

NOVA



November - December 2023

in deze editie:

Herinneringen aan Ron Janssen

Verslag jeugdkamp 2023

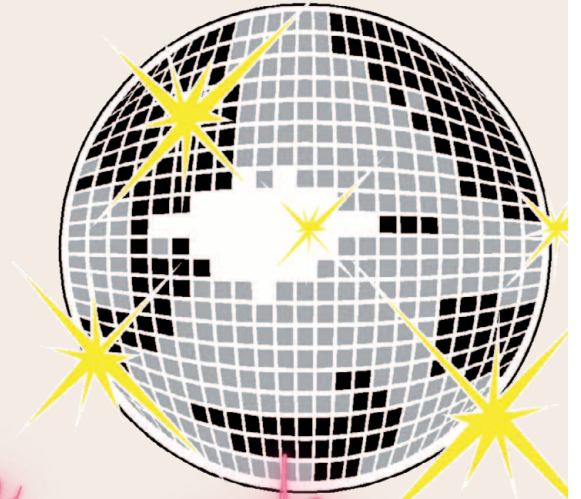
VEZET Boerenkoolloop

Doe mee met de Pub quiz

Piet Praat



PARTY!



*Seventies
Disco Style
Dresscode*

& PUB QUIZ

25 NOVEMBER @NOVA

*Leuke prijzen
voor outfit
én quiz!*

PUB QUIZ 19.30-21.30

teams van 4-6 personen
€ 12,50 per team

PARTY VANAF 22.00

entree € 2,50 (incl. één drankje)

Introducés welkom!

Bestel je tickets via party@avnova.nl



Bestuur & Informatie	4
Commissies	5
Beste Novianen	6
Onmisbare vrijwilligers gezocht!	6
Verjaardagen en nieuwe leden	9
Nova hardloopklassieker Boerenkoolloop staat weer als een huis.	10
Vomar actie succes voor Nova.	10
Rondje Nova baan	10
Bedankt voor jullie stemmen!	12
Mini-triatlon Dirkshorn - 3 september 2023	12
Herinneringen aan Ron Janssen	13
Wintersport 2024	14
Verslag jeugdkamp 2023	15
Fitte golf in hittegolf	18
Wist je dat ...	18
Pietpraat	25
Nieuwe wegen bewandelen	27
Wat een snert... uh boerenkoolweer!	28
NOVA's supplementenonderzoek 'de tussenstand'	30
Eiwitten, wat is het en hoeveel is nodig?	31
Wandelnieuws	32
Evenementenkalender	38



Impressie van de boerenkoolloop 2023

De Novaredactie

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



4 iets later dan normaal valt deze editie op de mat.
5 Om het laatste nieuws over de Boerenkoolloop
6 nog mee te kunnen nemen is de aanlevertijd voor
6 kopij deze keer verlengd. Om die boerenkool te
6 verdienen, was er welhaast een heldendaad nodig!
9 De weergoden waren ons niet zo goed gezind, met
9 een gestaag vallen de regen van het begin tot het
10 einde van de loop. De wind hield zich echter wel
10 enigszins gedeisd, zodat er op de Westfriesche Dijk
10 niet in waaiers gelopen werd. Al met al was het
10 evengoed een gedenkwaardige versie met toch
12 meer dan 400 finishers op de 10 km en 300 lopers op
12 de 5 km en goede deelname op de jeugdafstand.
12 Na afloop was er een gezellig dampende meute
13 in de kantine, met beslagen ramen en dito vloer
14 tot gevolg. En ondanks de weersomstandigheden
15 hoorden we complimenten voor de organisatie.

18 Met het organiseren zit het dan ok wel snor bij onze
18 club. Het jeugdkamp zorgde voor veel vertier,
25 waarbij de foto's en het verslag boekdelen spreken.
27 In dit nummer blikken we terug op de Nova mini
27 triathlon in Dirkshorn, deze combinatie van drie
28 sporten is altijd een avontuur. En voor de nieuwe
28 editie mogen zelfs trio's dit avontuur aangaan.

31 En eind november kunnen we ons opmaken voor
32 de eerste Nova Pub quiz, om de verbinding van alle
32 Novianen te versterken op een gezellig avondje.
38 Laat deze kans niet liggen en zorg dat je erbij bent.
38 Geef je nog gauw op via party@avnova.nl !

Ook leuk: de wintersport in de Dolomieten zit er als vanouds aan te komen.

Piet is er deze editie bij met een blik op zijn sportverleden. Zo blijkt dat gevarieerd sporten in is en je altijd een zijsprong kan maken als je merkt dat het ene niet meer zo goed lukt. Of als alles nog wel lukt en je zin hebt in een zijsprong. Dat maakt ieder mens completer!

De Noviaan is deze keer Jaap Nieuwland. Van Boerenlandwandelingen tot klusploeg, een echte Noviaan! En Suzan Nieman schrijft een mooi stuk over eiwitten: wat is het en hoeveel heb je eigenlijk nodig?

Helaas is een altijd enthousiaste, voormalig Start to Run trainer en bezorger van de Noviteiten, Ron Janssen ons eind september ontvallen. Marian Robert haalt dierbare herinneringen aan hem op. Een bergwandeling met vijf vrouwen en dan met de helikopter gered worden, met Ron was het nooit saai.

De redactie

Bestuur & Informatie

Bestuur



Isabelle Brus	voorzitter@avnova.nl
Roland Karsten	vice-voorzitter@avnova.nl
Sara Prins	secretaris@avnova.nl
Carlo de Moel	penningmeester@avnova.nl
Bram Berkhout	wedstrijdsecretariaat@avnova.nl
Nelina Bruin	jeugd@avnova.nl
Deni van Schagen	veilig@avnova.nl
Maaïke Tesselaar	trainers@avnova.nl
Novakantine	kantine@avnova.nl



06 47 14 46 85	Voorzitter
06 22 80 23 38	Vice-voorzitter
06 22 59 96 17	Secretaris
02 26 72 01 15	Penningmeester
06 50 90 83 67	
02 26 39 22 09	
06 21 34 00 92	
06 22 21 73 97	
02 26 39 10 82	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 & Krachthonk

Krachttrainings

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 Zijdam



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

02 26 39 19 94

Trainingscoördinator

jeugd

Maaïke Tesselaar

senioren

Roland Karsten

wandelen

Marian Robert



06 22 21 73 97

06 22 80 23 38

06 48 16 12 85

Contributie

Voor de actuele contributie raadpleeg onze website: www.avnova.nl

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 bij dhr. Gerrie Masteling: Ledenadministratie@avnova.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2022 tot 31-10-2023

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2016 en later	Junior C	2009-2008
Pupil C	2015	Junior B	2007-2006
Pupil B	2014	Junior A	2005-2004
Pupil A1	2013	Senioren	2003 t/m 34 jaar
Pupil A2	2012	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2011-2010	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies



Jeugdcommissie

Jim Bruin
Nelina Bruin
Kiki Klaver
Ariën Kruijjer
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

vcp@avnova.nl

06 27 48 35 76

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
Linda Kleijer
Dick Nannes

sponsoring@avnova.nl

06 53 93 04 08
02 26 72 30 39
06 51 48 99 31

Onderhoud Website

John Vader

webmaster@avnova.nl

06 22 76 52 60

Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



De baan lijkt per week natter te worden. Als ik dit schrijf, moet de Boerenkoolloop nog van start gaan, en ook daarvoor geldt: regen voorspeld. Weerhoudt heel veel van ons er trouwens niet van om de slechte voorspellingen te trotseren. En het grappige is: vaak valt het nog mee ook. 🤔

Dat weten trainers én atleten, want bij de wintercompetitie voor senioren en jeugd is de deelname prima en ook op de doordeweekse trainingen is de bezetting nog steeds heel oké. Bovendien: de afwisseling tussen ruim 20 graden en felle zon begin oktober bij Rondje Bergen en amper 10 graden en wind en regen een maandje later bij de Boerenkoolloop geeft de competitie een extra dimensie. Athletisch gezegd: de uitkomst is bepaald geen gelopen race. Denk ik.

Wat is er verder allemaal gebeurd afgelopen maanden? De baan wordt nu led-verlicht (en dat gaat enorm schelen op de energierekening!). Licht wel met hoofdletter L trouwens want het is zo fel dat het woord lichtvervuiling al is gevallen. De oplossing is in zicht, want de lampen worden binnenkort beter afgesteld door de monteurs.

Animo voor de Boerenlandwandeltocht in september leek achter te blijven bij voorgaande jaren (misschien vanwege de voorspelde regen?) – maar toen vanaf de woensdag ervoor de weermannen en -vrouwen wat optimistischer werden én we op sociale media wat extra berichtjes postten bleken er toch weer heel veel wandelaars ouderwets enthousiast. Gelukkig maar dat de Boerenkoolloop alleen aan voorinschrijving doet – dan speelt de voorspelling van het KNMI maar een kleine rol. Leuk wordt het toch wel (weer of geen weer – het boerenkoolpakket telt zwaarder).

Over voorinschrijven gesproken: op zaterdag 25 november is er bij Nova een pubquiz en discofeest in seventies-sfeer. Dát het gezellig wordt lijkt geen twijfel, maar ook hier horen we graag vooraf of je komt! Met het oog op inkoop en zo. De pubquiz (over sport, muziek, de wereld ...) wordt samengesteld door een ervaren quizmaster en na die mentale inspanning mag er gedanst worden op swingende hits. Dat kan je maar beter niet gemist hebben 😊 Aanmelden via party@avnova.nl – zie ook de aankondiging op pagina 2 in deze Noviteit. Tot dan!

Isabelle

Onmisbare vrijwilligers gezocht!

Het blijft een continu aandachtspunt bij Nova: de hulp van ouders, leden en huisgenoten bij wedstrijden, loopjes, crossen en wandeltochten. Ook bij het runnen van de kantine, het (kleine) onderhoud aan clubhuis en baan, het werven van sponsors en helpen bij activiteiten voor de jeugd is de hulp van vrijwilligers noodzakelijk.

In de serie Nova kan niet zonder vrijwilligers daarom opnieuw een oproep. Het is nog lang geen voorjaar maar als de competitie weer start willen we er bij Nova klaar voor zijn. Noteer maar vast de clubcross voor junioren, senioren en masters op zondagochtend/middag 24 maart 2024. Meer data in de Noviteit van januari – maar je kunt je enthousiasme alvast delen met Kiki en Tijs: wedstrijdsecretariaat@avnova.nl.

