

NOVA



September - Oktober 2024

in deze editie:

Interview met Dick Schoof

Rare jongens, die Romeinen

Zilte Zoen Klimduinrun 2024

Nova jeugdcompetitie v/h Wintercompetitie

De Markerwadden grijpt je bij de kladden



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	4
Commissies	5
Beste Novianen	6
Het trainingsseizoen begint weer bij AV Nova	6
Wintercompetitie voor senioren en masters	7
Verjaardagskalender	9
Nieuwe Leden	9
Wandeltrainingen	12
Ga toch maar weer beginnen	13
Interview met hardloper Dick Schoof	15
Jong Blauw News	19
Rabo ClubSupport	22
Boerenland Wandeltocht 2024	23
Nieuwe opzet jeugd wintercompetitie	24
74 ^e hardlopronde van Tuitjenhorn verslag	25
Rare jongens, die Romeinen	27
de hardloepdokter	29
Clubkampioenschappen	30
De Noviaan	31
Zilte Zoen KlimduinRun 2024	33
De Markerwadden grijpt je bij de kladden	35
Prachtig resultaat sponsoractie Univé	36
Yoga als mooie aanvulling?	37
Evenementenkalender	39

Redactioneel

Op de Olympische Spelen zagen we een veelheid van sporten, waarvan de atletiek ons uiteraard zeer bekoorden. De verrassende Olympische titel van 3x3 basketballers was sensationeel, maar ook de 400 meter estafette gemengd was zonder meer beklijvend. En hoe Sifan Hassen per kilometer nog beter eremetaal scoorde en na de 5, en 10 kilometer het goud won op de marathon is buitenaards zwaar en onvoorstelbaar zwaar. Het zelf beoefenen van de sport die je ziet maakt het extra leuk. En omgekeerd kan het kijken naar bepaalde onderdelen van de sport jou inspireren om het zelf ook te gaan doen. Dan is het wel slim om geen te hoge verwachtingen te hebben als je bijvoorbeeld met polsstokhoogspringen begint. Zo zagen we dat Mondo Duplantis in stijl opnieuw een olympische titel polsstokhoogspringen won. De Zweed sprong naar een nieuw wereldrecord van 6,25 meter *

De redactie neemt binnenkort helaas afscheid van Karin als sterke tekstverbeteraar en ondersteuner. Voor een nieuw redactielid houden we ons aanbevolen! Het is telkens een uitdaging om als team wat moois te maken van alle inzendingen. Zo staat dit nummer vol met inspirerende stukken.

Als eerste lees je hoe je opstartproblemen na de vakantie succesvol kunt tackelen, je kunt daarna meteen beginnen met onze eigen Boerenlandwandeltocht of de mini triatlon. Of wanneer je het liever hogerop zoekt, dan kan je voor de Klimduinrun gaan, waarbij de verzuring per hoogtemeter de benen inschiet. Jong Blauw gaat er zeker voor aangezien ze het prominent op de "Cheer Chart" genoteerd hebben. Eigenlijk is die zandduinsprinterij gekkenwerk! Nou ja, het is altijd nog wat makkelijker dan de drie Olympische finales lopen op de langere afstanden. Afijn, voor welke afstand je ook gaat en met welke snelheid, geniet van het komende seizoen en dit clubblad!



(*) inmiddels al weer verhoogd naar 6,26m!



**Crosscompetitie
Jeugd
2024 - 2025**



voor meer info scan de QR code

**Noviteit kopij November December
inleveren voor 25 Oktober 2024**

De Novaredactie

Marieke Brakkee
Ruud Doodeman
Karin Hofman (Vacature)
John Vader

noviteit@avnova.nl
www.avnova.nl

Noviteit in kleur
Scan de QR code



Bestuur & Informatie

Bestuur



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

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



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

Voorzitter
Vice-voorzitter
Secretaris
Penningmeester
Bestuurslid
Bestuurslid
Oostwal 33 Warmenhuizen

Trainingstijden

Maandag

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Novabaan

Clubavond pupillen

Clubavond junioren

Trainers

Peter Robert

Verschillende trainers

Verschillende trainers

Dinsdag

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Novabaan

Mila - LA Senioren/masters

Sprint training Senioren / Masters

Trainers

Jan Berkhout

Jorg Ootjers

Woensdag

19.30 tot 20.30

Novabaan & Krachthok

Krachtrainings

Trainers

Bram Berkhout, Emma van der Pal

Donderdag

18.30 tot 19.30

19.15 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.45

Novabaan

G atleten

Looptraining Junioren

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

Sprint training Senioren / Masters

Bootcamp

Trainers

Met meerdere trainers

Linda Hurkmans

Wilco van der Stoop

Jorg Ootjers

Sara Prins

Vrijdag

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.15

Novabaan

Trainingen pupillen

Trainingen junioren

Trainers

Verschillende trainers

Verschillende trainers

Zaterdag

09.00 tot 10.30

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Nordic Walking

Trainers

Marieke Brakkee, Marian Robert, John Vader, @

Rob Duvivier, @Ingmar Zondervan

Zondag

10.00 tot 12.00

Start bij Buitencentrum Schoorl *

Op de Nova atletiekbaan

Senioren

Trainer

Jorg Ootjers

* 21-9 t/m 20-3

21-3 t/m 20/9

Trainers

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



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

Trainers

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



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

Trainingscoördinator

jeugd

Maaike Tesselaar

senioren

Roland Karsten

wandelen

Marian Robert



06 22 21 73 97

06 22 80 23 38

06 48 16 12 85



Contributie

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

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
 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



Deze vakantie bar weinig gedaan aan mijn conditie. Nou volg ik best wat Novianen op Strava en ik bleek de afgelopen maanden gelukkig (!) een uitzondering te zijn. De meesten rennen, zwemmen, wandelen en/of fietsen ook op hun vakantieadresjes heel wat af. Doe ik normaal zelf eigenlijk ook wel – niets zo leuk om een onbekende omgeving hardlopend of fietsend te verkennen – maar dit jaar heb ik vooral geluierd. Beetje zwemmen, beetje snorkelen, beetje duiken. En verder boeken lezen. Maar goed, inspanning gaat niet zonder ontspanning, dus ... 😊

En om een van mijn hardlopvrienden te citeren: "De meeste mensen maken goede voornemens op 1 januari, ik doe dat altijd in de zomervakantie." Hij heeft zich dan ook in augustus ingeschreven voor een halve marathon, een trail en nog een loopje ergens dit najaar, 'om ergens naartoe te kunnen trainen'. Die competitieve drijfveer heb ik zelf ook wel nodig om in beweging te komen, al hou ik het meestal bij een paar loopjes in de buurt waarvoor je je niet maanden vooraf hoeft aan te melden. Naast die wedstrijdfactor telt de sociale component van het trainen in een groep voor mij zeker ook mee. Waar sommigen puur voor de lol heel consequent en vaak ook in hun eentje tientallen kilometers per week afleggen, zul je mij niet snel in mijn eentje zien hollen ergens. Is dat erg? Voor mij werkt het voornemens goed – ik kan in elk geval nog steeds prima meekomen met de groep.

Nog een paar keer in Schoorl op dinsdag, daarna lopen we tot medio april weer op de baan. Nadeel daarvan is dat het uitzicht er wat eentoniger is (de trainingen zijn vaak net zo leuk en afwisselend als in het bos), voordeel is dat ik weer extra fietsmeters ga maken – naar Schoorl is het toch meestal een autoritje. Voor mij zijn de dinsdagen in herfst en winter dus een tikkeltje sportiever dan in de zomer en de lente. En ook een tikkeltje gezelliger: theedrinken met zijn allen is er in Schoorl jammer genoeg niet bij.



Het nieuwe trainingsseizoen begint weer bij AV Nova



Het nieuwe trainingsseizoen begint weer bij Atletiek Vereniging Nova. Nova is erg actief met loopafstanden en wandelen, maar ook de andere onderdelen worden beoefend. De vereniging is aangesloten bij de Atletiekunie.

Bij onze atletiekvereniging, op Oostwal 33 in Warmenhuizen / Tuitjenhorn ben je van harte welkom voor atletiek, hardlopen, G-sport, bootcamp, sportief wandelen en Nordic Walking etc. Alle informatie over de trainingen vind je op www.avnova.nl

Het begin trainingsseizoen is een perfecte gelegenheid om aan te sluiten en weer actief te worden. Je kunt dan meteen deel te nemen aan de verschillende sportieve activiteiten die de vereniging aanbiedt. Nova organiseert binnenkort de Boerenlandwandeltocht en de Boerenkoolloop, wat al prachtige doelen zijn om voor te gaan trainen. Ben je van plan om mee te doen aan een van deze activiteiten? Of heb je misschien vragen over de trainingen of het lidmaatschap? 😊

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar en loopt vanaf moment van inschrijving tot het einde van het lopende kalenderjaar. Daarna betaal je per kalenderjaar, waarmee je in het begin van het jaar een rekening toegezonden krijgt. Zie voor het inschrijfformulier: <https://www.avnova.nl/fm-31863-7-1083/form/inschrijfformulier.html> of Scan de QR code.



Ik word lid

Wintercompetitie voor senioren en masters

Beste hardlopers,

De commissie Wintercompetitie is weer bij elkaar geweest, we hebben voor de komende winter weer een mooi programma in elkaar gezet. Harde en zachte ondergrond wisselen elkaar af. Sommige hebben zowel hard als zacht, andere zijn vrijwel helemaal hard of vrijwel helemaal zacht. Voor elk wat wils, dus.

We hebben 13 hardloopwedstrijden uitgezocht, daarvan tellen er 10 mee voor de competitie. De puntentelling iets is aangepast:

- Net als andere jaren worden de tijden terug gerekend naar een kilometertijd.
- Degene met de snelste kilometers krijgt 50 punten, dan 49 enzovoort.
- Hierna wordt één punt toegekend per gelopen kilometer.
- Dus als je 10 kilometer loopt in gemiddeld 4.50 minuut, en nummer twee heeft 16 kilometer gelopen in 4.55 minuut ontvangt de snelste (50 + 10 =) 60 punten, nummer twee ontvangt (49 + 16 =) 65 punten. Op deze manier blijven we stimuleren om veel kilometers te maken.

