

NOVA



Juli - Augustus 2024

in deze editie:

Sponsor aan het woord

Floris V-pad

74^e Stratenloop van Tuitjehorn

Emiel van Tongerlo

De Hardloofdokter



Fair de Marlequi

Pompoen- en sfeermarkt

14 en 15 september 2024 van 11.00 uur – 17.00 uur

Kinderen gratis entree, volwassenen €3,00

Ruim 80 marktkramen in en rondom de kas.

Eigen teelt pompoenen, kalebassen, druiven en droogbloemen.

Lokale ondernemers, Home & Garden en meer...

Optredens van Harmonie DSV, Schoolorkest & Slagwerkgroep.

Prachtige pompoen creaties van Groei en Bloei Alkmaar

Open huis Hotelhuisjes Warmenhuizen.

Onze pompoenboet is tot 11 november

elke dag geopend van 09:00 tot 17:30 uur.

In de herfstvakantie kunnen kinderen bij ons pompoen

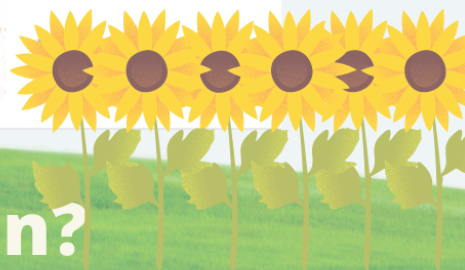
snijden om 10:00, 11:30, 13:00 en 15:00 uur



Warmenhuizen



Trambaan 5a
Tel 06-38916380
www.marlequi.nl



Uitje organiseren?

Expeditie Marlequi



Wie is de Marlequi Mol



Workshops



Kinderfeestjes



In deze Noviteit

Bestuur & Informatie	
Commissies	
Beste Novianen	
Ra ra, waar is dit?	
Sponsor aan het woord	
Verjaardagskalender	
Welkom	
Triatlon: de zomersport voor wie	
Afscheid van Jan Houtenbos	
Wandeltrainingen	
Vrijwilligers gezocht M/V	
Blote voetenagenda,	
Jong Blauw News	
Floris V-pad	
“Spanningsboog”	
Gift werpmateriaal.	
Nova: een club voor de jeugd en voor iedereen – vind jij dat ook?	
Baantraining 2.0	
De hardloophdokter	
Jeugdkamp 2024	
74 ^e Stratenloop van Tuitjenhorn	
Emiel van Tongerlo	
Ogen & oren van Nova	
Evenementenkalender	

Redactioneel

4	We vallen van het ene uiterste in het andere uiterste, van overvloedige regenval naar zweetdruppels van de warmte. Wel allemaal vocht. Onze voorzitter schrijft over de warmte en tóch naar die training gaan en altijd blij zijn dat je gegaan bent.
5	
6	
6	
7	Ook Hugo toonde karakter door zich niet tegen te laten houden door pijntjes bij de sportweek. De Brambury Flop is daar ook een feit.
9	
9	Iemand die ook weet wat volharding is, is toptriatleet Emiel van Tongerlo. Een interview met hem en tips voor de beginnende en wat meer ervaren triatleet.
11	
13	Lees ook in de Noviteit over onze eigen triatlon in Dirkshorn. Probeer het ook eens (kan ook in trio's) of kom helpen!
13	
13	
17	Ook de Stratenloop is in aantocht op 13 juli en op 21 en 22 september is het Jeugdkamp! Voor het Jeugdkamp kun je je opgeven tot 15 juli.
19	
23	Gelukkig is daar ook de Pietpraat over het onderhoud dat door vrijwilligers wordt gedaan en kan Piet weer zelf de Noviteit wegbrengen.
24	
25	En sponsor Blom Elektrotechniek komt aan het woord in de Noviteit en je kunt stemmen op de thriller van ons eigen Lonneke Kossen, lees een stukje uit haar boek. Marian Robert is de Noviaan dit keer, samen met haar man Peter al vele jaren actief bij Nova.
25	
25	
27	Redactionele afsluiter: Nu de sportzomer niet te stuiten is met Wimbledon, de Tour de France en de Olympische Spelen, kan je zelf buiten volop genieten van je eigen hardloopsport en als je van afwisseling houdt: duik dan eens in de wereld van de triatlon.
29	
31	Veel leesplezier met deze nagelnieuwe Noviteit!
35	
37	
37	De redactie
38	

**Inleverdatum kopij Noviteit September Oktober:
voor 25 augustus**

De Novaredactie

Marieke Brakkee
Ruud Doodeman
Karin Hofman
John Vader
noviteit@avnova.nl
www.avnova.nl

NOVITEIT IN KLEUR.
SCAN DE CODE



Wist je dat ...

- ... Nova niet alleen heel sportief maar ook heel sociaal is?
- ... je **@avnova** op Instagram én op Facebook kunt volgen?
- ... we daar steeds actiever op worden?
- ... we daar ook steeds beter gevonden, gezien en gelezen worden?
- ... je zelf ook nieuwtjes kunt doorgeven aan media@avnova.nl?
- ... je ook actief kunt worden bij de commissie?
- ... we natuurlijk ook gewoon nog de website hebben?
- ... de Noviteit natuurlijk ook gewoon meedoet in dit mediacircus?
- ... René, Jolijn, Lonneke, Ruud en John de drijvende krachten zijn hierachter?

Volg Nova ook! En niet te vergeten: Share & Like onze berichten.
Vinden we leuk. 😊



Bestuur & Informatie

Bestuur



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

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



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

Voorzitter
Vice-voorzitter
Secretaris
Penningmeester
Bestuurslid
Bestuurslid
Oostwal 33 Warmenhuizen

Trainingstijden

Maandag

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Novabaan

Clubavond pupillen

Clubavond junioren

Trainers

Peter Robert

Verschillende trainers

Verschillende trainers

Dinsdag

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Novabaan

Mila - LA Senioren/masters

Sprint training Senioren / Masters

Trainers

Jan Berkhout

Jorg Ootjers

Woensdag

19.30 tot 20.30

Novabaan & Krachthok

Krachtrainings

Trainers

Bram Berkhout, Emma van der Pal

Donderdag

18.30 tot 19.30

19.15 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.45

Novabaan

G atleten

Looptraining Junioren

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

Sprint training Senioren / Masters

Bootcamp

Trainers

Met meerdere trainers

Linda Hurkmans

Wilco van der Stoop

Jorg Ootjers

Sara Prins

Vrijdag

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.15

Novabaan

Trainingen pupillen

Trainingen junioren

Trainers

Verschillende trainers

Verschillende trainers

Zaterdag

09.00 tot 10.30

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Nordic Walking

Trainers

Marieke Brakkee, Marian Robert, John Vader, @

Rob Duvivier, @Ingmar Zondervan

Zondag

10.00 tot 12.00

Start bij Buitencentrum Schoorl *

Op de Nova atletiekbaan

Senioren

Trainer

Jorg Ootjers

* 21-9 t/m 20-3

21-3 t/m 20/9

Trainers

Teun Beers
Bram Berkhout
Jan Berkhout
Marieke Brakkee
Rob Duvivier
Linda Hurkmans
Steven de Moel
Jorg Ootjers
Emma van der Pal



06 39 58 98 87
06 50 90 83 67
02 26 39 42 78
06 14 55 96 99
02 26 39 55 43
06 23 64 52 44
06 51 01 22 46
06 10 90 30 88
06 83 02 98 43

Trainers

Sara Prins
Peter/Marian Robert
Remon Schoorl
Wilco van der Stoop
John Vader
Kees van Wonderen
Ingmar Zondervan
Jelle Zuijdam



06 22 59 96 17
06 48 16 12 85
06 27 97 54 48
06 46 18 99 15
06 22 76 52 60
06 28 86 21 79

Trainingscoördinator

jeugd

senioren

Roland Karsten

wandelen

Marian Robert



06 22 21 73 97

06 22 80 23 38

06 48 16 12 85



Contributie

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



Ledenadministratie

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2023 tot 31-10-2024

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
U8 Mini Pupil	2017 en later	U18 Junior B	2008-2007
U9 Pupil C	2016	U20 Junior A	2006-2005
U10 Pupil B	2015	Senioren	2004 t/m 34 jaar
U12 Pupil A	2014 - 2013	Masters 35	35-39 jaar
U14 Junior D	2012 - 2011	Masters 40	40-44 jaar
U16 Junior C	2010 - 2009		

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

Commissies



Jeugdcommissie

Jim Bruin
 Nelina Bruin
 Kiki Klaver
 Ariën Kruijer
 Linda Hurkmans
 Eefje de Vlieger
 Kees van Wonderen

jeugd@avnova.nl

06 10 88 24 29
 02 26 39 22 09
 06 21 64 70 74
 06 10 21 87 61
 06 23 64 52 44
 06 30 14 88 12
 06 12 20 02 26

Kantine commissie

Truus Rood
 Marieke Brakkee

kantine@avnova.nl

06 48 85 17 07
 06 14 55 96 99

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Stuijt

onderhoudstichting@avnova.nl

06 14 18 73 13

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen
 Deni van Schagen

vcp@avnova.nl

06 27 48 35 76
 06 21 34 00 92

Baanwedstrijdencommissie

Bram Berkhout
 Tijs Hofmann
 Kiki Klaver
 René Tijm
 Hugo vader

wedstrijdsecretariaat@avnova.nl

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

Clubrecordcommissie

Bram Berkhout
 René Tijm

clubrecords@avnova.nl

06 50 90 83 67
 06 41 86 07 86

Sponsorcommissie

Yde Dekker
 Jos Hoogeboom
 Rita Molenaar
 Dick Nannes

sponsoring@avnova.nl

06 53 93 04 08
 06 12 66 81 31
 06 48 00 01 63
 06 51 48 99 31

Onderhoud Website

John Vader

webmaster@avnova.nl

Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



Op het moment dat ik dit tik is het bloedheet. Achter mijn pc zit ik serieus weg te zweten. En ik moet eigenlijk vanavond gaan trainen ... Nou ja, moeten, moeten. Ik wil gaan trainen maar met zulke temperaturen steek ik relatief veel tijd in het op een rijtje zetten van redenen om niet te hoeven gaan. Want

liever doe ik vanavond even helemaal niks. In mijn hoofd som ik ze alvast op: ik ben enorm moe van een te drukke dag, er liggen nog wat klusjes die ik per se vanavond wil afhebben, ik kan niet op tijd eten en met een volle maag naar de baan ... Toch weet ik nu al dat ik de kans dat ik wél ga bijna honderd procent is. De ervaring leert namelijk dat ook al heb ik vooraf maar heel weinig zin – of zelfs ronduit geen zin – ik ná de training vrijwel zonder uitzondering moet concluderen dat het toch weer de moeite waard was. Gek genoeg krijg ik namelijk energie van het sporten. Door het bewegen voel ik me monterder en het kletsen met de anderen maakt mijn hoofd leeg. Dat duffe en futloze is weg. En: na een training ben ik écht moe (fysiek moe) waardoor ik beter slaap. Nóg een reden om te gaan dus.

Ik vraag me af voor hoeveel andere sporters dit ook geldt. Hoeveel andere sporters zoals ik – niet te fanatiek maar wel enthousiast – moeten zichzelf er vooraf ook echt een beetje toe zetten om braaf te gaan trainen? Ik ken er ook genoeg – ja ook bij Nova - die veel meer discipline hebben dan ik en die ook heel regelmatig in hun eentje een rondje gaan rennen of krachttraining doen. Ik gedij juist goed bij opgelegde discipline. Anders gezegd: de druk van de groep (iedereen gaat en verwacht jou ook) én de druk van de trainer ('waar was je vorige week?!'). Gewoon gaan voorkomt lastige vragen. Keerzijde is dat ik vrijwel nooit in mijn eentje ga sporten. Saai. Leuk mini-onderzoekje: wat zou de verhouding bij Nova zijn? Heeft onder onze leden zelfdiscipline of groepsdruk de overhand? En valt dat te sturen?