Daarbij: helpen is niet alleen nodig, het is eigenlijk best leuk: je bent getuige van sportieve hoogtepunten, kunt delen in het enthousiasme van de atleten én de kantine mensen lopen af en aan met koffie, thee en cake. Dus ...

Vragen? Mail dan naar Isabelle: voorzitter@avnova.nl.



Het seizoen zit erop voor ons!

Wij hebben weer veel mensen blij kunnen maken met onze seizoensproducten of het doen van een van onze vele activiteiten. Wij hopen u graag volgend jaar weer terug te zien.

Expeditie Marlequi



Wie is de Marlequi Mol



TIJD VOOR EEN UITJE in 2024?

Workshops



Kinderfeestjes



Voor in de agenda:
Fair de Marlequi 14 & 15 september

Vanaf 1 maart zijn wij
weer open!

 Trambaan 5a Warmenhuizen

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

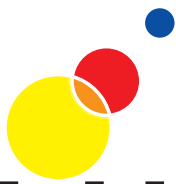
STOOP

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

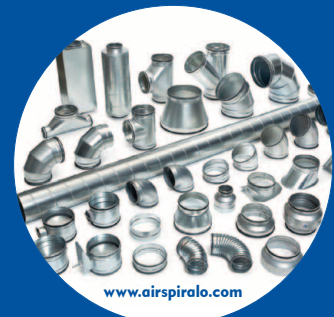
Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

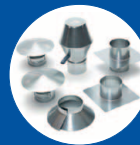
Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



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

November

Britt Kos 19
Aad van Wonderen 19
Maaik Kruijer 20
Suus Kruijer 20
Ina Vader 21
Rina Smit 21
Nienke Kruijer 23
Jolijn Prins 25
Sara Pot 25
Jorg Becker 26
Ria van Musscher 26
Maud Stoop 27
Maartje van Donselaar 27
Joshua de Vriend 29

December

Els Rijkeboer 5
Annelou Duineveld 5
Carol Rademakers-Colaris 6
Annemiek van der Stoop 8
Luke Schuit 9
Marieke van Lierop 9
Rob Duvivier 9
Luuk Nagelhout 10
Jet Blom-Dekker 13
Elles Ruigrok 15
Mijss Bruin 15
Dylan Boekel 15
Abel Schouten 15
Mark Dekker 16
Louis Suiker 16
Jim van der Gulik 16
Niels Goudsblom 18
Nico Schol 19
Trieneke Rozendaal 20
Carola Rohling 28
Bas van der Stoop 29
Bregt Hopman 30
Levi van Wonderen 31

Januari

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

Nieuwe Leden

Marion Bredewout
Loïs de Korte
Jackie Boekel
Dylan Boekel
Kitty Verburg
Robin Dekker
Do Tesselaar
Boudewijn Bos
Rosa Schuit
Ibbe de Groot
Bas van der Stoop
Jet Strooper

WELKOM



Van harte gefeliciteerd

Nova hardloopklassieker Boerenkoolloop staat weer als een huis.

Ruud Doodeman

De hardloopwedstrijd op de eerste zondag van november was perfect georganiseerd. Vele vrijwilligers droegen hun steentje bij en speaker Jos Hendriks, staat altijd garant voor gezelligheid en deskundig commentaar. De regen was wel enigszins een spelbreker. Gestag bleef het nat bij de hoofdafstanden van de 5 en de 10 kilometer. Velen wachtten het nog even af voordat ze de kantine en de andere overdekte ruimte verlieten om naar de start te gaan. Eenmaal onderweg maakte het toch niet zoveel uit. Eigenlijk is dan harde tegenwind, zoals je die op de Westfriesche Dijk kunt hebben zwaarder dan een regenbui. De toppers lieten zich er zeker niet door weerhouden om er een mooie strijd van te maken en scherpe tijden neer te zetten. Op de 10 kilometer waren de oud-leden van Nova Tom Hoogeboom en Mick ten Velden vooraan te vinden op de eerste en derde plek. Tom had een flinke voorsprong en verbeterde met een tijd van 31:17 zelfs het parcoursrecord! Regionale topper Pepijn Smilde maakte op de tweede plek met een tijd in de 33 minuten het podium compleet. Bij de dames was het de eigen Nova-atlete Suzan Nieman die sterk voor de dag kwam en met een tijd van net onder de 38 minuten. De nummer twee net als Tom uit Warmenhuizen afkomstige Nina van Diepen was tweede in een tijd van 38:08 terwijl de nummer drie Morena Stevens net boven de 39 minuten uitkwam.

Op de vijf kilometer troefde Thijs ten Bruggencate in 17:21 Biek Komen af die nog net onder de 18 minuten finishte. Nova-atleet Joost Emmaneel uit Tuitjenhorn was net twee anderen te snel af en werd derde. Op de jeugdafstand van 1.200 meter was Teun Zutt uit Alkmaar eerste bij de jongens en Imke Zutt uit Den Haag was de eerste bij de meisjes. Al met al waren er meer dan 800 deelnemers die met een goed gevuld Vezet boerenkoolpakket thuis kwamen.

Alle uitslagen zijn te vinden op: <https://boerenkoolloop.nl>
Of scan de QR code met je telefoon



Vomar actie succes voor Nova.

Trainster Linda en pupillen Bram, Erben en Krijn ontvangen een cheque van de Vomar-muntenactie in de Vomar te Tuitjenhorn. Een welkome bijdrage voor jeugd van A.V. Nova.

Bedankt Vomar en iedereen die ons gesteund heeft!



Rondje Nova baan

Onder barre regenachtige omstandigheden vond eind oktober het 'rondje Novabaan' plaats. Voor Nova-jeugd de opmaat naar het crosseizoen. Liefst 29 deelnemers trotseerden de regen en weerstonden zonder noemenswaardige valpartijen het glibberige parcours. De mini-pupillen mochten 500 meter en de oudste junioren 3 kilometer. Ze zijn helemaal klaar voor de crosscompetitie die bij Trias in Heiloo van start gaat





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

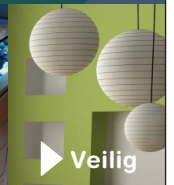
Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



▶ Comfortabel



▶ Energiebewust



▶ Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

JB

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

Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

Loeigoenie Zuivel

Van
biologische
Boerderij
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeniezuivel.nl



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces



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

Bedankt voor jullie stemmen!

Dinsdagavond 10-10-23 hebben we op de Nova training bezoek gehad van Maarten van Emmerik van de Rabobank.

In tegenstelling tot eerder jaren werd er nu geen feestavond georganiseerd waar de cheques van Rabo Clubsupport werden uitgereikt maar werden die persoonlijk rond gebracht.

Voor de vereniging een hele mooie score: € 2124,58!



En ook de stichting heeft een prachtig bedrag via de Rabo Clubsupport opgehaald, het is een bedrag van € 1029 geworden. Samen met de Vereniging dus een bedrag van € 3153,58



Mini-triatlon Dirkshorn - 3 september 2023

Isabelle Brus

Met twintig enthousiastelingen aan de start - en twee keer zoveel enthousiasmerende toeschouwers en passanten - was de derde editie van de mini-triatlon Dirkshorn weer een succes. Ondanks de omgekeerde volgorde (eerst lopen, dan fietsen en dan pas zwemmen) en de bedenkingen die sommigen daarover hebben, verliep alles probleemloos. En natuurlijk was het weer ook al prima. Zelfs de jongste deelnemer Krijn liet blijken dat zijn debuut naar meer smaakte. Weliswaar mocht hij de triatlon door de helft hakken en liep, fietste en zwom hij van alles één rondje - volgend jaar is hij er vast en zeker weer bij, daar twijfelt niemand aan. Al was het maar om de strijd aan te gaan met zijn grote broer Jens die de volledige afstand aflegde. Stoer hoor! Na afloop bleken ook twee semi-prof-triatleten van Nova nieuwsgierig naar het concept - we gingen akkoord met een halve toezegging voor volgend jaar.

Want direct na de zomervakantie 2024 is de vierde editie - exacte datum volgt nog - en één ding kunnen we vast verklappen: we stellen de wedstrijd (die geen wedstrijd is) ook open voor teams. Dus wil jij in een tweetal of drietal eindelijk meedoen aan de mini-triatlon van Dirkshorn, dan kan dat over twaalf maanden. Grijp die kans! Niets zo leuk als een triatlonnetje op zijn tijd 🙄

Triatlon Dirkshorn zondag 3 september 2023

Naam	looptijd	fietstijd	tijd lopen+fietsen	zwemtijd	eindtijd
David	11.17	15.07	26.24	4.48	31.12
Tijs	11.54	16.01	27.55	7.08	35.03
Espen	11.24	16.29	27.53	7.33	35.26
Ton	12.11	16.17	28.28	7.11	35.39
Joost	11.49	16.52	28.41	7.34	36.15
Frans	12.13	15.39	27.52	8.42	36.34
Steven	12.20	17.41	30.01	7.07	37.08
Matthijs	12.16	17.17	29.33	8.07	37.40
Jesper	12.42	18.56	31.38	7.50	39.28
Mattis	14.03	18.28	32.31	7.33	40.04
Wilco	15.27	19.03	34.30	5.46	40.16
Isabelle	15.19	18.43	34.02	7.30	41.32
Annemieke	16.05	20.25	36.30	6.54	43.24
Bo	15.14	20.30	35.44	9.41	45.25
David	15.19	20.24	35.43	9.42	45.25
Jens	15.08	23.21	38.29	9.23	47.52
Bram		15.12	15.12	8.12	23.24
Krijn	7.37	11.25	19.02	10.27	29.29



Foto, Axel Boon

Meer foto's op de website

Herinneringen aan Ron Janssen

Marian Robert



Voordat hij lid wordt van Nova loopt Ron bij de hardlooptroep van Fred Schotten in Bergen. Trouw gaat hij elke zaterdagmorgen naar die training. Zo'n 25 jaar geleden sluit Ron zich ook aan bij AV Nova. Trainen op de grasbaan bij de Schaatsvereniging SIS, en 's winters lopen over het dijkje rondom de ijsbaan. Trouw volgt hij de schema's van de trainer, maar oefeningen voor en na de training... daar is Ron niet van. Hij maakt liever grappen en grollen met z'n hardlooptroep. Ron doet ook mee met de wintercompetitie. Een aantal wedstrijden wordt dan geselecteerd en als je meedoet krijg je middels een systeem van gelopen tijd en leeftijd punten. Ron klokt altijd zelf zijn tijd. Maar er is ook iemand van Nova die dat doet, Anneke Smit. En als de tijd van Ron sneller is.... Dan moet zij het ontgelden. Zij is echter niet te vermurwen en tot ongenoegen van Ron wordt die tijd nooit aangepast. De toenmalige trainer Peter wil graag in 2009 een start-to-run groep opzetten, maar hij is al een aantal dagen in de week voor Nova in de weer. Ron meldt zich, maakt reclame en zie daar er is een start-to-run-groep op de woensdagavond. Er komen nogal wat atleten op af, een aantal gaat op een later moment over naar de reguliere trainingen maar Ron houdt ook een groepje over. En als je niet op de training komt en je hebt je niet afgemeld dan neemt Ron contact met je op met de vraag waarom je niet te trainen was.... En als een atleet een mankementje heeft wordt Ron ingeschakeld en geeft hij adviezen hoe je de blessure moet behandelen. Na verloop van tijd kan Ron de start-to-run-groep geen training meer geven en doet hij de groep over aan z'n opvolger. Maar het bezorgen van het clubblad de Noviteit dat heeft hij nog lang volgehouden.

