



Juli - Augustus 2023

in deze editie:

Nieuws wat je niet mag missen p. 19

Evolutie van de sport

Bevrijdingsvuurestafeteloop

Portet van een Jongblauw lid

De hardloofdokter

NOVA





TIJD VOOR EEN UITJE?

Expeditie Marlequi



Wie is de Marlequi Mol



Workshops



Kinderfeestjes



Alles kan gecombineerd worden met barbecue of lunch.
Boek bij Margit (0638916380) en met één telefoontje is jullie uitje geregeld!
info : www.marlequi.nl



Voor in de agenda:
Fair de Marlequi 16 & 17 september

Vanaf eind juli zijn onze zonnebloemen er weer!

 Trambaan 5a Warmenhuizen

In deze Noviteit

Redactioneel
Bestuur & Informatie
Beste Novianen
Slotloop Wintercompetitie
Welkom
Verjaardagskalender
Het circadiaanse ritme
Nordic Walking bij AV Nova
Evolutie van de sport
Geslaagd!
Bewegen doe ik genoeg! Toch?
Jong Blauw News
Start nieuwe wintercompetitie
pupillen en junioren
Bevrijdingsvuurestafeteloop
In memoriam Arie Tijm
De hardloopedokter
Sudoku 4
Evenementenkalender

Redactioneel

3 Prachtig zonnetje, maar o, wat fijn dat het weer
iets koeler is! Weer wat makkelijker sporten en geen
4 afgelastingen wegens de warmte. Hoewel fietsen al
snel kan als het te warm is voor het lopen! Volgens
6 Sijmen Ploeg wordt het echt Pogacar die de tour
kan gaan winnen.
6 Jong Blauw heeft een Rode Kreeft van het Jaar
Award en er is ook iets te melden over de vaseline
9 van Hugo. En Kiki krijgt een pluim voor het elke
9 keer weten te regelen van de vrijwilligers voor de
wedstrijden.
12 Ook onze jaarlijkse Boerenland Wandeltocht
zoekt nog hulp van een vrijwilliger, aanmelden
13 kan bij Marian Robert. In deze Noviteit ook een
aankondiging van het Nova-weekend voor 2024 in
14 Diever.
15 De wintercompetitie is afgesloten en voor zowel de
vrouwen als de mannen haalden mooie resultaten.
17 Over verschillen op het gebied van sporten tussen
mannen en vrouwen en de evolutie hiervan heeft
19 Ruud een mooi stuk geschreven. Over discipline,
mannelijke zelfoverschatting, zelfvertrouwen,
stemmingswisselingen (komt in woordenboek
23 vrouwen niet voor) en machogedrag.
En voor iedereen, mannen en vrouwen en alles daar
24 tussenin is er de mini-triatlon in Dirkshorn. Kom kijken
of doe mee!
36 Redactie
37
37 Nagekomen bericht.
Vlak voor het ter perse gaan van de Noviteit kwam
38 onze hardloopedokter vanuit de Belgische plaats
Werchter aangerend met haar serieuze en komische
inzending.

De Novaredactie

Marieke Brakkee
Ruud Doodeman
Karin Hofman
John Vader

noviteit@avnova.nl

www.avnova.nl



Bestuur & Informatie

Bestuur



Isabelle Brus	voorzitter@avnova.nl
Roland Karsten	vice-voorzitter@avnova.nl
Sara Prins	secretaris@avnova.nl
Carlo de Moel	penningmeester@avnova.nl
Bram Berkhout	wedstrijdsecretariaat@avnova.nl
Nelina Bruin	jeugd@avnova.nl
Deni van Schagen	veilig@avnova.nl
Maaïke Tesselaar	trainers@avnova.nl
Novakantfina	kantfina@avnova.nl



06 47 14 46 85	Voorzitter
06 22 80 23 38	Vice-voorzitter
06 22 59 96 17	Secretaris
02 26 72 01 15	Penningmeester
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	Oostwal 33 Warmenhuizen

Trainingstijden

Maandag

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Novabaan

Clubavond pupillen

Clubavond junioren

Trainers

Peter Robert

Verschillende trainers

Verschillende trainers

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.30

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 & Krachthonk

Krachtrainingen

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 Zuijdam



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

Trainingscoördinator

jeugd
Maaïke Tesselaar

senioren

Roland Karsten

wandelen

Marian Robert



06 22 21 73 97

06 22 80 23 38

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

Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



Warm. Verzengend heet eigenlijk. Op het moment dat ik dit stukje schrijf is het zo benauwend warm dat de zin in elke beweging me vergaat. Typen is al haast teveel. Als ik denk aan (een beetje) bewegen breekt het zweet me uit. Zin in sporten? Mwah.

Terwijl er toch weer veel leuke hardlooptrainingen, bootcampsessies en 'gewone' fietstochtjes op de planning staan - op de baan, in het bos, in de polder. Gelukkig wordt het morgen lekker fris, zeggen ze op de radio. Het wordt namelijk slechts 25 graden.

Misschien is dit het nieuwe normaal. En moeten we bij Nova gaan nadenken over hitteplannen. Laat maar even bezinken. Vooralsnog focussen we in elk geval op energiebesparing. Er komt duurzame led-verlichting op de baan, ter vervanging van de stroomslurpende halogeenlampen die nu nog in de masten zitten. Een fikse investering die de gemeente gelukkig op zich neemt en die ons als club een flinke

besparing gaat opleveren - volgend jaar weten we precies hoeveel. We hopen dat de nieuwe baanverlichting vanaf half september geïnstalleerd is. Meer hierover in de volgende Noviteit.

Terug naar het bewegen, want wat het weer ook doet, uiteindelijk is dat toch wat ons bindt. En er staan leuke dingen op het programma de komende maanden. Allereerst de Stratenloop Tuitjenhorn op 15 juli. Altijd gezellig! Kom ook (kijken), zou ik zeggen. Dan is er een nieuw initiatief (van buiten Nova, maar er is wel een ex-Noviaan bij betrokken): de Oosterhout parkrun in Alkmaar. Elke zaterdagochtend om 9u kun je je snelheid op de 5 km exact laten meten. En na de zomer op zondag 3 september alweer voor de derde keer: de mini-triatlon Dirkshorn. Meedoen, helpen of kijken: vinden we allemaal leuk.

Last but not least: de pupillen, junioren en Jong Blauw zijn alweer in de afrondende fase van de competitie beland. Ben benieuwd naar de eindresultaten! Hoeveel Nova-atleten zullen we terugzien op een van de finales in september?

Voor nu alvast een fijne zomer!

Slotloop Wintercompetitie

Lonneke Kossen

Het is hoogzomer als dit artikel in de Noviteit verschijnt waarin we het hebben over de laatste loop van de wintercompetitie. Het lijkt alweer zo lang geleden.

Toch had deze loop een zomers tintje, want het was ook toen, zondag 30 april en warme dag. Tijdens het lopen was het gelukkig wel nog licht bewolkt. We verzamelde bij de finish, Arboretum Grotius, 'het landje' van mijn vader in Waarland. Hier kon iedereen vast zijn spullen achterlaten, waarna we met een aantal auto's terug reden naar Nova. Nog even plassen, slokje water en toen dribbelden we gezamenlijk naar de start aan het begin van de Bogtmanweg. Van hieruit is het precies tien kilometer naar 'het landje.' Alleen Marc nam een kortere, alternatieve route binnendoor en wachtte hiermee ook niet op het startsein van Jan. Zo zou hij ongeveer tegelijk met de rest binnenkomen.

Hoewel Jos had gevraagd om in het begin nog een beetje bij elkaar te blijven, viel de groep al snel uit elkaar en gingen de 'iets snellere' (Frans, Elles, Rita, Ruud) er als een speer vandoor. In tegenstelling tot de Pim en Emmie loop, liep er deze keer niemand verkeerd. De route was dan ook op voorhand via de mail gedeeld met de deelnemers en doordat we met de auto's van 'het landje' teruggereden waren, kon iedereen het ook nog even goed in zich opnemen. Toch ging er hier en daar wat mis. Zo stond Rita voor een dicht spoor en tilde ik mijn voeten niet goed op, waardoor ik languit op het asfalt lag. Verder kwam iedereen heelhuids aan. Bij 'het landje' werden we opgewacht door Jan die voor ons de tijd bijhield en zoals gepland kwam ook Marc tegelijk met de 'snelle' lopers binnen.

We werden door mijn vader onthaald met koffie, thee, koek en een stralend zonnetje dat precies op dat



moment achter de wolken vandaan kwam. Terwijl iedereen zat bij te komen, rekende Jos de punten uit voor de eindstand van de competitie. Wie zou er dit jaar vandoor gaan met de prijzen? We hadden een mooie prijzentafel en de winnaars mochten om beurten een prijs uitzoeken. Nog even een fotomomentje en de wintercompetitie van dit seizoen is officieel afgelopen.

Al met al hadden we een toploop! Goed weer, een mooie route en een fijne locatie om nog even na te kunnen zitten en de prijsuitreiking te verzorgen. Voor herhaling vatbaar, met hopelijk volgend jaar nog meer deelnemers. Ik heb er, ondanks de schaafwonden, van genoten en mijn vader ook. Voor herhaling vatbaar!

Hieronder nog even de officiële uitslag van de competitie, waarover uiteraard niet kan worden gediscussieerd.



Bij de heren:
 1. Jos Schalkwijk
 2. Frans Kroes
 3. Arie Kossen



Bij de dames:
 1. Elles Ruigrok
 2. Lonneke Kossen
 3. Annemiek van der Stoop



Tot volgend seizoen!
 Lonneke

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



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

Verjaardagen

Juli

Teun Beers	17
Isabella Maas	17
Nikki Boekel	19
Jay Thomas	21
Job Meijer	22
Michiel de Ruiter	23
Marike Cnossen	23
Emiel van Tongerlo	23
Dora Bruin-Klaver	23
Lieke Tillema	24
Kim Berger	26
Hans van Dijke	26
Piet Meijer	27
Wilma Dekker	27
Jasmijn Huisman	28
Lily Missaar	28
Ineke Mak-Mosch	29
Rick Houtenbos	31
Ris Greven	31

Augustus

Steven de Moel	1
Robin Stoop	1
Dia Wapstra	4
India Schram	6
Gerard Dekker	6
Marian Dekker-de Groot	7
Betsy Groen	9
Tilly Wessel	9
Lisa Nieuwland	11
Indy Borst	13
Krijn de Groot	15
Jan Berkhout	16
Kevin van Grieken	16
Joris de Boer	18
Mariska Pronk-Veul	18
Luuk Goudsblom	19
Fenna Ooijevaar	19
Sijmen Ploeg	21
Renze Ligthart	22
Lotte Schagen	22
Jesse Smit	23
Robin Broekmans	23
Nelleke Nannes	24
Peter Robert	24
Jop Zutt	24
Kitty Ligthart	26
Dex Braumuller	26
Margriet Berkhout	27
Annemiek Suiker	27
Vienna Smit	27
Menno Olthof	27
Ariën Kruijer	28
Betty Broersen	30

September

Jaap Ruiter	1
Daniel Tesselaar	2
Co Duineveld	2
Koen Pronk	3
Per Noordstrand	3
Renate Sijtsma-Wit	4
Wes Verduin	4
Jinte Huibers	6
Jan Beemsterboer	6
Ans de Groot	7
Bente Smit	9
Jet van den Berg	9
Hilde Ligthart-de Kruijff	10
Maarten Emmaneel	10
Sigge van der Veek	10
Jasmijn Tesselaar	10
Esther Meijland	11
Yvonne Tesselaar	11
Ilse Rozendaal	13
Sven Moolenaar	13
Jaap Zandvliet	15
Amber Wijker	15

Nieuwe Leden

Ineke Mak-Mosch
 Dex Braumuller
 Erben de Groot
 Lisanne Kruijer
 Maaïke van der Linden
 Mees Kruijer
 Luc de Klein
 Sanne de Klein
 Lisa Nieuwland
 Sennen Has
 Kim Rood
 Fiep Smit
 Dylan Kruijer
 Thomas Bruin





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



wij houden van **fietzen**

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

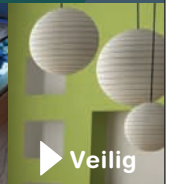
Intelligente Gebouwtechniek



► Comfortabel



► Energiebewust



► Veilig

Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspanen.

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56



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

Loeigoeie Zuivel

Van
biologische
Boerderij
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces



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



Een Noviaan is iemand die voor anderen klaar staat om anderen samen van de club te laten genieten. Vaak zijn het stille helpers die ervoor zorgen dat alles op rolletjes loopt. Veel zaken die geregeld worden zijn niet zo vanzelfsprekend als het lijkt. Daarom laten we in deze serie mini-interviews een aantal vrijwilligers van Nova voor het voetlicht treden. Trainers zijn bijvoorbeeld het cement van het Nova-gebouw, of anders uiteraard de klusploeg wel. Graag willen we als redactie deze mensen voor het voetlicht halen.

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

Ik ben gevraagd door Jos Hoogeboom en Margo Hogervorst. Zij zaten al in het bestuur en vroegen of ik de ledenadministratie wilde doen. Zij vonden dat wel bij mij passen.

Wat doe je voor de club?

Ik heb eerst de verkoop van de clubkleding een jaar of vier gedaan. Dat was op een vraag van Jos Hoogeboom. Daarna heeft Jessica Kortwijk dit overgenomen. Eigenlijk was dat veel praktischer omdat zij in Warmenhuizen woont. Nu doe ik de ledenadministratie sinds 2019, maar ook de facturatie voor de sponsorcommissie. Dat laatste sinds 2022. Alles gaat via Sportlink. Dat pakket biedt veel mogelijkheden. Waardoor je zelf je eigen wensen kan invullen. Als vereniging kan je echt niet zonder een goed administratiepakket.

Waarom heb je de taak op je genomen?

Het aardige is dat vrijwel iedereen van onze trainingsgroep deed of doet iets voor de vereniging. Het is ook wel iets dat bij mij past. En na een oriënteringsgesprek met Marian, mijn voorganger en Carlo, de penningmeester heb ik besloten deze job te gaan doen.

Wat zijn de leuke kanten van wat je doet?

Je kunt altijd op zoek gaan naar verbeteringen. Of zaken die slimmer of handiger georganiseerd kunnen worden. Dat blijft een uitdaging. Zo heb ik al heel wat zaken opgepakt. Even een voorbeeld. Ik heb in het begin uitgezocht hoe je etiketten kunt maken binnen Sportlink, maar later ook de sponsorfacturatie. Dat laatste zit niet standaard in Sportlink. Als iets dan lukt is dat een fijn gevoel.

Op welk onderdeel ben je zelf het beste?

Ik ben geen jeugdlid geweest. Daarom heb ik geen ervaring met andere onderdelen. In mijn jeugd heb ik geloged bij neefjes die lid waren van atletiek. Dat was mijn eerste kennismaking en vond ik erg leuk. Via Start to Run in 2004 via AV Hera ben ik ooit begonnen. Lekker trainen in de duinen van Schoorl. Suzan Nieman was toen een van de trainers. Hardlopen gaat mij goed af. En ik beleef er veel plezier aan.

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

Als iedereen wat doet blijft het verenigingsleven en andere sociale activiteiten in stand. Dat is belangrijk voor de leefbaarheid en je omgeving. Mooi om te zien dat jeugdleden al op jonge leeftijd training geven. Daardoor kennen zij de vereniging. Dat is dan een mooie opstap naar een volgende uitdaging binnen de vereniging.

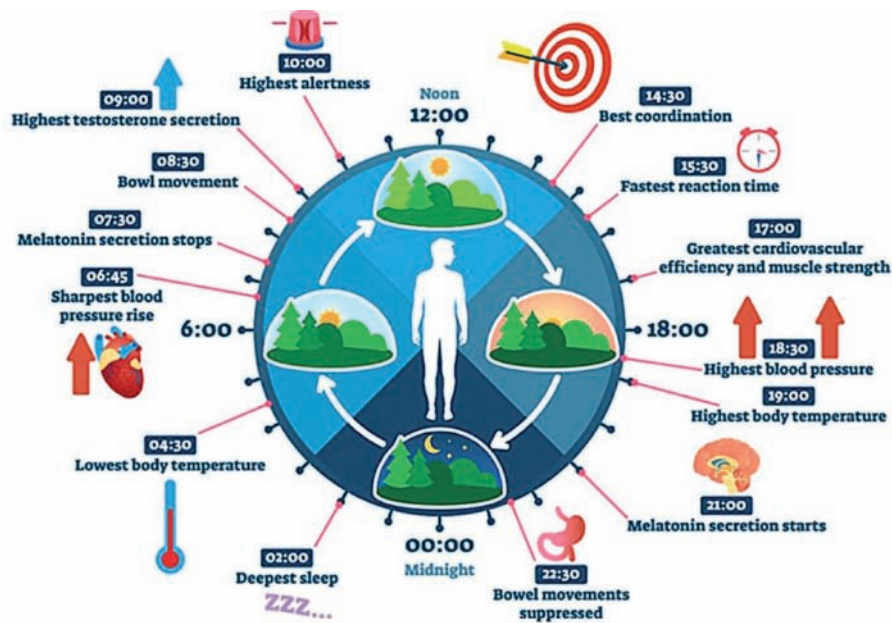
Het circadiaanse ritme

Suzan Nieman

Deze keer wil ik het graag met jullie hebben over het circadiaanse ritme. Niet een heel specifiek hardlooperonderwerp maar wel heel interessant als je weet hoe dit ritme onze lichaamsfuncties bepaalt. Het circadiaanse ritme, een woord dat je niet zo vaak hoort, maar dat wel zorgt voor ons dag- en nachtritme. Het is een interne klok die ongeveer 24 uur duurt en wordt aangestuurd door onze biologische klok in onze hypothalamus. Wist je dat elk levend organisme op aarde een biologische klok heeft?

Licht is de belangrijkste factor voor een goed werkend circadiaans ritme. Vooral het licht in de ochtend is hierbij van groot belang. Dus een ochtendwandeling/ duurloop of op de fiets naar het werk is naast een fijne ook een heel gezonde start van de dag.

We gaan het circadiaanse klokje even rond, om te laten zien welke processen wanneer gebeuren. Zo begrijp je je lichaam ook wat beter en kun je kijken hoe je je gezondheid kunt beïnvloeden. We beginnen om 00:00 uur 's nachts:



02:00 uur Diepste slaap, probeer voor 00:00 uur naar bed te gaan om voldoende in je diepe slaap te komen.

04:30 uur Laagste lichaamstemperatuur

06:45 uur Sterkste stijging bloeddruk

07:30 uur Melatonineafgifte stopt

08:30 uur Darmwerking komt op gang, ontbijten!

09:00 uur Hoogtepunt afgifte testosteron

10:00 uur Hoogste alertheid, plan activiteiten waar je de opperste concentratie voor nodig hebt rond deze tijd

14:30 uur Beste coördinatie

15:30 uur Snelste reactietijd

17:00 uur Hart efficiëntie en spierkracht het grootst, de beste tijd om een wedstrijd te lopen!

18.30 uur Hoogste bloeddruk

19:00 uur Hoogste lichaamstemperatuur

21:00 uur Melatonineafgifte start, het lichaam maakt zich klaar voor de nacht.

22:30 uur Darmactiviteit gaat omlaag

Nu je weet dat om 22.30 uur de darmactiviteit omlaag gaat is het ook logisch dat er gezegd wordt dat het niet goed is om 's avonds nog te eten. In de vorige Noviteit vertelde ik over eten na een avondtraining. Dus wanneer je er voor kiest om na de avondtraining nog warm te eten, eet niet teveel. Het lichaam is zich toe aan het werken om de nacht in te gaan en gaat in 'ruststand'. Wanneer er eten in je maag zit gaat het lichaam hier mee aan de slag, het lichaam houdt zichzelf wakker.

Er zijn mensen die graag een glaasje alcohol drinken. Zij ervaren vaak dat ze daardoor beter slapen. Dit klopt niet. Je valt weliswaar sneller in slaap maar je komt veel minder in je diepe slaap omdat het lichaam bezig is om de alcohol af te breken. Dus laat het 'slaapmutsje' maar staan.

Het komt wel eens voor dat je 's nachts wakker moet blijven. Het lichaam kan 's nachts slecht vet afbreken en glucose blijft langer in het bloed zitten. Probeer daarom vetrijke voeding en snelle koolhydraten te vermijden.

Een licht ontbijt voor het slapen zorgt dat je langer doorslaapt en is dus goed!

Het is niet mogelijk om je circadiaanse ritme om te draaien. Het lichaam zal altijd een dag en nachtritme hebben, ook al leeft iemand in de nacht en slaapt overdag.

Dus leef overdag en slaap 's nachts als dat kan. ©

Wandelweekend 2024

Van vrijdag 19 – maandag 22 april gaan we naar Groepsaccommodatie Huntershof in Diever, prachtig gelegen aan de rand van het Drents-Friese-woud. Evenals vorig jaar is het weer een luxe accommodatie met o.a. 2-persoonskamers met sanitair.

Meer informatie vind je op: www.huntershof.nl

De kosten voor het wandelweekend uitkomen op 165 euro p.p. Dit is all-inn:

3 overnachtingen – 3 x ontbijt – 3 x lunch – 3 x diner – koffie + gebak onderweg – koffie, thee, bier, wijn, fris – tussendoortjes – fietsenhuur.

Je kunt een optie nemen op het wandelweekend 2024. Dat betekent dat je zo rond 1 februari 2024 moet doorgeven of je daadwerkelijk mee wilt. Wil je ook mee? Er zijn nog plaatsen vrij om een optie te nemen.

Reactie graag via mail: wandelen@avnova.nl

GROEPSACCOMMODATIE *Huntershof* DIEVER



Boerenland Wandeltocht zoekt hulp

De jaarlijkse Boerenland Wandeltocht wordt 1 x per jaar georganiseerd op de laatste zondag van september (dit jaar de 24e). De organisatie daarvan is in handen van 6 enthousiaste Novianen. Twee van hen hebben te kennen gegeven te willen stoppen met de organisatie. Eén van hen maakte al ruim 25 jaar deel van uit van onze groep en de ander ook al weer 7 jaar.

Wij zijn nu op zoek naar twee personen die ons team kunnen komen versterken.

De 'werkzaamheden':

We vergaderen gemiddeld 5 x per jaar, dat is afhankelijk of er al dan niet nieuwe routes gelopen gaan worden. Dit jaar is dat 3 x want we gebruiken namelijk dezelfde routes als vorig jaar.

Vergadering is in principe op een dinsdagmorgen. Op de dag zelf: op een gedeelte van het parcours pijlen uitzetten en weer ophalen.

De vertrekkende organisatieleden zullen hun werkzaamheden uiteraard overdragen aan de nieuwe organisatoren.

Informatie / aanmelden:

06 48161285 (Marian Robert) / boerenland.

wandeltocht@gmail.com / wandelen@nova.nl

Laatste nieuws: inmiddels heeft Co Duineveld zich aangemeld, hartelijk welkom Co. We zoeken nu dus nog één liefhebber!

Met vriendelijke groet,

John Vader

Willem de Maaré

Peter en Marian Robert

Nordic Walking bij AV Nova

Sinds het begin van dit millennium heeft AV Nova een Nordic Walking groep. Zij trainen op zaterdagmorgen in de duinen van Schoorl. Start om 9 uur bij het Buitencentrum aan de Oorsprongweg. Net als bij Sportief Wandelen wordt getraind met verschillende tempo's, maar bij Nordic Walking worden houding van het lichaam en het gebruik van armen door de poles benadrukt.

Om Nordic Walking goed onder de knie te krijgen wordt een gratis cursus van 4 weken aangeboden o.l.v. Peter Robert. De benodigde poles zijn beschikbaar.

Deze cursus is in september op zaterdagmorgen in de duinen van Schoorl.

Na afloop van de cursus kun je je eventueel aansluiten bij de zaterdagmorgengroep van Nova.

Informatie / interesse? Mail naar wandelen@avnova.nl of bel 06 48161285 Peter Robert



Evolutie van de sport

Ruud Doodeman

Bij deze zomereditie is dit een mooi moment om een sportgerichte analyse te doen tussen mannen en vrouwen. Alles wat daar tussenin zit en de mogelijke twijfelgevallen laat ik gemakshalve even buiten beschouwing. De oorsprong van de sport was vooral een mannendingetje en was er al in de tijd dat we nog jager en verzamelaar waren. Het gedrag van menselijk leven was in die tijd trouwens volkomen duurzaam en ecologisch verantwoord. Enkel het leven van de mens zelf was minder duurzaam. Met wat mazzel werd je 35 jaar oud. De emancipatie was overigens nog ver te zoeken. Mannenwerk bestond uit jagen, vissen, vechten, het houden van vee en het zware werk en de vrouw bereidde het voedsel, verzamelde kruiden, vruchten en noten en deed het verzorgen van de kinderen.

Ritueel

De lichamelijke vaardigheden van de man waren gericht op het aftroeven van de prooi en op overleven gericht. Het kwam aan op uithoudingsvermogen, scherpzint, inzicht, lerend vermogen, communicatie en vooral ook samenwerken. Samen gaan voor één doel om de prooi te kunnen overmeesteren. Volkeren lieten de jongens in die oertijd eerst een soort meesterproef van dapperheid, kunde, kracht of uithoudingsvermogen doen om ze tot 'man' te promoveren. Bij primitieve volkeren zien we dat nog steeds. Dan moeten de jongens hun mannelijkheid tonen door een leeuw om te leggen of zich in de hand laten steken door de meest venijnige mieren, voordat ze voor vol aangezien worden. Há, dat is nu wel anders. Nu mogen mannen dat stoere gedoe meer en meer los laten en is het vrouwelijke rooibosthee drinken al volop geaccepteerd. Er zijn overigens ook rituelen die een meisje tot vrouw maken, al hoeft zij haar vrouwelijkheid veel minder te bewijzen. De ultieme test om te laten zien wat je kan is er nog steeds. Dat zien we op een aansprekende wijze terug in vrijwel alle disciplines van atletiek en het hardlopen. Hoogspringen, verspringen, polkstock hoog, alle afstanden op de baan binnen een bepaalde tijd lopen, al dan niet met horden en niet te vergeten de marathon is een fantastisch bewijs van je doorzettingsvermogen. Uitlopen is al een geweldige prestatie.



Stupiditeit

Vrouwen hebben vaak minder zelfvertrouwen en hebben meer last van wedstrijdvrees dan mannen. Daardoor wordt het potentieel wat er is niet altijd goed benut door atletes. Gezonde wedstrijdspanning is trouwens prima. Accepteer dat dus gewoon. Je staat dan op scherp om een prestatie te leveren. Wanneer de spanning echter te groot is dan is het tijd om te relativiseren. Waar gaat het eigenlijk om? Vaker wedstrijden doen zal gewenning geven. Wedstrijden zijn momenten om van te genieten, samen met medeliefhebbers van jouw sport, om samen te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. Bij wedstrijden is de ervaring intenser, door de wil er wat van te maken en misschien jezelf te overtreffen, wat ook eventuele wedstrijdspanning verklaart. Na afloop kan je dan die min of meer rituele beleving delen. Mannen zijn juist kanjers in het maken van stupide acties. Vrouwelijke hooligans zijn op de vingers van een hand te tellen, terwijl het mannelijke supportersgeweld als een woekkerend onkruid niet uit te roeien lijkt. Wat dat aangaat maak ik me, met volop zicht van bovenaf, behoorlijk zorgen om de ontwikkeling van de menselijke soort. Althans meer specifiek wat betreft de jongens. Ze veroorzaken zeker in de leeftijd tot 24 jaar verreweg de meeste ongelukken. En als een vrouw een keer een ongeluk heeft is het meestal ook minder erg. Naast het man zijn, helpen mobiele afleiding en drank en drugs, waar mannen ook bevattelijker voor zijn ook niet voor een veilig leven. Met de meiden gaat het veel meer de goede kant op. Ze hebben intussen de overhand op de universiteiten en worden steeds slimmer, terwijl de mannen desondanks nog steeds denken dat ze god zijn.

Nederlandse vrouwen winnen meer

Volgens Darwin is ook de mens een product van de evolutie en delen wij een gemeenschappelijke voorouder met apen. Wellicht is in dit specifieke geval de man dichterbij de aap gebleven. Qua schedelbedekking lijkt dat niet altijd zo te zijn, maar in het geheel is de lichaamsbeharing in elk geval meer dan bij vrouwen. En qua gedrag zien we zowel bij heerszuchtige bobo's als bij 'topsupporters' diverse overeenkomsten met alfa mannetjes in de wilde natuur. Als oordeel kan ik van hogerhand, en meteen ook namens Darwin, gerust stellen dat het met de soort 'mens' op atletisch gebied redelijk de goede kant opgaat. Als het om pure spierkracht gaat, dan winnen mannen het nog altijd van vrouwen. Maar toch stellen wetenschappers dat

vrouwen tóch het sterke geslacht zijn. Wel zie ik op een afstandje dat de vrouwen steeds meer een streepje voor hebben en in de ontwikkeling ook op sportgebied sprongen gemaakt hebben waar de mannen, met alle respect, niet aan kunnen tippen. De laatste jaren zien we in Nederland in elk geval dat de vrouwen relatief beter presteren dan de mannen.



Aan het vrouw zijn kleven wat nadelen zoals periodieke ongemakken. En stemmingswisselingen? We kunnen echter met gemak stellen dat het concept 'man' sowieso niet helemaal gelukt is. Ook wanneer we het van bovenaf beschouwen dan nog is de constatering dat het product 'man' nooit helemaal goed van de grond gekomen is.

Er zitten nog altijd enige kinderziekten in het productontwerp. Het is bijzonder dat het desondanks nog in productie genomen wordt. Dit heeft ongetwijfeld te maken met de essentiële rol van de man zelf bij de aanvang van het productieproces. Mannen gaan ook niet zo lang mee als vrouwen, ze zijn dus minder goed houdbaar. Het is bijna niet te bevatten dat er na miljoenen jaren evolutie er nog zoveel weeffouten in het man-zijn zitten. Ja, ook als schrijver van dit stukje kijk ik heus wel eens in de spiegel en dan moet ik bekennen; "Hm, toch niet helemaal gelukt"!

Nazorg

Wanneer je als man enigszins gefrustreerd raakt door de constatering dat de vrouw ons aan alle kanten inhaalt volgt hier nog even een stukje nazorg: het lucht in elk geval geweldig op om je mannelijkheid te etaleren met sterk machogedrag. Het rammen tegen een boksbal verminderde stressgevoelens bij mannen vrijwel meteen, nadat ze uit hun doen waren geraakt. Wat ook tijdelijk helpt is lekker mannelijk te doen door met vrienden aan de bar te hangen en veel te veel bier te drinken, ook barbecueën, doet het ook zondermeer goed, als de gehele buurt in een rookgordijn gelegd kan worden. Voorgaande activiteiten zijn uitstekend te combineren met het sterke verhalen uit de mouw schudden en je krachten te meten, denk dan liever aan speerwerpen, kogelstoten en discuswerpen. Dat is net even wat sportiever en acceptabeler dan het slopen van een bushokje of het molesteren van de supporters van de tegenpartij.

Geslaagd!

Marieke Brakkee

Certificaat

Jawel, na 5 trainingdagen in april, mei en juni heb ik mijn cursus voor Allround Wandeltrainer voltooid en kan ik mijn certificaat in ontvangst nemen.

De cursus was een goede mix van theorie en praktijk, barstensvol handige tips en tops van de instructeur, Mette van der Ven. En ook van de mede-cursisten. Een leuke groep, veel inspiratie en veel lol.

Tips en tops

We hebben voor elkaar onder andere een warming-up voorbereid en ook een mini-training: de een bedacht een mini-training met oefeningen voor beenspieren, de andere voor buikspieren, de volgende voor looptechniek en een ander meer gericht op uithoudingsvermogen. Na afloop werd alles besproken en kon iedereen tips en tops geven. Dat leverde altijd interessante aanwijzingen op, zoals letten op verstaanbaarheid, denken aan logische opbouw van licht naar zwaar, of waar nodig extra instructie geven, zowel algemeen als individueel.

Wandel-bootcamp

Zodoende hebben we van alles geleerd om een training te kunnen geven voor sportief wandelen, en daarnaast hebben we ook Nordic Walking gedaan. In principe zou ik daar ook training voor kunnen geven, maar dan zal ik toch nog eerst de techniek nog wat meer onder de knie willen hebben. Als derde onderdeel was er de wandel-bootcamp: wandeltraining afgewisseld met krachtoefeningen. Niet dat het per se superzwaar hoeft te zijn, maar het is heel goed om behalve op uithoudingsvermogen, ook op spierkracht en stabiliteit te trainen. Als de spieren van je benen en armen en vooral die van je buik en rug sterk genoeg zijn, zorgt dat ook voor een betere houding en een betere doorbloeding. Op latere leeftijd kan het helpen om fitter en stabiel te blijven, waardoor er bijvoorbeeld minder kans is om te vallen. Dus wandelsporters, kijk niet vreemd op als ik er af en toe een buikspieroefening tussendoor gooi.



www.KlusjesBus.com

ook hèt adres voor:

Zonneschermen - Screens - Rolluiken

info@klusjesbus.com 06 23 14 54 49



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
Sterss 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

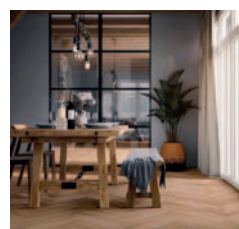
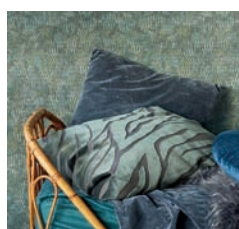
Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren

Dorpsstraat 26
1747 HD Tuitjenhorn
Tel. 0226-39 46 68



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

Bewegen doe ik genoeg! Toch?

Marieke Brakkee

Dagelijkse routine

Overdag kantoorwerk, veel op de computer. Tussendoor een rondje lopen of fietsen. Maar daarna met het mooie weer lekker in de tuin, biertje of wijntje erbij. Vooruit, thee of spa kan ook. Misschien nog iets erbij? Pinda's, borrelnootjes? Krantje, heerlijk. Zo gaat dat.

Genoeg?

Maar beweeg ik dan wel genoeg?

Ja toch? Twee keer in de week fiets ik naar Alkmaar, meestal. Een keer in de week fitness, vaak op zaterdag sportief wandelen (maar niet elke week).

Ik ken genoeg mensen die niet sporten, bewegen zij eigenlijk wel genoeg?

Tijd om het een en ander na te zoeken.

Beweegrichtlijn

Op internet vind ik de beweegrichtlijn:

- ★ Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- ★ Minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- ★ Minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- ★ Voorkom veel stilzitten.

Kracht

Dat tweede punt is geen probleem, en dat is ook wel algemeen bekend: elke dag minimaal een half uur bewegen.

Maar dat derde punt is veel minder bekend: minimaal 2x per week krachtoefeningen, plus oefeningen voor stabiliteit. Sinds dit jaar doe ik fitness en komt dat allebei aan bod, maar dat is 1x in de week.

Vorig jaar gingen we op kantoor wel eens planken: om 10u en om 15u met z'n allen 1 minuutje planken. Met elkaar nog gezellig ook, goed voor de afwisseling en goed voor je buikspieren. Misschien wel een idee om dat weer op te pakken dus!



Foto by Freepik

SPORTMASSAGE
KAREL LIGTHART



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



JOH. VAN DUIN B.V.

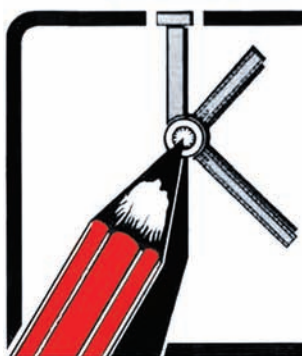
BOUWBEDRIJF B.V.

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

Jong Blauw News

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

Portret van een Jong Blauw lid

Naam: Sijmen Ploeg

School: ARH Bergen

Beroep: In de vakanties bij Bejo

Wat is je leeftijd?: 16

Hoe lang ben je al lid van Nova?: 6/7 jaar denk ik

Wat is je leukste onderdeel? En waarom?: De tienkamp, want ik vind alle onderdelen eigenlijk wel leuk.

Wat is je beste prestatie?: 3256 punten, ik hoop met de volgende tienkamp boven de 4000 punten te gaan.

Wie is je trainer? En wat maakt Jorg zo'n leuke trainer?: Linda, ze heeft van alle onderdelen wel verstand en ze kan het erg goed uitleggen.

Wat is je favoriete oefening?: Het rekken met de polsstok in de insteek bak.

Welke oefening zou je graag naar jou vernoemd willen hebben?: Die dan maar.

Wie vind je goed op het gebied van atletiek? En waarom?: Mondo Duplantis, ik vind het erg knap dat hij bijna elke grote wedstrijd een wereldrecord springt.

Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom?: Joost E, daar kan ik altijd wel stom mee praten.

Wat is je mooiste Jong Blauw herinnering?: Dat ik meervoudig clubkampioen in verschillende disciplines ben geworden.

Wat is je favoriete boek?: De Renner - Tim Krabbé (ook het enige boek wat ik ooit helemaal heb gelezen).

Wat is je favoriete muziek?: Oude Bluesmuziek, vooral Stevie Ray Vaughan en George Thorogood vind ik mooi.

Wat is je favoriete film?: De cowboyfilm The Magnificent Seven.

Wie is de volgende in 'portret van een Jong Blauw lid'?: Sam Oud.

Verzin een vraag die je wilt stellen aan deze persoon.: Ga je ook een keer een meerkamp doen, of hou je het bij sprinten en hoogspringen?

Antwoord op de vraag van de voorganger in dit portret: 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? Ik heb in Almere al een tienkamp gedaan dit jaar, en op 8 en 9 juli staat die in Lisse op het programma. Ik heb niet echt een voorbeeld maar ik vind de wereldrecordhouder op de 10-kamp Kevin Mayer wel goed. En op fietsgebied vind ik Tadey Pogacar de beste. Hij kan de Tour en alle klassiekers winnen.

Gezocht: de stem van Jolijn, deze is al een week vermist. Ergens kwijtgeraakt tijdens de Sportweek. Gevonden? Graag in de gevonden voorwerpen bak leggen.

Jong Blauw 3.0 neemt het over!

Langzaam maar zeker begint het er op te lijken dat het stokje van Jong Blauw 2.0 wordt overgenomen door Jong Blauw 3.0. Een grote groep junioren lijkt het erg gezellig te hebben met elkaar. Samen mee doen met de sportweek(end)(Noormannen, ze komen er aan!), samen naar de competitie en samen naar het strand en het zwembad. Zowel bij de dames als bij de heren worden grote talenten gespot. Misschien kunnen enkele oude Jong Blauw leden dan over enkele jaren met pensioen.



Rode kreeft van het jaar award

Ieder jaar is het weer zweten op de competitiedagen. Niet alleen door het sporten, maar soms ook door de belachelijke temperaturen. Soms zie je de lucht opstijgen van de baan als een heuse Fata Morgana. Maar het bleek het dan toch Jasper K. te zijn bij de polshoogmat. Vaak is de zelf meegenomen partytent van 3x3m2. het enige stukje schaduw dat op de baan te vinden. Het is dan ook standaard dat er aan het einde van de dag wat rode snoetjes, nekjes en schouders te vinden zijn. Het is een jury-onderdeel, er wordt op één criteria beoordeeld. Bij wie is het Nova-hemdje het meest zichtbaar als deze uitgetrokken is. Meestal is het Jesse S. die er erg gebrand is om de bokaal te pakken. Maar dit jaar kan hij door blessures niet vlammen. Kevin van G. en Bram. B dichtten we ook weinig kans toe. Zij hebben al vroeg in het seizoen getraind op bruine huidje op een Portugees subtropisch eiland. Wellicht dat Matthijs de G. dit jaar voor het eerst de award binnensleept. Maar zal het hem lukken om van de factor 50 af te blijven?

Gekke atletiekbaan

Niagara, Canada

In deze editie gooien we het door een andere bocht. Deze keer geen baan van 300 meter, afwijkende bochten, gelegen op een dak of in een luchthaven. Deze baan is er eentje die veel discussie op de estafette kan voorkomen. De wisselvakken van de 4*100 meter hebben namelijk een afwijkende kleur. Beetje jammer dat het enige wisselvak op de 4*400 meter precies niet is gemarkeerd...

Jong blauw in de dierentuin

Onlangs zijn er weer nieuwe dieren ontdekt in onze dierentuin. Met vereende krachten hebben we twee leden van onze groep verhuisd van de Mosterdpot naar de Pastoor Meijndersstraat. De hoeveelheid zoi die we verplaatst hebben naar hun nieuwe zolder deed ons er aan denken... Het lijken wel hamsters. Misschien binnen kort konijnen?

De bocht.

Onlangs werden twee Jong Blauw talenten in dezelfde wedstrijd gediskwalificeerd op het stappen op de lijn in de eerste bocht van een 800m. Het fanatisme spatte er vanaf en de liefhebber heeft van de twee 3.0 jongelingen genoten. Linda heeft aangegeven op deze specifieke regel te zullen gaan trainen.

Bram B is as we speak op vakantie, maar we weten niet met wie!?

Sportweek

Een keer per jaar tijdens de sportweek veranderen een aantal Jong Blauwleden in echte Noormannen. Een nieuw team, het Nova-reserveteam onderleiding van Nina van D. maakte de strijd nog spannender. Alle sporten zijn in deze week aan bod gekomen en ook bij de 3e helft waren De Wilde Grote Noormannen goed vertegenwoordigd. DJ Ed vraagt zich wel nog steeds af waar zijn startbewijs voor de Griekse 400 is gebleven. Ondanks dat de Noormannen het volleyballen beter aan de

andere teams over kunnen laten mochten zij toch aan het eind van de week de beker ophalen.

Vaseline

Het wondermiddel vaseline was op de atletiekbaan al wat langer bekend. Het jaren 90 Nova-hemdje schuurde altijd langs de tepels, waardoor het fijn was deze even in te smeren tegen bloeden. Wandelaar Hugo V gebruikt om deze reden de vaseline tegenwoordig tussen zijn billettjes.

Quote: *Zonder wrijving geen glans [Hugo V.]*

Pluim

De pluim is deze keer voor Kiki. Voor wedstrijden regelt zij de vrijwilligers, wat iedere keer weer een strijd is, maar altijd heeft ze het uiteindelijk toch weer voor elkaar. Kiki, deze is voor jou (k)

Aanwas tijdens sportweek

Tijdens de sportweek werd weer duidelijk dat sommige teams het laten liggen op de atletiek en aanverwante onderdelen. Ze zagen dat Do P. na zijn optreden van vorig jaar heel veel progressie had gemaakt en nu de punten voor het team aan het binnen slepen was. Tijdens de week waren er meerdere mensen die aangaven graag mee te willen trainen om ook een flinke sprong te kunnen gaan maken. We zullen zien wat er van deze plannen terecht gaat komen!

Hardloopezuster

Deze editie geen nieuwe bijdrage voor de hardloopezuster. Eventuele uitslagen van het eerder genoemde onderzoek naar de felheid van kleding op de prestaties moet nog even op zich laten wachten. De stomende temperaturen op de Nova-baan resulteren in minder kleding, dus minder kleur. Eventuele verkregen data is hierdoor onbetrouwbaar. Wordt vervolgd..

De levende windmeter

Er is sinds enkele weken een nieuwe trend op de novabaan. Waar Bram B vroeger nooit gezien werd in de kleedkamers om te douchen, is hij sinds kort regelmatig fris gedoucht te bewonderen. Dit lijkt samen te hangen met de windrichting... Mogelijk ambieert hij toch een carrière in noordoostelijke richting.

Linda's column

[

<insert text>

]

First Dates

Het welbekende televisieprogramma First Dates heeft ook zijn weg gevonden in de gelederen van Jong Blauw. De meest fanatieke deelnemers, Bram B. en Kevin van der G., zorgen voor een flinke stijging in de kijkcijfers. Kevin VG. besloot zelfs de Nova-baan te gebruiken als decor voor de eerste date. Hoewel de dates verder niet live gevolgd kunnen worden is het wel mogelijk live aan te sluiten bij de evaluatie, iedere dinsdagavond tussen 19.30 en 20.00 uur, op de Nova-baan bij de start/finish.

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 Zaterdag 23 en zondag 24 september 2023, Clubkampioenschappen AV Nova.

4^e Vrijdag 21 juli en vrijdag 1 september, Zomeravondinstuiven, AV Trias Heiloo

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

Voor meer wedstrijden, zie atletiek.nu

Start nieuwe wintercompetitie pupillen en junioren

Het programma voor de nieuwe wintercompetitie 2023-2024 voor de jeugdleden ziet er als volgt uit:

Zaterdag 15 juli	Ronde van Tuitjenhorn Informatie over deze wedstrijd is te vinden in de Noviteit en op de website van Hollandia T. Eerder is er ook al informatie gedeeld vanuit de club in verband met extra feestactiviteiten.
Zaterdag 9 september	Clubkampioenschappen meerkamp en lange afstand. Deze wedstrijd vind plaats in het weekend van het kamp, ook hierover is al eerder gecommuniceerd.
Zondag 1 oktober	Rondje Bergen Informatie over deze wedstrijd op https://www.rondjebergen.nl . Inschrijven kan alleen online via deze website tot 28 september.
Zondag 15 oktober	Kernisloop Petten Informatie is te vinden op www.svpetten.nl
Zondag 29 oktober	Rondje Novabaan
Zondag 5 november	Boerenkoolloop Over deze wedstrijd is informatie te vinden op https://boerenkoolloop.nl .
Zaterdag 11 november	Eerste wedstrijd crosscompetitie Atletiekunie. Informatie op atletiekcompetities.nl/crosscompetitie . Ook via de club volgt er nog informatie.
Zondag 3 december	Ploeg Poldercross, informatie volgt
Zaterdag 9 december	Tweede wedstrijd crosscompetitie Atletiekunie. Informatie op atletiekcompetities.nl
Zondag 17 december	Duintraining
Zaterdag 20 januari	Derde wedstrijd crosscompetitie Atletiekunie. Informatie op atletiekcompetities.nl
Zondag 18 februari	Rondje Novabaan
Zondag ? maart	Clubkampioenschappen cross op het Nova terrein

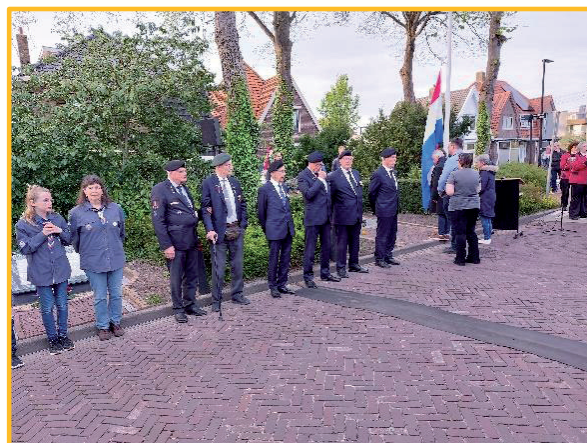
Veel plezier en succes bij de wedstrijden

Bevrijdingsvuurestafetloop Wageningen- Schagen 2023

Na weken van voorbereiding w.o. het zoeken naar deelnemers, de aanmelding, vastleggen busje, bestellen T-shirts en fakkels, verkenning over het parcours, kennis maken met elkaar, en niet te vergeten de vele mails met informatie, was het dan zover.



Op 4 mei was het om 19.00 uur verzamelen bij de busjes, in de buurt van het monument 1940-1945 in Schagen Centrum, om de tassen erin te zetten + fietsen. Daarna naar De Posthoorn voor een kopje en laatste toiletstop. Hieronder een summiere samenvatting. Toen de stoet van de Grote kerk op de Markt naar het monument liep zijn wij achteraan gesloten, allen in ons Bevrijdings T-shirt.



Het was best druk. Je in Oekraïne, veel meer gelukkig meer aandacht

hebben van de verhalen, foto's en films. Het was een indrukwekkende dodenherdenking, in het volle besef dat onze vrijheid ook nu in gevaar kan komen. We stonden hier met alle atleten bij, en na een laatste groet als respect voor hen die voor onze vrijheid vielen, liepen we naar de busjes om daarna snel naar de Menisweg te rijden om onze voorfietser met navigatie, Willem de Mareé nog op te pikken. Hierna nog een kleine tussenstop bij de P&R nabij Boersen om Hugo Vader mee te nemen. Hugo was eerst nog in Warmenhuizen, waar hij de krans mocht leggen.

bemerkt dat het, mede door de oorlog leeft. Maar ook op de scholen wordt er aan geschonken want zij moeten het

Nu dan op weg naar Wageningen om het Bevrijdingsvuur op te halen. We arriveerden rond 22.15 uur op de Dreijen waar we de busjes parkeerden en ons gingen melden, en het bord van Schagen in ontvangst namen. We kregen startpositie 15 van de 84 deelnemende estafettegroepen. Na de plichtplegingen, een kopje koffie of wat dan ook en een laatste toiletstop met z'n allen naar de start. Voorne aan Zee stond achter ons en Heerlen voor ons. Afsproken was dat naast de twee voorfietsers met navigatie, Willem de Mareé en René Burger, Suzan Houwing en Stijn Rhebergen de fakkel in ontvangst mochten nemen en als eerste dus starten. De achter fietsers waren Marleen Stroo en Eline Kamp. Tijs Hofmann en Co Wiskerke, die al vaker bij de ceremonie ware, gingen de busjes alvast naar de parkeerplek brengen op ons parcours, waar we later elkaar zouden ontmoeten.



Het waren weer indrukwekkende verhalen en om middernacht werd de vlam ontstoken. Rond 00.15 uur was Schagen op weg. Als snel hadden we elkaar weer compleet en gingen we op weg de duisternis in naar de eerste wissel. We liepen stukjes van 2 km om de vaart erin te houden en ook om lekke bezig te kunnen blijven. En zo liepen we de eerste uren door de donkerte van de nacht, hoewel met een volle maan.

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



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

**multicopy the
communication
company** HEERHUGOWAARD
ALKMAAR



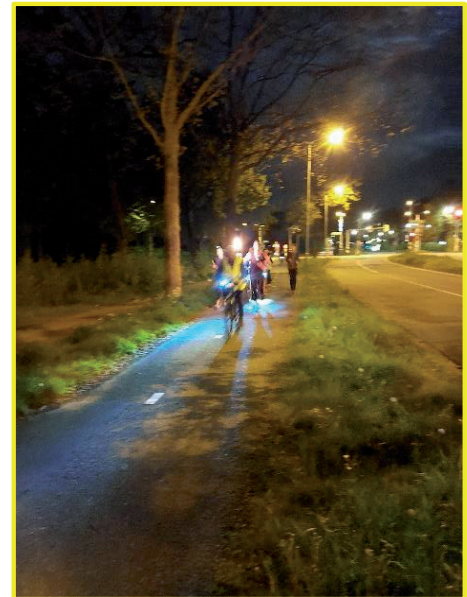
DÉ PARTNER
VOOR AL UW
COMMUNICATIE
UITINGEN

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

Mail je kopij naar ↓



SCAN ME



De temperatuur was ongewoon hoog en de atleten liepen tot ver in de nacht met korte mouwen in een hemdje. Geregeld werden een boom of bosjes opgezocht omdat we geen toilet in de busjes hadden. Het aflossen liep als een trein en als je even wilde ruilen kon dat ook. De samenwerking was echt top en iedereen had echt alles voor elkaar over. De duo's zoals ingedeeld pakten heel goed uit. Rond een uur of 3 even wat spatjes, maar dat mocht geen naam hebben. En zo verstreken de uren gladjes. Lopen, fietsen, busje sturen of in de bus bezig met voeding, kleding of sociale media. Geen moment om in te dutten. De fietsen en busjes bleven heel en dat is dan altijd heel fijn. Het mooiste moment is dan het ochtendgloren. We zagen de lucht breken hoorden heel veel vogels fluiten. Iedereen beleefd het op zijn of haar eigen wijze. Prachtig.

Rond 06.15 liepen we langs het Muiderslot en even later door het pittoreske stadje Muiden. Dat is gewoon genieten. Op een aantal punten moesten de busjes van de lopers af omdat de busjes niet over fiets- en voetpaden mogen. Altijd spannend om elkaar weer op het goede moment tegen te komen en te wisselen. Lastig ook om op tijd de goede wissels te doen. Soms was het onder elkaar, fietsers en lopers, wisselen. In Amsterdam een lang stuk buiten elkaar en aan de noordkant bij het NH-kanaal naar Purmerend zijn we 1 km stukje gaan



lopen. Dat deden we busje voor busje om zo steeds in de goede bus terug te zijn bij je eigen spullen. Meestal om verloren tijd in te halen, maar dat was nu niet nodig omdat we zelfs ruim een half uur voor waren op schema. Op deze manier haalden creëerden we extra tijd, en dat lukte.





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 | - Hooikoorts |
| - Slaap problemen | - Concentratie problemen |
| - Menstruatie | - Mentale problemen |
| - Hoofdpijn/Migraine | - Eczeem |
| - Duizeligheid | - Verkoudheid die niet over wil |
| - Pijnlijke gewrichten en spieren | - Lichamelijke klachten bij bv. Sport blessures |



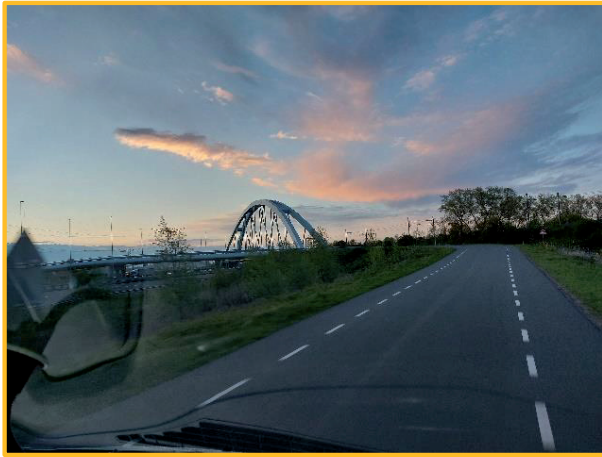
Dry needling is een fantastische behandel methode voor nek-, schouder-, rugklachten, duizeligheid, hoofdpijn, tinnitus (oorsuizen) en alle problemen aan het bewegingsapparaat.

Er zijn nog een veelvoud aan klachten te benoemen.

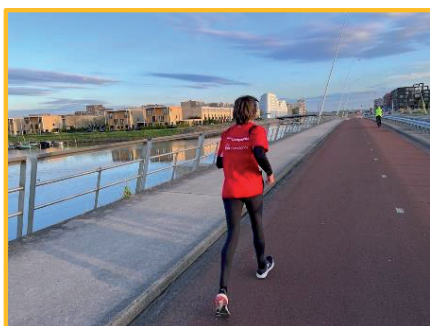
Kijk voor meer info op mijn website www.wilcovanderstoop.nl

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!



De fietsen gingen weer achter op de bus en zo gingen we door. Langzaam werd het drukker langs het parcours. Bij De Lagehoek werden we opgewacht door Gerda Goossens, die een dag hiervoor een vervelende val had gemaakt en niet mee kon (balen). Zij zorgde, samen met Frank voor de thee. Er was appeltaart van teamgenot Margreet Burger (zelf gebakken) en er kwam nog koffie, gebracht door de vader van Lonneke Kossen. