

Mei / Juni 2022

In deze editie:

Enthousiaste atleten over hun prestaties op de MLA en Ultra. En oproepen voor deelname aan o.a. het jeugdkamp, de pupillencompetitie en de Stratenloop.

NOVA





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



schilders

sinds 1920

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

**peter's
autoservice**

APK en Onderhoud

Peter Dekker
in-verkoop auto's

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

In deze Noviteit

Pagina 12-15

Peter Tas over Ultralopen

Pagina 28

Introducing.... Elles Ruigrok

Pagina 33

Pupillencompetitie

Pagina 30

Meerkampfestival 2.0 update

En verder....

NOVA informatie	4
Verjaardagen / Nieuwe Leden	7
Van de Voorzitter	10
In Memoriam Marian Nolten	11
Veilig Sporten	16
PietPraat	19
Jong Blauw Nieuws	20
Wandelweekend Nova	26
Wandelnieuws	27
Nova Jeugdkamp	31
5 Redenen...	34
Stratenloop Tuitjenhorn	36
Evenementenkalender	38

Het sportplezier spat er vanaf nu we na de bubbel weer kunnen bruisen en we onze energie kwijt kunnen met lopen. Deze editie maken we kennis met Elles die nog niet zo lang geleden begon met een klein stukje hardlopen, maar nu bij Nova echt de smaak te pakken heeft. Een fase verder is de regionale topper Peter Tas, net als Elles trouwens afkomstig uit een hardlopersfamilie. Hij draait tegenwoordig zijn hand niet om voor afstanden van 60 kilometer en meer. In het grote interview lees je alles over hoe hij deze ultra afstanden aankan en hoe hij het beleeft.

Na de langdurige coroniale beperkingen ging eind april het Nova-uitje voor de senioren in Dieden toch weer door. De voor-en napret van het uitje zit voor de fietsliefhebbers al in de reis naar de bestemming en weer terug. In dit prachtige land van Maas en Waal is bij het lange weekend volop sportief gewandeld en enigszins hardgelopen. Het was weer ouderwets gezellig. Toch werd er ook meegeleefd met de situatie van ons dierbare lid Marian Nolten. Helaas is ze er niet meer. We wensen haar naasten veel sterkte met dit verlies. Uiteraard staan we hier even bij stil.

We maken in dit nummer kennis met onze nieuwe voorzitter en zien dat er veel moois zit aan te komen. De aankondigingen voor wandelvierdaagse, competitiewedstrijden en het niet te missen jeugdkamp staan erin. Net als het beste recept voor een jaarvergadering en de Club is Koning.

Laat je inspireren voor een sportieve lente en geniet van het clubgevoel!

Veel leesplezier,

Ruud

De Novaredactie **novakrant@hotmail.com**

Ruud Doodeman
Elles de Groot
Karin Hofman

Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Isabelle Brus	isabelle.brus@gmail.com	06 47144685	Voorzitter
Jos Hoogeboom	jos.hoogeboom@outlook.com	0226 72 3039	Vice-voorzitter
Margo Hogervorst	margohogervorst@outlook.com	06 14112595	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmeester
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Maike Tesselaar	maiketesselaar@hotmail.com	06 22217397	
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

Trainingstijden

Maandag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00	Novabaan Clubavond pupillen	Verschillende trainers
Dinsdag 19.00 tot 20.30	Novabaan Clubavond junioren	Trainers 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 18.00 tot 19.00	Novabaan Atleten van 2009	Trainers Carlien Wabeke
19.30 tot 20.30	Krachttraining	Bram Berkhout, Emma van der Pal
Donderdag 18.15 tot 19.15	Novabaan G atleten	Trainers 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 18.00 tot 19.00	Novabaan Atleten van 2014-2011	Trainers 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 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sportief wandelen	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader
09.00 tot 10.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag		Trainers

Trainers



Teun Beers	06 39589887	Mireille Ligthart	06 29152510
Bram Berkhout	06 5090 8367	Steven de Moel	06 51012246
Jan Berkhout	0226 394278	Jorg Ootjers	06 10903088
Lars Dignum	06 1434734	Emma van der Pal	06 8302 9843
Myrthe van Dok	06 36046818	Sara Prins	06 225 99617
Rob Duvivier	0226 395543	Peter/Marian Robert	0226 393338
Linda Hurkmans	06 23645244	Jesper Sintenie	06 13840081
Sander Kager	06 2906 0325	John Vader	06 2276 5260
Jan Karsten	0226 392029	Carlien Wabeke	06 34797093
Kiki Klaver	06 21647074	Ingmar Zondervan	0226 391994

Trainingscoördinatie

Maike Tesselaar
(jeugd): 06 2221 7397

Jos Hoogeboom
(senioren): 06 1266
8131

Marian/Peter Robert
(wandelen): 0226 39
3338

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 21647074
Kees van Wonderen	keesencorine@hotmail.com	06 1220 0226
Jim Bruin	jim.bruin@hotmail.com	06 1088 2429
Ariën Kruijer	l.kruijer@kpnmail.nl	06 10218761
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209

Kantine commissie

Truus Rood		06 4885 1707
Ada Jonker		06 3367 9064
Marieke Brakkee		06 1455 9699

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819
Piet Stuijt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290
Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688

Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21647074
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Tijs Hofmann	tijshofmann@icloud.com	0226 39 4974
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Clubrecord commissie

René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Sponsorcommissie

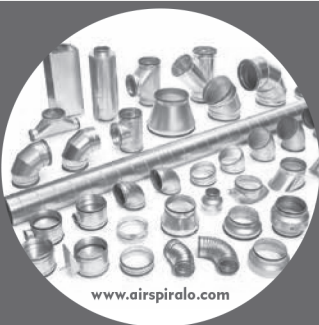
Roland Karsten	sponsoring@avnova.nl	06 2280 2338
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 5148 9931

Vrijwilligerscoördinator

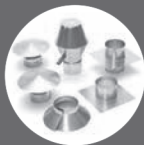
Leonie Engels	vrijwilligerscoordinator@avnova.nl	06 5240 7358
---------------	--	--------------

Onderhoud Website

John Vader	webmaster@avnova.nl	06 2276 5260
------------	--	--------------



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



BEUKERS Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl

Verjaardagen



Mei

Chiel Sven Vogtschmidt	18
Marjanne Janssen	20
Patrick Blokker	22
Piet van der Welle	23
Ruben Pronk	23
Yvonne Louter	24
Dick Nannes	27
Jordan O'Niel	27
Ingmar Zondervan	27
Sem Sikking	27
Paula Stam-Tijm	28
Cor Wabeke	29

Juni

Elles de Groot	1
Trudie de Groot	3
Ype Minkema	5
Lindsey Kruijer	6
Romy van Wonderen	7
Rina Krom	8
Jur Pronk	8
Jan Houtenbos	9
Nelina Bruin	9
Tanja van Dijk	9
Stein Bruin	10
David van der Welle	12
Ad den Ouden	14
Tim Stroet	15
Marian Nolten	15
Lisa Slijkerman	19
Demi Koppes	19
Suzan Nieman	20
Dirk Jan Giskes	21
Bastiaan Louter	21
Bram Berkhout	24
Karin Hofman	24
E.P.J. Vriend	24
Aad Pancras	25
Truus de Maaré	25
Leonie Engels	25
Mara Smit	26
Remco Witte	26
Linda Hurkmans	27
Arie Tijm	27
Julian Vader	28
Floris Vader	28
Saran Schuijt	28

Juli

Hennie Veenstra-van den Berg	2
Jos Hoogeboom	3
Rob Frishert	3
Petra Rol	5
Yvonne Slotemaker	6
Hajo de Vries	8
Moos Anema	8
Tessa den Das	9
M Bos	10
Fien Plak	10
Sylvia Groen	10
Nivard Steenkamp	10
Tijs Hofmann	11
E.A.T. Boode	11
Sarah Adrichem	12
Senn Thomas	13
Henny de Groot-Feld	13
Ernst Binnekamp	14
Greet Delis	15
Esmee Karstens	15
Iven Ligthart	16
Jeroen Milhous	16

Nieuwe Leden

Cato van der Lippe
Jasmijn Tesselaar
Jenn Lighthart
Cas Ouwerkerk
Lily Missaar

Welkom!



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



wij houden van fietsen

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

MENEER VERMEER TUIJENEN



ONTWERP, AANLEG,
ADVIES EN ONDERHOUD

0226 39 39 20

WWW.MENEERVERMEERTUIJENEN.NL



Tijd voor een uitje

Zijn jullie klaar voor een origineel uitje op een bijzondere locatie? Bij ons kunnen jullie terecht voor sportieve en creatieve activiteiten! Dit kan gecombineerd worden met barbecue of lunch. Kijk op onze website (www.marlequi.nl) voor meer informatie!

Expeditie Marlequi
Wie is de Marlequi Mol
Escaperoom Warmenhuizen
Beton schilderen
Gaasbak timmeren
Discgolf

Moederdag tip



Onze kas staat momenteel vol met gevulde bakken en manden en prachtige zomerbloeiers voor maar €1,25 per stuk!



Boek bij Margit (0638916380) en met één telefoontje is jullie uitje geregeld!



Trambaan 5a Warmenhuizen



Beste Novianen



(OVER)ENTHOUSIAST

Alles draait om atletiek bij NOVA. Nou ja ... álles? Er is me direct al op het hart gedrukt om met name de wandelaars niet te vergeten. Een beetje uit het zicht omdat ze nooit op de baan komen maar ze tellen wel dubbel en dwars mee. Snap ik! Zelf heb ik namelijk een zwak voor de bootcampers. En dan hebben we ook nog de pupillen en junioren, G-atleten, Jong Blauw m/v, start-to-runners, fanatieke krachthonkers, bos- en duinlopers die de baan liever mijden, trainers, actieve vrijwilligers en behulpzame ouders, de klus- en schoonmaakploeg en alle kantinemensen. Vergeet ik vast nog iemand. (O ja, onze sponsors!)