Wintersport.

Nova organiseert regelmatig een wintersportreis, zo ook een aantal jaren geleden naar de Dolomieten. Ron en Marjanne zijn ook van de partij. Ron heeft zijn zinnen gezet op langlaufen en huurt het beste materiaal wat er te krijgen is. Hij laat zich omringen door 4 doorgewinterde langlaufers van Nova en vraagt: waar is hier de hoogste berg... Maar ja, hij valt echt te vaak en na een middagje langlaufen was die langlaufcarrière van Ron alweer voorbij. Een dag later gaat hij met vijf vrouwen wandelen, haalt een wandelkaartje bij de VVV en ze gaan op pad. Niet langs de weg, maar echt de bergen in. Na verloop van tijd is er geen weg meer terug en belandt Ron met 5 vrouwen in een schuilhut, boven op de berg. Allemaal slapen in het stro, water en energierepen worden met elkaar gedeeld. De volgende dag verlaat Marjanne even de hut, ziet een skiër en roept hulp in. Een helikopter komt Ron met z'n harem van de berg af redden. Het is een hachelijk avontuur, maar ja: met Ron is het nooit saai.

Ron, bedankt voor je inzet voor Nova maar vooral voor wie je was.

We wensen Marjanne veel sterkte voor nu en in de toekomst



W i n t e r s t a f e t 2 0 2 4



Wanneer: van vrijdagavond 1 t/m zondag 10 maart 2024

Waar naar toe: Hotel Rodes, Ortisei, Val Gardena, Italië. Het hotel ligt langs een rustige weg, 800 m van het centrum en de liften. Het hotel beschikt over een eigen shuttle-busje waarmee je naar het centrum of de liften gebracht en gehaald kan worden. Ook stopt er een skibus voor het hotel. Alle kamers zijn met bad en/of douche-toilet, tv. Het hotel heeft een mooi panoramisch zwembad (17 x 7 x 1.80 m), + Finse en Turkse sauna. Verzorging is op basis van halfpension met ontbijtbuffet en keuzemenu, inclusief salade- en toetjesbuffet. Meer info: www.hotel-rodes.com

Vervoer: Per Royal Classbus vanuit Warmenhuizen.

Wat is er te doen: Het is een mooi skigebied (Super Dolomiti), 1200 km skipiste, waarvan 10% zwaar, 60% middel en 30% eenvoudig. Langlaufen + wandelen: 130 km op het plateau van Alpe di Sussi. (Let op je moet wel met de lift naar het plateau!) We komen zaterdagmorgen tussen 8 en 10 uur aan, gaan ontbijten en de dag ligt nog voor je. We vertrekken weer op zaterdag 9 maart na het diner, je hebt die hele dag nog om al dan niet actief bezig te zijn. Zondag zullen we tussen 9 en 11 uur weer in Warmenhuizen zijn.

De kosten: Totaal € 989 p.p. (2-pers. standaardkamer)

Inbegrepen: 7 overnachtingen, ontbijtbuffet, diner, extra ontbijt op dag van aankomst en diner op dag van vertrek, fooi hotel en buschauffeurs, vervoer per royal class bus. Ook het gebruik van zwembad + sauna's, evenals het vervoer per shuttlebus van en naar de piste zit erbij inbegrepen. Niet inbegrepen: reis- en annuleringsverzekering. Annuleringsvoorwaarden: Tot 1 december 2023 gratis, tot 1 januari 2024 10% van de reissom, tot 1 februari 20%, tot 20 februari 50%, daarna 100%. Omdat we reis in eigen beheer uitvoeren kan je te allen tijde kosteloos iemand anders in jouw plaats laten meegaan.

Inmiddels hebben 20 liefhebbers zich aangemeld. Als je mee wilt gaat dat nu op aanvraag.

Informatie: Peter en Marian Robert.
tel. 06 - 48 16 12 85.
Mail: peter_marian_robert@planet.nl

Verslag jeugdkamp 2023

De trainers en jeugdcommissie

In het weekend van 9 en 10 september vond het kamp plaats voor de jeugdleden van onze club. Zoals gebruikelijk werd het weekend gestart met de clubkampioenschappen meerkamp en lange afstand.

De pupillen deden een driekamp met voor alle atleten een sprint en verspringen en naar gelang je categorie balgooien of kogelstoten. De afsluitende 600 of 1000 meter was een apart onderdeel waarbij de prijswinnaars direct na de finish hun verdiende medaille kregen omgehangen.

Voor de junioren was een vijfkamp in elkaar gezet waarbij de afsluitende 1000 meter ook een onderdeel van het klassement was. Naast deze lange afstand waren de onderdelen hoogspringen, speerwerpen, sprint en verspringen. Na afloop werden tijdens de prijsuitreiking alle klasseringen opgenoemd en de eerste drie atleten per categorie mochten het ereschavot betreden om hun beker in ontvangst te nemen.

Alle uitslagen zijn te vinden op de site van Atletiek.nu.



Nu was de tijd aangebroken dat de atleten hun meegebrachte tenten mochten opzetten. Voor alle pupillen was hiervoor het grasveld bij het krachthok gereserveerd terwijl de junioren hun tenten aan de andere kant van het clubgebouw kwijt konden. Er waren prachtige tenten meegenomen van kleine éénpersoonstentjes voor degenen die lekker rustig wilden kunnen slapen tot tenten waar met gemak een hele familie een paar weken in kan kamperen.

Na de inspanningen van de wedstrijden en het opzetten van de tenten was het tijd voor verkoeling. Er werden een aantal zeilen op het grasveld neergelegd waar met water en zeep een mooie buikschuifbaan van werd gemaakt. In zwembroeken,



bikini's of gewoon in de Nova kleding werd hier gretig gebruik van gemaakt.

Ook was er een mooi rad gemaakt waarop verschillende spellen waren afgebeeld. De kinderen konden aan het rad draaien en bij de eerste draai zagen ze hoeveel kinderen ze moesten verzamelen om een spel te doen. Bij de tweede draai konden ze lezen welk spel ze gingen doen. Er werd driffig aan het rad gedraaid met een wachtrij tot gevolg. Na al die bezigheden begonnen de magen toch wel



wat te knorren. Gelukkig kwamen de eerste vaders en moeders het terrein al oplopen met gemaakte pannenkoeken.

Het was goed dat er zoveel ouders aan het bakken waren geweest want de pannenkoeken vonden gretig aftrek.



Nadat iedereen voldaan was werden de atleten in groepen van 6 of 7 personen verdeeld. In iedere groep zat één van de oudere junioren die als groepsleider werd aangewezen.



Alle kinderen kregen een tasje uitgereikt waarop ze hun naam konden zetten. Er werden per groepje



stiften uitgedeeld en alle atleten mochten hun tasje naar eigen idee versieren. Aan de resultaten was te zien dat bij de atleten genoeg creativiteit aanwezig is.

Toen was het tijd voor de bingo. Alle kinderen kregen een bingokaart en een pen en gingen strijden om de mooie prijzen die uitgesteld lagen op de prijzentafel. Trainer Teun riep de nummers luid en duidelijk op en de spanning was merkbaar te voelen. Het was goed dat we op tijd waren begonnen want toen de vele prijzen uiteindelijk bij de winnaars terecht waren gekomen was het zo donker dat de nummers haast niet meer te lezen waren.

Na de bingo was het tijd voor het laatste spel dat met



alle atleten tegelijk werd gespeeld. Het was een erg spannend spel die nog extra spannend werd door de uitleg van Linda. In een schemerige kantine met angstig geluid op de achtergrond vertelde ze dat trainer Joost was vermist. Uiteindelijk kwam het bericht dat het niet goed met hem was afgelopen. Aan de atleten de opdracht om per groepje gewapend met zaklamp het donkere Nova- en Sisterrein af te speuren naar aanwijzingen wie er verantwoordelijk was voor deze zaak, waar het heeft plaatsgevonden en met welk voorwerp het misdrijf was gepleegd.

Verspreid over het terrein waren er lichtjes opgehangen met op die plek een aanwijzing voor het oplossen van deze zaak. Toen de bel klonk en alle groepjes terug kwamen in de kantine werd de envelop geopend met de juiste oplossing. Wat niemand voor mogelijk hield kwam aan het licht, het was trainer Steven die hoofdverdachte was. De plaats van delict was het krachthonk en het misdrijf was gepleegd met een speer. Er werd verteld dat het natuurlijk allemaal was

verzonnen en nadat alle pupillen weer van de schrik waren bekomen kwam er voor hen een einde aan de eerste kampdag en zochten ze hun tent op om lekker bij te komen van deze spannende dag.

De junioren bleven nog even in de kantine om onder het genot van chips en frisdank bij te kletsen. Er werd een muzikje opgezet en de atleten konden hun lenigheid laten zien bij het limbo dansen. Toen ook zij



naar hun tenten gingen bleven de trainers nog even napraten onder de partytent. Nadat er geen geluid meer uit de tenten van de jongste kinderen kwam konden ook zij hun slaapplek opzoeken.

