

HEERLEN 2026



Januari - Februari

Hier en daar een bui
Achter de schermen
Dwalen en draven
Ijle lucht



2026



Het seizoen begint bij ons op 1 maart en loopt tot 11 november.

In die periode is onze tuinderij dagelijks geopend van 9.00 uur tot 18.00 uur.

Hieronder zijn de datums van geplande workshops en andere evenementen te vinden.

Agenda 2026:

Hanging basket workshops:

Donderdag 12 maart 2026 om 13:30 uur

Vrijdag 13 maart 2026 om 13:30 uur

Zaterdag 14 maart 2026 om 10:00, 11:30, 13:30 en 15:00 uur

Zondag 15 maart 2026 om 11:30, 13:30 en 15:00 uur

Voor meer workshops en andere evenementen kom naar onze website, <https://marlequi.nl>

UITJE ORGANISEREN IN 2026?

Kom vanaf 1 maart
ook gezellig langs
voor de mooiste
gevulde bakken,
violen, narcissen,
blauwe en witte
druifjes van eigen
teelt.



Expeditie Marlequi



Workshops



Wie is de Marlequi Mol



Kinderfeestjes



**Vanaf 1 maart 2026 zijn wij
weer open!**

📍 Trambaan 5a Warmenhuizen

In deze Noviteit

Bestuur & Informatie
Commissies
Beste Novianen
Vacature: Clubrecordsbeheerder
(vrijwilliger)–AV Nova
26^{ste} React Brijderloop
De sponsorcommissie zoekt versterking
Kaagloop 2026 Wervershoof
Verjaardagskalender
IJle lucht
Hier en daar een bui
Wintercompetitie 2025/2026
Tussenstand Wintercompetitie
Einde trainerschap bij Nova
De Noviaan
De Hardloophdokter
Jong Blauw News
Nova-Wandelweekend 10-13 april 2026
Dwalen en draven, 28 februari
Overzicht jeugdcompetitie 2025-2026
Wintersport 2026
Afwisseling houdt het leuk
Nordic Walking
Achter de schermen
Evenementenkalender

Redactioneel



4 Er gebeurt van alles bij Nova! De
5 aanbouw van de berging nadert zijn
6 voltooiing en dat is te danken aan de
6 enorme inzet van onze klussers, die de afgelopen tijd
6 flink de handen uit de mouwen hebben gestoken.
6 Een prachtige stap vooruit voor onze accommodatie.
7 En we zijn nog niet klaar: zodra de berging af is,
7 pakken we de verduurzaming van de kantine aan
7 met ledverlichting en een frisse vernieuwing. Ook in
7 het nieuwe jaar blijven we dus volop aan de weg
7 timmeren.

9 Een ander belangrijk moment dat eraan komt, is de
11 algemene ledenvergadering. Altijd weer een mooie
12 gelegenheid om onze betrokkenheid bij de club te
14 laten zien en om waardering uit te spreken voor al die
14 leden die zich met hart en ziel inzetten. We doen dit
14 in dit nummer trouwens met de rubriek De Noviaan
15 ook door iemand in het voetlicht te zetten die veel
15 voor onze vereniging doet en via een blik achter de
16 schermen van onze Boerenkoolloop.

17 Wat ons elke keer weer blij maakt, is samen in
17 beweging zijn. Onze evenementenkalender nodigt
18 daar volop toe uit. Ook Peter en Marian hebben
18 weer mooie plannen op de agenda staan, met een
20 wintersportvakantie en een wandelweekendje weg.
23 Soms hoeft het allemaal niet ingewikkeld te zijn: Jos laat
25 dat zien met zijn uitnodiging voor Dwalen en Draven.
27 Samen genieten van een ontspannen loop in een
27 van de mooiste hardloopgebieden van Nederland,
28 en na afloop een gezellig kopje koffie – meer heb je
28 soms niet nodig. Marieke zoekt het avontuur juist wat
29 verder weg, in IJle lucht een terugblik op een reis door
31 Kirgizië, een ver en onherbergzaam land.

35 Soms zie je er vooraf een beetje tegenop, worstel
je met jezelf en twijfel je of je wel zult gaan. Vooral
'buienradarisme' kan die onzekerheid aanwakkeren.
Maar wie toch - gewoon zonder op buienradar te
kijken - de stap zet, kan zomaar in een verrassende
bui belanden en daardoor in een verrassend goede
bui komen. Hoe dat precies werkt? Dat lees je in het,
stukje Hier en daar een bui, wat als een motiverende
neerslag op je gemoed inwerkt.

De redactie wenst alle lezers een sportief en gezond
2026 en een jaar vol goede buien (vooral ná het
lopen)

LET OP! VERVROEGDE INLEVERDATUM

Noviteit kopij Maart April
➡ inleveren voor 15 Februari ⬅

De Novaredactie

Marieke Brakkee
Ruud Doodeman
John Vader

noviteit@avnova.nl

www.avnova.nl



"Hier en daar een bui..." zeiden ze



Waarom altijd hier en nooit daar?

Bestuur & Informatie

Bestuur



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

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



06 47 14 46 85
06 22 80 23 38
06 22 59 96 17
06 51 01 22 46
06 50 90 83 67
06 22 21 73 97

Voorzitter
Vice-voorzitter
Secretaris
Penningmeester
Bestuurslid
Bestuurslid

Trainingstijden

Maandag
09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl
Sportief wandelen

Trainers
Peter Robert

18.00 tot 19.00
19.15 tot 20.30

Novabaan
Clubavond pupillen
Clubavond junioren

Verschillende trainers
Verschillende trainers

Dinsdag
19.30 tot 21.00

Novabaan
Mila - LA Senioren/masters
Sprint & technische training
Senioren / Masters

Trainers
Jan Berkhout

19.30 tot 21.00

Bram Berkhout, Jorg Ootjers

Woensdag
19.30 tot 20.30

Novabaan & Krachthonk
Krachttrainings

Trainers
Bram Berkhout, Emma van der Pal

Donderdag
18.30 tot 19.30
19.15 tot 20.30
19.30 tot 20.30
19.30 tot 20.30

Novabaan
G atleten
Looptraining Junioren
Mila / LA Senioren/Masters / S-2-Run
Sprint training Senioren / Masters

Trainers
Met meerdere trainers
Linda Hurkmans
Wilco van der Stoop
Jorg Ootjers

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

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl
Sportief wandelen

Trainers
Marieke Brakkee, Ad den Ouden, John Vader,
Ingmar Zondervan
Rob Duvivier, Marian Robert, Ingmar Zondervan

09.00 tot 10.30

Nordic Walking

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 06 39 58 98 87
Bram Berkhout 06 50 90 83 67
Jan Berkhout 02 26 39 42 78
Marieke Brakkee 06 14 55 96 99
Rob Duvivier 02 26 39 55 43
Linda Hurkmans 06 23 64 52 44
Steven de Moel 06 51 01 22 46
Jorg Ootjers 06 10 90 30 88
Ad den Ouden 06 21 83 34 57

Trainers



Emma van der Pal 06 83 02 98 43
Sara Prins 06 22 59 96 17
Peter/Marian Robert 06 48 16 12 85
Remon Schoorl 06 27 97 54 48
Wilco van der Stoop 06 46 18 99 15
John Vader 06 22 76 52 60
Kees van Wonderen
Ingmar Zondervan 06 28 86 21 79
Jelle Zijldam

Trainingscoördinator



Jeugd
Maaike Tesselaar 06 22 21 73 97
Senioren
Roland Karsten 06 22 80 23 38
Wandelen
Marian Robert 06 48 16 12 85



Contributie

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 van 1 Januari 2026 t/m 31 december 2026

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
U8 Mini Pupil	2019 en later	U18 Junior B	2010-2009
U9 Pupil C	2018	U20 Junior A	2008-2007
U10 Pupil B	2017	Senioren	2006 t/m 1992 (34 jaar)
U12 Pupil A	2016 - 2015	Masters 35	35-39 jaar
U14 Junior D	2014 - 2013	Masters 40	40-44 jaar
U16 Junior C	2012 - 2011		

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

meer info op
Atletiekunie.nl



Commissies

**Jeugd**

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

jeugd@avnova.nl

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

Marieke Brakkee

kantine@avnova.nl

06 14 55 96 99

Materiaal- en Accommodatie

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

Baanwedstrijden

Bram Berkhout
 Tijs Hofmann
 Emma van der Pal
 René Tijm
 Hugo vader

wedstrijdsecretariaat@avnova.nl

06 50 90 83 67
 02 26 39 49 74
 06 83 02 98 43
 06 41 86 07 86
 06 45 71 73 26

Clubrecords

Bram Berkhout
 René Tijm

clubrecords@avnova.nl

06 50 90 83 67
 06 41 86 07 86

Sponsor

Yde Dekker
 Dick Nannes

sponsoring@avnova.nl

06 53 93 04 08
 06 51 48 99 31

Facebook & Instagram

René Tijm

socials@avnova.nl

Onderhoud Website

John Vader

webmaster@avnova.nl

Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



Zo druk als de afgelopen maanden was ik zelden, en dan heb ik me ook nog eens nauwelijks vertoond bij Nova. Af en toe bootcampen en wat vergaderingen – dan heb je het wel gehad. Zelfs de Boerenkoolloop heb ik gemist – nou was ik fysiek niet in de buurt dus het was hoe dan ook onmogelijk geweest, maar toch. Van al die afwezigheid baal ik zelf nog wel het meeste, en dan vooral omdat ik het hardlopen zo mis. (Ik ben op de weg terug, mijn hamstring protesteert steeds minder, maar de dinsdagtraining mijd ik nog even omdat ik me té makkelijk laat opjatten tot té snel. 😊)

Eind maart is de ALV – zie de aankondiging elders in dit blad, de agenda volgt per mail – en dan stel ik mij niet opnieuw verkiesbaar als voorzitter. De reden? Zie hierboven. Een opleiding, een nieuwe baan: dat vraagt zoveel aandacht dat ik gewoon te weinig tijd én energie over houd voor het voorzitterschap. Nova verdient beter, vind ik.

