

Noviteit



mei/juni 2021

MeerkampFestival
Jeugdcommissie

*Gezonde jongeren zijn
gelukkiger*

*Bloemen voor een
prutser*
Ruud Doodeman





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

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

Tel.: 0226-392597
Bregweid 6 Warmenhuizen

**multicopy the
communication
company**

HEERHUGOWAARD
ALKMAAR



**DÉ PARTNER
VOOR AL UW
COMMUNICATIE
UITINGEN**

W.M. DUDOKWEG 10 | 1703 DB HEERHUGOWAARD | 072-5760990



FREE-D-SIGN
RECLAME EN VORMGEVING



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

FREE-D-SIGN.NL

TOON BEENTJES
TWEEWIELERS HEEMSKERK

BROMFIETSEN

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

FIETSEN

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

Schildersbedrijf
PRONK



schilders

sinds 1920

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

**KAPSALON
Nathalie**

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

afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl

**peter's
autoservice**

APK en Onderhoud

Peter Dekker

in-verkoop auto's

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

In deze Noviteit

Pagina 12.

Bloemen voor een prutser

Pagina 16.

Gezonde jongeren zijn gelukkiger

Pagina 22.

De nodige knowhow

Pagina 30.

Atleten MeerkampFestival

En verder....

NOVA informatie	4
Verjaardagen / Nieuwe Leden	7
Nova's Giganten	10
Wandelblog	11
PR's MeerkampFestival	17
De Toppers van Maandag	18
Oproep Redactie	18
Wandelnieuws	26
De Jeugd Wintercompetitie	28
Wandelvierdaagse 2021	29
Evenementenkalender	34

De Novaredactie novakrant@hotmail.com

Ruud Doodeman
Elles de Groot
Martijn Jorritsma

Gelukkig hadden we de afgelopen periode het meerkampfestival waar de jeugd zich in deze bijzondere tijd, waar toch niet zo veel in te doen is, zich heerlijk kon uitleven. Het Nova Meerkamp Festival was een groot succes met ruim 80 deelnemers. De afgelopen tijd hebben de pupillen en junioren op maandagavond instructie gehad over diverse disciplines, vortex gooien, speerwerpen, hordenlopen, hoogspringen, kogelstoten, verspringen en sprint. Hiernaast werd via sociale media in filmpjes per atletiekonderdeel door de trainers en trainsters nog eens uitgelegd wat de techniek van het onderdeel is. Alle napret over het festival zie je en lees je verderop. En het maakt het aantrekkelijk om zelf weer de baan op de gaan. Maar ja, voor de wat ouderen gaat dat nu nog even niet.

Het is zeker mooi dat de jeugd zo onze mooie atletieksport leert kennen. Iedereen kan vast wel een stukje rennen, maar atletiek is zo veel meer. We zagen het zojuist bij het WK-estafette waar liefst vijf Nederlandse viertallen zich plaatsten voor de Olympische Spelen. Dat is echt ongekend. En al die toppers zijn als vele anderen wellicht met veel enthousiasme en lekker speels, maar zonder uitmuntende uitvoering begonnen. En dat is helemaal prima, het bijzondere is juist hoe ze zich telkens verbeteren en op latere leeftijd het beste uit zichzelf naar boven halen. Die ontwikkeling daar gaat het verderop in dit nummer over in het stuk "Bloemen voor een prutser!"

Wat overigens ook erg leuk is om te lezen is het stukje over onze Nova giganten door Remon Schoorl. De G-sporters horen er zeker bij en in de bijdrage wordt naast de beleving ook uit de doeken gedaan wat je zoal met een vortex, een klein vliegobject in de vorm van een pijl kunt doen. Deze editie wordt gedeeld met onze trouwe sponsors om te laten zien wat Nova voor haar leden doet en dat het zondermeer een erg aantrekkelijke sportclub is om je aan te verbinden. Voor iedereen: veel leesplezier!

Groeten van Ruud

Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Petra Taams	pdtaams@gmail.com	06 52845447	Voorzitter
Jos Hoogeboom	jos.hoogeboom@outlook.com	0226 72 3039	Vice-voorzitter
Margo Hogervorst	margohogervorst@outlook.com	06 14112595	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmeester
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Maaïke Tesselaar	maaiketesselaar@hotmail.com	06 22217397	
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

Trainingstijden

Maandag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Novabaan	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00	Clubavond pupillen	Verschillende trainers
Dinsdag 19.00 tot 20.30 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Clubavond junioren Senioren/masters Atleten van 2001-2004	Trainers Verschillende trainers Jan Berkhout Jorg Ootjers
Woensdag 18.00 tot 19.00 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.30	Novabaan Atleten van 2009 Start to Run Krachttraining	Trainers Carlien Wabeke Joshua de Vriend Margriet Berkhout
Donderdag 17.00 tot 18.15 18.15 tot 19.15 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.45	Novabaan Senioren/Masters G atleten Senioren/Masters Atleten van 2001-2004 Bootcamp	Trainers Annemiek Suiker Carol Rademakers, Amber Hurkmans, Mark Dekker Jorg Ootjers Sara Prins
Vrijdag 18.00 tot 19.00 18.00 tot 19.00 18.15 tot 19.30 19.30 tot 20.45	Novabaan Atleten van 2014-2011 Atleten van 2010 Atleten van 2008-2007 Atleten van 2006-2005	Trainers Femke, Sybren & Mireille Ligthart Jesper Sintenie & Steven de Moel Linda Hurkmans & Teun Beers Linda Hurkmans & Teun Beers
Zaterdag 09.00 tot 10.30 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sportief wandelen Nordic Walking	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag 09.00 tot 10.30 10.00 tot 12.00	Vertrek bij begin Zeeweg Start to Run Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sprintgroep Senioren	Trainers Frans Kauffman Jorg Ootjers

Trainers



Teun Beers	06 39589887	Steven de Moel	06 51012246	Trainingscoördinatie Maaïke Tesselaar (jeugd): 06 2221 7397
Jan Berkhout	0226 394278	Jorg Ootjers	06 10903088	
Mark Dekker	0226 395238	Sara Prins	06 225 99617	
Lars Dignum	06 1434734	Carol Rademakers	0226 393603	Jos Hoogeboom (senioren): 06 1266 8131
Myrthe van Dok	06 36046818	Peter/Marian Robert	0226 393338	
Rob Duvivier	0226 395543	Jesper Sintenie	06 13840081	
Linda Hurkmans	06 23645244	Annemiek Suiker	06 534 55 821	Marian/Peter Robert (wandelen): 0226 39 3338
Jan Karsten	0226 392029	John Vader	06 2276 5260	
Frans Kauffman	0226 393426	Joshua de Vriend	06 54946276	
Kiki Klaver	06 21647074	Carlien Wabeke	06 34797093	
Mireille Ligthart	06 29152510	Ingmar Zondervan	0226 391994	

Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA www.avnova.nl

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

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-1-2020 tot 31-10-2021

Categorie	Geboortjaar	Categorie	Geboortjaar
Mini Pupil	2014 en later	Junior C	2007-2006
Pupil C	2013	Junior B	2005-2004
Pupil B	2012	Junior A	2003-2002
Pupil A1	2011	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2010	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2009-2008	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies

Jeugdcommissie

Isabelle Brus	isabelle.brus@gmail.com	06 471 44685
Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21 647074
Kees van Wonderen	keesencorine@hotmail.com	06 1220 0226
Jim Bruin	jim.bruin@hotmail.com	06 1088 2429
Ariën Kruijer	l.kruijer@kpnmail.nl	06 10218761
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209

Kantine commissie

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

Materiaal- en Accommodatiecommissie

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

Vertrouwenscontactpersonen

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

Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21 647074
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Tijs Hofmann	tijshofmann@icloud.com	0226 39 4974
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Clubrecord commissie

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

Sponsorcommissie

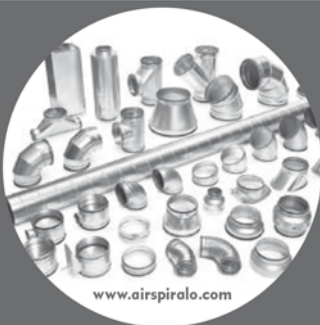
Roland Karsten	sponsoring@avnova.nl	06 2280 2338
Yvon Louter	sponsoring@avnova.nl	0226 39 5688
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 5148 9931

Vrijwilligerscoördinator

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

Onderhoud Website

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



www.airspiralo.com



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736



Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen

STOOP WAARLAND

0226-422844
www.stoopwaarland.nl



GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW

Maatwerk Marketing

Arjan Zutt

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

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



BEUKERS Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl

tijd voor een lekker **FEESTJE!**

Verjaardagen

Mei

Chiel Sven Vogtschmidt	18
Marjanne Janssen	20
Patrick Blokker	22
Piet van der Welle	23
Ruben Pronk	23
Yvonne Louter	24
Dick Nannes	27
Jordan O'Neil	27
Ingmar Zondervan	27
Paula Stam-Tijm	28
Cor Wabeke	29
Yde Dekker	31
Eshaq Rahro	31

Juni

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

Juli

Diana Ligthart	1
Truus Rood-Zutt	3
Cas Tesselaar	4
Anneke Hessels-Heemskerk	6
Eline Vriend-Rampen	6
Talisa van der Fluit	7
Joop de Krijger	7
Evi Muijs	10
Piet Stuyt	11
Ana da Silva Goncalves	11
Teun Beers	17
Isabella Maas	17
Rik Bekker	17