De volgende ochtend begon het rond half acht steeds rumoeriger te worden op het terrein. Steeds meer atleten kwamen uit hun tenten en zaten klaar voor het ontbijt. De oudere jeugd waarvan er een aantal wel erg laat was geen slapen hadden hier wat meer moeite mee, maar ook die werden aan het ontbijt verwacht.

Om negen uur vertrokken we met de hele groep wandelend richting het park bij de Remmerdel. Er werd hier een spel gespeeld waarbij smokkelaars diamanten langs de douane moesten zien te krijgen. Twee van de twaalf teams waren de douane en aan hen de opdracht om zoveel mogelijk smokkelaars te onderscheppen en de diamanten af te nemen. Ook bij dit spel werd weer fanatiek meegedaan en na ongeveer een uurtje liepen we weer terug naar het Nova terrein.

Na wat drinken en wat eten was het tijd voor het allerlaatste spellen. De temperatuur was alweer behoorlijk opgelopen dus bij veel van deze spellen was weer veel water aanwezig. Ook werd er knotshockey gespeeld en was de buikschuifbaan weer geopend. Toen het tegen de klok van twaalf liep werd iedereen bijeen geroepen bij de kantine. Er werd nog wat lekkers uitgedeeld en hierbij werd het kamp door Kiki en Linda afgesloten. De ouders van de atleten kwamen helpen de tenten af te breken en langzaam maar verliezen de kinderen moe maar voldaan het terrein. De begeleiders van het weekend waren nog even bezig om alles weer op te ruimen en de accommodatie weer netjes achter te laten.

We kunnen weer terugkijken op een prachtig weekend waarbij we geluk hadden met het prachtige weer. Alle kinderen en ouders die hun steentje hebben bijgedragen hartelijk bedankt en we hopen ook een volgende keer weer op jullie te kunnen rekenen!

op de site staan nog een aantal foto's

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

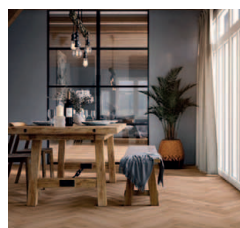


haar en make-up

Schelphoek-zuid 24
1749 BH Warmenhuizen
T 06-83693236

VAN BAAR
WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

Fitte golf in hittegolf

Marieke Brakkee

Vroeg

Half september, ongeveer 8 uur 's morgens, in het Savelsbos, Zuid-Limburg. Na een zigzaggend bospaadje door het hellingbos zitten we op ons gemakje op een bankje met een thermoskan thee en wat yoghurt. We zijn vroeg op pad gegaan voor een schaduwrijke wandeling, en nu is het tijd voor ons ontbijtje. Vanmiddag, als het ruim boven de 30 graden is, kunnen we bij de tent in de schaduw relaxen.

Trap

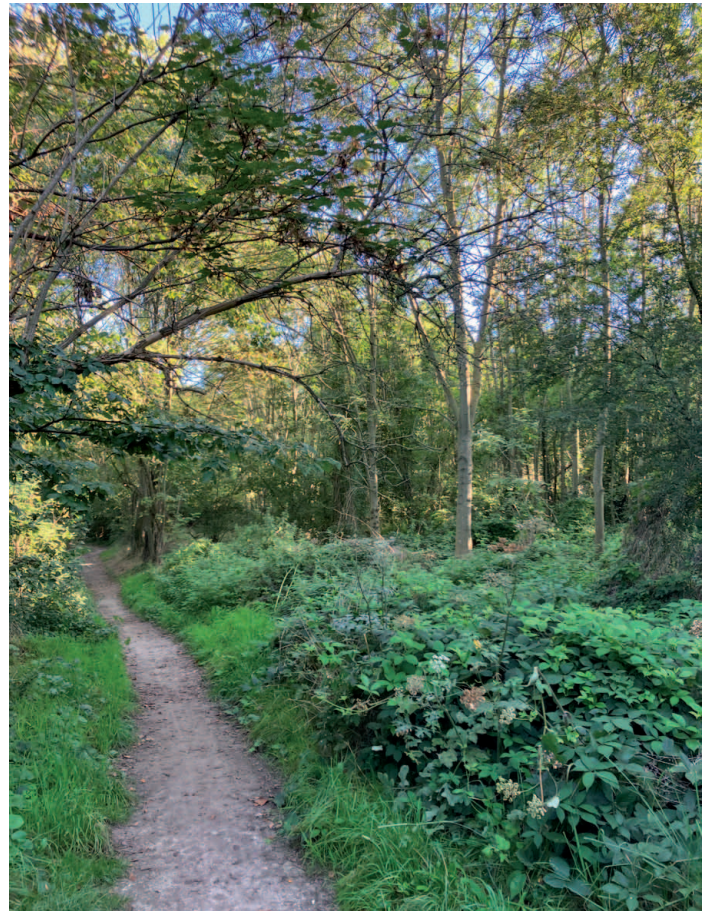
Het is vroeg, maar er zijn meer aktievelingen op stap. Een vrouw zien we een paar keer langskomen. Ze maakt even een praatje en vertelt dat ze pas een nieuwe heup heeft en flink aan het trainen is, omdat ze binnenkort de bergen in wil. Behalve het zigzagpad is er ook een steil trappenpad omhoog, dat wil ze drie keer doen. Nog 1x! Ze tipt ons ook over een excursie naar de prehistorische vuursteenmijn bij Rijckholt. Later zien we inderdaad nog meer mensen vaker voorbijkomen – allemaal een rondje trappenpad. De lange trap bij het bezoekerscentrum hier in Schoorl komt misschien wel in de buurt.

Actief

Op andere tochtjes komen we meer mensen op leeftijd tegen. Met stok of rollator, 70 plus, 80 plus, misschien niet zo snel, maar ze gaan wel, petje af! We zijn buiten het vakantie seizoen, dus op de camping zijn de senioren goed vertegenwoordigd. Er is een wat ouder stel dat altijd heel veel gewandeld heeft, maar dat gaat tot hun spijt nu minder vanwege gezondheidsproblemen. Dus nu gaan ze wat meer fietsen. Jaren achtereen gingen ze in Engeland wandelen, hun favoriete wandelland (en ook die van ons trouwens). Er blijkt daar in september een groot wandelfeest georganiseerd te worden. Nooit van gehoord, maar als ik thuis op internet ga zoeken, zie ik dat het barst van de wandelfestivals overal in Groot-Brittannië.

Op pad

Later zijn we inderdaad naar de vuursteenmijn gegaan, heerlijk koel en bijzonder. Het doet me goed om al die mensen te zien die op pad gaan, de natuur in, met of zonder gebreken. Wat fijn dat ik nog onbekommerd kan wandelen, daar geniet ik dan weer extra van. Blijven doen zolang het kan, net als de mensen die we tegenkwamen.



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/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. Vinden we leuk. 🤔



Jong Blauw News

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

Onafhankelijk onderzoek

Het is tijd om een onafhankelijke commissie te vormen voor een diepgravend onderzoek naar fraude praktijken rond 'het portret van een Jong Blauw lid'. Naar verluidt heeft junior Jong Blauw lid Espen van der W steekpenningen geboden om het portret te mogen invullen. Hij zou Jesper de G gisteren op de training een doos diepvries loempias geboden hebben.



Zuurgraad Nova terrein schrikbarend opgelopen (van onze verslaggever)

De zuurgraad van de bodem van het Nova terrein is in het weekend van het clubkampioenschap schrikbarend opgelopen. Onderzoekers hebben dit onlangs vastgesteld. De verdeling van dit zuur is bijna egaal over het grasoppervlak verdeeld. Atleet KvdG is in dit weekend erg diep gegaan. Verband hiermee is aangetoond.

Slikploeg JB

Jong Blauw heeft een slikgroep aangemaakt om de testploeg van David R aan te vullen. Het is officieel een supplementen test, maar er zijn deelnemers die al grote pillen slikken en daarmee moeten stoppen. Dit zal afkickverschijnselen geven voor een aantal deelnemers. De JB-groep heeft nu eindelijk een idee waarom deze leden zich af en toe vreemd gedragen.



Quote: Ik heb een scheur in mijn achterkant [Matthijs de G]

[Volgens Jessica S is 2kg kwark per dag nodig voor de perfecte stoot. Sara S zit na 300 gram kwark al vol.]



Douche-inflatie

Er is al enige tijd een inflatie te zien in het aantal douchegebruikers na de trainingen. Waar er voorheen altijd plaats was onder de douches er er sinds kort soms een rij te zien. Zal dit het gevolg zijn van de toegenomen gasprijzen? Wie weet? In ieder geval is de temperatuur van de douches altijd onderwerp van gesprek voor-, tijdens- en na het douchen. Het begint vaak koud, maar stijgt vervolgens naar een temperatuur waarbij de atleten well-done gebakken worden. Men vermoedt dat de temperatuur mede wordt bepaald door het aantal gebruikers in "die andere kleedkamer". Na 5 minuten hangt er zo'n dikke nevel in de rest van de kleedruimte dat je er volgens Do P. een fiets tegenaan kan zetten. Menig doucher verlaat de kleedruimte met rode wangetjes (dus niet van gêne) en met nog een beetje vochtige kleren.

Gekke atletiekbanen

In deze rubriek bespreken wij alle vele edities de gekke atletiekbanen overal ter wereld. Redacteur Bram B kwam op zijn vakantie deze parel tegen op het Spaanse eiland Ibiza. Opvallend eigenschappen van deze baan zijn de omtrek van 200 meter, die met name vanuit de indoor hallen bekend zijn. Daarnaast bevat de bocht een lichte banking en werd de baan omringd door een betonnen wielersbaan. U kunt deze baan bezichtigen in het zonnige Sant Antoni de Portmany. Een ideale baan voor de wat kleinere atleet, die het hele jaar in een fijne temperatuur van > 18 graden wil trainen. Kevin, we raden 'm voor jou aan!



Portret van een Jong Blauw lid

Naam: Jesper de Groot

School: Regius college wilhelminalaan

Beroep: ex-vakkenvuller en sta open voor een eventuele nieuwe uitdaging

Leeftijd: 14 jaar

Hoelang ben je al lid van Nova?: Precies 1 jaar

Wat is je favoriete onderdeel?: Ik vind 200m wel leuk omdat het wel een sprint is maar ook nog best wel lang.

Wat is je beste prestatie?: Ik vond dat de meerkamp tijdens de clubkampioenschappen wel heel goed gaan.

