

Maart / April 2022

In deze editie:

Bereid je voor op de  
ALV, doe mee aan de  
Crosskampioenschappen of geef  
je op voor een cursus. Kortom:  
leef je uit, we mogen weer!

NOVA





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

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

Tel.: 0226-392597  
Bregweid 6 Warmenhuizen

**multicopy the  
communication  
company** HEERHUGOWAARD  
ALKMAAR



**DÉ PARTNER  
VOOR AL UW  
COMMUNICATIE  
UITINGEN**

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



**FREE-D-SIGN**  
RECLAME EN VORMGEVING



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

**FREE-D-SIGN.NL**

**TOON BEENTJES**  
**TWEEWIELERS HEEMSKERK**

**BROMFIETSEN**

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

**FIETSEN**

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

Schildersbedrijf  
**PRONK**



schilders

sinds 1920

Oudewal 7 Warmenhuizen

Telefoon (0226) 394828 / 06-22416357

**KAPSALON  
Nathalie**

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

afspraak@kapsalonnathalie.nl

**www.kapsalonnathalie.nl**

**peter's  
autoservice**

**APK en Onderhoud**

Peter Dekker

**in-verkoop auto's**

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

# In deze Noviteit

Pagina 10-11

Ren je zorgen weg

Pagina 34

2e Crosscompetitie

Pagina 27

Peter Robert 40 jaar trainer

Pagina 36

Meerkampfestival 2.0

## En verder....

NOVA informatie	4
Verjaardagen / Nieuwe Leden	7
Van de Voorzitter	12
Agenda ALV	12
Notulen ALV 2021	12
Gezocht: deelnemers cursus	14
PietPraat	17
Oproep student Osteopathie	18
Cross Clubkampioenschappen	19
Jong Blauw Nieuws	20
Wandelweekend Nova	26
Bevrijdingsvuurloop 2022	28
Wandelvierdaagse	29
Waterliniepad	30
Bootcamp Jeugdleden	31
Rondjes Novabaan	32
Oproep cursus Jurylid	34
Evenementenkalender	38

---

**De Novaredactie**      [novakrant@hotmail.com](mailto:novakrant@hotmail.com)

Ruud Doodeman  
Elles de Groot  
Karin Hofman

---

Los kunnen we. Door de milde Omikron is de Corona gelukkig op de achtergrond geraakt. Jammer dat we door grootheidswaanzin, in de vorm van de heftige ome Vladi-variant, we opnieuw met de gebakken peren zitten, nu de wereld juist weer open zou gaan. We kunnen ons er niet voor afsluiten, wel kunnen we in onze regio verder met ons leven. Democratische waarden zijn eens te meer goud waard, dat zien we duidelijk. Binnen de club hebben we daar de algemene ledenvergadering voor. Die staat als vanouds gepland in onze eigen kantine op maandag 28 maart, aanvang 20:00 en staat altijd garant voor goede open sfeer en gezelligheid en natuurlijk op- of aanmerkingen.

Via de openstaande poort van het Nova-terrein kunnen we in het nieuwe normaal in elk geval voor even via een fysieke en mentale vlucht uit de werkelijkheid nemen en de boel de boel laten. Zorgen en dagelijkse besommeringen vallen bij de trainingen gemakkelijk van je af. Eigenlijk is het zo: hoe dieper of hoe verder je gaat op sportief gebied, des te meer kan je dingen los laten. Bij de jaarlijkse Nova clubcross gaat dat op de onverharde ondergrond uitstekend. Dat maakt het net even wat gaver om mee te doen aan de eigen Nova clubkampioenschappen cross. Het is als ware een aftrap voor een nieuwe fase waar we hier wel onbezorgd met volle teugen kunnen genieten van sport en spel. In deze editie zien we dat we Jong Blauw prominent in het midden van het hart hebben en zijn er weer mooie wandelervaringen aangeleverd. We vergeten de oudere garde van de club echter zeker niet. Peter Robert is namelijk maar liefst veertig jaar trainer bij Nova. Dat is echt een heel bijzonder prestatie jaar in jaar uit, vooral omdat het begon als een voorlopige functie. Petje af!

Veel leesplezier,

**Ruud**

P.S. Doe mee met de klant is koning actie bij Vomar en steun daarmee onze vereniging:



**STEUN NOVA!**

**JOUW UNIEKE CLUBCODE IS:  
NOWA2022** (let op: dit is geen spelfout)

# Novabestuur

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

## Trainingstijden

<b>Maandag</b> 09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Zandspoor</b> Sportief wandelen	<b>Trainer</b> Peter Robert
18.00 tot 19.00	<b>Novabaan</b> Clubavond pupillen	Verschillende trainers
<b>Dinsdag</b> 19.00 tot 20.30	<b>Novabaan</b> Clubavond junioren	<b>Trainers</b> Verschillende trainers
19.30 tot 21.00	Mila - LA Senioren/masters	Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Sprint training Senioren / Masters	Jorg Ootjers
<b>Woensdag</b> 18.00 tot 19.00	<b>Novabaan</b> Atleten van 2009	<b>Trainers</b> Carlien Wabeke
19.30 tot 20.30	Krachtraining	Bram Berkhout, Emma van der Pal
<b>Donderdag</b> 18.15 tot 19.15	<b>Novabaan</b> G atleten	<b>Trainers</b> Carol Rademakers, Amber Hurkmans,
19.30 tot 20.30	Mila / LA Senioren/Masters	Sander Kager
19.30 tot 20.30	Sprint training Senioren / Masters	Jorg Ootjers
19.30 tot 20.45	Bootcamp	Sara Prins
<b>Vrijdag</b> 18.00 tot 19.00	<b>Novabaan</b> Atleten van 2014-2011	<b>Trainers</b> Femke, Sybren & Mireille Ligthart
18.00 tot 19.00	Atleten van 2010	Jesper Sintenie & Steven de Moel
18.15 tot 19.30	Atleten van 2008-2007	Linda Hurkmans & Teun Beers
19.30 tot 20.45	Atleten van 2006-2005	Linda Hurkmans & Teun Beers
<b>Zaterdag</b> 09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Buitencentrum Schoorl</b> Sportief wandelen	<b>Trainers</b> Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader
09.00 tot 10.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
<b>Zondag</b> 09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij begin Zeeweg</b> Start to Run	<b>Trainers</b> Frans Kauffman
10.00 tot 12.00	<b>Vertrek bij Buitencentrum Schoorl</b> Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers

## Trainers



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

## Contributie

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

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

## Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2021 tot 31-10-2022

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

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

## Commissies

### Jeugdcommissie

Isabelle Brus	<a href="mailto:isabelle.brus@gmail.com">isabelle.brus@gmail.com</a>	06 47144685
Kiki Klaver	<a href="mailto:kiki_klaver95@hotmail.com">kiki_klaver95@hotmail.com</a>	06 21647074
Kees van Wonderen	<a href="mailto:keesencorine@hotmail.com">keesencorine@hotmail.com</a>	06 1220 0226
Jim Bruin	<a href="mailto:jim.bruin@hotmail.com">jim.bruin@hotmail.com</a>	06 1088 2429
Ariën Kruijer	<a href="mailto:l.kruijer@kpnmail.nl">l.kruijer@kpnmail.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
Ada Jonker		06 3367 9064
Marieke Brakkee		06 1455 9699

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Piet Stuijt	<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@icloud.com">tijshofmann@icloud.com</a>	0226 39 4974
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

Roland Karsten	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 2280 2338
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 5148 9931

### Vrijwilligerscoördinator

Leonie Engels	<a href="mailto:vrijwilligerscoordinator@avnova.nl">vrijwilligerscoordinator@avnova.nl</a>	06 5240 7358
---------------	--	--------------

### 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

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn  
Telefoon (0226) 393736

# Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

## Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

*Uw doelstelling, onze uitdaging*

Telefoon: 0226-393709

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

Ook voor:  
opslagruimte, koelen, verwarmen

## STOOP WAARLAND

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

- GROENVOORZIENING
- BOOMVERZORGING
- BAGGERWERKEN
- GROENRECYCLING
- WATERBOUW



## Maatwerk Marketing

Arjan Zutt

(06) 247 866 16  
[arjan@maatwerkmarketing.nl](mailto:arjan@maatwerkmarketing.nl)  
[www.maatwerkmarketing.nl](http://www.maatwerkmarketing.nl)

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



## BEUKERS Bike-Centre Petten

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

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

# Verjaardagen

## Maart

Ad Ligthart	22
Joris van der Gragt	22
Jasper Konijn	22
Ton van Brederode	25
Joyce van Brederode	25
Sven Schuit	27
Wies Vader	28
Wout Boekel	28
Karin Dekker	28
Ilse Leegwater	30
Jurre Blankendaal	31

## April

Marit van Meerlant	1
Willem de Maaré	3
Mirelle Blom	3
Sander Kager	4
Jan Karsten	5
Ruben Turk	5
Chinara Arykbaeva	6
Sandra Jansen-Dekker	6
Sil van den Berg	8
Herma Hofmann	10
Carlo de Moel	11
Ineke Horio	11
René Korpershoek	14
Paolo Garrone	14
Mireille Ligthart	15
Sara Prins	16
Ingrid Mekenkamp	16
Mart Blankendaal	16
Wilco van der Stoop	17
Sabrina Hoogeboom-Kaatee	19
Bas Bakker	21
Scott Hoffman	22
Stefan Voskuilen	24
Elly Mosch	26
Annelies Smit	27
Rene Peters	27
Sven Scheffer	29
Jill Bruijn	30

## Mei

Hennie Veenstra-van den Berg	2
Jos Hoogeboom	3
Rob Frishert	3
Petra Rol	5
Yvonne Slotemaker	6
Hajo de Vries	8
Moos Anema	8
Tessa den Das	9
M Bos	10
Fien Plak	10
Sylvia Groen	10
Nivard Steenkamp	10
Tijs Hofmann	11
E.A.T. Boode	11
Sarah Adrichem	12
Senn Thomas	13
Henny de Groot-Feld	13
Ernst Binnekamp	14
Greet Delis	15
Esmee Karstens	15
Iven Ligthart	16
Jeroen Milhous	16

## Nieuwe Leden

Lotte Schagen  
Mikki Smit  
Sem Sikking  
Rita Molenaar





Interieurwerken



## Architectenburo Glenn Pronk

Langedijker 23  
1749 HJ Warmenhuizen  
Tel: 0226-391838

A. Oudevaart 59, 1749 CH Warmenhuizen | W. [www.nbinterieurwerken.nl](http://www.nbinterieurwerken.nl)

## Loeigoeie Zuivel

Van  
biologische  
**Boerderij**  
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!  
Surmerhuizerweg 10  
Eenigenburg  
[www.loeigoeiezuivel.nl](http://www.loeigoeiezuivel.nl)

## DE NIJS

Potatoes  
Food

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

**Ton van der Ven**

praktijk voor  
fysio/manueeltherapie  
& osteopathie

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



## 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](mailto:j.van.baar2@kpnplanet.nl)  
W [www.josvanbaarschilderwerken.nl](http://www.josvanbaarschilderwerken.nl)

## HEMAN "DE SMIDSE"

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



Fietsen /  
Accessoires



Speelgoed



Huishoud / Kado



Smederij /  
Tankstation

## MENEER VERMEER TUIJEN



ONTWERP, AANLEG,  
ADVIES EN ONDERHOUD

**0226 39 39 20**

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





# DE MARLEQUI

Het maken van de  
Hanging Baskets is  
van 11 tot en met 20  
maart.

De verkoop van violen en  
bolletjes op pot is ook  
gestart!

Ook het vullen van u eigen meegebrachte  
manden en bakken met voorjaarsbloeiërs is  
gestart.  
Vele mandjes en bakjes staan gevuld klaar,  
leuk om cadeau te doen u  
voor u zelf.

De kosten voor deze prachtige eyecatcher is €32,50 ! De hanging basket van 40 cm doorsnee blijft 5 tot 6 weken bij ons in de kas omdat het buiten nog te koud is. Wij verzorgen de basket tot hij in volle bloei staat. Vlak voor Moederdag kun je hem komen ophalen (cadeautip!).