Toch lonkt het nieuwe Nova-jaar weer. De kantine-upgrade. Mogelijk een clinic van een topsporter voor onze jeugdliden. Alle wedstrijden en crossen die weer op de agenda staan. Tegen de zomer misschien een party ... Eén ding is zeker: bij Nova is het nooit saai.

Nieuw jaar, dus ik barst alweer van de goede voornemens. Hopelijk kan ik in elk geval mijn sportieve plannen verwezenlijken en misschien ook weer aanhaken bij de wintercompetitie – die heb ik wel gemist!

Namens alle bestuursleden wens ik jullie een gezond, gelukkig en vooral ook sportief 2026!

Vacature: Clubrecordsbeheerder (vrijwilliger) – AV Nova

Atletiekvereniging Nova zoekt een enthousiaste en nauwkeurige vrijwilliger die het bijhouden van de clubrecords wil overnemen.

Op dit moment bestaat de clubrecord commissie uit René Tijm en Bram Berkhout.

Wat ga je doen?

- Het bijwerken en beheren van de clubrecordlijsten (baan/weg/indoor voor de verschillende categorieën)
- Nieuwe recordprestaties verwerken op basis van wedstrijduitslagen of meldingen.
- Controleren of prestaties reglementair zijn (categorie, wind/afstand, baan, enz.).
- Afstemmen met trainers/wedstrijdsecretariaat bij vragen.
- Updates aanleveren voor website en clubblad
- Het clubrecordbord onderhouden, aanvullen en actueel houden (bijv. na nieuwe records).

Wat vragen we?

- Je werkt nauwkeurig en vindt het leuk om met prestaties bezig te zijn.
- Je kunt overweg met Excel (of wilt dit leren).
- Ervaring is niet nodig: je krijgt een goede overdracht van René en Bram.

Tijdsbesteding

Gemiddeld 1–2 uurtjes per maand, soms wat meer in het baanseizoen.

Interesse of meer informatie?

Mail: Bram Berkhout – Bram.Berkhout@hotmail.com

Of stuur een PB/WhatsApp naar: 06-50908367

AV Nova – samen houden we de clubgeschiedenis in ere.



De sponsorcommissie zoekt versterking

De sponsorcommissie is op zoek naar versterking (m/v): we zijn nog maar met zijn tweeën dus er kunnen een of twee mensen bij.

Als sponsorcommissie leveren we een belangrijke bijdrage aan de inkomsten van AV Nova. Hiervoor komen we 10x per jaar bijeen en de vergaderingen duren ongeveer een uur.

De taken bestaan o.a. uit het werven van sponsors, contacten onderhouden met bestaande sponsors en de administratie hieromtrent.

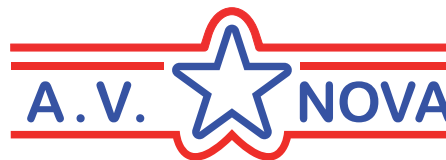
Voel je je geroepen, laat het ons weten!

Meld het aan ons op de training of mail naar sponsoring@avnova.nl

Vriendelijke groeten,

Namens de sponsorcommissie Atletiekvereniging Nova,

Yde Dekker en Dick Nannes



Reakt

Zondag 29 maart 2026 organiseert Reakt de
26^{ste} Reakt-Brijderloop

Loop jij ook (weer) mee?

De Reakt-Brijderloop is een kleinschalige recreatieve prestatie-loop met start en finish op de atletiekbaan van Atletiek Vereniging Hylas in Alkmaar.
De Reakt-Brijderloop is inmiddels een begrip geworden in de Alkmaarse regio en ook daarbuiten.
Reakt is trots dat zij vanaf 2018 deze loop mag organiseren met trouwe partners als Hylas en Achilles.

Wil jij meelopen? Aanmelden kan met deze QR-code:

- ❖ Inschrijven Kidsruns: € 10,00
- ❖ Inschrijven prestatie-loop: € 15,00



Bij voorinschrijving (v.m. 15/03/2026) krijg je € 5,00 korting en een startnummer met je eigen naam erop!
Inschrijven op zondag 29 maart, kan tot een half uur voor aanvang van de kidsruns.

Afstanden en starttijden

- 🏃 **prestatie-loop 5 of 10 kilometer; starttijd 11:30 uur**
parcours: vlak en verhard vanaf atletiekbaan Hylas, door de Bergermeer/Sluispolder
- 🏃 **Kidsrun 1.200 meter (10 1/2 jaar); starttijd 10:30 uur**
parcours op de atletiekbaan van Hylas (3 rondjes)
- 🏃 **Kidsrun 800 meter (7 1/2 jaar); starttijd 10:40 uur**
parcours op de atletiekbaan van Hylas (2 rondjes)
- 🏃 **Kidsrun 400 meter (5 en 6 jaar); starttijd 10:50 uur**
parcours op de atletiekbaan van Hylas (1 rondje)

Start en finish

- 🏃 **Atletiekbaan AV Hylas, Havinghastraat 4, 1817 DA Alkmaar**

In beweging zijn is belangrijk bij het herstel van mensen met een verslavingsachtergrond, zo blijkt uit onderzoeken en publicaties.
Binnen het aanbod van Brijder Verslavingszorg en van Reakt is running-therapie een beproefde methode die mensen steunt in hun herstel.
Mede daarom startte de Brijder Verslavingszorg ruim 25 jaar geleden dit evenement.

www.reakt.nl

brijderloop@reakt.nl



Hubo Kaagloop 2026 Wervershoof

Er is altijd wel ergens een leuk loopje in de buurt, zoals bijvoorbeeld de Hubo Kaagloop op 25 januari 2026. Je kunt meedoen met de volgende afstanden.

5, 10 en 16 km Wedstrijdloop – Mannen:

Bij de mannen wordt er gelopen in 3 categorieën:

- Jonger dan 40 jaar
- Tussen 40 en 55 jaar
- Ouder dan 55 jaar

5, 10 en 16 km Wedstrijd loop – Vrouwen:

Bij de vrouwen wordt er gelopen in 2 categorieën:

- Jonger dan 35 jaar
- Ouder dan 35 jaar

Voor de basisschool kinderloop zijn er de volgende afstanden:

- Groep 1&2 -> 330m
- Groep 3&4 -> 660m
- Groep 5&6 -> 990m
- Groep 7&8 -> 1.320m

Van jong tot oud, iedereen kan meedoen!
Meer informatie: <https://kaagloop.nl>

Scan de QR-code voor meer info



Voor al uw tuin werkzaamheden



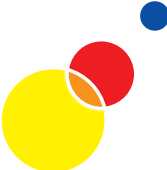
't Skuitje 43, 1747 TM Tuitjenhorn
telefoon: 06 - 51406092
www.patrickblokkerhovenier.nl

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

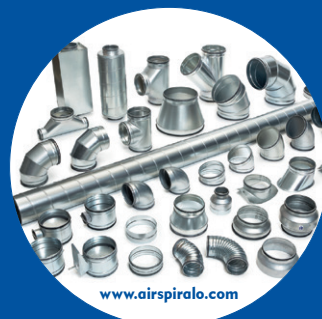
Uw doelstelling, onze uitdaging

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

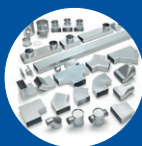
Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



VENTILATION DUCTS & FITTINGS



www.airspiralo.com



BEUKERS
Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl

Maatwerk
Marketing

Arjan Zutt

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

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

VERJAARDAGSKALENDER

Januari

Marcel Groenia	17
René Tijm	19
Esmay van Wonderen	20
Suzanne Oudeboon	21
Michiel Beeldman	23
Paul Blom	24
Fabiënne du Bois	25
Karin Groot-Dekker	26
Lonneke Kossen-Groot	27
Espen van der Welle	27
Liz Meijer	27
Gérard Bosch	28
Isabelle Brus	29
Piet de Waard	31
Bonita Schrama	31
Thomas Bruin	31

Februari

Simone Ligthart	1
Emma van der Pal	2
Petra Taams	3
Matthijs de Groot	4
Lasse van der Linden	4
Siebe Niezen	4
Stefan Duistermaat	5
Rob Tas	6
Ruby Noordstrand	6
Kees van Wonderen	8
Douwe Ploeg	9
Sander Kaandorp	9
Evelyn Schouten	10
Henry Hofmann	11
David Pronk	11
Martijn Jorritsma	11
H. v.d. Meij	11
Theo Tesselaar	12
Piet Smit	12
Wilma Kemper	17
Bram Pronk	17
Mara Schoorstra	17
Luc de Klein	18
Axel Boon	20
Janneke van Gool	20
David Reijmerink	21
Frans Kauffman	21
Daniek Bruin	21
Sjoerd Dekker	22
Loïs de Korte	23
Jesse Rombout	24
Maaïke Tesselaar	25
Lyanne Mekken	26
Ronald Vreeker	27
Margreet Ruiter-van Marle	27
Ada Jonker	28
Lynn Hoogeboom	28
Rosa Hoogeboom	28
Gerie te Buck	28

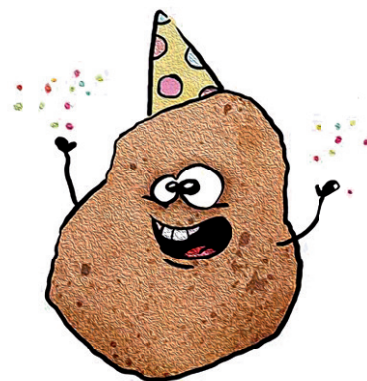
Maart

John Vader	1
Sil Groenveld	3
Jasper Kroes	4
Jord Stuijt	4
Jill Bruin	6
Jenny Schellingerhout- Vijzelaar	6
Jean-Paul Aubrun	8
Hans van der Gragt	8
Jenn Ligthart	9
Do Pronk	12
Margriet Prins	13
Joke Nota-de Nijs	14
Linda Blommaart	14
Fenna Tesselaar	15

Nieuwe Leden

Petra van der Ploeg
Iona Dignum
Frieda Lichtenberg
Kees de Moel
Eefke ter Sluis
Siebe Niezen
Ruben Smit
Inge Duinmaijer

Welkom



Hieper de Pieper!