Je hoeft dus niet meer aan elke loop mee te doen om toch de volle punten binnen te halen. Meer kilometers betekent vrijwel automatisch meer punten.

Ook anders is dat bij de wedstrijd Groet uit Schoorl nu de reguliere puntentelling geldt, dus als bovenstaand. We vonden het toch niet helemaal niet eerlijk dat je daar slechts maximaal 30 punten kon verdienen.

Op het programma staan enkele wedstrijden in grijs afgedrukt. Die tellen niet mee voor de wintercompetitie, maar dan kun je zien welke min of meer belangrijke wedstrijden er die dag zijn. Kun je rekening mee houden met je eigen programma.

Enkele punten zijn nog onder voorbehoud. Zo is het nog niet duidelijk of, en zo ja wanneer precies, de bosloop van Chronos wordt gelopen. En zo zijn er nog enkele. Wij houden je op de hoogte.

De commissie Wintercompetitie: Britt Kos, Arie Kossen, Lonneke Kossen en Jos Schalkwijk.

Datum	Naam loop	Plaats	Afstand 1	Afstand 2	Afstand 3	Starttijd	Website	Informatie
06-10-24	Rondje Bergen	Bergen	5	10		10.30 uur	Rondje Bergen - Programma	vooraf inschrijven
20-10-24	Kermisloop	Petten	5	10		11.05 / 11.00	https://allevents.in/schagen/kermisloop-	ter plaatse inschrijven
20-10-24	Amsterdam Marathon	Amsterdam						
27-10-24	Duinentrail	Schoorl	12	19	38	11.00 / 10.15 /	BROOKS Duinentrail Schoorl 2024 MudSweatTrails	
03-11-24	Boerenkoolloop	Warmenhuizen	5	10		10.50 / 11.00	https://boerenkoolloop.nl	vooraf inschrijven
10-11-24	Dijkgatboscross	Wieringerwerf	6	10		11.15 / 12.00	Wedstrijdkalender - All4running crosscircuit 2022	
24-11-24	Dokev cross	Anna Paulowna	5	9		10.00	www.atletiekvereniging-dokev.nl	ter plaatse inschrijven
08-12-24	Snertloop	't Veld	5	10	16,1	10.30	www.tav80.nl	vooraf inschrijven uiterlijk 4 december
22 of 29-12	Bosloop	Schoorl	4	10,25		10.30	https://sportclubchronos.nl/	
05-01-25	Strand- en duinloop	Castricum	10,1	15		11.05	www.avcastricum.nl	vooraf inschrijven
12-01-25	Egmond Halve Marathon	Egmond						
19-01-25	Pim&Emmielooop	Groet	8			10.30	wintercompetitie@avnova.nl	tevorens opgeven bij commissie
09-02-25	Groet uit Schoorl	Schoorl	10	21,1	30	diverse	www.groetuitschoorlrun.nl	vooraf inschrijven
02-03-25	Polderloop	Obdam	5	10		10.15 / 11.15	Nieuws – ARO'88 (aro88.nl)	ter plaatse inschrijven
30-03-25	Clubcross	Warmenhuizen	4	6		12.00	www.avnova.nl	ter plaatse inschrijven
06-04-25	Slotloop Nova	Warmenhuizen	10	8		10.30	wintercompetitie@avnova.nl	tevorens opgeven bij commissie
13-04-25	Rotterdam Marathon	Rotterdam						
21-04-25	Paaspolderloop	Nieuwe Niedorp						



Wintercompetite QR

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

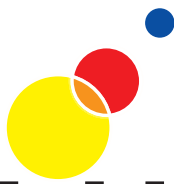
STOOP

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

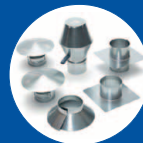
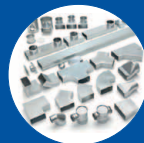
Telefoon: 0226-393709

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

September

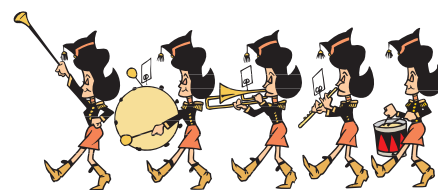
Anneke den Ouden-Kosse	17
Fem Pronk	17
Agaath Blankendaal	17
Emmie van den Bulk	18
Roland Karsten	19
Leo Suiker	19
Noortje de Vries	20
Isabel Ofman	20
Jens de Groot	20
Per Mellema	23
Gerrie Masteling	23
Jos Schalkwijk	24
Margriet Kaandorp	24
Arie Kossen	26
Judith Bruijn-Blankendaal	26
Janny van Wijk	27
Tygo van der Meer	29
Jan Bruin	29
Jill Rozendaal	29
Joost Emmaneel	30
Mark Dekker	30

Oktober

Leon van Bourgonje	1
Roel Schuit	1
Erben de Groot	2
Eva Rozendaal	3
Janny Hurkmans-Dekker	3
Kyte Koenekoop	3
Marion Bredewout	4
Pracht van der VEEK	6
Jari Dekker	6
Marina Deutekom	6
Florence Schouten	6
Joke Kramer	7
Do Tesselaar	7
Sven Nieuwland	10
Marieke Brakkee	12
Femm Bruin	14
Hugo Vader	14
Bo Reijmerink	16
Giovanny O'Niel	19
Willemien Stam-Veldt	19
Cas Ouwerkerk	19
Michael van Duin	20
Frank Kaandorp	21
Margreet Bruijn	21
Jelle Zuijdam	21
Lucia de Groot	23
Didy Pliester	24
Chris Hoffman	25
Viggo Wolthuis	26
Roan Tesselaar	27
Sam Oud	29
Henk van Leverink	29
Tijmen Ooijevaar	29
Suus Bruijn	30
Mees Kruijer	31

November

Lieke Muller	3
Kitty Verburg	4
Jose Tuinman	5
Deni van Schagen	7
Kiki Klaver	10
Tiny Pronk	10
Marian Robert-Schenk	12
Ineke Bas	12
Riet Pronk-Stoop	13
Lars Nieuwland	13
Plien Masteling	13
Floris Pronk	14



Nieuwe Leden

Hans van der Gragt
Floor Breed
Angelika Veuger
Guido Wokke
Anna Bruijn

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

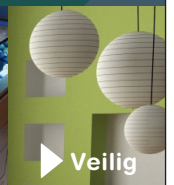
Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



► 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



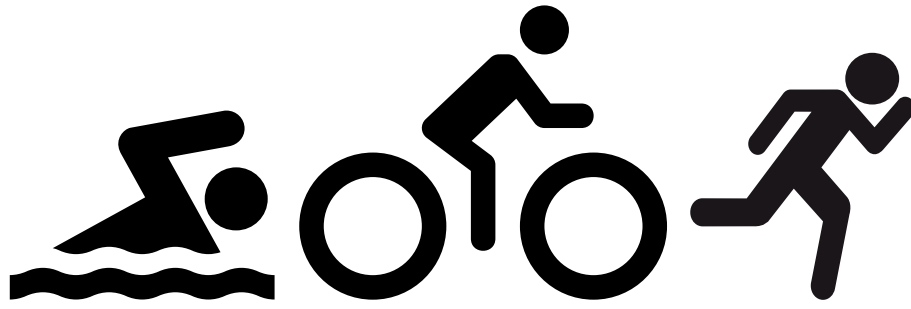
Interieurwerken



Met passie
voor het
proces



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



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

Wandeltrainingen (en een oproep!)

Marian Robert

Als deze Noviteit verschijnt zijn de wandeltrainingen (Sportief wandelen en Nordic Walking) op de maandag- en zaterdagmorgen weer opgestart.

Willem (de Maaré) heeft in de zomerperiode weer gezorgd voor prachtige wandelingen op de maandagmorgen. Bedankt Willem voor je inzet.

Het bestaande trainerskorps heeft aangegeven de trainingen weer te willen verzorgen. Daar zijn we natuurlijk heel blij mee! De trainerslijst (wie geeft wanneer training) staat op de website.

Maar: we zijn ook op zoek naar liefhebbers die mee willen draaien in het trainerskorps. Mocht je willen weten wat dit inhoudt: Loop dan mee op de maandag- en/of zaterdagmorgen. Je hoeft echt niet elke week paraat te staan, bij toerbeurt worden de trainers ingezet.

Interesse of meer informatie? Neem contact op met Marian Robert, coordinator wandeltrainingen. Tel. 06 48 16 1285 of mail wandelen@avnova.nl

Doe eens een meerdaagse

Marian Robert

Jaarlijks gaan veel mensen op wandelvakantie. Je hoeft natuurlijk niet meteen te gaan hiken door de Alpen, een meerdaagse wandeling in Nederland is ook leuk!

Het Pieterpad is dé klassieker onder de meerdaagsen. Redelijk makkelijk slenteren langs 498 km van noord naar zuid (of andersom).

Er zijn ook wat minder bekende, ook mooie lange-afstands-paden, zoals:



Betuwepad. Slingerende rivieren, uiterwaarden, boomgaarden en karakteristieke stadjes. Op het Betuwepad maak je een grote rondwandeling door het landelijke gebied tussen de Waal, Linge, Nederrijn en Lek. In het voorjaar schitterend vanwege de bloesem.

Marskramerpad. 372 km wandelen door Duitsland, Overijssel, Gelderland, Utrecht en Zuid-Holland. Je loopt in de voetsporen uit het verleden. Toen gingen hun reis over onverharde paden.



Walk of Wisdom. Is een moderne pelgrimsroute van 136 km rondom Nijmegen. De route is bekroond, maar wordt als erg rustig ervaren, weg van het massa toerisme.

