

juli/augustus 2018

## **Bootcamp**

Ook voor U...

## **Topdag!**

Junioren C&D competitie

## **het NOVA eiwit-experiment**

Hardlooptdokter

## **Het leek wel of ik vloog**

Tevens Clubrecord Marathon



Landbouwbedrijf - metaalbedrijf  
**L.F. STAM & ZN. BV**

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor Leidekkers

Gepecialiseerd in: **Taad, koper, lo- en zinkwerk**  
Renovatie en restauratie  
Sanitair en installatiewerk

Tel.: 0226-392597

Begrove d 6 Warmenhuizen

Ruime kous  
Uitstekende kwaliteit  
Beter ontwerp  
Ruimte om te parkeren  
Advies gratis

*ONTWERP VAN TUINEN*



## TUINCENTRUM RUBRA

Westriesedijk 38, Warmenhuizen • Tel. 072-5092474



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

**FREE-D-SIGN.NL**

## Schildersbedrijf **PRONK**

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



**BROMFIETSEN**  
Cornelis Groenlandstraat 6c  
Heerkerk  
T 0251 243563  
[www.Toon-Beentjes.nl](http://www.Toon-Beentjes.nl)

**FIETSEN**  
Maerelaan 2c  
Heerkerk  
T 0251 232250  
[www.Toon-Beentjes.nl](http://www.Toon-Beentjes.nl)



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

[afspraak@kapsalonnathalie.nl](mailto:afspraak@kapsalonnathalie.nl)

[www.kapsalonnathalie.nl](http://www.kapsalonnathalie.nl)



**APK en Onderhoud**

**Peter Dekker**  
**in-verkoop auto's**

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

# In deze Noviteit

Pagina 15. Hardlooptokter

## NOVA eiwit-experiment

Pagina 17. Suzan Nieman

## Het leek wel of ik vloog

Pagina 26. Isabelle Brus

## De bootcamp: ook voor U

Pagina 33. Junioren C&D competitie

## Topdag!

### Vaste Rubrieken

NOVA informatie	4
Van de voorzitter / Nieuwe Leden	7
Verjaardagen	9
Terugblik ledenvergadering	10
Hardlooptcompetitie??	11
Wintersport 2019	13
Jong Blauw	18
	24
De lange afstand neemt af	25
Wandelnieuws	28
Nova's Giganten	30
Pupillennieuws	32
Evenementenkalender	34

### Redactioneel

#### Flow

Heel soms vallen alle puzzelstukjes precies op het juiste moment op zijn plek. In de sport noem je dat flow: je lichaam voelt beter dan ooit tevoren, wat normaal moeilijk is, voelt makkelijk en wat op elke andere dag in je leven te ver en te zwaar is, voelt plots aan als haalbaar. En dat is precies wat Suzan Nieman overkwam tijdens de marathon van Rotterdam. Haar mooie verhaal kun je teruglezen in deze editie van de Noviteit.

Juist op de dag dat heel veel atleten een complete off-day beleefden door de warmte, finishte Suzan met een gigantische glimlach op het gezicht. Haar tijd was meteen goed voor een dijk van een clubrecord: 2.53,37.

Het zijn de dagen waar je het voor doet in de sport. En niet alleen Suzan overkomt het. Zeker als je net begint met trainen, verleg je vaak je grenzen. Kijk maar eens naar een wedstrijd voor pupillen of junioren. Of kom op vrijdagavond 18 mei kijken naar de competitiewedstrijd van de Giganten op ons eigen Nova-complex. Gegarandeerd dat atleten boven zichzelf uitstijgen, een prachtig gezicht.

**Martijn Jorritsma**

De Novaredactie      novakrant@hotmail.com

---

Martijn Jorritsma      martijnjorritsma@gmail.com  
Elles de Groot      weidemolen20@outlook.com  
Ruud Doodeman      ruud.doodeman@quicknet.nl

---

Wil je adverteren in onze krant? Neem dan contact op met de sponsorcommissie!

# Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Petra Taams	pdtaams@gmail.com	06 52845447	Voorzitter
Jos Hoogeboom	jpf.hoogeboom@quicknet.nl	0226 72 3039	Vice-voorzitter
Margo Hogervorst	margohogervorst@quicknet.nl	06 14112595	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmeester
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Maike Tesselaar	maiketesselaar@hotmail.com	06 22217397	
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Trainingstijden

<b>Maandag</b> 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Novabaan	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00 19.00 tot 20.30	Clubavond pupillen Clubavond junioren	Verschillende trainers Verschillende trainers
<b>Dinsdag</b> 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Senioren/masters (Novabaan) Sprintgroep Senioren (Novabaan)	Trainers Jan Berkhout Jorg Ootjers
<b>Woensdag</b> 19.30 tot 21.00	Novabaan Start to Run	Trainers Joshua de Vriend
<b>Donderdag</b> 17.00 tot 18.00 17.00 tot 18.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00 18.15 tot 19.15 19.00 tot 20.15 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Mini pupillen/C-pupillen Pupillen B/C Pupillen A/B Pupillen A1 G atleten Junioren Senioren/masters Sprintgroep Senioren	Trainers Myrthe van Dok en Mireille Ligthart Steven de Moel en Jesper Sintenie Amber Hurkmans en Carlien Wabeke Kiki Klaver en Tom Hoogeboom Remon Schoorl Carol Rademakers Mark Dekker Jorg Ootjers
<b>Vrijdag</b> 18.30 tot 19.30 19.30 tot 20:45	Novabaan Pupillen A2/Junioren D Bootcamp	Trainers Linda Hurkmans, Teun Beers Rutger Keet en Tom Hoogeboom
<b>Zaterdag</b> 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
<b>Zondag</b> 10.00 tot 12.00  09.00 tot 10.30	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sprintgroep Senioren Vertrek bij begin Zeeweg Start to Run	Trainers Jorg Ootjers  Frans Kauffman

## Trainers



Jan Berkhout	0226 394278	Mireille Ligthart	06 29152510
Mark Dekker	0226 395238	Steven de Moel	06 51012246
Lars Dignum	06 14347341	Jesper Sintenie	06 13840081
Rob Duvivier	0226 395543	Carlien Wabeke	06 34797093
Linda Hurkmans	06 2364 244	Tom Hoogeboom	06 48698776
Jan Karsten	0226 392029	Teun Beers	06 39589887
Frans Kauffman	0226 393426	Rutger Keet	06 12176982
Remon Schoorl	06 27975448	John Vader	06 2276 5260
Jorg Ootjers	06 10903088	<b>Trainingscoördinatie</b>	
Carol Rademaker	0226 393603	Maike Tesselaar (jeugd)	06 2221 7397
Peter/Marian Robert	0226 393338	Jos Hoogeboom	06 1266 8131
Ingmar Zondervan	0226 391994	(senioren)	
Joshua de Vriend	06 54946276	Marian/Peter Robert	0226 39 3338
Kiki Klaver	06 21647074	(wandelen)	
Myrthe van Dok	06 36046818		

## Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA [www.avnova.nl/lidmaatschap](http://www.avnova.nl/lidmaatschap)

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 Marian Robert: [LedenadministratieNova@kpnmail.nl](mailto:LedenadministratieNova@kpnmail.nl).

## Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2017 tot 31-10-2018

Categorie	Geboortjaar	Categorie	Geboortjaar
Mini Pupil	2011 en later	Junior C	2004-2003
Pupil C	2010	Junior B	2002-2001
Pupil B	2009	Junior A	2000-1999
Pupil A1	2008	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2007	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2006-2005	Masters 40	40-44 jaar

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

## Commissies

### Jeugdcommissie

Cor Wabeke	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Freya Zomers	<a href="mailto:f.zomers@planet.nl">f.zomers@planet.nl</a>	06 5572 1339
Sylvia Groen	<a href="mailto:sylvia.groen@quicknet.nl">sylvia.groen@quicknet.nl</a>	0226 39 0290
Arien Kruijjer	<a href="mailto:l.kruijjer@telfort.nl">l.kruijjer@telfort.nl</a>	06 10218761
Nelina Bruin	<a href="mailto:nelina@kpnplanet.nl">nelina@kpnplanet.nl</a>	0226 39 2209

### Kantine commissie

Truus Rood		06 4885 1707
Marina Deutekom		06 2432 5267
Erik Tesselaar	<a href="mailto:erik.tesselaar@quicknet.nl">erik.tesselaar@quicknet.nl</a>	06 4253 1821

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Piet Stuyt	<a href="mailto:p.stuyt@quicknet.nl">p.stuyt@quicknet.nl</a>	0226 39 3177

### Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen	<a href="mailto:sylvia.groen@quicknet.nl">sylvia.groen@quicknet.nl</a>	0226 39 0290
Cor Wabeke	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688

### Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	<a href="mailto:kiki-klaver95@hotmail.com">kiki-klaver95@hotmail.com</a>	06 21647074
René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@quicknet.nl">tijshofmann@quicknet.nl</a>	0226 39 4974
Tom Hoogeboom	<a href="mailto:tomhoogeboom1@gmail.com">tomhoogeboom1@gmail.com</a>	06 489 68776
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Clubrecord commissie

René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Sponsorcommissie

Frans Kroes	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 2453 5046
Yvon Louter	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	0226 39 5688
Yde Dekker	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 5393 0408
Dick Nannes	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 238 51056

### Vrijwilligerscoördinator

Eline Rampen	<a href="mailto:vrijwilligers@avnova.nl">vrijwilligers@avnova.nl</a>	06 5176 8447
--------------	--	--------------

### Onderhoud Website

John Vader	<a href="mailto:webmaster@avnova.nl">webmaster@avnova.nl</a>	06 2276 5260
------------	--	--------------



## STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsestraat 32 - Tuitjenhorn  
Telefoon: (0226) 390736



# Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting

Voor al uw tuin werkzaamheden



't Skuitje 43, 1747 TM Tuitjenhorn  
telefoon: 06 - 51406092  
[www.patrickblokkerhovenier.nl](http://www.patrickblokkerhovenier.nl)

## Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

*Uw doelstelling, onze uitdaging*

Telefoon: 0226-393708

E-mail: [uz@adstrooperbedrijfsadvies.nl](mailto:uz@adstrooperbedrijfsadvies.nl)

Ook voor:  
opslagruimte, koolen, verwarmen

## STOOP WAARLAND

0226-422844  
[www.stoopwaarland.nl](http://www.stoopwaarland.nl)



GROENVOORZIENING  
BOOMVERZORGING  
BAGGERWERKEN  
GROENRECYCLING  
WATERBOUW



## BEUKERS Bike-Centre Petten

Ir. van de Banstraat 14, 1755 NN Petten  
T: 0226.381367 E: [info@beukersbikecentre.nl](mailto:info@beukersbikecentre.nl)

[www.beukersbikecentre.nl](http://www.beukersbikecentre.nl)

# Van de voorzitter

## voorzitter

Nog niet binnen. Vandaag mail gestuurd.

**De voorzitter, Petra Taams**



## Nieuwe Leden

Sam Oud	Pupil A
Joop de Krijger	Master
Ties Dijkhuizen	Pupil B
David Pronk	Pupil C
Sander Kaandorp	Master
Damian de Vries	Pupil A
Stijn Willegers	Pupil A
Roos Tesselaar	3-4 jr
Fenna Tesselaar	minipupil

Liam Dieben	3-4 jr
Linda Blankendaal	Master
Raoul Levendig	3-4 jr
Matteo Garrone	pupil A
Tijmen Stroet	pupil A
Jim van der Gulik	3-4 jr
Fiene van der Gulik	3-4 jr



Interieurwereld.nl



Met plaats voor het proces



## Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23  
1749 HJ Warmenhuizen  
Tel: 0226-391838

A. Oudestraat 29, 1749 CB Warmenhuizen W. www.burolandbouw.nl

## Loeigoenie Zuivel

Van biologische Boerderij de Buitenplaats

Dagelijks geopend!  
Sumnerhuizerweg 10  
Henigenburg  
www.loeigoeniezuivel.nl

Praktijk voor

Artsenbureau de KLABER

## Osteopathie en kinderosteopathie

Voor volwassenen, kinderen en baby's  
Osteopathie zoekt naar de oorzaak van uw klacht en behandelt deze geheel

**Indicaties baby's en kinderen**  
o.a. verkoudtes, otitis media, griep, colic, zenuw- en darmproblemen, KISS en KCO, afwezig van verblijfs, angst en hoestijf

**Indicaties volwassenen**  
Lijfzwaaier, nek- en schouderpijn, rug- en zwaartepijn, rug- en zwaartepijn, rug- en zwaartepijn, rug- en zwaartepijn, rug- en zwaartepijn, rug- en zwaartepijn

Maakt u een afspraak met de praktijk op afspraak  
Willemstraat, tel 0226 340520

Waarmerweg 28, 1746 DD Dikhuizen

Mary Koek D.O. - M.D.  
Bibi Ruempel D.O. - M.D.

Ton van der Ven

praktijk voor  
fysio/manueeltherapie  
& osteopathie

Dorpsstraat 115  
1749 AB Warmenhuizen  
Tel: 0226 39 09 02  
Mo: di: 15:00-18:00  
E: ton.vander.ven@fysioorvdv.nl

JB

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 46  
E: [jos.vanbaar@jbschilderwerken.nl](mailto:jos.vanbaar@jbschilderwerken.nl)  
W: [www.josvanbaar.nl](http://www.josvanbaar.nl)

## HEMAN "DE SMIDSE"

Dorpsstraat 158  
1749 AJ Warmenhuizen  
Tel: 0226-391223 [www.he-man.nl](http://www.he-man.nl)



1 versie / Accessoires



[www.toysandplay.nl](http://www.toysandplay.nl)



Huishoud / Kade



Smaderj / In-voeren

## MENEER VERMEER TUINEN



ONTWERP, AANLEG,  
ADVIES EN ONDERHOUD

0226 39 39 20

[WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL](http://WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL)



# Gefeliciteerd!

## juli

Nel Pronk  
Rody Kiekens  
Jos Hoogeboom  
Peter Pronk  
Petra Rol  
  
Yvonne Slotemaker  
  
Atie Pronk  
Hajo de Vries  
Jolanda Zutt  
Muus Rietveld  
  
M Bos, Sylvia Groen  
Tijs Hofmann  
Ewout Stam  
  
Rob Frishert  
Henny de Groot-Feld  
Lucas Schilder  
Ernst Binnekamp  
Quinten Voskuilen  
Greet Delis  
  
Marieke de Nijs  
Chiel Sven Vogtschmidt  
Claudia Wiegel  
Yvonne Boerdijk  
Marjan Janssen  
  
Piet van der Welle  
  
Dick Nannes  
Jordan O'Neil  
Ingmar Zondervan  
Gurie Suiker  
Sophie Gutker  
Cor Wabeke  
Yde Dekker

## augustus

01 Elles de Groot, Dick Smit  
02  
03 Trudie de Groot, Ben Mosch  
04  
05 Harriet Bootsman  
Ype Minkema  
06  
06  
07 Romy van Wonderen  
08 Rina Krom  
08  
09 Nelina Bruin  
09 Jan Houtenbos  
10  
11  
11  
12 David van der Welle  
13  
13  
13  
14 Ad den Ouden  
14  
15 Marian Noltén  
15  
18  
18  
19 Milly Pardoén, Lisa Slijkerman  
20 Suzan Nieman  
20  
21 Lisa Church, Dirk Jan Giskes, Rinus Groot  
23 Isabella Schoehuijs  
24 Bram Berkhout, Karin Hofman, Krijn Minkema  
25 Truus de Maaré, Aad Pancras, Gerard Suiker  
26 Lucas van Meerlant  
27 Linda Hurkmans  
27  
27  
28  
29  
29  
31

## september

03 Truus Rood-Zutt  
04 Sara Tesselaar  
05 Ramon Schoorl  
06 Anneke Hessels-Heemskerk  
06 Eline Rampen  
07 Talisa van der Fluit  
08 Joris Pronk  
09 Khalid Bendriss  
10 Evi Muijs, Paul Nieuwenhuizen  
11 Senn Quant  
11 Piet Stuyt  
12 Bertie Smit

15 Jan Blankendaal, Wiebe Klazes  
Thomas Prins

## Gefeliciteerd



# Even voorstellen

## **Vertrouwenscontactpersoon**

We doen als atletiekvereniging ons best om seksuele intimidatie, pestgedrag of ander grensoverschrijdend gedrag tegen te gaan. Helemaal voorkómen is best wel moeilijk.

Als je toch zoiets overkomt, moet je je verhaal kwijt. Dat is niet makkelijk. Je kunt je schamen of je kunt bang zijn.

Daarom hebben we bij AV Nova twee vertrouwenscontactpersonen aangesteld.

## **Waarvoor kun je ons benaderen ?**

Als jij of je kind gepest, gediscrimineerd of (seksueel) geïntimideerd wordt, kun je daarover contact met één van ons zoeken.

Ook kan dat als je je om een andere reden niet prettig voelt bij de vereniging en daarover met iemand wilt praten.

Samen kunnen we dan kijken wat een verstandige vervolgstap is en kunnen we je, als dat nodig is, doorverwijzen.