Wie is je trainer en wat maak hem/haar zo'n leuke trainer? Linda, ik vind de variatie van de trainingen wel leuk.

Wat is je favoriete oefening?: A's met uitschop vind ik wel leuk

Welke oefening zou je graag naar jou vernoemd willen hebben?: Die lijkt me dan wel leuk

Wie vind je goed op het gebied van atletiek? En waarom?: M'n vader, want ik kan het nu van hem winnen:) Ik vind Femke Bol ook wel heel goed.

Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom?: Jasper Konijn, want hij is altijd wel gezellig

Wat is je mooiste Jong Blauw herinnering?: De clubkampioenschappen

Wat is je favoriete boek?: Noviteit natuurlijk en dan specifiek Het Jong Blauw News

Wat is je favoriete muziek?: Ik vind Amerikaanse rap wel vet

Wat is je favoriete film?: The Italian Job

Antwoord op de vraag van de voorganger in dit portret: Waarom heb je naast voetbal ook atletiek gekozen? Omdat ik in de buurt kwam wonen en ik ben ook blij met m'n keuze.

Wie is de volgende in 'portret van een Jong Blauw lid'?: Jasper Konijn

Verzin een vraag die je wilt stellen aan deze persoon:
Zou je eerder stoppen met brandweer of atletiek?

Quote: Ik heb blauwe plekken in mijn liezen van dat tuig [Sara P]

Junioren

Steeds vaker zetten junioren de training van Jorg op dinsdag avond naar hun hand. Jasper, Jesper, Sam en Sijmen zijn steeds vaker voorin de groep te vinden. Goed bezig mannen! Zo maken we elkaar beter!



De welverdiende lunch

De dag voor de boerenkoolloop vind traditioneel een andere boerenkoolloop plaats. De pakketten worden ingepakt door een legertje van JongBlauw, die tijdens het inpakken al enkele kilometers afleggen.

Gelukkig heeft Bram B. aangegeven dat er na afloop een heerlijke, welverdiende lunch staat te wachten voor deze vrijwilligers, die zich voor het hogere doel in het zweet aan het werken zijn. Zelfs een heerlijk borreltje (wat als het bij eentje blijft voor de wedstrijd natuurlijk kan) is ons beloofd. Verbazing alom toen de rekening aan deze hardwerkende vrijwilligers werd gepresenteerd.



Quote: Gelukkig was mijn smeermattie Jesse S mee [Matthijs de G]

Daten met jongblauw

Het is weer tijd voor een nieuw item in het jong blauw news. Het is ons opgevallen dat sommige jong blauw leden wel erg lang single blijven. We hebben besloten ze te helpen door een datingprofiel voor ze op te stellen.

Naam: Bram B.

Leeftijd: 31 jaar.

Hobby's: Fietsen (ook in zijn rustmaand), hardlopen (ook in zijn rustmaand), bier drinken.

Verborgene kwaliteit: kartonnen dozen net scheef opstapelen.

Guilty pleasure: Kleurige kleding, denk ook aan een mooie houthakkers blouse. Tot nu toe heeft hij dit zo goed verborgen weten te houden dat zelfs zijn vrienden het niet weten.

Bio: Vanuit zijn werk als planner houdt hij ervan als alles op rolletjes loopt. Graag begint hij de training dan ook op tijd (vaak niet mogelijk door zijn groepsgenoten). Wil je een goede indruk maken? Kom dan vooral op tijd voor de eerste date :)

De jeugd verslindt Jong Blauw News, binnenstebuiten en op z'n kop



Jong blauw in de dierentuin

Zoals altijd zijn er weer meerdere dieren gespot op en rond de NOVA baan. Dit maal leek het er op dat er een hele troep naar de baan is getrokken. Met de boerenkoolloop zijn honderden verzopen katten gespot. De oplettende kijker kon hier toch ook wat jong blauw leden tussen herkennen. Tijs H., Matthijs de G., Jolijn P. en Emma vd P. bleken mee te doen aan de 5 km. Een van de verzopen katten maakte het helemaal bond door 10 km lang zichzelf te pijnigen, de overeenkomsten met Hugo V. waren treffend.

SPORTMASSAGE
KAREL LIGTHART



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



JOH. VAN DUIN B.V.

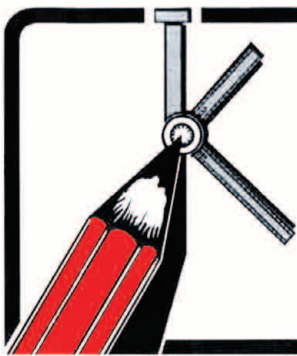
BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27
1749 VA WARMENHUIZEN
TEL. 06 - 53 12 13 85

www.johvanduin.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138

jac nota Slaapcomfort



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

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

Meerjarenonderhouds-
werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

Bouw

Glas

Schilders

Service

Techniek



Een Noviaan is iemand die voor anderen klaar staat om anderen samen van de club te laten genieten. Bij degenen die Nova de helpende hand bieden zijn er aan aantal leden van de vermaarde klusploeg die al jarenlang onze gastvrije accommodatie netjes houden. Daar komt aardig wat bij kijken. Twee 'rechterhanden' komt altijd van pas, aangezien onderhoud nooit ophoudt. Er wordt altijd aan de weg getimmerd door de mensen die zich, vaak na hun pensioen, wekelijks inzetten om te klussen. De stichting Sportaccommodatie Nova regelt vooral de financiën en is het bestuur. Maar de grootste waardering behoort toe aan de klussers en schoonmaaksters. Als het clubgebouw tiptop is dan is dat al een fraai visitekaartje, maar dan ben je er nog niet. Vanzelfsprekend is het niet dat het op rolletjes loopt bij onze Nova Boerenkoolloop en de Boerenlandwandeltocht. Onze genomineerde

Noviaan is deze keer daarom Jaap Nieuwland. Hij is van alle markten thuis en zet zich in voor de eerder genoemde zaken. Nu hij gestopt is bij de Boerenwandeltocht is het een mooi moment om de dankbaarheid voor zijn inzet te uiten via dit interview.

Hoe bent u erin gerold en hoe lang doet u het vrijwilligerswerk voor Nova al?

Ik ben een sportliefhebber en heb zelf altijd op recreatief niveau aan hardlopen, je mag het ook trimmen noemen, schaatsen en fietsen gedaan. Dat hardlopen deed ik in de Schoorlse duinen, maar om het toch wat serieuzer aan te pakken ben ik lid van Nova geworden. Exacte jaartallen heb ik niet paraat. Na eerst veel jaren van actief lid ben ik nu alweer lang steunend lid en ben ik sinds mijn pensioen in 2013 ook lid van de klusploeg.

Wat doet u zoal voor de club?

Assisteren bij de winterse boslopen en de Boerenkoolloop. Ik ben zeven jaar actief geweest bij de organisatie van de Boerenland-wandeling en, zoals gezegd, een actief lid van de klusploeg.

Waarom hebt u de taak opgenomen?

Als je lid bent van een club vind ik dat je niet alleen gebruik maakt van de faciliteiten die de club je biedt, maar er ook iets voor terug moet doen. Het maakt het lidmaatschap bovendien alleen maar leuker en geeft veel voldoening als je ziet hoeveel mensen je er blij mee maakt.

Op welk onderdeel was u het beste?

Je zult mij niet tegenkomen op het bord met clubrecords. Ik heb maar een paar keer meegedaan met de clubkampioenschappen. Aan alle onderdelen meegedaan, maar nergens in uitgeblonken.

Wat is het bijzondere van de Boerenwandeltocht?

Dat zijn toch wel de routes. Het was vaak een behoorlijke puzzel om met name de vijf verschillende afstanden deels samen te laten lopen en soms nog wijzigingen in de laatste paar dagen voorafgaand aan de tocht toe te passen. Gelukkig is het altijd weer goed gekomen.

Wat wilt u nog graag meegeven aan de leden van Nova?

Dat ze onderdeel zijn van een prachtige club, met een fantastische accommodatie, clubgebouw en krachthonk. Daar mogen alle leden best trots op zijn.



Pietpraat

Piet van der Welle

Het stormt en regent als ik dit schrijf en ik denk hierbij aan de Boerenkoolloop van a.s. zondag. Het doet mij denken dat er nog eens een jaar was met niet zulk best weer. Ik ging toen altijd met de auto even vooruit om te kijken of de posten op hun plaats stonden, maar op de Westfriesedijk moest ik met de auto de taak van de voorfietser overnemen. Met die storm tegen kan hij de lopers niet voor blijven. Maar hopen dat het zondag toch iets beter is. Als jullie dit lezen weten jullie er alles van. Naast de wandelvierdaagse was dit een van de eerste grote evenementen bij de start van onze vereniging, met als hoofddoel bekend te raken in de omgeving en de clubkas te spekken. Toen was een halve marathon een populaire afstand. Dat bleek ook wel uit het aantal deelnemers dat in die tijd aan de start verscheen.

Later veranderde dit beeld en er kwam zelfs een moment dat deze afstand geschrapt werd en de loop beperkt bleef tot een kwart marathon en een kortere afstand voor de jeugd. Sinds enkele jaren is de kwart marathon weer vervangen door een loop over exact 10 km, wat meer aanspreekt voor degene die graag een tijd op deze afstand wil zetten. Alleen de wandelaars lopen nog trouw het "oude" rondje. En dat zijn er nogal wat.

Wat ook veranderde is de beloning aan de finish. Dat was jaren de bekende medaille of een lintje. Daar is later een boerenkoolpakket voor het hele gezin voor in de plaats gekomen. Dit dankzij de geweldige medewerking en sponsering van de in Warmenhuizen gevestigde Vezet.

Dan nog een heel ander verhaaltje. Dit keer over mijzelf. Hardlopen lukt al jaren niet meer en bestuurslid zijn (secretaris) stopte verplicht en terecht bij het behalen van de 70-jarige leeftijd.

Maar er blijven genoeg andere werkzaamheden bij de vereniging over en daarnaast fiets ik graag. Ook op het water kan ik mijn ei kwijt.

Ik heb een kano en ben al een aantal jaren lid van Kanowaard in Heerhugowaard.

