

NOVA



Mei - Juni 2023

in deze editie:

De hardloofdokter
Wandelen in de zomer
Weer wat geleerd!
Eten voor het
hardlopen... en de blijde
vertering



Klusploeg in actie



Klusploeg in actie	2	We hebben kunnen genieten van de lente die is aangebroken met alle bloeiende tulpenvelden en (bos)hyacinten. Alle vogels hebben het druk met het bouwen van hun nestjes en de zwaluw is weer terug van zijn lange reis. Jong Blauw heeft zelfs een heuse wandelende tak gespot!
Bestuur & Informatie	4	
Van de voorzitter	6	
Verjaardagen	9	
Eten voor het hardlopen... en de blijde vertering	11	Het kan niet anders of dit alles heeft een motiverend effect op ons om naar buiten te gaan en te wandelen, te hardlopen of te trailen.
Wintercompetitie 2022-2023	12	
jeugdleden ten einde	12	
Wandelen in de zomer	13	Over het trailen heeft Ruud een mooie beleving beschreven in deze Noviteit. De wandelvierdaagse was een groot succes en gelukkig was het grotendeels mooi weer! Nelina heeft een leuk verslag hierover geschreven in dit nummer. Helaas is de laptop van Piet gecrashed, waardoor wij zijn zeer gewaardeerde bijdrage dit keer zullen missen.
73 ^e hardloopronde van Tuitjenhorn	13	
Weer wat geleerd!	15	
Jong Blauw News	17	
De Noviaan	21	
Wandelvierdaagse	23	Gelukkig heeft Steven de Moel een mooie bijdrage geleverd door zijn motivatie en plezier te vertellen voor het geven van trainingen met een prachtige uitsmijter: blij rennen met plezier en kijk vooruit tot je over de finish bent! Beter kunnen we het als redactie niet uitdrukken!
17 tot en met 21 april 2023	23	
Op trailrun expeditie met	24	
F. Kamermans	24	
Wandelnieuws	27	
Slotloop wintercompetitie naar de	29	
bomentuin Waarland	29	
De hardloofdokter	30	
Schager Wijkenlopen	33	
Evenementenkalender	34	

De Novaredactie

Marieke Brakkee
Ruud Doodeman
Karin Hofman
John Vader

noviteit@avnova.nl

www.avnova.nl



Bestuur & Informatie

Bestuur



Isabelle Brus
Roland Karsten
Sara Prins
Carlo de Moel
Bram Berkhout
Nelina Bruin
Deni van Schagen
Maaike Tesselaar
Novakantine

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



06 47 14 46 85
06 22 80 23 38
06 22 59 96 17
02 26 72 01 15
06 50 90 83 67
02 26 39 22 09
06 21 34 00 92
06 22 21 73 97
02 26 39 10 82

Voorzitter
Vice-voorzitter
Secretaris
Penningmeester

Oostwal 33 Warmenhuizen

Trainingstijden

Maandag

09.00 tot 10.30

18.00 tot 19.00
19.15 tot 20.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Novabaan

Clubavond pupillen
Clubavond junioren

Trainers

Peter Robert

Verschillende trainers
Verschillende trainers

Dinsdag

19.30 tot 21.00
19.30 tot 21.00

Novabaan

Mila - LA Senioren/masters
Sprint training Senioren / Masters

Trainers

Jan Berkhout
Jorg Ootjers

Woensdag

19.30 tot 20.30

Novabaan & Krachthok

Krachtrainings

Trainers

Bram Berkhout, Emma van der Pal

Donderdag

18.30 tot 19.30
19.15 tot 20.30
19.30 tot 20.30
19.30 tot 20.30
19.30 tot 20.45

Novabaan

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

Trainers

Met meerdere trainers
Linda Hurkmans
Wilco van der Stoop
Jorg Ootjers
Sara Prins

Vrijdag

18.00 tot 19.00
19.15 tot 20.15

Novabaan

Trainingen pupillen
Trainingen junioren

Trainers

Verschillende trainers
Verschillende trainers

Zaterdag

09.00 tot 10.30
09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen
Nordic Walking

Trainers

Marieke Brakkee, Marian Robert, John Vader, ®
Rob Duvivier, Jan Karsten, ®Ingmar Zondervan

Zondag

10.00 tot 12.00

Start bij Buitencentrum Schoorl * Op de Nova atletiekbaan

Senioren

Trainer

Jorg Ootjers

* 21-9 t/m 20-3

21-3 t/m 20/9

Trainers

Teun Beers
Bram Berkhout
Jan Berkhout
Marieke Brakkee
Rob Duvivier
Linda Hurkmans
Jan Karsten
Steven de Moel
Jorg Ootjers



06 39 58 98 87
06 50 90 83 67
02 26 39 42 78
06 14 55 96 99
02 26 39 55 43
06 23 64 52 44
02 26 39 20 29
06 51 01 22 46
06 10 90 30 88

Trainers

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



06 83 02 98 43
06 22 59 96 17
06 48 16 12 85
06 27 97 54 48
06 46 18 99 15
06 22 76 52 60
02 26 39 19 94

Trainingscoördinator

jeugd
Maaike Tesselaar



06 22 21 73 97

senioren

Jos Hoogeboom

06 12 66 81 31

wandelen

Marian Robert

06 48 16 12 85

Contributie

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

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving.

Hierna van januari t/m december.

Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden in januari.

Opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn bij dhr. Gerrie Masteling: Ledenadministratie@avnova.nl

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

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

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

Commissies



Jeugdcommissie

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

jeugd@avnova.nl

06 10 88 24 29
02 26 39 22 09
06 21 64 70 74
06 10 21 87 61
06 23 64 52 44
06 30 14 88 12
06 12 20 02 26

Kantine commissie

Truus Rood
Marieke Brakkee

kantine@avnova.nl

06 48 85 17 07
06 14 55 96 99

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Stuijt

onderhoudstichting@avnova.nl

06 14 18 73 13

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen

vcp@avnova.nl

06 27 48 35 76

Baanwedstrijdencommissie

Bram Berkhout
Tijs Hofmann
Kiki Klaver
René Tijm
Hugo vader

wedstrijdsecretariaat@avnova.nl

06 50 90 83 67
02 26 39 49 74
06 21 64 70 74
06 41 86 07 86
06 45 71 73 26

Clubrecordcommissie

Bram Berkhout
René Tijm

clubrecords@avnova.nl

06 50 90 83 67
06 41 86 07 86

Sponsorcommissie

Yde Dekker
Jos Hoogeboom
Linda Kleijer
Dick Nannes

sponsoring@avnova.nl

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

Vrijwilligerscoördinator

Leonie Engels

vrijwilligerscoordinator@avnova.nl

06 52 40 73 58

Onderhoud Website

John Vader

webmaster@avnova.nl

06 22 76 52 60

Van de voorzitter

Isabelle Brus



Joggen mag niet!

Wie denkt dat dit een instructie is van een van Nova's hardlooptrainers, een aansporing richting de atleten om het uiterste uit zichzelf te halen, om te sporten in een vrolijk tempo, die moet ik teleurstellen. Het jog-verbod was een aansporing van de wandeltrainer om al te competitieve wandelaars af te remmen. En daarmee het speelveld een beetje eerlijk te houden. Had ik niet gedacht, dat het competitieve element zo'n rol zou spelen onder wandelaars. Weer wat geleerd. Het zegt natuurlijk wat over het enthousiasme van onze wandelgroep. Die maandagochtend begin april dat ik meewandelde zat alles mee: het zonnetje scheen, de groep van 35 had er zin in én het was ook nog gezellig napraten met koffie na afloop.

Wandelen en Nova was sowieso hot de afgelopen tijd: maar liefst 450 wandelaars (begeleid door nog zo'n 250 onofficiële meewandelaars) kregen bij Nova een medaille omgehangen na vier avonden Wandelvierdaagse. Nova als letterlijk en figuurlijk start- en eindpunt voor een sportieve en vooral sociale bezigheid.

Sociaal, want gezellig, met z'n allen. Ook een kwestie die speelt op de baan. Soms is het best druk. Geen punt, we zitten elkaar niet per se in de weg. Toch klinkt de uitroep 'Baan één!' voor sommigen als een onvriendelijke terechtwijzing. Maar als sprinter kun je nou eenmaal niet slommend door groepjes heen. Ieder zijn training. En dat is helemaal prima, we willen per slot van rekening allemaal graag presteren. Verbodsbordjes langs de baan of zwart-op-wit instructies over hoe het moet, dat past niet bij Nova vinden we. Want overdreven streng. Beetje rekening houden met elkaar, nieuwelingen meenemen in het feit dat er verschillende groepen trainen met elk hun eigen programma en verwachtingen – veel vriendelijker. Voor wie zijn hele leven al doorbrengt op de atletiekbaan zijn veel (ongeschreven) baanregels een inkopper. Voor alle anderen is het vaak volstrekt nieuwe informatie. Kortom: begrip voor elkaar en beetje oog voor de ander – komen we een heel eind. Moet lukken toch?

Van het mediafront veel nieuws trouwens. Letterlijk. Op Facebook en Instagram eisen we steeds meer ons plekje op. Volg jij ons al? We berichten niet alleen over wat er op stapel staat (en wat je dus in je agenda moet zetten), maar geven ook tips over gezond eten, delen sportieve knowhow en melden hoogtepunten voor en van Nova. Mis het niet! Help je ook mee Nova goed op de kaart te zetten? Deel en like onze berichten – spread the word. Samen voor een superNova.