Zelf maken? Dat kan, geef u op via de website [www.marlequi.nl](http://www.marlequi.nl)

Bestellen? Dat kan ook via onze website. De kosten zijn dan €39,50

Geef u snel op want vol=vol

 [de\\_marlequi](https://www.instagram.com/de_marlequi)

 [Tuinderij de\\_marlequi](https://www.facebook.com/Tuinderij_de_marlequi)

Trambaan 5a Warmenhuizen

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

# Ren je zorgen weg en pak je kans

Positiviteit uitstralen is zonder meer aangenaam voor de tijdgenoten in de omgeving om je heen. Je profiteert er volop van als jij en anderen positieve vibes uitstralen. Een vrolijke snoet geeft je een open houding, waardoor het voor anderen makkelijker zal zijn om in contact te komen. Daarbij werkt een positieve instelling motiverend. Wanneer je met een goed gevoel aan een uitdaging begint, zal dit ook de mensen om je heen motiveren en aanzetten om hun beste beentje voor te zetten. Mensen die positief zijn ingesteld hebben vrijwel altijd ook minder last van stress. Vertrouwen is er onlosmakelijk mee verbonden. Een gevoel hebben dat je het gaat redden, ongeacht hoe het loopt brengt je verder dan je denkt. Nu de Corona met dank aan Omikron op de achtergrond raakt zouden alle lichten op felgroen moeten staan. Helaas houdt de negatieve output van Poetin ons gemoed nu weer bezig. Dan is af en wat afstand nemen wel handig om het leuk te houden. Het ligt eenmaal niet in onze invloedssfeer om daar veel aan te kunnen veranderen. Wel kunnen we met onze naasten en clubgenoten er maar het beste van maken.

Een fraai voorbeeld van herpakken als het tegen zit is atlete Siffan Hassan. Zoals zij het voor haar uitermate lastige Nederlands probeert te spreken getuigt al van haar doorzettingsvermogen. Het is zo al een eer dat deze atlete ons land uitverkoren heeft om voor te lopen. Bij de laatste warme Olympische Spelen ging ze voor een normaal gesproken onhaalbaar doel van drie keer goud op de afstanden van 1500 meter en de 5 en 10 kilometer. Insiders raadde haar vooral af om die 1.500 meter er bij te willen doen. Toch ging ze ervoor. Een enorme belasting en vooral mentaal zwaar. Toen ze ook nog eens door een andere atlete ten val kwam bij de kwalificatie van de 1.500 meter leek alles voorbij. Haar wilskracht kwam echter net zo snel als de val boven drijven. Op deze voor haar relatief korte afstand ging ze in de achtervolging en won alsnog de race. Dan sta je sterk in je schoenen. Uiteindelijk werd het brons op de 1.500 meter en goud op de 5 en 10 kilometer. Trouwens ook

shorttrackster Suzanne Schulting ging bij de koude Spelen bij de eerste mislukte aflossing niet bij de pakken neer zitten, toen ze door haar val niet verder kwamen. Ze leefde weer op en evengoed kwam ze met twee keer goud, en een keer zilver en brons thuis. Ja, vooral aan onze vrouwelijke nationale toppers kunnen we hier een voorbeeld nemen. Veerkracht is een mooie vorm van gezond



vertrouwen in het goede. Er zijn zat goeroes die online ratelen en je wel in een keer naar een nieuwe rooskleurige kijk op het leven willen geven, het liefst als cursus in ruil voor harde euro's. Die hebben het niet helemaal goed begrepen. Geluk komt niet aanwaaien, dat is dagelijks werk. Aan de andere kant: voor je mazzel is het wel handig als het gratis is. Dus: It's your lucky day mate! Sport en spel liggen dicht bij elkaar. Dit inspireerde om de volgende pakkende blijmoedige invalshoeken voor jou als Noviteitlazer te genereren. Soms is het een gok hoe het uitpakt en daarom benader ik het als de tips bij een casino. Al is de winstkans hier wel levensgroot, aangezien het uitgangspunt hier een win-win-situatie is.

**Speeltip 1: schat je kansen bij een wedstrijd goed in.** Spreid je winstkansen en ga niet naar het casino. Houd het doel haalbaar. Zet niet te hoog in, alleen bij rotsvast zelfvertrouwen is geen zee te hoog. Een haalbare sportieve uitdaging voorkomt teleurstellingen.

**Speeltip 2: Pak je telefoon wat vaker vast.** Alleen om te bellen dus! Dat is een stuk persoonlijker dan teksten en geeft gevoel mee. Afspreken om leuke dingen te doen, zoals samen trainen of als groep aan een wedstrijd mee doen is zo sneller geregeld.

**Speeltip 3: Weet waar je kansen liggen.**

Besef dat gedachten beïnvloedbaar zijn. Toegeven aan deze gedachte vormt de basis van positiviteit. Wanneer je in de veronderstelling bent dat gedachten voor je bepaald worden, zal het erg lastig zijn om negatieve gedachten om te zetten naar positieve gedachten. Zo kan je alle kanten op. By the way: als meerkamper zijn er zoveel mogelijkheden om uit te blinken. (zie ook speeltip 1) Als je meerdere opties opgehouden hebt, dan kan je je later specialiseren in het element waar je het beste in bent, of het meeste plezier in hebt.

**Speeltip 4: Denk na over je inzet.**

Een van de grootste vijanden van positiviteit is stress. Wanneer je regelmatig stressgevoelens ervaart, zal het lastiger zijn om positief te blijven. Tegelijkertijd wekt stress negatieve gedachten bij mensen op. Reden genoeg om stress te voorkomen. Zet in op relax!

**Speeltip 5: Weet wat je eet.**

Gok vooral op meerdere soorten groenten en fruit. Naast dat het gezond is, word je er bewezen blijer van. Al zal dat vrolijke gevoel niet direct bij iedereen zichtbaar zijn als de dampende koolraap en spruitjes op tafel staan. Peulvruchten zijn ook een winnend lot. Vis is ook goed eens per week, behalve voor de vis zelf. Echte volkorenproducten helpen ook bij een beter humeur, blijkt uit psychologisch onderzoek. Al is het lastig om na te gaan welke stoffen er uiteindelijk voor zorgen dat je overal meer zin in krijgt. Vooral van snelle koolhydraten, suikers is het wel bekend dat

het niet goed is vanwege de bloedsuikerschommelingen. Bij het kiezen van een dorstlesser kan je daar wel rekening mee houden. Zelf houd ik niet zo van de zoetheid, alleen wanneer ik de energie echt nodig heb bij lange fietstochten van meer dan, kies ik voor een wat zoetere dorstlesser in mijn bidon. Anders is het altijd gewoon water, wat hier toch al van topkwaliteit is. Verder kan overgewicht leiden tot depressie. Bij Nova zien we dat volgens mij al niet, dus dat is weer een mooie zorg minder.

**Speeltip 6: Weet wanneer je moet stoppen.**

Dingen lopen vaak anders dan je gepland had. Dat komt in je privé voor, maar ook op je werk. Nou ja, in de hele wereld zijn er bijzondere uilskuikens met teveel macht die er opeens een potje van maken. Niet altijd heb je daar veel invloed op, maar waar je wel invloed op hebt is hoe jij daarop reageert. Accepteer het gewoon dat dingen anders gaan. Als het ver van je afstaat en je hebt er toch geen enkele invloed op: laat het lekker los en ga verder met je leven. Als het wel dicht bij je ligt en je hebt er invloed op, ga dan niet lopen klagen, maar los het op. Als je je best ervoor gedaan hebt, dan verbetert de situatie vaak en zo niet: laat het lekker los en ga verder met je leven. Je plan aanpassen klinkt eenvoudig, maar dat is het vaak niet. Dat heeft te maken met de drive en doorzettingsvermogen. Dan is het verstandig om toch afstand te nemen en de doodlopende weg te zien. Als de marathon een brug te ver is door drukte of blessures, kies dan voor een mooie 10 km of andere ontlastende sport. De mogelijkheid om een achteraf te lange afstand bij de organisatie om te zetten naar een kortere wordt nog wel eens over het hoofd gezien. Blijf niet te lang in dit pechgevoel hangen.

Positiviteit uitstralen brengt verschillende voordelen met zich mee. Het belangrijkste voordeel is dat je jezelf beter voelt. Je voelt je energiever en krijgt meer motivatie om ervoor te gaan.

**Ruud Doodeman**

# Beste Novianen

Hier een laatste berichtje van de scheidend voorzitter.

Met plezier ben ik de afgelopen vier jaar voorzitter geweest van onze mooie club. Een club waarin veel energie zit. Energie die zich uit in mooie sportprestaties, in de wijze waarop wij evenementen en wedstrijden organiseren, sponsorinkomsten weten te genereren, de accommodatie verbeteren en in stand houden en lief en leed met elkaar delen.

Met alle mensen, leden, vrijwilligers en donateurs die hiervoor aan de basis staan hebben wij goud in handen. Verenigingen als de onze nemen een al belangrijker rol in de digitale technologische maatschappij waarin wij leven. Het is een plek waar fysieke menselijke ontmoeting centraal staat, waar jong en oud zich veilig voelen, gezien worden en op een plezierige manier werken aan hun gezondheid. Een plek om te koesteren. En dat lukt ons als we de energie die er nu in de vereniging zit kunnen vasthouden en daar heb ik alle vertrouwen in.

Ik ben trots 4 jaar lang jullie voorzitter te zijn geweest. Dank allemaal, en in het bijzonder mijn mede bestuursleden voor de prettige samenwerking! Zo nu en dan duik ik nog wel eens op als vrijwilliger.

Hartelijke groeten,

**Petra**

## Aankondiging kandidatuur Voorzitter Nova

Isabelle Brus heeft zich kandidaat gesteld voor de functie Voorzitter. Tegen kandidaten kunnen zich melden bij het bestuur tot uiterlijk vrijdag 25 maart 2022.

## Agenda ALV

**Datum:** 28 maart 2022

**Aanvang:** 20.00 uur

- 1: Opening en vaststellen van de agenda
- 2: Mededelingen en ingekomen stukken
- 3: Vaststellen notulen vergadering 29 maart '21
- 4: Jaarverslag van het bestuur
- 5: Verslag van de penningmeesters AV Nova en Stichting Sportaccommodatie Nova 2021
- 6: Verslag van de kascommissie
- 7: Goedkeuring van de balans en staat van baten en lasten
- 8: Vaststelling van de begroting 2022
- 9: Benoeming nieuw lid kascommissie
- 10: Benoeming ereleden
- 11: Benoeming van de bestuursleden; aftredend Petra Taams niet herkiesbaar
- 12: Kandidatuur voorzitter: Isabelle Brus
- 13: Aftredende en aantredende commissieleden
- 14: WBTR : Wet Bestuur & Rechtspersonen
- 15: Veilig Sporten
- 16: WVTK
- 17: Rondvraag en sluiting

## Notulen Algemene Ledenvergadering 29 maart 2021

**Aanwezig:** Ruud Doodeman, Dirk-Jan Giskes, Lars Dignum, Piet Stuijt, Leonie Engels, Willem de Mare, John Vader, Matthijs de Groot, Truus Rood, Tijs Hofmann, Ron Schellingerhout, Michiel de Ruiter, Jan-Dick Ligthart, Gerie Masteling, Joke Kramer, Jos Schalkwijk, Hugo Vader, Nelina Bruin, Jos Hoozeboom, Carlo de Moel, Petra Taams, Maaïke Tesselaar, Margo Hogervorst

**Afwezig met afbericht:** Marian Robert

### 1: Opening en vaststellen van de agenda

Welkom bij deze digitale Algemene Ledenvergadering (ALV) 2020. Voor nu zal het formele gedeelte van de ALV plaatsvinden. We hopen dat er in het najaar 2021 een live vervolg van de ALV kan plaatsvinden.