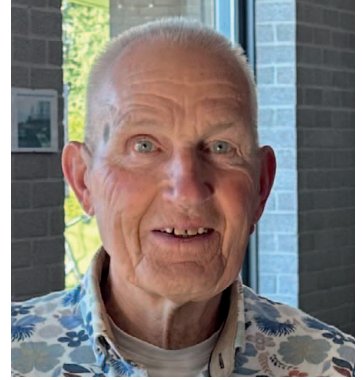
In de laatste nieuwsbrief van deze vereniging stond wat informatie over het ledenbestand verdeeld naar leeftijd. Ik las dat het oudste lid dit jaar 84 is of zou worden. Ik werd nieuwsgierig gelet op mijn geboortjaar 1939. Navraag leerde dat het om mij ging. Reden om voor hun clubblad/nieuwsbrief het volgende stukje te schrijven:

"Wat beweegt iemand om op die leeftijd nog regelmatig het water op te gaan? Hierin kan ik heel kort zijn: oude liefde.

Geboren en getogen in Zuid-Scharwoude.

Achtertuintje van het ouderlijk huis aan het water. Daar lag een roeibootje van vader, maar toen ik een jaar of 15 was wilde ik wat sportiever het water op en kocht een wat oudere kano. Het was een houten 2-persoons exemplaar, redelijk stabiel. Heerlijk om

hiermee door het Duizend Eilandenrijk te varen. Met mooi weer, maar ook als er een stevige wind stond. Op het Oosterdel kun je je dan lekker uitleven. Er kwam echter een moment dat het hout rotplekken vertoonde en reparatie niet meer lukte. Einde verhaal.



Sportief was het alleen nog voetbal in een lager elftal bij DTS. Ik trouwde en we gingen in Dirkshorn wonen en daar werd het ook voetbal. Dat hield ik vol tot een meniscusblesure een einde aan deze "carrière" maakte. Hardlopen ging nog wel. Zo hield ik de conditie op peil. I.v.m. mijn werk bij de gemeente verhuisden we naar Warmenhuizen. Mede door het regelmatige hardlopen op de zondagmorgen in het mooie bos- en duingebied van Schoorl kwam ik in contact met hardlopers die een atletiekvereniging in Warmenhuizen/Tuitjenhorn wilden oprichten en ze zochten iemand die kon helpen bij de administratieve zaken. Het lukte allemaal en ik werd secretaris van A.V. Nova. Naast het hardlopen kreeg ook het fietsen een steeds belangrijker plekje in ons leven. Na een voorzichtige aanloop in eigen land gingen we met de kinderen (2) in de vakantie op de fiets trektochten maken naar België, Frankrijk, Duitsland, Denemarken en Engeland. Toen de kinderen hun eigen weg gingen hielden mijn vrouw en ik dat nog lang vol. Later werden het verdere bestemmingen. Niet meer met mijn vrouw, maar met mijn broer naar en van Spanje en met mijn zoon naar Rome.

Toen ik stopte met werken kwam de oude liefde voor het water weer boven drijven. Ik kocht een kano en maakte regelmatig tochtjes in de naaste omgeving: rondje Waarland, Geestmerambacht e.d. en alleen bij mooi weer. In de loop der jaren werd dat langzaam maar zeker steeds minder. Al dat gedoe met het "opladen" op de auto e.d. Toen ik een nieuwe auto kocht en de imperiaal niet meer paste was het even gebeurd, tot ik in de krant las over een open dag bij Kanowaard. Nu dat was snel beslist. Kano in de loods, een introductiecursus gevolgd en (weer) varen. Een schot in de roos, had ik eerder moeten doen. En wat ik nu heel prettig vind: het hele jaar rond. Eens per week, zoveel mogelijk op de fiets, naar Heerhugowaard en het water op. Soms met de groep op zaterdagmorgen en anders op een andere dag die mij beter uitkomt. Op woensdag schikt me niet want dan zit ik met een groepje "ouderen" op de racefiets. Ik wil graag alles wel bijhouden. Ik hoop het nog jaren vol te houden". Tot zover dit verhaal.

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



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

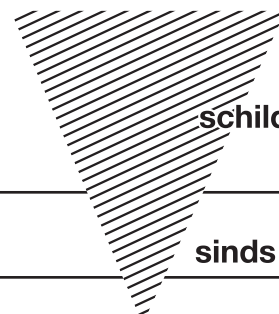


Wij zijn jouw
signspecialist!



Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

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



Schildersbedrijf
PRONK

schilders

sinds 1920

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

RECLASIGN

**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

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

Staat hier volgende keer jouw
advertentie?
meer informatie
mail naar

sponsoring@avnova.nl
of neem contact op met

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



Nieuwe wegen bewandelen

Ruud Doodeman

De meeste fysieke activiteiten zijn in algemeen een zegen voor de algehele gezondheid. Zwemmen, fietsen, hardlopen, prima sporten vind ik, maar toch sta ik open voor verandering. Vooral wandelen heeft heel wat voordelen. Het is enorm laagdrempelig, omkleden hoeft bijna niet en als je het rustig aanpakt, dan kan krijg je er ook geen natte rug van. Een verrekte spier zal je niet snel oplopen. Door gewoon naar buiten te gaan voor een blokje om, krijg je al afleiding terwijl je door het rustige ritme niet super alert hoeft te zijn. De voordelen pak je zo wel gemakkelijk mee. Wel kunnen wandelaars opschrikken van padgasten die snellere vormen van voortbeweging gebruiken, al heeft dat er vast mee te maken dat je tijdens een wandeling geweldig kunt mijmeren onderweg.

Het hoort bij onze levenscyclus om het naderhand wat rustiger aan te doen. Vele hardlopers zijn zeker na hun seniorentijd in de loop der jaren gaan afschalen. Zeker na je vijftigste neemt de spiermassa af met 1 à 2 procent per jaar. Wanneer spiermassa verloren gaat wordt het risico op vallen en botbreuken groter. Het is daarom belangrijk om verlies van spiermassa te voorkomen of te beperken. Een regelmatige inname van eiwitrijke voedingsmiddelen in combinatie met (kracht)training, draagt bij aan het behoud van spiermassa. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij het behoud van spierfunctie en de instandhouding van botten. Vitamine D zit van nature in vette vis, zoals haring, zalm en makreel. Vlees en eieren leveren ook vitamine D, maar minder dan vette vis. Afijn, de hardloofdokter weet hier veel meer vanaf dan ik. In elk geval ga ik wel bij onze club bootcampen in de wintertijd, omdat het onder andere een hele fijne manier van krachttraining is.

Je wordt bij het ouder worden dus blessuregevoeliger en dan kom je op een gegeven moment uit bij de wandelsport. Ik zie het helaas al bij mijn hardloopvrienden, die de teruggang 'intervaltraining' noemen. Nu kan ik intervaltraining alleen maar toejuichen, aangezien dat de allerbeste manier is om een geweldige conditie te krijgen. Wel is de clou dat je dan flink hardloopt en telkens even rust. Bij de intervalvariant van mijn, blijkbaar door ouderdom aangetaste vrienden, gaat het lopen juist rustiger en gaan ze bovendien ook nog eens wandelen om even bij te komen. Tja, die hebben het niet helemaal goed begrepen! Het is een zorgelijke ontwikkeling. Maar het is wel hoe de wandelsport op een geniepig manier de goedwillende hardlopers naar zich toe lokt.



Bijgaand plaatje heb ik via de ALS-vereniging. Op de afbeelding wordt duidelijk aangegeven dat wandelen goed is voor je hersenen, dus je bent gek als je niet gaat wandelen! Een wandeling van een kwartier kan het verlangen naar het eten van zoetigheid verminderen. De rustige loopbeweging verlicht gewrichtspijn. Lopen beschermt de gewrichten, vooral de knieën en heupen, die het meest vatbaar zijn voor artrose, door ze te smeren en de spieren te versterken die ze ondersteunen. Wandelen kan je helpen beschermen tegen ziekte tijdens griepseizoenen en in de winter. Het buiten zijn versterkt je immuunsysteem. Uit een onderzoek bleek dat degenen die 5 dagen per week minstens 20 minuten per dag liepen minder vaak ziek waren dan degenen die één keer per week of minder trinden. En als ze toch ziek werden, was dat van kortere duur en waren hun ziekteverschijnselen milder.

Zelf heb ik in coronatijd het Wandelnetwerk Noord Holland ontdekt om hardlooproutes uit te puzzelen voor het lopen in mijn eigen hardloopbubbel. Het mooie is vooral dat er veel onverharde of half verharde weggetjes op kunt vinden. Via de nummers kan je zo een gewenste afstand instellen, zodat het rondje op maat gemaakt wordt. Je kunt zo de gewenste natuurpadjes selecteren en volle parkeerplaatsen, zoals in Schoorl of Bergen

ontlopen. Rust is het grote voordeel bij die padenpareltjes langs het water of over de randen van de akkers. En als het onverhard is dan is dat geen enkele belemmering, dat vind ik juist geweldig om te lopen. Eh, om te hardlopen natuurlijk en om te trailrunnen bedoel ik. De ondergrond is dan vaak wat zachter en als het ongelijk is dan is het zeker opletten geblazen voor de enkels of voor uitglijders, maar dat maakt het net even wat spannender en het past uitstekend bij de natuurbeleving.

Aan de andere kant kleven er toch wel wat nadelen aan rustig lopen. Het vereist geduld en het duurt langer voordat je er bent. Bij sportprogramma's krijgen we op de Nijmeegse vierdaagse na, zo goed als nooit de wandelsport te zien. En dat is ook logisch aangezien hardlopen, al dan niet met hordes een veel enerverender kijksport is. De voordelen voor de gezondheid zijn er duidelijk, maar met hardlopen komen ze volgens mij net effe wat sneller naar je toe. Wanneer je 21 km in anderhalf uur kunt lopen, waarom zou je daar dan in 's hemelsnaam drie en half uur over doen? Dan houd je al snel twee uur over, die je dan weer op een prettige wijze kunt verlummelen. Het scheelt



uiteraard of je ouderdomshalve bent gaan wandelen of dat het gewoon uit gemakzucht is en het meer met inspanningsvrees te maken heeft. Evengoed kan je als jonge wandelaar de gezondheidsvoordelen meepakken, maar je mist dan net het intense gevoel, dat je krijgt bij het hardlopen. De conditieopbouw is bij een hoger tempo, zeker in combinatie met echte interval, of liever nog fartlek het allerbeste. Fartlek training is een vorm van hardlooptraining waarbij je willekeurige variaties aanbrengt in snelheid en intensiteit, wisselend tussen sprinten en langzamer joggen, om te herstellen. Het moois vind ik het om bij heuveltjes in de duinen even aan te zetten en naar beneden weer de teugels los te laten.