Als jullie nieuwe voorzitter wil ik liefst niets en niemand over het hoofd zien. Overal een lijntje hebben en het iedereen naar de zin maken. Maar goed, dan dek ik me voor de zekerheid toch maar gelijk een beetje in: niks missen en iedereen honderd procent tevreden is wel wat makkelijker gezegd dan gedaan. Zelfs voor iemand die tamelijk enthousiast is aangelegd met energie voor tien. Lang verhaal kort: ik doe mijn best. 😊

Op de ALV van 28 maart heb ik mezelf heel kort voorgesteld. Omdat lang niet alle leden daar waren en dus ook niet hebben gehoord

hoe ik in 2009 bij NOVA terecht ben gekomen, hier nog even de korte versie. Net uit Amsterdam in Dirksborn beland - en bij gebrek aan een hockeyclub met een niet al te fruitig damesteam in de buurt - vatte ik het plan op om te gaan hardlopen. Had ik wel eens eerder gedaan. Even gegoogeld en ja hoor, elke dinsdagavond kon je terecht bij NOVA. Daar introduceerde ik mezelf en mijn gebrek aan loopervaring bij de trainer van dienst. Nou, dan kon ik me beter melden bij de beginners van start-to-run. Geen grapje. Hmm, dacht ik, dát zullen we nog wel eens zien! Zelden heb ik me zo uitgesloofd. Ook de week erop moest ik het ongelijk van die trainer koste wat kost bewijzen. En de week daarna, en daarna. Van het een komt dan zomaar het ander: in no time doe je mee met de wintercompetitie, regel je met anderen een Hollandse Dorpenloop en een mini-triatlon en stort je je bij de jeugdcommissie op de juniorencompetitie en het Meerkampfestival.

En dan, ineens, schrijf je dit stukje voor de Noviteit. Zo gaat dat dus. 😊

Isabelle Brus

In Memoriam Marian Nolten

Bijna 50 jaar geleden rookt Marian nog, heeft een bolle toet en heeft het haar in de tis. Het is haar man Niek die haar enthousiast maakt om te gaan sporten. Dat wordt hardlopen, eerst op zichzelf, maar alweer 37 jaar geleden lid geworden van AV Nova. Peter is op dat moment haar hardlooptrainer, Marian heeft echt geen stimulans nodig om te trainen. Ze doet dat met passie, met als gevolg dat ze met sprongen vooruitgaat. We denken met plezier terug aan de Coopertesten waaraan ze meedoet. Haar streven is altijd om 3000 m. afleggen. En ja hoor op 25 april 1991 lukt het met behulp van haar trainingsmaten Hans Ofman, Ton Zwanink en Piet v.d.Welle.

Ze doet ook elk jaar mee aan de wintercompetitie, wat is ze altijd zenuwachtig voor de start. En dat is nergens voor nodig, ze loopt in die tijd erg goed!

Eén van haar hoogtepunten is ook het lopen van de Halve Marathon in Schoorl. Goed getraind aan de start en na 1 u 45 min. weer aan de finish, wat is ze dan trots!

Wat ze altijd wel een uitdaging vindt is trainen met de mannen van groep 2. Altijd harder, altijd meer. En ja, dat is ook eigenlijk de bedoeling van trainen natuurlijk!

Hardlopen wordt steeds een grotere belasting voor haar waardoor ze bijna 20 jaar geleden besluit over te stappen naar de Sportief Wandeltak van Nova.

Ook daar is Peter haar trainer, en ook daar loopt ze vooraan. Als het even kan met 'de mannen' mee.



Marian je was een dankbaar lid om training aan te geven, altijd gemotiveerd, altijd een voldaan gevoel na de training.

En dan is maandag 11 april na 37 jaar de laatste training samen met jou, het is niet te bevatten.

Ook is Marian jarenlang bezorger van de Noviteit, en ook daarin is ze plichtsgetrouw. Opmerkelijk als ze een bezorgadres mist: klopt dat wel? Het is mooi dat Niek haar wijk gaat overnemen.

Marian bedankt voor je positiviteit, gedrevenheid, en alles wat je voor Nova hebt betekend. Je bent een voorbeeld voor velen. Wij wensen Niek, de kinderen, kleinkinderen én alle wandelaars van Nova sterkte toe voor nu en later

Peter en Marian Robert, coördinatie wandeltrainingen

Truus Rood, coördinatie Lief en Leed

Het kan dus gewoon als je maar wilt!

Peter Tas over ultralopen

In de regio is Peter Tas (1971) uit 't Zand al jaren een bekende loper die mooie resultaten scoort bij loopwedstrijden van 10 tot 25 kilometer. Het verraste me laatst (na de coronatijd) dat hij intussen zijn grenzen verlegd had naar de heel lange afstand, aangezien hij voorheen nooit zo voor de marathon te porren was. Voor velen is de marathon wel uitdagend genoeg, maar hij ging nu zelfs voor de illustere 100 van Winschoten. Dat werd nog geen succes, maar de 60 van Texel ging afgelopen maand wel goed. Bij veel wedstrijden in de buurt kwam jullie Noviteitstukjesschrijver, Peter vaak tegen bij wedstrijden en dan finishten we heel vaak direct na elkaar. Dat schiep vanzelf een band als het niveau zo dicht bij elkaar ligt. Zodoende spraken we elkaar regelmatig. Een afspraak maken met Peter was zo eenvoudig gemaakt, want de stukjesschrijver van de Noviteit was benieuwd naar zijn ervaringen op de kilometers die verder gaan dan een hele marathon. Zelf vond ik dus een hele al mans genoeg en in dit interview met Peter vraag ik hem daarom alles over het fenomeen ultralopen. Dit is het hardlopen over een afstand die groter is dan de marathon. Het volbrengen vraagt ongetwijfeld veel mentale kracht. Daarbij is ook, naast ongelofelijk veel uithoudingsvermogen, een energievraagstuk van belang. Als fervent loper werd hij alsnog besmet door het langeafstandsvirus. Die marathon is intussen succesvol gelopen en zo nog een aantal aansprekende lange afstand-hardloopavonturen.

Wanneer is het plan ontstaan om ultralopen zoals de 100 van Winschoten en de 60 van Texel te gaan doen?

“Eigenlijk is dat een geleidelijk proces geweest. In 2019 heb ik een keer mee gedaan met de Koning van Spanje Ultimate in Limburg. Dat is 17 kilometer op vrijdagavond, 44 op de zaterdag en dan nog een 28 op de zondag, Bij elkaar bijna 90 kilometer in een paar dagen, met de benodigde hoogtemeters. Dit was erg goed bevallen, vooral de sfeer bij zulke trailevenementen. Waar we normaal ruim op tijd aan de startstreep staan met het horloge in de aanslag, was de vraag van de speaker een paar minuten voor de start of we allemaal in het startvak wilden gaan



plaatsnemen. Iedereen rustig pratend, geen stress. En dan is het van: “Ja mensen we gaan van start, veel plezier allemaal.” En dan hobbelt ieder zijn eigen weg.

Komt ook bij dat je op een gegeven moment nazoveelloopjaren, je moet gaan neerleggen bij het feit dat de toptijden van weleer er niet meer in zitten, hoe hard je ook nog je best doet. Dat heeft er toe geleid dat ik via Mudswattrails me opgegeven heb voor de Eigertrail in Zwitserland. In 2020 ging deze niet door, maar in 2021 was het, ondanks corona, een grote trail die wel doorging. Deze trail is 51 kilometer met 3.000 hoogtemeters. De eerste 25 gaat bijna alleen maar omhoog en de tweede is veelal alleen maar naar beneden. Dit was een enorm mooie ervaring met een prachtige omgeving en allemaal nieuwe dingen, die je als hardloper in het platte Nederland nooit gaat vinden. Zoals de lange steile beklimmingen, mooie uitzichten over de dalen, op de top in de kou en regen en wind over de top manoeuvreren en vervolgens over de laatste sneeuwvlaktes beginnen aan de afdaling. Dit was behoorlijk technisch, waarbij mijn daalskills nog wel een beetje bijgeschaafd dienen te worden. Deze tocht heb ik uiteindelijk volbracht in net geen 8 uur. Tijdens de voorbereiding hierop

heb ik het plan opgevat, dat als je toch aan het trainen bent voor een tocht van 7 tot 8 uur, dat een 100 kilometer in theorie ook zou moeten kunnen. Zeker als je na de 50 nog een paar maanden hebt om door te trainen. In overleg met thuisfront de stoute schoenen aangetrokken en ingeschreven voor de 100 van Winschoten. Voordeel van deze 100 is dat het rondes zijn van 10 kilometer, dus er is een mogelijkheid om tussentijds te stoppen. Ook hier kom je ondanks je loopervaring en trainingen erachter dat je dit ook moet leren. Achteraf toch te snel vertrokken,

sneller dan de geplande tijden en dat brak me op van 60 naar 70 kilometer. Uiteindelijk was ik het laatste stuk bijna niet meer vooruit te branden, en dus ben ik gestopt bij 70. Ook voor de 60 van Texel had ik al eerder het idee gehad deze te gaan doen. Vier jaar geleden had ik me al ingeschreven, maar toen raakte ik geblesseerd voor het evenement. De jaren erna een beetje aan het kwakkelen geweest met blessures en daardoor twee jaar geleden niet ingeschreven hiervoor. Maar daarna kwam weer een betere periode en heb ik me toch weer ingeschreven toen deze weer open was. Ook met in het achterhoofd dat ik wel plannen had om andere uitdagingen te gaan zoeken."

Hoe heb je de stap gemaakt van de langere afstand, waar je mooie successen op had, naar de heel lange afstand?