Ga toch maar weer beginnen

Ruud Doodeman



Opstartproblemen na de vakantietijd is een bekend fenomeen. Eigenlijk is het een goed teken, dan ben je er in elk geval even goed tussenuit geweest. Zelf merkt ik dat ik meestal minder sterk uit een vakantieperiode kom, ondanks dat ik hardlopen of fietsen op mooie locaties altijd prachtig vind om te doen. Sterker nog; het zelf voortbewegen maakt vrijwel altijd deel uit van mijn vakantiebeleving. Toch ging mijn fitheid wat achteruit, waarschijnlijk, omdat je toch verreis bent na een lange reis en de regelmaat van training minder is. Het beste is om eenmaal, als je thuis bent, rustig op te starten. En als je weer begint, gun jezelf dan ook wat overgangsdagen. Maak een praatje met je collega's om bij te praten, krijg inzicht in wat er speelt en wat je gemist hebt, werk nog niet te lang en neem regelmatig pauze. Het is een behoorlijke transitie van vakantie naar werk, school of trainingen, dus gun jezelf tijd om daaraan te wennen. Net als bij beginners is een rustig begin dan het halve werk.

Na de zomervakantie is het vaak een moment om juist met iets nieuws beginnen, maar het kan er ook voor zorgen dat je het sportplezier onderschat en je lichaam verwaarloost door weg te blijven. Je krijgt dan een interne strijd tussen discipline en regelmaat aan de ene kant en la-la- en zo-zo-gedrag. Die laatste nazomerdip uit zich door het bedenken van niet beweegredenen, oftewel smoesjes om niet te gaan. Om potentiële lezers van dit clubblad vóór te zijn vang ik hier alvast een aantal gangbare af, die dus de eerste twee maanden sowieso niet te gebruiken zijn bij Nova.

Slappe smoesjes:

- Mijn sportmaatje gaat vandaag ook niet, las ik op de app, dus ik kan ook niet;
- Ik kan mijn hardloopschoenen niet vinden;
- Netflix vindt dat ik thuis moet blijven;
- Mijn vrienden willen onverwachts gaan stappen;
- Ik ben nog brak;
- Mijn telefoon is momenteel dood, dus ik kan niet weg;
- Ik ben niet lui, ik vind het alleen heel lekker om niks te doen;
- Iets met het weer (wegens gebrek aan smoesinspiratie)

Valide redenen om weg te blijven:

- Je hebt een besmettelijke ziekte;
- Familieomstandigheden;
- Ernstige blessure.

Het lijstje met goede redenen om niet te gaan is nogal kort, zoals je ziet. Het was gewoon lastig er meer te bedenken die voldeden als een geldige situatie om niet te gaan. Er zijn overigens ook clubleden die toch gezellig naar de training komen, ook als ze even ergens last van hebben, maar wel kunnen rennen. Dan doen ze gewoon een andere oefening of slaan even iets over bij de warming-up, al dan niet in afstemming met de trainer. Of ze doen het rustig aan en stoppen eerder. Helaas komt het ook wel voor, dat het lopen niet blijkt te gaan en dan gaan ze alsnog eerder naar huis. Dat is dan jammer, maar het zijn wel de echte liefhebbers die dat overkomt!

Accepteer dat niet alles meteen lukt

Laten we even inzoomen op het gevoel dat je krijgt, wanneer je de sportieve ambities niet meteen kunt waarmaken. Ben je gefrustreerd, omdat je na twee dagen die lunchwandeling al niet meer hebt gemaakt? Of de eerste dag overgewerkt, omdat je een volle mailbox probeerde weg te werken? Laat je niet uit het veld slaan! Gedragsverandering gaat nooit zonder vallen en opstaan. Je kunt beter inzetten op de lange termijn en je moet zeker niet opgeven nadat het een keer niet lukt. Morgen is er weer een dag.

Geef je vitaliteit een boost

Een issue dat speelt na de vakantie is dat alles in de vakantie even op een laag pitje stond. Dan doet je conditie vanzelf ook een stapje terug. Dat is namelijk waar het je vaak aan ontbreekt als je weer aan het werk gaat na vakantie. De kerndimensies van vitaliteit zijn energie, motivatie en veerkracht. Drie elementen die je ontzettend goed helpen om weer in je werkritme te komen en er vol voor te gaan. Als je vitaal bent haal je veel meer uit jezelf, ben je energiever en gelukkiger.



Minimaliseer ff je loopdoel

Als je er tegenop ziet om te beginnen pas dan je doel aan, zodat het een peulenschilletje wordt. Zou je volgens je vaste plan 5 km lopen, maar je ziet er als een beer tegenop? Trek dan evengoed snel je hardlopers aan en doe gewoon op je gemak de halve afstand en dan kan je onderweg trouwens altijd nog zien wat je doet. Twijfel of je naar de baan zult gaan? Ga gewoon en doe het lekker rustig aan in een rustiger groepje.

Zet de eerste stap

Het mooie hiervan is dat je ook bij een kleinere afstand of minder intensieve inspanning recht hebt op een voldaan gevoel. Jouw persoonlijke filosofisch, psychologische en motivator legt dit als volgt uit: Aangezien je weer moet opstarten, is de continuïteit even weg en misschien is de fitheid ook even afwezig, bijvoorbeeld door de Warmerhuizer of Waarlandse kermis. Dat je even niet getraind hebt, of er op los geleefd hebt, maakt dat je er tegenop ziet. Het doel lijkt dan zo groot en onhaalbaar, dat je er maar helemaal niet aan begint. Het beste middel om je motivatie weer terug te halen is om de eerste stap hoe dan ook te zetten. Hoewel de meeste mensen geneigd zijn om grote doelen te stellen, werkt dat vaak averechts. Het helpt dus om je beoogde doelen op te knippen in kleinere stukjes en concrete acties. Als je jouw eigen aangepaste doelen haalt, maken je hersenen evengoed ook geluksstofjes aan, mede omdat je er zo tegenop zag. Die stofjes, zoals dopamine, serotonine en endorfine zorgen voor een voldaan gevoel. Endorfine staat onder meer bekend als het snelst werkende anti-stresshormoon, omdat het binnen een minuut een stressreactie kan stilleggen. Ze elimineren zo het schuldgevoel dat je wel kunt hebben als je niets doet. Die eerste stap die je zette en de positieve ervaring achteraf zorgen vervolgens voor een toename van je energie en motivatie, waardoor het ook weer makkelijker wordt om nog een volgende keer in actie te komen. Tot zover het theoretische gedeelte. Waar het om neer komt is: gewoon gaan, als je het eenmaal gedaan hebt, dan vraag je je zelf af wat er nou zo moeilijk aan was om te gaan.



Interview met hardloper Dick Schoof

Marian Robert

Bron: *Runner's World* nr. 5 2024 (afgenomen voordat hij minister president werd)

Liefde voor het lopen.

Als hoogste ambtenaar van het ministerie van Justitie en Veiligheid staat Dick Schoof 24/7 paraat voor onze veiligheid. Naast zijn werk heeft hij nog een andere grote liefde: hardlopen. Dit jaar liep hij zijn 18e marathon. 'Met werken zal ik ooit ophouden, maar hardlopen blijf ik het liefst mijn hele leven doen.'

Tijdens zijn werkbezoeken aan de andere kant van de oceaan reed er constant een dikke Jeep op z'n hielen. Een andere keer werd hij in het buitenland begeleid door breedgeschouderde types op stepjes. Maar ook in Nederland heeft Dick Schoof (67) zijn rondjes vaak gelopen in gezelschap van één of meerdere beveiligers. 'In de tijd dat ik als Nationaal Coördinator Terrorismebestrijding en Veiligheid werkte was er sprake van een voorstelbare dreiging' vertelt hij vanaf zijn kantoor op de achtste etage van zijn ministerie. 'Eigenlijk ben ik die hele periode beveiligd, wat zeker rond 2014 heel intensief gebeurde. Als ik ging hardlopen dook er regelmatig een beveiligder op de fiets of motor naast mij op. In het begin denk je dan nog: wat gebeurt hier? Maar zoals dat gaat, aan alles wen je'.

Normaal gesproken ga je in Nederland met je 67e met pensioen. 'Ik wil graag nog doorgaan, werk 40-60 uur per week, met uitschieters. Geen dag ziet er hetzelfde uit, maar één ding staat vast: er wordt hardgelopen. In mijn hoogtijdagen liep ik in aanloop naar een marathon zeker 100 tot 120 km per week hard. 'Dat doe ik nu niet meer, ik word ook een jaartje ouder' lacht Schoof, die er zo fit en energiek uitziet dat je het ook zou geloven als je zou zeggen dat hij 55 jaar is. 'Maar ik ben niet van dat nieuwe trainen, sportrusten. Ik ben nog een typisch product uit de jaren tachtig: vier of vijf keer per week hardlopen en daarbij zoveel mogelijk kilometers proberen te maken. Ik loop nu gemiddeld nog steeds zo'n 90 km per week.'

In zijn studentenperiode in Nijmegen, eind jaren '70 was Schoof een wedstrijdroeier. 'In die periode liep ik ook al hard, één of twee keer per week. Dat vond ik leuk en ik was best snel, maar het roeien had op dat moment voorrang. Dat veranderde toen ik naar Den Haag verhuisde voor mijn eerste baan. Met een busje vol spullen belandde ik in het weekend in een enorme file, zat namelijk midden in de CPC-loop en dacht meteen hier ga ik volgend jaar aan meedoen. Op dat moment was ik al gestopt met roeien, maar wilde wel blijven sporten. Dat kwam voort uit de drive om gezond te blijven, waarbij misschien meespeelde dat mijn ouders vroeg zijn overleden. Een jaar later, in 1985, heb ik de CPC inderdaad voor het eerst gelopen. In de decennia erna een paar gemist, maar ik denk dat ik de CPC bij elkaar wel een keer of dertig heb gelopen'

Rug tegen de muur.