Wat je met ons deelt is vertrouwelijk en blijft tussen ons. Tenzij je veiligheid, die van je kind of van andere verenigingsleden in het geding is. Als je een kwestie juist graag in de vereniging bespreekbaar wilt maken, helpen we je daarbij.



## **Wie ben ik ?**

Mijn naam is Cor Wabeke, vader van Carlien (trainster bij de pupillen) en Femke (C-junior), Jullie hebben me misschien wel eens op de baan bezig gezien als starter. Buiten wedstrijden om ben ik niet zo vaak op de baan te vinden.

Wil je iets met me bespreken dan kun je me natuurlijk bellen. Mijn telefoonnummer is: 06-81130566

Je kunt me ook een mail sturen, dan bel ik je zelf of ik mail je terug om een afspraak te maken, of zo. Net wat je wilt.

Mijn E-mailadres is:  
coryvo@quicknet.nl

Mijn naam is Sylvia Groen en ik ben de

2de contact persoon binnen de vereniging.

Tijdens evenementen ben ik meestal wel te vinden op de baan.

Mij kun je bereiken op 0627483576 of  
sylvia.groen68@gmail.com



# Grensoverschrijdend gedrag in de sport

Misbruik, pesten maar ook discriminatie, seksuele intimidatie of geweld kunnen helaas nooit voor 100% voorkomen worden. Het bestuur van een sportvereniging zal echter alles in het werk moeten stellen om ervoor te zorgen dat de kans erop zo klein mogelijk is. Daarom is het van belang dat het bestuur beleid maakt dat daarop gericht is.

Eén van de eerste stappen die het bestuur van AV Nova heeft gezet om te komen tot een sociaal veilige sportomgeving is het aanstellen van twee Vertrouwens Contact Personen (VCP).

Bij incidenten van grensoverschrijdend gedrag kan de VCP worden benaderd voor de eerste opvang, de eerste melding. De VCP zal samen met betrokkenen onderzoeken welke vervolgstappen het best genomen kunnen worden. De VCP zal (desgewenst anoniem) verslag uitbrengen aan het bestuur van de melding. In ernstiger situaties zal de VCP direct contact zoeken met de VCP van het NOC\*NSF en/of in overleg met betrokkenen adviseren aangifte te doen bij de politie.

Een belangrijke taak van de VCP is het bestuur van advies te dienen bij het ontwikkelen en uitvoeren van beleid om te komen tot een sociaal veilige sportomgeving. De VCP kan daartoe samen met het bestuur activiteiten organiseren om het thema -grensoverschrijdend gedrag- op de agenda te zetten en bespreekbaar te maken binnen de vereniging. Daarbij is het uitgangspunt: voorkómen is beter dan genezen !

De functie VCP is nieuw voor AV Nova. De twee VCP-ers zullen in beginsel te rade gaan bij andere sportverenigingen om "de kunst af te kijken". Waar mogelijk kan ook samenwerking met andere sportverenigingen worden gezocht. Beide VCP-ers hebben inmiddels een training gevolgd bij het NOC\*NSF.

## **Functieprofiel vertrouwenscontactpersoon(VCP)**

### **Algemene taakomschrijving**

De VCP is contactfunctionaris binnen de vereniging m.b.t. seksuele intimidatie of ander grensoverschrijdend gedrag.

### Taken van de VCP

- a. eerste opvang / aanspreekpunt
- b. doorverwijzen
- c. preventieactiviteiten

### Ad a. Eerste opvang

De VCP is er voor de leden die te maken hebben met seksuele intimidatie of ander ongewenst gedrag en hier met iemand over willen spreken.

De VCP:

- laat de klager het verhaal vertellen, maar is alert op zijn / haar taak
- bespreekt mogelijke doorverwijzingen
- informeert de klager of beschuldigde over de procedures op basis van het klachten- en/of tuchtreglement van de Atletiek Unie
- vult het registratie- en rapportageformulier in

### Ad b. Doorverwijzen

De VCP verwijst klager, beschuldigde, bond of vereniging door naar een NOC\*NSF vertrouwenspersoon en/of -adviseur, klacht-/ tuchtcommissie van de bond, advocaat, politie en/of andere hulpverleners.

### Ad c. Preventieactiviteiten

De VCP:

- profileert zich binnen de eigen organisatie, zorgt ervoor dat iedereen binnen de organisatie op de hoogte is van het bestaan van de VCP en ziet erop toe dat de gedragsregels van de sport worden nageleefd.
- Houdt zich op de hoogte van ontwikkelingen op het terrein van preventie en sanctionering van seksuele intimidatie binnen de sport
- Draagt bij aan beleidsuitvoering op verenigingsniveau met betrekking tot landelijke ontwikkelingen van beleid Seksuele Intimidatie en sociaal veilige sportomgeving
- Geeft (on)gevraagd advies en informatie aan het bestuur waarmee gericht beleid kan worden ontwikkeld tegen seksuele intimidatie.

### **Randvoorwaarden**

De VCP:

- is geen bestuurslid
- heeft een duidelijk aanspreekpunt binnen bestuur
- wordt één keer in de 4 jaar gekozen door de interne democratische geledingen en/of aangesteld door de voorzitter
- kan om de 4 jaar een VOG overleggen
- is niet inhoudelijk betrokken bij procedures
- werkt conform een protocol sociaal veilige sportomgeving tv preventie en sanctioneren Seksuele Intimidatie

Wij gaan mét het bestuur aan de slag om te werken aan een sociaal veilige sportomgeving voor iedereen, kinderen en volwassenen.  
Cor Wabeke Vertrouwens Contact Persoon

# Swan

## Art & Build

De Hoge Werf 20, 1749 JW Warmerhuizen - 0226-399976 - [www.swan-artbuild.nl](http://www.swan-artbuild.nl)

### Atelier voor Bouwkunst

De Zeesaaiers' Hut, Kerkdijk 19, 1749 EL Warmerhuizen



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

## Bouwbedrijf F.J. Vos

### Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie



Praktijk voor pedicure,  
schoonheids- en massage

Jacqueline Boots-Harbets

Wongse 15, 1749 BK Warmerhuizen  
Tel.: 06 13974311



Boek nu ook online

[WWW.KIMEWO.NL](http://WWW.KIMEWO.NL)  
TEL.: 0226 - 390534

## TJ KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

Dambreek 12, 1749 AM Warmerhuizen - 0226-399112 | [info@kantoorjonker.nl](mailto:info@kantoorjonker.nl) | [www.kantoorjonker.nl](http://www.kantoorjonker.nl)

### ADMINISTRATIES BELASTINGZAKEN



### Keurslagerij HOF VAN BLANKENDAAL

Dorpsstraat 26  
1747 HB Tuitjenhorn  
Tel: 0226 - 39 46 58

Het adres voor:  
Eigen gemaakte worst  
Heerlijke vleeswaren



En specialist in verzorging van:  
Lendue schotels  
Gourmet schotels  
en Barbecue

## Meer sfeer in uw interieur?

Kom naar Deco Home Van Baar



Verf



Eenheng



Ruimdecoratie



Gordijnen



Vloeren



## Van Baar

Weteringweg 11, 1749 BK Warmerhuizen  
Tel.: 0226-391212, [www.decobaanbaan.nl](http://www.decobaanbaan.nl), [info@decobaanbaan.nl](mailto:info@decobaanbaan.nl)



haar en make-up

Scheephoek-zuid 24  
1749 BH Warmerhuizen  
T 06-82632226

# Start Bouw Krachthonk



Na een flinke voorbereidingstijd, waarbij het vinden van de meest geschikte plaats nog best een puzzel was en onder andere de bouwtekeningen gemaakt zijn, kan nu de bouw beginnen. Het was hiervoor trouwens nog even wachten op het groene licht van de gemeente.

De realisatie van de bouw valt onder de verantwoordelijkheid van de Stichting Sportaccomodatie Nova. In de afgelopen maanden zijn de besturen van de vereniging Nova en Stichting een paar keer bijeen geweest om de ontwikkelingen met elkaar te bespreken.

De stand van zaken:

De gemeente Schagen heeft de bouwvergunning afgegeven, zodat we in elk geval in de zomerperiode aan de gang kunnen.

Er is een begroting gemaakt, waaraan zowel de vereniging Nova als de Stichting een financiële bijdrage hebben geleverd. Ook is de sponsorcommissie in touw om gelden in te zamelen. Ook hopen we op een bijdrage vanuit de

leden door bijvoorbeeld het organiseren van lucratieve acties. Spontane giften zijn uiteraard van harte welkom en worden enorm gewaardeerd!