Maar goed: de temperatuur is na twee alinea's nog steeds onverbiddelijk zomers en dat is niet zo gek want het is ook bijna zomer. Die kunnen we écht inluiden met de Stratenloop Tuitjenhorn op 13 juli (Doe mee! Altijd gezellig!) en uitluiden met de mini-triatlon Dirkhorn op 8 september. (Voor het eerst dit jaar ook voor duo's of trio's, zodat je bepaalde taken (lees: het zwemmen) kunt uitbesteden aan een ander.) Over beide events lees je meer in deze Noviteit. Super als je komt (kijken)! Dat voorkomt in elk geval lastige vragen. 🤔

PS Ben jij zelf misschien niet zo'n sporter maar koester je Nova wel? Misschien wil jij dan het bestuur komen versterken. Of starter worden. Of af en toe bijspringen

als jurylid of vrijwilliger bij wedstrijden. Misschien ben je juist handig met sociale media of met het werven van sponsors. Je hulp is altijd welkom! Mail me: voorzitter@avnova.nl. Nee zeggen kan altijd nog. 🤔

Ra ra, waar is dit?

Marieke Brakkee

Waarom zou je eigenlijk op vakantie gaan als het hier in de Schoorlse duinen zo mooi is? Stel je voor, het is vroeg in de ochtend. Je bent zomaar bijtijds wakker en je loopt in het duingebied van Schoorl. Het heeft misschien geregend, de bladeren zijn frisgroen en de zonnestralen breken door de takken heen. Het ruikt naar een mengsel van bosgrond, mos en zilte lucht. De wind ruist. Je bent net omhoog gelopen, eerste pad rechts, en zo kom je langs het bovenpad richting Groet. Daar is een open plek met uitzicht over de polder. Kan je het kerkje van Eenigenburg zien? Of het kasteel van Nuwendoorn?

Je loopt verder langs het pad met de zwarte en rode paaltjes die verderop een bocht maakt naar rechts, naar links. Daarna neem je een weggetje links naar beneden tot bij een picknicktafel. Vlak daarvoor loopt een klein schelpenpaadje omhoog. Waar zou dat uitkomen? Het pad loopt nog wat verder naar boven en daar, zomaar tussen de bomen en de zandverstuiving door, heb je in de verte uitzicht op zee. Wat een verrassing!





Sponsor aan het woord

Aan ons de vraag of wij iets wilden schrijven voor de Noviteit. Wie wij zijn en wat wij doen...

Nou here we go;

In 1972 richtte mijn vader een elektrotechnisch bedrijf op, in Sint Maartensvlotbrug, waar ik ook geboren ben.



In 1977 verhuisden wij naar Tuitjenhorn waar mijn vader en moeder een huis mochten bouwen en waar zij het bedrijf konden voortzetten. Dit mocht op de voorwaarde dat zij ook een winkel begonnen.

Zo hebben zij jaren een wit- en bruingoed winkel gerund aan de Dorpsstraat in Tuitjenhorn waar mijn moeder de klanten met raad en daad te woord stond.

Mijn vader runde samen met een compagnon het installatiebedrijf. Vandaar dat het bedrijf de eerste jaren Van Til en Blom heette.

Een leuk verhaal is de samenkomst van die twee.



Burgemeester Wesselink klaar voor de opening van Van Til en Blom, nadat de 5-jarige Saskia hem de sleutel heeft gegeven.

Van Til en Blom openden zaak

TUITJENHORN - Burgemeester W.M.P. Wesselink heeft de nieuwe zaak van Van Til en Blom geopend. De firma Van Til en Blom is gespecialiseerd in het aanleggen van elektrische installaties in nieuw- en utiliteitsbouw. Wesselink kreeg de sleutel uit handen van de 5-jarige Saskia Blom.

Wesselink memorieerde dat de grond waarop de nieuwe zaak is gebouwd aanvankelijk een heel andere bestemming

had. De gemeente wilde de grond benutten voor een ontsluitingsweg van een nieuwbouwwijk van 500 woningen. Toen de woningen niet gebouwd mochten worden, verviel ook de noodzaak de weg aan te leggen en was het gemeentebestuur bij met het plan van Van Til en Blom. De electrotechnische werkzaamheden van het bedrijf bieden werk aan 5 mensen. In de zaak aan de Dorpsstraat kan men terecht voor diverse soorten elektrische huishoudelijke attributen, zoals wasmachines, radio's, koffiezetapparaten, gloeilampen etc. Het pand is gebouwd door Deigo uit Warmenhuizen, die afwerking, inrichting etc. deden Van Til en Blom eigenhandig. In de winkel zal Lia Blom-Kager de scepter zwaaien.

agrarische en industriële sector. Maar al snel kwam hij meer en meer in de woningbouw sector terecht. Vanuit hier is het bedrijf blijven groeien, en is het zich altijd blijven ontwikkelen in vooruitstrevende en innovatieve dingen als bv de digitalisering en de vele ontwikkelingen in de elektrotechniek.



Nu ruim 50 jaar later bestaat Blom Elektrotechniek uit een hecht en vast team van 150 werknemers

met kantoor en opslag in Warmenhuizen en Beverwijk.

Daarnaast nog een mooi bedrijf in Nieuwe Tonge (Zuid-Holland) met ca. 80 werknemers en een bedrijf in Lijnden dat zich specialiseert in zonnepanelen, energieopwekking en energieopslag.

Wij adviseren, ontwerpen en installeren alle denkbare elektrotechnische installaties in gebouwen als woningen, woongebouwen, parkeergarages, hotels, kantoren, studentenhuisvesting, bedrijven enzovoorts.

Met onze afdeling Blom Plus richten wij ons op gebouwbeheer, service en onderhoud, High End woonobjecten, kleinschalige bedrijfsobjecten en verduurzaming.

Zo hebben wij een mooi totaalpakket voor al onze klanten.

Als bedrijf zijn wij trots op Tuitjenhorn en Warmenhuizen en vinden het belangrijk dat deze dorpen levendig en bruisend blijven. De sportverenigingen met al zijn vrijwilligers zijn hier heel belangrijk voor.

Daarom sponsoren en steunen wij de verenigingen als Nova heel graag.

Een sportieve groet,
Team Blom Elektrotechniek
(Arnold Blom)



Meer foto's scan de code

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

STOOP
GROENVOORZIENING



0226-422844
www.stoopgroenvoorziening.nl

GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



Kokkelkoren.nl
project- en woninginrichting



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736

Ad Strooper
Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

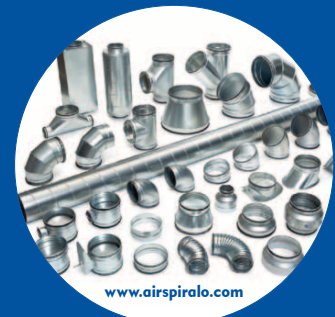
Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709
E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

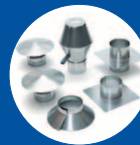
Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



AIR SPIRALO®
VENTILATION DUCTS & FITTINGS



www.airspiralo.com



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

www.beukersbikecentre.nl

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

Verjaardagskalender

Juli	Augustus	September			
Teun Beers	17	Steven de Moel	1	Jaap Ruiter	1
Isabella Maas	17	Robin Stoop	1	Co Duineveld	2
Yfke Beemsterboer	17	Dia Wapstra	4	Koen Pronk	3
Nikki Boekel	19	Jolanda Vink	4	Per Noordstrand	3
Jay Thomas	21	India Schram	6	Renate Sijtsma-Wit	4
Job Meijer	22	Gerard Dekker	6	Wes Verduin	4
Michiel de Ruiter	23	Marian Dekker-de Groot	7	Robin Molenaar	5
Marike Cnossen	23	Betsy Groen	9	Jinte Huibers	6
Lieke Tillema	24	Tilly Wessel	9	Jan Beemsterboer	6
Kim Berger	26	Lisa Nieuwland	11	Ans de Groot	7
Hans van Dijke	26	Boudewijn Bos	11	Tom Hoogeboom	8
Piet Meijer	27	Indy Borst	13	Bente Smit	9
Wilma Dekker	27	Krijn de Groot	15	Jet van den Berg	9
Evelien Emmink	28	Jan Berkhout	16	Hilde Ligthart-de Kruijff	10
Ineke Mak-Mosch	29	Kevin van Grieken	16	Sigge van der Veek	10
Rick Houtenbos	31	Mariska Pronk-Veul	18	Jasmijn Tesselaar	10
		Luuk Goudsblom	19	Yvonne Tesselaar	11
		Fenna Ooijevaar	19	Ilse Rozendaal	13
		Sijmen Ploeg	21	Jaap Zandvliet	15
		Renze Ligthart	22	Amber Wijker	15
		Lotte Schagen	22		
		Jesse Smit	23		
		Robin Broekmans	23		
		Nelleke Nannes	24		
		Peter Robert	24		
		Kitty Ligthart	26		
		Dex Braumuller	26		
		Margriet Berkhout	27		
		Annemiek Suiker	27		
		Vienna Smit	27		
		Menno Olthof	27		
		Ariën Kruijer	28		
		Betty Broersen	30		



Fijne Vakantie

Nieuwe Leden

Kyte Koenekoop
Karin Baltus
Jan Hoogeboom
Tom Hoogeboom

Welkom



J. P. BEEMSTERBOER BV

FOOD TRADERS

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

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

TOP 1 TOYS

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223



Heman

BIKE Totaal

wij houden van **fietsen**

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

Ton van der Ven

praktijk voor
fysio/manueeltherapie
& osteopathie

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

Energiek

Intelligente Gebouwtechniek

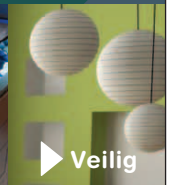
Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



► Comfortabel



► Energiebewust



► Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

Springt u in dit gat



Download de brochure op de sponsorpagina voor meer informatie
www.avnova.nl

Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

Loeigoeie Zuivel

Van
biologische
Boerderij
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces



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

Triatlon: de zomersport voor wie van afwisseling houdt

In de zomer mag ik me graag uitleven op enkele sporten buiten het hardlopen, ook kanoën, fietsen, skaten, zwemen en Triatlon vind ik leuk. Natuurlijk is het lopen in de volop bruisende en bloeiende natuur altijd prachtig. Bij 25 graden of meer loop je niet zo gemakkelijk een snelle tijd op de halve marathon, terwijl je dan wel probleemloos 100 km kan fietsen, zolang je de bidons goed vol houdt. Al jarenlang heb ik naast het hardlopen mijn hart verpaid aan de triatlon. Intussen is de kortere afstand van 600 meter zwemmen, 20 km fietsen en 5 km lopen mijn specialiteit geworden. Het fietsonderdeel kost het meeste tijd. Als je anderhalf uur loopt dan ben je als looper al lekker bezig terwijl je voor een even lange training op de racefiets je daar nauwelijks je fiets voor uit de schuur haalt. Twee uur fietsen is geen probleem en zo kom je nog eens ergens.

De triatlonsport is in 1977 op Hawaï ontstaan als gevolg van een discussie tussen marine-officier John Collins en onder andere zijn vrouw. Tijdens de prijsuitreiking van een hardloopwedstrijd in Honolulu ging het over welk soort atleten het sterkst waren: zwemmers, wielrenners of hardlopers? Gaandeweg groeide het idee dat de combinatie van die drie sporten de sterkste atleet zou moeten zijn. Collins was bekend met de Mission Bay Triatlon van San Diego, en met dat in gedachten kwamen zij op het idee om een triatlon op Hawaï te houden waarbij de afstanden van drie grote plaatselijke wedstrijden werden gecombineerd: de Waikiki Roughwater Swim (3,8 km zwemmen), de Oahu Round the Island Bike Race (180 km fietsen) en de Honolulu Marathon (42,2 km hardlopen). Atleten die dat zouden kunnen volbrengen, zouden zeker als de meest fitte kunnen worden beschouwd. Zo werd op 18 februari 1978 de eerste Ironman triatlon gehouden, waarbij de deelnemers achtereenvolgens 3,8 km zwommen, 180 km fietsten en tot slot een marathon liepen. Gordon Haller werd in een tijd van 11:46:58 de eerste winnaar van de Ironman, die door 12 van de 15 deelnemers werd volbracht. In de loop der jaren wist deze nieuwe tak van sport zeer veel aanhangers te verwerven, vooral als gevolg van spectaculaire TV-beelden. De uitdaging van een individuele, fysiek zeer inspannende prestatie wekte de nieuwsgierigheid van veel duursporters. Nog steeds is de Ironman Triatlon van Kona in Hawaï het meest toonaangevende evenement in de triatlonsport. In de loop der jaren heeft de triatlon zich verbreid over de gehele wereld. Tegelijkertijd zijn ook kortere varianten van de hele triatlon of Ironman ontstaan, die door hun grotere toegankelijkheid zeer snel aan populariteit wonnen.