Als een ruspje-nooitgenoeg baande Schoof zichzelf in de jaren daarna een weg omhoog in zowel zijn werkende- als zijn haardloopleven. Met resultaat, want hij schoof ieder jaar een paar treden omhoog op beide ladders. 'Ik liep heel makkelijk en eigenlijk nog steeds. Toevallig ben ik dit voorjaar voor het eerst in m'n leven geblesseerd geraakt aan mijn kuit. Verder heb ik nooit ergens last van gehad, ook al ben ik in korte tijd veel kilometers gaan maken op een hoog tempo. De CPC liep ik in de beginjaren in 1.21, op de 10 km zat ik net boven de 37 minuten. Mijn doel was op dat moment al om een keer mee te doen aan een marathon. In 1987 heb ik voor het eerst een marathon gelopen, in Enschede. Een jaar later die van New York, en weer een jaar later die van West-Berlijn. We startten met onze rug tegen de Berlijnse muur, daarna liepen we langs het gedenkteken van de Russen waar iedereen zat te fluiten. Een maand later viel de Muur. In totaal heb ik Berlijn daarna nog drie keer gelopen, waarbij ik zowel in 2014 als in 2015 halsoverkop terug moest naar Nederland. In 2014 vanwege de neergeschoten MH17. De auto stond meteen na de marathon klaar, ik kon nog net douchen. In 2015 was er iets gaande rondom foto's van Volkert vd Graaf en ging ik van Schiphol direct door naar het departement voor overleg met de minister en een aantal collega'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



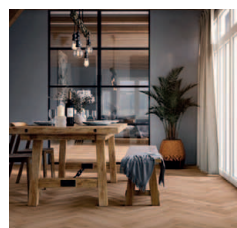
K DEKKER
bouw & infra

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

Six Star Finisher

'Veiligheid' was ondertussen de rode draad geworden in de loopbaan van Schoof, met steeds vollere en langere werkdagen als gevolg. 'Maar ik ben altijd blijven hardlopen. Mensen denken vaak: nog een taak extra, maar ik leg dan uit dat lopen juist enorme ontspanning geeft. Als je 's morgens hebt hardgelopen ga je met een andere energie-boost naar je werk dan wanneer je je rondje overslaat. Ik sta vaak al om 6 uur op om te gaan lopen. Dan sla ik de eerste vergaderingen over en ben ik twee uur off the grid. Dat weet iedereen en meestal gaat dat goed, al heb ik m'n telefoon altijd bij me. In al mijn functies heb ik wel geleerd dat ik 24/7 bereikbaar moet zijn.

Terugkijkend was het geregeld manoeuvreren met de tijd, zeker toen de twee dochters geboren werden. 'Dat leidde ertoe dat ik na 1989 een tijdlang geen marathons heb gelopen. Ieder jaar deed ik wel drie of vier wedstrijden: de halve van Egmond, de Zevenheuvelloop, de CPC en nog een variatie. Pas in 2007 heb ik weer een marathon gelopen: New York. Vanaf 2013 heb ik bijna elk jaar een marathon gelopen: nog een keer New York, drie keer Berlijn, Chicago, Tokio, Boston en Londen. In 2022 had ik, na twee jaar vertraging door covid, dan eindelijk de Six Star te pakken, de medaille die je krijgt als je de zes Major Marathons hebt gelopen. Ik krijg nog kippenvel als ik aan dat moment terugdenk. Met tranen in mijn ogen kwam ik over de finish. Potdomme, dat heb ik toch maar gedaan'

Hoogste categorie misdadigers

Trainen doet Schoof eens in de twee weken met z'n loopgroep in de Waterleidingduinen bij Zandvoort. Een prachtig gebied om hard te lopen, want geen honden, geen fietsen, geen brommers, geen fatbikes. Alleen maar wandelaars, hardlopers en herten. Twee keer in de week, meestal op dinsdag en donderdag, loopt hij in z'n eentje een rustig loopje van z'n 14 km. Op zaterdag staat er een bloktraining op het programma en op zondag een lange duurloop. 'Ik vind het heerlijk om alleen te lopen. (met beveiliging natuurlijk) Je laat je gedachten makkelijk gaan en filosofer je wat weg. Maar bij lange duurlopen is het ook zeker prettig om dat met een trainingsgroepje te doen. In 2015 en 2016 liep ik bijvoorbeeld 3.30 uur op de marathon'

Inmiddels is hij tevreden met een marathon tijd onder de 4 uur. 'Een paar jaar geleden ben ik nog proefpersoon geweest voor de enkelbanden waarmee we bij justitie en in het gevangeniswezen werken. Ik ben daar ook mee gaan hardlopen, met een sok over de enkelband heen. Toe heb ik ervaren hoe zwaar dat is. Bij 15 km ben ik ermee gestopt, waarna ik de conclusie heb getrokken dat hardlopen met een enkelband niet alles is. Ik had ook nog een gebiedsverbod, wat betekent dat je binnen een bepaalde zone moest blijven. Daar moest ik natuurlijk ook even mee oefenen. In principe komt de politie op je af als je in de hoogste categorie misdadigers zit en buiten je zone komt, maar dat hebben ze mij bespaard.

Hardlopen over Highway 1

Inmiddels heeft hij 18 marathons gelopen. De meest recente was de Big Sur Marathon in Californië, op 28 april 2024. Volgens veel mensen is dit een van de mooiste marathons ter wereld, met een route die over de Highway 1 langs de Pacific kust slingert. Eindstation is het rustieke Carmel, waar Clint Eastwood ooit burgemeester was. Slechts 4500 mensen mogen er meedoen, dus je moet flink wat moeite doen om daarbij te zitten. 'Ik heb de Highway 1 ooit met de auto gereden, toen dacht ik al: als ik de Six Star heb, moet de volgende marathon de Big Sur worden. Vorig jaar zomer heb ik alles helemaal uitgeplozen: wanneer de tickets beschikbaar zouden komen, hoe dat gaat, welke organisatie dat regelt. Ik ben gaan mailen met ze en heb ook nog gebeld, zodat ze mij in ieder geval niet zouden vergeten.'

Op de dag van inschrijving zat Schoof al vroeg klaar en is hij weer gaan mailen met de organisatie: wanneer kan ik de bevestiging verwachten? 'Op een gegeven moment kreeg ik het bericht dat ik ertussen zat. Je moet je maar niet afvragen wat het allemaal kost, maar ik heb er ontzettend van genoten.' Ondanks een verrassing door een aardverschuiving op de Highway 1. Met de weg geblokkeerd, werd een alternatief parcours met rolling hills voorgesteld vanuit Carmel. Het was een uitdagende route, zonder een vlak stukje. De omstandigheden waren prima en ik eindigde als 13e van de 69 in mijn leeftijdscategorie, met een tijd van 4 uur en 10 minuten. Een hoogtepunt van de marathon was halverwege de aanwezigheid van een pianist, wat de ervaring nog specialer maakte. Schoof is niet klaar met het lopen van marathons. 'Met werken zal ik ooit ophouden, maar hardlopen blijf ik het liefst mijn hele leven doen. Vorig jaar heb ik Rotterdam en Eindhoven gelopen, voor dit jaar heb ik al een startbewijs voor Amsterdam gekocht. En er komt nog een zevende ster aan: waarschijnlijk Sidney. Als dat zo is pak ik het vliegtuig naar Australië. Mijn dochters zeggen vaak: we kennen onze vader alleen in pak of hardloopkleden.'

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

Helaas, het seizoen is nog maar kort.

Als ik aan kom bij de atletiekbaan ligt mijn startnummer al klaar. Ik bevestig het zo hoog mogelijk op mijn shirt, vlak onder het clublogo en moet me al snel klaar maken om warm te gaan lopen. Tijdens de eerste ronde voel ik de koude veiligheidsspeld tegen mijn tepel schuren en vraag ik me af of ik het nummer niet wat lager had moeten opspelden. Komt dit een goede prestatie in de weg te staan? Veel van dit soort vragen schieten door het hoofd tijdens de warming-up. De laatste keer was ook alweer zo'n tijd geleden. Even later klinkt er een luide knal. Gaan, gaan, GAAN! Hijgend stort ik voldaan ter aarde na de finish. Ik voel warmte op mijn tepel. Gelukkig geen blijvende schade.

Portret van een Jong Blauw lid

Jong Blauw wordt langzaam maar zeker overgenomen door jonge gemotiveerde atleten. De voorspellingen van de redactie kwamen eerder uit dan verwacht. Deze keer een atlete die haar hand niet om draait voor een zware training.

Naam: Esmay van Wonderen

School: Regius college

Oranjelaan

Beroep: scholier

Leeftijd: 15

Hoelang ben je lid: 8.5 jaar

Leukste onderdeel: sprint en kogel

Je beste prestatie: kogelstoten met 7.24

Trainers: Linda, Kees, Jorg

Favoriete oefening: het oefenen voor het sprinten

Wie vind je goed op het gebied van atletiek: Lieke Klaver want zij loopt de 400 meter altijd goed

De beste sfeermaker van het team: Fien omdat ze altijd gezellig doet

Je mooiste jong blauw herinnering: de trainingen

Favoriete boek: Twisted

Favoriete muziek: van alles

Favoriete film: the maze runner

Antwoord op de vraag van mijn voorganger Fien met de vraag Welke tijd wil je graag behalen met de 80 m en hoe wil je dit gaan bereiken?

Mijn Antwoord: ik wil de 80m graag nog een keer onder de 12 sec

lopen en dit wil ik bereiken door vaak te trainen en daar op te concentreren. Volgende jong blauw lid Romy van Wonderen

Verzin een vraag voor deze persoon: wat wil je graag nog bereiken en hoe wil je dat gaan doen?