"Eigenlijk is dat geen echte stap, maar meer een proces van wat wil ik nog voor mezelf proberen te doen. Kijken hoe ver ik kan lopen, kan ik op technisch terrein ook uit de voeten, hoe sterk ben ik mentaal nu eigenlijk. Ook hier weer een korte anekdote: in 2020 deed ik mee aan de Dutch Ultra Coast Run by Night. Deze is in januari van Den Helder

naar Castricum, over het strand, met start om 21.00 uur. Samen met een loopmaatje gestart, hij voor de 25 tot Petten en ik tot Deining in Castricum. Het was niet echt lekker weer deze avond, de wind nam toe tot windkracht 7 uit het zuidwesten en af en toe een lekkere regenbui er bovenop bij een graadje of 5! Tot de 25 achter mijn loopmaat kunnen schuilen en vanaf Petten moest ik alleen verder. Hij vroeg nog of ik het zeker wist, maar ik wilde het toch echt gaan doen. Ik zei: "Ik wacht wel op een volgend groepje en dan kom ik er wel." Maar na een tijdje lopen weer eens omgekeken of er nog mensen achter me kwamen, maar het was alleen maar heel donker achter me. Ondertussen begon mijn hoofdlamp ook nog kuren te krijgen, wat het lopen niet makkelijker maakt op een donker strand. Toen nog wel gedacht dat ik op het strand achter het Schoorlse bos was, als ik nu wat krijg, wat dan? Ik zag voor en achter me helemaal niemand en het weer was bar en boos. Uiteindelijk toch gewoon doorgelopen en de finish bij Deining moeizaam bereikt. Wel een zeer voldaan gevoel, er zaten er maar twee voor me, die alles samen gelopen hadden. Op diezelfde avond waren er ook, die gewoon even de 100 of 130 volmaakten. Dat zette me toch aan het denken, dat het dus gewoon kan als je maar wilt. Ook hier weer een idee van, dat zou ik toch ook moeten kunnen? Of niet?"

Wat is er cruciaal in de voorbereiding als tip voor anderen die ook eens een 60 kilometer willen uitlopen?

"Uiteindelijk komt het neer op trainen en ervaren. Niet alleen de kilometers, want dat was ik al redelijk gewend, maar meer het trainen in uren. De duurlopen uitbouwen van 3 naar 4 naar 5 en naar 6 uur. Kijken wat je dan gaat voelen. Hoe zorg je er voor dat je voldoende voeding binnen krijgt. Wat is voor jou de goede voeding, is dat genoeg, houd je dat zolang vol? Krijg ik last van mijn voeten, bijvoorbeeld blaren? Het is eigenlijk een soort ontdekkingsreis naar iets wat dichtbij lijkt met je ervaring, maar toch ook nog heel ver weg is. Heb in mijn korte periode dat hier nu mee begonnen ben al heel veel geleerd, maar ben er nog lang niet. Er zijn nog zoveel dingen die je eerst moet meemaken voordat je het de volgende keer beter kan doen."

Wat trekt je aan in het meedoen aan ultralopen?

"Het is eigenlijk meer de persoonlijke uitdaging om te kijken of ik dit aankan. Vooral mentaal is het best een uitdaging om te zien of het lukt. Ik wil bijvoorbeeld in juli in Engeland een 100 kilometer lopen van punt naar punt. Waarschijnlijk loop je dan hele stukken alleen, hoe ga je dat verteren? Is het dan nog leuk? Ik heb geen idee, maar heb er wel erg veel zin in om dat te ontdekken!"

De 100 van Winschoten kon je helaas niet uitlopen, heb je daarvan aan ervaring voor volgende ultra's geleerd?

"Jazeker, maar ik denk dat ultralopen een groot leerproces is. Op het moment dat bijvoorbeeld een 60 gemakkelijk gaat, komt de stap naar de 100. Maar als dat nu gaat, zou er zomaar een stap kunnen zijn naar nog meer. Je weet maar



nooit waar het eindigt. Waar je op de vroegere 10 en halve precies wist wat er ging komen, is dit elke keer weer een verrassing. Op een halve was het wel eens op bij kilometer 17, maar dan is het nog maar 4 kilometer. Dat lukt nog wel. Maar als je op een 100 bij 60 een inzinking krijgt, dan moet je toch nog maar even een marathon doorbijten."

Hangt er een speciale sfeer om de wedstrijden? Of wordt het eigenlijk helemaal niet gezien als een wedstrijd maar meer als een uitdaging waarbij het volbrengen voorop staat?

"Ja, het is sowieso een andere sfeer, het is erg gemoedelijk. Alhoewel ik de wedstrijden in de regio ook altijd zo ervaren heb. Op het moment van lopen wil je zoveel mensen achter je laten. Maar als er tijdens de wedstrijd iemand voorbij komt, kan ik hem of haar ook gewoon aanmoedigen. Uiteindelijk kom je op de plaats waar je hoort. De andere voor je zijn op dat moment gewoon beter. En daar heb ik geen moeite mee. Ieder op zijn eigen niveau. Ook tijdens de 60 haal je mensen in en word je ingehaald. Ieder doet het op zijn manier en probeert er voor zichzelf het optimale uit te halen. Maar de sfeer met trailruns is wel degelijk gemoedelijk. Er is ook niet echt een klassement, dus iedereen houdt rustig een hekje open voor de volgende lopers bijvoorbeeld."

Nu haalde je op Texel een mooie 3^e plek in jouw leeftijdscategorie, was dat vooraf al een doel of heb je jezelf verbaasd?

"Ik had op Texel eigenlijk niet echt een doel, alhoewel ik het er toch niet uit kan krijgen om op een berekende tijd weg te gaan. Het gevaar met zulke lopen is dat je in het begin je vaak zo goed voelt dat je toch te snel weg gaat. Ik wilde rond de 4:45 a 5:00 minuten per kilometer lopen, maar de eerste 5 gingen dichterbij naar de 4:30. Dus eigenlijk van begin af de rem erop proberen te houden. En dat was maar goed ook. Ik heb heel lang gedacht: de laatste 10 ga ik wat proberen te versnellen, zelfs bij 45 dacht ik dat nog. Maar toen ik bij de 50 was, was ik blij dat het tempo nog enigszins vast kon houden."

Hoeveel tijd heb je nodig om na zo'n afstand te herstellen?

"Dat valt op zich wel mee. Alhoewel dat per evenement wel zal verschillen. Na Texel liep ik de week erna een 10 kilometer wedstrijdje weer in 38:50, wat best gemakkelijk ging. Je merkt alleen dat door het accent op de langere afstand te leggen, de snelheid wat minder wordt. Op de 10 kon ik volle bak lopen tot het einde, alleen dat stapje harder zit er dan niet in. Maar daar ligt ook het stukje keuzes maken. Je kan niet en lang en hard. Ook na de 70 (van de 100) viel de hersteltijd mee. Je lichaam is toch al behoorlijk gewend aan het lang lopen."

Heb je nu de smaak van het ultralopen te pakken na deze ervaring op de 60 van Texel of is het meer een bucketlist ervaring die je nu volbracht hebt?



“Nee, zeker nog niet. De volgende uitdagingen staan al op stapel. In mei ga ik naar de Koning van Spanje om de 80 te lopen met 2.200 hoogtemeters. Ook een beetje als test, want in de vorige editie liepen we de Ultimate (in 3 dagen bijna 90 kilometer) en toen zeiden we achteraf: als je het in één keer loopt is het waarschijnlijk makkelijker, als dat je elke dag opnieuw moet opstarten. Dus dat ga ik nu eens uitproberen. En daarna ga ik in juli naar Engeland voor een 100 kilometer over de Ridgeway route, langs allemaal historische plaatsen en bezienswaardigheden. Alhoewel ik me afvraag of ik veel tijd heb om daar naar te kijken. En waarschijnlijk ga ik daarna toch nog weer een keer naar Winschoten, om daar de 100 vol te maken en stiekem toch een leuke tijd neer proberen te zetten. En dan, ja je weet maar nooit. Misschien ooit nog eens de 120 van

Texel? Of een 100 miler? Ik heb geen idee, zolang ik het leuk vind ga ik verder op ontdekkingsreis. Ik wil later niet in het bejaardenhuis zitten, en denken dat ik zoiets misschien toch gewoon had moeten doen.”

Maar daar ligt ook het stukje keuzes maken. Je kan niet en lang en hard.

Is wat je doet sport, hobby of meer?

“Ik denk dat hardlopen voor mij een way of life is. Ik geniet gewoon van lekker buiten een rondje doen. Weer of wat minder weer. Tempo of lang en langzaam. Gewoon lekker bezig zijn. Veel mensen vinden het heel wat, maar als je je gaat verdiepen in deze materie, dan kan het nog veel gekker. Mensen die rondjes trainen van 80 kilometer, of een Legends Trail in de Ardennen van 254 kilometer binnen een bepaald aantal uur te lopen of de Spartathlon in Athene van 250 kilometer. Het is ook steeds populairder aan het worden door bv de Barkley marathon als meest aansprekende voorbeeld. Als je daar boeken over gaat lezen snap je wel beter wat het allemaal inhoudt.”

De trainingsafstanden van Peter zijn per week tussen de 80 en 100 kilometer. Al hoort ook krachtraining en interval erbij. Een speciaal dieet heeft Peter niet voor een wedstrijd, het is gewoon net wat de pot schaft. Tijdens wedstrijden neemt hij wel vertrouwde sportvoeding. Een vaste hoeveelheid per uur is dan de regel. Zijn gezin is het wel gewend dat hij zich uitleeft op het hardlopen, het hoort er gewoon al jaren bij. De evolutie van de uitdaging van het lopen als een levensstijl slijt erin. Al gaat de een na de vijftig minder lopen, de ander zoekt het in verdere uitdagingen. Aan de populariteit van de 60 van Texel te zien met meer dan 450 finishers zijn er genoeg medefanaten die geen vrees voor de afstand hebben. Zo kiest ieder zijn weg en als de geest het wil kom je verder dan je denkt.

Onze finishtijden verschilden op de gewone afstanden meestal niet zo veel, telkens waren we zeer aan elkaar gewaagd. Lopend op het scherpst van de snede was het toch altijd plezierig om bij elkaar in een groep te lopen of soms gewoon met zijn tweeën. Kopwerk was dan nooit een punt. We wisten wat we aan elkaar hadden en konden er onderling in vertrouwen dat de sterkste wel eerder bij de finish zou zijn. Bij de ultra is dat natuurlijk ook gewoon zo.