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@fysiotonvndven.nl

**KONINKLIJKE
vezet**



Sponsor van de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces



**Architektenburo
Glenn Pronk**

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

**Loeigoeie
Zuivel**

Van

biologische

**Boerderij
de Buitenplaats**

Oudevaart 69
1749 CH Warmenhuizen

Mobiel: 06 21 203 628
Email: info@nbinterieurwerken.nl
www.nbinterieurwerken.nl

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl

Kirgizie, 3920m hoog

In augustus liepen we zomaar in de bergen van Kirgizië; wat een belevenis was dat! We liepen vaak op hoogtes ruim boven de 2.000 meter. Waar ik erg aan moest wennen, was de ijle lucht. Op grotere hoogte is er minder zuurstof in de lucht, waardoor je sneller kortademig wordt. Meestal went dat na een paar dagen en is het de kunst om een wandeltempo te vinden waarbij je rustig maar gestaag door kunt lopen. Dat probeerde ik wel, maar zeker bij de steile stukken ontkwam ik er niet aan om regelmatig flink uit te hijgen: "Tien stappen lopen, even bijkomen", zoals iemand zei. Misschien zou het, als ik er langer was gebleven, nog wel beter wennen. Maar ja, wij als zeeniveauduinwandelaars zijn wat hoogte betreft natuurlijk helemaal niks gewend.



Rode bloedlichaampjes

Wanneer je hoog in de bergen onderweg bent, is de lucht ijler. Dit betekent dat er minder zuurstof in de lucht zit. Je lichaam gaat dit compenseren door meer rode bloedlichaampjes aan te maken. Rode bloedlichaampjes zorgen voor het transport van zuurstof vanuit je longen naar je spieren. Daarnaast vervoeren ze afvalstoffen vanuit je spieren. Hoe langer je op hoogte bent, hoe meer rode bloedlichaampjes je aanmaakt en hoe minder last je hebt van de ijle lucht. Ga je na een tijdje op hoogte weer terug naar zeeniveau, dan kun je bijvoorbeeld merken dat een rondje hardlopen veel gemakkelijker gaat. Dat is precies de reden waarom veel topsporters op hoogte trainen om hun conditie te verbeteren.

Wennen

Als je hoog de bergen in gaat, neem dan de tijd om aan de hoogte te wennen. Meestal is een dag of drie voldoende, maar een week is nog beter. Ook als je astma hebt, is het verstandig om extra tijd te nemen. Idealiter ga je stap voor stap van 500 meter omhoog en dan naar 1.000 meter, naar 1.500, 2.000, 2.500, of 3.000 meter hoogte, enzovoort.

Als je niet gewend bent, kun je last krijgen van hoogteziekte, met klachten als duizeligheid en hoofdpijn. Krijg je daar last van, dan is afdalen de beste remedie. Hoogteziekte kan dodelijk zijn, dus het is belangrijk om de signalen niet te negeren en deze goed in de gaten te houden. Wil je het helemaal volgens het boekje doen, dan klim je hoog en overnacht je wat lager. Dus bijvoorbeeld klimmen tot 2.800 meter en slapen op 2.500 meter. Voorkom dat je de eerste dag te veel stijgt boven de 2.500 meter. Daarna bij voorkeur minstens twee overnachtingen tussen de 2.500 en 3.000 meter.

Hoe langer je op hoogte bent, hoe meer je lichaam zich aanpast aan de omstandigheden. Tot ongeveer een week na terugkomst kun je daar nog effecten van merken en zal een rondje (hard)lopen makkelijker gaan. Daarna is je lichaam weer gewend aan de hoeveelheid zuurstof in de lucht op zeeniveau. Nu ik weer terug ben, kan ik me bijna niet meer voorstellen hoeveel moeite het kostte om daar op meer dan 2.000 meter hoogte te wandelen. Nu geniet ik weer extra van het makkelijke lopen hier in de duinen van Schoorl.

Hier en daar een bui

Als we de bui al zien hangen, dan gaan we evengoed

Ruud Doodeman



Een van de leukste kanten van hardlopen in het buitengebied vind ik dat je onderweg zoveel moois ziet, ook zelfs wanneer de omstandigheden, zeg maar, iets minder uitnodigend zijn. Neem nou die momenten waarop ik de benen wil nemen en geheel volgens automatisme, toch nog snel even buienradar open. Terwijl sommige mensen een rood vlekje op de radar (meer dan tien millimeter regen per uur!) zien als een rode vlag is het voor mij geen enkele belemmering. De blauwe slierten en rode plekken glijden vanaf de Noordzee over het silhouet van Nederland alsof het land ingenomen wordt. En zit er op het weerbeeld zo'n duivelse donkerpaarse vlek bij, dat lijkt het alsof het weer persoonlijk wraak neemt op ons lage land. De westenwind jaagt stevig door en duwt voortdurend nieuwe wolkenmassa's het land in; op het mobiele schermpje is het een dynamische vertoning met de onverbiddelijke tijdfases erbij. De techniek is fantastisch, maar even buienradar checken kan zeker contraproductief werken. Wie te vaak checkt, laat zich soms bij voorbaat afschrikken en blijft vaak onnodig binnen. De baantrainingen bij Nova laten immers zien dat je ook prima in de regen kunt lopen. Je draaft er gewoon doorheen, of beter; je kachelt er doorheen. Bij stevige inspanning genereer je immers automatisch je eigen extra lichaamswarmte en dan maakt het niets uit dat het niet droog is. Telkens thuisblijven bij een buitje is simpelweg een gemiste kans; de seizoenen zelf zijn onderdeel van de charme.

Geen vuiltje aan de lucht?

Ik ben dol op wolken, al heb ook niets tegen een onbewolkte lucht. Geef mij maar die mix van halfbewolkt en halfzon, dat is toch dynamischer en boeiender en een garantie voor fotogenieke luchten. Ik laat me niet 'verbuienradaren'. Kan mij het schelen! Snel hijs ik me in mijn hardlooptoffie en stap de deur uit. Eenmaal buiten grijpt de wind gretig om zich heen; het gebladerte ruist onheilspellend, alsof het stiekem al wist dat ik eraan kwam. Eenmaal voorbij de bebouwing ontvouwt zich een panorama met een zonnetjes en her en der wat dikke, donkerblauwe, wolken, terwijl verderop in de buurt van het Noord-Hollands Kanaal de duinen in groene lagen in zicht verschijnen. Het gelaagde dennenbos lijkt een beetje op een berglandschap. Ik hoef alleen maar door te rennen om een beetje in vakantiemodus te komen. Nou ja, met een lekker temperatuurtje erbij dan.

Geen ontkomen aan: nat word je toch

Boven die groene zone, vanuit de kust, doemt nu dan toch echt een donker, dreigend wolkenfront op. In de verte zie ik de regen al in afgetekende, grijze verticale strepen op het weiland neerkomen. Best een fraai gezicht in combinatie met het zonlicht! Eh, maar toch niet gunstig. Een kansberekening via de afstand van de plaats waar het nu al nat wordt, de stevige westenwind, die vlot naar me toekomt, mijn mogelijke routes en mijn hardloopsnelheid doet me beseffen het er geen ontkomen aan is. Dit is mijn lot. De wind trekt verder aan, met wat eigenlijk een weerkundige regensprint is, aangezien het niet zo hard waaide toen het nog

droog was. Die sprint ga ik niet winnen. De overgangsfase is ook kort, het is meteen alles of niets: een nat hoofd, nat shirt en natte sokken. De neerslag doet het landschap om me heen glanzen alsof het speciaal is opgepoetst voor mijn hardlooprondje. Na een flinke plens komt ineens de zon erbij en een regenboog maakt het plaatje dichtbij huis helemaal af. Het weer blijft een grillige vriend. Gelukkig zijn hele extreme omstandigheden hier zeldzaam. Wij krijgen van alles wat, soms genoeg om stevig nat te worden, maar zeker niet genoeg om er jaren later nog enerverende verhalen over te vertellen. We zijn er ook wel aan gewend. In Engeland, het regenland bij uitstek, herken je volgens de Britten het verschil tussen zomer en winter alleen aan de temperatuur van de regen.

Misschien komt het doordat ik op de boerderij ben opgegroeid, maar ik vertrouw graag op mijn eigen waarneming en klimaatbestendigheid. Wie genoeg uren in de regen doorbrengt, wordt vanzelf een beetje ongevoelig voor nattigheid en krijgt er gratis permanent blozende wangen bij. Bovendien leer je, als je een beetje oplet, vanzelf herkennen wat de lucht van plan is. Een donderkopje voorspelt net zo goed als welke weerapp dan ook.

Waarom buiten bewegen zoveel oplevert

Juist het contact met de elementen maakt ons sterker. Natte, windige en modderige momenten leveren verrassend vaak de mooiste herinneringen op. Denk aan die klamme kampeervakantie, een kletsnatte vrijdagavondwedstrijd, het festival op een modderveld, of het gevoel van vrijheid wanneer je een strandopgang af sprint in gevecht tegen harde tegenwind. Buiten bewegen, in weer en wind, doet toch meer goeds voor je hoofd dan welke mindfulness-app ook. Een frisse neus werkt stressverlagend, je humeur knapt ervan op en je slaapt er beter door. En daglicht, ja, zelfs in de winter, geeft je lijf precies die vitamine D-boost die je binnen bij de kachel misloopt. Je lijf wordt blij van buiten zijn. De wind die door de extra weerstand meer van je coördinatie vraagt, de ondergrond die door regen zompig kan zijn en af en toe over een plas springen zorgen ervoor dat je uithoudingsvermogen groeit zonder dat je er erg in hebt. Je ogen profiteren stiekem mee doordat ze afwisselend dichtbij en ver moeten scherpstellen. En laten we eerlijk zijn: buiten sporten is onbetaalbaar; of je nu wandelt, fietst, rent of je eigen creatieve buitenbootcamp verzint. Het geheim van lachend buitensporten? Je een beetje aanpassen. Laagjes aan op koude dagen, een winddichte jas bij harde wind, een buff om je nek, muts en handschoenen indien nodig: wie doet je wat? Door af te wisselen kan je makkelijk sturen, bijvoorbeeld een stevige wandeling in plaats van een hardlooprondje of een ritje op de mountainbike bij kou. Zo blijf je gemotiveerd, zelfs als het weer even niet meewerkt. Gelukkig zijn er op de Novabaan nog genoeg buitenbikkels te zien die zich niet door een wispelturige Buienradar laten afschrikken.