De vraag van een quizmaster

Wat vliegt de tijd toch weer hard! Het is zelfs vanaf het moment van schrijven nog maar **183** dagen voor kerst! Een goed moment om te beginnen met de voorbereiding van de jong/blauw quiz! Om een beetje in de sfeer te komen is hier alvast een mogelijke vraag van de quiz! Welke kleur heeft een zebra?:

A: Een zebra is wit met zwarte strepen

B: Een zebra is zwart met witte strepen

C: Een zebra is volledig wit maar door lichtinval lijkt hij strepen te hebben

D: zebra's bestaan helemaal niet

Stuur je antwoord in naar

redactie@jongblauw.nl en wie weet win je wel een gratis* deelname voor de quiz.

**cadeau van 5.- niet inbegrepen*

Mislukt trainingskamp jongblauw

Afgelopen week was het weer tijd voor de befaamde jongblauw trainingskamp! Tenminste, dat was de bedoeling... Toen Jorg O. zich zondagochtend bij onze zusterclubgebouw Avonova in Noorwegen meldde, was er geen enkel atleet te bekennen! Bleken alle atleten bij het dorps huis te staan. Tja, het was ten slotte ook kermis. Een kleine miscommunicatie of toch verkeerde planning? Volgende keer beter!



Krachtraining op een andere manier

Tijdens de maandag van het mooiste feestje van het jaar, was weer traditiegetrouw het krattenstapelen bij de Cocobar. Frank Z. had voor genoeg kratten gezorgd om horizontaal de kratten tegen de gevel te stapelen. Twee teams van jong blauw stonden al vroeg in het schema gepland, waardoor het lastig was de juiste techniek gereed te hebben. Team 1 onder leiding van Do P. ging als eerste proberen te stapelen en kwamen er na 20 kratjes achter dat het lastig was dat er geen voorbereiding waren getroffen door de kratten

tactisch weg te zetten, zodat ze makkelijk gepakt konden worden. Met lenigheid en wat geluk wist Hugo V. nog 4 kratten richting Jesse S. te krijgen, maar na 23 kratten was er een moment van minder druk op de kratten waardoor door het einde was voor dit super team. Team 2



Teaser; Daten met Jong Blauw.

Op een van de profielen van Daten met Jong Blauw zijn tot plezier van een van de deelnemers leuke reacties binnen gekomen. We geven ze even de ruimte, maar in volgende editie zullen ze uitgebreid verslag doen.

onder leiding van Matthijs de G. had weer wat geleerd van Team 1 en kwam met de kracht van Axel B. Ondersteuning van Bram B. tot 2 kratten meer. Echter was dit lang niet voldoende voor de winst. De winnaar ging met 33 kratten nog dik over de hoeveelheden van de jong blauw teams heen. Graag zouden wij de klusploeg willen vragen om een kratje aan de gevel van het krachthok te bevestigen, zodat deze sport ook bij Nova geoefend kan worden. Jong Blauw gaat dan in de komende weken voor genoeg kratten zorgen om dit power onderdeel te gaan oefenen.

Voorspellingen Olympische Spelen

“De kwaliteit van de voorspelling hangt niet af van de juistheid ervan”

Met die gedachte blikte onze meestervoorspeller terug op zijn voorspellingen uit afgelopen editie. Niet alles is juist voorspeld. Maar het feit dat het wel juist had kunnen zijn, maakt het toch een goede voorspelling.

- Tamberi en Barshim behaalden geen zilver, maar had gekund.
- Churandy schoof niet aan, maar had gekund.
- Sedoc is inderdaad 2 avonden vervangen door Schippers. Rekenen we geheel goed
- Visser werd knap 4e, maar 3e had gekund
- Duplantis brak 2 wereldrecords. We gaan hier voor dubbele punten
- De meestervoorspelling heeft 1 zekere verspreking van Leon Haan gehoord. Men neemt aan dat een tweede ook gemaakt is.
- De voorspelling over het snelwandelen kan pas over 4 jaar beoordeeld worden. Men gaat uit van een goede voorspelling.
- Hodgkinson heeft nu een blessure. Men neemt aan dat de voorspelling juist was.
- De 100m finale is verstoord geweest. Maar niet op tv geweest. Of deze voorspelling juist is weet alleen de persoon met de Novavlag.
- Eindvoorspelling: 4 medailles, waaronder 1x goud is helemaal juist. Het waren er zelfs meer.



C-spelen

Op zaterdag 24 en zondag 25 augustus vonden de C-spelen plaats. Dit zijn de nationale kampioenschappen atletiek voor atleten onder de 16 jaar. Namens Nova namen Anna B, Espen vdW, Jesper de G en Sara Pot hier aan deel op een winderige en soms ook regenachtige baan in Amsterdam. Er werd hard gestreden door al onze atleten, al was niet iedereen over alles tevree. Wie zeker wel trots en tevreden naar huis mocht gaan was Sara, zij werd hier 5^e van Nederland!

Quotes:

Hier in het dorp komen wij altijd achterom [Jolijn P]. {De redactie ziet een patroon bij gezusters P.}

De beste leugen is die waar niet teveel waarheid wordt verteld.

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, A.V. Pijnenburg, Soest

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

2^e Zaterdag 28 september 2024, Clubkampioenschappen junioren A, B, senioren en masters, A.V. Nova

3^e Zondag 8 september 2024, Mini-triatlon Dirkshorn.

4^e Zondag 29 september 2024, Klimduinrun, Schoorl

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

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

Rabo ClubSupport

A.V. Nova doet ook dit jaar weer mee aan Rabo ClubSupport.

Met dit initiatief wil de Rabobank verenigingen die bij hen bankieren financieel ondersteunen.

Wat is Rabo ClubSupport?

Het is een jaarlijkse terugkerende campagne, waarbij de Rabobank een gedeelte van de winst investeert in de lokale samenleving. Verenigingen en stichtingen die bankieren bij de Rabobank kunnen zich aanmelden en de verdeling van het geld wordt bepaald op basis van een stemming door de Rabobank-leden. Rabo ClubSupport geeft landelijke aandacht aan dit mooie initiatief bij verenigingen en stichtingen. Zo wil de bank de lokale samenleving versterken.

Hoe kan ik stemmen op Nova?

Je moet een Rabobank rekening hebben bij Rabobank Alkmaar en Omstreken. Je krijgt hierover bericht op de website als je inlogt of op de Rabo-app. De Rabobank vraagt eerst of je lid wilt worden, daar zitten geen financiële consequenties aan vast. Als je lid bent kun je op 3 clubs stemmen.

Elke stem levert Nova geld op. Nova doet twee keer mee, als Atletiekvereniging Nova en als Stichting Nova. De 3e stem is voor een andere vereniging.

Wie kan er nog meer stemmen?

Iedereen met een Raborekening, dus vraag ook je familieleden, die hebben wellicht ook een Raborekening. En in je vriend(inn)enkring, op school of op je werk zijn er vast mensen die bankieren bij de Rabobank. Stuur ze dit bericht door of tag ze in een bericht van de vereniging op social media.

Waarom is het belangrijk dat je stemt?

In vorige jaren heeft A.V. Nova steeds meer dan €2000 ontvangen van de Rabobank, dat alles door alleen maar 2x je stem uit te brengen op onze club. Dit is natuurlijk zeer welkom en zorgt ervoor dat de contributie lager kan blijven dus het is ook in je eigen belang.

Wanneer kan ik stemmen?

Stemmen kan van 2 t/m 24 september 2024..

Kleine moeite toch en zo sponsor je jouw club. Hoe mooi is dat!

Heb je nog vragen stuur dan een berichtje naar sponsoring@avnova.nl.

De sponsorcommissie



Rabobank



Scan de QR code en bekijk hoe het werkt



BOERENLAND

Wandeltocht 2024

Wanneer: zondag 29 september 2024

Routes: Nieuwe routes, afhankelijk van de gekozen afstand door/langs natuurgebied Geestmerambacht.

De routes zijn bewegwijzerd, je kunt ook gebruik maken van een QR-code

Gratis bezoek aan 'Oogst en pompoenfair' op Camping de Kolibrie!

Onderweg krijg je een appeltje, aangeboden door Koninklijke Vezet.

Nieuw: Voor de jeugd t/m 16 jaar is een speciale puzzel-wandeltocht uitgezet. Alle deelnemers aan deze puzzeltocht ontvangen een prijs!

Inschrijven: t/m 26 september via: <https://inschrijven.nl/form/2024092904127-nl>

Het is ook nog mogelijk om op de 29^e in te schrijven

Kosten:

t/m 16 jaar 1,50 euro

Vanaf 17 jaar: 8 euro. Inschrijving op de dag zelf 9 euro.

Starttijden:

25 km: vanaf 8.30 uur

18 km: vanaf 8.30 uur

12,5 km: vanaf 9.00 uur

5 km: vanaf 9.30 uur



Je ontvangt bij de start de benodigde informatie, inclusief een 10% kortingsbon van Pauw Recreatie Heerhugowaard, toegangsbewijs voor bezoek 'Oogst en Pompoenfair' en 2 gratis loten waarmee u meedingt naar mooie prijzen. (Inschrijving op de dag zelf ontvang je 1 lot).

Doe mee, de opbrengst komt geheel ten goede aan NOVA!