Naar nu blijkt is de kans groot dat de invoering van de nieuwe BTW-regeling nog op zich laat wachten. Dat betekent dat we de BTW nog kunnen verrekenen en een lagere lening bij de bank nodig hebben. Rekening houdend hiermee hebben we een nagenoeg sluitende begroting en kan worden begonnen met de bouw van het krachthonk + opslagruimte.

In de praktijk komt het er op neer dat Piet Stuijt en Piet Meijer de directie voeren over de uitvoering. Beide Pieten hebben zondermeer naam gemaakt in de bouwbranche. Inmiddels is nodige grond verwijderd op de bouwplaats en is de exacte plaats voor het gebouw uitgezet. Wordt vervolgd.

**Marian Robert,**  
**voorzitter Stichting Sportaccomodatie Nova**

# 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**



Autoschade W.P. Dekker  
*Voor al uw spuitwerk!*

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

C. de Vriesweg 51, 1746 CM Dirkshorn  
0224 551802, [www.autoschadedekker.nl](http://www.autoschadedekker.nl)

**FOCWA** EUROGARANTBEDRIJF



Prijzen uit  
voorraad  
leverbaar

Eigen  
graveer-  
inrichting

Herculesstraat 31 - ALKMAAR  
Tel. 072 512 35 39 / 06 31 33 70 30  
info@gkamper.nl [www.gkamper.nl](http://www.gkamper.nl)

**Niet vergeten:**  
**op AV NOVA stemmen via**  
**de Clubkas Campagne van**  
**RABObank Alkmaar.**

**Wilco van der Stoop**  
Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

Acupunctuur is een effectieve behandelmethode 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   | - Hooikoorts                      |
| - Slaapproblemen | - Hoofdpijn/migraine              |
| - Sportblessures | - Pijnlijke gewrichten en spieren |

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

# Hardloofdokter

## Het NOVA eiwit-experiment

Na een ferme duintraining op de dinsdagavond moet het lichaam herstellen om de rest van de week door te komen. Rust is belangrijk, maar wat doen we met het dieet? Bodybuilders en topvoetballers nemen dan een eiwitshake. Waarom?

Eerst terug naar de basis. Bij hard trainen beschadig je je spieren een fractie. Het herstel zorgt ervoor dat ze sterker en groter worden. Spieren zijn gemaakt van eiwitten, dus eiwitten zijn nodig voor het herstel.



Eiwitten zijn bouwstenen van het lichaam. Je treft ze aan in peulvruchten, tofu, noten, zaden en bonen, en ook in groenten. Ook in vlees, maar dat zit de laatste tijd in het verdomhokje dus daar maken we geen reclame voor.

De eiwitten in de voeding worden in de maag en dunne darm door enzymen afgebroken tot aminozuren en in de bloedbaan opgenomen. Aminozuren zijn de kleinste stukken eiwit waaruit grotere eiwitten gevormd worden. De aminozuren zijn de losse Legoblokjes, de spieren het Lego-autootje. In het menselijk lichaam worden twintig verschillende aminozuren gebruikt. Van de losse aminozuren worden in het lichaam nieuwe eiwitten, de bouwstenen voor bijvoorbeeld spieren, gemaakt.

Het Voedingscentrum heeft in 2016 een nieuwe richtlijn voor gezonde voeding samengesteld. Het advies omvat het eten van ongezoeten noten, peulvruchten, groente en fruit, vezelrijk brood en wat zuivelproducten of vervangers daarvan. Vezels, eiwitten en een beetje koolhydraten en vetten vormen de basis.

Na een zware hardlooptraining op een dinsdag, maar ook na een lange wandeling op de maandagochtend heeft het lichaam koolhydraten nodig voor de energie en extra eiwitten voor herstel en spieropbouw. Dit kan je tot je nemen door yoghurt met noten te eten of bijvoorbeeld kaas.

Daar komen ook de eiwitshakes naar voren. Je kunt ze kopen in grote potten met schreeuwerige opdrukken (bedoeld voor de doelgroep: bodybuilders). Er zit wei- of caseïne-eiwit in, gemaakt van melkeiwit. Wei is de variant die je snel opneemt; bij caseïne verloopt dat proces langzamer, bijvoorbeeld de hele nacht na een avondtraining.

Tijdens een kleine enquête tijdens de dinsdagavondtraining bleken er een aantal lopers eiwitdrink na de training of wedstrijd te gebruiken vanuit de gedachte zo meer spiermassa te kweken, dus snellere tijden te lopen of om minder spierpijn na een zware training te krijgen.

Mijn voorstel is dit experiment uit te breiden: Koop een pot (huismerk) eiwitpoeder (wei of caseïne) bij de drogist of reformwinkel en neem een glas na elke zware training. Noteer of er net zoveel of minder spierpijn optreedt en of het herstel sneller gaat. Mail je resultaten naar: [hardloofdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl](mailto:hardloofdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl).

Wil je wel meedoen met het experiment, maar durf je je niet te vertonen met een bus vol bodybuildersvoeding? Mail dan ook, dan regelen we er een voor je.

# ESCAPE ROOM

## WARMENHUIZEN



### *Vooraf*

*Carpaccio van rund met huisgemaakte pesto,  
Parmezaanse kaas en pijnboomspitten*

*Of*

*Witte aspergesoep*

### *Hoofdgerecht*

*Gepocheerde parelhoender met snijbonen, polenta  
en romige jus*

*Of*

*Gebakken makreel met chutney van wortel en witte  
wijnsaus*

### *Dessert*

*Verse aardbeien met hangop, kletskep en  
aardbeiensorbet*

### *Vooraf*

*Boerenbrood Borrelplank met luxe nootjes, olijven,  
gerookte zalm, Serranoham, Ibericoworst, gezouten  
boter en pesto*

### *Hoofdgerecht\**

*Keuze uit vis, vlees of vegetarisch gerecht van de dag  
geserveerd met aardappelgarnituur, verse groenten en  
een frisse salade*

### *Dessert*

*Grand dessert van het seizoen*

*\* U kunt van te voren aangeven wat u niet lust/wilt eten,  
dan maakt chefs van De Ooievaar iets heerlijk voor u  
klaar!*



**En dit alles voor maar €38,95 p.p. (minimaal 6 personen)**

Loopt het water bij u ook in de mond na het lezen van deze menu's en durft u ook nog de uitdaging aan te gaan om te ontsnappen uit de handen van neef Adriaan? Boek dan nu op [www.escaperoomwarmenhuizen.nl](http://www.escaperoomwarmenhuizen.nl) en zet bij opmerkingen in uw boeking: "Dineren in de Ooievaar" of "Dineren in de Moriaan". Of bel de Marlequi 06-53142594. Weet U net geen 6 personen bij elkaar te sprokkelen en wilt U toch genieten van dit arrangement, dan gelden de volgende prijzen.

5 personen €40,95

4 personen €45,95

## ESCAPE ROOM DINER

### ONTSNAPPEN EN HAPPEN

### VANAF 38,95 P.P.

**\*\*NIEUW\*\***





# 70<sup>e</sup> STRATENLOOP TUITJENHORN

## RABO GOLDEN ONE

### 14 JULI 2018

#### Programma Jeugd

17.00 uur	Jongens/meisjes	4/5 jaar	1 kleine ronde (500 m)
17.10 uur	Jongens/meisjes	6/7 jaar	2 kleine rondes
17.20 uur	Jongens/meisjes	8/9 jaar	2 kleine rondes
17.30 uur	Jongens/meisjes	10/12 jaar	3 kleine rondes
17.40 uur	Junioren j/m	13/15 jaar	5 kleine rondes
	Junioren j/m	16/18 jaar	5 kleine rondes
18.05 uur	Estafette < 12 jaar (groep 8)		4 kleine rondes
	<i>Cat.: jongens, meisjes, gemengd</i>		
18.20 uur	Prijzuitreiking jeugd individueel, estafette en loterij jeugd <i>Vóór Café De Vriendschap</i>		

#### Programma volwassenen RABO Golden One

19.00 uur	RABO Golden One	
	<i>Senioren en masters</i>	4 grote rondes (5 km) - Trimloop - <i>geen prijzen</i> 8 grote rondes (10 km) - <i>Wedstrijd</i>
20.15 uur	Jubileum Estafette	4 kleine rondes (teams van 4 personen) <i>Cat.: heren, dames en gemengd</i>
ca 21.30 uur	Prijzuitreiking en aansluitend feest in Café De Vriendschap	

**Prijzen** Er zijn aantrekkelijke prijzen voor alle categorieën

**Aanmelden** Vanaf 16.00 uur bij Café De Vriendschap in de Dorpsstraat  
4-18 jr :€ 2,50 Rest:€ 5,00

**Voorinschrijving** Via mailadres tot 13 juli 2018:  
rondevantuitjehorn@hotmail.com

*Betaling contant bij afhalen startnummers*

**Inschrijfgeld Jeugd Estafette** Bij voorinschrijving € 4,-  
Op 14 juli € 5,-

**Inschrijfgeld Jubileum Estafette** Alleen voorinschrijving € 15,-  
*incl. 4 consumptiebonnen Café De Vriendschap*



Informatie en uitslagen:  
[www.hollandia-t.nl](http://www.hollandia-t.nl)



# Jong Blauw News

## Redactievergadering

Tijdens de redactievergadering van het jong blauw news liepen de gemoederen hoog op doordat iemand af en toe met zijn been tegen de tafel aan stoten was.