Ruud Doodeman

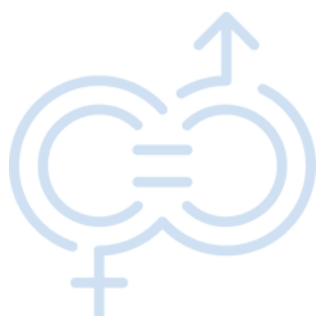
VEILIG SPORTEN BIJ



UPDATES

Op zaterdagmiddag 7 mei zal bij onze vereniging de opleiding 'Herkennen en voorkomen van grensoverschrijdend gedrag' worden gegeven aan onze trainers. De opleiding zal worden gegeven door Maaïke Pekelharing vanuit het NOC*NSF. Tijdens deze opleiding:

- Leer je hoe je de sociale veiligheid binnen jouw sportvereniging vergroot;
- Ontdek je hoe je grensoverschrijdend gedrag kan voorkomen;
- Geven we je informatie over de mogelijke vervolgstappen;
- Krijg je handvaten met betrekking tot het bespreekbaar maken van grensoverschrijdend gedrag en hoe je mensen aan kan spreken op hun gedrag;
- Leer je vroege signalen te herkennen en word je bewust van de invloed die jij kan uitoefenen binnen de sportvereniging.



GELIJKWAARDIGHEID



RESPECT



SAAMHORIGHEID

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

AGRICULTURAL
PRODUCE



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



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

Wilco van der Stoop Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

Acupunctuur is een effectieve behandelmethode 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
- Slaapproblemen
- Sportblessures
- Hooikoorts
- Hoofdpijn/migraine
- Pijnlijke gewrichten en spieren

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



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 Dirksborn
0224 551802, www.autoschadedekker.nl

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF



Massage
Yoga
Retreats

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



Het is weer zover. Noviteit moet in elkaar gedraaid worden en uiteraard van wat tekst worden voorzien. Heerlijk dat we weer volop met atletiek bezig kunnen zijn. Er kan weer volop getraind worden en ook de wedstrijden dienen

zich aan. Ook andere activiteiten hebben plaats gevonden of zijn in voorbereiding. We hebben op vrijdagavond 22 april de eerste wedstrijd van het vroegere Heer en Meester circuit kunnen organiseren. Een heel goede opkomst en goed weer. Wel wat koud maar daar hebben de atleten geen last van. Voor de juryleden is dat andere koek. Ik was ingedeeld bij het verspringen maar mocht eerst wat helpen bij het speerwerpen. Geen overbodige taak. Werkten we vroeger met bordjes om de afstand te markeren en goed op te letten of een volgende poging verder was ging nu alles volgens het wedstrijdreglement wat inhoudt dat elke goede poging gemeten moest worden. Kost wel wat extra tijd. Door de vrij grote deelname van zowel jongere als oudere atleten waren de prestaties ook heel verschillend. Deze liepen uiteen van ongeveer 10 meter tot ruim boven de 60 meter, met als voordeel dat je goed in beweging bleef. Lekker om warm te blijven. Dat was daarna bij het verspringen wel anders. Opmeten bij de afzetbalk dus stil staand werk. Het was een geslaagde avond met deelnemers van veel verenigingen. Zo'n wedstrijd geeft voor mij nog wat extra werk. De atleten van onze vereniging weten dat er clubrecords worden bijgehouden en als zij het vermoeden hebben dat ze een record hebben gegooid, gesprongen of gelopen kunnen zij dat melden aan de recordcommissie. Hiernaast worden ook de baanrecords bijgehouden. Dit werk heb ik me op een zeker ondoordacht moment "toegeëigend". Dit gebeurt nog op de meest simpele manier in een schriftje.

Gelukkig staan de uitslagen van alle door Nova georganiseerde wedstrijden op de verenigingsite

us ga ik er af en toe maar eens voor zitten. We hebben inmiddels gelukkig ook weer een jaarvergadering kunnen houden waarbij we fysiek aanwezig konden zijn. Ondanks alle problemen in de coronatijd bleek dat onze vereniging alles goed op rails heeft weten te houden. Toch wel een pluim voor het bestuur en alle medewerkers. We gaan verder met een nieuwe voorzitter, t.w. Isabelle Brus. Zelf ook actief lid evenals haar partner en kind(eren). Haar kennende zal dat zeker ook weer goed gaan. Veel activiteiten staan inmiddels op de rol, zo hebben we in de week van 16 t/m 20 mei weer de traditionele wandelvierdaagse. Zolang Nova bestaat wordt deze georganiseerd. Destijds gestart om Nova wat meer bekendheid te geven onder de inwoners van Tuitjenhorn, Warmenhuizen en omgeving en daarnaast wat financiële middelen voor de vereniging te genereren. Nu dat is zeker gelukt.

Naast de atletiek is er nog een andere activiteit die ook veel aandacht vraagt. Namelijk wandelen. We hebben een actieve wandelafdeling en naast de wekelijkse trainingen is er een mooie wandeltocht op de laatste zondag van september. Dit jaar 25 september. Sinds onze vereniging ook een wandelafdeling heeft is dit een bijzonder geslaagd evenement geworden en staat inmiddels bekend als de Boerenland wandeltocht. Dit evenement vraagt van de organiserende commissie veel inzet en tijd, mede omdat getracht wordt steeds wisselende routes te bedenken. Doordat, zoals de naam ook aangeeft, er inmiddels in de omgeving nogal wat wandelroutes over landerijen lopen lukt dit vrij aardig.

Aan het eind van mijn bijdrage toch nog een minder leuk bericht, n.l. het overlijden van ons lid Marian Nolten. Begonnen als hardloopster en later tot aan haar overlijden een trouw wandellid. Met haar man Niek zorgde zij ook voor bezorging van Noviteit. We zullen haar missen. Tot zover. Een sportief voorjaar toegewenst.

Groet,
Piet van der Welle

Jong Blauw News

Aftrap Competitie seizoen '22

Na twee onvolledige competitie seizoenen hebben de JB heren en dames teams het competitie seizoen van 2022 afgetrapt met de 1^e wedstrijd op zondag 1 mei. Traditioneel kwamen de atleten bijeen op de parkeerplaats aan de Oostwal 33 in Warmenhuizen, om zich vervolgens te verdelen over de auto's & dit seizoen ook over de verschillende locaties. Waar de mannen 2^e divisie onder de leiding van PL Bram B mochten afreizen naar Gouda, waren het de dames van Linda H en de Mannen 3^e divisie van PL Jesse S die in Amsterdam-Noord aan bak mochten. Waar de heren bij aankomst in Gouda direct het plekje in het gras bij de 100m start claimden (daar heb je het beste uitzicht op de atlete(s) ☺), viel in Amsterdam juist het gebrek aan gras op. De partytent kon niet met haringen in de grond worden gezet, maar werd bevestigd aan het dakterras van AV Atos. Als de heren & dames in actie moesten komen, moest er een hek van 2 meter hoog worden bedwongen. De Mannen in Gouda gingen in eerste instantie voor lijfsbehoud, maar na een aantal onderdelen bleken de prestaties al flink boven de begroting van de PL te zijn en kon er vooral naar boven worden gekeken. Terwijl Axel (16,71) en Matthijs (19,03) het hordenlopen nog lang niet verleerd bleken, speerde Joost E naar een mooie afstand van 39m en kon Jasper K een flinke publieke belangstelling genieten. Onder applaus van het volledige Nova team kwam hij tot 3,20m. Joost E en Bram B snelden zich kort daarop naar de start van de 800m, met als opdracht nationale topper Jurgen W te volgen, om een snelle tijd te kunnen lopen. Joost begon goed door zijn serie te winnen en een nieuw PR te lopen. Bram bracht zijn borst tot de 3^e tijd, en bleef net binnen de 1.58. Ondertussen was Martijn K begonnen met zijn drieluik Kogel-Ver-Hoog, die door het ongelukkige chronoloog krap op elkaar waren gepland. Op zijn eerste onderdeel bracht hij de kogel tot 10,64m. Daarna was het snel schoenen wisselen en op naar Verspringen, waar hij een afstand van

5,55m neerzette. In de tussentijd was het met een atleet van Haarlemmermeer slecht afgelopen tijdens het hoogspringen, hij verdraaide zijn complete knie bij het aanlopen, en moest naar het ziekenhuis. Daarna was het de beurt aan de snelle mannen op de 100m. Kevin VG liep zijn nieuwe spikes naar een mooie 11,58, terwijl Maarten in ontspannen stijl naar 11,03 liep en de 2^e plek pakte. Een niet-geheel fitte Tijs H en Rene T mochten de JB eer verdedigen op de 400m. Tijs kwam tot 53,98, terwijl Rene tot 55,67 kwam. Beide mannen waren gezien de omstandigheden best tevreden, maar hopen nog wel een stap te maken dit seizoen. Axel was nog bezig met de aanmoedigingen voor de 400m mannen, terwijl zijn onderdeel kogel begon. Een aantal goede pogingen zorgde ervoor dat hij met 10,23m dicht op Martijn zat. Joost E mocht daarna aantreden op de 5000m. Mede door de weersomstandigheden (het was inmiddels stralend weer geworden) had Joost E het zwaar maar hield goed vol en kwam tot een tijd net boven de 19 minuten. In de tussentijd had Martijn de verspringspikes geruild voor de hoogspring spikes en ging met een aantal goede sprongen over de 1,85m. Jasper K had de polstok inmiddels opgeborgen en ging op weg naar ver. Bij de 2^e poging verbeterde hij de sprong van zijn broer en kwam uiteindelijk tot 5,83m. Na het verspringen stond de 200m op het programma met wederom Maarten E en Kevin VG. Kevin had wat moeilijkheden met de bocht in combinatie met de spikes, maar liep een degelijke 200m in 24,06. Maarten pakte de overwinning op de 200m in 22,09. Ervaren man Matthijs haalde de punten binnen op het discuswerpen, met een afstand van 27,15m. Het afsluitende onderdeel was de Zweedse estafette waarbij de mannen van Nova voor het eerste maal ooit onder de 2.00 kwamen. Bram B startte uitstekend en sloeg direct een groot gat naar de concurrentie, Maarten E, Kevin VG en Jasper K liepen zonder problemen de race uit en trokken het gat nog

wat groter. De klok stond stil op 1.59,48, een mooi nieuw clubrecord voor de mannen. De vreugde bij de Nova Mannen werd enigszins overschreeuwd door een atleet van Haag atletiek die een tweede EHBO geval veroorzaakte door zijn achillespees te scheuren. Na behoorlijk wat theater ging de atleet ondersteunt naar de kant en konden de wonden worden gelikt. Terwijl de mannen in Gouda alweer op de terugweg waren naar WH, kende de wedstrijd in Amsterdam een langer chronoloog, wat betekende dat de estafette ook ruim een uur later werd weg gestart. Het verschil in reistijd bleek de ruimte in het chronoloog te compenseren, waardoor de auto's vanaf beide locaties nagenoeg gelijk aankwamen om aan het welverdiende drankje & de pizza te beginnen. Bij het weerzien in de kantine bleek dat er ook in de 3^e divisie in Amsterdam mooie prestaties waren neergezet. Nick K zit slechts een kleine twee jaar bij JB maar maakt mooie ontwikkelingen op de sprint. Op zowel 100 als 200m verbeterde hij zijn PR flink, tot respectievelijk 12,72 en 25,82. Hugo V behaalde op zijn onderdeel Hinkstap zijn doelstelling door de 12m te slechten, hij kwam tot 12,14m. Daarnaast kwam hij in actie op de 800m, waar hij de klok tot stilstand bracht op 2.17,40. Luuk G was mee als de werpen van de mannen, de kogel bracht hij tot