2020 kende door Covid-19 vele beperkingen qua wedstrijden en trainingen. Ondanks dat waren er vele creatieve oplossingen met digitale trainingen. Iedereen be-

dankt die zich heeft ingezet afgelopen jaar als Corona Stewarts, schoonmakers, trainers en vrijwilligers. Dankzij jullie is Nova springlevend! Het ledenverloop is gelukkig beperkt gebleven. Op 15-3-2021 waren er 317 leden. (35 nieuwe leden en 59 opzeggingen). De leden zijn trouw gebleven en hebben Nova financieel gesteund.

De agenda wordt vastgesteld.

## **2: Mededelingen en ingekomen stukken**

-

## **3: Vaststellen notulen vergadering 19 oktober 2020**

De notulen van de ALV van 19-10-2020 worden goedgekeurd.

## **4: Verslag van de penningmeester 2019**

Jaarcijfers van 2020:

Er is 16.000,00 euro minder aan inkomsten door het niet kunnen organiseren van evenementen (als bijvoorbeeld de Boerenland wandeltocht, de Avondvierdaagse, de Boerenkoolloop), de competitie en door lichte afname van het aantal leden t.o.v. 2019.

Kosten zijn met 5000,00 euro afgenomen door minder kosten aan wedstrijden en trainers

De jaarlijkse reserve voor het 50-jarig jubileum van Nova is gemaakt omdat dit een grote kostenpost is.

Er is een tegemoetkoming van Sportorganisatie Covid van 7000,00 euro. De solidariteitsbijdrage van 13.148,00 euro is van de Stichting naar Nova gegaan.

De Balans is vergelijkbaar met andere jaren. Het exploitatiesaldo bevat een gift van 2020 die in 2021 is ontvangen.

De Special Olympics zou georganiseerd gaan worden maar is geannuleerd, al het geïnde geld gaat retour naar deelnemers.

De crediteuren hebben betrekking op 2020, maar zijn betaald in 2021

De begroting 2021:

De contributie is iets hoger. De sponsorinkomsten zijn beraamd op 7.500,00 euro, de subsidie voor de jeugd is gesteld t/m 18 jaar en er is rekening gehouden met het kunnen organiseren van de Boerenkoolloop in het najaar.

De accommodatiekosten zijn lager dan in 2020. (De solidariteitsbijdrage wordt in 2021 anders berekend, wanelleden worden niet langer meer meegeteld omdat dit leden betreft die geen gebruik maken van de accommodatie).

De ontvangen 3.148,00 euro komt vanuit de solidariteitsheffing.

We hopen dat we in 2021 meer wedstrijden kunnen organiseren en trainingen het hele jaar gegeven kunnen worden.

De verwachting is dat we uitkomen op een positief saldo.

Michiel de Ruiter vraagt of de afdracht aan de Atletiek Unie lager kan door Covid-19? Er is 2 keer navraag gedaan bij de Atletiek Unie. De Atletiek Unie blijft bij het standpunt en geeft geen korting aan verenigingen en hoopt dat leden loyaal blijven aan de sportkoepel.

Ron Schellingerhout constateert dat er 1000,00 euro meer is begroot met minder leden. Dit komt doordat er per lid een aparte bijdrage is (Jeugd lid en wedstrijdlicentie lid, alle jeugdleden zijn nu verplicht tot het hebben van een wedstrijdlicentie).

Ron Schellingerhout geeft aan dat door het niet doorgaan van wedstrijden we interen op vermogen en dat dit een gat kan geven op de begroting.

Dirk-Jan Ligthart geeft aan dat we door het missen van de Rabobank actie, geld hebben misgelopen. Beloofd wordt dit jaar de aanmelding hiervoor tijdig te doen.

In 2021 zullen we geen 1250,00 ontvangen, dit was een eenmalige bijdrage van de familie de Nijs als dank voor het organiseren van de uitvaart van Taxen de Nijs. Ook zal de bijdrage van de stichting Sportondersteuning Warmehuizen niet ontvangen worden.

Stichting Nova:

De gemeente heeft de vereniging 2 keer 3 maanden de solidariteitsbijdrage teruggestort. De verwachting is dat dat herhaald wordt als we geen wedstrijden kunnen organiseren. De bijdrage van de gemeente is verwerkt in de doorberekening van de huur.

Er zijn geen inkomsten en kosten geweest m.b.t. de kantine

De verhuur van de baan aan Zwefilo is maar voor een gedeelte van het jaar gedaan.

Er is 4000,00 euro ontvangen van de Rijksdienst voor ondernemend Nederland.

De actie van de Raboclubsupport was normaal 300,00 euro, nu 500,00 euro extra.

Er is minder afdracht betaald aan de gemeente, de afschrijving is iets verhoogd door het bestaan van het krachthonk. Er is 6000,00 euro voor de geluidsinstallatie en 3000,00 voor groot onderhoud betaald.

Ron Schellingerhout: half maart 2020 was de Lock down. Hoe kan het dat er geen inkomsten waren m.b.t de kantine in januari en februari. Dit komt omdat er deze maanden geen wedstrijden worden georganiseerd. Er waren enkel wat kosten aan schoonmaakmiddelen.

Van de te ontvangen BTW moeten we nog een deel ontvangen.

In 2019 was het eigen vermogen iets gegroeid, nu is er geen reserve meer.

De Begroting:

De huur, de lening en verhuurkosten zijn lager.

De lasten zullen gemiddeld lager zijn door minder leden en kosten kantine.

De verwachting is een tekort van 2600,00 euro. Hopelijk

vallen de inkomsten mee.

Jos Schellingerhout: Er wordt gerekend met een afschrijving van 3%, is het realistisch om uit te gaan van een levensduur van 33 jaar? Jan-Dick lighthart: De meesten huizen en gebouwen staan langer. Piet Stuijt vult aan dat er duurzaam gebouwd is en dat de levensduur waarschijnlijk veel langer zal zijn. Dirk-Jan Giskes geeft aan dat er normaliter uit gegaan wordt van een levensduur van 30 jaar.

Ron Schellingerhout: Wordt er rekening gehouden met duurzame investeringen? Daar zijn we mee bezig geweest. Op het clubgebouw kunnen zonnepanelen worden gelegd. Op het krachthonk niet. Er is over gesproken met de gemeente. De plannen zijn niet doorgedaan omdat de Stichting geen stroom kan terug leveren. De veldverlichting is niet duurzaam. De veldverlichting wordt ondergebracht bij de gemeente en om die reden wordt er nu niet geïnvesteerd in duurzame verlichting.

#### **5: Verslag kascommissie**

Ron Schellingerhout en Dirk-Jan Giskes, geven volledige decharge en complimenten voor de doorzichtigheid in de financiële administratie.

#### **6: Benoeming nieuw lid kascommissie**

Dirk-Jan Giskes treedt af, Ron Schellingerhout blijft kascommissie lid. Jos Schalwijk wordt benoemd als nieuw lid kascommissie.

#### **7: Goedkeuring van de balans en van de staat van baten en lasten:**

De stukken worden door de vereniging goedgekeurd.

Petra, Dank voor alle inspanningen! We zijn een gezonde vereniging

#### **8: Benoeming van de bestuursleden, aftredend en herkiesbaar, Jos Hoogeboom en Carlo de Moel. Aantredend Deni van Schagen**

Jos Hoogeboom en Carlo de Moel zijn aftredend en herkiesbaar. Ze worden beiden herkozen en ontvangen nog een bloemetje. Aantredend bestuurslid is Deni van Schagen. Deni gaat zich bezighouden met het onderdeel "veilig sporten". Daarover in het najaar meer. Deni wordt gekozen als aantreden bestuurslid.

#### **9: Rondvraag**

Joke Kramer: Er wordt veel gelopen en gewandeld rond Warmenhuizen. Kunnen we mensen enthousiasmeren om lid te worden? Goed idee. Als er suggesties zijn dan zijn die welkom. We zullen het bespreken op de volgende bestuursvergadering van 7 april

Hugo Vader: De stichting heeft een lager bedrag ontvangen van de Rabobank actie. We moeten leden kenbaar maken dat er zowel op de Stichting als op de Vereniging gestemd kan worden om het bedrag te verhogen. Petra Taams geeft aan dat we dat eigenlijk al doen en dit blijven doen! De polsstokhoogspringmat is niet goed. Dat klopt de installatie voldoet niet. De zijdelings bescherming is afgeschreven. Vraag is of dit wordt vervangen? Piet Stuijt: De installatie is nu niet veilig. Bestuur moet een beslissing nemen of er een vervanging komt. Een nieuwe installatie is duur. Michiel de Ruiter:

Kunnen we de mat nu gebruiken voor trainingen en hoe zit dat met aansprakelijkheid? De hoogspringaccommodatie komt op de agenda van de bestuursvergadering. Voor nu is besloten de accommodatie niet te gebruiken op de training. Matthijs de Groot pleit voor installatie van een nieuwe hoogspringaccommodatie.

Hugo Vader namens Jim Bruin: Gezond eten in de kantine. Kan dat op de agenda gezet worden? Punt wordt opgepakt.

Jos Schalwijk: Is er al een contributie nota verstuurd? Dit zal in april plaatsvinden.

Dirk-Jan Giskes: Nieuwe leden hebben een incasso toestemming voor de contributie bijdrage. Kunnen oudere leden dit ook krijgen? Veel leden hebben dit al toegestaan, maar wordt weer nagegaan.

Jos Schalwijk: Kan er door de ledenadministratie een actuele lijst gestuurd worden gestuurd van de senioren en masters. Gerrie Masteling gaat dit oppakken.

Petra: Bedankt iedereen voor alle inbreng, vragen en de levendige vergadering. Hoopt elkaar weer eens live te zien. Fijne avond en graag tot ziens!

Einde vergadering.

---

## Gezocht: Deelnemers cursus Electronische Tijdwaarneming

We hebben bij Nova de luxe over een Electronisch Tijdwaarnemingsstelsel te beschikken. Sinds een paar jaar wordt deze stevast bij onze wedstrijden ingezet. We willen graag het team dat dit ET-stelsel kan bedienen uitbreiden.

Daarom zoeken we een paar enthousiastelingen die dit willen leren. Je hoeft geen computernerd te zijn, maar een beetje interesse in de techniek is wel handig.

Tijdens 4 bijeenkomsten leer je alles over het systeem. Hier zal ook een wedstrijd tussen zitten. Het doel is uiteindelijk de ET zelfstandig te kunnen klaarzetten en bedienen.

Geïnteresseerden mogen zich aanmelden door een mailtje te sturen naar [tijshofmann@icloud.com](mailto:tijshofmann@icloud.com)

**Groeten,  
de Baanwedstrijdencommissie**



# Swan

## Art & Build

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

### Atelier voor Bouwkunst

Bouwbedrijf F.J. Vos voor 1749 E. Warmenhuizen

AGRICULTURAL  
PRODUCE



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

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

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



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

## Bouwbedrijf F.J. Vos

### Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie



Boek nu ook online

WWW.KIMEWO.NL  
TEL.: 0226 - 390534

## KANTOOR JONKER no.f.

administraties & belastingzaken

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

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



### Keurslagerij HOF VAN BLANKENDAAL

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

Het adres voor:  
Eigen gemaakte worst  
Heerlijke vleeswaren



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

### VAN BAAR WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

## HAAR STUDIO MARIEKE

haar en make-up

Schelphoek-zuid 24  
1749 BH Warmenhuizen  
T 06-83693236

**MEIJERBOUW**  
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

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

Prijzen uit voorraad leverbaar  
Eigen graveerinrichting

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

## Wilco van der Stoop Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

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

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



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

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

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

**FOCWA** EUROGARANTBEDRIJF



Hartje Kalverdiijk

Massage  
Yoga  
Retreats

Linda Kruijer  
Koornijk 7 Tuitjenhorn  
06-53251208  
praktijkhartjekalverdiijk@gmail.com  
[www.praktijkhartjekalverdiijk.nl](http://www.praktijkhartjekalverdiijk.nl)





Bij het lezen van de laatste Noviteit miste ik mijn bijdrage. Jullie ook? Er waren jammer genoeg weinig activiteiten in het vooruitzicht. We mochten overigens niet mopperen dat zowel de Boerenland wandeltocht, de Boerenkoolloop en de

eerste wedstrijd van de crosscompetitie nog wel door konden gaan met uiteraard de nodige aanpassingen. Maar ik moet jullie bekennen dat ook mijn pen een beetje leeg was.