Hierdoor bewogen de schermen van de laptops een beetje en dit werd zeer irritant gevonden.

#voorkikiweereenlekkertukje

## Liefde binnen jong blauw

Al enige tijd hebben we twee leden van het jong blauw team die met gevoelens voor elkaar over de baan huppelen. Beide willen ze er niet te veel over kwijt. Uw trouwe reporter heeft echter inside informatie dat tijdens de special olympics zij even lekker tegen elkaar aangekropen zijn. Wij voelen hier toch zeker dat liefde op de baan is. Het schijnt echter dat de eerste zoen nog niet geweest is, maar dat deze wat betreft de bron niet lang meer op zich zal laten wachten.

#Saraleesditmaarniet #ikwilmijnbronnietvrijgeven-maarjessebedankt #sorrykivoordezenetietstelangehash-tagmaarweleenredelijkkortstukje [red: #hugobedankt-voorditleukestukje]

## Transferperikelen

Een hardnekkig gerucht doet zich op dat het Nova damesteam volop bezig is top-atletes aan zich te binden. Onder andere zijn gesprekken gaande met een werpster die zeer recent het podium heeft gehaald op een Europees kampioenschap. Dit medium houdt u op de hoogte van alle vorderingen op dit front.

## Doppie doppie

Veel mensen denken bij doppie doppie aan andere dingen, maar doppie doppie is op de atletiekbaan een oefening waarbij van de ene naar de andere pion gelopen wordt.

#speciaalvoorkiki

*Jong Blauw News dat, zit in het hart van het blad!*

## Jong (Bont en) Blauw

Na een lange afwezigheid heeft de redactie van het JB news helaas de rubriek 'Jong (bont en) blauw' weer nieuw leven in moeten blazen. Onlangs is ons te horen gekomen dat JB'er Axel B langdurig langs de kant zal staan met een knieblessure. De precieze klacht luidt: een zwevend botje in de knie. De redactie van het JB wenst Axel veel beterschap en hoopt dat hij snel weer op de baan te vinden zal zijn!

Gelukkig is er ook goed nieuws te melden! De hamstringklachten van Bram, ook wel vaak getypeerd als 'de Bramstring', zijn definitief voorbij. De ploeggenoten van Bram hebben zelfs demonstratief een kuil gegraven nabij de vlaggenmasten om aan te geven dat de Bramstring verleden tijd is!









**ZEEMAN**   
RECLAMEGROEP

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



[www.zrgbv.nl](http://www.zrgbv.nl)

**GLAZENWASSERIJ EN  
SCHOONMAAKBEDRIJF**



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



Op zoek naar een uitdagende baan ?  
Kijk op onze site: [www.unameit.nl](http://www.unameit.nl)

*Pedicure Annelies*



*Een weldaad voor  
uw voeten....*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803



- ✓ Particuliere verzekeringen
- ✓ Bedrijfsmatige verzekeringen
- ✓ Hypotheken
- ✓ Schadeleregelingen
- ✓ 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](mailto:info@ariebleeker.nl) - Website: [www.ariebleeker.nl](http://www.ariebleeker.nl)

**HOUTEN VLOEREN**

uit het goede hout gesneden

**Voor al uw houten vloeren**

De Veken 207 C5  
1716 KJ Opmeer  
0226 - 426 504  
[info@strongfloor.nl](mailto:info@strongfloor.nl)

[www.strongfloor.nl](http://www.strongfloor.nl)



**STRONGFLOOR**

**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, hypotheeken*

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

W [www.awdg.nl](http://www.awdg.nl)  
E [info@awdg.nl](mailto:info@awdg.nl)

*Een goed advies betaalt zichzelf!*



**MEIJERBOUW**  
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

[www.bouwbedrijfmeijer.nl](http://www.bouwbedrijfmeijer.nl)

**Administratieve  
Dienstverlening Dignum**

- Uw administratie
- Ons werk



**L.J.M. Dignum**  
Zwartepad 36, 1749 BA Warmenhuizen  
Tel. 0226 - 39402 / 06 - 53116951  
E-mail: L.Dignum@quicknet.nl

*nice id*

INTERIEUR DESIGN

de Oude  
1749 DH Warmenhuizen  
0226 771 699  
info@nice-id.nl

[www.nice-id.nl](http://www.nice-id.nl)

DE NIJS

Potatoes  
Food

[www.nijs.com](http://www.nijs.com)

Maatwerk Marketing

Mr. Arjan Zutt

Postbus 41  
1749 CH Warmenhuizen  
06 247 225 16  
a.zutt@maatwerkmarketing.nl  
[www.maatwerkmarketing.nl](http://www.maatwerkmarketing.nl)

Alles wat u wilt weten, ontdek het snel en eenvoudig op onze website of telefonisch.





*Vrijdagavond 21 september 2018*

<b>Dames</b>	<b>Tijd</b>	<b>Heren</b>
400 meter	19:00	400 meter
Verspringen	19:00	Verspringen
Speerwerpen	19:00	Speerwerpen
3000 meter	19:30	3000 meter
100 meter	19:50	100 meter
Hoogspringen	19:50	Hoogspringen
Kogelstoten	20:15	Kogelstoten
1500 meter	20:20	1500 meter
4x200 meter estafette	20:50	4x200 meter estafette



Voorinschrijven Atletiek.nu  
Aanmelden 3 kwartier voor aanvang onderdeel  
C-D junioren doen mee als B- junior

Kosten per onderdeel:  
- € 3,- Junioren  
- € 3,50 Senioren/Masters  
- Korting €0,50 bij voorinschrijving  
5,- Estafette per team  
- Korting € 1,- bij voorinschrijving

A.V. NOVA  
Oostwal 33 1749 XK  
Warmenhuizen  
www.avnova



# Leeftijdsbewust loopbeleid

Ondanks alle kleurspoelingen kunnen we niet ontkennen dat Nederland in rap tempo vergrijsst. De bevolkingsopbouw is nu eenmaal zo en waarschijnlijk is het voor velen al te laat om het eigen genetisch materiaal aan een volgende generatie door te geven. Het mooie is wel dat met het groeien van het marktsegment haarkleuringen de levensverwachting eveneens toeneemt. En dan niet alleen dat je ouder wordt, de fysieke staat die we kunnen verwachten wordt met alle medische ontwikkelingen en bewuster leven op een hoger level gebracht. Met alle facetten van de loopsport in huis heeft AV-Nova een prachtig breed spectrum voor vrijwel alle leeftijdsniveaus.

Met een grote pupillenafdeling en evenementen als het jeugdkamp en daarnaast de flinke wandelafdeling en Nova-uitje en verder alle atletiek, bootcamp en hardloopactiviteiten kan je ongeacht je leeftijd alle kanten op. De millennials hebben immers hele andere behoeften dan de veteranen en het is goed om daar als atletiekvereniging rekening mee te houden. Kortom we hebben het dan over leeftijdsbewust loopbeleid. Bootcamp en atletiek spreken de jeugd meer aan dan het reguliere langeafstandslopen, laat staan wandelen, dat kan altijd later nog. Voor de atleten die aan de kleurspoelingsfase, of de gewoon grijzende of minder behaarde schedel toe zijn komt vroeg of laat een moment om

wat het beste bij je past. Op enig moment is de belastbaarheid minder en merk je dat je echt een veteraan begint te worden. Dan zijn alternatieve trainingen zoals fietsen en zwemmen goede opties. Zeker voor de man op leeftijd schijnt fietsen erg goed te zijn, zelfs al leunt de buik op de bovenste buis!

Een meer voor de hand liggende overgang is gewoon wat rustiger lopen en meer herstel inbouwen, want we blijven per slot van rekening echte lopers. Toch is er meer mogelijk om zo lang mogelijk op niveau te blijven. Resultaten van



wetenschappelijk onderzoek toonden aan, dat de spierkracht van ouderen na 6 maanden krachttraining sterk verbeterde, waardoor het genenpatroon wat typerend is bij veroudering als het ware naar een jongere leeftijd werd gebracht. Dit liet duidelijk zien dat krachttraining superieur was aan duurtraining. Daarom is het erg goed nieuws dat Nova's krachthonk in aantocht is! Blijf nieuwsgierig en probeer nieuwe dingen als bootcamp uit, ook voor de kleurspoeligen. De vakantie is een nu perfecte periode om te pionieren. Lekker wandelen, fietsen en zwemmen en af en toe aan het rekstok hangen.