Wintercompetitie 2025/2026

Inmiddels zijn er bij het verschijnen van deze Noviteit, vier wedstrijden van de wintercompetitie geweest: Petten, Anna Paulowna, 't Veld en Schoorl. In verband met de deadline voor de kopij is deze laatste is de stand nog niet bijgewerkt.

Hieronder de uitslagen van Anna Paulowna en 't Veld, en daaronder de tussenstand.

Overigens worden de uitslagen na afloop ook telkens al aan de bekende e-mailadressen gestuurd. Ben je nieuw lid en wil je graag op de hoogte blijven van de uitslagen en de tussenstand, stuur dan even een berichtje aan wintercompetitie@avnova.nl, dan nemen we je op in de verzendlijst

Tussenstand Wintercompetitie

Plaats	Volledige naam	Cat.	1 Zeezichtloop	2 Dokev cross	3 Snertloop	Totaal
1	Tijs Hofmann	M	59	57	58	174,4
2	Jan Hoogeboom	M	57	53	61	170,9
3	Kees van Wonderen	M	58	58	54	170,4
4	Jos Schalkwijk	M	55	52	62	168,9
5	Joost Emmaneel	M	55	55	55	165,0
6	Arie Kossen	M	52	51	53	156,4
7	Frans Kroes	M	0	54	63	116,9
8	Ariën Kruijer	M	0	-	64	63,5
9	Hugo Vader	M	0	56	-	56,4
10	Theo Tesselaar	M	56	-	-	56,0
11	Ruud Doodeman	M	0	55	-	55,4
12	Dirk Jan Giskes	M	53	-	-	53,0
13	Sigge van der Veek	M	49	-	-	49,0
1	Kitty Verburg	V	58	-	64	121,5
2	José Stuyt	V	60	58	-	118,4
3	Jet Strooper	V	0	-	67	66,5
4	Britt Kos	V	0	-	66	65,5
5	Marieke van Lierop	V	0	59	-	59,4
6	Eefke ter Sluis	V	59	-	-	59,0
7	Manon Kroes	V	0	-	58	58,0
8	Lonneke Kossen-Groot	V	57	-	-	57,0
9	Betsy Groen-Schoorl	V	51	-	-	51,0

Pim&Emmieloop 2026

Voor degenen die dat nog niet weten: de Pim&Emmieloop is een door ons zelf georganiseerd loopje in de omgeving van Groet. We verzamelen bij Pim en Emmie, vervolgens een onderling wedstrijdje over bospad, schelpenpad, grasdijk, strand en over de Harger Zeeweg weer terug naar de start. Totaal 8 kilometer. Na afloop gaan we terug naar het huis van Pim en Emmie waar we koffiedrinken en zelfgemaakte meegebrachte taart eten. Als alles op is gaan we weer naar huis.

Dit alles speelt zich af op zondagmorgen 25 januari 2026. In verband met de catering en het aantal stoelen is het belangrijk dat je hiervoor even opgeeft bij de commissie wintercompetitie op wintercompetitie@avnova.nl. Dan krijg je t.z.t. ook de details van deze loop.

Groetjes van de commissieleden Arie, Britt, Lonneke en Jos.



Start: Wieringermeer

Na 48 jaar komt er per 1 juli 2026 een einde aan mijn trainerschap.

Ooit ben ik begonnen als hardlooptrainer bij AV Wieringermeer, een vereniging die ik samen met nog een paar liefhebbers heb opgericht. In die tijd heb ik ook nogal wat opleidingen gedaan op dat gebied, en ik ben daar vier jaar trainer geweest.

In maart 1982 zijn Marian en ik verhuisd naar Warmenhuizen. Op de dag van de verhuizing stond Truus Rood aan de deur met een bosje tulpen, erg aardig. Maar dat had ook een reden, namelijk of ik hardlooptrainer wilde worden bij Nova. Nu had ik een drukke periode achter de rug, naast m'n baan, het trainerschap bij AV Wieringermeer en de bouw van ons nieuwe huis. Ik wilde Nova wel uit de brand helpen en voorlopig het trainerschap op mij nemen. Dat 'voorlopig' loopt nu nog 😊

Grasbaan

De eerste jaren waren de trainingen op de donderdagavond, later kwam daar de dinsdagavond nog bij. En ja, op de grasbaan bij SIS natuurlijk en in de winter op het graveldijkje. We deden mee met competitiewedstrijden, zoals met Taxen en Willem Keesom (langere afstanden), Dick Smit (hoogspringen en kogel), Glenn Pronk (discus) en de jongere garde Ootjers. Maar ik organiseerde ook de door niet iedereen geliefde Coopertesten. Jos Hoogeboom heeft nog steeds de langste afstand staan met ruim 3600 meter (1986). Ook heb ik samen met Marian de wintercompetitie opgestart. Het doet me goed dat dit fenomeen nog steeds bestaat!

In die tijd heb ik samen met onder andere Taxen, Jos de Groot, Ben Giling en Marian diverse cursussen gevolgd zoals wedstrijdleider, scheidsrechter, starter, tijdwaarneming, jury algemeen. Een mooie tijd, ik bewaar daar mooie herinneringen aan.

Nieuwe accommodatie

In 2007 is de huidige atletiek-accommodatie opgeleverd en mocht ik de eerste hardlooptraining op de nieuwe baan organiseren.

Ondertussen gaf ik vier keer per week training: hardlooptraining op de dinsdag- en donderdagavond en sportief wandeltraining op de maandag- en zaterdagmorgen. Dat werd, naast mijn baan, toch wat te veel; ik ben toen gestopt met de hardlooptrainingen.

Ontstaan wandeltak bij Nova

Via een artikel in het NHD over 'power walking' kwam ik in contact met Marco Maas uit Velsen. Hij runde daar een fysiotherapiepraktijk en bood via NOC/NSF een cursus wandeltrainer aan. Deelnemers met verschillende achtergronden meldden zich aan. Een leerzame tijd. Ook heeft Marco in Nederland Nordic Walking opgezet, een tak van sport afkomstig uit Finland. Toevallig waren wij op vakantie in Finland en zagen potentie om dit bij Nova ook te organiseren. Het werd een ware rage.

Van 10 naar 70

Ik ben bijna 30 jaar geleden gestart met 10 wandelaars in de duinen van Schoorl. Het aantal is inmiddels opgelopen tot ruim 70.

En nu vind ik het tijd geworden om mijn trainerschap bij Nova te beëindigen. Het duurt nog een half jaar, zodat Nova nog voldoende tijd heeft om vervanging te regelen.

En toch doet het nogal wat met mij om na zoveel jaren afscheid te nemen. Maar ik blijf bij Nova betrokken als lid van de onderhoudsploeg, koffie zetten op een trainingsavond, en ook elke donderdag koffie en thee maken voor de club 'sociaal wandelaars'.

Tot slot

Mocht je interesse hebben om wandeltrainer bij Nova te worden laat het weten, mail of bel: peter_marian_robert@planet.nl / 06-57 56 57 29 (Peter) of bij het secretariaat van Nova.





Binnen Nova is er altijd wel een klusje te vinden dat bij iemand past. En soms ontdek je daarbij niet alleen wat je voor de vereniging kunt betekenen, maar ook iets wat je zelf kunt ontwikkelen. De redactie van de Noviteit is daar een mooi voorbeeld van: het is een plek waar schrijftalent, creativiteit en

verantwoordelijkheidsgevoel tot bloei komt

😊 én waar je verder kunt groeien in je rol. Dat geldt ook voor Axel, die, ondanks zijn leeftijd, nog jong van geest is en inmiddels is uitgegroeid tot een onmisbare communicatieve schakel binnen de vereniging. Axel is actief als redacteur voor Jong-Blauw News, een verantwoordelijke taak waarbij een onverbidde deadline hoort: de teksten moeten immers op tijd klaar zijn zodat het nieuws de leden ook echt tijdig bereikt.

Het gevoel van verbondenheid als vrijwilliger motiveert om je in te zetten voor de vereniging en geeft het een nieuwe dimensie. Zoals dat vaak gaat bij vrijwilligerswerk: Axel werd gevraagd om "even een stukje te schrijven", en voor hij het wist was hij hoofdredacteur van het jeugdige blauwe nieuws. Of, anders gezegd; lichtjes gedwongen in deze rol. Maar wel met een goede reden, want de Jong-Blauw bende heeft af en toe wat begeleiding nodig. Tot slot heeft Axel als betrokken Noviaan een mooie boodschap voor alle leden.



Hoe oud ben je?

Ik ben 39, eind februari gaat de 40 beginnen.

Wat doe je voor onze vereniging?

Redacteur voor Jong-Blauw News en af en toe doe ik wat jureerwerk, bijvoorbeeld bij de clubkampioenschappen en de sportweek.

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

Ik ben gevraagd om een stukje te schrijven en voor je het weet ben je (gedwongen) redacteur..

Waarom heb je de taak als vrijwilliger op je genomen?

Het was niet geheel vrijwillig, maar de Jong-Blauw groep heeft echt sturing nodig (niet dat het altijd even makkelijk gaat).

Wat is het leukste aan het aan het helpen bij Nova?

De algehele sfeer van de vereniging; en Jong-Blauw voelt als een familie.

Op welk sportonderdeel ben je of was je zelf het beste?

De 110 meter horden is mijn beste onderdeel, zelfs nog op mijn 39ste, maar ik verwacht binnenkort wel een jonger iemand die sneller gaat zijn, want dit lichaam heeft veel herstel nodig.