Nieuwe opzet jeugd wintercompetitie

Vanaf heden is de wintercompetitie die ieder jaar voor de jeugdleden werd georganiseerd vervangen door een jaarrond competitie onder de naam **'Nova jeugdcompetitie'**. De competitie is begonnen met de Stratenloop van Tuitjenhorn in juli 2024 en gaat door tot de zomercompetitie wedstrijden die eindigen in juni 2025. In totaal zijn er 22 wedstrijden en evenementen opgenomen in het programma, wat nog enigszins af kan wijken in verband met afgelastingen van evenementen. De inschrijvingen van de wedstrijden van de crosscompetitie en van de zomercompetitie gaan via de vereniging, hierover volgt nog verdere informatie. Voor de overige wedstrijden buiten onze vereniging is het de bedoeling dat je jezelf opgeeft bij de organisatie en dat je ook zelf voor vervoer zorgt. Bij veel evenementen wordt er tegenwoordig gebruik gemaakt van voorinschrijving, houd hier rekening mee. Ook dit jaar kunnen de jeugdleden weer punten verdienen door het meedoen aan de evenementen. Verschil met andere jaren zal zijn dat er voor deelname aan de meeste wedstrijden weer 1 punt te verdienen valt, maar deelname aan de 3 wedstrijden van de crosscompetitie en de 3 zomercompetitie wedstrijden leveren 3 punten per deelname op. Uitgaande van 22 evenementen zal het totaal te verdienen punten $(16 \times 1) + (6 \times 3) = 34$ punten zijn. Voor de atleten die aan het einde van de competitie 20 punten of meer hebben verdiend ligt er aan het einde van de competitie weer een leuk presentje klaar. Zo nu en dan zal er een tussentijds overzicht van de deelnemers met het aantal behaalde punten worden gepubliceerd in de Noviteit. Twijfel je of je aantal punten klopt of dat je na een deelname bent geregistreerd, stuur dan een e-mail naar jeugd@avnova.nl. We hopen net als andere jaren weer veel van onze jeugdleden aan de start te zien. Alvast succes!

Lijst met evenementen jeugdcompetitie nieuwe opzet

Zaterdag 13 juli 2024	Statenloop Tuitjenhorn
Zaterdag 7 september 2024	Kermisloop Zijdewind
Zaterdag 21 september 2024	Clubkampioenschappen meerkamp en lange afstand
Zondag 29 september 2024	Klimduinrun (voor atleten geboren in 2014 of eerder)
Zondag 6 oktober 2024	Rondje Bergen, info. op https://www.rondjebergen.nl
Zondag 20 oktober 2024	Kermisloop Petten (onder voorbehoud van doorgaan)
Zondag 3 november 2024	Boerenkoolloop. Info op https://boerenkoolloop.nl
Zondag 17 november 2024	Rondje Novabaan (voorstel)
Zaterdag 30 november 2024	Crosscompetitie, wedstrijd 1 bij Nova. Info op atletiekcompetities.nl/crosscompetitie . Ook via de club volgt nog informatie over de crosscompetitie.
Zondag 8 december 2024	Ploeg Poldercross
Zondag 15 december 2024	Duintraining
Zaterdag 11 januari 2025	Wedstrijd 2 van de crosscompetitie bij AV Wieringermeer
Zondag 26 januari 2025	Rondje Novabaan
Zaterdag 1 februari 2025	Wedstrijd 3 van de crosscompetitie bij AV Castricum
Zondag 2 maart 2025	ARO'88 polderloop Obdam. Info op aro88.nl
Zondag ? maart 2025	Clubkampioenschappen cross Nova
Maandag 21-4-2025 (2e Paasdag)	Paaspolderloop. Info op paaspolderloop.nl

Ook de drie zomercompetitie wedstrijden (U20, U18, U16, U14) en de pupillen competitie (U8, U9, U10, U11, U12) zullen, net als de vrijdagavondwedstrijden, meetellen voor de competitie. Data hiervan is nog niet bekend.

74e hardlooprunde van Tuitjenhorn verslag

Theo Tesselaar

Zaterdagavond 13 juli 2024 werd voor de 74e maal de hardlooprunde van Tuitjenhorn georganiseerd. Het is de oudste hardlooprunde van NoordHolland. Ooit ontstaan bij voetbalvereniging Hollandia T om de voetballers te stimuleren om in de zomermaanden aan de conditie te blijven schaven.

Het waren goede hardloompomstandigheden zaterdagavond in het mooie dorp Tuitjenhorn. Daardoor was er veel publiek op de been. Vele vlaggen hingen uit en langs het parcours waren vele zitjes gecreëerd. Met enthousiaste aanmoedigingen werden de deelnemers gestimuleerd om tot het uiterste te gaan.



Bij de jeugd was speaker David van der Welle goed op dreef. Op vlotte wijze werden de diverse loopafstanden, prijsuitreikingen en de verloting aan elkaar gepraat.

Bij de senioren ging David verder, om met veel deskundigheid het massaal opgekomen publiek van puike informatie te voorzien.

De kleine ronde ging over de dorpsstraat, na de start bij de Vriendschap naar Mayo en daarna het rondje voor het Jozefpark. Zodat het publiek ze veelvuldig zag langsgaan.

De oudere jeugd liep via de Stiegerstraat en het kerkepad.

De grote ronde ging net als vorige jaren over dierenpark Blanckendeall, langs de apen, sneeuwulen en flamingo's. Dit werd door de deelnemers zeer gewaardeerd.



Over de diverse afstanden gingen totaal ruim 400 personen van start, een mooi aantal.

Vele trimmers namen deel aan de 5 km. Mike de Dood zette op deze 5 km bij de heren een knappe winnende tijd neer van 16.30. Bij de dames was de oud tri-atlete Marieke van Lierop met 20.11 de snelste.

Bij de 10 km wedstrijdloop bij de heren was Edwin Sjerps uit Nibbixwoud de sterkste, hij won in 30.53, een nieuw parcoursrecord! Voor Gianluca Assorgia en Pepijn Smilda ze werden 2e in 31.04 en 3e in 32.37

Bij de dames was Fanos Tekle uit Opmeer duidelijk de sterkste, zij won in 38.19, ook een parcoursrecord! Tweede werd Mireille Ligthart in 45.46. Derde werd Fleur Koster in 46.48.

Snelste dame uit Tuitjenhorn was Mireille Ligthart en de snelste Tuitjenhorner heer Teun Beers.

Voor alle prijswinnaars en de winnende tijden, zie de website www.uitslagen.nl.

De prijsuitreiking voor de volwassenen was na afloop in cafe de Vriendschap met muziek van duo de Wico's, waar het nog heel lang heel gezellig was.

Tot volgend jaar bij de 75e stratenloop van Tuitjenhorn, een jubileum!

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

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!



Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

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



RECLASIGN



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

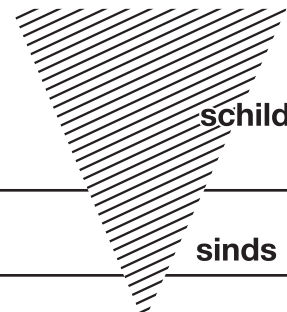
Zinkmeester

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 ondernemer

Scan de QR
voor actuele
catalogus &
acties

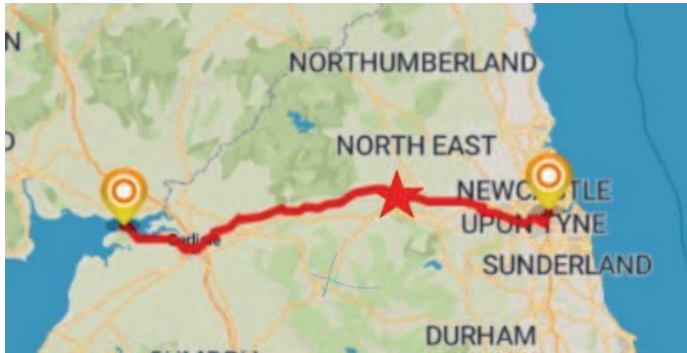
Sabine
Schravemade
06-43201200



Rare jongens, die Romeinen

Marieke Brakkée

Plaats: Noord-Engeland, ca 40 km ten westen van Newcastle, Muur van Hadrianus, Fort Brocolitia



130 nChr, Romeinse soldaat:

“Het is hier in Noord-Engeland een eind weg van mijn geboortegrond in Gallië, maar een eer om in het Romeinse leger te dienen. Veel wachtlopen natuurlijk, dat is wel nodig. Maar je kunt hier zo ver kijken, je ziet iedereen van ver aankomen. Die wilde Schotten maken geen schijn van kans. Ja, om belasting te betalen, dat wel!”



130 nChr, Friese pottenbakker:

“Via via hoorde ik dat je hier je brood wel kan verdienen, dus daarom ben ik met mijn hele hebben en houden hierheen gereisd. We moeten weliswaar buiten de muren bivakkeren, maar mijn aardewerk potten en schalen kan ik hier goed aan de man brengen. Er zijn meer Friezen hier, allemaal goede ambachtslieden net zoals ik. Al die Romeinse soldaten kunnen ons aardewerk goed gebruiken!”

Juni 2024, wandelaar:

“Ongelofelijk toch, dat bijna 2000 jaar geleden de Romeinen hier die muur hebben gebouwd die ik nu door het landschap zie glooien.

Wachtlopen hoef ik niet, ik wandel

gewoon voor mijn plezier, langs de muur van Hadrianus.

Zover ik kan kijken zie ik heuvels gaan met weilanden, heggetjes, schapen, bomengroepen, onderbroken door talloze hekjes en overstapjes. Hier bij fort Brocolitia zijn wat venijnige steile stukjes trouwens, gelukkig heb ik wandelstokken mee. Maar ik ga gauw verder, ik heb nog een paar klimmetjes te gaan.”



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!



de hardloofdokter



De (tri)atleet-training ontleed

Op 8 september staat de officieuze mini-triatlon van Nova weer op de agenda. Menig Noviaan verheugt zich dan weer op de 250 meter zwemtocht na het rennen en fietsen.

We kunnen wel hardlopen op de Oostwal, beetje fietsen naar school of werk of een keer op een mtb wat racen, zwemmen is voor velen een ander verhaal. Zonde eigenlijk. Het grote voordeel van triatleet zijn is dat je je hele lichaam gebruikt en niet alleen je core en benen.

Tijd voor een analyse. Waar zitten de verschillen en trainen we als hardlopers niet te eenzijdig?

Duurtrainingen en intervaltraining voor het verbeteren van het uithoudingsvermogen doen we allemaal. Een lange duurloop of een lange fietsrit is bekend terrein voor de meesten. Een rondje Geestmerambacht zwemmen zal voor de gemiddelde hardloper daarbuiten vallen. Zwemmen is het zwaarst, dan komt lopen, en met fietsen verbrand je de minste calorieën. Echter zelf word ik aanzienlijk vermoeider van lopen.