Nu heel veel beperkende maatregelen in verband met Corona zijn opgeheven hopen we toch weer dat alle activiteiten door kunnen gaan en ook ik pak de draad weer op. De trainingen zijn hervat, de kantine kan weer gewoon open en de klusploeg waarvan ik deel uit maak moet er voor zorgen dat de accommodatie er weer piek fijn uit ziet. Nu dat valt niet altijd mee. Vooral als we dan enkele stormen hebben gehad zoals de afgelopen tijd zie je dat niet alles daarop bedacht is. De afscheidingsbanden langs de atletiekbaan waren hierop niet allemaal berekend en lagen verspreid over het veld. Ook enkele standers van de discuskooi waren verbogen. Dus werk aan de winkel. Dit deed me denken aan de accommodatie waarop we destijds begonnen. Het ijsbaan terrein. Daar hadden we ook een discuskooi. Zelf geconstrueerd met steigerpijp maar deze moest wel elk jaar voor het winterseizoen worden opgeruimd en in het voorjaar weer geplaatst worden want het water moest erop, want stel je voor dat er ijs komt. Ook de landingsmat voor het hoogspringen moest het veld ruimen. Dat was een zelf geconstrueerde houten bak met daarin op maat gesneden oude matrassen. Konden we gemakkelijk aan komen via goede bekenden bij de vuilnisophaaldienst waarvan het hoofdkwartier toen nog in Warmenhuizen zetelde. Maar ook hier gold voor de winter afbreken en opslaan en in het voorjaar weer opbouwen. We keken elk jaar weer uit naar het moment dat de

S.I.S. (schaatsclub) de stop er weer uithaalde om het water van de baan af te voeren. Al was het eind februari ver boven 0 graden en geen vorst meer te verwachten toch werd een van te voren bepaalde datum in maart afgewacht om het water van de baan te laten lopen. Ik weet er nog van dat er een jaar was dat een jeugdtrainer van Nova de stop er eigen handig uit trok. Dat was even oorlog. Hebben we ook niet meer gedaan hoor. Op het dijkje rond de ijsbaan was een redelijk schelpenpad aangelegd waardoor de looptrainingen in de winter door konden gaan. Om de paar jaar moest dit pad wel met nieuwe schelpen worden aangevuld. Ook een hele klus die geklaard werd door bestuur en vrijwilligers. Ik weet er nog van dat mijn vader van 80+ werd ingezet om te assisteren. Hij mocht niet het zware werk doen maar kreeg een hark in zijn handen geduwd. Ging hem nog goed af.

Nu ik zelf tot deze categorie behoor merk ik zo af en toe ook dat anderen (jongeren) je wat lichtere werkzaamheden laten doen (in de schoenen schuiven). Niet erg hoor, maar wel een teken aan de wand waar je zelf eigenlijk nog niet aan wil.

Gelukkig zijn er voor een aantal werkzaamheden op onze prachtige baan machines die zorgen dat alles er goed uitziet, maar gewoon handwerk blijft er ook nog. Naast gezelligheid zijn er voor mij nog andere voordelen aan het werken bij de klusploeg. Binnen de hekken moet onze vereniging voor de beplanting zorgen. Dus wordt er gesnoeid. De wat dikkere stammetjes zijn af en toe voer voor mijn houtkachel. Verder groeit er tussen de beplanting erg veel equisetum (holpijp). Het is gewoon onkruid, maar ideaal materiaal in de bloemschik wereld. Daar kan je prachtige werkstukken mee maken. Bloemschikken is een bezigheid van Agaath (mijn vrouw). Dus als die voor haar cursisten wat nodig heeft weet ik de oplossing. Zo wat van het heden en het verleden.

Groet,  
Piet van der Welle

# Oproep van een student osteopathie

## OSTEOPATHIE

Kunnen wij elkaar verder helpen?



Ik ben Maarten Emmaneel, 21 jaar, atleet bij Nova en heel belangrijk: student osteopathie! Ik heb mijn schoolexamens gehaald en nu moet ik onder begeleiding van een ervaren osteopaat mensen behandelen. Dus heb je klachten of behoefte aan een check-up. Dan is nu het moment!

### Wat meer over mij

Sinds 2016 ben ik lid van Nova en ben zeer actief op de atletiekbaan. Mijn specialiteit zit hem in de sprint en dan vooral de 200m. Ik heb een tijdje mee getraind bij de groep van Jorg Ootjers en de gezelligheid en fanatici van de groep hebben me het atletiek traject ingetrokken. Na een jaar ben ik bij Sven Ootjers terecht gekomen bij Trias Heiloo en daar doe ik nu het gros van mijn training (ik kom nog wel voor Nova uit op wedstrijden en doe mee in het competitie team van Nova!).

### Waarom deze oproep?

Voor mijn eindexamen moet ik een grote groep mensen behandelen onder toezicht van een ervaren osteopaat op de locatie van de opleiding. Het zijn best veel mensen die ik moet behandelen voor mijn opleiding dus ieder persoon, al is het om te kijken of dit iets voor je is, is van harte welkom. Omdat ik een student ben wordt er voor de helft van de prijs behandeld met dubbel de tijd.

### Wat is osteopathie?

Osteopathie is een manuele geneeskunde, gericht op het behandelen van de oorzaak van een klacht. De osteopaat is deskundig in de beoordeling van de beweeglijkheid en onderlinge samenhang van alle weefsels in het lichaam.

### Wat onderscheidt osteopathie van fysiotherapie?

Fysiotherapie richt zich vooral op de verschijnselen (symptomen), die bij de klachten horen. Manuele Therapie richt zich op de pijnlijke gewrichten en spieren (bewegingsapparaat). Osteopathie gaat op zoek naar de bron van de klachten. Osteopathie behandelt zowel het bewegingsapparaat, het orgaanstelsel en het

zenuwstelsel én ziet verbanden tussen deze verschillende onderdelen van het lichaam (holistische benadering). Een osteopaat werkt alleen met zijn handen.

### Met wat voor klachten kom je bij een osteopaat?

Door de holistische benadering is er een breed spectrum aan klachten die een osteopaat voorbij ziet komen en kan verhelpen, zoals: hoofdpijn, buikpijn, rug en nek klachten, klachten in de schouder of heupen, knieën, enkels, voeten, noem het maar op. Atletiek is een behoorlijk belastende sport, je drijft jezelf tot het uiterste van jouw lichamelijke mogelijkheden. Heerlijk om even je grens op te kunnen zoeken tijdens een razendsnelle sprinttraining, een zware duurtraining of een pittige wandeltocht. Ik ben zo ook met een hoop pijntjes en klachten geconfronteerd. Tendinitis (peesontsteking) en andere ontstekingen, spieren die snel verstijven, sportblessures die maar terug blijven keren zijn ook allemaal klachten waar ik mogelijk iets kan betekenen.

### Wat houdt de behandeling in?

U wordt door mij uitvoerig onderzocht, om de oorzaak van de klacht te vinden. Op basis van de diagnose stel ik een behandelplan op. Dan komt er een ervaren osteopaat die ter controle van de student ook de cliënt onderzoekt zodat u gegarandeerd bent van een goede behandeling. Tot slot zal ik u volgens plan behandelen.



### Wanneer en waar?

Elke vrijdag t/m zondag in Amsterdam in de buurt van Sloterdijk.

Heb ik je interesse gewekt, of heb je een vraag? Stuur me dan een bericht! Dan kan ik je op weg helpen of een behandeling inplannen! Graag Tot snel! Delen wordt erg gewaardeerd!

Groetjes,  
Maarten Emmaneel  
06-24417678  
emmaneelosteopathie@gmail.com  
Website: maarten-emmaneel-1.jimdosite.com

# 27 Maart 2022

## Clubkampioenschappen

# Cross



Let op het ingaan  
van de zomertijd!

**Aanvang: 10:00**

**Deelname is gratis**

**Melden in de kantine 30 minuten voor aanvang.**

**Chronoloog:**

**Tijd**

- 1000m	Mini + C + B Pupillen	10:30
- 1000m	A Pupillen + Giganten	10:45
- 2000m	Junioren D	11:00
- 2000m	Junioren C + Meisjes Junioren B	11:10
- 2000m	+ Sprintcross alle categorieën	11:10
Prijsuitreiking		11:40
- 4000m	Jongens Jun. B + Meisjes Jun. A + Dames Senioren + Dames Masters + StartToRun	12:15
- 6000m	Jongens Jun. A + Mannen Senioren + Mannen Masters	12:15
Prijsuitreiking		12:45

# Jong Blauw News

[Deze editie dragen we op aan ons trainingsmaatje Berto, om hem te motiveren weer wat vaker bij ons te komen sprinten]

## Portret van een JB lid

**Naam:** Jesse Smit

**School:**

**Beroep:** Bouwkundige bij Taats Architecten

**Wat is je leeftijd?:** 28

**Hoe lang ben je al lid van Nova?:** 21 jaar

**Wat is je leukste onderdeel? En waarom?:** Verspringen. In een kort moment alles eruit moeten knallen voor een prestatie.

**Wat is je beste prestatie?:** 6,22m

**Wie is je trainer? En wat maakt Jorg zo'n leuke trainer?:**

Mijn Trainer is Jorg. Hij weet de groep goed samen te houden doormiddel van een relaxte sfeer, maar toch iedereen tijdens de training te prikkelen om tot het gaatje te gaan.

**Wat is je favoriete oefening?:** de 'René vooruit' of achteruit.

**Welke oefening zou je graag naar jou vernoemd willen hebben?:** De 'jesse 1' zou ik graag naar mij vernoemd willen hebben. (Jesse naar binnen/ buiten sta ik ook voor open)

**Wie vind je goed op het gebied van atletiek? En waarom?:**

Kevin Mayer, een echte alleskunner.

**Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom?:**

M'n meerkampmattie. Prestaties tellen, maar plezier staat voorop.

**Wat is je mooiste Jong Blauw herinnering?:** Jong-blauw quiz 2019, dit was een epische avond.

**Wat is je favoriete boek?:** 'ik reis alleen' – Samuel Bjork

**Wat is je favoriete muziek?:** Greta van Fleet

**Wat is je favoriete film?:** Forrest Gump

**Antwoord op de vraag van de voorganger in dit portret:** Nee 9 februari zijn Diana L. en ik ouders geworden van Isabella.

We hebben nagedacht over een verwijzing naar Nova, maar alle leuke namen waren al vergeven.

**Wie is de volgende in 'portret van een Jong Blauw lid':**

Nick Kroonenberg

**Verzin een vraag die je wilt stellen aan deze persoon.**

Jij bent ons meest recente lid, voorgedragen door ons op één na meest recente lid. Wie ga jij voordragen om JB lid te worden?

## Jong Blauw merchandise

De redactie van dit geweldige jong blauw news wil graag weten of er behoefte is aan Jong Blauw News merchandise. Zelf denken wij aan onderbroeken of sokken met het logo van jong blauw news of de slogan: Het Jong Blauw news dat, zit in het hard van het blad. De slogan die iedereen natuurlijk meteen herkent.

De rompertjes voor de kleinste van jong blauw hebben al een hoop aftrek. Tevens hebben wij ook mooie jong blauw news fluitjes in de planning. Voor het damesteam wordt nog gedacht aan een passend merchandise artikel.

Mochten er mensen geïnteresseerd zijn in leuke merchandise kunnen jullie iedere training bij iemand van de redactie een briefje inleveren met ideeën of bestellingen! Kosten zijn nog niet bekend en gaan afhangen van de animo. Natuurlijk zijn wij niet van plan om winst te maken, maar we houden ook niet van verliezen.