WANTED BARISTA'S

Draai jij je hand niet om voor een lekker bakkie koffie? Zwart, wolkje melk of gewoon verkeerd? Thee, groen of zwart ook geen kunst? Dan zoeken we jou!

Vanaf september heeft de koffieploeg op dinsdag en donderdag weer ruimte voor enthousiaste barista's (m/v/x 18-100). Van 20.30 tot 21.30 run je de bar bij Nova, circa een keer per maand. Komt neer op koffie en thee zetten voor de atleten, mee babbelen (je hoort nog eens wat!), beetje opruimen en afsluiten (of dat afstemmen met de aanwezigen). That's it!

Ben jij de barista die we zoeken? Gaat jouw koffiehart al harder kloppen? Meld je dan snel bij Marieke: kantine@avnova.nl.



DE MARLEQUI Zomerbloeiers

We hebben weer prachtige zomerbloeiers in onze kas!
De mooiste geraniums, verbena's, petunia's, bacopa's,
spaanse margrietten en nog veel meer voor maar €1,40
per stuk.

Moederdag tip

Onze kas staat momenteel vol
met prachtige gevulde bakken
en manden.



Volg ons op Facebook en
Instagram voor leuke
foto's en updates

Discgolf
Expeditie Marlequi
Wie is de Marlequi Mol
Escaperoom Warmenhuizen
Beton schilderen
Gaasbak timmeren

Boek bij Margit (0638916380)
met één telefoontje is jullie uitje
geregeld!



Trambaan 5a Warmenhuizen

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

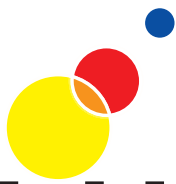
STOOP

GROENVOORZIENING



0226-422844
www.stoopgroenvoorziening.nl

GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736

Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



www.airspiralo.com



BEUKERS

Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl

Maatwerk Marketing

Arjan Zutt

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

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

VERJAARDAGSKALENDER

Mei

Iven Ligthart	16
Jeroen Milhous	16
Marjanne Janssen	20
Patrick Blokker	22
Piet van der Welle	23
Ruben Pronk	23
Yvonne Louter	24
Jesper de Groot	24
Dick Nannes	27
Jordan O'Niel	27
Ingmar Zondervan	27
Paula Stam-Tijm	28
Yde Dekker	31

Juni

Elles de Groot	1
Trudie de Groot	3
Ype Minkema	5
Romy van Wonderen	7
Mart Zutt	7
Jur Pronk	8
Lieke Bruijn	8
Nelina Bruin	9
Tanja van Dijk	9
Stein Bruin	10
Bea Krul	10
David van der Welle	12
Peter Mak	12
Ad den Ouden	14
Tim Stroet	15
Morris Koenekoop	18
Lisa Slijkerman	19
Demi Koppes	19
Joah Rijkers	19
Suzan Nieman	20
Nelleke v.d. Meij	20
Dirk Jan Giskes	21
Bram Berkhout	24
Karin Hofman	24
E.P.J. Vriend	24
Aad Pancras	25
Leonie Engels	25
Mara Smit	26
Linda Hurkmans	27
Arie Tijm	27
Julian Vader	28
Floris Vader	28
Saran Schuijt	28

Juli

Mikki Smit	1
Teije van Donselaar	2
Truus Rood-Zutt	3
Cas Tesselaar	4
Anneke Hessels-Heemskerk	6
Eline Vriend-Rampen	6
Talisa van der Fluit	7
Kahlan Tesselaar	9
Jort Bruijn	9
Evi Muijs	10
Rita Molenaar	10
Piet Stuyt	11
Ana da Silva Goncalves	11
Ben Hellenkamp	12
Mees Beers	14
Fred Meijer	15



Nieuwe Leden

Abel Schouten
Dex Braumuller
Erben de Groot
Ineke Mak-Mosch
Lisanne Kruijer
Luka Bo van Straaten
Morris Koenekoop
Wes Verduin

WELKOM



J. P. BEEMSTERBOER BV

FOOD TRADERS

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

- ◇ BETROUWBAAR
- ◇ KWALITEIT
- ◇ DESKUNDIG
- ◇ WERELDWIJD

TOP 1 TOYS

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223



Heman

Bike Totaal

wij houden van **fietsen**

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

Ton van der Ven

praktijk voor
fysio/manueeltherapie
& osteopathie

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

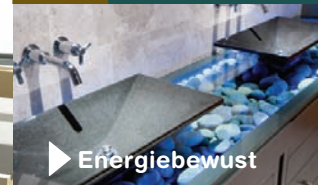
Energiek

Intelligente Gebouwtechniek

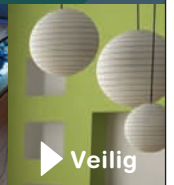
Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



▶ Comfortabel



▶ Energiebewust



▶ Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

JB

Jos van Baar Schilderwerken

Oudewal 5 1749 CA Warmenhuizen Telefoon (0226) 392807

*Onderhoud - Nieuw- & verbouw - Wandafwerking
Glas in Lood - Vrijblijvende offerte*

M 06 - 51 55 44 48
E j.van.baar2@kpnplanet.nl
W www.josvanbaarschilderwerken.nl

Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

Loeigoenie Zuivel

Van
biologische
Boerderij
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeniezuivel.nl



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces



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

Eten voor het hardlopen... en de blije vertering

Suzan Nieman

In mijn dagelijkse werk ben ik veel met voeding en leefstijl bezig als diëtist en leefstijlcoach bij Esdégé-Reigersdaal. Ik ben geen sportdiëtist, maar door mijn eigen ervaringen en alle informatie en onderzoeken die ik lees kom ik wel een eind. Regelmatig krijg ik vragen over voeding, leefstijl en sport van medelopers. Daarom dacht ik laat ik de dingen waar ik zelf tegenaan loop, maar waar ik ook regelmatig vragen over krijg opschrijven en met jullie delen. Is er een onderwerp gericht op voeding en leefstijl waar je graag antwoord op wilt hebben, mail dan naar: noviteit@avnova.nl

Daarnaast schrijf ik elke twee weken een kort stukje over een leefstijl en sportgerelateerd onderwerp op Facebook en Instagram, word dus vriend van [atletiekverenigingnova](https://www.facebook.com/atletiekverenigingnova)

Deze keer zal ik het hebben over eten voor het hardlopen/ trainen.

Hardlopen en problemen met je darmen/ maag. Een combinatie die elke hardloper wel kent. Te laat gegeten, te veel gegeten, verkeerde voeding. Door de schokbelasting worden je maag en darmen tijdens het lopen flink op de proef gesteld en reageert het vaak een stuk heftiger dan bij andere sporten zoals fietsen.

Wanneer ik op dinsdagavond op de atletiekbaan loop hoor ik geregeld mede hardlopers klagen over buikproblemen. De training begint om 19.30 uur, dus vele zullen voor de training hun warme maaltijd hebben gegeten.

Als richtlijn wordt aangegeven dat je 2-3 uur voor het sporten nog een maaltijd kunt eten. Nu is er wel wat nuanceverschil in een maaltijd. Een ontbijt nemen voor het trainen geeft vaak weinig klachten terwijl een warme maaltijd 2 uur voor het sporten veel vaker klachten geeft. Dat komt mede doordat aan het einde van de dag je darmen gevoeliger zijn en daardoor minder kunnen hebben. Een andere oorzaak is dat de warme maaltijd vaak een stuk belastender is dan het ontbijt.

Als je gegeten hebt gaat er veel bloed naar het verteringsstelsel. Ga je in die tussentijd intensief sporten dan moet het lichaam dat bloed verdelen tussen de spieren die aangesproken worden en het verteringsstelsel. Dat geeft vaak klachten als boeren, misselijkheid, diarree, enz. Je doet je lichaam dus geen plezier hiermee.

Wat ik vaak hoor is dat veel mensen denken dat laat op de avond eten niet goed is. Dat komt onder andere doordat onze biologische klok rond 22.30 uur de darmactiviteit laat afnemen. Wanneer je later in de avond nog een maaltijd eet blijft dit eten langer in je darmen zitten en kan dit de slaap verstoren. Echter moet je soms kiezen tussen twee kwaden. Elk lichaam is anders, probeer dingen uit en kijk wat bij jou past.



Tips en adviezen voor een blije vertering:

1. Hier is wel flink wat discipline voor nodig.. Eet de helft van je warme maaltijd voor je gaat trainen. Eet de andere helft als je thuis komt. Heb je gelijk je herstelvoeding binnen.

2. Eet voor het trainen 1 of 2 sneetjes (geroosterd) brood (wanneer je geroosterd brood neemt is dit eigenlijk al een beetje voorverteerd, de kans op klachten neemt hierdoor af omdat het lichaam het sneller op kan nemen), en neem je warme maaltijd als je thuis komt. Later eten op de avond wordt niet aanbevolen omdat je slaapkwaliteit minder wordt en meestal zijn het extraatjes die je in de avond neemt. In dit geval is het anders, het is de maaltijd die je

normaal gesproken ook zou eten maar dan eerder, het is dus niet iets extra's. Wel het advies om niet te eten tot je echt vol zit, dan merk je dat je inderdaad minder goed slaapt. Omdat je al een 1 of 2 sneetjes brood extra hebt gegeten kun je wat minder aardappels/ rijst/ pasta etc. nemen zodat je een kleinere maaltijd hebt.