Krachttraining is een belangrijke aanvulling op de triatlontraining. Ook hardlopers hebben er baat bij om blessures te voorkomen en prestaties te verbeteren. Oefeningen voor core, dus vanaf de buik/rug naar beneden is voor hardlopers essentieel, triatleten trainen ook het bovenste gedeelte van borst, rug en armen. Squats, lunges, deadlifts, planken en pull-ups richten zich op het versterken van de spieren die het meest worden belast tijdens een triatlon. Een sterke core is cruciaal voor een goede houding en efficiëntie tijdens het lopen, maar ook tijdens het zwemmen.

Dus met iets meer core- en armspiertraining ben je er?

We vergeten dan de zwemtechniektraining. Deze richt zich op het verbeteren van de efficiëntie in het water, wat zorgt voor minder energieverbruik. Het leuke van deze trainingen is dat je het best gemakkelijk kunt leren. Ondergetekende, zeker geen grote waterrat, zwom na zes weken techniektraining zonder probleem twee kilometer door de grachten van Alkmaar.

Samengevat: hardlopen kun je snel oppakken, is technisch niet bijzonder ingewikkeld en kan je altijd en overal doen. Trainingsschema's zijn vaak iets eentoniger met specifieke looptrainingen zoals duurloop, tempoloop, intervaltraining en herstelloop. Atleten focussen vooral op het optimaliseren van de loopprestaties.

Triatleten hebben een breder trainingsschema dat alle drie de sporten omvat. Dit vergt meer tijd, meer middelen en geld. Even een blokje om is wat anders dan naar het zwembad moeten, laat staan op een carbon racefiets 100 kilometer doen.

Om toch in de buurt te blijven stel ik voor dat de Noviaan een combi maakt: kom op de fiets naar de hardlooptraining, doe regelmatig mee aan de bootcamp bij Nova en sla de jaarlijkse - niet al te zware - triatlon in het meertje van Dirkshorn niet over. Dan kun je bij het zwemmen ook alvast een (klein) ✓vinkje 🤔 zetten.

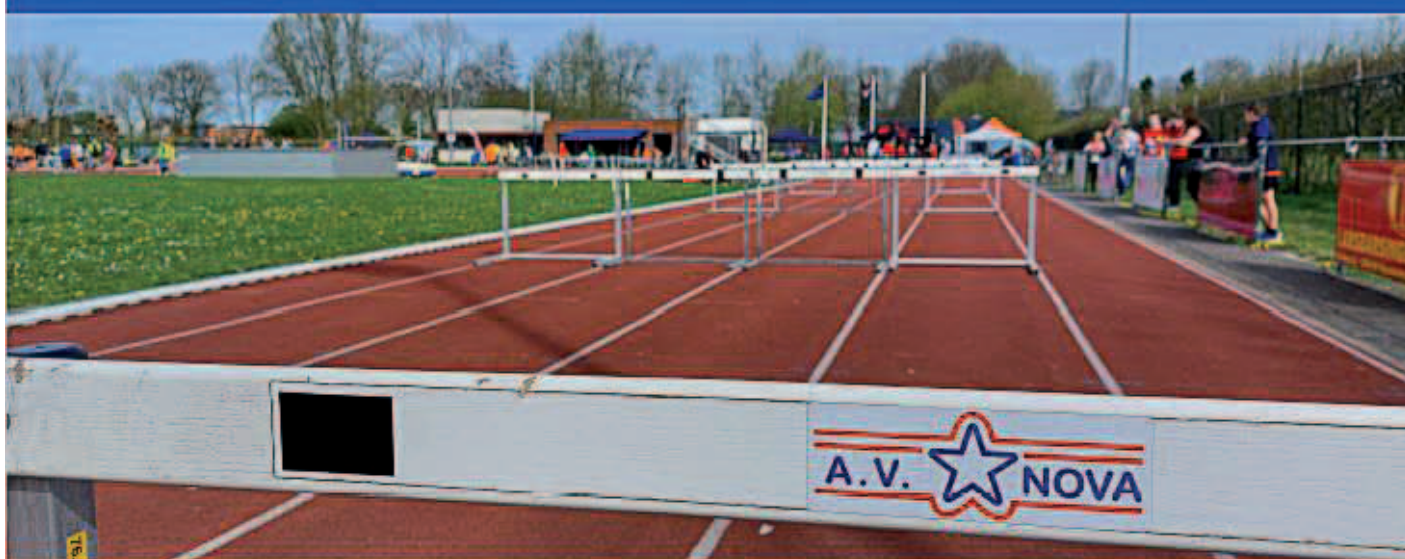
(En lees je dit pas na 8 september: volgend jaar kun je weer!)

De hardloofdokter

28 September 2024

Clubkampioenschappen

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



Puntenmeerkamp + BBQ

Aanvangwedstrijd : 12:30 uur

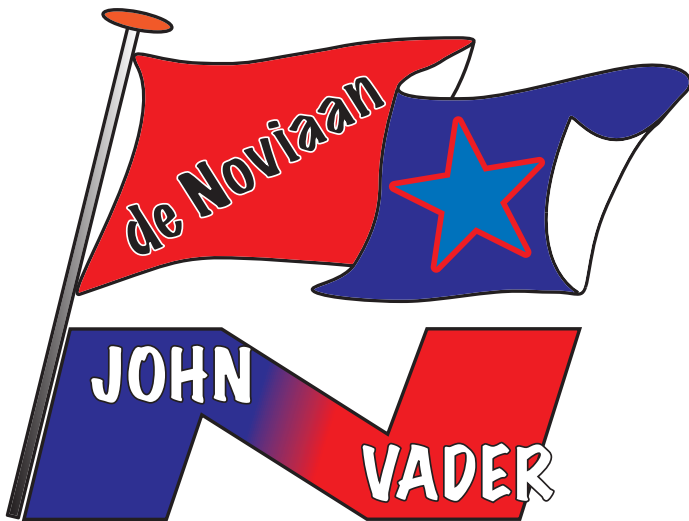
Melden in de kantine 30 minuten voor aanvang.

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!**



Er zijn leden die van alle markten thuis zijn. Die nog volop meedraaien in de atletiekcompetitie, evenementen organiseren en in een commissies zitten. Kennis van de sport en andere vaardigheden en expertise komen dan geweldig van pas, maar dat komt niet zomaar aanwaaien. Daarom laten we in deze serie mini-interviews een aantal onbetaalbare krachten voor het voetlicht treden. Deze keer is dat John Vader, die ooit op de baan en nu in de Schoorlse duinen als atleet al zeker zijn sporen heeft verdiend, maar ook nog eens van alles en nog wat doet voor Nova.

Wat doe je voor onze vereniging?

Wanneer ik dat zo op een lijstje zet lijkt het nog heel wat.

Ik geef bij de sportiefwandelaars training, zit in de commissies Boerenlandwandelingen en mediacommissie, verder zit ik nog bij de klusploeg. De website avnova.nl hou ik bij en ik doe de opmaak van Noviteit. En sinds kort heb ik de Noviteit-wijk die Louw Groot jarenlang heeft rondgebracht op me genomen.

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

Je kunt beter zeggen dat ik er ben in gestonken, haa haa.

Van lieverlee kwamen er steeds wat dingen bij en wanneer ze merken dat je bepaalde dingen kan, word je direct gepolst of je daar even naar zou willen kijken.

Waarom heb je de taak opgenomen?

Ik heb als nieuwbakken pensionado gelukkig nogal wat tijd. Voor die periode werkte ik op diverse scholen in deeltijd en had nog wel genoeg ruimte om er wat bij te rommelen.

En zoals ze in westfriesland zeggen "van 't ien komt 't aar"

Wat is het leukste aan deze taak als vrijwilliger?

De gezelligheid, dat staat voorop.

Op welk onderdeel ben je zelf het beste?

Goed ben ik nergens in, maar met het sportiefwandelen of powerwalking kan ik wel lekker meekomen.

Sportiefwandelen is toch geen sport?

Nou daar kan ik kort over zijn, kom maar op dan zullen we je een poepie laten ruiken. Iedere zaterdag- en maandagmorgen starten we om 9 uur bij het bezoekerscentrum in Schoorl.

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

Mocht je nog wat tijd over hebben, sluit je dan aan bij een van de commissies. Zonder de vrijwilligers kan een vereniging niet goed functioneren.

P.S. de redactie van de Noviteit is nog op zoek naar wat versterking, omdat Karin i.v.m. drukte ons gaat verlaten.



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

Zilte Zoen KlimduinRun 2024

Blootvoets naar boven sprinten op het rulle zand van de befaamde Klimduin in Schoorl en dan eindigen met een ferme snoekduik bij de finish. Op zondag 29 september staat de Klimduinrun weer op het programma! Menigeen wordt al moe wanneer ze alleen maar ernaar kijken, toch is iedereen wel eens het klimduin opgegaan naar het mooiste uitzichtpunt van Schoorl om de kuiten flink te belasten en na enige tijd uitpuffen met een noodgang naar beneden te rennen en -als het even kan- zonder zandhap te nemen. De afstand naar boven op het klimduin is ongeveer 110 meter en de hoogte is 51 meter, met een hellingspercentage dat soms de 25 procent overschrijdt.



Deze wedstrijd door het mulle zand is ooit opgericht door oud-Nederlands kampioen en oud Nova-trainer Sven Ootjers. Tijdens dit hardloopspektakel gaan sporters uit allerlei disciplines de strijd met elkaar aan. Bekende sporters als Lianne de Witte en Koen Verweij hebben al een keer meegedaan. Ook zij hebben de ongekende sensatie meegemaakt van het zo snel mogelijk beklimmen van het Klimduin, aangemoedigd door de vele toeschouwers. Wielrenners, schaatsers, voetballers en atleten uit verschillende disciplines doen mee en de geschiedenis leert dat iedereen kan winnen. Je kunt meedoen in de categorieën junioren, senioren, mannen en vrouwen.