### Luuk z'n problemen tijdens de competitie.

Kogelslinger talent Luuk G hoefde geen moment te twijfelen toen hem gevraagd werd te kiezen tussen voetbal- of atletiek-competitie. 'Ik ga gezellig met team 2 en de dames mee naar de 3<sup>e</sup> divisie, dat wil toch iedereen?!' Ploegleider Bram B. maakt zich dan ook ernstige zorgen, de aanmeldingen voor team 2 lopen dan ook storm. Naast een aantal junioren worden ook nog aanmeldingen van Berto S, Steven de M, Tijs H en Kevin van G verwacht om Sara P aan te moedigen.

### De fluit van Sander

Onlangs is ons ter ore gekomen dat trainer Sander K van de donderdaggroep op 4 april jarig is. Sander was niet op zijn fluit getrapt toen enkele atleten opmerkten dat zijn fluit niet echt goed functioneert. Inmiddels is een inzamelingsactie gestart om een echte Jong Blauw News fluit aan te schaffen voor zijn verjaardag. Jan B zou ook in de markt zijn om hem een fluitclinic te geven. Hij heeft namelijk een stevige fluit volgens insiders.

### Gekke atletiekbanen

We gaan terug in de tijd naar een bekende plek in Rome voor een stukje atletiekgeschiedenis. Het allereerste atletiekstadion van Rome, gelegen onder het bekende Piazza Navona. Het is moeilijk te geloven dat onder dit levendige plein het Station van Domitianus schuilgaat. Na de val van het Romeinse rijk bouwden de mensen de eerste huizen op de vervallen tribunes en langzamerhand verdween het oude stadion. In de vorm van de gebouwen om het plein heen zijn de tribunes nog steeds te herkennen. De atletiekbaan werd nooit bebouwd, waardoor het plein nu nog steeds de vorm van de atletiekbaan heeft. Ruimte genoeg dus voor een bijzondere wedstrijd!



*Quote: Ik kan prima voor mezelf zorgen [Sara P]*

*Quote2: Dat is wel handig als je op jezelf gaat wonen [Luuk G]*

### Hoogtestage

Ook werd er aan hoogte stage gedaan door een speciaal geselecteerd groepje van jong blauw. Alleen de gezellige mensen namelijk. Er werd gevallen, gezopen, gehuild, gewacht, maar vooral heel veel gelachen. Ene Hugo v was vaak in de kopgroep te vinden en niet uit het oog te verliezen met zijn retro vintage skipak maar dit resulteerde uiteindelijk in (voorlopige) blijvende schade aan z'n knie na z'n val. Hij komt er wel weer bovenop. Het was een zware week. Het gerucht gaat dat het misschien een terugkomend evenement (kan) gaan worden.

## Komkommertijd

Het blijkt maar weer dat in deze tijd van het jaar het lastig is leuke stukjes te schrijven. Daarom een lekker recept met komkommer met gember!

Ingrediënten

- 1 komkommer
- 1 theelepel zout
- 40 gram suiker
- 50 ml witte azijn
- Stukje gember van ongeveer 3 cm, heel fijn geraspt

Haal met de kaasschaaf de schil eraf maar laat tussendoor een paar stroken zitten zodat er een patroon ontstaat. Snijd de komkommer in hele dunne plakjes en bestrooi met het zout. Laat het zout voor een paar minuten in de komkommer trekken.

Leg de plakjes komkommer in een goed afsluitbare pot.

Meng de suiker, azijn en gember met elkaar en schenk deze over de komkommer. Zorg ervoor dat alle komkommer ondergedompeld zit in het azijnmengsel en sluit de pot af.

Volgende editie schrijft Jolijn P. weer een ander stukje over wat je allemaal wel niet met een komkommer kunt doen! (Zij is ook een fantastische kok) Geniet nu in ieder geval van deze heerlijke ingemaakte komkommer.

## Open vacature

Het damesteam van av Nova maakt zich vol goede moed op voor het competitie seizoen van 2022. Onder de bezielende leiding van Linda H. zullen zij ook dit jaar weer hun best doen om Nova op een goede manier te representeren. De sfeer in het team is goed, echter is de groepsgrootte wat beperkt. Vandaar dat het team naarstig op zoek is naar versterking. Versterking in de vorm van een sprinter, werper, lange afstandloper, springer of hordeloper is welkom. De volgende functie-eisen worden hierbij in acht genomen:

- Je bent een vrouw (of bereid het te worden voor 1 mei)
- Je wordt graag met Nova geassocieerd of blauw staat je goed
- Je bent beschikbaar op 1 mei, 22 mei en/of 3 juli

Geïnteresseerden kunnen zich bij Linda H. melden. Hierbij gaat de redactie er van uit dat Gwinn S. reeds door Linda H. benaderd is.

## Ongewenste bijdrage redactieleden

Tot grote verbazing van een deel van de JB News redactieleden bleek bij de laatste redactievergadering dat een groot deel van de zorgvuldig geschreven artikelen bij hoofdredacteur Matthijs van der G. bij zijn ongewenste mail belandt. Ondanks hun soms al jarenlange bijdrages staan zij bij Matthijs van der G. nog niet in een goed blaadje. Een insider weet te vertellen dat de spanningen in de groep inmiddels aardig zijn opgelopen.

Redactieleden wachten soms met het zweet in hun handen af of hun mail deze keer door Matthijs van der G. eindelijk wel als gewenst wordt gezien. Alleen de redactieleden Hugo V. en Jesse S. staan bij Matthijs van der G. wel in de normale inbox. Hoe zij daar terecht zijn gekomen is vooralsnog niet duidelijk. Zou het iets te maken hebben met de speciale band tussen Hugo V. en Matthijs van der G. die eerder al beschreven is?

## Voorbeschouwing op de clubcross

Op 26 maart vindt de strijd der matadores plaats: De AV Nova Clubcross. Tijd om de kanshebbers extra te belichten. Is de aanval van Bram B. sterker dan de defensieve kracht van Hugo V.. Kevin van G. en Jasper K. zullen na de start de kop pakken, en vervullen hun rol als vooruitgeschoven post met verve. Jesse S. zal zijn papabonus inzetten, maar of dat het tekort aan slaap compenseert is nog maar de vraag. We verwachten dit jaar veel van Luuk G. en Nick K. vanwege hun recente hoogtestage. Tijs H. zal schitteren door afwezigheid. Met zijn hoogtestage eind maart gokt hij op dé perfect voorbereiding voor het Competitieseizoen.

Daarnaast rijst dit jaar de vraag op of Jari D. en René T. op tijd uit hun winterslaap zijn ontwaakt. Matthijs de G. en Axel B. lijken in ieder geval in vorm gezien hun getoonde vorm op het NK Masters.

Het belooft dus een mooie strijd te worden. Kom uw held aanmoedigen en schreeuw hem/haar naar de overwinning. Tickets zijn verkrijgbaar in de Jong Blauw 2.0 Fanshop.

## Jing blauw news stokje

Merchandise kan trouwens ook besteld worden bij Jos H., de voorzitter van de jong blauw news fanclub en David R. de vice voorzitter van onze jong blauw news fanclub! (Denk aan buttons, stickers voor op de auto, shirts, petjes, pantoffels, puzzels, brooddoos (in Nederland een broodtrommel genoemd) haarbanden met een doorzichtige gekleurde zonneklep en dakdragers in novablauw voor op de auto (handig om een polsstok mee te nemen)!)

## Sint-Juttemis jong blauw quiz

Door de ziekte die niet genoemd mag worden is afgelopen jaar de sinterkersternieuw jong blauw quiz niet doorgegaan. Nu is ter ore gekomen dat Nederland weer helemaal open gaat. Dit geeft de kans om weer een quiz te organiseren! Deze keer de Sint-Juttemis quiz. Datum is nog onbekend, maar inschrijven is wel al mogelijk bij Linda H of Matthijs d G.



## NK masters aka Blauwe Meesters,

Zaterdag 12 en zondag 13 februari waren de NK Meesters, hier deden Dirk Jan G, Matthijs de G en Axel B aan mee. Voor Axel B zijn eerste Meesters wedstrijd en na het blessureleed afgelopen

jaren toch wel een beetje spanning in het lijf.

Dirk Jan G deed aan 3 onderdelen mee en ging naar huis met 2 eerste en een tweede plaats. Zowel Matthijs de G als Axel B liepen de 60m horden, dit werd in de wachtruimte omgedoopt tot een officieus clubkampioenschap.

Helaas was René T niet fit genoeg om er een officieel clubkampioenschap van te maken.

Gelukkig liepen de mannen niet in dezelfde leeftijdscategorie en konden zo allebei een podiumplaats pakken, voor Matthijs de G was dit een derde plek en voor Axel B een tweede plek. Bijna was Matthijs de G er vandoor gegaan met de zilveren plak van Axel B, maar dat werd tijdens de podium ceremonie van Axel B snel opgemerkt en zo toch nog de goede plakken verdeelt onder de atleten.

Al deze podiumplaatsen beloven veel goeds voor het outdoor seizoen en we verwachten dat alle Blauwe Meesters verschijnen eind mei op het NK master atletiek 2022 te Harderwijk.

SPORTMASSAGE   
**KARELLIGTHART**

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



*Sandy's  
bloem idee*

Dorpsstraat 131  
1749 AB Warmenhuizen  
0226 - 391618  
[www.sandysbloemidee.nl](http://www.sandysbloemidee.nl)

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](http://www.jacnota.nl)



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



Herenkapper Han  
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161  
Warmenhuizen  
0226 394847

Meerjarenonderhouds-  
werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?  
[info@toekomstgroep.nl](mailto:info@toekomstgroep.nl)



**ToekomstGroep**  
door samenwerking sterk

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

BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27  
1749 VA WARMENHUIZEN  
TEL. (0226) 391615

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

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD





**J.P. BEEMSTERBOER FOOD TRADERS**

Hoofdkantoor:  
Stationsstraat 17  
Warmenhuizen  
T 0226 396464  
www.beemsterboer.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	19:00 - 21:00 uur
Zaterdag:	09:00 - 17:00 uur		

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

Schelphoek Noord 14  
1749 BC Warmenhuizen

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

**Energiek**  
Intelligente Gebouwtechniek

Domotica installaties  
woonhuizen en  
bedrijfspannen.



www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56



# Wandelnieuws

## **Wandelweekend Nova van 22 – 25 april 2022**

Sinds 1987 organiseren we een Novaweekend. Helaas kon het de laatste twee jaar niet doorgaan i.v.m. Covid.

Nu zijn de vooruitzichten wat Covid betreft goed, dus zijn we op zoek gegaan naar een accommodatie.

Het is gelukt ! We hebben een mooie accommodatie kunnen vinden: De Lambertushoeve. Licht in Dieden, aan de Maas. En vlakbij het vestingstadje Ravenstein.

Er is een ruime living, prachtige serre op het zuiden, mooi terras, ook op het zuiden. Er zijn 8 slaapkamers (6 x 2 persoons- en 2 x 4-persoonskamers)

Vanuit de accommodatie zijn er mooie wandelroutes, o.a. door de uiterwaarden van de Maas en deze gaan vrijwel allemaal ook door Ravenstein.

Voor de fietsers onder ons: afstand ligt tussen 150 - 160 km.

De kosten zijn 130 euro pp.

Daarvoor krijg je:

3 overnachtingen - 3 x ontbijt - 3 x lunch - 2 x diner op vrijdag+zaterdag (1 x catering op zondag, zelf te betalen) - koffie en gebak onderweg - koffie, thee, bier, wijn, fris – tussen-doortjes - eventueel fietsenhuur

We kregen een optie voor slechts twee dagen. Daarom hebben we direct de deelnemers aan het laatst georganiseerde weekend geïnformeerd, evenals alle wandelleden. Binnen de optie-termijn was het weekend volgeboekt.

Mocht je ook nog interesse hebben om mee te gaan laat het dan weten, we houden een reservelijst bij.