3. Eet liever geen kwark/ yoghurt of ander zuivelproduct voor het trainen. Deze bevatten veel eiwitten. Eiwitten zijn door het lichaam moeilijker te verteren. Daarnaast heb je geen eiwitten nodig voor het sporten, het lichaam wil graag koolhydraten hebben. Koolhydraten is de effectiefste soort brandstof voor het lichaam tijdens het sporten. Het kost de minste energie om dit als brandstof te gebruiken. Neem de zuivel liever na het sporten, met een stukje fruit erin is het prima herstelvoeding!

4. Vezels zijn super gezond maar net voor het sporten is het niet handig. Zeker niet wanneer je een wedstrijd gaat lopen. Hier kom ik later nog op terug.

5. Elk lichaam is anders en reageert anders. Probeer dingen uit. Hierdoor kun je voor jou uitzoeken wat het beste past en wat goed voelt. Waar wordt jouw lichaam blij van?

Wintercompetitie 2022-2023 jeugdleden ten einde

Linda Kruijer, jeugdcommissie



Zo'n 9 maanden nadat we met een grote groep jeugdleden de wintercompetitie aftraptten bij de Stratenloop Tuitjenhorn, liepen we op 26 maart met de clubkampioenschappen cross de laatste wedstrijd van deze reeks. In de periode tussen deze twee evenementen bezochten we kernislopen, wedstrijden van de crosscompetitie en stratenlopen. Ook zaten er door onze eigen vereniging georganiseerde duintrainingen en trainingwedstrijden bij. De hele competitie bestond uit 13 evenementen, waarbij het Novablauw in grote mate was te bewonderen.

Maar liefst 98 jeugdleden schreven zich op één, maar meestal op meer van deze evenementen. Hoewel het eigenlijk niet nodig is om de atleten te stimuleren, willen we ze als jeugdcommissie toch nog een klein zetje in de rug geven. Daarom worden de kinderen die minimaal 7 keer aan deze wedstrijden meedoen beloond met een presentje aan het einde van het trainingsseizoen op de baan.

Nadat alle deelnames waren geteld, kwam naar voren dat er 22 atleten zijn die aan deze eis hebben voldaan, waarbij opvalt dat het grootste gedeelte hiervan uit junioren bestaat. Onder deze trouwe deelnemers zijn er altijd een aantal atleten die er nog weer bovenuit steken. Vier van onze jeugdleden hebben maar liefst 12 keer aan de wedstrijden van de competitie meegedaan, dit zijn Levi, Femm, Romy en Lisa. De komende periode vinden de pupillen- en juniorencompetities plaats, waarbij ook de technische onderdelen aan bod komen. Daarna starten we in juli tijdens de Stratenloop Tuitjenhorn weer met een nieuwe serie gevarieerde evenementen van volgende wintercompetitie.

Wandelen in de zomer

Willem de Maaré



Na maandag 26 juni 2023 is het seizoen van sportief wandelen afgelopen, maar voor de liefhebbers staan daarna de bekende zomerwandelingen op het programma onder leiding van Willem de Maaré. We hebben afgelopen jaar weer wat nieuwe wandelaars mogen verwelkomen en een aantal van hen weet niet dat er in deze vakantieperiode gewoon doorgewandeld kan worden. We vertrekken op de maandagochtenden, zoals gewoonlijk, om 9.00 uur vanaf het bezoekerscentrum in Schoorl. Hoewel er tijdens deze wandelingen geen oefeningen e.d. worden gedaan, hebben ze toch een sportief tintje. Je krijgt te maken met hier en daar een stukje mul zand, af en toe wat klimmetjes, maar er zitten ook leuke paadjes in. Vooral de wandeling naar het koepeltje is altijd weer bijzonder. Daar drinken

we koffie/thee met koek. Dit alles nemen we dan zelf mee.

Tijdens de andere langere wandelingen steken we op bij een restaurant.

Het voorlopige programma ziet er als volgt uit:

3 juli	1,5 uur, eventueel koffie bij IJgenweis.
10 juli	Naar het koepeltje, koffie/thee/koek zelf meenemen. (Denk aan de Duinkart!)
17 juli	1,5 uur
24 juli	Naar Duinvermaak Bergen, geld voor koffie meenemen. (Denk aan de Duinkart!)
31 juli	1,5 uur
7 aug.	Naar Camperduin, geld voor koffie meenemen.
14 aug.	1,5 uur
21 aug.	Naar Hargen aan Zee, geld voor koffie meenemen.

Van de volgorde kan worden afgeweken en dat geldt zeker voor de koepeltjes-wandeling, omdat het dan goed en droog weer moet zijn en het paviljoen op strand moet open zijn.

73^e hardlooprunde van Tuitjenhorn

Theo Tesselaar

Zaterdagavond 15 juli wordt voor de 73e maal de stratenloop van Tuitjenhorn georganiseerd.

Het is de oudste hardlooprunde van Noord-Holland.

15 juli is één week voor de start van de schoolvakanties in de Noordelijke helft van Nederland.



Afgelopen jaar heeft Rabobank aangegeven te gaan stoppen als hoofdsponsor van De Stratenloop van Tuitjenhorn. Meer dan 10 jaar zijn zij sponsor geweest van de Stratenloop in Tuitjenhorn: de Golden

One. Daar zijn we hen dankbaar voor.

We zijn er gelukkig in geslaagd een nieuwe hoofdsponsor te vinden: Regiobank. En daar zijn we heel blij mee. De oudste Stratenloop van Noord Holland met Regiobank, een regionale bank, als hoofdsponsor lijkt ons een uitstekende combinatie.

Wederom dit jaar een 5 km Wedstrijd/trimloop en een 10 km Wedstrijd/trimloop. De Stratenloop gaat nu verder onder de naam Regiobank GOLDEN ONE. Voor de senioren zijn er op 5 en de 10 km leuke prijzen te verdienen. Voor de jeugd zijn er fraaie bekens. Wederom gaan de 5 en 10 km over het dierenpark Blanckendaell.

Daarom is het een beestachtig leuke loop.

Om 17.30 uur start de eerste jeugdgroep.

Voor de andere starttijden, zie informatie onder dit artikel

Een ieder kan alvast gaan trainen om op 15 juli de loop tot een goed einde te brengen.

Er zijn inmiddels contacten gelegd met diverse loopgroepen en snelle regionale lopers en loopsters



om een aantal zeer snelle mensen naar Tuitjenhorn te halen.

De prijsuitreiking voor de volwassenen is na afloop in Café de Vriendschap waar na afloop wordt doorgefeest.

Alle omwonenden rond het parcours wordt bij deze gevraagd om van 16.30 uur tot 21.30 uur het hardloopparcours autovrij te houden.

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

Graag online van te voren inschrijven, dit kan vanaf 1 mei 2023

rondevantuitjenhorn@hotmail.com

STRATENLOOP TUITJENHORN

73^e editie
15 Juli 2023

REGIOBANK GOLDEN ONE

PROGRAMMA JEUGD

17.30 uur	Jongens/meisjes	4/5 jaar	1 kleine ronde (500 m)
17.40 uur	Jongens/meisjes	6/7 jaar	2 kleine rondes
17.50 uur	Jongens/meisjes	8/9 jaar	2 kleine rondes
18.00 uur	Jongens/meisjes	10/12 jaar	3 kleine rondes

18.20 uur Prijsuitreiking jeugd individueel en loterij jeugd voor Café de Vriendschap.

19.00 uur	Junioren j/m	13/15 jaar	1 grote ronde (2500 m)
	Junioren j/m	16/18 jaar	1 grote ronde

19.20 uur Prijsuitreiking junioren voor Café De Vriendschap.

PROGRAMMA VOLWASSENEN REGIOBANK GOLDEN ONE

19.45 uur	Regiobank Golden One		
	Senioren en masters	2 grote rondes (5 km) - Wedstrijd	
		4 grote rondes (10 km) - Wedstrijd	

Prijsuitreiking en aansluitend feest in Café De Vriendschap

Prijzen Er zijn aantrekkelijke prijzen te winnen

Voorinschrijving Via www.stratenlooptuitjenhorn.nl

Aanmelding Startnummer ophalen bij Café De Vriendschap aan de Dorpsstraat

4-18 jaar : € 3,50 5 en 10 kilometer : € 8,00



Informatie en uitslagen:
www.stratenlooptuitjenhorn.nl

RegioBank

Weer wat geleerd!

Marieke Brakkee

Cursus

In deze maanden volg ik een opleiding voor algemeen wandeltrainer. De cursus wordt gegeven door de Sportwandelschool in Hoorn en ik vind het bere-interessant.

We zijn met een groep van 9 personen, van 35 tot 75+ jaar.

De eerste dag hadden we het onder andere over de warming-up.

Waar moet een goede warming-up eigenlijk aan voldoen?

Opwarmen

Een warming-up is bedoeld om warm te worden en om het lichaam voor te bereiden op de rest van de training. Stilstaan is uit den boze, want dan koel je juist weer af.

De aandacht is gericht op grote spiergroepen en simpele oefeningen. Iedereen moet makkelijk mee kunnen doen. Als trainer doe je meestal voor en geef je korte aanwijzingen.

Inspiratie

We gaven om de beurt een korte warming-up aan elkaar, en na afloop noemden we de "tops" (wat ging er goed) en "tips" (wat zou anders of beter kunnen). De een deed alle oefeningen onder het lopen door, een ander kwam zelfs met push-ups en planken, de volgende gebruikte de hekken langs de baan om onderdoor te lopen, weer iemand had een serietje, en een ander gebruikte een kleine spelvorm met hoedjes. Heel inspirerend. Al horen push-ups en planken overigens niet bij een warming-up, dat valt niet in de categorie "lichte" oefeningen, dus dat hoort later in de training thuis.

Pas op je knie!