7,20 terwijl zijn discus naar 20,54m vloog. Pechvogel van het team was PL Jesse S, een knieblesure belette hem een goede 400m te kunnen lopen. Door het team opnieuw in te delen op de Zweedse, konden deze nog wel worden gestart, met als afsluitende man Jesse. De dames van Nova brachten geen groot team aan te start maar kwamen zeker tot mooie resultaten. Jolijn P kwam tot een mooie 13,15 op de 100m en 26,97 op de 200m, goede voor de overwinning op beide onderdelen. Emma VDP startte op haar geliefde 400m, liep nog niet een perfecte race, maar zette wel 1.03,17 op de klok. De 3000m was een minder groot succes, na 600m gaf Emma de strijd op en stapte uit. Het verspringen ging een stuk beter, met een resultaat van 4,78m en de overwinning. PL Linda H bracht de discus naar 21.48m, de kogel naar 9,42m en vloog bij hoog over de 1,55m en werd daarmee tweede. Juryleden Jelle & Sara maakte de JB delegatie in Amsterdam compleet, terwijl 'materiaal-jan' in Gouda de honneurs bij het jureren op zich nam. Juryleden bedankt! De volgende competitie wedstrijd is al op 22 mei. De Mannen 2^e divisie mogen dan afreizen naar Alphen a.d. Rijn, terwijl de Mannen 3^e divisie en de dames bij buurtvereniging Trias aan mogen treden. We houden u in de volgende editie van Jong Blauw News uiteraard op de hoogte van de vorderingen!

Start verkoop JB merchandise

In de vorige editie hebben we de interesse gepeild voor het opstarten van een volledige Jong Blauw News merchandise lijn. Bedankt voor het overweldigende enthousiasme, wij zijn heel blij dat jullie het net zo zien zitten als wij! Bij navraag schijnen de mailboxen van David R en Jos H compleet zijn volgelopen. Opvallend

was de interesse vanuit onze fans in China; Jong Blauw News is daar een hele aansprekende titel, veel dank aan de hoofdredacteur van JB! Het eerste item, de JB fluit, schijnt in onze webshop al volledig uit te zijn verkocht. De volledige voorraad is opgekocht door trainer Sander K, om de rest van het seizoen 2022 fluitend door te komen.

De pluim

In deze editie willen de pluim graag uitreiken aan Jong Blauw hoofdredacteur Matthijs DG. Na 10 jaar en 52 edities van het JB news heeft hij deze editie verlof gekregen van de overige redactieleden om in zijn nieuwe huis te kunnen klussen. Wij willen Matthijs bedanken voor zijn inzet bij JB news en succes en plezier in zijn nieuwe huis. We zien je graag volgende editie terug als hoofdredacteur!

De magie van de ‘Superspikes’

Al twee baanseizoenen wordt er over geschreven, gespeculeerd, geroepen, gefilosofeerd en vooral naar verlangd: de Superspikes. Het begon allemaal met de Nike Vaporfly schoen van marathonloper Eliud Kipchoge. In september 2018 verraste hij vriend en vijand door de ‘onhaalbare’ barrière van 2 uur op de marathon te slechten. Al snel werd de uitzonderlijke prestatie toegeschreven aan de magische schoenen die Kipchoge & zijn tempomakers droegen in de race. Speculaties begonnen: de Nike schoenen met de extra dikke zool zou een verschil tot 3 minuten kunnen betekenen op de langste loopafstand, geholpen door een combinatie van foam en een (aantal) carbon platen in de zool. De carbonplaten zou efficiënter zijn voor het energieverlies en zorgt voor een opwaartse kracht, waardoor het de atleet minder moeite kostte om een tempo te kunnen vasthouden. In 2019 introduceerde Nike de eerste modellen voor de baanatleten. Allereerst de



5000m en 10000m, daarna de middellange afstanden en tot slot op de sprintafstanden waarbij de wereldtop de nieuwe generatie spikes in hun armen sloot.

Na Nike volgden ook New Balance en Puma met hun eigen modellen carbon spikes. Atleten die een sponsorcontract bij een van deze merken bezat domineerden de wereldtop, terwijl de atleten gesponsord door Adidas en Asics gedesillusioneerd

achterbleven met de ‘klassieke’ spikes.

Inmiddels een kleine drie jaar verder zijn ook de nog ontbrekende schoenfabrikanten er in geslaagd een eigen versie van de carbon spikes te introduceren en hebben vrijwel alle atleten hetzelfde materiaal tot hun beschikking.

Sinds de introductie van de superspikes gaat er een flinke recordgolf door de atletieksport heen, met name op de middellange en lange afstanden sneuvelt het ene record na het andere. Ook op de sprint zijn er inmiddels al mooie stappen gezet, er wordt zelf gedacht dat de records van Usain Bolt, door menig gene als onhaalbaar bestempeld, kunnen worden verbeterd met de nieuwe techniek. Inmiddels zijn er ook de eerste JB atleten die het nieuwe schoeisel hebben aangeschaft. Maarten E kende de primeur door in 2021 al over de Nike Maxfly's te beschikken, waarna ook Jolijn P tot aankoop overging. Begin 2022 heeft ook 400m loper Bram B het genoemde model schoenen aangeschaft. Kevin VG heeft een soortgelijk Adidas sprint spike sinds enkele weken in zijn collectie zitten en Tijs H heeft de Hoka MILA carbon spikes aangeschaft.

Alle JB'ers die op de schoenen lopen geven hetzelfde aan: als je er op loopt, voel het als een springveer, waarbij je steeds weer wat energie terugkrijgt. Om dit optimaal te gebruiken is er wel een kleine aanpassing aan de loopstijl nodig en het werkt met name op volle snelheid. Ervaringsdeskundigen geven aan dat de schoenen tot 0,2 sec per 100m kunnen bewerkstelligen, een ongekend verschil bij een sport die vaak tot op duizenden wordt beslist.

De JB redactie verwacht dit jaar een sloot aan nieuwe JB records, ook als er slechts wordt bewezen dat de spikes een placebo-effect hebben. U leest er meer over in de volgende editie van JB news!

Clubcross 2.0

Momenteel wordt onderzocht of de clubkampioenschappen cross nogmaals gelopen gaat worden. De Koorndijk ligt er momenteel goed bij om er een zware cross van te maken. Op de verschillende kruisingen bevinden zich goede zandheuvelds en er zijn genoeg obstakels om er weer een fantastisch evenement van te maken. Naast de Koorndijk kan ook nog een klein lusje door het nieuwe glas gemaakt worden, waar dan meteen de achtertuin van Matthijs de G even goed aangestampt kan worden door alle lopers.

EK indoor 2025 naar Apeldoorn

Deze week is bekend geworden dat het EK Indoor atletiek van 2025 zal worden gehouden in het Omnisport centrum in Apeldoorn. Het is pas de 3^e keer in de historie dat de IAAF kiest voor Nederland om het evenement te houden. Met de opmars van de NL atletiek en dan met name op de sprint en Mila + 4x400 is het een logische keus om voor NL te kiezen. Ervaren EK & WK Indoor supporters Matthijs DG, Wouter K, Bram B, Jesse S, Jolijn P en Linda H hebben de datum in 2025 al rood gearceerd in de agenda, om weer een ouwerwets JB weekendje te gaan doen. Jesse S heeft al aangekondigd om Apeldoorn onveilig te gaan maken, terwijl Wouter op zoek gaat naar goedkoop bier & een grot. Voordat het spektakel in Apeldoorn losbarst, staat voor de JB supportersclub eerst nog Istanbul onveilig maken op het programma, waar in 2023 het EK indoor plaatsvindt.

Plasticine balk

Afgelopen wedstrijd heb ik een wijze les geleerd die ik de lezer van het JB News niet wil onthouden. Het schijnt bij het onderdeel verspringen de bedoeling te zijn om bij de afzet voor de plasticine balk te blijven. Mocht je hierop of zelfs erna afzetten wordt je poging afgekeurd. Toch fijn dat ik daar bij de 4e poging eindelijk gehoor aan kon geven!

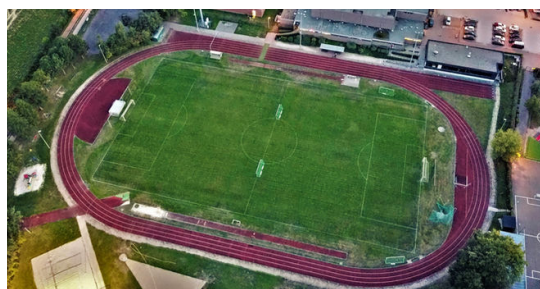
Gekke atletiekbanen.....