Feest



Nieuwe Leden

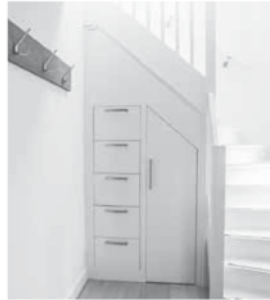
Arie Tijm
Deni van Schagen
Xun Claassen
Giel Bruijn
Floris Pronk
Jinte Huibers
Carola Rohling
Willemien Stam-Veldt



Interieurwerken



Met passie voor het proces



Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

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

Loeigoeie Zuivel

Van
biologische
Boerderij
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl

DE NIJS

Potatoes
Food

www.nijs.com

Ton van der Ven

praktijk voor
fysio/manueeltherapie
& osteopathie

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



Jos van Baar Schilderwerken

Oudeval 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

HEMAN "DE SMIDSE"

Dorpsstraat 158
1749 AJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391223 www.he-man.nl



Fietsen /
Accessoires



Speelgoed



Huishoud / Kado



Smederij /
Tankstation

MENEER VERMEER TUINEN



ONTWERP, AANLEG,
ADVIES EN ONDERHOUD

0226 39 39 20

WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL

DE MARLEQUI

Alle zonnige
zomerbloeiërs kosten
maar €1,25 per stuk

Wist u dat:
*Er wel meer dan 20.000
plantjes in onze kas staan.
*Er veel gevulde bakjes &
mandjes klaar staan om cadeau te
doen.
*Onze plantjes in een koude kas
opgroeien waardoor ze harder,
compact en beter bestand
tegen ziektes zijn.

Zoekt u voor familie
vrienden of
werknemers een
originele
overnachting?
Dan bent u bij ons op
het goeie adres!



Wij hebben ook
cadeaubonnen



de_marlequi



Tuinderij de_marlequi

Trambaan 5a Warmenhuizen

Informatie: 06-38916380 (Margit) 0653142594 (Kooos)

Nova's Giganten

Een klein applausje voor onze Giganten is wel op de plaats denk ik. Elke week staat er weer een groep topatleten bij de poort te trappelen om te starten met trainen. En dat ondanks dat de wedstrijden niet door gaan, de Special Olympics niet doorgaan en ze dus nergens naartoe kunnen werken. Voor de trainers uiteraard vervelend en jammer, maar voor de atleten niet minder natuurlijk. Ondanks de vervelende tijd, zien wij als trainers zo ontzettend veel plezier en enthousiasme voor, tijdens en na de trainingen. Het gek doen tijdens de warming up, maar ook het serieus aan de bak gaan tijdens de verschillende onderdelen die er klaargezet worden. Deze combinatie blijkt al jaren het gouden recept voor een paar handen vol beginnende atleten die zich ontpoppen tot grootse talenten van Nova.



Verschillende atleten staan op het punt de Vortex een slinger te geven, onder begeleiding van Sven

Tijdens dit prachtige voorjaar konden we weer prachtige trainingen neerzetten. Verspringen, kogelstoten, Vortex werpen, krachttraining voor de spieren, estafette en natuurlijk af en toe gewoon een lekker tik- of balspel. Van al deze onderdelen is Vortex werpen ook altijd een gewild onderdeel voor zowel trainer als atleet. Ook trainer Erik Tesselaar weet wel raad met de Vortex. Of het nou om te werpen is of om er andere dingen mee te doen.. laat dat maar aan Erik over. Onderstaand moment typeert het lekker gek doen tijdens de trainingen zonder enige schaamte.



Erik Tesselaar heeft nog niet helemaal door wat je precies met een Vortex moet doen



Onze grootste Ajax-fan staat op het punt om het wereldrecord verspringen van Mike Powell te breken

Als trainers hopen we dat we weer snel de baan op mogen om wedstrijden te begeleiden bij de atleten. Dit zodat ze na een jaar lang inzet, enthousiasme en motivatie wel een medaille hebben verdiend om mee te nemen naar huis. Maar ook om ze weer een uitje te geven waarbij ze weer lekker kunnen uitleven. Wij zijn er klaar voor en hopelijk de atleten tegen die tijd ook weer!

Wandelblog



Marieke Brakkee, (kantinecommissie) gaat een maand lang wandelen ter gelegenheid van haar 60e verjaardag. Zij heeft daarvoor een blog gestart voor onder andere Novaleden waarin zij schrijft over wandelen.

Maar leuk om te vermelden is dat ze ook vermakelijke limmericks maakt.

Dat virus blijft maar oplaaien.

En wij maar bankhangen en snaaien.

Gelukkig verzon Nova een plan

Waardoor sportief wandelen weer kan.

Eindelijk weer lekker uitwaaien!

Lees maar! <https://kuierenenluiereen.wordpress.com/>

An advertisement for Meijer Bouw Warmenhuzen. It features a central circular logo with a stylized 'M' and the text 'MEIJERBOUW WARMENHUIZEN'. Below the logo are three horizontal bars with the text 'Particulier', 'Bedrijven', and 'Agrarisch'. The background consists of four black and white photographs of different types of buildings: a modern house with a gable roof, a multi-story apartment building, a large industrial-style building, and a traditional brick house with a tiled roof. At the bottom, the website address 'www.bouwbedrijfmeijer.nl' is displayed in white text on a dark grey background.

MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

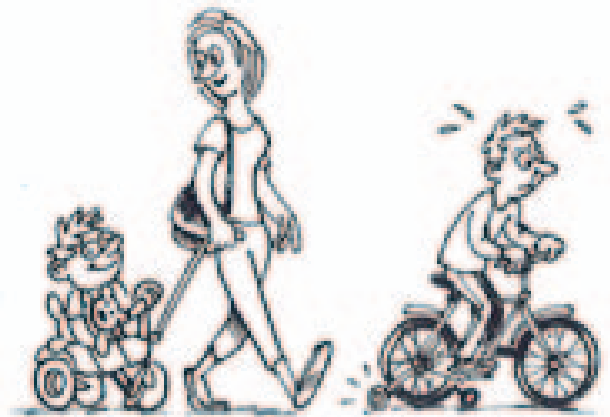
www.bouwbedrijfmeijer.nl

Bloemen voor een prutser

In de huidige tijdsgeest van de pandemie kunnen we gemakkelijk afstand nemen en van bovenaf beschouwen hoe we erin zitten. Vanwege de samenscholingsbeperkingen ben je meer op jezelf aangewezen. Via zelfreflectie kan je eens analyseren hoe het gaat en word je je bewust van de valkuilen als hardloper. Zonder iemand op de tenen te willen trappen, kan je wel stellen dat je van een ezel nooit een racepaard maakt. Daarom is jezelf blijven ontwikkelen een goed idee en je zult zien dat het met kennis en inzicht alleen maar leuker wordt. Leermogelijkheden zijn er altijd en onbegrensd. Nu in de na-ijlende lockdownfase is het opeens te merken wat voor soort loper je bent na een tijd zonder centrale trainingsmogelijkheden. Ben je een echte gezelschapsloper die zelden alleen op pad gaat? Of ben je een binnenloper geworden of een sololoper? Holt het niveau achteruit of maak je meer kilometers door handig gebruik te maken van inbrei-uurtjes en loop je beter dan ooit door de afgenomen reistijden vanwege thuiswerken? Nu er geen wedstrijden zijn is het lastig te beoordelen wat de status is. Bij enige competitie weet je aan de finish maar al te goed hoe je ervoor staat. Zelf liet ik geleidelijk de loopscholing wat varen als ik zonder trainer bezig was. Enkele rek- en strekoefeningen pakte ik nog wel eens mee en rustig beginnen deed ik ook wel. Het liefste haalde ik de tempowisselingen uit pittige versnellingenheuvel opwaarts. Slechts een enkele keer liep ik van lantaarnpaal tot lantaarnpaal tempo's. Eigenlijk deed ik geen interval met het klokje er bij. Voor de loopstijl is het allemaal wat minder, zonder trainingsprikkel. Als het resultaat zonder alle extra's van Nova nu hetzelfde is, maar dat is nog maar zeer de vraag. Waarschijnlijker is dat met eenzelfde inspanning de snelheid per afstand minder geworden is. Het is alleen voor de natuurtalenten, waarbij karakter het meeste meeweegt, om zonder aanwijzingen of trainingsgroep te blijven focussen. Het besef om scherp te blijven op techniek als je alleen loopt is essentieel.