Voor meer info:

- [KlimduinRun - Wikipedia](#)
- [Inschrijfformulier Zilte Zoen KlimduinRUN 29 september 2024 \(inschrijven.nl\)](#)
- <https://nextrace.nl/events/zilte-zoen-klimduinrun-schoorl#info>





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 polischeck
- ✓ 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!

De Markerwadden grijpt je bij de kladden

Ruud Doodeman



Wadlopen is uitgesloten op de Markerwadden. Het gebied ligt midden in het Markermeer en van de getijden is er vrijwel niets te merken. Alleen met harde wind kalft er nog wel eens wat af. Wandelen is er wel zondermeer een aanrader. Het gebied is een enorm vogelwalhalla. Om er te komen reserveer je tijdslot via Natuurmonumenten en neem je de veerboot vanaf Lelystad. De tijd dat je koffie of thee aan boord kon krijgen is tot teleurstelling van de passagiers en zeker ook de bemanning helaas voorbij. Toen ik het aan een bemanningslid vroeg waarom het niet meer mogelijk was zei hij: "Het mag niet meer van Natuurmonumenten". Het perfecte moment voor een lekker aan-boordse bakkie is zo, met een instelling die grenst aan de tijd van het communisme, succesvol om zeep geholpen. Een bezoek aan de eilandengroep gaat in de regel gepaard met een

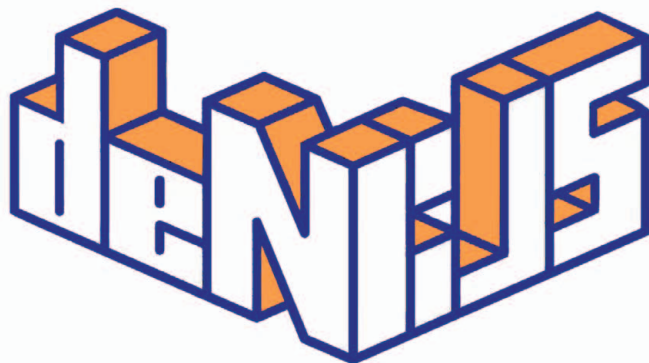
rondleiding (of persoonlijk toezicht, voor de complot-denkers 😊). Het bijzondere van deze combinatie van Natuurmonumenten is dat je vanaf de boot exact een kwartiertje de tijd hebt om koffie met appelgebak te bestellen in het luxe, grote ontmoetingsgebouw. De overigens goedwillende vrijwilligers helpen je dan rustig aan je bestelling. Na de lange wachtrij bij de monopolist, houd je dan nog ruim 60 seconden over om van de koffie met appelgebak te 'genieten'. De groep waar je aan bent toegewezen staat dan immers al te trappelen om tijdig te vertrekken met je Natuurmonumenten-begeleider / gids.

Zodra je de inleiding van de gids over het ontstaan van het Markermeer en de Markerwadden doorstaan hebt, kan de wandeling echt beginnen. Het is werkelijk een schitterend gebied om doorheen te wandelen. Ik was er in het voorjaar (met koffie aan boord) en in de zomer (zonder!) en er zijn gewoon te veel vogels om allemaal op te noemen. Van de vreemde of zeldzame vogels is het baardmannetje beslist het markantste. Het kleurrijke vogeltje pakt supersnel de insecten hangend aan een rietstengel. De eerste keer spotte we een baardmannetje-mannetje. En de tweede keer in de zomer zagen we ook het baardmannetje-vrouwetje. Op bijgaande eigen foto zie je het baardmannetje-mannetje.



Alle info voor een bezoek aan de Markerwadden vind je op Marker Wadden - Natuurgebied | Natuurmonumenten De wervende tekst meldt het volgende: "Het weidse eilandgevoel, de fascinerende moerasnatuur: op Marker Wadden ervaar je overal om je heen de ongerepte natuur. De natuureilanden zijn aangelegd met zand, klei en slib uit het Markermeer. Ze zijn in trek bij talrijke vogels die hier uitrusten of broeden. Prachtig om ze van dichtbij te spotten vanuit de kijkhutten."

Tot slot wil ik deze wandeltip afsluiten met een extra natuurwandeltip: Bij de Oostvaardersplassen kan je onbegeleid kiezen uit diverse routes. In het bezoekerscentrum kan je gewoon op je gemak koffie en gebak bestellen. Baardmannetjes-mannetjes zul je waarschijnlijk niet zien en ook geen baardmannetjes-vrouwetjes. De kans bestaat wel dat je individuen met een baard tegenkomt.



**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

**KONINKLIJKE
vezet**



Sponsor van de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht



Prachtig resultaat sponsoractie Univé



Dankzij onze leden en alle andere mensen die in groten getale op AV Nova hebben gestemd in de Univé-actie voor verenigingen en goede doelen, heeft Nova van Univé een cheque van € 1.000,- mogen ontvangen. Een fantastisch resultaat! Met dat geld gaan we leuke activiteiten organiseren en oefenmateriaal aanschaffen voor onze jonge atleten. Namens Nova namen jeugdtrainer Mattis en voorzitter Isabelle Brus de cheque in ontvangst van Peter van Duineveld van Univé Schagen. Univé en iedereen die ons gesteund hebben bedankt!

univé

Yoga als mooie aanvulling?

Karin Hofman

Onlangs ben ik gestart met yoga, een actieve vorm, dat dan weer wel. Geen gezweef, geen hallelujah-muziek en 'gewoon' bij een trainingslocatie waar ook gefitnest wordt.

Ik heb het even opgezocht, want mij zegt het nog niet veel, het is Ashtanga based Yoga. Voor de liefhebbers, dan weet je welke soort. Het aantal begrippen dat wordt gebruikt bij de verschillende oefeningen is duizelingwekkend. Ik heb een aantal keren heel dapper gevraagd hoe die oefening nou heette... en dan was de enige conclusie: "oh, oké, begint met een b..."

Mogelijk is yoga een mooie aanvulling op het hardlopen. Het voegt echt iets toe, en voor mij geldt dat ik op dit moment meer met aandacht bezig wil zijn. Het befaamde bruggetje bij de krachttraining bijvoorbeeld zit hier ook in. Maar dan met 5 keer bewust ademhalen en bij elke inademing ruimte creëren en dan bij de uitademing net iets verder komen in je beweging. Om zo uiteindelijk krom te staan met de buik omhoog en de armen gestrekt naar beneden. Daar ben ik nog niet... het zorgt wel voor een bewust bezig zijn met je lijf en leidt zo af door de moeilijkheidsgraad dat je even alleen maar daar mee bezig bent. Ook mijn sporthorloge heb ik vervangen door een ouderwets horloge. Gewoon even terug naar de basis, zonder me af te laten leiden door alles prestatie-indicatoren.

Misschien iets om over na te denken?



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 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

Evenementenkalender



Voor de komende periode is er volop keus. Op 29 september is de eigen Nova Boerenlandwandeltocht. De start is uiteraard bij ons clubgebouw en de tocht gaat langs liefelijke dorpen en boerenlandchap. De afstanden zijn: 5, 12½, 18, of 25 km. Nova is lekker actief, want de aftrap voor onze Nova-wintercompetitie begin op 6 oktober bij het Rondje Bergen. De competitie is er om gezellig samen op te trekken naar regionale wedstrijden en zo nodig je prestaties te verbeteren. Dat kan prima in het altijd goed bezette en strak georganiseerde Bergen. Het overzicht van de wedstrijden staat elders in dit nummer.

Als doel om gericht op te trainen is onze Boerenkoolloop zeer geschikt. De opbouw kan dan prima bestaan uit laagdrempelige loopjes, zoals de sfeervolle kermislopen van Zijdewind en Petten. Meer informatie over evenementen vind je op [Atletiekunie.nl/wedstrijdskalender](https://www.atletiekunie.nl/wedstrijdskalender) of op de websites van andere Noord-Hollandse atletiekverenigingen

September

07-09 Kermisloop Zijdewind. Kidsrun en 4 en 8 km crossloop. <https://tav80.nl/>

08-09 Mini Triatlon Dirkshorn

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. Info pag. 23

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/>.

06-10 Schoorl Kennismaking Lopen op blote voeten. Opgeven bij ingmarzondervan@gmail.com

13-10 Napoleon mijlenloop, Den Helder, 5 of 10 Engelse mijl <https://noordkopatletiek.nl>

20-10 Kermisloop Petten, 5 of 10 km <https://allevents.in/schagen/kermisloop-petten>

20-10 Marathon Amsterdam, 42 km en andere afstanden, www.tcsamsterdammarathon.nl

27-10 Duinentrail Schoorl 12, 19 of 38 km www.mudswatrails.nl/duinentrail_schoorl

27-10 Parkcross Hollandia, Hoorn, jeugdlopen en 5,5 en 7,8 km, www.crosscircuit.nl

November

03-11 Heerhugowaard Blootvoets lopen door Dolf Klijn, opgave: ingmarzondervan@gmail.com

03-11 Nova Boerenkoolloop, Warmenhuizen, kidsrun en 5 en 10 km. <https://boerenkoolloop.nl>

10-11 Dijkgatsboscross, Wieringerwerf. Jeugdlopen en 6 of 10 km www.crosscircuit.nl

17-11 SAV-cross, Grootebroek. Jeugdlopen en 4,6 of 9,2 km www.crosscircuit.nl


24-11 Dokev cross, Anna Paulowna, 5 of 9 km, www.atletiekvereniging-dokev.nl

December

01-12 Noordkop Duincross, Den Helder. Jeugdlopen en 6 of 10 km www.crosscircuit.nl

08-12 Hera St Georgecross, Spierdijk. Jeugdlopen en 8,2 km www.crosscircuit.nl


08-12 Snertloop 't Veld, 5, 10 of 16,1 km. www.tav



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
 restauratie
 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