Zelf deed ik een serietje oefeningen zoals ik vaak op de wandeltraining doe: armen draaien, heupen draaien, uitvalpas etc. En ook deze: je knieën vastpakken en daarmee kleine rondjes draaien. Op dat moment kreeg ik echter acuut een ingreep van Mette van der Ven (de cursusleider) en ze legde ook uit waarom: het kniegewricht zit zo in elkaar dat het alleen naar voren kan bewegen en niet opzij. Als je dat toch probeert, heb je kans dat je de knie/kniebanden forceert. Misschien gesneden koek voor een aantal lezers, maar ik wist het niet. Dus deze oefening gaat onmiddellijk uit mijn lijstje, dat is duidelijk. Weer wat geleerd!



Swan

Art & Build

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

Atelier voor Bouwkunst

'Bezoekadres' Huisweid 9e 1749 EL Warmenhuizen



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22
1749 ZG Warmenhuizen
Tel: 0226-320224

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



PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk

Massage
Yoga
Retreats
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

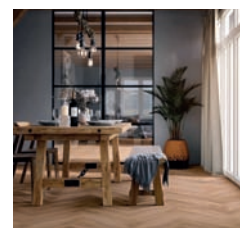


haar en make-up

Schelphoek-zuid 24
1749 BH Warmenhuizen
T 06-83693236

VAN BAAR
WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

Jong Blauw News

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

Portret van een Jong Blauw lid

Naam: Matthijs de Groot

School: Theresia, PCC, SAM, Van Hall, Clusius, Inholland.

Beroep: Chemisch Analist, Quality Control, microverontreinigingen in plantaardige olie

Wat is je leeftijd?: 44

Hoe lang ben je al lid van Nova?: 37 jaar, begonnen bij Jopie en Nel, zoals velen in die tijd.

Wat is je leukste onderdeel? En waarom?: 400m (horden) zie favoriete oefening, en tegenwoordig vind ik kogelslingeren ook erg leuk, daar zit nog progressie in ;-)

Wat is je beste prestatie?: 50,59, hoewel ik ook erg trots ben op 51.51 op grasbaan.

Wie is je trainer? En wat maakt Jorg zo'n leuke trainer?: Jorg natuurlijk! Hij zorgt ervoor dat er een sfeer hangt waardoor je naar de atletiekbaan komt ook al heb je een off-day. Want het is altijd gewoon gezellig, dan komen de prestaties vanzelf.

Wat is je favoriete oefening?: De Hugo 2, helemaal kapot gaan vind ik fijn.

Welke oefening zou je graag naar jou vernoemd willen hebben?: Geen enkele, iedere oefening heeft de juiste naam.

Wie vind je goed op het gebied van atletiek? En waarom?: Femke Bol, toen zij juniore was zaten we bij haar op de tribune bij het WK in Birmingham. Ik denk dat ze nog steeds hetzelfde meisje is dat alleen maar gewoon lekker wil sporten. Bij ons op de club Maarten E, ik ben stiekem een beetje jaloers op hem.

Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom?: Piet de W, de gangmaker van Jan's team en altijd geïnteresseerd. En Rene T, ik hou van zijn grappen, maar als het serieus wordt is hij een grote steun.

Wat is je mooiste Jong Blauw herinnering?: De competitiedagen en vooral de finales, met de groep op pad, de hele dag in het zonnetje op de baan.

Wat is je favoriete boek?: BiNaS

Wat is je favoriete muziek?: Ik hou van bijna alles, vooral Clasic Rock, Nederpop, maar Eminem en Bloodhoundgang kan ik ook waarderen.

Wat is je favoriete film?: PPulk Fiction

Wie is de volgende in 'portret van een Jong Blauw lid'?: Ik hoop dat Sijmen P de vragen wil beantwoorden. Hij geniet van alle onderdelen en is daarnaast ook nog druk met andere sporten en school

Verzin een vraag die je wilt stellen aan deze persoon.: Ga je dit jaar een hele meerkamp draaien, of ben je daar momenteel te druk voor? Is je grote voorbeeld een atleet of een fietser?

Antwoord op de vraag van de voorganger in dit portret: Wie van Jong Blauw zou je kiezen als je op een onbewoond eiland aan zou spoelen en je mocht maar één iemand kiezen? Vooral dat laatste deel van de vraag maakt het erg moeilijk, want met Rene, Bram, Jesse en Hugo kan ik het al jaren erg goed vinden. Van Kevin weet ik dat ik het zeker met hem uit kan houden, omdat hij dezelfde kwaliteiten bezit die hij mij toe dicht. Van Axel, Jorg en vooral Maaike T denk ik dat ze zouden kunnen overleven met de minimale middelen. Met Linda en Jo ben ik al eens een weekend weg geweest, dus daar zou ik het zeker mee kunnen uit houden. Tijs en Emma hebben een gevoel voor humor die me wel bevalt, wat ook een belangrijk punt kan zijn voor ik de keuze maak. Teun en Martijn hebben een uithoudingsvermogen dat op het eiland van pas kan komen. Maar misschien zou ik wel voor Do of Sara kiezen. Ik ben bang dat een bevredigend antwoord er niet in zit, sorry.

Prille liefdes

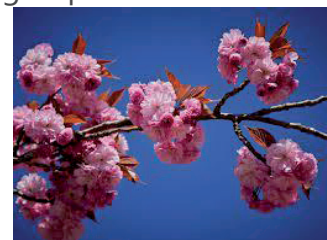
Kevin van G is met Bram B op vakantie een dame tegengekomen uit Lisse. Hierbij is een prille romance ontstaan over de discussie welke bollenstreek groter is, de noordelijke (alles boven Schagen) of de zuidelijke (alles rond Lisse). Hier zijn ze het niet over eens geworden en blijft voer voor discussie op volgende dates. Na een paar dates en wat onenigheid over wanneer je nou precies moet samenwonen. Of je eerst op jezelf gewoond moeten hebben of toch vanuit het ouderlijk huis, is er een eind gekomen aan dit dating avontuur. Helaas Kevin v G, maar gelukkig zijn er meer dames op aarde.

Ook Jolijn P bleef cryptisch over haar liefdesleven, maar er was wel iemand in de dating periode. Helaas ging de zesde date niet door, omdat hij 'ziek' was na een avond eerder doorzakken. Hierdoor stond hij op 10-0 achterstand en moest hij goed zijn best doen voor een vervolg date aldus Jolijn P. Helaas heeft hij zich van zijn slechtste kant laten zien en heeft Jolijn P maar een date gepland met heel Jong Blauw. De meeste mannen uit Jong Blauw waren al weken in hun nopjes, want ze mochten met Jolijn P op date. Deze date heeft op 22 april plaatsgevonden en het kon niet anders dan dat dit sportief geweest is, zowel aan de diner tafel als op de jeu de boules baan. Voor Jolijn P is hier geen nieuwe liefde uitgekomen maar misschien voor andere Jong Blauw leden wel, want het ging door tot in de vroege ochtend. Is Jolijn P de nieuwe bachelorette??? Wordt vervolgd....

Jong Blauw gaat internationaal.

Een Spaans-Franse eet- en werpstage heeft ons recent geleerd dat:

- Matthijs af en toe onbewust zin in een mossel-feest krijgt.
- Jolijn Jeroen vergeten is door een bacheloretteparty met 10 personen. Super inclusief omdat zowel vrouwen als mannen als zussen waren uitgenodigd.
- René vooral de tomatenballetjes in gehaktsaus lekker vond.
- Bram het karton liever van het menu ziet verdwijnen, geef Bram maar ham.
- Sangria vooral blij maakt aan het begin van de avond.... Maar de volgende ochtend...
- Paprikas geen punt zijn binnen de trainingsgroep.
- Sara en René (to)maatjes voor het leven zijn.
- JB ondergronds ging om met de voeten in het franse grind te staan.
- Hugo in vele teams kan boule-en.
- Er maximaal voor 16€ bier in een pitcher van 19,50€ zit.
- Alleen Axel zeker weet dat er niemand anders uit zijn glas gedronken heeft.
- Emma René veilig thuis heeft gebracht.
- De volgende activiteit een sjouw- en til-clinic wordt, van Schoffel naar Tolke.
- We een leuke groep hebben en dit soort activiteiten vaker moeten doen!



Jong blauw in de dierentuin

Het dier van deze keer was bijna gemist. Je kon het namelijk niet goed spotten op de nova baan. Maar na 4 dagen een terugkerend patroon waarbij hij rond 18.15 uur de baan op kwam, bijna meteen verdween en rond 20.00 uur weer op de baan verscheen begon het toch op te vallen. Het is dan wel een klein beest, deze wandelende tak bleek toch zeer fanatiek. Maar de 4e keer dat hij op de baan verscheen en een medaille in ontvangst nam merkte Hugo V. op dat de wandelende tak opvallend veel weg had van Tijs H. Hopelijk is hij snel weer op de baan te vinden en kunnen we hem weer rennend bewonderen.

Kleine blaas

We weten allemaal dat een kleinere blaas hoort bij het ouder worden, maar bij Jong Blauw begint de kleine blaas al erg jong. K van G weet het te presteren om in een tijdsbestek van 3 uur, 4 keer naar de wc te gaan. Zelf noemde hij het 3,5 maar hoe kan je nou een half keer naar de wc gaan? Heenlopen, deur opendoen, weer dichtdoen en weggaan?? Op wedstrijden zijn wij KVG dan ook vaak kwijt, maar we weten nu dat hij even te plassen is.