Na een lange periode zonder gerichte looptraining vraag je jezelf toch wel af of je het nog wel goed doet. Het liefst schaar ik me dan na jarenlange ervaring bij de groep onbewuste bekwame lopers. Bij een leerproces om iets onder

de knie te krijgen zijn er in de regel vier fases. Van onbewust onbekwaam in het begin ga je naar, bewust onbekwaam en van, bewust bekwaam naar het optimale onbewust bekwaam. Bij het eigen maken van nieuwe dingen is weten wat je goed of niet goed doet van belang. In het begin hoorde ik van andere lopers dat ze aan mijn loopstijl van grote afstand konden zien dat ik daar liep in de verte. De armbeweging was niet mooi van voor naar achteren. Het was een 'vlinderbeweging' volgens een kenner. Nu had Densimo dat ook en die liep er in 1988 een wereldrecord mee bij de Rotterdam marathon. De armbeweging kost echter onnodig energie en ik



UNCONSCIOUS
INCOMPETENCE

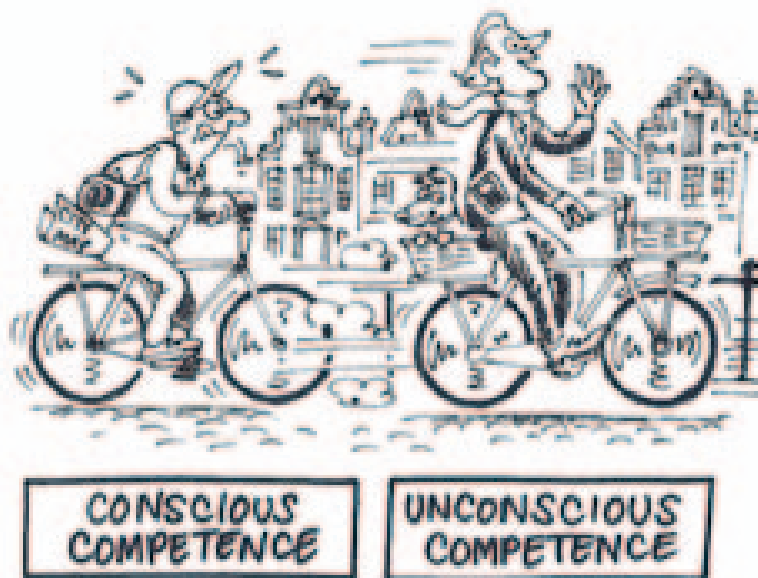
CONSCIOUS
INCOMPETENCE

streefde ernaar om het te verbeteren naar een meer voorwaartse armbeweging. Zo heb ik trouwens nog steeds momenten dat ik meer inzicht in de techniek krijg en dat probeer toe te passen.

Zo zijn er meer lopers die niet een geweldige loopstijl hadden, maar evengoed van topniveau waren. Een prachtig voorbeeld hiervan was het fenomeen Paula Radcliffe met haar zogenaamde 'head bobbing'. Het zag er niet heel fraai uit maar bij de finishlijn had ze meestal niemand voor zich. In elk geval droop de geestdrift er vanaf. Paula Radcliff was uitgesproken voorbeeld van een doelgerichte prutser. Ze zag er hardlopend uit als een zwoegend paard, zoals ze altijd met haar hoofd van voor naar achteren schudde en die beweging kan nooit bijgedra-

gen hebben aan extra snelheid, want anders was de Radcliff shuffel zeker gemeengoed geworden en liep iedereen zo. En gelukkig maar, de loopstijl van Paula Radcliff, die toch heel erg veel gewonnen heeft en wereldrecords op haar naam had staan op de langere afstand, was ook echt niet om aan te zien. Toch was ze dus vaak de snelste. Ze was bewust onbekwaam bezig. Er vanuit gaande dat ze echt wel haar best deed om de meest efficiënte loopstijl toe te passen, liep ze met haar onorthodoxe stijl wel iedereen naar huis. Op de en of ander manier wist ze een nadeel door extra inzet en compensatie alsnog te tackelen en de concurrentie af te troeven.

Liever zien we iemand die meteen een prachtige loop heeft en dan uitblinkt. Usain Bolt was



zo'n fenomenale uitbinker die snoeihard en ook schitterend uit de voeten kon. Waarschijnlijk is hij de combinatie van een bewust bekwame loper. In en om de baan was hij uiterst relax en liep over van zelfvertrouwen. Eigenlijk is nog het allermooiste als je de gehele overgang kan volgen van een minder stijlvolle kruk, maar die wel met veel inzet en karakter loopt overgaat naar de techniek van een klasbak. Van die bikels die als beginner met een knalrood hoofd in de achterhoede finishen en dan van lieverlee met aanhoudende doorzettingsvermogen en leervermogen evolueren naar de loper die met een fraaie houding, efficiënte afzet naar pure snelheid gaat. Kortom het hele plaatje compleet maakt en dan naar de top gaat. Het kan verkeren. Omgekeerd is het dus ook niet van-

zelfsprekend dat uitblinkers in de jeugd automatisch doorbreken. Het mooiste is als je onbewust bedreven bent. Dan heb je een gave en totaal niet gehinderd door kennis van zaken doe je wel alles meteen goed. Dit zijn de natuurtalenten die er weinig voor hoeven te doen, zo lijkt het. Keniaanse toppers hebben vaak geen enkele loopscholing en trouwens ook geen ander onderwijs gehad. Lopen is verplaatsen voor hen. Na verloop van tijd gaat dat steeds efficiënter en harder. Onbewust wordt de stijl steeds beter en vliegen ze over de sintels, zonder zich ook maar enig moment druk te maken over de techniek. Natuurlijk komt het niet aanwaaien, maar het ziet er dan gewoon heel gemakkelijk uit zoals bij Usain Bolt. Al komt hij super relaxt over het is zeker dat hij erg hard trainde. En ook bij Femke Bol lijkt het vanzelfsprekend dat ze zo hard gaat in een fraaie stijl, toch zie je haar echt wel lang uithijgen als ze gefinisht is.

Wat we kunnen meepakken uit deze fase, van meer op jezelf aangewezen zijn, is dat het geen kwaad kan om altijd te willen verbeteren. Al mag je altijd je eigen prestatieniveau bepalen, efficiënter lopen maakt je sport leuker. Intrinsieke motivatie is in deze tijd zonder groepsvorming van extra waarde, de drive vanuit jezelf, zonder dat iemand zegt wat je moet doen, is nu goud waard boven de externe drive die je krijgt bij gezonde groepsdruk. Het geeft allemaal niets, als je zoals in de pindakaas reclame er eerst weinig van bakt. Zolang je maar doorkrijgt hoe je kunt verbeteren en doorvraagt om inzicht te krijgen. Bij sommige oefeningen lijkt het soms niet duidelijk wat het nut is, toch kan de trainer vast verklaren wat het idee erachter is. Van lieverlee ga je telkens ietsje beter worden en gaat het je steeds gemakkelijker af. Je promoveert van koekenbakker gaandeweg naar bewust bekwam. Dit is een prettige fase, omdat je merkt dat dingen nu lukken, ook al ben je hier nog wel volop mee bezig om het te perfectioneren. Als je doorzet en voor het meest optimale gaat en blijft zoeken naar verbetering dan maak je een inhaalslag en gaat de rest aan het eind voorbij. Of je dan wint of niet dat, maakt niet zoveel uit, iedereen die de fase van prutser ontstijgt, verdient een podium.

Ruud Doodeman

Swan

Art & Build

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

Atelier voor Bouwkunst

'Bezoekadres' Huisweid 9e 1749 EL Warmenhuizen

Kamille

Praktijk voor pedicure,
schoonheid-en massage

Jacqueline Boots-Harbets

Wonge 15, 1749 BK Warmenhuizen
Tel.: 06 13974311



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

Bouwbedrijf F.J. Vos

Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie



Boek nu ook online

WWW.KIMEWO.NL
TEL.: 0226 - 390534

KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

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

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



Keurslagerij HOF VAN BLANKENDAAL

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

Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren



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

VAN BAAR WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

HAAR STUDIO MARIEKE

haar en make-up

Schelphoek-zuid 24
1749 BH Warmenhuizen
T 06-83693236

Velko

bandenservice

uitlijnen - balanceren - banden - uitlaten - trekhaken - velgen - wasstraat

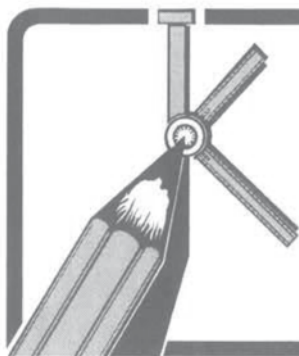
De Mossel 6
1723 HZ Noord-Scharwoude

Tel. 0226 - 314751
Fax 0226 - 315192

e-mail: info@velko.nl

Dagelijks geopend tot 17.30 uur zaterdags tot 16.00 uur

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

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

Wilco van der Stoop

Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

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

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

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



Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

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

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

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF



PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk

Massage
Yoga
Retreats

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

GEZONDE JONGEREN ZIJN GELUKKIGER

En presteren beter op school

In buurten waar de JOGG-aanpak - Jongeren Op Gezond Gewicht - is ingevoerd, ligt het gemeten percentage kinderen en jongeren met overgewicht 9 procent lager dan in plaatsen zonder die aanpak. Dat blijkt uit een onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Het RIVM keek naar de invloed van de JOGG-aanpak op overgewicht en het beweeggedrag bij kinderen en jongeren tussen 2 en 19 jaar.

Schagen is sinds 2014 aangesloten bij de landelijke aanpak van JOGG (Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst). Melissa Deenstra is JOGG-regisseur en werkt vanuit Team Sportservice. "De gemeente wil een gezonde leefstijl bij kinderen, jongeren en hun ouders of verzorgers stimuleren en versterken. Daar help ik bij. Ik werk samen met scholen, kinderopvang, peuterscholen, naschoolse opvang, sportverenigingen, jongeren-werk, huisartsen, jeugdverpleegkundigen, fysiotherapeuten en diëtisten. Alles met als doel: gezond eten en drinken en genoeg bewegen. Kinderen die gezonder leven doen het vaak ook beter op school. Het biedt ze een betere basis voor hun verdere ontwikkeling." Inmiddels hebben meer dan twintig basisscholen verspreid over de verschillende kernen in de gemeente Schagen zich aangesloten bij de JOGG-aanpak. Op deze scholen is een waterbreak geïntroduceerd en is er meer aandacht voor de gezonde leefstijl. Er zijn ook diverse kinderopvang- en peuterspeelzaallocaties aangesloten bij JOGG.