De triatlon is een machtige combinatie van drie sporten. Zwemmen wordt verreweg als het meest uitdagende onderdeel gezien, hoewel je daar relatief de minste tijd mee bezig bent. Het is voor velen lastig om de borstcrawl onder de knie te krijgen. Bovendien kan het water soms behoorlijk fris zijn. Het omgekeerde kan ook; dan is het water juist weer warmer dan je zou verwachten. In de Waddenzee bij de triatlon van Texel viel het me op dat het veel betere watertemperatuur heeft dan het water in de Noordzee. Het zwemmen is vaak het meest spectaculaire onderdeel vanwege de locatie. Het fietsen neemt de meeste tijd en het zwaarste

onderdeel is meestal het afsluitende looponderdeel, juist omdat je dan al behoorlijk in touw geweest bent op de eerste onderdelen. Niet alleen voor de afwisseling is het leuk, je gebruikt ook eens andere spieren waardoor je minder eenzijdig traint en minder blessuregevoelig wordt.



MINI-TRIATLON DIRKSHORN

ZONDAG 8 SEPTEMBER

Nu ook
voor duo's
en trio's!

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

Afscheid van Jan Houtenbos

lid van de klusploeg

Marian Robert

Ten tijde van de bouw van het clubgebouw werd de kennis van Jan ingezet op het gebied van fiscaliteit. En zo werd hij de eerste voorzitter van de Stichting Sportaccommodatie Nova. Samen met Piet Meijer en Nico Groot vormde hij destijds het bestuur van de stichting.

Nadat het clubgebouw in gebruik werd genomen is Jan toegetreden tot de klusploeg. Dat heeft hij tot april van dit jaar gedaan. Altijd met plezier, altijd met een glimlach en altijd tijd voor een praatje.

We hebben op 2 april jl tijdens de klusochtend afscheid van hem genomen.

Jan bedankt voor al je inzet voor Nova!



Foto John Vander

Wandeltrainingen

Zaterdag 29 juni was de laatste training/wandeling van het seizoen 2023 / 2024. Na afloop gezellig nagezeten in de tuin bij Marian en Peter.

Vanaf maandagmorgen 1 juli organiseert Willem weer de traditionele zomerwandelingen, start om 9 uur bij het Buitencentrum.

Alle informatie hierover staat op de site www.avnova.nl

Zaterdag 31 augustus en maandag 2 september starten de wandeltrainingen weer.

Vrijwilligers gezocht M/V

Het gaat om de Klusploeg van Nova. Onder leiding van Piet Stuijt wordt er eens in de twee weken op de dinsdagmorgen 'geklust' op de Nova-accommodatie. De werkzaamheden nemen toe én de gemiddelde leeftijd van de klusploeg neemt ook toe. Bovendien heeft er al iemand afscheid genomen van de klusploeg. Kortom: uitbreiding van de ploeg is wenselijk.

Zowel vrouwen als mannen zijn welkom!

Misschien denk je: ik wil het wel maar wat doen ze eigenlijk?

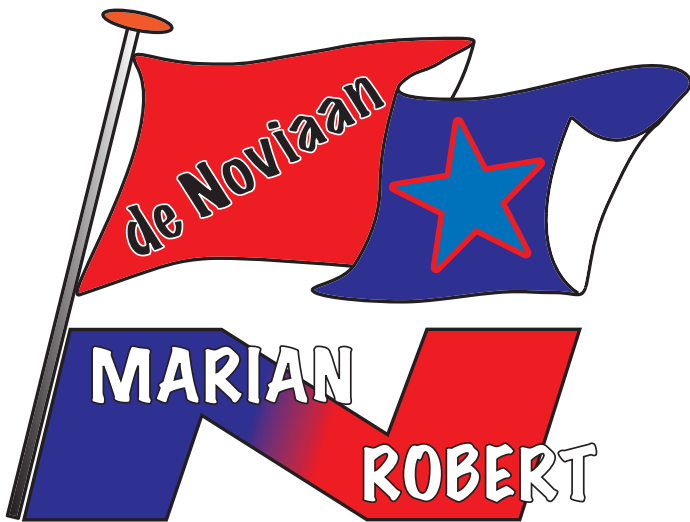
Dat varieert van snoeien, schoffelen, onkruidvrij maken toegangspaden naar de accommodatie, schoonmaken clubgebouw en krachthonk, onderhoudswerk aan clubgebouw + atletiek baan en diverse reparatie werkzaamheden. Maar ook accommodatie gereedmaken voor wedstrijden zoals de clubcross, Boerenkoolloop en wandelvierdaagse .

Kortom alle voorkomende werkzaamheden.

Er is altijd een pauze met koffie en gebak, EN het is bovendien heel gezellig!

Lijkt het je wat of wil je meer informatie: neem contact op met Piet Stuijt (06 14187313) of Marian Robert (06 48161285).

ATLETIEKVERENIGING AV NOVA WARMENHUIZEN
KLUSPLOEG VRIJWILLIGERS GEZOCHT M/V



Binnen onze vereniging kunnen we rekenen op een aantal vrijwilligers die zich al jaren wegcijferen voor onze leden. Het is goed om te beseffen dat het bestuur, het organiseren van evenementen, trainingen en uitjes veel tijd en inzet kosten. Als waardering laten we in deze serie aantal onbetaalbare krachten voor het voetlicht treden. Deze keer is Marian Robert genomineerd voor deze rubriek vanwege haar inzet voor onder andere de wandelaars, de organisatie van de Boerenland wandeltocht en de stichting Sportaccommodatie Nova.

Wat doe je voor onze vereniging?

Naast voorzitter van de Stichting Sportaccommodatie doe ik de organisatie wandeltrainingen. Dat betekent dat ik ervoor zorg dat er op de maandagmorgen (dat is makkelijk,

altijd Peter) en zaterdagmorgen trainers voor de verschillende groepen zijn. En voor de donderdagmorgen wandelgroep zorg ik, samen met Peter, voor koffie met wat lekkers. In 2002 hebben we met een aantal liefhebbers een wandeltocht uitgezet f.b.v. de Hartstichting. Dat smaakte naar meer en zo is de Boerenland Wandeltocht ontstaan en verder gegroeid. Inmiddels bestaat deze organisatie uit 7 personen, allen wandelaars bij Nova

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

In 1978 heb ik, samen met Peter en nog twee personen, atletiekvereniging AVW opgericht. Na onze verhuizing naar Warmenhuizen werd Peter direct als hardlooptrainer gevraagd. Die oplossing was tijdelijk, maar hij is nog steeds trainer. Daardoor werd ik ook enthousiast om het e.e.a. voor Nova te doen, zoals vanaf 1987 elk jaar een trainings-hardloopweekend (tegenwoordig wandelweekend), opzet en organisatie wintercompetitie, Coopertesten op de donderdagavond, opleiding jury – scheidsrechter – wedstrijdleader atletiek. Op een later moment ben ik overgegaan van atletiek naar Sportief Wandelen / Nordic Walking.

Waarom heb je de taak opgenomen?

Ben er zomaar ingerold, en van het één kwam het ander

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

Voorzitter stichting: De stichting ontlast het bestuur van de vereniging, zoals bijvoorbeeld contacten met de gemeente, uitzoeken subsidies, onderhoud, aanschaffen materieel en apparaten etc. Veel tijd is gaan zitten in de aanschaf van de LED-verlichting op de baan. Ik vind het leuk om daarmee bezig te zijn. Let wel: Heel veel werk ik samen met adviseur van de stichting Piet Stuijt!

Wandeltrainingen: contact met de trainers en wandelaars. En natuurlijk de organisatie van het jaarlijkse wandelweekend

Boerenland Wandeltocht: samenwerken met de 6 bestuursleden. Er is in 2023 een nieuwe commissie samengesteld met veel nieuwe ideeën, daar word ik helemaal blij van.

Op welk onderdeel ben je zelf het beste?

Ha ha, jullie bedoelen waarschijnlijk op atletiekgebied. Uit nood heb ik een keer voor de competitie 3000m gelopen. Werde wel een PR: 12 min. 30 sec. Samen met Marian Noltten heb ik nog een paar ½ marathons gelopen, beste tijd 1.47. Maar dat is allemaal wel heel lang geleden.

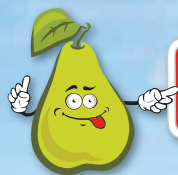


Welke vraag had je ook verwacht en wat is jouw antwoord daarop?

Waar haal je de energie vandaan? Nova voelt al heel lang (inmiddels 42 jaar) als familie en dan kost het je echt minder energie.

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

Atletiekleden: mocht hardlopen niet meer lukken of kom je terug van een blessure: doe mee met de Sportief Wandeltrainingen in de duinen van Schoorl. Je werkt aan je conditie én het is gezellig (net als natuurlijk de atletiektrainingen)



BOERENLAND



WANDELTOCHT

ZONDAG 29 SEPTEMBER 2024

5 / 12½ / 18 / 25 KM

Met dit jaar:

Routes **bewegwijzerd**
Gratis versnapering onderweg
Voor de jeugd **Puzzeltocht**

Gratis bezoek aan "Oogst en pompoenfair" op Camping Kolibrie!

Door natuurgebied Geestmerambacht.
Gratis lot voor loterij met prachtige buitensportprijzen

Inschrijven en kosten:

Voorinschrijving vanaf 1 juli t/m 26 september op
www.avnova.nl,
kosten t/m 16 jaar €1.50, vanaf 17 jaar €8.-
Inschrijving op de dag zelf, kosten €9.-



Startlocatie:

Clubgebouw Atletiekvereniging Nova
Oostwal 33, 1749XK Warmenhuizen.

Parkeren:

voldoende parkeergelegenheid in directe omgeving

Openbaar vervoer:

bus 157 vanaf NS-station Alkmaar,
uitstappen Oostwal 2,
halte "De Ondernemerscentrale"

Boerenland Wandeltocht Starttijden:

25 km vanaf 08.30 uur
18 km vanaf 08.30 uur
12½ km vanaf 09.00 uur
5 km vanaf 09.30 uur



www.KlusjesBus.com

ook hèt adres voor:

Zonneschermen - Screens - Rolluiken

info@klusjesbus.com 06 23 14 54 49



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



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22
1749 ZG Warmenhuizen
Tel: 0226-320224

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



PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk

Massage
Yoga
Retreats
Sterss en Burn-out programma

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

Walter
Optiek

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

Openingstijden

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



KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

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

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



Keurslagerij
't Hof van
BLANKENDAAL

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

Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren

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



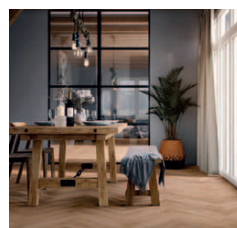
K DEKKER
bouw & infra

kdbv.nl

...veelzijdige bouwers.

VAN BAAR
WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

PietPraat



Het is alweer enkele weken terug dat er van redactie een mailtje binnenkwam dat kopie voor de volgende Noviteit uiterlijk op 25 juni doorgegeven moest worden.