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

Om in de sfeer van kerst te blijven; Denk aan je medemens, maak een praatje, steek een handje uit als iemand hulp nodig heeft en schroom niet om een keer hulp te vragen.

De Hardloofdokter



Het is menigeen misschien wel opgevallen dat ik de laatste tijd wat dikker ben geworden. Dat is niet alleen aan de feestdagen en lekker eten te danken, maar ik ben ook in blijde verwachting van ons eerste kindje. Iets wat naïef op dit gebied verwachtte ik met wat kleine aanpassingen mijn sportactiviteiten voort te kunnen zetten. Dat bleek toch wat tegen te vallen, na verschillende pijntjes moest ik het hardlopen al vroeg staken. Maar gelukkig zijn er genoeg alternatieven en is er hoop voor andere zwangere hardloopsters. Ik zal de belangrijkste adviezen rondom sporten in de zwangerschap in deze editie van de hardloofdokter bespreken.

Ten eerste zijn er een aantal sporten en oefeningen die sowieso afgeraden worden om tijdens de zwangerschap te doen. Sporten waarbij je iets tegen je buik kan krijgen of op je buik kan vallen zijn uit den boze, denk bijvoorbeeld aan vechtsporten maar ook sporten zoals mountainbiken, en in deze periode actueel, skiën en snowboarden. Tevens worden oefeningen waarbij de rechte buikspieren getraind worden afgeraden. Als je dit in acht neemt is het advies juist om tijdens de zwangerschap regelmatig te sporten en te bewegen. Dit helpt om de gewichtstoename te beperken en verlaagt het risico op zwangerschapsdiabetes en een te hoge bloeddruk. Vaak helpt het om beter te slapen en heeft het een positief effect op de stemming zoals eerder in de noviteit beschreven. Ook voor de bevalling zou regelmatig sporten tijdens de zwangerschap gunstig zijn met meer kans op een natuurlijke bevalling en minder kans op medisch ingrijpen.

Hoeveel en welke beweging is hier dan voor nodig kan je je afvragen. In principe gaat het om minimaal 150 minuten matig intensieve sport en minstens 2 keer in de week oefeningen om kracht en uithoudingsvermogen te verbeteren. Denk hierbij aan wandelen, fietsen, yoga, zwemmen en fitness. Van belang is om tijdens het sporten voldoende water te drinken. Als je voor de zwangerschap al regelmatig sportte kan je hier in principe mee doorgaan. Vrouwen die al veel hardlopen mogen dit tijdens de zwangerschap blijven doen. Pas dit zo nodig aan als er klachten ontstaan. Ga niet vaker of zwaarder sporten dan voor de zwangerschap. Als je voor de zwangerschap nog helemaal niet sportte en toevallig deze noviteit leest, is het advies om het sporten rustig op te bouwen. Lukt dit niet zelf dan kan dit ook onder begeleiding of als onderdeel van sportprogramma's voor zwangere vrouwen.

Ook na de bevalling is sporten belangrijk voor het herstel. Zorg er wel voor dat je eerst voldoende rust pakt. In principe is het advies om de eerste 6 weken na de bevalling rustig aan te doen. Na deze periode kan je meestal rustig weer beginnen met sporten. Dit bouw je verder rustig op, als je na 12 weken dan nog geen klachten hebt kun je starten met zwaardere oefeningen.

Eigenlijk is het natuurlijk altijd gezond en fijn om lekker in beweging te kunnen zijn en is dat tijdens de zwangerschap niet anders. Probeer dit dus zover mogelijk, op een aangepaste manier, vol te houden of op te bouwen. Mij zien jullie voorlopig nog wel op en met name rond de baan om aan die zo gezonde beweging te komen.

Jong Blauw News

Nieuwe leden Jong Blauw Quiz commissie

De Jong Blauw Quiz commissie (JBQC) is op zoek naar nieuwe leden. De commissie die het leukste evenement van het jaar organiseert bestaat op dit moment uit quizmaster Jari D en Bram B en heeft daarnaast nog één vacature. De opvolger van Jari zal op de avond zelf democratisch gekozen worden. Heb jij zin om daarnaast het 3e lid te worden van de JBQC, dan kun je je motivatie mailen naar jongblauwquiz@jongblauwnews.nl

Trainingsmateriaal

Kerst leek dit jaar opvallend vroeg te zijn. De jeugd is alweer voorzien van een verse voorraad trainingsmateriaal: lage hordes, vortexen, lintjes, estafettestokjes, pionnen met cijfers en balwerpballen. Genoeg nieuw speelgoed om enthousiast van te worden... of om flink van te zweten.

Ook de senioren hoeven niet bang te zijn dat ze worden overgeslagen. Hun cadeautjes volgen in het nieuwe jaar. Matjes, bosuballen, medicinballen en nog veel meer staan al klaar. Alles om sterker, fitter en scherper aan de start te staan in 2026. Hard werken, samen trainen en daarna met een goed gevoel naar huis.

Verdachte pakketjes voor kerst

Een aantal dagen voor kerst hebben enkele Jong Blauw-leden verdachte pakketjes in hun tas of de brievenbus gekregen.

Het kerstig ingepakte pakketje is gelabeld met de tekst: Pas openmaken om 10.00 uur op eerste kerstdag en afkomstig van Dasher.

Onderling wordt er al druk gespeculeerd over wat er eventueel in zou kunnen zitten. Het meest voor de hand liggende is dat het iets te maken zou hebben met de aankomende wintersport van een deel van Jong Blauw.



De rug van Ruud D.

Tijdens de cross van Dokev was duidelijk te zien dat mensen de wintercompetitie een stuk serieuzer nemen dit jaar. Aan de start stonden vele atleten van onze mooie vereniging die een gooi gingen doen om de ereplaatsen.

Vanuit de Jong blauw gelederen stond op de 5 km Joost E op de hoogste trede van het schavot, maar hij was lang niet de enige die bij Nova traint die zich mocht melden tijdens de prijsuitreiking.

Tijdens de wedstrijd bleek de rug van Ruud D. een gewilde plek om te zitten, vooral op de plekken waar de wind wat toenam. Jammer genoeg kon hij zelf niet veel gebruik maken van de versnellingen die soms na die stukken volgden.

Iedereen die in zijn rug heeft gezeten wil wel dank uitspreken voor het heerlijke tempo.

Jong blauw in de dierentuin

Er is weer een nieuw dier gespot dat gelinkt kan worden aan Nova. Gek genoeg moet je hiervoor op safari in een wat verder weg gelegen natuurgebied, namelijk de Sallandse heuvelrug. Als je hier rondloopt en zeer goed observeert kan je haar in een flits voorbij zien komen. Dit zeldzame dier heeft het meeste weg van een kruising tussen een visstick en een antilope. Hierbij valt op dat de groene Patagonia jas veel overeenkomsten heeft met die van Lieke M.



Daten met jongblauw

Naam: Tijs H.

Leeftijd: 31 jaar.

Hobby's: feesten van studio 100 bezoeken en daar volop meezingen en dansen, reizen en flauwe woordgrappen maken

Verborgene kwaliteit: ik ben een medium dat trends dat voorspellen, binnenkort staan we allemaal op obscure muziekfeesten!

Guilty pleasure: een mooie, artistieke kalender met actiefoto's maken

Bio: voor de liefde ben ik bereid grote offers te maken, ik zou zelfs verhuizen maar hierbij geldt een belangrijke voorwaarde: ik ben bereid mijn hardloopcarrière op te geven. Echter, mijn grote passie voor zaad zorgt ervoor dat ik wel enigszins in de buurt van Bejo wil blijven wonen

Nova-Wandelweekend 10-13 april 2026

De locatie is Nieuw Allardsoog: Lodge Fazant en ligt 5 km vanaf Bakkeveen, middenin de bossen en aan de Bakkeveense duinen

De Fazant is een royale lodge met een heel ruim buitenterrein. In de ruime living met gezellige gashaard is plaats voor iedereen. De ruime keuken is helemaal ingericht op grote groepen. Vanaf het (overdekte) terras is er een mooi uitzicht op de tuin – het bos – het duingebied.

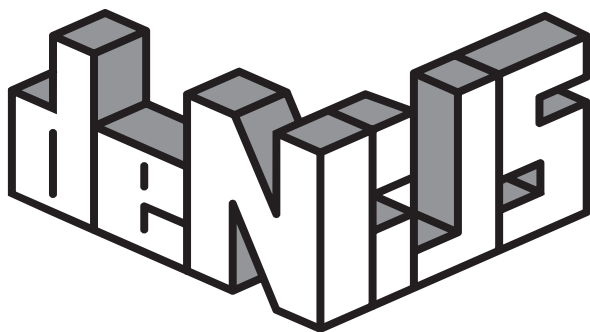
Er zijn 14 twee-persoonskamers met eigen sanitair, opgemaakte bedden bij aankomst, handdoeken en keukengerei.

Totaal kunnen dus 28 personen mee, maar ik ga uit van max 26 personen.

De kosten zijn € 210 p.p. Dit is inclusief 3 overnachtingen – 3 x ontbijt – 3 x lunch – 3 x diner – koffie + gebak onderweg – koffie, thee, bier, wijn, fris – tussendoortjes. Vanaf dit jaar is de fietsuur niet inbegrepen. Ik ga het wel regelen, de kosten worden doorberekend aan degene die de fiets huurt. Informatie en aanmelden: Peter en Marian Robert. tel. 06 48161285. Mail: peter_marian_robert@planet.nl

<https://nieuw-allardsoog.nl/recreeren/de-fazant>





Vakmanschap en kwaliteit tot in het kleinste detail.
denijs.nl



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22
1749 ZG Warmenhuizen
Tel: 0226-320224

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



Massage
Yoga
Retreats
Stress 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

SPORTMASSAGE
KAREL LIGTHART



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



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 Dirkshorn
Tel. 0224-551523
www.jacnota.nl

auping

Auping nights, Better days

Dealer van:

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



Herenkapper Han
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847



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

nextstep
TRAINING



PERSONAL TRAINING
SMALL GROUP TRAINING
FYSIOTHERAPIE
VOEDINGSADVIES

**HAPPY ARE
THOSE WHO
DREAM DREAMS**



Dwalen en draven, 28 februari

Jos Schalkwijk

Wat een keuze!