Tot slot; we hebben bij Nova 'Jong Blauw', maar bij oudere hardlopers is het beter om niet te spreken over Oud Blauw maar over Delfts Blauw. Immers met het klimmen van de jaren wordt je breekbaar en af en toe moet je de stukken bij elkaar lijmen.

**Ruud Doodeman**



keuzes te maken

# Jeugd Wintercompetitie 2018-2019

Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een Nova jeugd Wintercompetitie samengesteld. De competitie bestaat dit jaar uit 13 "wedstrijden". Zoals ieder jaar is er een attentie voor degenen die aan minstens 7 wedstrijden hebben meegedaan. Het gaat dus om het meedoen! Omdat er veel jeugdleden in het weekend van het kamp ook mee gaan doen met de Stratenloop van Tuitjenhorn tellen we deze wedstrijd die midden in de zomer wordt gehouden ook alvast mee voor de wintercompetitie.

Dit jaar tellen ook weer de crosscompetitie-wedstrijden van de Atletiek Unie mee. Je kunt je daarvoor opgeven via de jeugdcommissie, zij regelen verder de inschrijving. Er komt nog een formulier op de website en in de Noviteit met daarop de verdere informatie.

Het is de bedoeling dat als je mee wilt doen met de overige wedstrijden, je zelf de inschrijving regelt en zelf voor vervoer zorgt. Er is iemand van de jeugdcommissie waar je kunt melden dat je meedoet. Is dit niet gelukt, dan kan je een mail sturen naar Ariën Kruijer, l.kruijer@telfort.nl.

Za 14 juli 2018  
Stratenloop van Tuitjenhorn, aanvang 17.30 uur.  
Info op [www.hollandia-t.nl](http://www.hollandia-t.nl)

Za 8 september 2018  
Kermisloop Zijdewind, aanvang 14.00 uur. Info op [www.tav80.nl](http://www.tav80.nl)

Zo 7 oktober 2018  
Rondje Bergen, inschrijving alleen via website tot en met 20 september!!! Info [www.rondjebergen.nl](http://www.rondjebergen.nl)

Zo 21 oktober 2018  
Kermisloop in Petten, aanvang 11.00 uur. Info op [www.svpetten.nl](http://www.svpetten.nl)

Za 10 november 2018  
Cross competitie AU. Info opgave volgt nog.  
Overige info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl); wedstrijden, jeugd, crosscompetitie of atletiekcompetities.nl, crosscompetitie.

Zo 4 november 2018  
Boerenkoolloop bij AV NOVA: 5 km start om 11.05 uur en 1,25 km start om 11.10 uur. Info op [www.boerenkoolloop.nl](http://www.boerenkoolloop.nl)

Nov./dec. 2018  
Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur.  
Inschrijving vanaf 10.00 uur in de Novakantine.

Za 15 december 2018  
Cross competitie AU. Info opgave volgt nog.  
Overige info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl); wedstrijden, jeugd, crosscompetitie of atletiekcompetities.nl, crosscompetitie

Zo 23 december 2018  
De bosloop van AV NOVA bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km en de start is om 10.40 uur.  
Ook is er een 5 km en die gaat om 10.35 uur van start.

Zo 20 januari 2019  
De bosloop van AV NOVA bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km en de start is om 10.40 uur.  
Ook is er een 5 km en die gaat om 10.35 uur van start.

Za 26 januari 2019  
Cross competitie AU. Info opgave volgt nog.  
Overige info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl); wedstrijden, jeugd, crosscompetitie of atletiekcompetities.nl, crosscompetitie

Zo 7 februari 2019  
Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur.  
Inschrijving vanaf 10.00 uur in de Novakantine.

Zo 7 maart 2019  
De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)

Let op!!!!

De deelnemers dienen zich voor de wedstrijd te melden bij de NOVA-jeugdcoördinator (te herkennen aan een Novajas/beachvlag).

We proberen dit zo goed mogelijk te registreren. Dit wordt tussentijds gepubliceerd in de Noviteit en op het prikbord. Mocht er een fout zijn gemaakt, geef dit dan door aan Ariën Kruijer, l.kruijer@telfort.nl.

We hopen op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

**De jeugdcommissie**

**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



MEMBER van de Vereniging van  
Elektronische Installateurs (VEI)

[www.blomelektrotechniek.nl](http://www.blomelektrotechniek.nl)

**oosterbaan**  
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

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

voor de juiste schoenkeuzen en eventuele inlays. In ons moderne looanlysecentrum kunnen wij u voorzien van het beste advies.

Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepaste contacteschoeisel of op maat gemaakte schoenen.

Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

Bel voor een afspraak: T 022 511 44 65 - Kiltmeistraat 1, 1812 El Alkmaar

[www.oosterbaanorthopedie.nl](http://www.oosterbaanorthopedie.nl)



Oudevaart 87, 1749 CH Warmenhuizen  
T: 06 53 27 07 14  
[www.roodgroenservice.nl](http://www.roodgroenservice.nl)

[www.reformhuistuitjehorn.nl](http://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!*



## Beterschap Jan Karsten

Hierbij wensen we Jan een goed herstel en beterschap. De wandelingen die we met hem hebben gemaakt waren altijd zeer verrassend, gezellig en leerzaam. We hopen dat hij er het volgend seizoen weer bij is om ons weer goed door de duinen te loodsen.

Niet iedereen staat op de foto, maar namens de hele groep: Hartelijke groeten, de allerbeste wensen en graag tot ziens in het volgende seizoen.



**Nordic Wandelgroep van de zaterdagochtend.**

## Sportief en Nordic Wandelen in de zomerperiode

Als de Noviteit verschijnt hebben we de afsluiting van het wandelseizoen 2017-2018 al weer achter de rug, inclusief de nazit in de duinpan.

Vanaf 2 juli zijn er geen trainingen meer. Mocht je toch willen wandelen: op de maandagochtend vertrekt er steeds een groep om 9 uur onder leiding van Willem. Neem in ieder geval geld mee voor een kop koffie en reken er op dat je niet altijd om 10.30 uur terug bent.

Mocht je op de hoogte willen blijven van de zomeractiviteiten meld je dan aan bij Willem: [w.de-maare@quicknet.nl](mailto:w.de-maare@quicknet.nl)

We starten met de trainingen weer op zaterdag 25 en maandag 27 augustus.

Mooie zomer toegewenst.

**Marian, coordinator van de wandeltrainingen**





## Boerenland Wandeltocht 2.0 met nieuwe routes !

### De voorinschrijving is gestart !

Evenals vorig jaar maken we weer gebruik van de boerenlandpaden van het Wandelnet Noord-Holland. Via deze paden gaat de route ook over een deel van de Westfriese Omringdijk.

Het natuurgebiedje tussen Krabbendam en het NoordHollands kanaal wordt speciaal voor de wandeltocht opengesteld.

Een bezoek aan (en beklimming van) de doorzichtige uitkijktoren bij Nuwendoorn maakt deel uit van de route.

Op de 15, 20 en 25 km route kom je langs Molen F, je kunt deze bezoeken en krijg je uitleg van de molenaar over het wel en wee van deze molen.

Je komt ook door Eenigenburg, pleisterplaats van de tocht: het museum. Dit jaar is er een tentoonstelling van pentekeningen van Wil de Bie en schilderijen van Albert van Dalsum. De toegang tot het museum is voor de deelnemers **gratis** (normaal € 4).

*Wandelaars onderweg*



*Museum Eenigenburg:*



*De uitkijktoren:*



*Molen F aan de Grote Sloot:*



## Het is weer een avontuurlijke tocht met een vleugje cultuur !

Pleisterplaats van alle routes is bij Museum Eenigenburg, je kunt hier terecht voor koffie en gebak . Er ligt tevens een lekker appeltje op je te wachten.

Extra pleisterplaats 15, 20 en 25 km: Café Halfweg in Burgerbrug. Voor deelnemers aan de 25 km is er nog een extra post ingericht bij het Aconterrein.

Ook ontvang je een **gratis lot**, waarmee je prachtige buitensportprijzen kunt winnen. En je krijgt een 10% kortingsbon te besteden bij Kompas Outdoor World.

### Inschrijving:

Voorinschrijven kan tot 25 september.