Daar ligt heel Vlaanderen vol mee!

In Vlaanderen, waar men atletiekbanen 'pistes' noemt is de noodklok geluid over de gebrekkige staat van veel atletiekaccommodaties. Dit deel van België telt 120 atletiekaccommodaties, waarvan er 30 niet aan de norm voldoen van de Belgische Atletiekbond.

Wat is er dan aan de hand denk je dan?

In Vlaanderen hebben ze een wonderlijke voorkeur om pistes aan te leggen die exact de lengte van 400m hebben, iets wat de Belgische bond inmiddels wel als verplichting heeft gesteld. Er zijn onder andere atletiekpistes van 200m lang, maar ook afwijkende vormen (langwerpig, heel rond of juist heel krap)



Als voorbeeld de baan in Kortesseem, zie foto. Deze baan is aangelegd als 350m rond, terwijl er wel mogelijkheden zijn geweest om wel aan de eisen te voldoen. Zou het wellicht komen doordat het voetbalveld er exact in moest passen? De Belgische bond heeft toegezegd dat ze gaan helpen om deze problemen snel te verhelpen, hopelijk kunnen ze de clubs redden!

SPORTMASSAGE 
KARELLIGTHART

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 Dirksborn
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



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

JOH. VAN DUIN B.V.

BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27
1749 VA WARMENHUIZEN
TEL. (0226) 391615

www.johvanduin.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

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

-  **BETROUWBAAR**
-  **KWALITEIT**
-  **DESKUNDIG**
-  **WERELDWIJD**

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

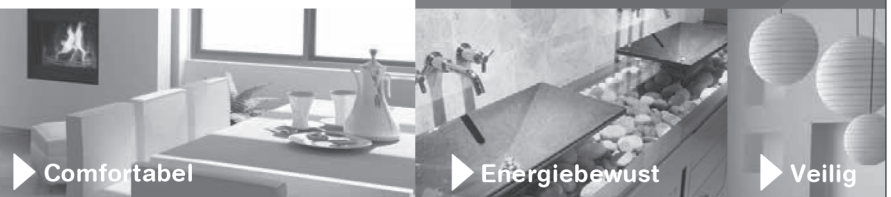
Gas * Water * Sanitair * Elektra * Databekabeling

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

Nova weekend 22-25 april 2022

Het is Willem de Maaré die begin februari vraagt:

Nu de Corona-tijd nagenoeg voorbij is gaan we toch wel weer een weekend weg ?

Ja dan is het even zoeken waar we nog terecht kunnen, want normaal gesproken moet je een dergelijk (knap) onderkomen een jaar van tevoren boeken.

Het is gelukt, we gaan naar Dieden, een dorpje aan de Maas vlakbij Ravenstein. Om het financieel rond te krijgen hebben we een groep van 20 personen nodig. En dat lukt. En zo vertrekken al op donderdag de 21^e april 5 deelnemers op de fiets, zij overnachten na ruim 100 km in Amersfoort. De fietsgroep o.l.v. Willem de Maaré vertrekt de 22^e en rijden in 1 ruk door naar Dieden, 170 km. De overige deelnemers komen met de auto.



We richten in de accommodatie een altaartje in voor Marian Nolten. Zij is een week eerder getroffen door een hersenbloeding.

Nadat we heerlijk hebben gegeten (ovenshotels van diverse deelnemers) is het vooral bijpraten en spelletjes doen. De volgende morgen heeft Peter een mooi trainingsparcours uitgezet, door de uiterwaarden en het mooie dorp Dieden. Na de koffie met (zelf meegebracht) gebak stappen we op de fiets. We volgen de dijk richting Maasbommel, met het pontje de Maas over en naar de Tuinen van Appeltarn. Daar staat de koffie, appelgebak + slagroom klaar. Een mooie locatie. De volgende stop, lunch met zelf mee gebracht broodje, is bij

het kapelletje in Bergharen. Een prachtige plek om even te zitten, te mediteren, aan Marian te denken, in het zonnetje te zitten/liggen. We stappen weer op de fiets richting Batenburg en maken een mooie wandeling door dit oude dorpje/stadje. Na 45 km zijn we weer terug in Dieden. Lekker voldaan strijken we neer op ons terras met een biertje, wijntje. Na het diner (macaroni, sla en yoghurt toe, vaste prik) organiseren Marian en Peter een PUB-quiz. Moeilijke vragen, makkelijke vragen, muziekvragen. Totaal 4 rondes en na elke ronde wordt een tussenstand doorgegeven. Het is net echt....

De volgende morgen volgt een langere wandelronde vanuit de accommodatie, deels over de dijk, deels door de uiterwaarden. Bijna bij de accommodatie komen we aan bij de Lentemarkt. Wat een mooie spullen worden daar verkocht ! 's Middags met z'n allen naar het vestingstadje Ravenstein om daar een stadswandeling te maken. Marian fungeert als gids, het is een interessant stadje. Eenmaal weer in Dieden nog snel een biertje, wijntje voor het diner. Er is Chinees besteld om 17.30 uur. Helaas het wordt een uurtje later.

's Avonds organiseert Joke HINTS voor de liefhebbers. Het is weer hilarisch. Wat hebben we het enorm getroffen met het weer ! Alle dagen lekker buiten zitten op ons



Truus biedt namens alle deelnemers een mooie schaal en bloemen aan aan Marian en Peter. Waarvoor hartelijk dank!

Maandagmorgen bij het ontbijt ontvangen we het droevige bericht dat Marian is overleden. We zijn van slag.....

Na het ontbijt gaan allen weer huiswaarts.

Wandelnieuws

Nova-Wandelweekend 2023

Elders in de Noviteit staat het verslag van het wandelweekend 2022. Maar regeren is vooruitzien. Voor 2023 hebben we alweer een accommodatie vastgelegd. We gaan van vrijdag 21 – maandag 24 april naar Neerkant, dat ligt op de grens van Noord-Brabant en Limburg, een mooie omgeving. Het is een nogal luxe accommodatie met o.a. 2-persoonskamers met sanitair. Zo lux hebben we het nog nooit gehad in de bijna 40 jaar dat we deze weekenden organiseren.



Meer informatie vind je op www.peelheide.nl

Over de kosten valt nog niet veel te zeggen, maar zal ergens tussen 145 – 150 euro p.p. bedragen. Dit is nagenoeg all-inn:

3 overnachtingen – 3 x ontbijt – 3 x lunch – 2 x diner (op zondag catering, zelf te betalen)-koffie + gebak onderweg – koffie, thee, bier, wijn, fris – tussendoortjes – fietsenhuur. Maar is nog wel afhankelijk of de energiekosten verder zullen gaan stijgen.

Er kunnen maximaal 20 personen mee, mocht je interesse hebben kan je een optie nemen om mee te gaan. In januari 2023, als de prijzen definitief zijn, kunnen de opties al dan niet definitief worden gemaakt.

Optie opgeven graag via mail: peterenmarianrobert@gmail.com

Wandeltrainingen.

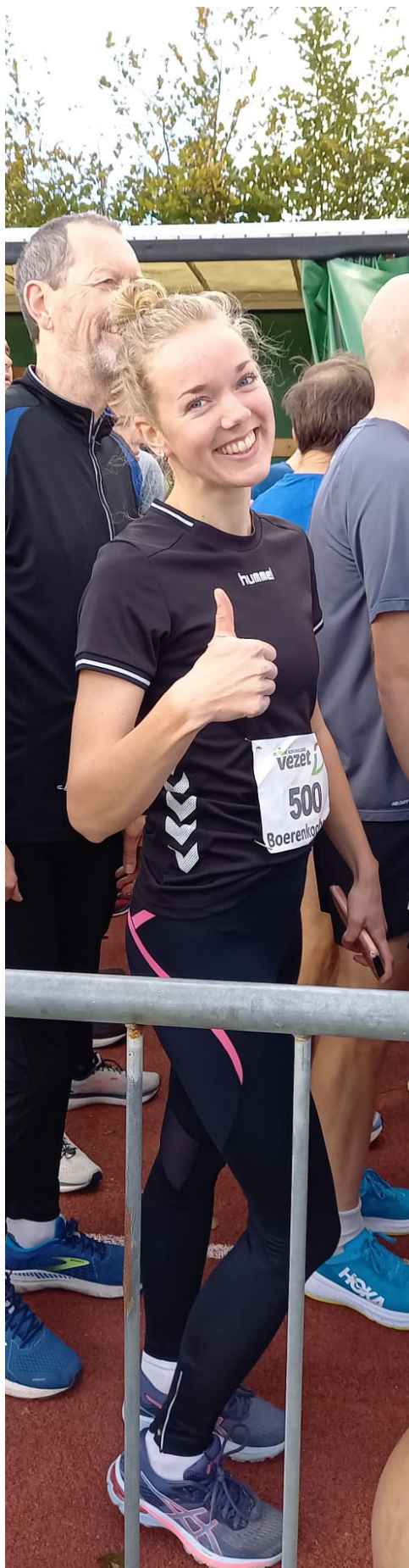
Maandag 27 juni is de laatste reguliere wandeltraining. Op zaterdag 2 juli sluiten we het wandelseizoen af.

Willem start op maandag 5 juli met de zomerwandelingen.

Verwachting is dat we op zaterdag 27 en maandag 29 augustus weer gaan starten met de wandeltrainingen.

Meer informatie volgt via de mail en de website van Nova.

Wie is die blije Elles Ruigrok met hardlooptalent?



De redactie vroeg of ik een stukje over mijzelf en mijn ontwikkeling op het gebied van hardlopen wil schrijven. Natuurlijk wil ik dat!