Daar besteed je eerst nog niet zoveel aandacht aan, maar nu is het toch zover. Het is soms niet zo eenvoudig om wat zinnigs aan het papier toe te vertrouwen, maar ik probeer het toch nog maar een keer. De vorige Noviteit heb ik ook al overgeslagen en dat was nog niet het ergste. Ook het bezorgen van het clubblad werd toen voor mij een probleem. Toen redactielid Ruud Doodeman met de mij bekende stapel voor de deur stond voelde ik me al niet zo goed, maar om die leuke fietstochtjes te missen ging me eigenlijk net iets te ver. Ik dacht over een paar dagen zal ik me wel weer beter voelen. Agaath had het echter in de gaten en greep in. Na wat overleg met Ruud kreeg hij de stapel weer mee en zou wel voor een oplossing zorgen. Dat Agaath een juiste beoordeling

van mijn toestand had gemaakt bleek een paar dagen later.

Nota bene op Hemelvaartsdag lag ik met hoge koorts uitgeteld op bed en moest de weekend arts komen opdaven. Een behoorlijke bacteriële infectie was de boosdoener. Na een behoorlijk zware pillenkuur van veertien dagen kon ik aan mijn herstel gaan werken en ik moet zeggen dat het aardig gelukt is. Voor de bezorging van Noviteit waren er gelukkig prima invallers. Terugkomend op de datum van vandaag, 25 juni, wordt ook weer de klusploeg voor het onderhoud en schoonmaken van accommodatie verwacht. Ook in deze groep probeer ik me dienstbaar te maken. Dankbaar en noodzakelijk werk, maar er is meer.

Op deze dag 61 jaar terug zijn wij getrouwd. Vorig jaar dus 60 jaar wat we toen echt met een feest(je) gevierd hebben. Maar het is wel de gewoonte dat er op deze dag enkele familieleden langs komen, dus dit heugelijke feit kunnen wij niet zonder meer aan ons voorbij laten gaan. Dus maar gekozen voor een tussenoplossing. Voor het koffiedrinken klussen en daarna thuis aanzitten. Ik haalde hiervoor eventjes het werk bij de klusploeg aan die er voor zorgt dat zowel het clubgebouw als de baan en het terrein er netjes en verzorgd uit ziet. Uiteraard moeten er ook zaken door anderen worden gedaan, maar het geheel ziet er toch redelijk verzorgd uit. Dat het ruim 10 jaar terug gelukt is om tussen het zwembad en de ijsbaan deze accommodatie te realiseren is toch wel heel fijn. Mede door sportende (klein)kinderen kom ik nog wel eens bij verenigingen in de omgeving. Ik moet zeggen dat er weinig verenigingen zijn die beschikken over zo'n mooi, warm en functioneel clubgebouw/kantine als wij, wel uiteraard wat aangepast aan de grootte van de vereniging. Aan ons allen om te zorgen dat we dat zo houden.

Mijn pen is leeg. Dus ik stop er mee.

Wellicht tot een volgende keer.

Piet (vdW)

Blote voetenagenda, kennismaking met lopen op blote voeten

- zondag 7 juli door Ingmar Zondervan (Groet)
- zondag 4 augustus door Dolf Klijn (Heerhugowaard)
- zondag 1 september door Jolanda van der Meer (Bovenkarspel)
- zondag 6 oktober door Ingmar Zondervan (Schoorl)
- zondag 3 november door Dolf Klijn (Heerhugowaard)

Aanmelden bij Ingmar Zondervan,
ingmarzondervan@gmail.com,
06-28862179



Meerjarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

Bouw

Glas

Schilders

Service

Techniek



K DEKKER
bouw & infra

kdbv.nl

...veelzijdige bouwers.

WIJ GAAN NET DAT STAPJE VERDER VOOR JE

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

**multicopy the
communication
company** HEERHUGOWAARD
ALKMAAR

jac nota Slaapcomfort



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

auping

Auping nights, Better days

Dealer van:

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



Herenkapper Han
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847

*Sandy's
bloem idee*

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

SPORTMASSAGE 
KARELLIGTHART

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



Jong Blauw News

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

Jong blauw in de dierentuin

Er is weer een nieuw dier gespot bij av Nova. Niet geheel duidelijk is hoe lang dit dier op de baan aanwezig is geweest. Oplettende jong blauw leden wisten vrij zeker dat er in de ochtend van 23 juni nog niets aanwezig was. Mogelijk is dit dier vlak na vertrek van de delegatie die deelnam aan de competitie de baan binnen gedrongen. Wat in ieder geval duidelijk is, is dat er bij terugkomst een uit de kluiten gewassen roodborstje op de baan kon worden gespot. Of was die toch met de jong blauw leden de baan op geglipt? Opvallend was wel de gelijkenis met Joost E. die verder die avond ook niet meer gezien is. De vogel was gevlogen. [Red: gefeliciteerd met je nominatie voor de Jesse Smit bokaal]

JB verzorgt topshow tijdens Sportweek WH

Al vele jaren is het een vaste prik in de 1e week van juni: de Sportweek van Warmenhuizen. Atletiek is hét onderdeel van de WH sportweek dat al sinds de vroege jaren stevast ieder jaar op het programma staat. Toegankelijk voor zowel dames als heren en daarnaast kunnen deelnemers die een andere sport als achtergrond hebben, vaak ook prima uit de voeten op de atletiekbaan.

Een beetje springen, stoten en hardlopen kan iedereen, zou je zeggen. Een aantal weken voor de sportweek loopt de baan vol met enthousiaste sportwekers die komen oefenen op hun onderdelen. De JB'ers zijn altijd hulpvaardig om ze van de nodige tips te voorzien. Op de avond zelf is het als JB'er leuk om te laten zien wat je in huis hebt, zeker als je door het jaar hard traint om goed voor de dag te komen. Er zou zelfs gesproken kunnen worden over een 'topshow' (quote: Wilfred G) op het atletiek onderdeel tijdens de sportweek. Lieke M en Sjoerd D beschikken over goede stoot capaciteiten en lieten dat maar al te graag zien bij het kogelstoten. Met een 1 kilootje minder gooit het net iets fijner naar het einde van de bak, terwijl het aanwezige jurylid van schrik een paar stappen naar achter deed. Tegelijkertijd waren ook de hoogspringers gestart. Linda H en Bram B wonnen dit onderdeel bij gemengd met respectievelijk 1,65m en 1,60m, waarbij Linda netjes de Fosbury flop uitvoerde en Bram zijn eigen sprongtechniek heeft ontwikkelt: de Brambury flop. Voor de kenners: dit is zonder je rug te buigen met een 'zwembad bommetje' over de lat heen. Ook Joost E (1,60m) en Do P (1,50m) deelden mee in het veld, waar opvallend veel volleyballers en voetballers bleken hoog te kunnen springen. Zus Jet P werd net als vorig jaar door haar team ook weer ingedeeld op het hoogspringen. De extra reserve lat bleek dit jaar echter niet nodig te zijn, alles is heel gebleven. Tussen de sportweek deelnemers waren dit jaar sowieso veel JB'ers actief. Naast de al genoemde deelnemers heeft de redactie ook Teun B, Emma vdP, en Hugo V tussen de vele fel gekleurde shirts gespot. Respect voor Hugo, die onlangs de vele pijntjes wel akte de presence gaf op het verspringen en de estafette. De grootste show werd weggeven door de 'teruggekeerde kind van de club' Tom H. Bij zijn debuut in de sportweek trakteerde hij het aanwezige publiek op een tijd van 4.06,40 met een duizelwekkende snelle slotronde. De erehaag op het laatste rechte stuk zorgde voor een extra boost richting de finish. 'Een geweldige wedstrijd om te lopen! Nog nooit zo druk gezien op een atletiekbaan' aldus de snelste man van de avond op de 1500m. Mocht u ook interesse hebben om volgend jaar de 'topshow' bij te wonen. Op de maandag in de eerste week in juni ben u van harte welkom bij Nova! Het bier staat koud!

Quotes:

Ik kom achterom want dat is sneller dan voorom [Sara P]

De ultieme verspring ervaring, natte sokken en zand in je slip [Emma vd P]

Het is net zoals je Dopper. Het is af toe goed om hem helemaal leeg te drinken. [Matthijs de G]

Deze heeft nog niet zo goed aan zijn halsband gevoeld [Emma vd P]

Emma heeft thuis een inhammenopvang [..]

Even over Hacken? Weet je wie er over goed hekken gaat? Rene T [Matthijs de G]

Mijn gebruiksaanwijzing is niet zo groot hoor. Je moet gewoon klein schrijven [Jolijn P]

Ik was vroeger een heel degelijk kind, weet ook niet waar het fout is gegaan. [Jolijn P]. De redactie weet het wel; Bij Jong Blauw.



Jong bont en blauw

De ziekenboeg lijkt de laatste weken toch weer wat leger te worden. De meeste atleten hebben zich volledig opgeladen voor de laatste competitiewedstrijd van het seizoen. Niet iedereen uit de ziekenboeg heeft zichzelf fit weten te krijgen voor zijn normale onderdeel. Zo was Hugo V. te bewonderen op het onderdeel kogelslingeren en ging Do P. eens een uitstapje doen naar de 5km. Na de wedstrijd werd duidelijk dat de komende tijd de ziekenboeg jammer genoeg niet zo leeg blijft als dat hij de afgelopen week was. Bram B. en Sam O. gaan zichzelf rustig opwerken om in september te knallen op de laatste wedstrijden van het seizoen.

Voorspellingen Olympische Spelen

- Tamberi en Barshim delen het zilver op hoogspringen
- Churandy Martina, niet geplaatst, zal 1 avond aanschuiven naast Gregory Sedoc
- Sedoc daarentegen moet daarentegen het stokje overgeven aan Dafne Schippers na 'te fanatiek juichen' na brons voor Nadine Visser
- De Nova-vlag wordt door een nog anonieme streeker gedragen tijdens 100m finale
- Duplantis verbeterert het wereldrecord zo lang mogelijk in beeld zijn
- Leon Haan verspreekt zich 2x door 'halve finale' te zeggen
- Het snelwandelen zal deze Spelen voor het laatst gehouden worden
- De Nova vlag zal tijdens de slotceremonie op een of andere manier voor een tweede keer opduiken
- Keeley Hodgkinson blijft haken achter de ketting van een tegenstandster (hoe is nog nader in te vullen)
- **Eindvoorspelling:** Nederland pakt 4 medailles op atletiek, waaronder 1x goud

"De kwaliteit van de voorspelling hangt niet af van de juistheid ervan"

Portret van een Jong Blauw lid

Jong Blauw wordt langzaam maar zeker overgenomen door jonge gemotiveerde atleten. Deze keer in het portret een jonge atlete die niet bang is hard te trainen en we ongetwijfeld nog een keer als antwoord op vraag 11 terug gaan zien.

Naam: Fien Plak

School: Regius College Wilhelminalaan

Beroep: scholier

Leeftijd: 15 jaar

Hoelang ben je lid van nova: 7 jaar

Leukste onderdeel: 800m en kogel

Je beste prestatie: 7,39 m stoten bij kogelstoten

Trainers: Linda, Kees en Jorg

Favoriete oefening: oefenen met sprinten en 800m

Wie vind je goed op het gebied van atletiek: en waarom?: Femke Bol, omdat ze een wereldrecord heeft gelopen van 49,17s op de 400m.

De beste sfeermaker van het team? En waarom? Suus, die maakt toch wel de leukste opmerkingen.

Je mooiste jong blauw herinnering?: de trainingen

Favoriete boek: De Magische Apotheek

Favoriete muziek: Nederlandstalig

Favoriete film: zwarte boek

Antwoord op de vraag van de voorganger in dit portret: Espen had mij de vraag gesteld:

Wat heeft jou gemotiveerd om bij Jong Blauw aan te sluiten?

Mijn antwoord: Om de techniek te verbeteren van het hardlopen en het is erg gezellig.

Wie is de volgende in 'portret Jong Blauw lid': Esmay van Wonderen

Verzin een vraag die je wilt stellen aan deze persoon: Welke tijd wil je graag behalen met de 80m en hoe wil je dit gaan bereiken?