Meer informatie over het verblijf:  
<http://laurenhoeve.nl>

Peter en Marian, tel. 06 48161285

## Peter Robert, 40 jaar trainer bij Nova

Het is 1 maart 1982 als Peter, samen met Marian, verhuist van Middenmeer naar Warmenhuizen. Op dezelfde dag staat Truus Rood met een bosje tulpen aan de deur. Met daarbij de vraag of hij hardlooptrainer wil worden bij Nova. Nu wil het geval dat hij enkele jaren eerder, samen met Marian en nog twee liefhebbers, de atletiekvereniging Wieringermeer (AVW) heeft opgericht. Hij zit daar in het bestuur en is tevens hardlooptrainer. Voor zichzelf heeft hij na de verhuizing voorgenomen voorlopig niet een dergelijke functie bij Nova aan te nemen. Maar hij gaat door de knieën voor de charmes van Truus en zegt toe **voorlopig** de trainingen te willen verzorgen. En vanaf die datum is Peter wekelijks de hardlooptrainer op de donderdagavond. Een paar jaar later komen daar de dinsdagavond-trainingen bij. En in 1997 start hij Sportief Wandelen op waardoor hij 3-4 maal per week als trainer voor de verschillende groepen staat.

In de 80-90'er jaren gaat hij regelmatig op pad met de heren-competitieploeg. Met toppers als Taxen de Nijs (middellange afstand), Dick Smit (hoog), gebroeders Ootjes (korte afstand), Jan Hoogeboom (400 m), Ted Smit (korte afstand) Glenn Pronk (discus, kogel en speer) en vele anderen. Met als hoogtepunt: landelijke finale in Sittard. Ook organiseert hij een paar keer per jaar de Coopertest. Voor de één is het een uitdaging, anderen zien er altijd flink tegenop om 12 minuten zo hard mogelijk te lopen.

Na 30 jaar hardlooptrainer vindt Peter het in 2012 welletjes en richt hij zich alleen nog op de wandeltrainingen in de duinen van Schoorl. Samen met Marian organiseert hij sinds 1987 elk jaar een hardloop-weekend. De eerste keer ging naar Vlieland. Bij aankomst op vrijdagavond een training, op zaterdag morgen en -middag trainen, op zaterdagavond presentatie van verschillende trainingsvormen. Dan op zondagmorgen nog een training en daarna naar huis. Dat vinden de atleten te gortig. Het jaar erop wordt het de helft minder trainen en vooral meer gezelligheid. Door

de jaren heen wordt er meer gewandeld dan hardgelopen waarbij vooral gezelligheid voorop staat.

Peter heeft vele atleten zien komen, en ook weer gaan. Zo loopt dat nu eenmaal. In 2002 start hij samen met Marian de inmiddels jaarlijkse wandeltocht op, eerst ten bate van de Hartstichting. Al snel wijzigt dat en gaat de opbrengst volledig naar Nova. Naast trainer verricht hij met veel plezier hand- en spandiensten bij de bouw van het clubgebouw en het krachthonk. En maakt hij deel uit van de klusploeg, die elke twee weken allerlei werkzaamheden uitvoert. En om feeling te houden met de atleten, draait hij koffiedienst op de trainingsavonden.

**Voorlopig** heeft nu 40 jaar geduurd.

**Peter enorm bedankt voor je inzet al die jaren!** Nova hoopt **voorlopig** nog gebruik te maken van je trainingen en hand- en spandiensten.



(De foto is van 29 november 2007 bij de eerste hardlooptraining op de nieuwe baan.)

# Bevrijdingsvuurloop 2022



In de nacht van 4 op 5 mei wordt normaliter het Bevrijdingsvuur vanuit Wageningen naar vele gemeenten gebracht. TAS'82 heeft dit al enkele keren gedaan, samen met enkele atleten van AV NOVA en TAV'080. De laatste editie was in 2019 (team foto). Daarna kwam corona. We hopen dat het dit jaar wel door kan gaan en willen er dan klaar voor zijn, vandaar deze oproep. Over een maand of zo weten we hoe het animo is en of het haalbaar is. Ook zal ik op voorhand 2 busjes reserveren.

Het is niet alleen lopen, maar ook bij toerbeurt voor de lopers fietsen met 2 fietsen omdat we de eerste uren in de nachtelijke duisternis lopen. De start is tussen middernacht en 00.30 uur in Wageningen waar de fakkels worden aangestoken.

Dit jaar is 5 mei op een donderdag en kan lastig zijn om vrij te nemen, maar het is het overwegen waard. Ik zou zeggen doen, want het is echt heel bijzonder.

Het evenement begint 4 mei met de dodenherdenking in Schagen bij het monument (19.00-20.00) waarna naar Wageningen wordt gereden. Daar is een avondprogramma rond Hotel de Wereld. V.a. middernacht is de start, en de aankomst in Schagen is bij Markt 18, waar de burgemeester ons opwacht, om 13.00 uur. Daarna is het gezellig napraten onder een lunch die door de stichting '40-'45 wordt

aangeboden.

Dus nu eerst reacties afwachten en zien of het haalbaar is t.a.v. de atleten die zich hiervoor willen aanmelden. Dat kan eenvoudig door een mailtje te sturen aan Co Wiskerke [j.wiskerke@quicknet.nl](mailto:j.wiskerke@quicknet.nl). Ik hoor graag van jullie. Wacht daar niet te lang mee! Dankjewel. Sportieve groet Co

## Wat is de Bevrijdingsvuurestafette?

In de nacht van 4 op 5 mei vindt jaarlijks de

Bevrijdingsvuurestafette plaats. Voorafgaand aan de estafette is er een ceremonie op het 5 mei plein in Wageningen. Tijdens deze ceremonie wordt het Bevrijdingsvuur ontstoken, waarna de loopgroepen het Bevrijdingsvuur door heel Nederland verspreiden.

Het Bevrijdingsvuur is hét symbool voor leven in vrede en vrijheid. Het Bevrijdingsvuur is van Bayeux van de stranden van Normandië via Eindhoven, door AV Pallas '67, in estafettevorm naar Wageningen gebracht. Sportgroepen uit het hele land komen naar Wageningen om het Bevrijdingsvuur op te halen en terug te brengen naar hun gemeente. Het vuur wordt door burgemeester Van Rumund overhandigd aan de commissaris van de Koning van Utrecht, de heer Robbertsen. Dit jaar verwachten we vanuit heel Nederland 70 gemeenten die loopgroepen afvaardigen om in Wageningen het Bevrijdingsvuur in ontvangst te nemen. In totaal nemen er ongeveer 2000 lopers en begeleiders deel aan dit unieke evenement. Zie ook:

- <https://wageningen45.nl/bevrijdingsvuurestafette>
- [Bevrijdingsvuur.nl](https://Bevrijdingsvuur.nl)

Sportieve groet, Co Wiskerke en Willem de Maaré  
06-51777836



# Vliegende start



Wat is het toch heerlijk om het weekend te beginnen met een rondje sportief wandelen in de duinen van Schoorl. En dan helemaal als het zo mooi weer is als afgelopen zaterdag 26 februari. Het is misschien niet altijd zulk lekker weer, maar het is opvallend hoe vaak het droog is. Elke ochtend heeft zo zijn eigen charme. Lekker buiten, verwelkomd door de zon dit keer, weinig wind. De vogels gaan al meer zingen. We zijn beslist niet de enigen die op stap gaan, maar wat geeft dat.

We zijn vandaag met een groepje van zo'n 20, lopen stevig door, doen een warming-up en gaan er dan flink tegenaan. Drie rondjes in stevig tempo, wat verderop een lange

hellingproef, die doen we voor de leuk nog een keer, en door met als laatste een toetje van 6 x 30 seconden in tempo. En dat alles in de frisse ochtend. Tussendoor is er zelfs nog genoeg tijd om een praatje te maken.

Ook al heb ik nog zoveel te doen of nog zoveel plannen, die anderhalf uur sportief wandelen zaterdagochtend is een heerlijke vliegende start van het weekend. Aan te bevelen!

Tot de volgende keer,  
Marieke Brakkee



## Wandelvierdaagse 2022

AV Nova gaat ervan uit dat de wandelvierdaagse op de "normale" manier georganiseerd mag worden.

Vijf avonden, zodat het mogelijk is om een avond over te slaan om uit te rusten, te fietsen of iets anders te gaan doen.

De wandelvierdaagse 2022 staat gepland op maandag 16 tot en met vrijdag 20 mei 2022.



# Waterliniepad, wandelen langs werelderfgoed



Je hebt ze misschien wel eens gezien: die grijze betonnen kolossen met aarde en gras erop. Meer of minder verstopt in het landschap: de forten van de Stelling van Amsterdam, werelderfgoed sinds 1996. Als je bijvoorbeeld over de A9 richting de Wijkertunnel rijdt kom je langs het Fort aan de Sint Aagtdijk (westzijde van de snelweg). Maar ook heel bekend in onze omgeving is Fort Spijkerboor.

Dit alles is aangelegd ter bescherming van onze hoofdstad Amsterdam tegen vreemde en ongewenste indringers. De forten van de Stelling van Amsterdam zijn aangelegd zo tussen 1875 en 1920. Niet alleen forten zijn aangelegd, ook linedijken, batterijen, greppels en sluisen. Mocht de vijand naderen, dan kon het land aan de buitenkant van de ring van forten over een breedte van ongeveer drie kilometer onderwater worden gezet, met zo'n halve meter water. Te diep om met je geschut of je geweer fatsoenlijk aan te kunnen vallen, en te ondiep om je kanonnen met je boot richting onze verdediging te varen.

Toen de Stelling in 1920 klaar was, was hij door de komst van vliegtuigen ook meteen achterhaald. Lang hebben veel van de forten en stellingen in de vergetelheid verkeerd, maar gelukkig zijn ze vrijwel allemaal bewaard gebleven. Inmiddels zetten vele vrijwilligers zich in voor het behoud.

In de tijd van de Watergeuzen (1573) zette Diederik Sonoy de polders rond Alkmaar al onderwater. Dat hielp en de Spanjaarden dropen af.

Vanaf honderd jaar daarna werd een groep forten en aanverwante aangelegd op dezelfde manier als de Stelling van Amsterdam: de

Nieuwe Hollandse Waterlinie. Die loopt in grote lijnen van Muiden via Utrecht, Culemborg en Gorinchem richting Dordrecht. Knap staaltje Hollands ingenieurswerk! Tweehonderd jaar later was de linie gereed. De linie was bedoeld om de Fransen te beletten om West-Nederland te bereiken, en dit had zeer goed geholpen.

Zowel vanuit Wandelnet als de LF Fietsroutes is een Waterliniepad en -route aangelegd. Je raadt het al: deze routes volgen de betonnen kolossen met hun linedijken rondom Amsterdam via Muiden naar beneden, eindigend bij de Maas.

Vorig jaar heb ik het Trekvogelpad afgerond, de Lange Afstandswandeling van Bergen aan Zee naar Enschede. Dus moest ik op zoek naar wat anders. Er zijn er zeer vele. Iedereen heeft het natuurlijk altijd maar over het Pieterpad, maar ik ben zo dwars dat ik de neiging heb om ze allemaal te lopen, met uitzondering van het Pieterpad. Daar kan het Pieterpad natuurlijk ook niks aan doen, ik ben nou eenmaal zo. In ieder geval, het Trekvogelpad afgerond in oktober vorig jaar. Toen kwamen de winter en de lockdown. Maar toen de horeca een paar weken geleden weer open ging moest ik er nodig weer een paar dagen tussenuit. Dus de spullen gepakt, rugzakje op en gaan met die banaan. Begonnen in Volendam en vier dagen later in Abcoude weer op de trein. De eerste 32 forten van de Stelling gehad. Nog 6 te gaan. En dan nog de 37 van de Nieuwe Hollandse Waterlinie: ik vermaak me voorlopig wel.