Wat zijn wij als Novianen toch bevoorrecht om te mogen wonen in een regio met de Schoorlse duinen en de Westfriese Omringdijk binnen handbereik! Wij hebben 's zomers natuurlijk altijd de dinsdagavondtraining in de duinen onder leiding van trainer Jan. In de winter loop ik daar zelf graag lekker te draven, zandbakje in en zandbakje uit, heuveltje op en heuveltje af. Mede afhankelijk van de kort nabije doelen, maar ook afhankelijk van het weer: als het mooi rustig weer is, is een rondje Westfriese Omringdijk favoriet. Dan heb ik verschillende standaard afstanden, afhankelijk van hoeveel tijd en zin ik heb. 10, 12, 14, 18 of 21 kilometer. Meestal wordt het 14 of 21, ik houd van ver.

In de duinen kun je je uitleven. Wil je (relatief) vlak, wil je heuvels, wil je zandbakken: het kan er allemaal, en net zo lang en ver als je maar wilt.

Ga een keer mee

Nou zie ik vaak dat mensen de routes van Staatsbosbeheer lopen. Daar is natuurlijk helemaal niets mis mee, maar ik kan me voorstellen dat je wel eens van de route zou willen afwijken. Maar ja, je weet de weg niet en je bent bang dat je verdwaalt. Ik heb een oplossing: ga een keertje op zaterdagochtend met mij mee. Dan gaan we twee uur lang dwalen en draven en ik zorg dat je over allerlei paadjes komt die je misschien nog nooit hebt gezien. En na die twee uur lever ik je weer af bij de parkeerplaats aan de Molenweg. Reken erop dat we in die twee uur ongeveer 17 kilometer lopen. Voor degenen die de rode route wel eens lopen is dit dus een makkie.

Shortcut

Als je nou denkt, dat lijkt me wel leuk, maar twee uur is wel een beetje lang: geen zorg. We komen altijd wel een keer langs de Zeeweg of de Julianalaan of de Nieuwe Weg of een andere doorgaande weg. Kun je vanaf daar in je eigen tempo weer terug.

Wanneer?

Gezien de loopkalender van de wintercompetitie lijkt mij zaterdag 28 februari een goed idee. Ook als het minder aangenaam weer is gaan we gewoon, dan zoeken we alleen een beetje de beschutting van het bos. Verzamelen om 09.00 uur op de parkeerplaats aan de Molenweg in Schoorl. En na afloop met degenen die dat leuk vinden een koppie met wat lekkers bij het bezoekerscentrum. Je mag je opgeven maar het hoeft niet (wintercompetitie@avnova.nl). We vertrekken gewoon met degenen die er op dat moment zijn.





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!

Overzicht jeugdcompetitie 2025-2026

Atleet	Stratenloop T'horn	clubkampioenschappen	Kermisloop Zijdewind	Kermisloop Petten	Boerenkoolloop	Rondje Novabaan	1e wedstrijd cross	Garden Pleasure cross	Duintraining	aantal punten
Elin Hogeboom				1	1					2
Maren te Bokkel					1					1
Finn Borst	1				1					2
Tara									1	1
Calvin Schuit	1				1					2
Leon Schuit	1	1		1	1	1		1	1	7
Mijss Bruin	1				1					2
Tije te Bokkel	1	1			1	1	3		1	8
Leij									1	1
Suze de Kraker	1	1				1			1	4
Daniek Bruin	1	1							1	3
Morris Bak									1	1
Keet Meijer		1				1	3		1	6
Aukje Beemsterboer		1							1	2
Bo van Wonderen		1			1					2
Ibbe de Groot	1			1	1		3			6
Lois de Korte		1								1
Lisa Nieuwland					1	1			1	3
Dylan Boekel		1								1
Kyte Koenekoop	1	1	1	1	1	1		1	1	8
Jessie van der Ros	1	1			1				1	4
Abel Schouten	1									1
Kick Ligthart				1	1					2
Yfke Beemsterboer		1							1	2
Jacky Boekel		1								1
Krijn de Groot	1	1		1	1	1	3		1	9
Lars Nieuwland	1			1	1	1	3		1	8
Liz Meijer	1	1				1	3			6
Lisanne Kruijer	1	1				1	3		1	7
Lena Jansen						1	3		1	5
Fiene van der Gulik	1									1
Tijmen Ooievaar		1		1	1	1	3			7
Jur Pronk					1					1
Morris Koenekoop	1	1		1	1	1		1	1	7
Roel Schuit	1	1		1	1	1		1	1	7
Erben de Groot	1	1			1					3

Atleet	Stratenloop T'horn	clubkampioenschappen	Kermisloop Zijdewind	Kermisloop Petten	Boerenkoolloop	Rondje Novabaan	1e wedstrijd cross	Garden Pleasure cross	Duintraining	aantal punten
Jens Ooievaar					1					1
Indy Borst	1	1			1	1	3		1	8
Rose Schram		1								1
Lilly Missaar	1	1							1	3
Luka van Straaten		1								1
Rosa Schuit	1				1					2
Danique Bak									1	1
Fenna Ooievaar	1									1
Sanne de Klein	1	1			1				1	4
Florence Schouten	1	1				1				3
Nikki Boekel	1				1	1	3			6
Femm Bruin					1					1
Viënna Smit		1								1
Liz Duinmeijer	1	1	1	1	1				1	6
Jens de Groot	1	1		1	1	1	3		1	9
Jim van der Gulik	1									1
Kees Weelinck	1									1
Levi van Wonderen	1	1	1	1	1	1	3	1		10
Robin Stoop	1	1			1	1	3			7
Fem Pronk	1	1							1	3
Lynn Hogeboom						1	3		1	5
Rosa Hogeboom	1						3		1	5
Luc de Klein	1	1			1				1	4
Jenn Ligthart		1			1	1	3		1	7
Jurre Blankendaal	1	1			1	1	3		1	8
Esmay van Wonderen	1				1	1			1	4
Espen van der Welle	1		1	1	1	1	3			8
Jill Bruin	1				1					2
Wes Verduin		1								1
Jasper Konijn							3			3
Wout Boekel	1				1	1				3
Fien Plak					1	1			1	3
Mika Tillema					1					1
Lotte Schagen				1	1		3	1		6
Suus Kruijer						1			1	2
Anna Bruijn		1					3			4
Romy van Wonderen	1				1	1	3	1	1	8
Jinte Huibers	1	1		1	1					4
Sara Pot	1	1								2

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

UW-STROOM.NL

BEHEER VAN STROOM



📍 Oudewal 27, 1749 CA Warmenhuizen
☎ +31 6 21 84 15 60
✉ info@uw-stroom.nl
🌐 www.uw-stroom.nl



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

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

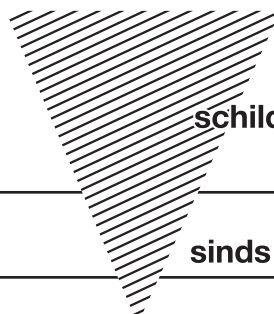
Gespecialiseerd in: Lood, koper, lei en zinkwerk
Renovatie en restauratie
Sanitair en installatiewerk

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

Schildersbedrijf

PRONK

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



schilders

sinds 1920

RECLASIGN®



Wij zijn jouw
signspecialist!

GEVONDEN VOORWERPEN

Al enige tijd liggen in de hal van het clubgebouw een groot aantal vergeten spullen, kijk op de site om te zien of er van jou spullen bij zitten (scan de QRcode)

Zeer binnenkort verdwijnen ze van de site en uit het clubgebouw.





- Wanneer:** van vrijdagavond 6 t/m zondag 15 maart 2026
- Waar naar toe:** Hotel Rodes, Ortisei, Val Gardena, Italië. Het hotel ligt langs een rustige weg, 800 m van het centrum en de liften. Het hotel beschikt over een eigen shuttle-busje waarmee je naar het centrum of de liften gebracht en gehaald kan worden. Ook stopt er een skibus voor het hotel. Alle kamers zijn met bad en/of douche-toilet, tv. Het hotel heeft een mooi panoramisch zwembad (17 x 7 x 1.80 m), + Finse en Turkse sauna. Verzorging is op van halfpension met ontbijtbuffet en keuzemenu, inclusief salade- en toetjesbuffet.
- Meer info:** www.hotel-rodes.com
- Vervoer:** Per Royal Classbus vanuit Warmenhuizen.
- Wat is er te doen:** Het is een mooi skigebied (Super Dolomiti), 1200 km skipiste, waarvan 10% zwaar, 60% middel en 30% eenvoudig. Wandelen: 130 km op het plateau van Alpe di Sussi en omgeving. Ook staat een bezoek aan Bolzano gepland. Aankomst zaterdagmorgen tussen 8 en 10 uur, ontbijten en de dag ligt nog voor je. Vertrek zaterdag 14 maart na het diner, je hebt die hele dag nog om al dan niet actief bezig te zijn. Aankomst zondag tussen 9 en 11 uur in Warmenhuizen.
- De kosten:** Totaal € 1.069 p.p. (2-pers. standaardkamer)
- Inbegrepen:** 7 overnachtingen, ontbijtbuffet, diner, extra ontbijt op dag van aankomst en diner op dag van vertrek, fooi hotel en buschauffeurs, vervoer per royal class bus. Ook het gebruik van zwembad + sauna's, evenals het vervoer per shuttlebus zit erbij inbegrepen. Niet inbegrepen: reis- en annuleringsverzekering en toeristenbelasting. Annuleringsvoorwaarden: zie de bijlage. Omdat we de reis in eigen beheer uitvoeren kan je altijd kosteloos iemand anders in jouw plaats laten meegaan. Toeslag 1-persoonskamer € 110. Luxe kamer + €75 p.p. Kortings: 3e persoon op de kamer €175 per kamer en 4e persoon per kamer €200

De kamers zijn gereserveerd, om de boeking definitief te maken: graag de aanbetaling €150 p.p. overmaken op rekeningnummer NL13RABO0358561000 t.n.v. M. Robert-Schenk en P.B. Robert

Meer informatie: Peter en Marian Robert. tel. 06 48161285. Mail: peter_marian_robert@planet.nl

Afwisseling houdt het leuk

Ruud Doodeman

Een blessure komt nooit gelegen, dat staat vast. Altijd ongewenst en vrijwel nooit op een moment dat het je goed uitkomt. Toch wist Johan Cruijff het al feilloos samen te vatten: "Elk nadeel heb z'n voordeel." Mijn achillespees is daar het levende bewijs van. Die vindt hardlopen op dit moment geen briljant idee, maar is gelukkig sportief genoeg om andere activiteiten wél toe te staan. Fietsen gaat prima, bootcamptraining ook. Dat is gelukkig nog verantwoord. En precies daar zit de kern: een blessure betekent niet automatisch stilstand. Vaak betekent het vooral: tijd voor afwisseling. Je kunt natuurlijk mokkend op de bank gaan zitten en dagelijks met een kop koffie verweesd naar buiten kijken. Maar je kunt ook eens nagaan wat er nog wél kan. En dat blijkt verrassend verfrissend. Door tijdelijk van sport te wisselen, belast je je lichaam anders. Andere spiergroepen nemen het werk over, je conditie blijft op peil en de kans op overbelasting wordt kleiner. Afwisseling is niet alleen slim, het is ook gewoon gezond. En eerlijk is eerlijk: het houdt het ook een stuk leuker.