Inschrijfkosten: € 6 bij voorinschrijving en € 7 op 30 september. Kinderen € 1,50.

Leden KNWB (dat zijn alle Nova-wandelleden!) krijgen € 1 korting.

### NIEUW: Kadobonnen !

Wat is er leuker om familie, vrienden, bekenden een kadobon aan te bieden waarmee ze kunnen deelnemen aan de wandeltocht. Kosten € 6. Deze zijn te verkrijgen tot 20 september bij Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen.

Email: [novakompaswandeltocht@gmail.com](mailto:novakompaswandeltocht@gmail.com) Meer informatie: [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)

### De organisatie:

**Willem de Maaré, Jaap Nieuwland, Marian en Peter Robert, John Vader, Piet van der Welle**

# Nova's giganten

*Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meest bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de Giganten, trainend van 18:15 -19:15 op donderdagavond. De 24e editie staat vooral in het teken van de Special Olympics.*

## Kroon op wedstrijdkalender: De Special Olympics



In het 2e weekend van juni gingen we met 14 atleten en 4 begeleiders naar de Special Olympics. Dit tweejaarlijkse evenement is het hoogste podium op nationaal niveau voor sporters met een verstandelijke beperking. In de Achterhoek kwamen 2000 sporters verdeeld over 21 sporters in actie. Het evenement dat nog op de bucketlist stond van Nova's Giganten. Alles nieuw en dat voor een heel weekend. In het najaar begonnen met een informatiebijeenkomst waarna we wisten: Hier moeten we echt voor gaan. Na een avondje in de kantine voor ouders en verzorgers waren velen enthousiast. 8 januari om 10:00 's ochtends snel inschrijven om te zorgen dat we binnen de eerste 250 atletiekdeelnemers zaten, waarna de echte voorbereidingen konden lukken. Met veel pionier werk, de (financiële) steun van het bestuur, hulp van AV Edam en onze sponsors Jeugdsport Warmenhuizen & Deen Tuitjenhorn hebben we er een onvergetelijk weekendje van gemaakt. Vrijdagavond werd het weekend officieel geopend door minister Bruins van sport. Op de Vijverberg kwamen alle sporters in defilé het stadion van de Graafschap binnen. Voor Nova werden de vlaggen gedragen door onze twee Willems, Tygo & Jesse. Na binnenkomst van de sporters werd de Olympische vlam binnen gebracht door volleybalster Lonneke Sloetjes. Na aansteken van het vuur, het Wilhelmus en de eed zorgde Gerard Joling voor een spetterende opening. De atleten en begeleiders sliepen

in het Olympisch dorp in Groenlo. Spannend voor de meesten, en in zeker niet de laatste plaats spannend voor de ouders. Zij gaven hun kinderen mee aan het trainerskorps en een groot deel van de ouders sliep een paar kilometer verderop in een B&B of een caravan. Tijdens de wedstrijden kwamen ze dan weer hard aanmoedigen en zo nu en dan de trainers helpen. Debutant Nova wist de schijnwerpers veelvuldig op haar te laten schijnen. Vooral op de loopnummers 200 & 400 meter wist de Warmenhuizer atletiekvereniging medailles te veroveren. Na het feest vrijdagavond was er ook nog een feestavond op de zaterdagavond. Dit leek onze Nova sterren niet te deren de zondag erop, de prestatieregen ging onverminderd verder. Afsluitend bij de MacDonaldis werden de trainers lichtelijk onder druk gezet. Over twee jaar in Den Haag, dan zijn we er toch weer bij?

'De serieuzen' bonjourn die speerzo het hekever  
Ik kan me niet voorstellen dat er binnen onze vereniging zo'n diverse groep is als Nova's Giganten. Wie denkt dat wij een soort gymklasje zijn die enkel spelletjes doen hebben ons nog nooit zien trainen. Sinds twee seizoenen hebben we elke training 'de serieuzen'. Dit is een groepje met (helaas enkel) mannen die een serieuze



training afwerken met warming-up, loopscholing en een onderdeel.

Deze groep is in gang gezet door geklaag door onze kleine man Mart (links op de foto). Hij vond de trainingen te kinderachtig.

Hoewel de groep der serieuzen per week wat wisselt, zijn Mart & Robin vast onderdeel van deze groep. Zij voelen zich prettig in deze groep, met de begeleiding erbij



Restauratie  
**De Ooievaar**

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

**B**ouwbedrijf  
**T**esselaar **B.V.**

**NIUWBOUW**

**VERBOUW**

**KOZIJNEN**

**ONDERHOUD**

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

*Walter*  
*Optiek*

Dorpsstraat 142  
1719 AC Warmenhuizen, T. 0226 399 029  
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 - 12:00 uur		



**R. Duvivier**  
**INSTALLATIETECHNIEK**  
Gas \* Water \* Sanitair \* Elektra \* Databekabeling

Schelphoek Noord 11  
1719 BC Warmenhuizen

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

REGIO: T. 501  
DORP: T. 5



REGIO: 89904

**G. SEVENHUYSEN V.O.F.**  
Porchus 22  
1749 ZG Warmenhuizen  
Tel: 0226 320234  
Fax: 0226 3 6166

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

**Energiek**  
Intelligente Gebouwstechniek

Domotica installaties  
woonhuizen en  
bedrijfspannen.



▶ Comfortabel

▶ Energiebewust

▶ Vellig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

# Pupillennieuws

## Tweede Pupillencompetitie

2 juni 2018 ging ik met mijn vader naar Edam. Ze hebben daar een blauwe baan. Volgens Ian loop je daar sneller op als het niet regent. In mijn groep deden Justin, Wout, Jord en Luuk ook mee. Als eerste liepen we de estafette. Er was een hele slechte wisseling. We werden helaas laatste in onze serie. Het volgende onderdeel was verspringen. Daarna balwerpen. Iemand ging per ongeluk op mijn vinger staan. Bij de eerste poging zag 't zwart voor mijn ogen. Daarna ging het beter. Bij de sprint stond de starter op de polshoogspringbak, rare maar grappige starter.



Tussen de onderdelen door konden we klimmen en klauteren. We hebben ons niet verveeld. Het was weer erg gezellig. Op naar Heerhugowaard.

Groetjes van  
**Espen van der Welle**

## Training 28 juni in beeld

Hier wordt het hoogspringen geoefend. De pupillen B moeten voor de derde pupillencompetitie bij AV Hera hoogspringen.



Eindspel, in estafette vorm moet er ongeveer 20 meter verder een hoge toren gebouwd worden. Wie bouwt de hoogste?



Het volgende groepje bereidt zich voor op de training. Onze kersverse Nederlands kampioen en trainer Tom Hoogetboom kwam de mannen halen om te gaan inlopen.





# Puntencompetitie

## Anna Vast en Kees Kruijer 1000 punten gehaald!!!!

Sinds een paar jaar kunnen de kinderen bij Nova punten scoren als ze meedoen met bepaalde baanwedstrijden. Ieder jaar organiseren we drie vrijdagavondwedstrijden. De kinderen doen op zo'n avond een sprint-, spring-, werpnummer en een lange afstand (600 of 1000 meter). Per nummer scoor je tien punten. Doe je mee met alle onderdelen dan scoor je veertig punten. Verbeter je ook nog je eigen persoonlijk record, dan krijg je tien punten extra.

Behalve de vrijdagavondwedstrijden tellen ook de pupillencompetitie, de Nacht van Nova en de clubkampioenschappen meerkamp mee. In totaal dus 8 wedstrijden.

Bij 80 punten verdien je een bronzen medaille. Als je 180 punten hebt behaald, dan krijg je de zilveren medaille. Goud 300 bij de 300 punten. Daarna volgt goud 450 en goud 600. Daarna duurt het een tijdje, maar haal je de 1000 punten dan krijg je een beker.

## Punten tot nu toe

### Mini pupillen geboren in 2011 en later:

Femm Bruin	590	Stef Nijs	40
Nikki Boekel	260	Boris Bleeker	180
Noortje de Vries	490	Quin Droog	140
Fenne Tesselaar	40	Ype Minkema	120
Tamara Zut	40	Mika Tillema	90
Floor Spaansen	40		

### Pupillen C geboren in 2010:

Lisa Slijkerman	390	Sven Masteling	100
Romy van Wonderen	570	Hajo de Vries	440
Evi Muijs	40	Senn Thomas	240
Krijn Minkema	50	Rens Nannes	160
Ewout Stam	110		

### Pupillen B geboren in 2009

Esmay van Wonderen	550	Wout Boekel	520
Jill Bruin	820	Espen v.d. Welle	660
Isabelle Ofmann	100	Justin Maijer	530
Suus Kruijer	810	Sam Pronk	330
Sara Tesselaar	230	Jord Stuijt	420
Lieke de Nijs	40	Per Noordstrand	220
Pracht v.d. Veek	200	Viggo Wolthuis	120
Luuk Mulder	100	Zeb Tesselaar	100



Anna Vast en Kees Kruijer hebben de 1000 punten bereikt en mochten tijdens de training een beker in ontvangst nemen. Gefeliciteerd met deze knappe prestatie!!!