Daten met jongblauw

Naam: Axel B.

Leeftijd: 38 jaar.

Hobby's: Vissen (de vangst valt vaak tegen), zeilen, training geven aan de concurrentie, mountainbiken (al weet ik er tot nu toe goed onder uit te komen)

Verborgene kwaliteit: Autoracen, ik hoop nog steeds gescout te worden voor de formule-E door zo hard ik kan op te trekken op de oostwal

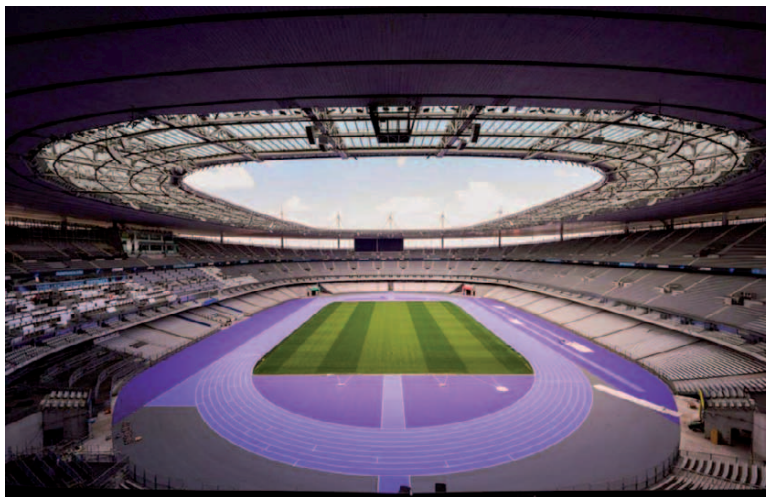
Guilty pleasure: boterhammen met jam, ik geef niets anders aan mijn dochter Noa zodat ik zelf stiekem de restjes op kan eten

Bio: zoals eerder gezegd houd ik erg van vissen en met het juiste aas weet ik regelmatig een mooie vis aan de haak te slaan. Toch zou ik graag een keer iets anders aan de haak slaan, dus als jij je graag laat vangen ben je bij mij aan het juiste adres.

Gekke Atletiekbanen:

Stade de France, Parijs

Deze week in deze vaste rubriek een gloednieuwe, maar hopelijk over een paar maanden legendarische, baan, waarop veel gouden medailles verdeeld worden onder onze Nederlandse atleten tijdens de Olympische Spelen van Parijs. De nieuwe baan heeft de bijzondere kleurencombinatie lavendel en grijs gekregen. Het officiële verhaal is dat het paars past bij de creatieve benadering van de organisatie van deze Spelen en het grijs verwijst naar de Spelen van 1924, in hetzelfde stadion. Het onofficiële verhaal is dat de Fransen gewoon weer lekker dwars willen zijn en een kleur wilden die nog nooit eerder gebruikt was. Hierin gingen ze zelfs zo ver dat de lijm die gebruikt is voor het aanleggen van de 13.000 tot 14.000 m² baanoppervlak dezelfde kleur paars moest zijn. Zucht, het blijven Fransen...



Hierbij n stukje over de 5 kilometer:

Soms heb je wel eens z'n actie dat als je er aan bezig bent denk wat ben ik nou aan het doen. Dat had ik dus toen ik voor de vierde keer werd ingehaald op de 5 kilometer bij de derde competitie wedstrijd. Het begon omdat alle punten nodig waren voor lijfbehoud in de 2e divisie. Joshua zou de 5 kilometer lopen, maar de ploegleiders hadden graag een back-up mocht hij uitvallen. Niemand leek het aan te durven, dus dacht ik dan doe ik dat toch. En dat werd nog even spannend gemaakt, want Joshua kwam nipt op tijd (gelukkig). bij de start ging ik achteraan staan in de veronderstelling dat ik iets langzamer was. Dat bleek wel meer als iets wanneer ik vlak voor mijn 3e ronde inging al op een rondje werd gezet. En zo ging dat nog heel wat rondjes door want toen iedereen gefinisht was moest ik nog 4 ronden. Hoewel het lopen na rondje 7 iets beter leek te gaan zat een versnelling er niet echt in. Maar dankzij alle aanmoediging liep ik hem goed uit op een steady tempo, helaas alleen niet zo'n hoog tempo. Al met al lekker gelopen, misschien de volgende keer iets beter op trainen. De uiteindelijke tijd: 24:40,03.

Cheer Chart

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

1^e Zondag 15 september 2024, De promotie/degradatie-wedstrijd, locatie nog onbekend

De wedstrijd waarop een plek in de 2^e divisie moet worden veiliggesteld

2^e Vrijdag 19 juli 2024, Zomeravondwedstrijd, A.V. Trias Heiloo

3^e Zaterdag 25 en zondag 25 augustus 2024, Nationale C-spelen, AAC Amsterdam

Espen vd W, Jesper de G en mogelijk enkele andere talenten strijden om het nationaal kampioenschap in hun leeftijds categorie.

4^e Zondag 29 september 2024, Klimduinrun, Schoorl

De belangrijkste onbelangrijke wedstrijd van het seizoen, inleg: eeuwige roem.

5^e Vrijdag 23 augustus 2024, Zomeravondwedstrijd, A.V. Trias Heiloo

Floris V-pad

Jos Schalkwijk.

Afgelopen januari ben ik weer met een nieuwe Lange Afstandswandeling begonnen. Vorig jaar liep ik het Grote Rivierenpad, van Hoek van Holland naar Kleef in Duitsland. Ik was nu wel weer toe aan groen en weiland. En zo viel mijn oog op het Floris V-pad. Floris V, je weet wel: Der Keerlen God. Wij rechtgeaarde Noordkoppers moeten dan natuurlijk meteen denken aan ons eigen kasteel Nuwendoorn aan de Burchweg. En anders wel aan kasteel Radboud in Medemblik. Helaas, de wandeling begint op de Dam in Amsterdam. Ik heb niet kunnen achterhalen waarom dat zo is.

In ieder geval, de eerste dag ging het dus vanaf Amsterdam richting Muiden en Muiderberg. Muiden, dat was de residentie van Floris, waar hij in 1280 het Muiderslot had laten bouwen. Hij was toen 26 jaar. Dat lijkt heel jong, maar hij was al vanaf zijn tweede Graaf van Holland en vanaf zijn twaalfde was hij officieel volwassen verklaard. Zoals dat ging met vechtersbazen stond zijn leven in het teken van macht en aanzien, oorlog en geweld. En zo kwam er al in 1296 een einde aan zijn leven, toen hij door enkele van zijn ondergeschikte edelen werd vermoord. Floris werd slechts 42 jaar oud.

Via Muiderberg, Ankeveen en Loenen aan de Vecht loopt de route dwars door het Groene Hart, tjonge jonge, wat een weiland is daar, en wat ligt het er laag! Via Woerden en Oudewater kwam ik terecht in Schoonhoven, de zilverstad, en daar kwam een einde aan de eerste vier dagen.



Eind april pakte ik de draad weer op in Schoonhoven en ging de reis aan de andere kant van de Lek door de (zeer groene en zeer diepe) Alblasserwaard via Kinderdijk (waar ik ook al was met het Grote Rivierenpad) naar Dordrecht. De ene rivier is nog indrukwekkender dan de andere. Je hebt daar natuurlijk de Lek, maar ook de Boven-Merwede, Beneden-Merwede, Nieuwe Merwede, Noord, Nieuwe Maas, Oude Maas, Dortsche Kil, Hollands Diep, Volkerak, Haringvliet en nog veel meer. Op de lagere school leerden we natuurlijk wel de Maas en de Waal, maar de rest blijft toch niet zo goed hangen, ook al omdat ze allemaal maar kort zijn en steeds weer in elkaar overgaan. Maar indrukwekkend vind ik het wel!

Afijn, de oversteek gemaakt naar de Hoeksche Waard, één van de Zuid-Hollandse eilanden. De Hoeksche Waard is opgebouwd uit maar liefst zestig (!) kleine polders, dus het stikt daar van de dijken, waar ik persoonlijk een groot liefhebber van ben. Bovenop wandelen en lekker ver om je heen kunnen kijken. Deze vierdaagse eindigde in Willemstad, een vestigstadje net in Brabant (wist jij het??). En ja, deze plaats is in 1584 vernoemd naar Willem van Oranje, die dat jaar is vermoord (ook al, net als Floris). Na de zomer maak ik de laatste etappes naar Bergen op Zoom nog verder af. Eerst maar weer fietsen.



Exclusief fragment uit “Spanningsboog”

Ons Nova lid Lonneke Kossen-Groot is naast een trouwe Nova-hardloopster, tevens een begenadigd schrijfster. Ze heeft diverse boeken succesvol uitgegeven. Laatst is Lonneke genomineerd voor De Beste Nederlandse vrouwen-thriller van 2023 met het boek Spanningsboog. De link om te stemmen is: <https://www.vrouwen-thrillers.nl/index.php?page=boekvanhetjaar>, of scan de QR code en stem. De redactie heeft Lonneke gevraagd om het boek te promoten met een sportief voorproefje.



Uit Spanningsboog:

Floor staat op een stoel bij het raam en maakt de slingers en ballonnen van het verjaardagsfeest los. Het is een druilerige dag en miezerregen maakt kleine strepen op de ruiten die haar gezichtsveld vertroebelen. In de speeltuin rijdt Jesse rondjes op zijn nieuwe fiets, zo nu en dan voortgeduwd door Rudy. Ze zijn beiden dik ingepakt en Floor lacht als ze ziet hoe Jesse steeds zijn muts omhoogduwt, omdat hij voor zijn ogen zakt. Het is een koddig gezicht want de muts is veel te groot. Hoe komt hij daaraan? Hij komt haar bekend voor ... *Shit!*

Floor springt van de stoel en opent de balkondeur. Zonder jas stapt ze de kou in en hangt over de reling. Haar hart klopt in haar keel. Jesse draagt de favoriete muts van Thomas! Haar oren suizen zo hard dat ze niet hoort dat Jesse haar roept.

'Mama kijk!'

Ze reageert niet, met open mond staart ze als een dwaas naar de muts. Dan zwaait Jesse en op de automatische piloot zwaait ze terug. Traag verplaatst Floor haar blik naar Rudy die met een strakke blik terugkijkt. Floor rilt. Rudy heeft de doos van Thomas gevonden. Waarschijnlijk toen hij de fiets van Jesse pakte. Hoe kon ze zo stom zijn? Floor lacht flauwtjes naar Rudy en snelt naar binnen om aan zijn kille, indringende blik te ontkomen. Hijgend staat ze bij de balkondeur. Wat moet ze doen? De ansichtkaart! Die moet ze hebben. Als Rudy die maar niet heeft gezien!

Zonder nadenken rent ze op haar sokken de galerij over en de trappen af naar de berging. De deur zit niet in het slot en ze snelt naar binnen, de donkere ruimte in. Met haar handen zoekt ze naar het lichtknopje en knippert met haar ogen tegen het felle licht. Ze zoekt tussen de spullen en ziet de doos op dezelfde plek staan als waar ze hem achterliet. Met trillende handen haalt ze de deksel van de doos. Alles ligt nog gerangschikt zoals ze het heeft achtergelaten, de doos lijkt niet doorzocht. Daar had Rudy vast geen tijd voor, met een ongeduldige peuter op zijn hielen. De muts lag bovenop en is zo op het eerste gezicht het enige dat ontbreekt. Het kaartje had ze tussen de zijkant van de doos en de spullen gestoken. Haar hart klopt in haar keel als ze met haar hand langs de binnenzijde van de doos voelt. Daar! Ze heeft het. Ze doet de deksel terug op de doos, knipt het licht uit, sluit de deur zorgvuldig en rent met twee treden tegelijk de trappen op.

Boven rent ze in een keer door naar het raam, om te zien of Jesse en Rudy nog in de speeltuin zijn.