JB Fashion

Na de intrede van de nieuwe kleding trend beginnen steeds meer Jong Blauw leden zich hierop aan te passen. Zo zien we stiekem toch steeds vaker hoge sokken die over de tight gedragen worden. Sommige Jong Blauw leden beginnen wat voorzichtiger en passen eerst de kleur van de kleding aan. René T is nog aan het twijfelen of hij voor de combinatie hoge broek met korte sweater gaat of juist voor de korte broek en het lange jasje.

Om over na te denken (maar niet te lang)

De mooiste dingen komen meestal traag. In niets is dit toepasselijker dan in het hardlopen. Of het nu gaat om je progressie, of gewoon om je snelheid. We streven er altijd naar om de snelste tijd te lopen. Liefst nog sneller dan de ander. Echter, hoe trager je bent, hoe langer je van het mooie kunt genieten. Ik denk dat ik nu zin van de duurloop nu kan inzien. Wellicht dat dit nu bij u marathonambities oproept. En voor de twijfelaars: Het is niet nu of nooit, maar nooit te laat.

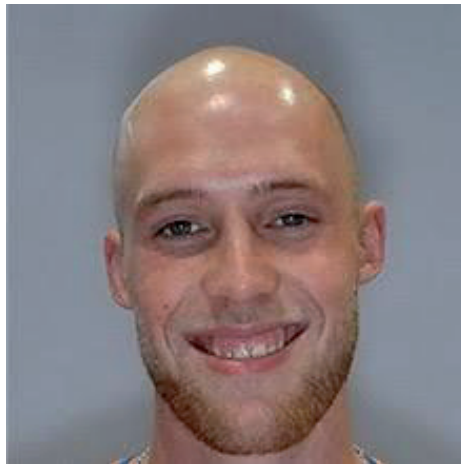
Van uw verslaggever buitenland

Onze JBer & nationale topatleet Maarten E heeft de afgelopen drie weken geschaafd aan zijn vorm in aanloop naar het buitenseizoen in de Zuid-Afrikaanse plaats Potchefstroom. Bij een heerlijke temperatuur van zo'n 25 graden is er o.a. aan de topsnelheid gewerkt, samen met de voltallige sprintselectie van Team NL. Het is uw verslaggever opgevallen dat onze kale sloopkogel er bijzonder afgetraind bij liep en alsmede in staat blijkt om een baard te laten staan. Dat eerste zou een flinke verbetering moeten opleveren in de snelheid dit seizoen. Daarentegen zou het tweede een aerodynamisch nadeel kunnen betekenen.

De redactie van het JB News gaat er vanuit dat vriendin Jamile S hem tegen die tijd nog streng gaat toespreken. Daarnaast viel op dat op vrijwel alle foto's van Maarten E ook 400mH topper Femke B te zien is. De redactie is stiekem benieuwd of Maarten E wellicht overweegt om dit seizoen op de 400m ook een hekje in de weg te gaan zetten.

Oude Nieuwe Columnist

Onlangs kwam de hoofdredacteur er achter dat in de redactie-app ook Linda H aanwezig was. Linda is al enige tijd aan het broeden op een geweldige column. Een overpeinzing die al enige jaren aan houdt. Mogelijk levert ze voor volgende editie een prachtig verhaal in over de talentvolle junioren die er bij de club rond lopen.



Pluim

De pluim gaat deze keer naar Nelina, we zijn het helemaal eens met het compliment van de gemeente. Ooit hoorde ik over haar dat ze een groot talent heeft voor hardlopen, maar een nog groter talent om hard te lopen voor een ander.

Gekke atletiekbanen

Eerder hebben we in deze categorie wel geschreven over atletiekbanen die korter zijn dan 400 meter. Het was even zoeken, maar nu denken we toch echt wel de kleinste baan te hebben gevonden in Alaska. Hij is maar 84 meter! Hier kunnen we redelijk kort over zijn: dit kunnen we natuurlijk niet serieus nemen. Toch zijn er mensen die daar anders over denken. Op deze baan is namelijk een echt record gevestigd, de 19 x 84 meter relay. Het baanrecord voor deze '19 person mile relay' staat op dit moment op 4 minuten en 21 seconden. We verwachten niet dat dit ooit ergens verbroken gaat worden. Al is het alleen maar omdat mensen hun enkels niet willen breken...



Cheer Chart

De top 5 van wedstrijden waar het gaat gebeuren, en waar je dus als supporter of deelnemer bij moet zijn komende maanden:

1^e Vrijdag 7 juli 2023, Vrijdagavond Instuif AV Nova.

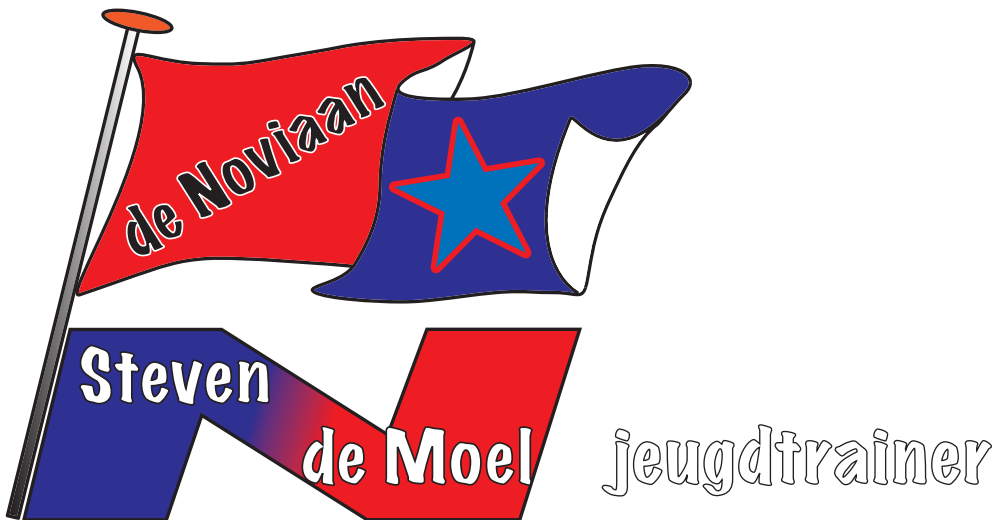
2^e Vrijdag 30 juni t/m zondag 2 juli 2023, NK masters Atletiek, Harderwijk/Istanbul.

3^e Zondag 7 mei 2023, 1^e competitiewedstrijd senioren, Heren in Hoofddorp, Dames in Heiloo.

4^e Zondag 21 mei 2023, 2^e competitiewedstrijd senioren, Heren in Alphen ad Rijn, Dames in Alkmaar.

5^e Zondag 2 juli 2023, 3^e competitiewedstrijd senioren, Heren in Heerhugowaard, Dames in Amsterdam Noord.

Voor meer wedstrijden, zie atletiek.nu



Een Noviaan is iemand die voor andere leden klaar staat om onze club te laten floreren. Veel taken die uitgevoerd worden zijn niet zo vanzelfsprekend als het lijkt en vereisen veel inzet. Dat waarderen we enorm. Daarom houden we in deze serie mini-interviews een aantal vrijwilligers van Nova voor het voetlicht. Als redactie vinden we het erg leuk dat oud-jeugdleden de stap nemen om de jongere jeugd te begeleiden en te trainen. Zo wordt het sportplezier op een mooie enthousiaste manier doorgegeven. De club is er trots op dat er veel jonge leden zijn die de stap zetten om hier een bijdrage aan te leveren. Daarom hebben we er deze keer voor gekozen om een jonge trainer, Steven de Moel aan onze lezers voor te stellen.

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

Ik ben in 2006 begonnen met atletiek, nadat een klasgenoot van mij bij Nova lid was geworden. In 2017 ben ik gevraagd om samen met Myrthe van Dok training te geven aan de mini pupillen. Er was op dat moment een tekort aan trainers en dat moest onder andere door ons worden opgevangen. Later ben ik samen met Jesper training gaan geven aan de B pupillen. Dit heb ik 4 jaar gedaan en nu sta ik voor het eerst alleen voor de groep.

Wat doe je voor de club?

Op het moment geef ik training aan de A2 pupillen en de oudste junioren op de vrijdagavond. Daarnaast ga ik ook regelmatig mee naar wedstrijden van de atleten om ze te begeleiden.

Waarom heb je de taak opgenomen?

Omdat het mij altijd al leuk leek om ooit training te geven.

Wat zijn de leuke kanten van het training geven?

De leuke groep trainers en de atleten door de jaren heen te kunnen zien groeien en steeds beter te zien worden.

Op welk onderdeel ben je zelf het beste?

De onderdelen waar ik het beste in ben zijn de 800 meter en de 5 km op de weg. Daarnaast vond ik het vroeger altijd ook heel leuk om te hordelopen, alleen kan ik dat nu niet meer, omdat ik dan geblesseerd raak.

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

Blijf rennen met plezier en kijk vooruit tot je over de finish bent!



SPORTMASSAGE
KAREL LIGTHART



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



JOH. VAN DUIN B.V.

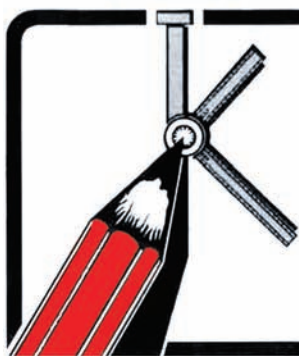
BOUWBEDRIJF B.V.