Water is de gewoonte zaak van de wereld

De JOGG-regisseur wil kraanwater drinken en gezonde pauzehapjes eten bevorderen. "Dit kan met bijvoorbeeld water- of smaaklessen

of met informatie over een gezonde leefstijl aan de ouders. Ook op de kinderdagverblijven en peuterspeelzalen wordt ingezet op een gezond voedingsbeleid en hebben we leuke materialen beschikbaar. Zo leren kinderen dat water drinken de gewoonte zaak van de wereld is", vertelt Melissa Deenstra. Andere voorbeelden van JOGG-acties zijn de DrinkWater-campagne op basisscholen en kinderopvang, een gezonde snack bij sport- en beweegactiviteiten, leerlingen op bezoek in de supermarkt, de gezondere sportkantine, smakelijke moestuinen bij de kinderopvang, samenwerking met PWN en InHolland-studenten en het inzetten van beweegboxen.

Meerkampfestival

JOGG leverde ook een bijdrage aan het Meerkampfestival door het water drinken te stimuleren. NOVA zorgde voor vers fruit, JOGG voor drinkwater tonnen met vers water. Bovendien kregen alle deelnemers een drinkwaterbidon van de club. 'Water, de sportiefste dorstlessen'.

Meer weten? Bel 0224 – 214 774 of mail JOGG-regisseur Melissa Deenstra: mdeenstra@teamsportservice.nl.



MEERKAMPFESTIVAL - Persoonlijke Records										
		12-mrt.	19-mrt.	26-mrt.		2-apr.		9-apr.	16 apr.	
Naam	Categorie	Speerwerpen (m)	Hoogspringen (cm)	Hordelopen (sec)	(m)	Kogelstoten (m)	(kg)	Verspringen (m)	Sprint (sec)	(m)
Anna Vast	junior C	9,25	120	16,00	80	4,23	3kg	3,43	14,01	80
Bastiaan Louter	junior D	11,16	100	18,04	80	-		3,33	13,95	80
Bo Reijmerink	junior D	9,45	115	-	80	5,19	3kg	2,89	14,91	80
Bregt Hopman	junior D	9,66	115	13,00	60	6,34	2kg	3,41	10,10	60
Daan Groot	junior C	-	-	18,56	100	6,96	4kg	4,40	14,43	100
Esmay van Wonderen	junior D	10,53	-	-	60	6,75	2kg	3,23	10,57	60
Espen van der Welle	junior D	-	110	-	80	4,25	3kg	-	13,41	80
Fien Plak	junior D	5,78	115	13,43	60	5,96	2kg	3,12	-	60
Floris Vader	junior D	11,75	120	15,84	80	-		3,70	13,25	80
Jay Thomas	junior C	16,75	130	24,87	100	5,37	4kg	3,58	14,45	100
Jill Bruin	junior D	6,60	110	16,87	60	5,48	2kg	3,05	10,70	60
Joost Emmaneel	junior B	31,60	-	-	100	9,31	5kg	-	-	100
Jord Stuijt	junior D	10,55	95	20,18	80	4,66	3kg	-	14,02	80
Josh Garrone	junior C	11,35	135	-	100	6,21	4kg	3,64	-	100
Julian Vader	junior D	14,01	135	15,87	80	5,56	3kg	3,69	13,01	80
Kees Kruijer	junior D	11,94	125	16,54	80	5,97	3kg	-	13,03	80
Luke Schuit	junior D	-	-	-	80	-		-	14,56	80
Luuk Mulder	junior D	8,95	105	18,37	80	-		3,13	13,80	80
Matteo Garrone	junior C	11,06	125	21,74	100	5,69	4kg	4,00	15,30	100
Mattis Reijmerink	junior C	17,40	115	31,36	100	5,76	4kg	3,06	17,40	100
Per Noordstrand	junior D	-	100	20,85	80	-		2,88	14,77	80
Pracht van der Veek	junior D	8,96	110	14,09	60	5,56	2kg	3,15	11,11	60
Rik Bekker	junior D	-	130	16,62	80	5,68	3kg	2,95	12,68	80
Ruby Noordstrand	junior D	7,91	105	15,22	60	-		-	11,78	60
Sam Oud	junior C	15,52	130	21,26	100	7,13	4kg	3,84	15,20	100
Sijmen Ploeg	junior C	17,59	130	21,75	100	6,22	4kg	3,52	17,39	100
Suus Kruijer	junior D	4,98	-	-	60	3,88	2kg	2,33	11,76	60
Suze Anna Molenaar	junior D	-	120	16,25	60	5,15	2kg	3,32	10,74	60
Tim Stroet	junior D	17,99	115	16,43	80	6,25	3kg	3,61	12,83	80
Twan Stroet	junior D	10,02	115	18,55	80	4,92	3kg	3,01	14,37	80
Viggo Wolthuis	junior D	10,58	115	-	80	5,75	3kg	3,45	13,37	80
Wies Vader	junior C	-	130	16,93	80	-		3,98	12,30	80
Wout Boekel	junior D	9,15	125	19,11	80	5,07	3kg	3,05	14,72	80
Xun Claassen	junior D	15,10	105	17,36	80	4,32	3kg	3,39	13,48	80
Zeb Tesselaar	junior D	26,22	150	14,92	80	8,41	3kg	4,42	11,90	80
		Vortex (m)	Hoogspringen (cm)	Hordelopen (sec)	(m)	Kogelstoten (m)	(kg)	Verspringen (m)	Sprint (sec)	(m)
David Pronk	pupil A	8,30	115	8,93	40	3,98	2kg	3,49	11,24	60
Day Schilthuisen	pupil A	6,37	95	11,01	40	2,92	2kg	2,04	-	
Femm Bruin	pupil A	13,14	105	10,63	40	3,57	2kg	2,97	11,61	60
Fenna Tesselaar	pupil A	6,20	100	10,47	40	3,13	2kg	2,61	11,42	60
Floris Pronk	pupil A	-	115	10,30	40	3,85	2kg	3,17	11,18	60
Hajo de Vries	pupil A	20,13	105	9,90	40	5,20	2kg	3,21	12,18	60
Indy van den Berg	pupil A	15,69	110	8,61	40	4,85	2kg	3,49	-	
Iven Ligthart	pupil A	17,68	115	8,19	40	4,52	2kg	3,39	10,49	60
Jake Zwart	pupil A	16,32	90	9,97	40	3,70	2kg	3,25	11,82	60
Joris van der Gragt	pupil A	-	115	9,00	40	6,09	2kg	-	11,01	60
Koen Pronk	pupil A	15,77	110	9,38	40	4,68	2kg	3,17	12,01	60
Levi van Wonderen	pupil B	8,50	-	-	40	1,87	2kg	2,85	8,35	40
Lies Strooper	pupil A	9,25	100	10,02	40	3,16	2kg	2,59	12,81	60
Lisa Slijkerman	pupil A	16,62	120	8,83	40	5,98	2kg	3,23	10,71	60
Marit van Meerlant	pupil A	10,77	95	11,55	40	3,12	2kg	2,69	13,14	60
Milan Schouten	pupil A	12,42	105	8,55	40	-		3,40	10,12	60
Nikki Boekel	pupil A	10,60	95	10,78	40	-		2,90	11,78	60
Noortje de Vries	pupil A	15,47	110	10,60	40	4,66	2kg	2,70	-	
Per Mellema	pupil A	25,77	115	9,55	40	6,00	2kg	3,09	11,30	60
Romy van Wonderen	pupil A	13,10	-	-	40	3,55	2kg	3,14	11,51	60
Sara Pot	pupil A	21,62	115	8,76	40	5,53	2kg	3,61	12,50	60
Saran Schuijt	pupil A	7,29	100	9,85	40	3,49	2kg	2,75	10,60	60
Scott Groot	pupil A	20,52	115	9,49	40	3,76	2kg	3,38	10,57	60
Senn Thomas	pupil A	22,52	85	9,51	40	5,15	2kg	3,53	10,38	60
Sven Nieuwland	pupil A	14,96	105	10,14	40	3,92	2kg	3,42	10,54	60
Yoeri de Nijs	pupil B	-	95	8,91	40	4,27	2kg	2,91	7,92	40

DE TOPPERS VAN MAANDAG

Zonder enthousiaste en goede trainers geen Meerkampfestival. Gelukkig hebben we bij NOVA al een paar echte toppers rondlopen, of kenden we ze nog van vroeger. Wie waren al die specialisten eigenlijk?

Erik Tesselaar beet het spits af: hij kwam op maandag 8 maart om de pupillen te leren vortex werpen en gaf daarna nog een uur lang speerwerptraining aan de junioren. De week erna stond hoogspringen op het programma. Uiteraard met onze eigen NOVA-toppers en NK-finalisten Martijn Kroes en Linda Hurkmans. NOVA heeft ook een echte hordekampioen in de gelederen: René Tijm kwam op 22 maart voordoen hoe dat moet en hielp veel kinderen letterlijk over de eerste horde. Vooral kwestie van dúrven. Cindy Kiekens van atletiekvereniging Hera is specialist kogelstoten - zij legde op 29 maart uit hoe je stoot in plaats van gooit en zo echt meters maakt. Op Tweede Paasdag zetten Emma van der Pal en Hugo Vader een training verspringen in elkaar. Verrassend: je blijkt vooral ook omhoog te moeten springen om echt ver te komen. Dat hadden veel kinderen goed begrepen, constateerden we op vrijdag. En

last but not least: Maarten Emmaneel kwam 12 april uit de startblokken voor een snelle clinic sprinten.