Gerustgesteld haalt ze een paar keer diep adem om haar hartslag te normaliseren. Ze slikt, haar keel is kurkdroog. Ze staart naar de ansichtkaart en daarna verwilderd de ruimte rond. Ze moet hem verstoppen voordat Rudy en Jesse binnenkomen. Nog een keer werpt ze een blik naar buiten, Rudy en Jesse zijn op weg naar de portiek van het appartementencomplex. Ze pakt haar laptoptas en stopt de ansichtkaart in het zijvak. Nu bidden dat Rudy het echt niet gezien heeft en ernaar opzoek gaat, want dan is een laptoptas veel te logisch. Ze heeft geen tijd om een andere plek te bedenken en klimt terug op de stoel om haar werkzaamheden te vervolgen.

Scan & Stem



Gift werpmateriaal.

Afgelopen week heeft Dirk Jan Giskes een hoeveelheid aan werpmateriaal als schenking aan de vereniging Nova langs gebracht. Het betreft werpmateriaal dat Dirk Jan niet meer kan gebruiken voor wedstrijden omdat hij vanaf deze maand in de categorie Masters 70+ uitkomt, waardoor hij in een andere gewichtsklasse qua werpmateriaal uitkomt.

Het geschonken wedstrijdmaterial bestaat uit een speer, discus, slingerkogels en werpgewichten.

De vereniging Nova is dan ook heel blij met deze geste en wenst Dirk Jan veel succes met de komende (internationale) wedstrijden in zijn nieuwe categorie.

Nova: een club voor de jeugd en voor iedereen – vind jij dat ook?

Onze jeugd is onze toekomst. Dat weten we bij Nova al sinds de oprichting. Tegelijkertijd willen we een vereniging voor iedereen zijn. Logisch dus dat in het bestuur iemand zit die scherp is op de belangen van de jeugd én die de vinger aan de pols houdt als het om inclusie gaat (dat we een open vereniging zijn waarvan iedereen lid kan worden).

Vind jij dat ook belangrijke zaken? Wil jij daarover wel meepraten en vooral ook: meebeslissen? Maar denk je tegelijkertijd: maar eigenlijk heb ik geen tijd ... ?

Herkenbaar. We kunnen je verzekeren: in het bestuur zitten klinkt tijdrovender dan het is. Ik praat je er graag over bij. Bel of mail me: voorzitter@avnova.nl of 06-47144685.



De voorzitter neemt het materiaal van Dirk Jan in ontvangst

Baantraining 2.0

Wil jij sneller worden op de 5 of 10 kilometer? Dan is de nieuwe dinsdagavondtraining op de baan ideaal voor jou. Onder leiding van trainer Joshua focus je op dat ene doel: je PR op de 5 of 10 kilometer aanscherpen. Ervaring is geen bezwaar, maar zeker ook geen must! Anders gezegd: deze training is niet speciaal voor wie heel snel is of voor wie al heel lang loopt, maar juist voor mensen die gericht willen trainen en die willen werken aan hun tempo op de middellange afstand. Of ze dat nou al jaren doen of net zijn begonnen met lopen. Ideaal als voorbereiding op de Boerenkoolloop in november!

WANNEER?
9 en 23 juli
13 en 27 augustus
10 en 24 september
HOE LAAT?
19.30 – 20.45 uur



Meedoen? Dat kan! App Joshua dat je komt zodat hij een beetje weet hoeveel atleten hij kan verwachten: 06-54946276. Voor Nova-atleten is deze training uiteraard gratis. Ben je (nog) geen lid? Twee keer vrijblijvend meetrainen kan altijd. Meld dat even bij Joshua.

TOON BEENTJES

TWEEWIELERS HEEMSKERK

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

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



Wij zijn jouw
signspecialist!



RECLASIGN



Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

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



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

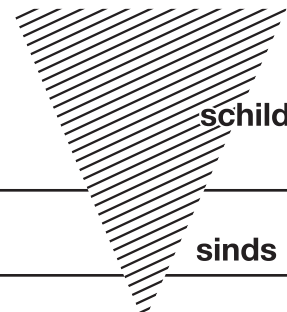
Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

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

Schildersbedrijf
PRONK



schilders

sinds 1920

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

nextstep
TRAINING



PERSONAL TRAINING
SMALL GROUP TRAINING
FYSIOTHERAPIE
VOEDINGSADVIES

HAPPY ARE
THOSE WHO
DREAM DREAMS



GUN JEZELF
DE LUXE VAN
OPTIDEE !
Beter & dieper slapen

Optidee
Zelfstandig adviseur

Scan de QR
voor actuele
catalogus &
acties

Sabine
Schravemade
06-43201200



De hardlooperdokter



De zomer komt eraan! En daarmee ook een hoop sportiviteit. Onder andere wandelevenementen zoals de boerenlandwandeltocht en daarvoor nog de Nijmeegse vierdaagse staan op het programma. Ook bij ons thuis staat dat laatste evenement op de kalender, voor Hugo wel te verstaan. Hij begint een beetje te weten hoe dit evenement aan te pakken en doet voor de 3e keer mee. Om niet onbeslagen ten ijs te komen is hij dan ook weer gestart met oefenen. Toch was het direct na de eerste oefenronde weer raak. De blaren stonden op zijn voeten en maakten het lopen een stuk moeilijker, tenminste dat doet het strompelen en gekreun geloven. Toch moet je tijdens zo een evenement de wandeling afmaken en bij de vierdaagse de dag erna zelfs nog een keer op pad. Daarom deze keer in de hardlooperdokter een aantal tips hoe om te gaan met blaren.

Een veelgestelde vraag is of je de blaar mag openmaken of niet. Het liefst laat je een gesloten blaar dicht, dit is het beste om ontstekingen te voorkomen. Maar op je lange wandeling kan een volle blaar veel klachten geven. Om dit te verbeteren kan je de blaar openprikken. Bij het prikken is goede hygiëne het belangrijkste. Maak de blaar eerst goed schoon met stromend water of ontsmettingsmiddel. Om de blaar door te prikken heb je speciale blarenprikkers, ook wel bekend als bloedlancet. Als je deze niet bij je hebt, niet getreurd want een gewone naald kan net zo goed gebruikt worden. Zorg van te voren dat je deze ontsmet met alcohol. Prik dan de huid door aan de basis van de blaar op 2 plekken, daarna kun je deze met een gaasje leegdrukken. Als je dit hebt gedaan moet je de blaar afdekken, dit kan met een pleister of niet klevend gaas die je fixeert met tape.

Het kan natuurlijk ook voorkomen dat je pas pauze houdt als de blaar al open is. Vaak is het blaardak dan al losgekomen. Hierbij is eigenlijk een open wond ontstaan, het is dan ook belangrijk om dit goed schoon te maken. Spoel de blaar af met schoon water en gebruik wat ontsmettingsmiddel. Na het schoonmaken dek je de blaar af voor je verder wandelt. Dit kan met een pleister of een vet gaas met verband. Zorg dan dat er geen plooiën in het verband zitten en het niet gaat schuiven, anders krijg je hoogstwaarschijnlijk alleen maar meer blaren.

Mocht de blaar ondanks bovenstaande tips toch gaan ontsteken is het allereerst belangrijk dit te herkennen. De blaar en omliggende huid zullen rood worden, kunnen wat opzwellen en voelen warm aan. De pijn zal ook toenemen. Als je een ontstoken blaar hebt is het verstandig om contact op te nemen met de huisarts.

Alles leuk en aardig, uiteindelijk wil je de blaren het liefst helemaal voorkomen natuurlijk. Ook daarvoor heb ik een aantal tips op een rijtje gezet, maar hierbij geldt wel: garantie tot de deur.

Draag in ieder geval goede schoenen, die goed bij je voeten aansluiten en waarin je geen drukpunten voelt. Zorg ook dat de schoenen zijn ingelopen voordat je begint aan lange wandelingen. Hierbij vormt de schoen zich soms nog wat meer tot de voet en zorgt dus voor minder wrijving tijdens het wandelen.

Naast het dragen van goede schoenen zijn goede sokken van groot belang. Er zijn verschillende sokken op de markt. Belangrijk is dat de sokken vocht goed afvoeren en niet vasthouden. Katoen is hiervoor bijvoorbeeld niet zo geschikt. Kies liever voor een synthetisch materiaal of voor echte wollen sokken.

Ondanks het materiaal zullen de sokken tijdens lange wandelingen toch nat worden, neem daarom droge sokken mee en wissel je sokken zodra deze vochtig voelen. Om je voeten droog te houden kun je als extra voorzorgsmaatregel ook voetpoeder gebruiken.

Ten slotte is het verstandig om goed naar je lichaam te luisteren. Vaak voel je op de plek waar de blaar gaat ontstaan al van te voren een pijnpunt. Zodra je dit voelt is het verstandig om deze huid te beschermen. Dat kan bijvoorbeeld door een blarenpleister, maar ook door de huid af te plakken met tape. Hiermee verminder je de wrijving op de huid en kan je het ontstaan van een blaar soms toch voorkomen. Als je na een lange dag wandelen deze tape wilt verwijderen is het handig om eerst het plaksel los te weken. Dit kan natuurlijk met water onder de douche, maar eigen ervaring leert dat dit heel goed gaat met olie zoals kamperfoelie olie.

Hopelijk helpen bovenstaande tips jullie de komende zomer en wandelevenementen goed te doorstaan. Als jullie toch een blaar oplopen wees dan getroost in de wetenschap dat je niet de enige bent en dat het uiteindelijk weer zal genezen.




MEIJERBOUW
 WARMENHUIZEN

Particulier
 Bedrijven
 Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl



Wilco van der Stoop

Acupunctuur • Chinese kruiden geneeskunde

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

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



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

Er zijn nog een veelvoud aan klachten te benoemen.

Kijk voor meer info op mijn website www.wilcovanderstoop.nl

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

**Bereikbaar op 06- 46 18 99 15 of info@wilcovanderstoop.nl
 Tot ziens!**

Jeugdkamp 2024



Beste atleten van Nova,

In het weekend van 21 en 22 september 2024 organiseert A.V. Nova een jeugd kamp voor de gehele jeugd. Iedereen is dus welkom, zowel alle U12 (pupillen) als alle U20 (juniores). We vragen wel een bijdrage van €10,- en er moet zelf voor een tent gezorgd worden, waar je samen met je vriend(en/innen) in kunt slapen.

Op zaterdag 21 september 2024 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 16.00 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.

Zondag staat het programma nog niet vast. Wel zullen we het kamp om 12.00 uur afsluiten. Vanaf 12.00 uur kunnen de tenten en de spullen opgehaald worden.

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.

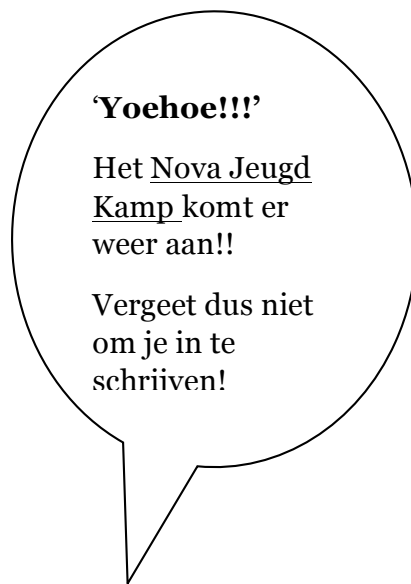
Opgeven kan via het opgave formulier.
Dit formulier met €10,- graag vóór 15 juli 2024 inleveren bij:
Linda Hurkmans, Oostwal 104, Warmenhuizen
(tijdens de training mag ook!)
Nelina Bruin, Wieders 25, Warmenhuizen
Of Kees van Wonderen, Noletstraat 12, Tuitjenhorn



Wij hopen op een zeer grote opkomst.

Sportieve groet,

de Jeugdcommissie en de trainers



Nova Jeugd kamp

Aanmeldformulier (Dit formulier met €10,- graag vóór 15 juli 2024 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 de clubkampioenschappen op zaterdag 9 september (13.00 uur tot en met 16.00 uur).
- 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 15 juli 2024!**

Linda Hurkmans, Oostwal 104, Warmenhuizen (tijdens de training mag ook!)

Nelina Bruin, Wieder 25, Warmenhuizen

Kees van Wonderen, Noletstraat 12, Tuitjenhorn

Ontzettend leuk dat je komt!!!

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



74^e Stratenloop van Tuitjenhorn

Zaterdagavond 13 juli 2024 wordt voor de 74^e maal de hardlooperonde van Tuitjenhorn georganiseerd. Het is de oudste hardlooperonde van NoordHolland.

We starten om 17.30 uur met de allerjongsten van 4 en 5 jaar. Daarna de diverse andere jeugdcategorieën.

Om 19.45 uur is de grote Regiobank golden one loop voor dames en heren. Een 5 km en een 10 km-wedstrijd/trimloop.

Bij de heren senioren gaan we er van uit dat de sterke Heerhugowaardse atleten Koen van Haaster en Pepijn Smilda weer van de partij zullen zijn. Bij de dames senioren verwachten we dat de winnares van vorig jaar Talisa van der Fluit weer aan de start zal verschijnen.

En natuurlijk zijn ook alle trimmers welkom om 19.30 uur op de 5 en 10 km. Deze loop is een ideale voorbereiding op de Dam tot Dam-loop op 22 september.

Dit jaar gaat de grote ronde wederom over dierenpark Blanckendaell!

Voor een ordelijk verloop bij de uitreiking van de startnummers, graag voorinschrijven op de website

www.stratenlooptuitjenhorn.nl

De prijsuitreiking voor de volwassenen is na afloop voor of in Café de Vriendschap, met livemuziek.

Vanaf 17.00 uur tot 21.00 uur zal het hardloopparcours hermetisch afgesloten zijn voor auto's. Alle omwonenden rond het parcours worden bij deze gevraagd om het hardloopparcours autovrij te houden en indien ze de auto willen gebruiken, hun auto tijdig buiten het parcours te zetten.

Meer informatie is terug te vinden op de website www.stratenlooptuitjenhorn.nl



Programma volwassenen

19.45 uur Regiobank golden one dames/heren
2 of 4 grote rondes = 5 km of 10 km

Aansluitend Prijsuitreiking en feest in café de Vriendschap



STRATENLOOP TUITJENHORN

Programma jeugd

- 17.30 uur Jongens/meisjes 4/5 jaar
1 kleine ronde = 500 meter
- 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
- 18.20 uur Prijsuitreiking jeugd en loterij jeugd
- 19.00 uur Junioren 13/15 jaar 1 grote ronde
16/18 jaar 1 grote ronde
- 19.20 uur Prijsuitreiking junioren



www.stratenlooptuitjenhorn.nl





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



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



ELEKTROTECHNIEK BEVEILIGING ICT-NETWERKEN
blomelektrotechniek.nl

oosterbaan
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

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

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

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

www.oosterbaanorthopedie.nl

samen
we zorgen dat
het werkt, altijd!



**ROOD
GROEN
service**

Ontwerp, Aanleg en
Onderhoud van Tuinen

Oudevaart 87

1749CH Warmenhuizen

06 53 27 07 17

info@roodgroenservice.nl

@Roodgroenservice

www.roodgroenservice.nl



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49
1746 CM Dirkshorn
0224-552282

info@petersautoservice.nl
facebook.com/petersautoservicedirkshorn

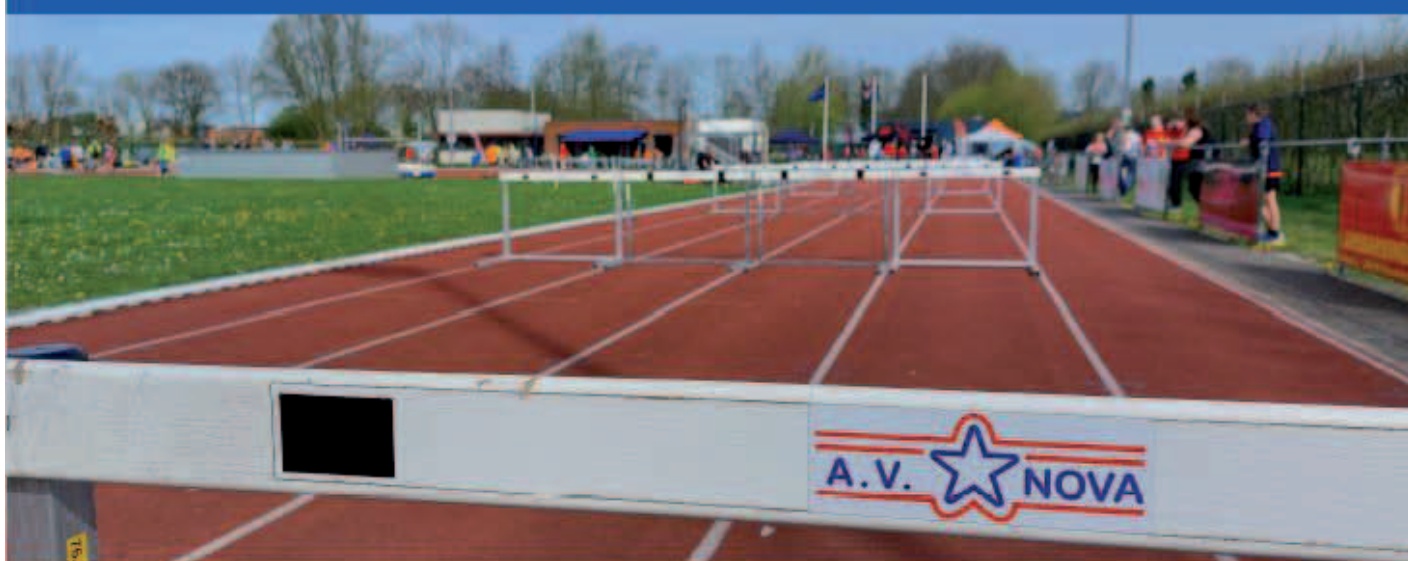
Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03

28 September 2024

Clubkampioenschappen

U18 + U20 (juniores A+B), Senioren en Masters



Puntenmeerkamp + BBQ

Aanvangwedstrijd : 12:30 uur

Melden in de kantine 30 minuten voor aanvang.

Onderdelen:

Vijfkamp: 100m, kogelstoten, 200mHorden,
verspringen en 800m

U18, U20 en Masters werpen met eigen gewichten.

De puntentelling van de IAAF wordt gehanteerd.

AUB VOORAF AANMELDEN IVM BBQ via:
wedstrijdsecretariaat@avnova.nl of op de training!



Langestraat 83, 1811 JD Alkmaar



GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

Reformhuis Tuitjenhorn

Reformhuis Tuitjenhorn Dorpsstraat 12, Tuitjenhorn Tel. 0226 754567

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

Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen je graag

www.reformhuistuitjenhorn.nl



LARSBARSINGERHORN.COM

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



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

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



Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut

Martina Pronk
06 15 88 75 79

info@praktijkPronkstuk.nl
www.praktijkPronkstuk.nl

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheek

Bezoekadres

Bregweid 4 (*achterom*)
Warmenhuizen

Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen
(0226) 39 30 74

www.awdg.nl

info@awdg.nl

Een goed advies betaalt zichzelf!

Emiel van Tongerlo

Ruud Doodeman

Een allround triatleet met een goede voorbereiding en een eigen raceplan

Bij Nova lopen al enige tijd een aantal uitstekende triatleten, waarvan er een aantal regelmatig op het podium staan bij wedstrijden. De triatlon is een prachtige zomersport voor wie van afwisseling houdt. De afstanden kunnen variëren van een achtste triatlon die meestal bestaat uit 600 meter zwemmen, 20 km fietsen en 5 km lopen. De hele triatlon wordt "De Ironman" genoemd en bestaat uit 3,8 kilometer zwemmen en 180 kilometer fietsen, gevolgd door een marathon van 42,2 kilometer lopen.

Al blijft lopen het hoofddoel bij Nova; de triatlon leeft ook bij ons. Zo hebben we binnenkort onze eigen Nova mini clubtriatlon op de agenda staan begin september. Dit is voor de redactie van de Noviteit een goede reden om de uitblinkende triatleet Emiel van Tongerlo te interviewen. Net als andere atleten trainde hij bij de 'duinbestormers' op de dinsdagavond onder begeleiding van Nova-trainer Jan Berkhout. Het is al bijzonder hoe er gebuffeld wordt bij die trainingen, laat staan als je al gezwommen hebt en gefietst voordat je aan het lopen begint. Sowieso zijn triatleten veelzijdige sporters. Ik ben ook benieuwd wat hij het mooie vindt aan deze sport en wat hij eraan doet om de top te bereiken. Wat zijn de drijfveren van een succesvolle triatleet? En uiteraard willen we weten wat goede tips zijn voor beginnende deelnemers aan een triatlon.

Als eerste: wie ben je?

"Mijn naam is Emiel van Tongerlo, veertig jaar jong en samen met Laura woonachtig in Schoorl."

Welke sport deed je als eerste voordat je aan triatlon ging doen?

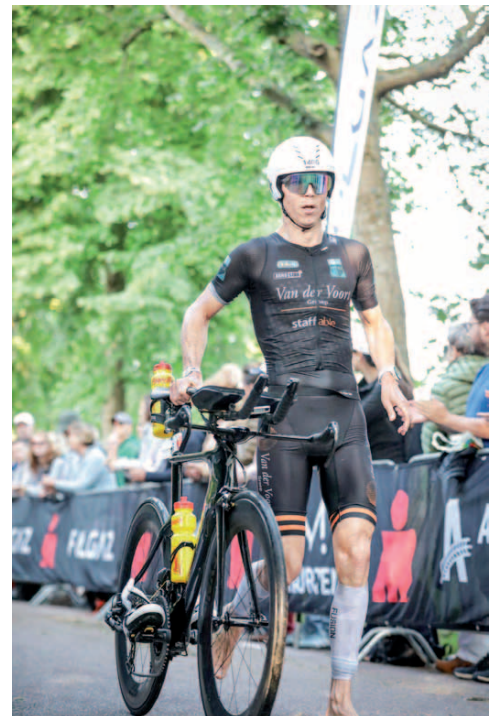
"Als kind heb ik wedstrijdzwemmen gedaan. Dat 'watergevoel' verloor je nooit. Als tiener deed ik wat aan wielrennen en mountainbiken. Hardlopen was altijd mijn slechtste onderdeel. Ik werd er gek van dat ik uiteindelijk voorbijgelopen werd. Daar ben ik later meer tijd in gaan steken."

Welk onderdeel ligt je het beste?

"Ik ben eigenlijk nogal allround. Ben niet de snelste zwemmer, fietser of loper maar in de combinatie lukt het aardig. Ik denk dat ik vooral goed ben in race voorbereidingen en het uitvoeren van mijn eigen raceplan."

Ik ben wel benieuwd wat ongeveer de verhouding is van de tijd die je per onderdeel traint. Op welk onderdeel train je het meeste?

"Dat is een interessante vraag. De meeste tijd gaat toch wel zitten in het fietsen. Ik zie fietsen ook als ondersteunend aan het looponderdeel. Ik probeer in de winter bij minder weer wat extra te lopen en dan de fietstrainingen op de MTB te doen voor de afwisseling."



Lopen is het laatste onderdeel. Wat vind je het grootste verschil tussen het looponderdeel op de triatlon en een gewone loopwedstrijd?

"Na het fietsen kan je het gevoel van 'zwabberbenen' hebben. Je kunt dit trainen door na een fietstraining zo snel mogelijk je loopschoenen aan te doen en bijvoorbeeld een paar kilometer op wedstrijdtempo te gaan lopen. Zo wordt het gevoel je eigen en wordt het looponderdeel na fietsen steeds beter. Dit gevoel heb je nooit tijdens een gewone loopwedstrijd."