Mijn naam is Elles Ruigrok en 15 december 1996 ben ik geboren in Waarland. Ik ben samen met mijn broer Pieter en zusje Babs opgegroeid in 't Rijpje. De laatste jaren dat ik thuis woonde, waren we verhuisd naar Tuitjenhorn. Sinds oktober 2021 ben ik lid van AV Nova en train ik op de dinsdagavond. Daarvoor ben ik nog nooit lid geweest van een atletiekvereniging. Toen ik jong was, was ik niet zo sportief. Met gym op de basisschool deed ik gewoon mee en daarnaast sportte ik gemiddeld één uur in week: turnen en later streetdance. In het begin van mijn middelbare schooltijd heb ik nog op streetdance gezeten, later deed ik geen sport meer. Wel was ik actief met fietsen vanaf mijn woonplek 't Rijpje in Sint Maarten naar de GSg in Schagen en had ik vele bijbaantjes. Tijdens lichamelijke opvoeding op de GSg vroeg ik wel eens of ik naar het toilet mocht en dan ging ik vervolgens lekker een stukje chocola uit mijn tas pakken om op te eten.

Rond mijn achttiende ben ik begonnen met hardlopen. Dit deed ik zelf en ik begon echt bij nul. In het begin wandelde ik veel en ging ik kleine stukjes hardlopen. Op een gegeven moment was ik trots dat ik 1 km zonder te stoppen kon hardlopen. Later was dat het geval bij de 5 km. Ik vond het leuk om actief bezig te zijn en de afstand te vergroten. Later kon ik zelfs 10 km hardlopen en deed ik in 2018 mee aan de Heerhugowaard City Run in Heerhugowaard (tijd: 48:24). Dit deed ik met een groepje collega's van het Han Fortmann waar ik nu nog steeds werk als docent wiskunde. Ik bleef lekker voor mijzelf lopen. Zo fijn om even uit te waaien tussen het werken en/of studeren door. Vaak liep ik de 10 km in 50 á 60 minuten en dat vond ik prima.

Sinds januari 2021 heb ik een relatie met Robert met wie ik inmiddels in Schagen samenwoon. Hij houdt ook van hardlopen en hij was toen sneller dan ik (nu weten we niet precies wie sneller is haha). We liepen regelmatig samen en kletsten tussendoor veel. Daardoor dacht hij dat ik nog meer uit mijzelf kan halen en sneller kan. Dit vond ik wel interessant klinken. Eerlijk gezegd had ik nooit nagedacht om te gaan werken aan sneller worden op bijvoorbeeld de 10 km. Ik ben meer gaan trainen, ook in het bos en op het strand, en lette hierbij op mijn snelheid. Het gebruiken van mijn nieuw aangeschafte sporthorloge hielp ook hierbij. Ik werd sneller. Op 3 september 2021 deden we mee aan de City Run Heerhugowaard en had ik een nieuw PR van 46:12 op de 10 km. Ik kwam kletsend over de finish, dus zal er nog meer in zitten?

Robert trainde voor de marathon van oktober 2021 in Rotterdam en hij wilde hiervoor nieuwe hardloopschoenen. De mijne waren ook toe aan vervanging. We waren geslaagd bij Runnersworld Hoorn en hebben daar gesproken met de verkoper die onder de indruk was van mijn prestatie van de City Run Heerhugowaard met een voorbereiding wat echt nog effectiever kan. Hij raadde mij aan om lid te worden van een atletiekvereniging om anders te gaan trainen en looptechniek te verbeteren. Daardoor had ik een proefles genomen bij Nova. Hier kwam ik erg enthousiast van thuis!

De trainingen bij Nova helpen mij enorm. Jan Berkhout geeft leuke afwisselende trainingen en van hem krijg ik goede tips. Mijn looptechniek wordt al iets beter en het intervallen helpt mij om sneller te worden. Daarnaast zoek ik meer mijn grens op. Het is leuk om met anderen die van hardlopen houden in contact te zijn. Ook van hen krijg ik tips en je bent snel op de hoogte van interessante wedstrijdjes. Naast de training zien we de andere sportactiviteiten van elkaar op Strava wat ook motiveert. AV Nova vind ik een hele gezellige en gemoedelijke vereniging.

En ja, als je dan lid bent van Nova, is het natuurlijk ook leuk om mee te doen met de Boerenkoolloop in november 2021. Daar was ik 5e vrouw geworden met een persoonlijk recordtijd van 43:51 (3e vrouw van Vsen 10 km). Na de wedstrijd had ik andere verplichtingen, dus was ik snel gegaan. Achteraf hoorde ik dat ik op het podium had moeten en dat had ik nooit verwacht!

In januari 2022 liep ik voor de eerste keer een halve marathon. Eigenlijk zou ik meedoen met de halve marathon van Egmond, maar dit ging niet door vanwege corona. Toen liepen we hem zelf. Gelukkig gingen latere wedstrijdjes wel door. Zo deed ik onder andere in maart mee aan de 10 km van Polderloop in Obdam. Hier liep ik

een PR van 42:36 en was ik 2e vrouw (1e vrouw Vsen). Het was heel speciaal om hiervoor een prijs te winnen en ik kon bijna niet geloven dat er een groot deel van de wedstrijd zo'n mannetje bij mij fietste omdat ik samen met een andere als eerste twee vrouwen van de wedstrijd liep. Op 15 april 2022 deed ik natuurlijk weer met collega's mee aan de 10 km van de Heerhugowaard City Run. Bijna de hele wedstrijd was ik tweede vrouw, maar natuurlijk wilde ik dit nog proberen te veranderen. De laatste km ben ik mijn snelheid gaan verhogen en kwam ik steeds meer in de buurt van de eerste vrouw. Vervolgens heb ik haar ingehaald en kon zij mijn snelheid niet meer bijhouden. Wauw, wat is dat een geweldig gevoel! Tot aan de finish durfde ik niet achterom te kijken en was ik alleen maar bezig om mijn tempo aan te houden wat ervoor zorgde dat ik eerste vrouw werd met een PR van 40:31.

Laatst kreeg ik de vraag of het hardlopen in de genen zit. Mijn ouders zijn wel actief, maar niet met sportieve bezigheden. Ze moedigen mij vaak enthousiast aan bij wedstrijden. In de familie van mijn moeder Christa Kruijer zitten wel hardlopers. Mijn opa en oma Cor en Ineke Kruijer en nog meerdere familieleden zaten ooit op atletiekgroep 2000. Oma's neef Dick Quax is tweede op de olympische spelen hardlopen geweest. Ariën Kruijer is mijn oom en Jos, Frank en Tom Hoogeboom zijn dus ook enigszins familie.

Ik ben heel benieuwd hoe de ontwikkeling verder gaat. Op 15 mei doe ik mee aan de 10 km van City Run Schagen en daar hoop ik natuurlijk een PR te lopen. Mijn doel is om ooit de 10 km in minder dan 40 minuten te redden. Het belangrijkste blijf ik vinden dat ik plezier heb in het sporten. Van het hardlopen geniet ik enorm en ik zit goed in mijn vel. Ik denk dat dat ook helpt bij het neerzetten van mooie prestaties. Iedereen een prachtige lente & zomer met fijne trainingen & leuke loopjes gewenst!

een update: Meerkampfestival



Met vier onderdelen achter de rug zijn we alweer ruim halverwege het MeerkampFestival. Bij het verspringen, sprinten, speerwerpen en hordelopen regende het PR's. En dat is natuurlijk ook precies de bedoeling: alle deelnemers oefenen op de maandagen de juiste techniek en laten op vrijdag zien wat ze in hun mars hebben. En dat lukt! Misschien dankzij de speciale, NOVA-blauwe MeerkampFestivalshirtjes? Daarop staat vrij stellig: 'Ik verbeter mijn PR op het AV NOVA MeerkampFestival'. Ja, dan moet je wel 😊

Maar ook op de eerste competitiedagen in april (in de gewone wedstrijdshirts) bleken de pupillen en junioren bepaald niet te zijn vergeten 'hoe het moest'. Een paar NOVA-atleten hebben zich heel goed bovenin het klassement gestald. We kijken uit naar de volgende competitiedagen in mei en juni.

Met de koude en verregende eerste weken van de eerste editie van het Meerkampfestival in het achterhoofd, hadden we als organisatie dit jaar bedacht om gewoon wat later in het seizoen te starten. Grotere kans op mooi(er) weer tijdens de trainingsavonden en PR-momenten. Nou, dat hebben we (vrijwilligers, jury en behulpzame ouders) geweten. Regen, sneeuw en ijzige wind: alles kwam voorbij. Bij het sprinten op 8 april en bij het hordelopen op 22 april scheen gelukkig wel de zon en waaide het ook niet zo ontzettend hard. Dat bij het hordelopen bijna iedereen ook van start ging vinden ook de trainers heel knap. Toch een stressig onderdeel voor velen. (Enige minpuntje: Romy van Wonderen vloog weliswaar over de eerste horde maar struikelde toch en viel: pols gebroken. Beterschap Romy!)

Na de meivakantie staan op vrijdag 13 mei het PR-moment van het kogelstoten en op woensdag 25 mei dat van het hoogspringen op het programma. We verwachten ook daar weer een boel PR's. Publiek is altijd welkom! Woensdagavond 25 mei sluiten we het Meerkampfestival af met een bingo voor de pupillen, een quiz voor de junioren en natuurlijk de uitreiking van de PR-diploma's.

Linda, Jim en Isabelle

MEERKAMPFESTIVAL

KOGELSTOTEN	training	maandag 9 mei	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 13 mei	19.15-20.30	19.15-20.30
HOOGSPRINGEN	training	maandag 16 mei	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	woensdag 25 mei	18.00-20.30	19.00-21.30



Nova Jeugd kamp

Beste atleten van Nova,

In het weekend van 9 en 10 juli 2022 organiseert A.V. Nova een jeugd kamp voor de gehele jeugd. Iedereen is dus welkom (zowel alle pupillen als alle junioren).

We vragen wel een bijdrage van €7,50,- en er moet zelf voor een tent gezorgd worden, waar je samen met je vriend(en/innen) in kunt slapen.

Op zaterdag 9 juli zullen we de dag starten met de clubkampioenschappen. De clubkampioenschappen zijn voor iedereen en dus wederom voor alle leeftijden. Wij hopen op een zo'n groot mogelijke opkomst. Ook zij die liever niet op het kamp aanwezig willen zijn, kunnen natuurlijk wel met de clubkampioenschappen mee doen!