En natuurlijk spanden alle 'normale' jeugdtrainers zich ook nog eens heel hard in - op maandag vaak als assistent en op woensdag, donderdag of vrijdag bij de reguliere training met hun eigen groep. Alle trainers: bedankt! Het duurt vast niet heel lang meer voor jullie eigen NOVA-clubrecords sneuvelen ...

ECHTE FESTIVALFANS

Aan helpers geen gebrek dit MeerkampFestival. En die hadden we nodig ook! Harkers, meters, latleggers, een starter, snelle koeriers (met de PR-diploma's letterlijk vers van de pers), tijdwaarnemers, fotografen, tentbouwers, tentafbrekers, de webmaster, quiz- en bingo-toezichthouders en niet te vergeten: Druppie ☐

Dus Tijs, Kees, Ariën, Bram, David W, Roland, David R, Jolijn, Jesper (volgende keer zorgen we voor een goed pak, beloofd!), John, de mannen van de klusploeg en alle ouders die de laatste avond kwamen bijspringen (want zonder hotspots geen wifi en geen quiz): enorm bedankt!

Redactieleden gezocht!



Ons redactieteam is door uiteenlopende redenen uitgedund de afgelopen tijd. Om de zeer gewaardeerde Noviteit in leven te houden, hebben we hulp nodig. Je hoeft geen volleerd schrijver te zijn om bij te dragen. In overleg bepalen we wie welke taken op zich neemt en waarbij we vooral uitgaan van jouw sterke kanten en interesses. De hoofdtaak van een redacteur is het ordenen en structureren van informatie. Soms schrijft een redacteur zelf, soms verbetert zij of hij teksten van een ander. Overige werkzaamheden zijn bijvoorbeeld de planning, het verzamelen van de kopij, de indeling op de pagina's verzorgen, verzending naar de drukkerij regelen, bij de drukkerij de bladen ophalen, de adresstickers opplakken, dan de stapels verdelen per wijk en bladen wegbrengen bij de bezorgers. Het clubblad van Nova komt elke

twee maanden uit. Nieuwe ideeën zijn altijd meer dan welkom zijn. Loop gerust een keer met ons mee om te kijken wat de bijdrage kan zijn en bepaal daarna of dat het iets voor jou is. Kom jij ons enthousiaste team versterken? Neem vrijblijvend contact op met de redactieleden of via de mailbox van de redactie: novakrant@hotmail.com Of bel met redactielid Ruud Doodeman 06-36220146.

Jong Blauw News

Het precedent van Emile

Blijkbaar is 27 jaar de leeftijd dat je plots een risico-groep bent wat corona betreft. Ik keek onlangs op de RIVM site, de leeftijdsgroepen die op dat moment de meeste besmettingen kenden waren de twintigers, (en hun ouders, de vijftigers). Dit is iets wat wel te snappen valt, het is de leeftijdsgroep die nog niet teveel vastigheid kent, misschien nog geen baan, huis, hypotheek, vaste relatie, kinderen. En dus de leeftijdsgroep met de meeste contacten en de grootste behoefte aan feest en socializen. Desondanks heeft onze regering besloten dat mensen onder de 27 weer wat lossier gelaten worden kwa sporten. De 27-plussers, de groep mensen die thuis zitten te werken met gillende kinderen op de achtergrond ten einde financieel het hoofd boven water te houden en de maandelijkse vaste lasten te voldoen hebben mijns inziens veel meer behoefte 's avonds de benen te strekken en te gaan sporten. Daarmee vormen zij, omdat hun sociale leven helemaal stil ligt, een veel minder groot risico een ander aan te steken met een virusinfectie. Maar goed, wat onze regering ook beslist, het is niet goed, of het deugt niet. Desondanks ben ik wel even op zoek gegaan naar de mazen in de wet. Leeftijd is namelijk een onderdeel van je identiteit, net als je geslacht en je naam. Je geslacht en naam zijn aan te passen bij de rechter, dus waarom je leeftijd niet. Als dit mogelijk zou zijn, dan zou ik deze graag aanpassen naar 22, dan kan ik de rest van de corona-crisis aan alle virtuele competitie wedstrijden tot 26 jaar deel nemen. Helaas heeft de heer Emile R enkele jaren geleden een poging gedaan zijn leeftijd te verlagen en heeft de rechter hier al eens een uitspraak over gedaan en is er dus een precedent geschept. Het oordeel van de rechter was: Aan leeftijd zijn ook rechten en plichten verbonden, bijvoorbeeld het recht op een AOW-uitkering, het kiesrecht, het recht om te trouwen en de verplichte leeftijdskeuring voor ouderen om een auto te besturen. Verandering van leeftijd, zowel een verhoging als een verlaging, levert dus een hoop praktische problemen op. Ik zal dus nog even geduld moeten hebben voor ik weer ergens aan mee mag doen. Wel denk ik dat als de leeftijdsgrens om ergens aan mee te mogen doen 30 jaar hoger had gelegen de kranten bol zouden staan met het woord leeftijdsdiscriminatie.



De pluim van de maand

De pluim van de maand gaat deze keer naar een grote groep mensen die hebben geholpen bij het meerkampfestival. In de afgelopen periode zijn er op de maandagen clinics gegeven aan de pupillen en junioren die aan het meerkampfestival hebben meegedaan. De clinics werden gegeven door fanatieke sporters van de jongblauwgroep die graag de jongere van de vereniging willen motiveren om verder te gaan met de sport. Wat ons betreft was het meerkampfestival een groot succes door de grote opkomst en enthousiaste reacties van de atleten.

René T.

Vorige editie van het jongblauwnews hebben wij een kritisch stuk geschreven over René T., daar willen we in deze editie even op terug komen. Het stukje bleek een ontzettende motivator te zijn voor René T. om weer wekelijks op de baan te verschijnen. Ergens was het jammer dat de voorspelde baard niet helemaal tot uiting was gekomen, want wij als redactie denken dat het hem wel ontzettend goed zou staan. In ieder

geval zijn we blij om René T. weer op de baan te kunnen verwelkomen!



Pluim van de maand (ja twee deze keer)

De tweede pluim van de maand gaat naar de meest in het oog springende aanwezige van NOVA. Vanaf het oude gemeentehuis zie je al dat de wacht weer wordt gehouden over de baan en dat alle ongenodigde gasten zonder pardon weg worden gejaagd. De pluim gaat dan ook naar de zwarte neproofvogel die al weken zijn rondjes om het clubgebouw vliegt.

Mogelijke naamwijziging Jong-Blauw

Al jaar en dag is het Jong-Blauw news een graag gelezen deel in de noviteit. Ondanks dat iedereen er nog steeds heel jeugdig en goddelijk uit ziet, is er bij een groot deel van de groep toch gebleken dat ze niet meer zo jong zijn als dat ze eruitzien. Toen de virtuele competitie namelijk gevuld moest worden met mensen onder de 27 scheen dat toch krap lastig te zijn. Wat bleek namelijk: iedereen wordt langzaam maar ouder en ouder. Zo schijnt Matthijs de G. al 42 te zijn! 42!!!! Dat terwijl hij eruitziet alsof hij net de baard uit zijn keel verloren is! Toen hij dan ook niet opgesteld mocht worden kwam dat bij vele aan als klap in het gezicht. Kleine kinderen worden opeens groot. En hij is niet de enige die al ver voorbij de 26 is. Zo mochten onder andere: Bram B. Jesse S. Axel B. Hugo V. en René T. Michiel de R. en Jean-Paul A. niet meedoen omdat ze dus te oud waren. Tijs H. mocht eventueel nog wel meedoen mits hij niet geblesseerd was aangezien hij pas 5 mei 27 wordt (wat een bevrijding voor de groep dat hij dan niet meer binnen de anderhalve meter van de rest mag komen). En dan heb ik het alleen nog maar over de mannen. Bij de vrouwen is de lijst toch iets minder lang met onder andere Diana S. Sara P. en Petra R. maar daardoor geen kleiner probleem. Al met al is het toch wel duidelijk geworden dat de groep langzaam niet meer jong is. Hierop is een commissie opgestart die gaat zoeken of er een nieuwe naam nodig is voor de groep en welke dit dan zou moeten worden. De eerste resultaten van dit onderzoek worden al begin oktober 2023 verwacht.