Wat doe je eraan om het looponderdeel zo goed mogelijk te krijgen?

"Voor mijn basisconditie doe ik lange, vooral rustige, duurlopen in het mooie bos in Schoorl. Vooral lekker veel onverhard om schokbelasting te reduceren. Eens per week doe ik interval op de baan om ook het

anaerobe gedeelte te trainen. In het triatlonseizoen doe ik ook geregeld combi-trainingen. Dus na het fietsen direct de schoenen aan om de overgang eigen te maken. Dit laatste is trainbaar en werkt erg goed. Dat is een tip!"

Let je erg op je voeding of is dat minder belangrijk?

"Mijn vriendin Laura is afgestudeerd diëtiste en kan gezond en héél lekker koken. Dus we eten altijd veelzijdig met bergen groente. Ik probeer de dag voor een wedstrijd vezelarm te eten en wat meer koolhydraten te nemen. Hierdoor blijven mijn maag en darmen rustiger op de wedstrijddag. Tijdens de wedstrijd gebruik ik uitsluitend vloeibare voeding. Dit weeg ik af zodat ik precies weet hoeveel gram koolhydraten ik per uur binnen krijg en wat ik in moet nemen per uur. Dit is overigens ook goed trainbaar. Nog een tip!"

Bij Nova hebben we elk jaar een clubtriatlon, waar soms atleten zonder ervaring aan meedoen. Heb je nog tips voor beginnende triatleten?

"De meeste mensen kunnen wel zwemmen, fietsen en lopen. Het helpt om van tevoren een lijstje te maken wat je op welk moment moet doen en welke spullen je waar en wanneer gebruikt. Vooral de wissels kun je van tevoren oefenen en ook de wisselzone goed visualiseren, zodat je niet per ongeluk dingen vergeet of je fiets niet meer kunt vinden."

Bij menig wedstrijd heb je op het podium gestaan. Op welke prestatie ben je het meest trots en waarom?

"Ik heb al heel veel mooie triatlon momenten mee mogen maken. De Alp d'Huez triatlon blijf ik een magische omgeving vinden. Mijn debuut op de hele triatlon van Almere in september 2023 ben ik toch wel het meest trots op. Het was een geweldige reis er naartoe. Het was een prachtige dag met veel familie, vrienden en bekenden erbij. Super mooi weer en uiteindelijk kwam ik uit op een tijd onder de negen uur en ik werd Nederlands kampioen binnen mijn leeftijdscategorie. Vooraf had ik hier alleen maar van kunnen dromen. Dat het hele plan samenkomt op zo'n dag ben ik erg dankbaar voor."



Wat is je trainingsdoel voor de komende periode?

"Ik doe dit jaar geen hele triatlon, maar ik heb besloten om drie keer een halve te doen. De eerste was in mei in Samorin, Slowakije. De tweede Ironman, West Friesland en de volgende wordt het NK halve triatlon in Limburg eind juli. Verder kom ik uit binnen de Teamcompetitie triatlon en doe ik mee aan een aantal lokale sprint triatlons, zoals Stad van de Zon, Niedorp en Schagen, van het Van der Voort – circuit."

Waarom zouden mensen met triatlon moeten starten?

"Wat mij betreft is vooral de combinatie van sporten door het jaar heen erg leuk en afwisselend. Als het minder weer is, ga je wat extra lopen en bij mooi weer en lange avonden kan je extra fietsen. Dan in de winter wat op de MTB en in de zomer buitenzwemmen is ook heel erg leuk. Ook voor blessurepreventie werkt het goed. Als je last hebt tijdens lopen, kan je altijd wat meer gaan zwemmen en of fietsen."

Progressie maken en een goed wedstrijdplan

Emiel verbeterde onder andere bij Nova flink op bij het looponderdeel en doet al jaren voorin mee bij wedstrijden. Zo won hij al diverse trahtrons meerdere keren, zoals in Heerhugowaard en Anna Paulowna. Bij het eindklassement van de serie regionale wedstrijden van het Van der Voort-circuit was hij veelvuldig op het podium. De wedstrijden in het buitenland zijn de krenten in de pap. Zo kunnen veel atleten leren van een ervaren rot en zeker van een triatlontopper als Emiel. Goed gedoseerd en gezond eten is een goede basis. De wissels zijn belangrijk: zo doet vrijwel niemand die al eens eerder aan een wedstrijd meegedaan heeft nog sokken aan na het zwemmen. De overgang van het zwemmen naar het fietsen valt best mee. En afdrogen hoeft ook niet want je bent zo droog op de fiets, maar wat Emiel ook aangaf van het fietsen naar het hardlopen is andere koek. Dat kan je het beste een paar keer trainen. De sympathieke triatleet denkt goed over het wedstrijdplan na. Na de diverse onderdelen kan je positie er per onderdeel verschillend uitzien. Voor Nova-leden die de smaak te pakken krijgen van deze sport: als je een zelfde toewijding als Emiel hebt dan kom je er wel en ga je er nog veel plezier aan de triatlon beleven.

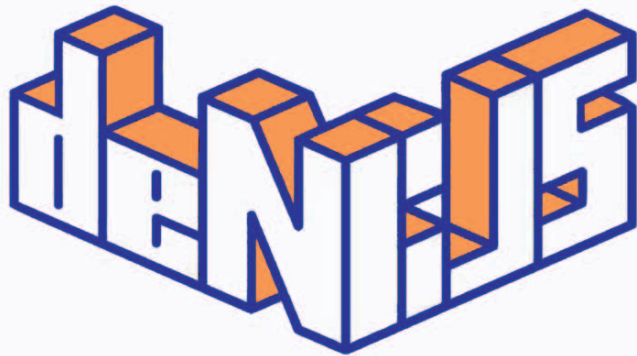


Ogen & oren van Nova

Heb je een sportief nieuwtje? Ergens iets gelezen over een nieuwe techniek voor hoogspringen? Of over een ander atletiekonderdeel?

Of heb je iets te melden dat voor mensen binnen en buiten Nova interessant kan zijn? Bijvoorbeeld over een toffe hardlooproute in de buurt, een tip om blessures te voorkomen, een event in de regio waar atleten van Nova niet mogen ontbreken of ... nou ja, vul zelf maar in.

Vergeet dan niet om de mediacommissie in te seinen! Stuur een korte tekst, eventueel een weblink plus een foto of plaatje naar media@avnova.nl. Dan plaatsen wij het door op Facebook, Instagram, in de Noviteit en op www.avnova.nl.



**Vakmanschap en kwaliteit
tot in het kleinste detail**

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

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

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

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



**AUTOSERVICE
VAN WENT**



**Uw sportieve partner
in mobiliteit**

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



Sponsor van de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht

Evenementenkalender

De komende zomermaanden is de kalender met te promoten evenementen niet erg vol, maar er is wel zat variatie in het aanbod van loopjes. Dat maakt het zeker aantrekkelijk om de stoute schoenen aan te trekken en eens een andere twist aan het lopen te geven. Een supersnel, luw parcours of een zware blubbercross, het staat er allemaal in deze keer. Een wedstrijd waarbij je tot het gaatje je kunt gaan is de altijd sterk bezete Hemmeromloop eind augustus. Dat is een perfecte voorbereiding voor de veel belopen en gewandelde Dam-tot-Damloop in september. Wil je liever een rustige wandeling door de natuur? Kijk dan even wat bladzijden terug in dit blad en ga lekker onze eigen Westfrieze Zandalpen in met onze Nova wandelafdeling.



Wat we uiteraard graag promoten is de niet te missen Stratenloop van Tuitjenhorn. De nieuwe route door het van Blanckendaalpark is al reden genoeg om de loopschoenen aan te trekken. Vanaf september kunnen we weer alle kanten op voor verschillende sportieve uitdagingen. De prutrace van de Weere is top. Heb je zin om jezelf door 4,5 km aan weiland, 35 slootjes en de nodige meters bagger te zwoegen, sleuren en te slepen? Pak dan je kans! Op 25 augustus kan je hier terecht voor een fase van sportieve inspanning in combinatie met het 'down to earth' komen. Je ziet de wereld dan ineens door heel andere ogen na 35 doorwadingen. De prutrace van De Weere neemt je zo mee op een innerlijke reis en verbindt je jezelf opnieuw met de nogal aardse bron en het gemeenschappelijke pad dat we bewandelen. Indien er na afloop een spiegel beschikbaar is dan kan het tot besluit tezamen met een overweldigende innelijke voldoening gelijktijdig een prachtig moment van zelfreflectie beleven.

Juli

03-07 Zee van Tijdloop, Julianadorp. Funrun 4 afstanden tot 6 km www.noordkopatletiek.nl
06-07 Pupillencompetitie. Info: www.tigch.nl of www.atletiekcompetities.nl
13-07 Prutrace De Weere door 4,5 km aan weiland, 40 slootjes, www.prutracedeweere.nl
13-07 Stratenloop Tuitjenhorn. Korte jeugdlopen en de 5 en 10 km Route door het centrum van Tuitjenhorn en het Blanckendaal dierenpark. www.stratenlooptuitjenhorn.nl

Augustus

04-08 Wierholt bosloop, Sluitgatweg, Wieringerwerf 3, 4, 6, 8, 10, 12 km en 1600 m jeugdloop
11 en 12-08 Strand-2-daagse Wijk aan Zee - Petten 15 en 18 km wandelen. <https://stours.nl/>
25-08 Hemmeromloop, Hem 5 en 10 km en kidsrun <https://www.hemmeromloop.nl>

September

01-09 Wierholt bosloop, Sluitgatweg, Wieringerwerf 3, 4, 6, 8, 10, 12 km en 1600 m jeugdloop
07-09 Kermisloop Zijdevind. Kidsrun en 4 en 8 km crossloop. <https://tav80.nl/>
11-09 Halve van Texel, Vanaf de boot 21.1, 10 en 5 km. www.texelhalvemarathon.nl/
14 en 15-09 Obstacle run Geestmerambacht 6 of 10 km <https://major-run.nl/>
21 en 22-09 Dam tot Damloop, Amsterdam – Zaandam, 8 km of 16,1 km www.damloop.nl
29-09 Nova Boerenlandwandeltocht. Start bij AV Nova Clubgebouw Warmenhuizen. Langs liefelijke dorpen en boerenlandschap. Afstanden: 10, 18,5 en 25 km wandelen www.avnova.nl/
29-09 Halve van Texel, 6, 10 of 21,1 km hardlopen, <https://www.texelhalvemarathon.nl/>

Oktober

06-10 Rondje Bergen, 5 en 10 km en jeugdlopen <https://www.rondjebergen.nl/>
13-10 Napoleon mijlenloop, Den Helder, 5 of 10 Engelse mijl <https://noordkopatletiek.nl>
27-10 Duinentrail Schoorl 10, 17 of 35 km www.mudsweattrails.nl/duinentrail_schoorl

IN 'T IJKGEBOUW
DE EENDRACHT



Alckmariapad 2, 1811 ML Alkmaar, reserveer via 072-5826036 of deeendracht-alkmaar.nl



Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

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



C. de Vriesweg 51
1746 CM Dirkshorn
0224 551802

www.autoschadedekker.nl



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

Herculesstraat 31
1812 PD Alkmaar
072 512 35 39
06 31 33 70 30
info@gkamper.nl
www.gkamper.nl

GLOBE
URBAN CUISINE

**STREETFOOD
& COCKTAILS**

DORPSSTRAAT 153 | WARMENHUIZEN
GLOBESTREETFOOD.NL

eco-well
AARDWARMTESYSTEMEN BRONBORINGEN


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

Wij garanderen een snelle en professionele service.



Warmenhuizerweg 20 Warmenhuizen
0226-745990 | info@eco-well.nl


www.eco-well.nl



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


Seed Valley powered by Bejo Zaden

Bejo, ook op facebook



That's bejo quality > bejo.nl

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



PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
verbouw
restaurantie
onderhoud



steha gecertificeerd
 hoofdaannemer

BOUW GARANT

Vakgroep Restauratie 

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