**Jos Schalkwijk.**

# Bootcamp Jeugdleden

In het weekend dat eigenlijk de verplaatste tweede wedstrijd van de crosscompetitie plaats zou vinden, organiseerde de jeugdcommissie samen met de jeugdtrainers een bootcamp op het eigen terrein. Er was een parcours uitgezet met 11 bootcamp onderdelen



tijd af te leggen.

Tussen de onderdelen stonden begeleiders die goed in de gaten hielden of alle onderdelen op de juiste manier werden uitgevoerd. Nadat iedereen zijn of haar tijd had neergezet werd de groep verdeeld in tweetallen van atleten die het parcours ongeveer even snel hadden afgelegd om het nu in een onderling duel tegen elkaar op te nemen. De ene atleet lag

het parcours nu linksom af, terwijl de andere dat rechtsom deed.

Zo kwamen ze elkaar ongeveer halverwege tegen en konden ze zien of ze nog op schema lagen om deze onderlinge strijd te winnen. Dit wedstrijdelement zorgde



ervoor dat iedereen er toch nog weer een extra stapje bij deed.

Toen de laatste pupillen waren gefinisht was het de beurt aan de junioren.

Het was voor deze 23 deelnemers niet nodig om alle onderdelen voor te doen dus zij deden hun warming-up in de vorm van 3 rondjes inlopen gevolgd door wat rek- en strekoefeningen. Deze groep begon direct in tweetallen waarbij het parcours ook nu weer in tegenovergestelde richting werd afgelegd. Na de eerste sessie kwam er ook nog een tweede waarbij iedereen het parcours in de andere richting aflegde. Ook bij de junioren ging het er fanatiek aan toe, tot er iets na twaalfen een einde kwam aan deze gevarieerde sportochtend.

met veel variatie. Dit zorgde ervoor dat niet alleen de spieren die al zeer goed getraind zijn,

gebruikt moesten worden, maar ook de spieren die bij de atletiektrainingen en wedstrijden wat minder vaak aan de beurt komen.

Er werden sit-ups en box jumps gedaan maar ook planken, touwtjespringen, tijgeren, kikersprongen en squats. Daarnaast zaten er ook nog een aantal behendigheidsoefeningen tussen zoals slalom, onder de borden door en de speedladder.

Als eerste waren de pupillen aan de beurt. Omdat er een aantal oefeningen tussen zaten die nog niet bij iedereen bekend waren gingen de trainers eerst met de atleten alle onderdelen langs. Gelukkig was er bij ieder onderdeel wel een atleet die precies wist hoe het moest en dit liet zien aan de rest van de groep. Na deze ronde waren de kinderen lekker opgewarmd en klaar om het rondje individueel in een zo snel mogelijke



# Rondjes Novabaan

Op zaterdag 5 februari stond eigenlijk een wedstrijd voor de crosscompetitie bij A.V. Trias in Heiloo op het programma. De organisatie van deze wedstrijd had echter al in een



vroeg stadium besloten de wedstrijd niet door te laten gaan.

Zoals we de laatste paar jaar gewend zijn werd er in het weekend van een afgelaste wedstrijd een vervangende activiteit voor onze eigen jeugdleden georganiseerd. Deze keer werd dat een rondje Novabaan op de eigen accommodatie.

Er werd gekozen voor de zondag in plaats van de oorspronkelijke zaterdag en dat was achteraf gezien niet de beste keuze wat betreft het weer. Bij Nova gaan eigenlijk alle wedstrijden door, tenzij het onweert. Dus toch maar door laten gaan. De organisatoren besloten het gedeelte aan de achterzijde van het schaatsterrein niet in het parcours op te nemen. Het werd een rondje over het gras buiten de hekken om met daarbij nog een lus om de bomen heen bij de SIS.

Dit rondje van zo'n 700 meter werd afhankelijk van de categorie van de atleten 2 of 3 keer gelopen. Alle jongens en meisjes liepen

op hetzelfde moment waardoor we een mooie groep aan de start hadden staan.

Sara ging zoals altijd weer als een raket van start en sloeg gelijk een gaatje. De achtervolgers lieten het er niet bij zitten en onder andere Esmay, Espen, Levi en Jalize joegen in een groepje achter haar aan.

Ook Dean, Isabel, Suus en Moos hadden iets daarachter steun aan elkaar zodat ze het tempo hoog konden houden. Doordat de oudere atleten een rondje extra liepen bleef alles redelijk in de buurt van elkaar.

Verspreid over het veld liepen ook Sam, Jord, Luke en Fien soms boksend tegen de harde wind richting de eindstreep. Na nog een paar felle eindsprinten vlak voor de finish werd het eindklassement bepaald.

Maar iedereen was het er wel over eens dat iedere atleet die vandaag aan de start stond een winnaar genoemd kon worden.

## Rondje Novabaan 27 februari 2022

Alweer de een na laatste wedstrijd die meetelt voor de Nova Jeugd Wintercompetitie.

Wat een verschil met de wedstrijd op 6 februari!!! Bijna geen wind en een heerlijk zonnetje







dat het ijs op de baan deed smelten. En er was weer publiek!!! Wat geeft dat een extra sfeer op de baan!!!

Negentwintig kinderen schreven zich in. Om half 11 werd de warming-up door de trainers Linda en Kees gegeven. Daarna omkleden, spikes aan, en starten maar. De jongste jeugd (mini pupillen) liep een kleine ronde van ongeveer 600 meter. De pupillen B en C liepen twee kleine ronden. De pupillen A en de meisje D liepen een grote en een kleine ronden. De jongens D mochten twee grote en een kleine ronde lopen. Voor de jongens C waren het vier grote ron-

den en jongens A/B 4 grote en 2 kleine. Alle groepen startten tegelijk. Hierdoor was er voor het publiek veel te zien en aan te moedigen. De uitslag staat op onze website [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)



# Tweede crosscompetiewedstrijd

Zaterdag 15 januari stond de tweede wedstrijd van de cross competitie bij Lygurgus in Assendelft op de agenda. Omdat er nog geen wedstrijden georganiseerd mochten worden, werd deze wedstrijd verplaatst naar zaterdag 19 februari 2022. Wel de eerste voorjaarsvakantie dag. Veel mensen hadden een vakantie gepland. Dat merkten we ook aan de Nova deelname aan deze wedstrijd. Gelukkig zou maar één voorronde tellen om mee te mogen doen aan de finale van de cross competitie.

31 Nova deelnemers waren ingeschreven, uiteindelijk hebben 28 Novaleden de cross wedstrijd om de nieuwe baan bij Lygurgus gelopen. Door de vele regen was het parkoers zwaar, daar kwam nog de harde, voor het publiek koude, wind bij. Joost Emmaneel vertegenwoordigde Nova bij de jongens junioren A en B. Hij werd 4<sup>e</sup>. De tweede groep Nova atleten waren de jongens C. Ze startten iets te vroeg, waardoor Sam Oud (14<sup>e</sup> plek) nog net op tijd aan de start stond en Kees Kruijer er hard achteraan moest lopen. Toch liep hij heel dapper door en haalde uiteindelijk de 16<sup>e</sup> plaats, net voor Julian Vader (17<sup>e</sup>). Bij de jongens junioren D2 hadden we vijf ijzers in het vuur. Espen van der Welle had een slimme Hylas man uit de wind naar de finish geholpen en eindigde daardoor achter hem op de derde plaats. Jasper Konijn werd 6<sup>e</sup>, Viggo Wolthuis 9<sup>e</sup>, Wout Boekel 11<sup>e</sup> en Luke Schuit 19<sup>e</sup>. Bij de meiden D2 was er wat tegenslag. Bij het inlopen had Suus Kruijer zich geblesseerd en kon daardoor niet meelopen. Esmay van Wonderen liet zich daardoor niet uit het veld slaan en werd keurig 5<sup>e</sup>, Jill Bruin 6<sup>e</sup> en Fien Plak 9<sup>e</sup>. Daarna waren de meisjes D1 aan de beurt. Jinte Huibers liep erg sterk, ze wist er zelfs nog een enorme eindsprint uit te persen, waardoor ze samen met de op dat moment nummer 1 over de finish kwam. Indy van der Berg werd 4<sup>e</sup>, Lisa Slijkerman 8<sup>e</sup>, Romy van Wonderen 11<sup>e</sup> en Jasmijn Huisman 17<sup>e</sup>.

Hajo de Vries vertegenwoordigde Nova bij de jongens junioren D1. Hij werd 20<sup>e</sup>.

Daarna was het de beurt aan de jongste deelnemers van Nova, de jongens C. Jurre

Blankendaal werd daar 3<sup>e</sup> en Krijn de Groot 13<sup>e</sup>. Bij de jongens pupillen A1 werd Levi van Wonderen 10<sup>e</sup> en Jens de Groot 21<sup>e</sup>. Bij de meisjes pupillen A2 werd Femm Bruin 4<sup>e</sup>, Nikki Boekel 11<sup>e</sup>, Fenna Tesselaar 19<sup>e</sup> en Noortje de Vries 28<sup>e</sup>. In de laatste startgroep deed Iven Ligthart mee. Hij eindigde op een mooie 6<sup>e</sup> plek.

Na veel rekenen en tellen hebben de competitie coördinatoren berekend wie er naar de finale mogen op zaterdag 12 maart in Amersfoort. 25 Novaleden en 4 ploegen hebben zich hiervoor geplaatst. Heel veel plezier en succes!!

---

## **OPROEP CURSUS JURYLID ALGEMEEN-**

Het baanseizoen komt er weer aan! De baancommissie van Nova mag dit jaar een pupillen wedstrijd, een giganten wedstrijd en een wedstrijd van het baancircuit organiseren. We gaan ervan uit dat dit jaar de wedstrijden door kunnen gaan.

Daar zijn ook juryleden voor nodig.

Wat zijn eigenlijk de regels van de atletiek onderdelen? Waar moet je op letten en waarom?

Woensdag 23 maart, 30 maart, 6 april en 13 april 2022 wil Nova een cursus "jurylid algemeen" organiseren. Waarschijnlijk samen met AV Noordkop uit Den Helder.

In de vier avonden wordt aandacht besteed aan de springnummers (ver- en hoogspringen), werpnummers (bal-, discus-, speerwerpen en kogelstoten) en de looponderdelen (sprint, estafette en langere loopnummers). Een deel van de avond wordt besteed aan de theorie en daarna naar buiten voor de praktijk.

Het zou leuk zijn als het jurycorps uitgebreid kan worden!

Heeft u interesse of wilt u meer informatie bel of app dan David van der Welle 06-37237487.



STEUN NOVA!

**JOUW UNIEKE CLUBCODE IS:  
NOWA2022** *(let op: dit is geen spelfout)*

GLAZENWASSERIJ EN  
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

*Pedicure Annelies*

*Een welvaard voor  
uw voeten...*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803



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

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

*nice id*  
INTERIEUR DESIGN

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

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

Wil je adverteren  
in ons clubblad?  
Neem dan contact op  
met onze  
Sponsorcommissie  
[sponsoring@avnova.nl](mailto:sponsoring@avnova.nl)

ADVIESBUREAU

**WIL DE GROOT**

*Verzekeringen, administratie, hypotheek*

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

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

*Een goed advies betaalt zichzelf!*

# Meerkampfestival 28 maart - 20 mei

## MEERKAMPFESTIVAL 28 maart - 20 mei

Speciaal voor alle junioren en pupillen A en B van NOVA én voor introducés is van maandag 28 maart tot en met vrijdag 20 mei het A.V. NOVA MeerkampFestival. Dé kans om een super PR neer te zetten. Sterker: een complete serie super PR's! Onder leiding van gespecialiseerde trainers gaan we in zes weken verspringen, sprinten, speerwerpen, hordelopen, kogelstoten en hoogspringen. Deelname is gratis voor leden; introducés betalen 15 euro.

Geef je snel op via [meerkampfestival@avnova.nl](mailto:meerkampfestival@avnova.nl)

### ELKE MAANDAG = TRAINING MET SPECIALIST

- pupillen A & B 18.00 - 19.00
- junioren 19.15 - 20.30

Je 'normale' training (op woensdag, donderdag of vrijdag) gaat tijdens het MeerkampFestival gewoon door. Ook tijdens die training staat het onderdeel van die week centraal. De vrijdagtraining van 19.30 van de junioren vervalt deze periode - dan is het PR-moment.