Uitspraak van de maand

Pijn is tijdelijk, herinneringen zijn voor altijd – F. Cancellara

De mannen van de Schema's & de terugkeer van Jorg O

Al enige tijd is Jorg O afwezig als trainer bij de JB-trainingsgroep. In verband met het coronavirus durft Jorg het nog niet aan om de groep training te geven, net als veel andere trainers op dit moment. Hierdoor trainen de JB'ers, tot de terugkeer van Jorg O individueel (met elkaar). Uiteraard rekening houdend met alle regels. Matthijs de G en Bram B hebben zichzelf gebombardeerd tot de mannen die de trainingsschema's maken. Op de dinsdag, donderdag en zondag zijn het afwisselend de schema's van Matthijs en Bram die de revue passeren, waarbij termen als interval intensief, snelheid, uithoudingsvermogen en tempo hardheid vaak voorbijkomen. Korte en lange schema's worden afgestemd op de weersomstandigheid en er worden ook technische zaken getraind met o.a. hordes stappen, box jumps, sleeplast en medicine ballen. De JB'ers zijn over het algemeen zeer tevreden over de trainingen en er worden veel lovende woorden gerept richting Matthijs en Bram. Een enkele keer gebeurt het dat een training als 'naar' of 'niet te doen' wordt bestempeld. Wat opvalt is dat deze 'nare' trainingen vaak voorkomen als Matthijs de G het schema maakt en niet aanwezig is, vooral bij de alom bekende 60-40'tjes. Voor de JB'ers geldt dus dat ze vanaf deze maand een nieuwe vuistregel kunnen aanhouden, op het moment dat ze zich tijdens de warming up afvragen of de training zwaar gaat worden. Er zijn dan twee opties: 1. Is Matthijs (nog) aanwezig na het warmlopen, dan weet je dat de training mee gaat vallen. 2. Is Matthijs afwezig of gaat hij naar huis na het warmlopen, dan weet je dat je diep het rood in zal gaan. Ondanks dat de trainingsgroep met de inzet van Matthijs en Bram kan blijven doortrainen, wordt Jorg enorm gemist. Hopelijk kan de trainingsgroep in ere hersteld met trainer Jorg en de atleten die nu nog niet aanwezig zijn!

Wedstrijdverslag virtuele competitie

Zondag 25-5 was het tijd voor de eerste virtuele competitie voor de senioren en junioren van Nova. Helaas heeft de schrijfster van dit stuk verder weinig actieve herinneringen aan deze dag. Opvallend is dat hoogspringen beter lijkt te gaan als je er niet voor traint, zo bewees Martijn K. Ook de haas op de 5000 meter was opvallend, sinds de wedstrijd is deze niet meer op de baan gesignaleerd... waarschijnlijk is hij er als een haas vandoor gegaan.

Clubtenue

Het viel een deel van de JB News redactie op dat er bij wedstrijden wel erg veel verschillende kleuren 'novablauw' te zien waren. Vandaar dat zij de handen ineen hebben geslagen en op zoek zijn gegaan naar een nieuw tenue. Houd de Noviteit in de gaten, later volgt meer nieuws.

Column van de vaste

Gastcolumnist

In deze column gaan we altijd graag in op het wel-en-wee van de atleet, in het bijzonder de JB-atleet. Maar het is belangrijk om in de prachtige atletiek sport, met alle hoogtepunten, records, dieptepunten en heroïek, niet de bijzaken te vergeten. Zonder deze zaken zou deze prachtige sport niet bestaan. In deze column zullen we inzoomen op iemand waarbij het allemaal bij begint. Daarom uit het leven van een starter: Pang!

De nodige KNOWHOW

Ouders hebben het tegenwoordig maar zwaar. Hun kinderen mogen min of meer alles - maar zelf een beetje aan de zijlijn sportief meegenieten en ondertussen wat bijkletsen met de andere ouders is er niet meer bij. Ze moeten thuisblijven. Ook NOVA is voor ouders al maanden een no-go area. Een beetje uitje bestaat tegenwoordig al uit het afleveren van je kind bij het hek en een uur of wat later weer ophalen. Om kort te gaan: er gaat een hoop langs je heen. Want wat doen je kinderen eigenlijk bij NOVA? Wat gebeurt er allemaal op de baan? Daarom een serieuze lijst wist-je-datjes om de informele knowhow constructief bij te spijkeren. Kun je straks - als alles weer 'gewoon' is - moeiteloos aanhaken. ;)

Wist je dat ...



... trainer Teun er als 12-jarige supercool uitzag? En nog steeds trouwens, want vrijwel iedereen herkende hem direct van de foto tijdens de quiz.

... trainer Sybren op de laatste avond van het Meerkampfestival ook een meerkampje organiseerde voor de mini's en pupillen C zodat hij de bingo showmaster mocht zijn?

... de 5-jarige Engelse mini-pupil Adam speciaal voor de bingo alle Nederlandse cijfers uit zijn hoofd had geleerd? En met succes, want hij ging naar huis met een prijsje.

... trainers Martijn en Linda alles op alles hebben gezet om vooral het hoogspringen populair te maken? En dat alle pupillen en junioren daarom nu met ontzag praten over de recordhoogtes die hun trainers (ooit) gesprongen hebben?

... 65 veelbelovende NOVA-atleten tijdens het Meerkampfestival minimaal één, maar veel vaker zes PR's hebben verbeterd?

... NOVA nu overweegt om de clubkleur blauw



aan te passen naar lichtgroen? Da's namelijk gewoon goed voor je PR.

... AH Warmenhuizen, Multicopy Heerhugowaard, Bouwbedrijf De

Nijs, Trots! Hypotheken, Arie Bleeker, FreeDesign, Blom elektrotechniek, KOKS en het Sportakkoord Schagen het Meerkampfestival financieel of in natura steunden? En dat we daar ontzettend blij mee zijn?

... alle trainers heeeeeeel fanatiek meededen aan de Kahoot-quiz voor de junioren op de laatste avond? Dat Teun en Steven voor de neus van hun eigen atleten zelfs prijzen wegkaapten? En dat Teun zich daaruit kletste door te zeggen dat hij eigenlijk voor de afwezige Josh speelde?

... alle kinderen nu weten dat er in een blikje cola 7 suikerklontjes zitten?

... sommige kinderen veel liever water drinken dan limonade? En dat hun ouders dat niet eens weten?

... trainer Martijn aan 60 man moest uitleggen dat hij níet zijn schone onderbroek vergeten was mee te nemen naar zijn eerste NK ooit in Apeldoorn? (Maar dat hij daar uit de bak gevonden voorwerpen op goed geluk wél een paar spikes moest vissen waar hij nog zesde op werd ook?)

... de fotograaf moeite had om de verspringers



goed op beeld te krijgen omdat één harkende vrijwilliger dat totaal niet doorhad en er steeds pontificaal voor ging staan? (Wel mooie broek trouwens. Die kan zo op de catwalk.)

... het nog nooit zo veel en zo ontzettend hard heeft gewaaid aan de Oostwal in de periode van 8 maart tot en met 16 april?

... het statistisch gezien haast onmogelijk is dat het zes weken lang niet regent op vrijdag tussen 18 uur en 21 uur, maar dat dat toch de realiteit was?

... er op 16 april tijdens het sprinten een stevige noordoostenwind stond? Terwijl de baan bij NOVA juist speciaal is ingericht op zuidwesterstorm, met het oog op razendsnelle clubrecords?

... Linda zes weken lang enorm heeft genoten van atletiek, atletiek en nog eens atletiek? Overdag hield ze zich dan bezig met slagbal en zo. In een gymzaal. Ook leuk.

... de journalist en de fotograaf van het Noordhollands Dagblad die op vrijdag 26 maart naar NOVA kwamen zich afvroegen of de hordes niet veel te hoog stonden? En dat de kinderen daar niets op zeiden maar gewoon lieten zien hoe goed ze getraind hadden?

... de hordes trouwens vooral hoog en lastig leken? De meeste lopers vlógen eroverheen!



... de filmpjes en foto's op de site van NOVA een mooie impressie geven van het Meerkampfestival? (Check!)

... de vrijwilligers die zo nu en dan hielpen steeds jaloerser werden? En dat bij het verspringen en kogelstoten sommigen zich niet meer konden inhouden? (En ja, daar zijn beelden van.)



... er daarom nu plannen in de maak zijn voor een Meerkampfestival The Vintage Edition? Opgeven kan alvast bij meerkampfestival@avnova.nl. Datum volgt nog.

... gasttrainers Erik, Cindy, Martijn, Linda, René, Maarten, Hugo en Emma alles uit de kast haalden om de jonge atleten supergoed te leren vortex werpen, speerwerpen, kogelstoten, hoogspringen, hordelopen, sprinten en verspringen? En met resultaat. (Check maar even het PR-diploma van je kind.)

... Linda tussen alle bedrijven door ook nog even verhuisde naar haar eigen flatje? En dat ze en passant ook 'haar' Jelle een keer meenam naar de club? (Sportieve jongen, die is zonder meer goedgekeurd.)

... Jim, Linda en Isabelle ontzettend veel lol hebben gehad met het organiseren van het Meerkampfestival? En dat ze nu al uitkijken naar volgend jaar?

BEMO RAIL
RAILTECHNIEK RANGEERTECHNIEK



DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL



BLOM 
ELEKTROTECHNIEK

we zorgen dat het werkt, altijd!

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



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

www.blomelektrotechniek.nl

oosterbaan
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

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

voor de juiste sportschoenen en eventuele inlays. In ons moderne loopanalyse-centrum kunnen wij u voorzien van het beste advies.

Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoeisel of op maat gemaakte schoenen. Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

www.oosterbaanorthopedie.nl



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

www.reformhuistuitjehorn.nl

Reformhuis Tuitjehorn Dorpsstraat 12, Tuitjehorn Tel. 0226-754567

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

Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen u graag!