Omdat wandelen net even te gemakkelijk is vind ik het échte hardlopen het summum en heeft het prioriteit. Je kunt dan afzien en krijgt daarna zo'n mooi voldaan gevoel, bijvoorbeeld als je op de baan losgegaan bent en dan met koffietje in de kantine afsluit. Maar dat sluit niet uit dat ik er niet voor open sta. Als je wat ouder wordt, als je de hele week aan de lat hebt gestaan, wanneer je kinderen dagdagelijks aan staan en je op je werk telkens het goede gesprek moet voeren om verbinding te maken tijdens bilatjes die te pas en vooral te onpas ingeschoten worden, nou dan kan ik me voorstellen dat even lekker wandelen toch ook een heel goed idee is.

Wat een snert... uh boerenkoolweer!

Lonneke Kossen

Afgelopen zondag was het weer zover, de jaarlijkse Boerenkoolloop van AV Nova.

Waar we op elkaar gepakt in de tent stonden te wachten tot de ergste regen voorbij was. Maar die ging niet voorbij, dus toch maar die paar rondjes warmlopen in de regen. Nog even plassen en rekken, want anders krijgen we kramp en dan bibberend aan de start. Jezelf afvragend, waarom doe ik dit? Elkaar moed in spreken 'als je straks klaar bent, voel je je hartstikke goed!' En dan van start. Soppend in onze schoenen door de polder en over de Westfriesedijk "Vandaag was het trouwens meer een Westviezedijk". Het uitzicht is er wel eens fraaier geweest. Aangemoedigd door dappere supporters, verscholen onder hun paraplu's. Om met geen enkele droge vezel aan je lijf terug te keren naar Nova. Moe maar voldaan geven we elkaar een high-five! Stiekem was het best lekker loopwerk.

Thuis, na een wame douche aan de koffie, thee of warme chocolademelk denken we met gloeiende wangen... 'Dit hebben we maar mooi weer gedaan'.

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!

NOVA's supplementenonderzoek 'de tussenstand'

Begin van het seizoen, half september vroegen we jullie hulp bij een experiment. We willen het effect bekijken van supplementen en met name de meest populaire: Magnesium. Wat merk je als je een maand Magnesium slikt? Wat is Magnesium en wat doet het?

Natuurlijk kunnen we daar een aardig verhaal over schrijven, maar in deze fase van het onderzoek kan dat niet te gedetailleerd want dan worden jullie, de deelnemers beïnvloed. Laten we eerst maar eens bij de droge feiten blijven.



Magnesium is genoemd naar het district Magnesia in Thessalië in Griekenland en wordt gewonnen uit pekkel in ondergrondse zoutlagen of uit zeewater. Het Magnesium in supplementen komt vooral uit de Verenigde Staten. Magnesium is een mineraal, maar ook een metaal en wordt o.a. in de auto-industrie gebruikt omdat het licht en sterk is. De huidige prijs van puur Magnesium is momenteel 25 euro per kilo. Een volwassen lichaam bevat ongeveer 25 gram, waarvan de helft zit opgeslagen in botten en tanden, een kwart in de spieren en een kwart in en lichaamsvocht.

Ons lichaam heeft magnesium nodig voor de vorming van bot en spieren, maar Magnesium heeft ook een functie bij de energiehuishouding. Magnesium is net zoals Calcium, Kalium of Natrium (keukenzout) een mineraal. Teveel of te weinig van een mineraal in het bloed is slecht voor je, maar het lichaam regelt de hoeveelheid zelf door extra uitscheiding door de nieren of door teveel van een mineraal via ontlasting af te voeren.

Mineralen krijg je binnen door voeding. Bijvoorbeeld Natrium op de friet of Calcium in melk. Magnesium zit in bruinbrood, groente en vlees. Een mineraal in voeding of in een supplement zit vast aan een bindstof. Afhankelijk van die stof wordt het mineraal beter of slechter vanuit de darmen in de bloedbaan opgenomen (biologische beschikbaarheid). IJzer(roest), een onderdeel van de rode bloedcel, wordt goed opgenomen in een zure omgeving, dus met een glas sinaasappelsap. Drink je een glas volle melk bij je ijzertablet, dan zal er niets in het lichaam terecht komen.

Terug naar het supplementenonderzoek. We hebben nu, begin november twintig deelnemers, maar de inschrijving is nog open.

85% gaat een maand starten, 14% stopt en de 1% doet geen van beiden. 73% start met Magnesium. Maar er zijn ook deelnemers die starten met een vitamine. De meesten komen uit de seniorenloopgroep op de voet gevolgd door Jong Blauw. Van de wandelaars doet nog niemand mee.

Meedoen? Scan de QR code op deze pagina met de camera van je telefoon. De website met vragen opent dan. We stellen je vragen over wat je neemt en hoeveel, je leeftijd, hoe vaak je sport en hoe intensief en bijvoorbeeld ook of je klachten hebt en welk effect je denkt dat de supplementen of vitamine zouden kunnen hebben. Je kiest zelf een datum waarop je start (of stopt) en neemt een maand het supplement. Daarna stuur je een mail naar hardloophdokter@avnova.nl en ontvang je de afsluitende vragenlijst.

De conclusies volgen in de volgende Noviteit!



Eiwitten, wat is het en hoeveel is nodig?

Suzan Nieman

Eigenlijk zou ik deel 2 van de masterclass voeding en sport van Asker Jeukendrup behandelen ware het niet dat er een verzoek kwam uit de trainingsgroep van Jan of ik wat wilde schrijven over eiwitten. Altijd leuk, verzoekjes. Dus bij deze:

Wat zijn eiwitten eigenlijk?

Een eiwit is zowel een voedingsstof als een bouwstof. 1 gram eiwit levert 4kcal. (ter vergelijking, 1 gram koolhydraat levert ook 4kcal, 1 gram vet levert 9 kcal). Meestal worden koolhydraten en vetten gebruikt als brandstof omdat eiwitten verteren veel energie kost.

Eiwitten halen we uit 2 verschillende bronnen namelijk dierlijk en plantaardig.

Dierlijke eiwitten vind je in vlees, vis, zuivel en eieren. Plantaardige eiwitten zitten in granen, soja, peulvruchten, noten, pitten en zaden.

Dierlijke eiwitten lijken veel meer op het menselijke eiwit dan plantaardige eiwitten. Het wordt daardoor ook beter opgenomen. Wanneer je alleen plantaardige eiwitten eet heb je veel meer eiwitten nodig.

Hoeveel eiwit heb je per dag nodig?

Een gezond mens heeft per dag 0,83 gram per kilogram lichaamsgewicht aan eiwit nodig. Voor mensen met overgewicht wordt uitgegaan van het lichaamsgewicht bij een BMI van 27,5kg/m². Stel je weegt 70kg dan heb je per dag 70 x 0,83 gram = 58,1 gram eiwit nodig. De gemiddelde Nederlandse voeding voldoet prima aan deze behoefte.

Toch is er nog wel veel winst te behalen op het gebied van eiwitten.

Ten eerste, we zijn met heel veel op deze aarde. Als alle monden gevoed moeten blijven worden, zullen we ons meer moeten richten op plantaardige bronnen. In de documentaire 'The Game Changers' wordt hier op ingegaan. Zo zwart/ wit als het hier wordt verkondigd is het niet. Omdat plantaardige eiwitten minder op onze eigen eiwitten lijken worden ze minder goed opgenomen en moet je er meer van eten. Eet je dus een keer vegetarisch (heel goed) dan is het belangrijk dat je meerdere plantaardige eiwitbronnen kiest. Dus bijvoorbeeld volkoren pasta (eiwit uit granen) met vegetarisch gehakt (meestal eiwit uit soja), linzen (eiwit uit peulvruchten) en verschillende groente (eiwit uit groenten). Hierdoor krijg je veel verschillende soorten eiwitten binnen waardoor je aan je behoefte komt.

Ten tweede, hoeveel heb je precies nodig? Een gezond mens heeft dus 0,83 gram per kilogram lichaamsgewicht nodig. We krijgen met onze voeding meestal meer eiwitten binnen. Gemiddeld eet de gemiddelde Nederlander rond de 70 gram eiwitten per dag. Dit is voor veel mensen meer dan genoeg. Toch kun je nog veel winst boeken met de timing. Je kunt alle eiwitten in 1 maaltijd stoppen of je kunt zorgen dat je de eiwitten goed verdeelt over de dag. En juist dat is zo belangrijk.

Bijvoorbeeld:

Ontbijt: magere kwark, fruit en muesli

Lunch: 3 sneetjes volkorenbrood besmeerd met hummus en reepjes paprika en een beker karnemelk

Tussendoortje: handje noten en een portie fruit

Warme maaltijd: stukje zalm met zilvervliesrijst en verschillende groenten

Een portie eiwit voor het slapengaan kan het lichaam goed helpen herstellen. Tijdens de slaap herstelt het lichaam. Wanneer er dan nog een portie eiwitten wordt gegeten voor het slapengaan kan dit het herstel bevorderen. Zeker als je echt zwaar hebt getraind en de volgende dag weer aan de bak moet is het goed om dit te doen. Denk bijvoorbeeld aan een schaalkje magere kwark.

Ten derde, eiwitten na het sporten. Het heeft geen zin om eiwitten voor het sporten te nemen. Dit omdat het meer energie kost om eiwitten te verteren dan koolhydraten. Daarnaast wil je eiwit niet als brandstof maar als bouwstof. Eiwitten zijn dus voor ná het sporten.

Heb je een pittige training of wedstrijd achter de rug, dan kan je lichaam best een portie eiwit extra gebruiken. Bijvoorbeeld een schaalkje magere kwark met een stuk fruit of een snee volkorenbrood met pindakaas. Het is goed om niet te lang te wachten met dit portie eiwitten. Probeer binnen een half uur na de inspanning de eiwitten binnen te krijgen.

Ten vierde, eiwit-supplementen zijn voor de meeste sporters niet nodig. Eiwitten leveren energie zoals je eerder kon lezen (4kcal per gram). Als je meer binnenkrijgt dan wat je nodig hebt slaat het lichaam dit uiteindelijk op als vet. Een extra portie eiwit als je flink hebt getraind kan zeker geen kwaad en is juist aan te raden, maar overdrijf niet.