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

www.johvanduin.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138

jac nota Slaapcomfort



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

auping

Auping nights, Better days

Dealer van:

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



Herenkapper Han
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847

*Sandy's
bloem idee*

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

Meejarenonderhouds-
werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

Bouw

Glas

Schilders

Service

Techniek

Wandelvierdaagse 17 tot en met 21 april 2023

Nelina Bruin



(bij de Nova poort) kon er een stempel gehaald worden. De startbewijzen werden meegenomen naar huis om de volgende dag de nieuwe letters te verzamelen.

Donderdagavond kreeg iedereen, die het wilde, een blad met alle verzamelde letters om daar een woord van te maken. Veel mensen hebben het formulier ingeleverd. Vrijdagavond werden de tien winnaars getrokken. Het juiste woord was: voorjaarsbloeiërs. De prijswinnaars hebben inmiddels hun prijs thuis gekregen.

Het was de hele week heerlijk loopweer. De 10km kon genieten van de prachtige tulpenvelden. Vrijdag was slecht weer voorspeld. Het onweer ging gelukkig boven en onder ons langs. Het begon na 19.00 uur wel te regenen, maar dat mocht de pret niet drukken. Iedereen kwam blij zijn welverdiende medaille halen. Na afloop kon iedereen die het wilde met de mooie Wandelvierdaagse AV Nova lijst, gemaakt door de houtbewerkers van Midgard, op de foto. Een mooie herinnering aan de wandelvierdaagse 2023.

Maandag 17 april was de eerste dag van de jaarlijkse wandelvierdaagse. Doordat er woensdag 12 april op de Hoge Ven en op de Sint Barbara school ingeschreven kon worden, hoefden veel deelnemers bij de poort alleen een route op te halen. Degenen die nog geen startbewijs hadden, konden maandag en dinsdag nog een startkaart kopen. In totaal hebben zich 470 wandelaars ingeschreven. Ook liepen er veel begeleiders mee. Op maandag, woensdag en vrijdag ging de stoet door Warmenhuizen. Dinsdag en donderdag werd er gelopen in en rond Tuitjenhorn. Onderweg kwamen ze drie posten tegen. Daar kreeg je een letter (soms zelfs twee) op je loopkaartje. Albert Heijn regelde de verzorgingspost. Op het einde van de route



IN 'T IJKGEBOUW
DE EENDRACHT



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

Op trailrun expeditie met F. Kamermans

Ruud Doodeman

Verken nieuwe gebieden



Wanneer je van lopen en natuur houdt dan is trailrunning jouw ding. Het is avontuurlijk en vooral de smalle single tracks zijn uitdagend. Er is dan immers minder uitwijkmogelijkheid en ze leiden naar plekken die over het algemeen minder goed bereikbaar zijn. De paden zijn bij trails geen vastliggende wegen. Geasfalteerde, bestrate en betonwegen zijn een gruwel voor trailrunners, daar gaan we het liefste met een boogje omheen. Die verharde oppervlakken zijn onbuigzaam en geven veel energie terug, vooral aan de voeten. Deze onnatuurlijke wegen horen eenmaal niet in het ideaalplaatje van de trail thuis. Door op meer comfortabele, natuurlijke oppervlakken te rennen is de hersteltijd korter door de betere demping van de ondergrond. Dat wil niet zeggen dat het gemakkelijker is. De natuur doet er altijd wat mee als de grond niet vast is. En wanneer het heuvelachtig is dan trekken overvloedige regensporen gaten in het pad. Dat maakt het glad en ongelijk en het vereist meer techniek en alertheid. De kuiten raken gegarandeerd vol modderspetters. Bij het lopen ga je telkens na of de ondergrond voldoende houvast biedt. Afleiding door de flora en fauna kan je zo uit balans brengen. Geconcentreerd lopen hoort ook bij trailrunning.

Vind je weg

Of het nu thuis in de buurt is of op vakantie, overal zijn onverharde paden die je al hardlopend kunt uitproberen. Een ander ding wat innig verbonden is aan trailrunning, is het volgen van de juiste weg. Althans bij het plan om een uitgestippeld route te gaan volgen. Gelukkig is verdwalen tegenwoordig dankzij kaarten, mobiele telefoons of gps-apparaten nauwelijks nog een probleem. Zelf houd ik echter van de variant waarbij je al zwerfend je weg kiest. Dit geeft meer ontspanning, omdat de route geen issue is. Je kiest onderweg gewoon het pad dat je het

meest aantrekkelijk lijkt. Globaal houd je bij waar je bent en via de groter wordende spiraalvorm om het beginpunt heen creëer je een herkenningcirkel. Af en toe achteromkijken hoe het eruit ziet als je terugloopt, helpt je eveneens bij het vinden van het beginpunt. En als je het echt even kwijt bent, bedenk dan dat waar het meeste mos aan de bomen zit meestal de noordkant is. Ben je helemaal van het pad af en wordt het al donker in de wilde natuur, dan is er altijd nog de sterrengids die je op de goede weg kan helpen. De Poolster is altijd in het noorden, dus op basis daarvan kan je zelf wel de andere drie richtingen uitvogelen als je weet naar welke richting je moet gaan om de bewoonde wereld te vinden. Zo kom je er vast wel weer. Overigens moet je dan wel de mazzel hebben dat het onbewolkt is en voldoende donker.

Ontdek het landschap



Eind april was ik in Limburg om mijn klimmersbenen te testen. Vooral op de racefiets lukte dat aardig met kuitenbijters zoals de Cauberg, Eyserbosweg, Camerig, Vijlenerbosweg, Vaalserberg en zo nog wat klimmetjes waarvan ik de naam alweer kwijt ben. Mijn naamberg, 'de Doodeman', die in de buurt van de Keutenberg ligt en ook een pittige klim is, ben ik helaas misgelopen. De illustere Keutenberg konden we wel afvinken. Tot zover het fietsen, aangezien we hier vooral over lopen willen lezen. Vanuit het basiskamp Mechelen gingen we op pad. De route voor de ongebaande loop was samengesteld door de heer F. Kamermans (met trailrunvest) en met zijn vieren trokken we erop uit. De expert gaf aan, dat het bij trailrunning niet om de prestatie of de tijd gaat, maar om de beleving onderweg. Er was een tussenstop bij het boscafé het Hijgende Hert geprogrammeerd op de route van in totaal 21 km. Dat was vanwege de vermaarde appeltaart, die vaak om half een 's middags al uitverkocht schijnt te zijn. Het was overigens

meer dan een trail, omdat er van alles te ontdekken was: dassenburchten, maretakken, glinsterende beekjes, vakwerkhuizen, eekhoorns, ommuurde boerderijen, holle wegen, grint, löss, mergelbrokken, dove- en brandnetels. Op de stevig stijgende-, en dalende slingerende paden die bij regen in beekjes veranderen en nog niet opgedroogd waren kwamen de echte trailcapaciteiten naar boven. Kamermans, die zijn hand niet omdraait voor trails van 50 kilometer, nam in een gedecideerd tempo afstand, waarbij hij er geen twijfel over liet bestaan dat hij dit nog heel lang kon volhouden. Achteraan moest ik even alle zeilen bijzetten, niet alleen vanwege mijn tekortschietende trailskills, maar voor deze foto's bij dit artikel. Die momentopnames vroegen om tussensprintjes om weer bij de groep te komen. De luchtschuld begon langzaam bij ons te cumuleren. We raakten kortom buiten adem door de verticale krachten die je heuvelop moet overwinnen. Onderweg kwamen zo we nog enkele verrassende uitdagende bergen tegen en dat waren Tegenopzien en de Bietenberg.

De Bietenberg



Na flink wat kilometers bikkelen deed de belofte aan de appeltaart ons al het water in de mond lopen op een kilometertje van de tussenstop. We gingen in de buurt van het Hijgende Hert, de vermaarde Bietenberg op en liepen ondanks de routineuze leider Kamermans zowaar de verkeerde kant op. Bij de splitsingen die al meteen de bocht omgaan en meerdere keuzes biedt is het inderdaad wel eens lastig, zeker wanneer je het tempo erin wilt houden. Een trailrun is natuurlijk geen wandelingetje. Overigens deden we wel af en toe wat intervaltraining, als het echt te steil en technisch werd en het risico te groot dan gingen we over op grote wandelpassen. Dit dwaalspoor werd een mooie gelegenheid om stiekem een stukje via het lange natte gras van een weiland af te steken. Eenmaal bij het Hijgende Hert aangekomen zagen we al snel andere deelnemers van ons reisgezelschap, die wandelend de kortste route gepakt hadden en de koffie al achter de kiezen hadden. "Neem geen appeltaart!" werd ons ingefluisterd. "Die is nogal droog en krijgt van ons net aan een 6,8" Her en

der zagen we daadwerkelijk versmaade hompen appeltaart op de schoteltjes. Hadden we daar nu zo naar uitgekeken? We gingen alle vier meteen voor de rijstevlaai, die wel voortreffelijk te gebruiken was.

Nieuw loopplezier



Bij het off-road lopen word je alle elementen gewaar en leer je de mogelijkheden en beperkingen van je lichaam kennen. Je maakt onderweg deel uit van de natuur. Belangrijker dan de lengte van de route zijn de duur van de run, het routeprofiel en de te overwinnen hoogtemeters. De wisselende ondergrond versterkt vooral de voetspieren, waardoor de kans op blessures afneemt. Beklimmingen en afdalingen bij trailrunning belasten de beenspieren meer, wat ook resulteert in een hoger trainingseffect. De oneffenheden van het parcours zorgen enerzijds voor afwisseling en versterken anderzijds het evenwichtsgevoel. Dit alles gebeurt bijna ongemerkt, aangezien je al rennend bezig bent je te concentreren op de volgende stap of sprong. Een steeds veranderende omgeving vraagt om richtingsgevoel en laat geen ruimte voor storende gedachten. Je bent bezig met vragen zoals: Hoe zet ik mijn voeten op de volgende stap? Welke richting neem ik? Welke paslengte en pasfrequentie is optimaal? Zo wordt buiten de gebaande wegen hardlopen een training voor lichaam en geest. Lopen in een prachtig verkeersvrij landschap en de omgeving ontdekken, dat is naast gevarieerde training, het belangrijkste argument voor veel lopers om in ieder geval van tijd tot tijd over te schakelen op trailrunning en rijstevlaai.