SPORTMASSAGE 
KARELLIGTHART

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



Sandy's
bloem idee

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

Muziekschool Valkkoog



- ♪ Muzieklessen in **Valkkoog en omstreken**:
o.a. ook in Dirkshorn, Sint Maarten, Stroet en Tuitjenhorn
- ♪ Voor **kinderen en volwassenen**
- ♪ **Samenspel**: ensembles en big band *Dirk's Horns*
- ♪ **Spelorkest** voor mensen met een beperking



Voor meer informatie: www.muziekschoolvalkkoog.nl
blokfluit basgitaar bugel contrabas drums dwarsfluit
gitaar keyboard piano saxofoon trompet viool zang

Herenkapper Han
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847

jac nota Slaapcomfort



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



Dealer van:

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



Wil je adverteren
in ons clubblad?
Neem dan contact op
met onze
Sponsorcommissie
sponsoring@avnova.nl

Meerjarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

JOH. VAN DUIN B.V.

BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27
1749 VA WARMENHUIZEN
TEL. (0226) 391615

www.johvanduin.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD



De Walk of Wisdom

Wandeltrainingen

Sinds begin april is het weer toegestaan (conform de richtlijnen KWBN) om met elkaar in de duinen van Schoorl te trainen. Uiteraard met de geldende maatregelen, zoals de 1,5 m afstand en maximale groepsgrootte van 12.

Wat hebben we er naar uitgekeken en de belangstelling is dan ook groot. Maar er zijn natuurlijk ook leden die zich nog niet voldoende veilig voelen om mee te trainen. En dat is natuurlijk prima. Er komen vast weer betere tijden !

In verband met de te verwachten drukte bij het Buitencentrum Schoorl op de zaterdagmorgen vertrekken de Sportief Wandelaars dan in Groet, vanaf de grote parkeerplaats bij de viskraam. De Nordic Walkers vertrekken wel bij het Buitencentrum.

Op maandagmorgen is de start van Sportief Wandelen wel bij het Buitencentrum.

Afsluiten wandelseizoen

Vorig jaar hebben we het seizoen op gepaste Corona-wijze afgesloten. Hoe het dit jaar zal zijn is nog onbekend. We wachten de maatregelen / versoepelingen af.

Wel hebben we een datum vastgelegd: **zaterdag 3 juli.**

Wat er dan precies mogelijk is en hoe we dat eventueel gaan organiseren wordt via de mail kenbaar gemaakt.

Walk of Wisdom

Een eigentijdse Pelgrimsroute

In Nederland op wandelvakantie ?

Wij wel en hebben ons oog laten vallen op de Walk of Wisdom. Zodra de Coronamaatregelen het toestaan gaan we deze route wandelen.

Het is een pelgrimsroute rondom Nijmegen. De route voert door een divers landschap met on-Nederlandse hoogteverschillen. Je loopt door twee landen, drie provincies en elf gemeenten. Het grootste deel is onverhard.

136 kilometer, heuvels, bossen, rivieren en oude culturlandschappen rondom Nijmegen.

De route: Nijmegen – Ooij – Ubbergen – Beek – Berg en Dal – Kranenburg (D) – Milsbeek – Mook – Molenhoek – Malden – Grave – Overlangel – Ravenstein – Noftrik – Wijchen – Hernen – Bergharen – Afferden – Deest – Winssen – Weurt – Nijmegen.

Ben je al enthousiast geworden ? Op de website van de Walk of Wisdom vind je meer informatie. www.walkofwisdom.org

Het langste NATUURPAD van Nederland

Dan hebben we nog iets in de planning: een langeafstand wandeling van 456 km. Het voert je in 32 trajecten van de rand van de provincie Groningen naar de grens van Noord-Brabant met België. Uniek aan deze route is dat het asfalt zoveel mogelijk vermeden wordt; maar liefst 70% van de route gaat over onverharde paden, zoals bos-, schelpen- en boerenpaden en zandweggetjes.

Het langste NATUURPAD van Nederland in het kort:

- 456 km wandelen door veld en bos, polder en zandverstuivingen.
- 32 dag-etappes, variëren in lengte van 7,8 tot 28,4 km.

- 68 overzichtelijke routekaarten.
- Ruim 70 procent van de route over onverharde paden.
- 136 natuurhotspots langs de route, van rode bosmier tot Kempisch heideschaap, van kattenstaart tot bruin zanddoogje.
- De route doorkruist 5 provincies en 3 nationale parken.
- In ruim 655.000 passen dwars door Nederland.

Het routeboekje is besteld, plan is om af en toe een paar etappes te lopen. Mocht je het ook leuk vinden, je kunt het boekje altijd even van ons lenen.

Peter & Marian Robert



De jeugd wintercompetitie zit erop



bedacht die we niet heel vaak tegen komen. Zo was er onder andere een Zweeds renspel, een oneindige estafette, een Boerenkool bootcampevenement en telde ook een bijzondere trainingsloop door de duinen en over het strand van Petten mee voor de competitie. Dat deze aanpak succesvol was bleek wel uit de grote opkomst die we bij elke activiteit mochten verwelkomen. In totaal hebben 81 jeugdleden meegedaan aan één of meer van de activiteiten. Van deze 81 waren er 37 kinderen die minimaal 7 keer aanwezig waren geweest en daardoor weer een leuke attentie hadden verdiend. Tijdens de laatste trainingen voor de meivakantie zijn deze attenties uitgereikt en zit de competitie er echt op. We hopen natuurlijk dat we volgend seizoen weer een aantal "oude" evenementen terug op de competitie kalender kunnen zetten. Als dit niet zo mocht zijn dan wordt er zeker weer gezorgd voor een leuk en afwisselend aanbod van sportieve activiteiten. We houden jullie op de hoogte.

Met de clubcross als laatste wedstrijd is er een einde gekomen aan een bijzondere editie van de wintercompetitie voor onze jeugdleden, seizoen 2020-2021. Om de welbekende reden bracht deze ons dit winterseizoen niet langs de gebruikelijke kermislopen, crosswedstrijden en boslopen. De gaten die door het uitvallen van deze evenementen waren ontstaan werden opgevuld door andere activiteiten, veelal op onze eigen accommodatie. Om er toch wat variatie in te brengen hadden de jeugdcommissie en de trainers activiteiten





Wandelvierdaagse 2021

Dit jaar kan de wandelvierdaagse vanaf zaterdag 24 april tot en met vrijdag 21 mei 2021 individueel gelopen worden!

Van de site www.avnova.nl kunnen vier 5km routes en/of vier 10km routes gedownload worden. Met de uitgeprinte versie kan iedereen zelf op pad gaan wanneer het hem/haar uitkomt.

Begin en eind punt is iedere keer bij de Nova poort aan de Oostwal 33.

Onderweg zullen letters te vinden zijn. Als je twaalf letters gevonden hebt, kun je hier een woord van maken.

Heb je vier routes gelopen en wil je graag een medaille ontvangen?

Doe dan de vier routes, een blaadje met je naam, adres, hoeveelste jaar je meegedaan hebt (mag ook voor het eerst!) en €4,- per persoon in een envelop.

Lever dit in op een van de volgende adressen:

Wieder 25, Warmenhuizen

Sportlaan 20, Warmenhuizen

Kuileweid 14, Tuitjehorn

De Kloet 3, Tuitjehorn

Als je het woord weet, mag dit ook ingeleverd worden op een van de bovenstaande adressen. Misschien win je nog een prijs.



Heel veel wandelplezier!!

WAT VONDEN DE ATLETEN ER ZELF EIGENLIJK VAN?



In één woord: leuk! Dat zeiden alle deelnemers die we vroegen wat ze van het Meer-kampFestival vonden. Natuurlijk had iedereen zijn eigen favoriete onderdelen. En het regende PR's. Dat elke atleet min of meer overal beter in is geworden, dat staat wel vast.

werpen, hordelopen en sprinten. **Floris Vader** (pupil A) focuste zich op het hoogspringen: hij moest en zou zijn PR flink aanscherpen. "Ik wilde een nieuw record vestigen. De lat ging steeds hoger en dat vond ik spannend."

Pracht van der Veen (ook junior D) baalde dan weer omdat ze vond dat ze niet genoeg records had verbeterd. Ze kijkt dan ook al uit naar de volgende editie. Om dat recht te zetten, nemen wij aan. Ze verlegde sowieso wel haar grenzen: ze zag vooraf op tegen het hordelopen omdat ze dat nog nooit gedaan had. Dat bleek totaal onnodig: "Het was eigenlijk wel wat makkelijker dan ik dacht." Vinden wij wel gewoon een dik PR waard.



Marit van Meerlant

En inderdaad, **Marit van Meerlant** (pupil A) weet zeker dat ze zes PR's heeft neergezet. Daar is ze apetrots op, net als **Wout Boekel** (junior D): hij verbeterde zijn records van speer-

nieuwe dingen

De zussen **Femm** (pupil A) en **Jill Bruin** (junior D) delen een passie voor hoogspringen, verder vond Jill speerwerpen het spannendst, en Femm juist het kogelstoten. Wel om dezelfde



reden trouwens: "Dat hadden we nog nooit gedaan." Ook **Fenna Tesselaar** (pupil A) en

de leukste training

Dat er nieuwe onderdelen bij zaten voor veel atleten motiveerde ze ook om extra op te letten en vaker te trainen dan anders. Fijn voor de trainers - al dat enthousiasme, daar doe je het voor! Als ze moet kiezen welke training het leukst was, kiest Femm voor die van Emma en Hugo van verspringen. Hajo denkt met plezier terug aan de vortextraining van Erik en ook aan de sprinttraining van Maarten: "Vortex werpen was het leukst. En gaaf dat er een kampioen sprint meedeed." Ook Martijn en Linda gooien hoge ogen: hoogspringen is nog nooit zo populair geweest bij de NOVA-jeugd, constateerde Linda



Wout Boekel

Hajo de Vries (pupil A) vonden kogelstoten best lastig omdat het helemaal nieuw voor ze was. Hajo vond de kogels bovendien erg zwaar. Maar dat maakte het Meerkamp-festival juist ook weer leuk. "Omdat we veel nieuwe dingen leerden. En het was gaaf dat we ook onze PR's konden zien en verbeteren", zegt Hajo.