### Pupillen A1 geboren in 2008

Tessa Zomers	840	Kees Kruijer	1120
Fenne de Geus	710	Julian Sevenhuijsen	240
Lieve Keppel	690	Arco Vlaar	380
Bregt Hopman	330	Wobbe Bleeker	940
Fiene Schippers	210	Siem Dijkhuizen	300
Noor Strooper	90	Floortje Bilars	170
Suze Anne Molenaar	450	Ruby Noordstrand	120

### Pupillen A2 geboren in 2007

Anna Vast	1230	Ruben Verschoor	230
Meike de Moel	980	Lars Ooijevaar	270
Tess Kokmeijer	130	Mattis Reijmerink	290
Fleur Mussert	140	Jay Thomas	260
Jaimy Blom	40	Josh Garrone	70
Matteo Garrone	70		

### Junioren D

Eva Praat	410	Daan Groot	480
Sijmen Ploeg	380	Thomas Jorritsma	80
Jay Boesveld	160		

Voor de uitslagen van de Vrijdagavondwedstrijden zie [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)

# Evenementenkalender

Voordat de benen omhoog gaan in de luie stoel kunnen we eerst nog even vlammen bij de oudste stratenloop van het land. Toevallig is dit Ronde van Tuitjenhorn die weliswaar onder de vlag van Hollandia T georganiseerd wordt maar waar trouwe Nova-leden telkens een grote bijdrage aan leveren. Het is een evenement dat we moeten koesteren, omdat het voor vele leden het beginpunt van hun hardloopleven is. Het programma op 14 juli begint om 17:00 met de gemoedelijke korte loopjes voor de jeugd. Telkens komen er per leeftijdscategorie wat meters bij, zodat we om 19:00 uur bij de hoofdafstand van 10 km komen met de snelle mannen en vrouwen. Wat zeker erg leuk is om aan mee te doen is de jubileum estafette. Dit was voorheen al een enorm spektakelstuk onder de bezielende leiding van Jaap 'Skaip' Bouwens die voor een geweldig deelnemersveld zorgde. Het zou leuk zijn om dit elan weer terug te zien, dus zoek elkaar op voor de opzet van een team en ga ervoor, want iedereen is winnaar op de estafette!

En nu we het over estafette hebben, Nova heeft afgelopen jaren op de baan telkens goed gescoord op het NK-estafette. In de vakantie kan daar nog goed op getraind worden, om in het weekend van 29 en 30 september topfit aan de start te staan bij AV startbaan. Nu Nova toppers heeft die aan het NK deelnemen en of het NK-jeugd winnen of op het NK masters deelnemen en of bijna winnen of oude clubrecords op de 100 en 200 meter aan flarden lopen. Afijn, het ziet er zeker niet ongunstig uit voor de diverse iconische Nova-estafette teams. Doe trouwens eerst toch sowieso mee in de Ronde van Tuitjenhorn, dat is uiteindelijk toch de 'Olympische berg' van de stratenestafette.

## Juli

- 07-07 Pupillencompetitie Nova pupillen AV Hera Heerhugowaard, [www.tigch.nl/pupil/2018/](http://www.tigch.nl/pupil/2018/)
- 13-07 Hollandia Baancircuit XL, Junioren A+B, Senioren en Masters. Diverse onderdelen
- 14-07 Ronde van Tuitjenhorn, diverse afstanden Hollandia T. Zie programma elders.
- 18-07 1e Zee van Tijdloop, Julianadorp, 3 of 6 km strandloop, [www.noordkopatletiek.nl](http://www.noordkopatletiek.nl)
- 20-07 1e Avondinstuif atletiek AV Trias te Heiloo, <http://avtrias.nl/wedstrijden/>

## Augustus

- 01-08 Wierholt zomeravondloop, Wieringerwerf, 3, 4, 6 of 8 km. [www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl)
- 01-08 2e Zee van Tijdloop, Julianadorp, 3 of 6 km strandloop, [www.noordkopatletiek.nl](http://www.noordkopatletiek.nl)
- 03-08 2e Avondinstuif atletiek AV Trias te Heiloo, <http://avtrias.nl/wedstrijden/>
- 17-08 3e Avondinstuif atletiek AV Trias te Heiloo, <http://avtrias.nl/wedstrijden/>
- 25-08 Loop voor hoop, Wormer, 5, 9,5 en 15 km, <http://www.loopvoorhoop.nl/>
- 29-08 Overlevingsloop, Strandpaviljoen Factor 30, Huisduinen, afstanden zee / strand / duinenloop 4,3 en 6,7 km, [www.noordkopatletiek.nl](http://www.noordkopatletiek.nl)
- 31-08 XL Baancircuit Wedstrijd 5 te SAV Grootebroek

## September en later

- 21-09 Nova Baancircuit XL, Junioren A+B, Senioren en Masters. Diverse onderdelen.
- 22 & 23-09 Dam tot Damloop, Amsterdam-Zaandam, [www.damloop.nl](http://www.damloop.nl)
- 29 & 30-09 NK estafette te Amstelveen, baan, [www.avstartbaan.nl](http://www.avstartbaan.nl)
- 30-09 Klimduinrun, Klimduin Schoorl, <http://avtrias.nl/wedstrijden/>
- 30-09 Nova Boerenland Wandeltocht, 10, 15, 20 of 25 km
- 07-10 Rondje Bergen, diverse afstanden. [www.rondjebergen.nl](http://www.rondjebergen.nl)
- 07-10 Clubkampioenschappen Senioren en Masters, AV Nova

Op 7 oktober 2018 worden de jaarlijkse clubkampioenschappen voor Senioren, Masters en Junioren A/B georganiseerd.

AANVANG: 11:00u -- Melden in de kantine 30min. voor aanvang.

Bij de kampioenschappen kan men deelnemen aan de puntenmeerkamp of de loopmeerkamp.

Puntenmeerkamp:

150m, Ver, Kogel, 300m, Hoog, Speer & 1000m. Punten worden toegekend op basis van de behaalde positie per onderdeel.

Junioren A/B werpen met gewichten van de eigen klasse. Er zijn geen wegstreeponderdelen.

Loopmeerkamp:

300m, 1000m & 3000m

De tijden van de loopmeerkamp worden teruggerekend naar 3000m. Hieruit wordt een klassement opgemaakt.

**De baanwedstrijdencommissie**

SPORTMASSAGE   
**KAREL LIGTHART**

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



*Sandy's*  
 bloem idee

Dorpsstraat 131  
 1749 AB Warmenhuizen  
 0226 - 391618  
[www.sandysbloemidee.nl](http://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](http://www.muziekschoolvalkkoog.nl)  
 blokfluit basgitaar bugel contrabas drums dwarsfluit  
 gitaar keyboard piano saxofoon trompet viool zang



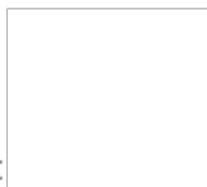
Voor de man  
 die niet van  
 afspraakjes  
 houdt...

**Herenkapper Han**

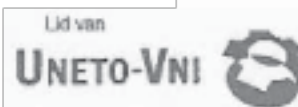
Dorpsstraat 161  
 1749 AC Warmenhuizen  
 0226 - 767049

**Installatiebedrijf Idema en Zoon**

Centrale Verwarming  
 Sanitair - Gas - Water  
 Riool - Dakwerk - Zinkwerk



Oostwal 157, 1749 XM Warmenhuizen  
 Tel: 0226-391372, Fax : 0226-394923




**SAM SAM  
 KAPSALON**

Dorpsstraat 194  
 Warmenhuizen  
 Tel: 0226-394847

**jac nota Slaapcomfort**



Cornelis de Vriesweg 50  
 1746 GM Dirkshorn  
 Tel. 0224 531523  
[www.jacnota.nl](http://www.jacnota.nl)



- Dealer van:
- LEDORM
  - AUPING
  - SWISSFLIX
  - TEMPUR - SVANE
  - VANDYCK - GANT
  - ESSENZA
  - BEDDING HOUSE



**JOH. VAN DUIN B.V.**

BOUWBEDRIJF B.V.

Dorpsstraat 27  
 1749 VA WARMENHUIZEN  
 T.L. 0226 391619

[www.johvanduin.nl](http://www.johvanduin.nl)

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