TOON BEENTJES

TWEEWIELERS HEEMSKERK

Toon Beentjes Scooters
Cornelis Groenlandstraat 6c
1962 TG Heemskerk
Telefoon: (0251) 24 35 83
Email: info@beentjesscooters.nl

Toon Beentjes Tweewielers
Maerelaan 2C
1961 KA Heemskerk
Telefoon: (0251) 23 22 50
Email: fiets@toonbeentjes.nl



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

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

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

FDS
SIGNMAKERS

Wij zijn jouw
signspecialist!

KAPSALON Nathalie

Leeuwerikstraat 25
1749 VC Warmenhuizen
T 0226-390208 M 06-43732544
afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl

Schildersbedrijf PRONK



schilders

sinds 1920

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

**multicopy the
communication
company** HEERHUGOWAARD
ALKMAAR



DÉ PARTNER
VOOR AL UW
COMMUNICATIE
UITINGEN

W.M. DUDOKWEG 10 • 1703 DB HEERHUGOWAARD • 072-5760990
KOELMALAAN 350-B01 • 1812 PS ALKMAAR • 072-5760999



APK en Onderhoud

Peter Dekker

in en verkoop auto's

C. de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
0224 - 552282

Wandelnieuws

Marian Robert

Jan Karsten

Sinds 2005 is Jan Nordic Walking Trainer bij Nova. Enthousiast hiervoor gemaakt door oud-trainer Theo Hopman. Op zaterdagmorgen staat Jan regelmatig voor de groep, flink de pas er in, maar ook oog voor de mens en natuur.

Enkele maanden geleden werd bekend dat Jan ongeneeslijk ziek is en hij zijn trainersactiviteiten moet stoppen. Erg jammer, in de eerste plaats voor Jan, maar ook de nordic walking leden missen hem! Nova wenst Jan en zijn naasten veel sterkte toe in deze periode.

Jan bedankt voor al die jaren dat je trouw de Nordic Walking trainingen hebt verzorgd.



Jan en zijn vrouw Tiny tijdens de Nova-reis naar Georgie

Voorzitter Isabelle heeft op een maandagmorgen een wandeltraining meegedaan. Ze vond het leuk, pittig, gezellig gepraat met iedereen, maar houdt het bij hardlopen!

De donderdagmorgen-wandelgroep breidt zich nog steeds uit. De groep bestaat uit bijna 30 wandelaars. Afhankelijk van het weer gaan elke week plm. 20 wandelaars op stap. Na afloop is het gezellig nazitten in ons clubgebouw.

Wachten op de wandelaars:



Belangrijke data wandeltrainingen:

- 18 mei Donderdagmorgengroep: kantine gesloten i.v.m. Hemelvaartsdag
- 29 mei: Geen duintraining i.v.m. Pinksteren
- 26 juni: Laatste duintraining voor de zomervakantie
- 1 juli: Afsluiten trainingsseizoen met een mooie wandeling + nazit in de tuin van Peter en Marian Robert
- 3 juli Start wekelijkse zomerwandelingen o.l.v. Willem de Maaré

Oud-wandellid Jan Stet is op 1 april jl op 76-jarige leeftijd overleden. Hij was een heel trouw lid tot hij ziek werd. Hij heeft per 1-1 jongstleden zijn lidmaatschap dan ook opgezegd. Op gepaste wijze heeft Nova er aandacht aan besteed. Wij wensen zijn vrouw en het gezin alle sterkte toe.

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!

Slotloop wintercompetitie naar de bomentuin

Waarland

Ruud Doodeman

Op 30 april was de zeer geslaagde slotloop van de Nova wintercompetitie 2022/2023. De route van 10 kilometer ging van Nova naar Arboretum Grotius in Waarland, waar we onder het genot van koffie en thee en wat lekkers de prijsuitreiking hadden. De loop had een flinke Waarlandse inslag. Mark uit Waarland was van de partij. En anderen die ooit hun wortels in Waarland hadden, zoals Rita, Elles, Renate en Ruud.

Hoewel we zo snel mogelijk door het Waarland gingen, kon de fraaie route ons toch zeker bekoren. We moesten nog wel even het spoor over en dan kan je het treffen dat het grote gele openbare vervoer de kruising opeist. Rita had hier als enige mee te maken. Het kostte haar gelukkig geen plek in de klassering, in een voortreffelijke loopstijl behield ze haar plaats, ondanks het oponthoud. Het eindpunt op de slingerende Oostkade is langs de ringvaart een landschappelijk pareltje. Gelukkig hadden we nog wat energie over en konden we vanaf het eindpunt nog een stuk terugwandelen op de kade.

Bij de heren vielen 1 Jos Schakwijk, 2 Frans Kroes en 3 Arie Kossen in de prijzen en bij de dames waren dat 1 Elles Ruigrok, 2 Lonneke Kossen en 3 Annemiek vd Stoop. Onze dank voor de leden van de Wintercompetitie-commissie die na grondig voorwerk een uitgekiende selectie wedstrijden op maat heeft uitgezocht om samen heen te gaan en op sportieve wijze te beleven. Ook zorgden ze deze keer voor koffie, thee en koek. Hiernaast onze dank voor de vrijwilligers Jan, Tijs en Joop die ons op de goede weg hielden en de tijdwaarneming voor elkaar hadden. Voor deze laatste loop zijn we tot slot de heer Groot erkentelijk voor de gastvrijheid dat we bij de bomentuin mochten finishen en er als afsluiter de prijsuitreiking en de nazit mochten houden.





Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

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



Autoschade W.P. Dekker

Voor al uw spuitwerk!

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

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

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF



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



De hardloepdokter

Emma van der Pal

Abonnement op geluk

Laat ik beginnen met de mededeling dat ik een andere hardloepdokter ben dan de originele auteur van deze rubriek. Dus als de 'echte' hardloepdokter weer inspiratie vindt is hij van harte welkom de rubriek weer op zich te nemen.

Zelf werk ik sinds kort als arts binnen de psychiatrie. Laatst kwam ik op mijn werk aan en hoorde ik al van enige afstand de fanatieke geluiden uit de sportruimte komen. Die ruimte hebben we natuurlijk niet voor niets. Het is natuurlijk fijn als je bent opgenomen om toch in beweging te kunnen blijven. Daarnaast is het belangrijk om je dag invulling te kunnen geven en lichamelijk gezond te blijven. Maar belangrijker nog, na het sporten voel je je vaak iets beter en iets gelukkiger. Waarschijnlijk is dat geen nieuws voor jullie als Nova leden. Maar hoe kan het dat we ons na het sporten beter voelen? Of zit dat toch tussen onze oren?

Het antwoord op die laatste vraag is ja. Al is het niet zo dat we het ons verbeelden, maar het is zo dat onze hersenen ook in actie komen als we bewegen. Bij het sporten komen namelijk meerdere stoffen vrij die invloed hebben op hoe we ons voelen. Serotonine, dopamine en endorfine komen vrij en zorgen dat we ons beter voelen en minder gestresst zijn na het sporten. Serotonine geeft een tevreden gevoel en onderdrukt angst, verdriet en hongergevoelens. Dopamine speelt een rol bij beweging, genot en stemming. Endorfine zorgt voor een geluksgevoel, maakt ons minder gevoelig voor pijn en vermindert stress. Deze drie stoffen komen al vrij na 10 minuten bewegen. Het is dus ook niet zo gek dat sporten bij depressies een gunstig effect heeft. Hiernaast heeft sporten een positief effect op je zelfbeeld en kan het je slaappatroon verbeteren. En dan zijn we bij Nova extra goed bezig omdat samen sporten natuurlijk ook nog heel gezellig is.

We zijn bij Nova dus allemaal erg goed bezig voor onze mentale gezondheid. Je zou een lidmaatschap van Nova bijna kunnen zien als een abonnement op geluk!

Geslaagd Novaweekend 2023



Nova weekend Neerkant

Rekken, lopen, fietsen,
taart, eten, drankje,
kletsen, kwis

Foto's Ariën Starrenburg
John Vader

Meer foto's op de website



(over de uitslag
kan niet worden
gecorrespondeerd)

Optjdee®



ONTSPANNEN MET ELKE VEZEL !

Catalogus en aanbiedingsfolder bekijken? Open je camera op je telefoon ontvang de link naar alle actuele informatie !



Sabine Schravemade | optidee@sabineschravemade.nl | 06-43201200

PRAKTIJK PRONKSTUK

Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut

Martina Pronk
06 15 88 75 79

info@praktijkPronkstuk.nl
www.praktijkPronkstuk.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03

nice id

INTERIEUR DESIGN

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

www.nice-id.nl



- ✓ Particuliere verzekeringen
- ✓ Bedrijfsmatige verzekeringen
- ✓ Hypotheken
- ✓ Schaderegelingen
- ✓ Advies
- ✓ Gratis 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

Kika

kinderenkankervrij

www.kika.nl

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheken

Bezoekadres
Bregweid 4 (achterom)
Warmenhuizen

Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen
(0226) 39 30 74

www.awdg.nl

info@awdg.nl

Een goed advies betaald zich zelf!