Het juiste lijf bij de juiste sport

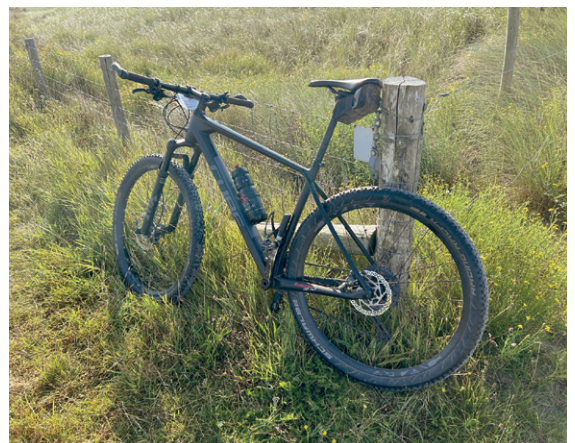
In mijn geval betekent afwisseling vooral: minder hardlopen, meer fietsen. Zomers zit ik vaak op de racefiets, in deze tijd van het jaar vooral op de ATB. Georganiseerde veldtoertochten zijn mijn favoriet. Ze hebben iets magisch. Je komt op plekken waar je normaal alleen zand, modder, gras en af en toe een verloren bidon tegenkomt. Smalle paadjes, korte klimmetjes, scherpe bochten; het vraagt focus, kracht en een beetje durf. Maar precies dat houdt het hoofd scherp en het lijf wakker. Dat lijf is overigens niet altijd zo in balans geweest. In mijn jeugd had ik toch echte spillebeentjes. Ik voetbalde, maar fietste vooral veel. Dagelijks minstens 25 kilometer. Tegenwind, zijwind, regen – het maakte weinig uit. Het gevolg liet zich naderhand raden: stevige bovenbenen. Niet van het kaliber baanwielrenner Harrie Lavreysen, die met gemak 430 kilo per been wegdrukt op de leg press en bovenbenen heeft met een omtrek van zo'n 75 centimeter, maar toch fors genoeg om later steevast te moeten zoeken naar broeken met extra bovenbeenruimte.

Op de fiets zijn die dikke benen wel handig voor langdurig vermogen, stabiliteit en kracht. Tijdens het lopen gedragen ze zich echter meer als extra bagage. Dat werd me pijnlijk duidelijk tijdens de marathon van Rotterdam. Door een toevallige samenloop van omstandigheden stond ik in het startvak direct achter een groep wereldtoppers. Negentien lichtgewicht, gebouwd voor 42 kilometer. En daar stond ik. Samen met Dolf Jansen torende ik letterlijk boven het gezelschap uit. Voordeel: uitstekend overzicht. Nadeel: na het startschot waren zij gevlogen. Over 42 kilometer wint het lichtgewicht nu eenmaal van de spierbundel.

Materiaal slijt, het lijf past zich aan

Op de fiets komt datzelfde lijf ineens volledig tot zijn recht. Fietsen is alleen niet puur een lichaamsport, het is ook een materiaalsport. Zeker op de ATB. En al helemaal als je besluit het strand tot speelterrein te bombarderen. Zout en zand zijn de natuurlijke vijanden van alles wat draait, schakelt en glimt. Ketting, tandwielen en derailleur krijgen er spontaan stress van. Er is weinig zo frustrerend als een ketting die bij maximale inspanning vastslaat, precies op het moment dat je heuvelop door de bagger staat te beuken. Toch wegen die nadelen niet op tegen de voordelen. Het spel met andere deelnemers, het inhalen buiten de rijsporen, over ongerept gras, het kost extra kracht, maar het is onweerstaanbaar leuk. En ondertussen blijf je in beweging, zonder je blessure te forceren. Dat is misschien wel de grootste winst van afwisseling: je blijft doen wat je leuk vindt, alleen in een andere vorm.

Natuurlijk heeft dat ook een prijs. ATB'en betekent poetsen, smeren, afsputten en weer opnieuw beginnen. Zout water en staal vormen nu eenmaal geen duurzame relatie. Sinds het lopen op een lager pitje staat, ben ik dan ook vaker bij de fietsenmaker te vinden. En eerlijk is eerlijk: dat tikt aan. Mijn ATB heeft inmiddels een kostenplaatje waar je U tegen zegt. Maar zet daar eens tegenover wat het oplevert. Mijn eigen voortbewegingsapparaat, afgezien van een licht eigenwijze achillespees, functioneert verrassend goed. En vergeleken met de auto is het ook nog eens extreem efficiënt en, bij een gezond dieet en los van fastfood, opvallend groen. Alleen hardlopen kan zorgen voor overbelasting. Alleen fietsen kan eenzijdig worden. Door te variëren in sport belast je je lichaam gelijkmatiger. Geen dunne benen, maar ook geen turbodijen. Geen stilstand, maar ook geen roofofbouw. Misschien is dát wel de grootste les: wie bereid is af en toe van route te wisselen, ontdekt telkens opnieuw dat afwisseling niet alleen verstandig is, maar vooral heel leuk. En dat het eigen lichaamsmateriaal, mits goed gebruikt, onbetaalbaar is.





Nordic Walking

Ingmar Zondervan

Soms kom je bijzondere mensen tegen. Op een van de wandeltrainersdagen maakte ik kennis met Leo Neuteboom, enthousiaste wandelsporttrainer en tevens trainer Nordic Walking. Daarna weet je gewoon: wandelsport en vooral Nordic Walking is de leukste sport die er is. Lekker buiten, je hele lijf in beweging, je houding rechtop, toegankelijk voor alle leeftijden. Leo Neuteboom is de perfecte ambassadeur voor Nordic Walking: altijd enthousiast en vrolijk, zeer inspirerend!

De sport is ooit ontstaan in Finland als zomersport voor langlaufers om conditie en techniek bij te houden. In Polen, België, Duitsland wordt het nog steeds veel beoefend en zijn er ook veel wedstrijden en recreatietochten om aan mee te doen.

Bij Nordic Walking gebruik je poles (stokken) om je mee af te zetten; daardoor gebruik je je armen en je bovenlichaam veel actiever dan bij (sportief) wandelen. Doordat je rechtop loopt ontstaat er automatisch ook meer ruimte voor je ademhaling. Bij een goede techniek werken allerlei spiergroepen samen en kun je flink tempo maken, zelfs beduidend sneller dan gewoon wandelen; goed voor je conditie én goed voor je coördinatie.

Toevallig heeft Nova op zaterdagochtend een Nordic

Walking groep. Mocht je nieuwsgierig zijn geworden: je kunt altijd een keer komen kijken; als je je vantevoren aanmeldt, kun je ook eventueel Nordic Walking-poles lenen.

Meer informatie bij Ingmar Zondervan (telefoon zie vooraan in dit blad)





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 confectieschoen of op maat gemaakte schoenen. Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

www.oosterbaanorthopedie.nl

samen
we zorgen dat
het werkt, altijd!

BLOM
elektrotechniek



**ROOD
GROEN
service**

Ontwerp, Aanleg en
Onderhoud van Tuinen

Oudevaart 87
1749CH Warmenhuizen
06 53 27 07 17
info@roodgroenservice.nl
f @Roodgroenservice
www.roodgroenservice.nl

**peter's
autoservice**



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
0224-552282

info@petersautoservice.nl
facebook.com/petersautoservicedirksborn



Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03

Achter de schermen

Marieke Brakkee

Velen van ons hebben wel eens meegedaan aan de Boerenkoolloop, is het niet als hardloper, dan wel als wandelaar. Voordat zo'n loopevenement als dit van start kan gaan, is er al veel werk verzet. Over al dit werk achter de schermen sprak ik met David van der Welle, die dit evenement, dat al meer dan 40 jaar bestaat, mede organiseert. Hij doet dit sinds zeven jaar met een ploegje van zo'n 7 man/vrouw. Ondertussen kun je wel zeggen dat de samenwerking in deze vaste groep gesmeerd verloopt. Er is een duidelijke taakverdeling en iedereen weet wat hij of zij moet doen.



David van der Welle zelf is de aanjager, de vliegende keep en regelt de prijzen en het prijzengeld. Hij regelt ook de startnummers en het versturen ervan. Daarvoor zit op de maandagavond vóór de loop een groep van 10 vrijwilligers klaar in de kantine om de startnummers in te pakken, zodat het met de post meekan.