Floris Vader



Jill Bruin



Fenna Tesselaar

tevreden. En inderdaad: Floris, Pracht, Fenna, Jill en Femm vonden het hoogspringen veruit het tofste onderdeel. "De trainers deden het super en legden goed de techniek uit", zegt Floris.

is toch wel het summum, vindt Floris. "Dat ik ook trainde met kinderen die niet in mijn vaste trainingsgroep zitten, dat was echt leuk."



Femm Bruin



Pracht vander Veek

En dan de afsluiting. Marit is superblij met haar diploma en het shirt. Pracht moet nog lachen om de quiz en Femm vond de bingo fantastisch. En last but not least: atletiek mag dan vooral een individuele sport zijn, samen trainen



Hajo de Vries

ZEEMAN 
RECLAMEGROEP

HISTORISCHE BLADEN,
PRENTENBOEKEN,
DICHTBUNDELS,
KINDERBOEKEN,
GLOSSY'S



www.zrgbv.nl

nice id
INTERIEUR DESIGN

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

www.nice-id.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

Pedicure Annelies



*Een weldaad voor
uw voeten....*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803



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

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

DE NIJS

Potatoes
Food

www.nijs.com

AAD RUITER

voor:
EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGEN GEMAAKTE
VLEESWAREN

specialiteit:
SCHOUDER- EN
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN
OUDEWAL 6
TEL: 0226-391277
SCHOORL
PAARDENMARKT
TEL: 072-5093223

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheek

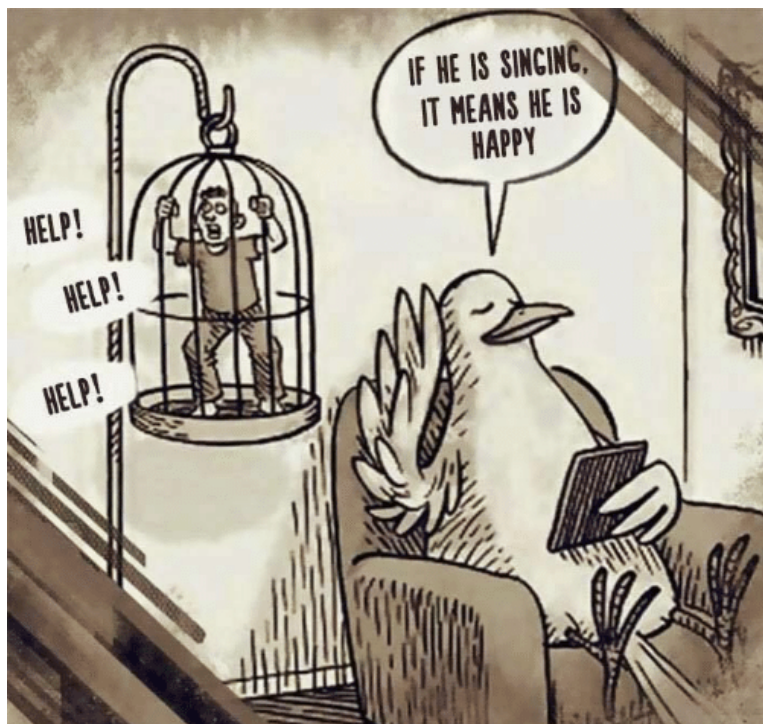
Bezoekadres
Bregweid 4 (achterom)
Warmenhuizen
Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen
T (0226) 39 30 74
F (0226) 39 49 19

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

Een goed advies betaalt zichzelf!

Evenementenkalender

Normaliter, zoals je zou verwachten als er niets bijzonders aan de hand is, leggen de meeste vogels binnenkort hun ei, voor zover ze dat al niet gedaan hebben en begint in die zelfde ei-maand de atletiekcompetitie in volle omvang. Helaas mogen we nog steeds niet volledig los op onze Nova-baan en voelen ons gekoooid. Nu hebben we vanzelf te maken met het overheidshandboek "Overzicht algemene coronaregels" dat aangeeft wat er zoal mogelijk is. Het knaagt en wringt, maar behalve de jeugd kunnen we ons nog niet uitleven op de baan.. Knerpend langzaam gaat wel de deur naar de volledige vrijheid op een kiertje, zolang de corona bezetting op de IC beheersbaar blijft. De belofte voor het openzwaaien wordt echter door de moderne aerosolenpest getemperd. Het is ziek worden door adem in adem, hier is een verder wel vrolijk liedje van. Zo wordt keer op keer met het kettinkje de deur naar meer mogelijkheden tegen gehouden. Alsof je net met je grote teen de temperatuur van het zwembadwater gevoeld hebt en dan toch niet in het water in mag plonzen. Dan denkt je jouw favoriete sport weer honderd procent te kunnen doen en dan loop je alsnog een coronablauwtje op en wordt het op het allerlaatste moment een no-go.



Over het omgaan met teleurstellingen zouden hele boeken vol geschreven kunnen worden. Maar het is meer dan theorie, weerbaar wordt je voor al in het echte leven en dan in het bijzonder door sportbeoefening. Met goede moraal kom je niet alleen tot spierkracht, het is een samenspel en het geeft je elan om met tegenslagen overweg te kunnen. Momenteel leven we op enige aspecten in de omgekeerde wereld. Voor ons wereldvreemde zaken als avondklok en afstandelijkheid namen bezit van de normale wereld. In de parken worden zelfs typische binnensporten als basketbal al in de vroege lente buiten gespeeld. En nu al duiken we in het buitenzwembad met het wetsuit aan, omdat de binnenbaden nog steeds een no-go-area is. Fietsers daarentegen zitten nog meer dan ooit binnen op de hometrainer of racen met de Zwift of Tacx fietstrainer virtuele competities tegen profs. Het is nog niet zo zinvol om te gaan struinen naar leuke wedstrijdjes in de buurt, waar alle loop- en wandelvrienden samenkomen en de sportieve uitdaging aan gaan, aangezien het nog afmeldingen regent. Het is vanuit de organisaties bijna niet

te doen. Het is gewoon zonde om er veel tijd en geld in te steken als er nog zoveel onzekerheid is. Bijvoorbeeld voor de halve van Texel vanaf de boot hoeven we niet te dringen bij de inschrijving, aangezien het evenement, hoewel het pas in september gehouden wordt, niet doorgaat. De lijst blijft zodoende vrijwel leeg.

Mei

Dit jaar kan de je wandelvierdaagse vanaf nu tot en met vrijdag 21 mei 2021 individueel lopen. Via onze site; www.avnova.nl kan je vier 5 km-routes of vier 10 km-routes downloaden. Met de uitgeprinte versie kan iedereen zelf op pad gaan wanneer het uitkomt. Begin- en eindpunt is telkens Nova.

Juni en verder?

19-06 Westfries Atletiek Gala SAV, Grootebroek

Dit gala maakt deel uit van het nationaal kwalificatie circuit. Tien atletiekwedstrijden hebben van het Ministerie van VWS toestemming gekregen om door te gaan. De atletiekwedstrijden vallen onder de 'Uitzondering Topsport'. Om de wedstrijd te mogen organiseren gelden een aantal voorwaarden: er mogen maximaal 250 unieke deelnemers meedoen, er mag geen publiek aanwezig zijn en atleten en organisatie moeten een sneltest doen.



Restaurant

De Ooievaar

Dorpsstraat 186 / 188
1749 AK Warmenhuizen
Tel: 0226 391289
www.restaurantdeooievaar.nl

Geopend van donderdag t/m zondag



J.P. BEEMSTERBOER FOOD TRADERS

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

-  BETROUWBAAR
-  KWALITEIT
-  DESKUNDIG
-  WERELDWIJD

Bouwbedrijf Tesselaar B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

KOZIJNEN

ONDERHOUD

Bouwbedrijf Tesselaar BV
Bregweid10
1749 DJ Warmenhuizen
T 0226 39 35 16
F 0226 39 49 42

*Walter
Optiek*

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

Openingstijden

Maandag:	gesloten		
Dinsdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	
Woensdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	
Donderdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	
Vrijdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	19:00 - 21:00 uur
Zaterdag:	09:00 - 17:00 uur		

R. Duvivier INSTALLATIETECHNIEK

Gas * Water * Sanitair * Elektra * Databekabeling

Schelphoek Noord 14
1749 BC Warmenhuizen

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



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

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

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



Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



► Comfortabel

► Energiebewust

► Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56



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

Seed Valley powered by Bejo Zaden

Bejo, ook op facebook



That's bejo quality ▶ bejo.nl

Bejo Zaden B.V.

Trambaan 1 | 1749 CZ Warmenhuizen | Nederland

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

PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
verbouw
restauratie
onderhoud



Vakgroep
Restauratie

Machinestraat 2, postbus 20, 1749 ZG Warmenhuizen
Telefoon (0226) 39 1374, fax (0226) 39 2032

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