*LET OP! Maandag 18 april is het Tweede Paasdag - er is dan wél speciale training.  
Tijdens de meivakantie (25 april t/m 6 mei) zijn er geen trainingen en PR-momenten.*

### ELKE VRIJDAG = PR-MOMENT 19.15 - 20.30

Elke vrijdagavond is het meetmoment; dan ga je voor je PR. Dat pakken we redelijk officieel aan: met een jury en volgens de regels van de Atletiekunie. Net als bij een echte wedstrijd dus. Op vrijdag starten we om 19.15 met alle pupillen A & B en met alle junioren.

### AFSLUITING OP VRIJDAG 20 MEI 18.00 - 20.30 / 19.00 - 21.30

Op vrijdagavond 20 mei is na het PR-moment de feestelijke slotavond van het MeerkampFestival.

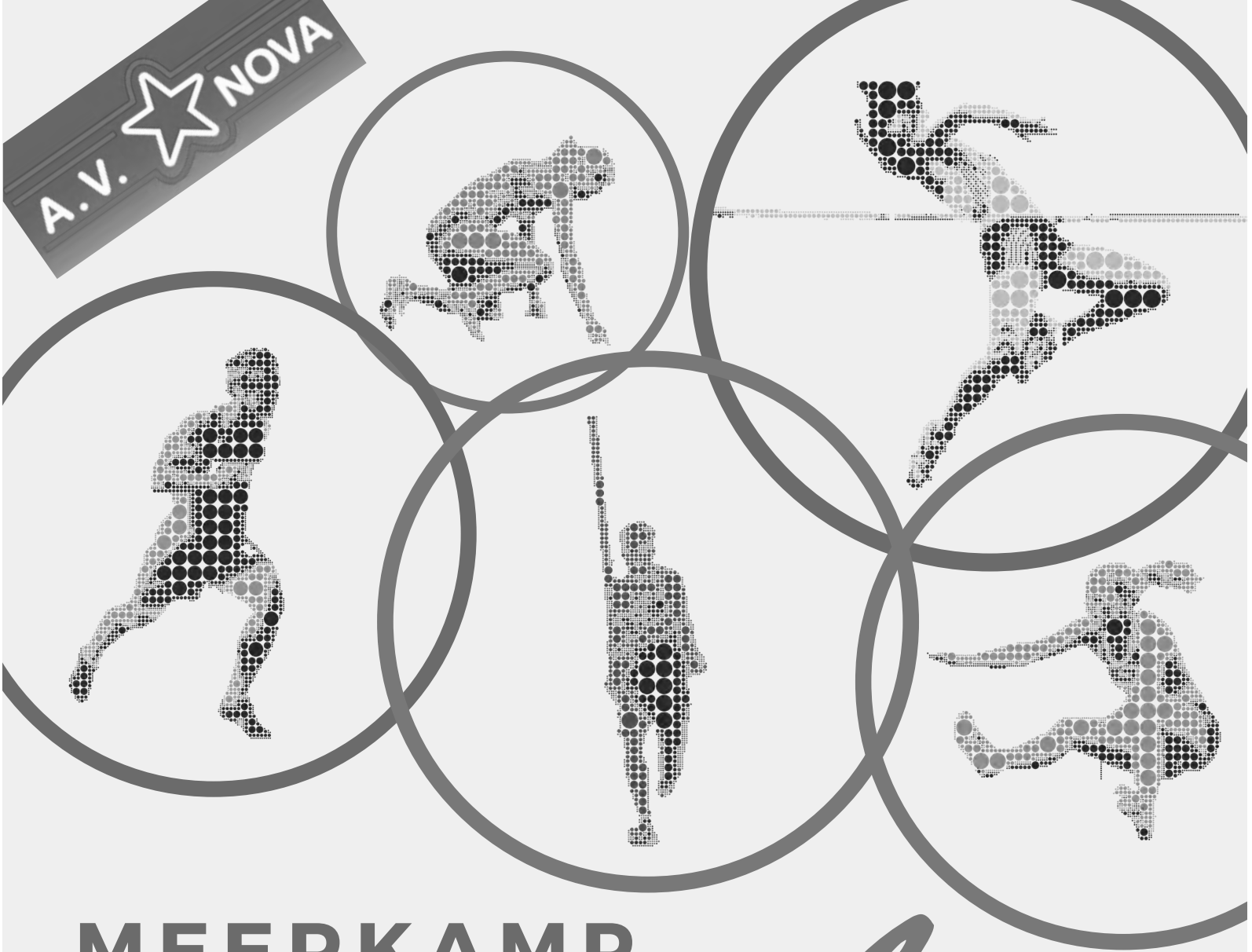
- pupillen A & B 18.00 - 19.00: hoogspringen  
19.00 - ± 20.30: bingo & PR-diploma
- junioren 19.00 - 20.00: hoogspringen  
20.00 - 21.30: (online) quiz & PR-diploma

### PROGRAMMA

DE WEEK VAN		MEERKAMPFESTIVAL	A/B-pupillen	junioren
VERSPRINGEN	training	maandag 28 maart	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 1 april	19.15-20.30	19.15-20.30
SPRINTEN	training	maandag 4 april	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 8 april	19.15-20.30	19.15-20.30
VORTEX / SPEER	training	maandag 11 april	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 15 april	19.15-20.30	19.15-20.30
HORDELOPEN	training	maandag 18 april <sup>1</sup>	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 22 april <sup>2</sup>	<b>17.30-18.30</b>	<b>18.00-19.00</b>
KOGELSTOTEN	training	maandag 9 mei	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 13 mei	19.15-20.30	19.15-20.30
HOOGSPRINGEN	training	maandag 16 mei	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	<b>woensdag 25 mei<sup>2</sup></b>	<b>18.00-20.30</b>	<b>19.00-21.30</b>

<sup>1</sup> maandag 18 april is Tweede Paasdag - maar er is deze avond dus wél training

<sup>2</sup> vrijdag 22 april en woensdag 25 mei (nieuwe datum!) wijken de tijden af!



**MEERKAMP**

# *Festival*

**Train je skills en verbeter je PR!**

6 weken

6 meerkamponderdelen

maandag = training

vrijdag = PR

speer

horde

hoog

kogel

ver

sprint

**PUPILLEN A en B & JUNIOREN**

28 MAART 2022 | 20 MEI 2022

Geef je op via [meerkampfestival@avnova.nl](mailto:meerkampfestival@avnova.nl)

# Evenementenkalender

Na de versoepelingen kunnen we ons gaan verkneukelen over alle gave evenementen die we zo lang gemist hebben. De kalender vult zich aardig. Blijkbaar hebben de organisaties er ook zin in. Toch zijn er ook wat evenementen die nog wel een site hebben, maar geen datums voor het evenement. Van bijvoorbeeld de Halve van Den Helder en Baancircuit XL 2022 heb ik nog niets kunnen vinden. Wellicht komt het nog goed, het kost veel tijd en inzet om het allemaal voor elkaar te krijgen voor jullie sportplezier. De eigen clubkampioenschappen cross gaan zeker door. Het is een mooi gevarieerd programma met voor elk wat wils. Laat je in elk geval niet weerhouden als je wat trainingsavondjes gemist hebt, daar hebben we immers allemaal last van gehad. Eventueel kies je gewoon voor een kortere afstand. Het is juist des te leuker om samen gezellig te sporten en elkaar aan te moedigen. Een ideaal begin om het plezier in lopen een boost te geven. Zie verder de aankondiging in dit nummer. Bij ons eigen Nova staat niet alleen de algemene ledenvergadering op de agenda voor maandag 28 maart. Een aanrader om op sportieve wijze van het moois in de omgeving te genieten is om mee te doen aan Bloeiend Zijpe. Je kunt kiezen uit hardlopen in 't Zand op 23 april of voor het wandelen op 24 april. Bij de wandelafstanden zijn er twee verschillende startlocaties vanuit Sint Maartenszee of in Callantsoog, net hoeveel kilometers je wilt maken. Voor de Nova-jeugd is het Meerkampfestival niet te missen. Twijfel niet en doe gewoon gezellig meer vanaf maandag 28 maart.

## Maart

- 06-03 Polderloop ARO88 Opdam, 1, 3, 5 of 10 km ook 10 wandeltocht. <https://aro88.nl/>
- 12-03 Crosscompetitie voor de jeugd. Finale bij Triathlon Amersfoort
- 12-03 Halve van de Waal, 21, 10,6 en 4 km Texel, <http://www.halvemarathondewaaltexel.nl/>
- 28-03 AV Nova Meerkampfestival Nova-terrein. Van 28 maart t/m 20 mei voor de jeugd
- 27-03 Zandvoort Circuit Run (12 of 21 km) [www.zandvoortcircuitrun.nl](http://www.zandvoortcircuitrun.nl)
- 27-03 Nova Clubcross Warmenhuizen, afstanden jeugdlopen en 4 - 6 km [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)
- 28-03 Algemene ledenvergadering, kantine AV Nova, aanvang 20:00 uur.

## April

- 05-04 t/m 10-04 Wandeltocht van Amsterdam naar 's-Hertogenbosch 156 km. [www.walkforhoms.nl](http://www.walkforhoms.nl)
- 09-04 Competitiewedstrijd D/C junioren, geef je op bij [isabelle.brus@gmail.com](mailto:isabelle.brus@gmail.com)
- 10-04 Competitiewedstrijd B junioren, geef je op bij [isabelle.brus@gmail.com](mailto:isabelle.brus@gmail.com)
- 15-04 Heerhugowaard Cityrun By Night, 5 en 10 km en jeugdloop, [www.avhera.nl](http://www.avhera.nl)
- 22-04 t/m 25-04 Nova-uitje Dieden
- 23-04 Bloeiend Zijpe tulpencrossloop 't Zand, 7½, <http://www.bloeiendzijpe.nl>
- 24-04 Bloeiend Zijpe wandeldag, 7½, 8, 15, 20 of 30 kilometer. <http://www.bloeiendzijpe.nl>

## Mei en later

- 04-05 & 5-05 Bevrijdingsvuurloop 2022. Estafetteloop van Wageningen naar Schagen samen met TAS. Start na middernacht en lopen met af toe met de fiets. <https://bevrijdingsvuur.nl>
- 08-05 Viaanse Molen Games 2, Alkmaar Springwedstrijd junioren D en ouder. [www.avhylas.nl](http://www.avhylas.nl)
- 14-05 Competitiewedstrijd D/C junioren
- 15-05 Competitiewedstrijd B junioren
- 25-05 Alkmaar Cityrun, kidsrun, 5 en 10 km, <https://www.alkmaarcityrun.nl/>
- 11-06 Competitiewedstrijd D/C junioren
- 12-06 Competitiewedstrijd B junioren

# BEMO RAIL

RAILTECHNIEK RANGEERTECHNIEK



DEBBEMEERWEG 59  
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00  
WWW.BEMORAIL.NL



# BLOM

## ELEKTROTECHNIEK

we zorgen dat het werkt, altijd!

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



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

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

# oosterbaan

orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

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

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

Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoeisel of op maat gemaakte schoenen.

Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

[www.oosterbaanorthopedie.nl](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!*





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



Bejo, ook op facebook



That's bejo quality > [bejo.nl](http://bejo.nl)

Bejo Zaden B.V.

Trambaan 1 | 1749 CZ Warmenhuizen | Nederland

T +31 (0)226 396 162 | F +31 (0)226 393 504 | W [www.bejo.nl](http://www.bejo.nl)

# PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

## PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw  
verbouw  
restauratie  
onderhoud



Machinestraat 2, postbus 20, 1749 ZG Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 39 13 74, fax (0226) 39 20 32

E-mail: [info@pronkbouw.nl](mailto:info@pronkbouw.nl), website: [www.pronkbouw.nl](http://www.pronkbouw.nl)