.00 uur, - za van 08.30 - 17.00 uur.

Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen u graag!



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



Bejo, ook op facebook



That's bejo quality ▶ bejo.nl

Bejo Zaden B.V.

Trambaan 1 | 1749 CZ Warmenhuizen | Nederland

T +31 (0)226 396 162 | F +31 (0)226 393 504 | W www.bejo.nl

PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
verbouw
restauratie
onderhoud



Machinestraat 2, postbus 20, 1749 ZG Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391374, fax (0226) 392032

E-mail: info@pronkbouw.nl, website: www.pronkbouw.nl