Ten vijfde, soms ben je ziek en heeft het lichaam meer eiwitten nodig om te herstellen (bouwstenen). De behoefte is dan wel groter. Dit is 1,2 tot 1,7 gram per kilogram lichaamsgewicht. Een stuk hoger dus. Ook bij grote wonden is de eiwitbehoefte hoger.

Ten zesde, bij mensen die ouder worden zie je soms dat ze minder gaan eten. Eiwitten zijn voor ouderen belangrijk om de spiermassa intact te houden (je moet hier dus wel spierversterkende oefeningen bij doen). Er is in Nederland geen advies dat ouderen (>65 jaar) meer eiwitten nodig hebben maar omdat er vaak minder kcal binnen komen zal de eiwitname ook dalen. Dan is het wel belangrijk om voor eiwitrijke producten te kiezen zoals magere kwark, noten, pitten, zaden, peulvruchten, vis, vlees (maximaal 500 gram per week, dit is inclusief vleeswaren, geldt voor iedere volwassene).

Nog even dit:

Van zuivel bevatten magere kwark of Skyr de meeste eiwitten.

Magere kwark bevat meer eiwitten dan halfvolle of volle kwark. Dit omdat door het lage vetgehalte er meer ruimte is voor eiwitten.

Wil je eens berekenen hoe het zit met jouw eiwitname? Bereken dan je voeding in de eetmeter van het Voedingscentrum. Naast dat het aangeeft hoeveel eiwit je per moment en per dag binnen krijgt geeft het ook aan hoe het zit met je vitaminen en mineralen. Een mooie tool om eens te kijken hoe goed jouw voeding voldoet aan de adviezen!



Wandelnieuws

Boerenland Wandeltocht 2023 / 2024

Aan de jaarlijkse wandeltocht, gehouden op 24 september jl, hebben ruim 400 deelnemers meegedaan. De wandeltocht heeft ruim 3000 euro opgeleverd. Een mooi bedrag voor de penningmeester.

In 2024 wordt de wandeltocht gehouden op zondag 29 september

Planning wandeltrainingen.

De laatste wandeltrainingen 2023 : maandag 18 en zaterdag 23 december

De eerste wandeltrainingen 2024: zaterdag 6 en maandag 8 januari

Bijscholing wandeltrainers

Op zaterdag 25 november gaan de trainers hiervoor naar Papendal. Altijd goed om weer iets nieuws te leren.

Nieuws van de Stichting Sportaccommodatie AV Nova

Sinds medio september maakt Nova gebruik van de nieuwe ledverlichting op de baan. Een flinke investering van 45.000 euro. Gelukkig gaat de gemeente de kosten (en dus het eigendom) op enig moment overnemen. De energiekosten zullen hierdoor flink gaan dalen. En dat is mooi, want de kosten van de reguliere lampen waren ondertussen flink opgelopen.

De actie Rabo-Clubsupport heeft 1079,71 euro voor de stichting opgeleverd, dank aan alle stemmers! Het geld wordt gebruikt voor de aanschaf materialen voor Bootcamp en voor de jeugd.

IN 'T IJKGEBOUW
DE EENDRACHT



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



Autoschade W.P. Dekker

Voor al uw spuitwerk!

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

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

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF



LARSBARSINGERHORN.COM

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



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

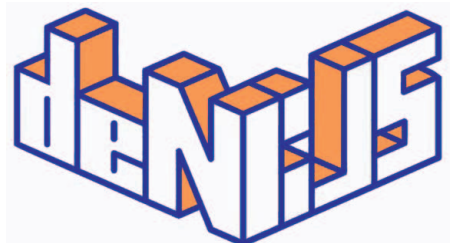
Herculesstraat 31
1812 PD Alkmaar
072 512 35 39
06 31 33 70 30
info@gkamper.nl
www.gkamper.nl



Sponsor van de Boerenkoolloop
en boerenland wandeltocht



Langestraat 83, 1811 JD Alkmaar



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



KONINKLIJKE
vezet
Boerenkoolloop

Foto's Fam. Reijmerink

Meer op de www.avnova.nl



Optjdee®



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

PRAKTIJK PRONKSTUK

Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut

Martina Pronk
06 15 88 75 79

info@praktijkPronkstuk.nl
www.praktijkPronkstuk.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03

nice id

INTERIEUR DESIGN

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

www.nice-id.nl



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

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

Kika

kinderenkankervrij

www.kika.nl

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheken

Bezoekadres
Bregweid 4 (achterom)
Warmenhuizen

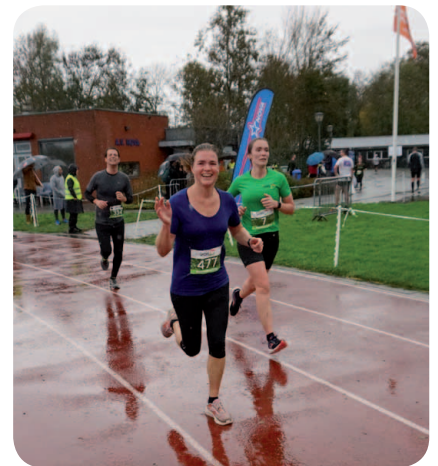
Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen
(0226) 39 30 74

www.awdg.nl

info@awdg.nl

Een goed advies betaalt zichzelf!





Evenementenkalender

Zoals elk jaar ben ik telkens een pleitbezorger van het crosscircuit. Alles wat lopen mooi maakt wordt erin verenigd, zolang je maar niet bang bent om modder aan de benen te krijgen. Gevarieerde parcoursen in de natuur, goede en sterke deelname, organisaties die al jaren staan als een huis en er is telkens een goed gevulde prijzenpot voor degene die ervoor gaan. De komende periode kan je terecht in het Dijkgatbos, het Streekbos, door de duinen bij Den Helder en in de laatste loop in Spierdijk kan je dwars door de velden rennen. Meedoen met het crosscircuit is ideaal als je goed voorbereid aan de Kerstcross wilt verschijnen.



De laatste dag van het jaar is ook nog een uitstekende mogelijkheid om nog even flink door de modder te darren. Het maakt dan immers toch niet meer uit, aangezien je de volgende dag toch weer met een gloednieuw schoon jaar begint. In Aartswoud zijn de omstandigheden perfect om je uit te leven bij de Oudejaarsdijkenloop. Alle ingrediënten zijn er, zoals een mooi beginpunt bij de kerk en het dorpscafé, voldoende enthousiaste lopers van alle niveaus, twee afstanden voor de beginner 4 km en voor de 'eindiger' is er de 8 km. De jeugd hoeft maar een kilometer voluit te gaan. Onderweg pak je een gevarieerde ondergrond met zowel asfalt als vette klei mee, wat door jouw inzet tezamen met het reguliere oudejaarsweer een frisse blos op de wangen brengt bij de finish bij de kerk en het dorpscafé. Meestal is er dan een lekker appeltje, wanneer je echter vindt dat je meer verdient hebt, dan zijn er oliebollen en schuimende dorstlessers te verkrijgen bij het al eerder genoemde oergezellige dorpscafé.

November

- 12-11 AVW Dijkgatboscross, Wieringerwerf, jeugdlopen en 6 en 10 km. www.crosscircuit.nl
- 12-11 Eenhoornloop, Hoorn, 1,2 km jeugdloop 5, 10 en 16,1 km www.eenhoornloop.nl
- 19-11 Graef Castricum trail en walk, Castricum <https://cairnadventures.nl>
- 19-11 SAV Streekboscross, Bovenkarspel, jeugdlopen en 4,6 en 9,2 km. www.crosscircuit.nl

December

- 03-12 AVC Strand- & Duinloop, Castricum, 10,1 en 15 km www.avcastricum.nl
- 03-12 Noordkop Duincross Den Helder, jeugdlopen en 6 en 10 km. www.crosscircuit.nl
- 10-12 Hera St Georgecross, Spierdijk, jeugdlopen en 4,6 en 9,2 km. www.crosscircuit.nl
- 26-12 Kerstcross, Opmeer, jeugd afstanden en 5 en 10 km cross, www.kerstcross.nl
- 31-12 Oudejaarsdijkenloop Aartswoud loop over wegen, dijken, landerijen voor hardlopers, trimmers, wandelaars over 4 en 8 km. Voor de jeugd t/m 9 jaar over 1km. <https://agsv.nl/>

2024

Januari

- 07-01 AVC Strand- & Duinloop, Castricum, kidsrun en 4, 10, en 15 km www.avcastricum.nl
- 14-01 Halve van Egmond. Egmond aan Zee 10,5, 21,1 km en mini marathon www.nnegmondhalvemarathon.nl

Februari

- 03-02 Texel trail, De Krim, 15, 24 en 42 km over duin, strand en bos. www.texeltrail.nl
- 09-02 Dutch Coast Ultra Run by Night, Den Helder, 12,5, 25, 50, 75 of 100 km hardlopen <https://inschrijven.nl/form/2024020950236-nl>
- 11-02 Groet uit Schoorrun, Parcours door het bos Groet, 10, 21,1 en 30 km en kidsrun Onderdeel van de wintercompetitie <https://www.groetuitschoorrun.nl/inschrijven>
- 18-02 Parnassia Groep Loop, Castricum, kidsrun en 4,8 en 10 15 km www.avcastricum.nl

 **BemoRail**



DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL



BLOM
elektrotechniek

en we zorgen dat het werkt, altijd!

BLOM ELEKTROTECHNIEK

De Camper 10, 1749 BX Warmenhuizen
Wijkermeerweg 25, 1948 NT Beverwijk
T 31 (0)88 392 0000
E info@blomelektrotechniek.nl

BLOM SERVICE & ONDERHOUDPLUS

Wijkermeerweg 25, 1948 NT Beverwijk
T 31 (0)88 392 0022
E info@blomplus.nl



KOMO BRL6001 gecertificeerd - NCP gecertificeerd
brandmeld installateur - Kenteq erkend leerbedrijf

www.blomelektrotechniek.nl

oosterbaan
orthopedische schoenteknik

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 schoenteknik kan u daarin voorzien.

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

voor de juiste sportschoenen en eventuele inlays. In ons moderne loopanalyse-centrum kunnen wij u voorzien van het beste advies. Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoen 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



S U M M I T
— C O M P A N Y —

**peter's
autoservice**



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
0224-552282

info@petersautoservice.nl
facebook.com/petersautoservicedirksborn

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




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