Verwacht wordt dat wij de clubkampioenschappen rond 15.00 zullen afronden en dat het kamp dan kan beginnen. Direct na de wedstrijd kunnen de tenten opgezet worden en wacht ons een gezellig programma. Slaap je liever niet bij Nova maar lekker in je eigen bed, dan is dat natuurlijk helemaal geen probleem en kan je evengoed mee doen met een groot deel van het programma.

Het programma voor zondag is nog niet bekend. Maar natuurlijk kunnen wij jullie wel beloven dat we er een gezellig weekend van maken. Rond 15.00 uur zullen we het kamp sluiten.

Kortom, een sportief, leuk en vooral gezellig weekend met zijn allen. Een weekend dat wel wat voorbereiding kost, waarop wij jullie willen vragen je zo snel mogelijk op te geven, zodat wij weten waarop wij kunnen rekenen.

Opgeven kan via het opgave formulier.
Dit formulier met €7,50,- graag vóór 11 juni 2022 inleveren bij:
Linda Hurkmans, Regelhaalter 78,
Warmenhuizen (tijdens de training mag ook!)
Nelina Bruin, Wieder 25, Warmenhuizen
Kees van Wonderen, Noletstraat 12,
Tuitjenhorn



'Yoehoe!!!'
Het Nova Jeugd
Kamp komt er
weer aan!!
Vergeet dus niet
om je in te
schrijven!

Wij hopen op een zeer grote opkomst.

Sportieve groet,

de Jeugdcommissie en de trainers

Nova Jeugd kamp

Aanmeldformulier (Dit formulier met €7,50,- graag vóór 11 juni inleveren)

Ik: _____ geef mij op voor het Nova Kamp

Mijn geboortedatum is: _____

Mijn ouders zijn te bereiken op het volgende tel. nr: _____

(misschien nog een extra 06-nummer) _____

Het emailadres van mijn ouders is _____

Graag willen wij vragen de onderstaande vakjes te markeren indien van toepassing:

- Ik slaap liever thuis in mijn eigen bed
- Ik gebruik medicijnen; namelijk _____
- Ik ben allergisch voor: _____
- Mijn vader/moeder wil mee helpen met het pannenkoeken bakken voor op de zaterdag avond
- Mijn vader/moeder zou wel willen helpen met een activiteit op zaterdag
- Mijn vader/moeder zou wel willen helpen met een activiteit op zondag
- Er zijn andere dingen die de begeleiding van Nova over mij moeten weten; namelijk _____

- Voor de junioren A en B: Ik wil graag in de begeleiding
- Voor de junioren A en B: Ik wil gewoon meedraaien met het kamp

Je hebt het formulier nu helemaal ingevuld! Vergeet niet om het in te leveren in ieder geval **vóór 11 juni 2022!**

Linda Hurkmans, Regelhaalder 78 , Warmenhuizen (tijdens de training mag ook!)

Nelina Bruin, Wieders 25, Warmenhuizen

Kees van Wonderen, Noletstraat 12, Tuitjenhorn

Ontzettend leuk dat je ook komt,

Heeft u nog vragen dan kunt u contact opnemen met Linda Hurkmans;
06-23645244

Pupillencompetitie 2022



Ook dit jaar is er voor de pupillen weer een competitie, en wel voor:

Mini pupillen (geboren in 2015 en later)

Pupillen C (geboren in 2014)

Pupillen B (geboren in 2013)

Pupillen A1 (geboren in 2012)

Pupillen A2 (geboren in 2011)

De competitie bestaat uit 3 voorrondes welke worden gehouden op:

Zaterdag 21 mei bij SAV in Grootebroek

Zaterdag 18 juni bij AV Nova !

Zaterdag 2 juli bij Trias in Heiloo

Op basis van de beste resultaten kan er eventueel mee worden gedaan aan de finale, die is op zaterdag 10 september bij AV Castriicum.

De wedstrijden worden als driekamp verwerkt met telkens wisselende onderdelen. O.a. sprinten, balwerpen, kogelstoten, verspringen en hoogspringen alsmede een estafette (bij voldoende opgave) en een 600 of 1000 meter.

Opgave is verplicht!

Bij voorkeur per email

jim.bruin@hotmail.com, via app mag ook, telefoon: 06-10882429.

Je kunt je ook opgeven voor enkele wedstrijden. Als je je wilt proberen te plaatsen voor de finale moet je wel minimaal 2 wedstrijden meedoen.

Voor de wedstrijd van 21 mei kun je je opgeven tot uiterlijk 13 mei a.s.

De vereniging betaalt het inschrijfgeld. Geef het daarom bijtijds aan als je je wél hebt opgegeven en je toch niet mee kunt, dit scheelt de vereniging geld. Bij vragen neem gerust contact op met Jim Bruin.

Overige informatie over de pupillencompetitie kunt u vinden op www.tigch.nl of www.atletiekcompetities.nl



5 Redenen



5 Hapje & drankje

Als je niet komt mis je ook de lekkere hapjes.

5 REDENEN

Om naar de jaarvergadering te gaan

Dus tot de volgende keer!

Groetjes

Marieke Brakkee

1 Uitgenodigd

Iedereen die lid is van de club (of die een kind heeft op de club) mag komen, je bent uitgenodigd!

2 Mensen

Je ontmoet niet alleen de atleten van je eigen trainingsgroep, maar ook van alle andere groepen die er zijn. En de trainers.

3 Achter de schermen

Je hoort eens wat er achter de schermen gebeurt en wat er nodig is om Nova te laten draaien. We hebben gelukkig een heleboel actieve leden en er kunnen er altijd nog een paar bij. Je weet wel, vele handen maken licht werk.

4 Horen

Je hoort nog eens wat. Over de financiën bijvoorbeeld, of wat de verschillende commissies doen.





Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

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

Optijdee®



ONTSPANNEN MET ELKE VEZEL !

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

Sabine Schravemade | optidee@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

VERZEKERINGEN

ARIE BLEEKER

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

Doorbraak 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!

Stratenloop Tuitjenhorn

Op zaterdag 9 juli 2022 gaat de Stratenloop Tuitjenhorn 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 Tuitjenhorn 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 jeugdcategorieën met uitsluitend de jeugdestafette(<12) voor jongens-, meisjes- en gemengde teams.
<https://www.stratenlooptuitjenhorn.nl/>

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

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



Evenementenkalender



De marathon van Hoorn ligt helaas aan het infuus en staat niet op de kalender dit jaar. Mogelijk komt er in 2023 een herstart. Zo mis ik nog een aantal loopjes die er voor de Coronatijd wel waren en blijkbaar de Lock down-periode niet overleefd hebben. Vorig jaar hadden we een lege agenda. Nu zijn we weer in onze knollentuin met diverse evenementen. Wat wel doorgaat is de Langedijker Run. Deze loop die een paar goede doelen steunt. Op de site staat erover: *"In de afgelopen jaren heeft de Langedijker Run zich ontwikkeld tot een niet meer weg te denken happening waarbij sportiviteit, saamhorigheid en gezelligheid centraal staat. Een feest voor jong en oud, sportief en iets minder sportief, competitief of recreatief. Iedereen is welkom."* Doe jezelf dus niet tekort en loop mee!

De Schagen City Run beleeft in 2022 haar 25-jaar Jubileum. Voorinschrijvers krijgen een gratis T-shirt. Een wegwedstrijd voor jong en oud, 5 en 10 kilometer in de kern Schagen en het prachtige buitengebied. Er kan ook gewandeld worden op de afstanden, 5, 10 of 15 km. De Luilakpolderloop in Jisp viert zelfs haar 30^e verjaardag. Begin juni kan je hier terecht in een weidse wereld aangezien deze lokale loop door de natuur van het Wormer- en Jisperveld gaat. Onze eigen wandelvierdaagse staat weer op de kalender voor half mei. Traditiegetrouw een evenement voor jong en oud om al gezellig wandelend door onze eigen dorpen te gaan. De jeugdcommissie organiseert van alles en nog wat, naast het Meerkampfestival komen de pupillencompetitie en in juli het niet te missen Nova Jeugdkamp eraan. Dat belooft weer een vrolijke sportieve boel!

Mei

13-05 Nova jeugd Meerkampfestival, www.avnova.nl.

14-05 Competitiewedstrijd D/C junioren

15-05 Competitiewedstrijd B junioren

15-05 Schagen City Run, 5 en 10 en kidsrun en wandeltochten, <http://www.schagencityrun.nl>

16-05 Nova jeugd Meerkampfestival www.avnova.nl.

16-05 t/m 20-05 Wandelvierdaagse AV Nova accommodatie 5 of 10 km www.avnova.nl.

21-05 Pupillencompetitie, atletiek bij SAV in Grootebroek, www.figch.nl

25-05 Alkmaar Cityrun, kidsrun, 5 en 10 km, <https://www.alkmaarcityrun.nl/>

25-05 Nova jeugd Meerkampfestival, www.avnova.nl.

Juni

03-06 Luilakpolderloop Jisp, recreatieloop 5, 10 of 16,1 km. <https://www.vvjisp.nl/>

05-06 Wierholt bosloop, Sluitgatweg, Wieringerwerf 3, 4, 6, 8, 10, 12 km en 1600 m jeugdloop

<https://www.avwieringermeer.nl/wedstrijden/avw/149/>

11-06 Competitiewedstrijd D/C junioren

12-06 Competitiewedstrijd B junioren

12-06 Langedijker Run Kidsrun 800 en 1.200 m. en 5 en 10 km, www.delangedijkerrun.nl

18-06 Pupillencompetitie, atletiek bij AV Nova, www.figch.nl

Juli en later

02-07 Pupillencompetitie, atletiek bij AV Trias in Heiloo, www.figch.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 en 07-07 Nova Jeugdkamp (via aanmeldformulier) www.avnova.nl.

25-09 Halve van Texel, 6, 10 of 21,1 km hardlopen, <https://www.texelhalvemarathon.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
brandmeld installateur - Kenteq 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 inbandige 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.

Seed Valley™ powered by Bejo Zaden

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) 39 13 74, fax (0226) 39 20 32
 E-mail: info@pronkbouw.nl, website: www.pronkbouw.nl