Schager Wijkenlopen

De Schager Wijkenlopen zijn weer terug. Op 3 donderdagen in juni. Een echte funrun door de wijken Groeneweg (1 juni), Waldervaart (8 juni) en Muggenburg (15 juni) waar de recreatieve en de fanatieke hardlopers (en wandelaars) elkaar ontmoeten.

3 wijken, 3 data, 3 afstanden, een iets andere aanpak dan voorgaande jaren, maar op de vertrouwde routes.

2,5 km Kidsrun

Voor kinderen uit groep 3 t/m groep 8 is er een afstand van +/- 2,5 kilometer (1 ronde). Lukt het jou om alles achter elkaar hard te lopen? Of wil je ook af en toe een stukje wandelen? Alles is goed tijdens deze funrun! Het gaat niet om winnen of verliezen, maar om samen bewegen en vooral te genieten. Kom jij samen met een vriendje/ vriendinnetje, met je ouders of misschien heb jij wel een sportieve opa/oma die je kunt uitdagen om mee te doen. De kidsrun is gratis. Inschrijven is niet nodig. Kom 15 minuten eerder (dus om 18.45 uur) en doe mee met de gezamenlijke warming-up. Na de Warming-up zal de start (19.00 uur) plaatsvinden en kom jij na +/- 2,5 kilometer over de finish.

5 km hardlopen/ wandelen

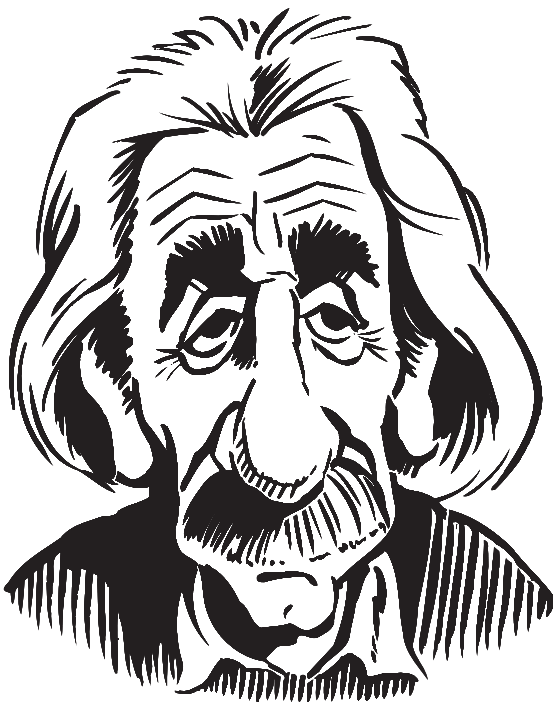
Meedoen aan de 5 km (2 rondjes) mag vanaf 12 jaar. Je mag de 5 km wandelen of hardlopen. Vooraf inschrijven is noodzakelijk en kost €4,50. Doe je mee in alle wijken, dan is het ook mogelijk een passe-partout te kopen en daarmee meteen korting te krijgen. Er is geen tijdwaarneming en er zijn geen prijzen te winnen. Het is een echte funrun door de mooie wijken van Schagen. De start van de 5 km is na de kidsrun om 19.30 uur.

10 km hardlopen

Ga jij voor de 4 rondjes en dus de 10 km? Vanaf 16 jaar mag je meedoen aan deze run. Loop samen met een maatje en motiveer elkaar. Zie het als een training en ontmoet andere hardlopers. Geen prijzen, geen tijdwaarneming maar proef vooral sfeer tijdens de Schager Wijkenlopen. Meedoen kan alleen met vooraf inschrijven en kost €6,50. De start is om 19.30 uur.

Ga voor meer informatie en inschrijven naar: www.athl.nl (The Athlete Club).

De Schager Wijkenlopen worden onder andere mogelijk gemaakt door: Kinderopvangorganisatie SKRS, Zwembad De Wiel, Team Sportservice Noordkop, Van der Voort Groep, Lijf&Visie, Dieet&Co, Schagen United, Co Wiskerke en The Athlete Club.



S U D O K U 3 ★★★

		2	5	6		3		
	9					8		
	7						1	6
	4	5						
9		3	6	1		2		
	2					4		
4				5			6	
				4			5	2
			7				4	

Evenementenkalender

Voor degene die laagdrempelig eens aan een doordeweeks loopje wil meedoen zijn de Schager Wijkenlopen perfect. Dit jaar worden er drie georganiseerd in juni, telkens op een donderdag in een andere wijk van Schagen. De eerste is in de wijk Groeneweg, de tweede is in de wijk Waldervaart de laatste is 15 juni in Muggenburg. Een echte funrun door de wijk. Waar de recreatieve en de fanatieke hardlopers elkaar ontmoeten. Je kunt meedoen voor de lol of juist om een keer keihard door de wijk te racen. Voor jongeren van groep 3 t/m groep 8 is er een afstand van +/- 2,5 kilometer (1 ronde). Lukt het jou om alles achter elkaar hard te lopen? Of wil je ook af en toe een stukje wandelen? Alles is goed tijdens deze funrun! Je kunt alleen lopen, samen met een vriendje of vriendinnetje, met je ouders of misschien heb jij wel een sportieve opa of oma die je kunt uitdagen om mee te doen. De kidsrun is gratis. Inschrijven is niet nodig. Kom 15 minuten eerder (dus om 18:45 uur) en doe mee met de gezamenlijke warming-up. Na de warming-up zal de start (19:00 uur) plaatsvinden en kom jij na +/- 2,5 kilometer over de finish. Vanaf 12 jaar mag je meedoen met de 5 km (2 ronden) en vanaf 16 jaar mag je meedoen met de 10 km (4 ronden), maar hiervoor geldt wel dat jij jezelf even moet inschrijven en voor een vriendenprijsje zit je goed.



Bij de Schager Cityrun is er dit jaar volop mogelijkheid om te wandelen. Er zijn prachtige wandelroute door het centrum en de buitengebieden van Schagen. Bij de 5 en 10 km loop je dezelfde route als de hardlopers, maar dan in tegengestelde richting. Je kan iedereen aanmoedigen!

Je kunt starten tussen 9.00 - 12:00 vanaf Hotel Marktstad.

Voor alle atletiekcompetitie wedstrijden zie info elders in dit blad en of via www.atletiek.nl/competitie/.

Mei

04 en 05-05 Bevrijdingsloop van Wageningen naar Schagen. Estafetteloop met bevrijdingsvuur en grenzeloos avontuur. 14-05 Schagen City Run, wegwedstrijd 5 en 10 kilometer in de kern van Schagen en het prachtige buitengebied. Kidsrun met diverse korte afstanden www.schagencityrun.nl

17-05 Alkmaar Cityrun, kidsrun, 5 en 10 km, <https://www.alkmaarcityrun.nl/>

26-05 Raadhuis Pinksterrun, Oudorp, 5 en 10 km en kidsrun. Wandelen kan uiteraard ook <https://raadhuispinksterun.nl/>

26-05 Luilakpolderloop Jisp, recreatieloop 5, 10 of 16,1 km. <https://www.vvjisp.nl/>

Juni

01-06 Schager Wijkenlopen, Groeneweg, 2½, 5 of 10 km www.athl.nl

03-06 Vissenloop, IJmuiden Wandeltocht voor KWF 5 tot 40 km. www.vissenloop.nl/

03-06 1e Kneesloop Anna Paulowna, kidsrun en 3 en 7,6 km, www.atletiekvereniging-dokev.nl

03-06 Competitiewedstrijd Pupillen, Hera Heerhugowaard, www.figch.nl

08-06 Schager Wijkenlopen Waldervaart, 2½, 5 of 10 km www.athl.nl

11-06 Langedijker Run Kidsrun 800 en 1.200 m. en 5 en 10 km, www.delangedijkerrun.nl

15-06 Schager Wijkenlopen Muggenburg, 2½, 5 of 10 km www.athl.nl

Juli

01-07 2e Kneesloop Anna Paulowna, kidsrun en 3 en 7,6 km, www.atletiekvereniging-dokev.nl

01-07 Competitiewedstrijd Pupillen, bij AV Nova, www.figch.nl

15-07 Stratenloop Tuitjenhorn. Jeugdlopen en 5e en 10 km. www.stratenlooptuitjenhorn.nl

September

02-09 3e Kneesloop Anna Paulowna, kidsrun en 3 en 7,6 km, www.atletiekvereniging-dokev.nl

09-09 Kermiscross, 4 en 8 km Zijdewind

23-09 Nova Boerenlandwandelftocht 5, 10, 15, 20 of 25 km Clubgebouw A.V. Nova



 **BemoRail**



DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL




BLOM
elektrotechniek
en we zorgen dat het werkt, altijd!

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



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

www.blomelektrotechniek.nl

oosterbaan
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

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

voor de juiste sportschoenen en eventuele inlays. In ons moderne loopanalyse-centrum kunnen wij u voorzien van het beste advies. Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoeisel of op maat gemaakte schoenen. Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

www.oosterbaanorthopedie.nl



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


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



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


Seed Valley powered by Bejo Zaden

Bejo, ook op facebook



That's bejo quality > bejo.nl

Bejo Zaden B.V.
 Trambaan 1 | 1749 CZ Warmenhuizen | Nederland
 T +31 (0)226 396 162 | W www.bejo.nl



PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
verbouw
restauratie
onderhoud






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