René Korpershoek is de persoon die zorgt dat er genoeg verkeersregelaars zijn. Er zijn op het hele traject een stuk of 19 posten waar verkeersregelaars moeten staan. Bij sommige drukke punten, bijvoorbeeld de oversteek vanuit de Dorpsstraat naar de Selschardijk richting Eenigenburg, staan er twee of drie mensen op een post. Gelukkig kunnen sommige regelaars meerdere posten bemannen: dan staan ze eerst ergens in het begin, zodat ze later naar een post verderop kunnen. Het lastige is dat de verkeersregelaars elk jaar online een examen moeten doen. Niet dat het heel moeilijk is, maar voor sommige mensen kan dat een extra drempel zijn. Toch lukt het iedere keer nog om genoeg (zo'n 25) verkeersregelaars te vinden.

Er is nog een René in het team, **René de Nijs**. Hij is verantwoordelijk voor het parcours. Hij zet de borden neer en zorgt ook voor de kilometerpaaltjes. Dat geldt alleen voor de hardlooperoutes trouwens. Peter en Marian Robert regelen het uitpijlen van de wandelroute.

Jan Bruin regelt alles wat met parkeren te maken heeft en zorgt dat er genoeg parkeerwachters zijn (ook weer een stuk of 6 vrijwilligers). Deelnemers kunnen parkeren bij de sporthal, bij het voormalige gemeentehuis, of bij Bejo, al is dat ietsje verder weg. Overigens zijn er een paar parkeerwachters die ook als verkeersregelaar in actie komen.

Jos Hoogeboom regelt alle contacten met de sponsors, zoals Vezet (aantal benodigde pakketten) en Bejo (speakersbus, hekken de parkeermogelijkheden te reguleren). Hij regelt ook de start en de finishlocatie. Bij de finish is hij op of bij de baan om te zorgen dat er niet onnodig mensen lopen en er voldoende ruimte is voor de deelnemers om te finishen. Jos Hoogeboom heeft het nu voor de laatste keer gedaan, dus er is een vacature... (Heb je interesse, neem dan even contact op met David van der Welle).

Dan hebben we **Leonie Engels** als coördinator van de rest van de vrijwilligers, zoals bijvoorbeeld de voor- en achterfietsters. Ook de kantinecommissie wordt ingeschakeld, zodat deelnemers koffie en thee en dergelijke kunnen kopen.

Tenslotte is er nog **Elles de Groot**, zij gaat over de communicatie. Zij zorgt dat alles goed op de website komt te staan, beantwoordt alle vragen die via e-mail binnenkomen en is op de dag zelf bij de Helpdesk te vinden, waar mensen met allerlei vragen terecht kunnen, bijvoorbeeld als ze geen startnummer hebben (NB: er zijn reserve startnummers).

Vooraf wordt de Boerenkoolloop bekendgemaakt via onder andere de website, de Noviteit en de Hardloepkalender. Vroeger verscheen er nog wel eens een aankondiging in de krant, maar nu komt dat bijna niet meer voor. Soms na afloop een kort stukje. In ieder geval is alle publiciteit en organisatie bij elkaar voldoende voor gemiddeld zo'n 1.300 deelnemers aan hardlopers en wandelaars.

Deze hele ploeg komt soms al voor de zomer even bij elkaar, in ieder geval om het inschrijfgeld te bepalen en de evaluatie van het vorige jaar te bespreken. Want ieder jaar leren ze nog steeds van het voorgaande jaar. Vanaf half augustus is inschrijven al mogelijk, dus vanaf dan begint het te lopen. Vanaf september



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

AUTOSERVICE
VAN WENT



**Uw sportieve partner
in mobiliteit**

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

is er regelmatig overleg bij Nova of via Teams. Gemiddeld wel een keer in de twee of drie weken.

Van het inschrijfgeld moeten alle kosten betaald worden. Daarvan is de grootste kostenpost de tijdwaarneming, die professioneel wordt ingehuurd: Dit is hetzelfde bedrijf als bij bijvoorbeeld bij de Halve van Egmond. Zij leveren ook de startnummers. Handig is dat tegenwoordig de chip in het startnummer zit. Zij regelen alle apparatuur, de startmat en dergelijke en zorgen ervoor dat alle tijden worden geregistreerd en verwerkt. Aan het eind van de wedstrijd zorgen zij voor een link naar de betreffende uitslagen. De rest van de kosten betreft onder andere de toiletten, de tent, de betaling voor de speaker en het prijzengeld.

Op de zaterdag vóór de Boerenkoolloop wordt samen met de **onderhoudsploeg** alles rondom de baan in orde gemaakt: hekken, linten, finishboog, speakersbus, extra tent, toiletten, reclamebanners, etc. Op de zondag zelf komt de tijdwaarneming erbij en niet te vergeten worden dan de pakketten boerenkool gebracht. Tegenwoordig zelfs met een vegetarische variant. Dit wordt door de Vezet grotendeels ter beschikking gesteld. Vrijwilligers van Nova helpen met het samenstellen van de pakketten en er ook het uitdelen van de pakketten wordt geregeld.

Op deze manier, met inzet van deze gesmeerde organisatie en met behulp van medevrijwilligers, komt de Boerenkoolloop tot stand en kan iedereen van start. En natuurlijk na de prestatie 's avonds nagenieten met een bord boerenkool met alles erop en eraan!



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.



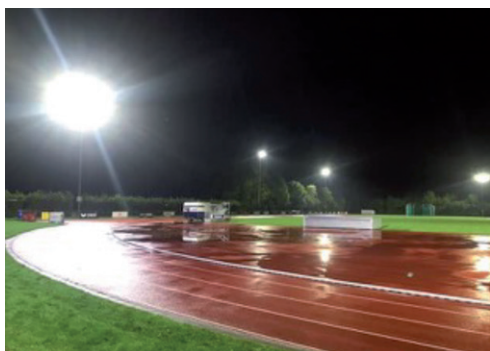
Warmenhuizerweg 20 Warmenhuizen
0226-745990 | info@eco-well.nl

www.eco-well.nl

Evenementenkalender

Ook dit seizoen staat de evenementenkalender weer vol met mooie activiteiten uit onze regio. Vele organisaties zetten zich volop in om wandelaars, trailrunners en hardlopers een sportieve en gezellige belevenis te bieden. Ben je toe aan een uitdaging in de natuur en loop je graag samen met anderen? Dan is er genoeg om naar uit te kijken.

De Pim en Emmyloop is op 25 januari een vaste waarde binnen de Nova Wintercompetitie. Het licht heuvelachtige parcours maakt de loop uitdagend, maar tegelijk toegankelijk voor iedereen. Na de finish is er ruimte om ontspannen na te praten met een kop koffie of thee en iets lekkers, zelfgemaakt of meegebracht. Meedoen kan door je aan te melden via wintercompetitie@avnova.nl. Daarnaast staan er nog diverse clubwedstrijden op de kalender waarin sportiviteit en gezellig samenzijn centraal staan.



In het nieuwe jaar mag natuurlijk ook de Egmond Halve Marathon niet ontbreken. Deze klassieker trekt jaarlijks een groot en sterk deelnemersveld en is een prachtig, maar uitdagend doel om voor te trainen. Dankzij de vele startgroepen loopt iedereen op zijn eigen niveau en tempo. Een andere absolute topper is de Groet uit Schoorloop, een favoriet onder veel Nova-lopers en voor velen zelfs onderdeel van het vaste trainingsgebied. Natuur, sport en een goed gevoel komen hier perfect samen. Schrijf je in en beleef het zelf!

Januari

- 10-01 Jeugdcrosscompetitie, 2e wedstrijd, Dijkgatbos, Wieringerwerf, www.avwieringermeer.nl
- 11-01 Egmond Halve Marathon, 10,5 en 21,1 km. www.nnegmondhalvemarathon.nl
- 24-25-01 Egmond Wandel Marathon, 10,5, 15 en 21,1 km. <https://www.egmondwandelmarathon.nl/>
- 25-01 Pim en Emmyloop, Groet, 8 km. Onder voorbehoud Nova-competitieloop. www.avnova.nl
- 25-01 Kaagloop, Wervershoof, 5, 10 en 16 km. Start 11 uur, <https://kaagloop.nl/>

Februari

- 07-02 Texeltrail 15 – 24 – 42,2 km trailrun, vrijwel geheel onverhard, www.texeltrail.nl/texeltrail-info
- 07-02 Jeugdcrosscompetitie, 3e wedstrijd Heiloo, <https://avtrias.nl>
- 08-02 Groet uit Schoorl Run, kidsrun en 10 – 21,1 – 30 km. www.groetuitschoorlrun.nl
- 15-02 Parnassia Groep loop, Castricum 4,8 en 10 km Afwisselende cross, www.avcastricum.nl
- 15-02 Derp Wandelroute 5-10-15-20-25 km www.wsvnoordholland.nl

Maart

- 01-03 Polderloop, Opdam, jeugdlopen en 5 en 10 km. En wandeltocht 10 km, Nova-competitieloop, <https://aro88.nl>
- 07-03 Jeugdcrosscompetitie, Anna Paulowna, finale, AV Dokev. www.atletiekvereniging-dokev.nl
- 08-03 Kloetloop Grootebroek, jeugdlopen en 5 en 10 en 16,1 km, <https://www.kloetloop.nl/>
- 14-03 Halve Marathon De Waal, Texel, jeugdafstanden 1,2 en 2,5 km en 5, 10,6 en 21,1 km AV Texel <http://www.halvemarathondewaaltexel.nl>
- 29-03 Nova clubcross, Nova-baan Oostwal 33, www.avnova.nl
- 29-03 React Brijderloop, Alkmaar, jeugdlopen en 5 en 5 km, www.avhylas.nl

April

- 06-04 Paaspolderloop Nieuwe Niedorp, 2, 5, 10 km & kidsruns, <https://paaspolderloop.nl/>
- 18-04 Tulpentrailrun Bloeiend Zijpe, Sint Maartenszee, www.bloeiendzijpe.nl/
- 19-04 Wandeldag Bloeiend Zijpe, Sint Maartenszee, 7,5, 8, 15, 20 en 30 km. www.bloeiendzijpe.nl/

Mei

- 10-05 Schagen City Run, wegwedstrijd 5 en 10 km en kidsrun www.schagencityrun.nl



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



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







Vakgroep
Restauratie



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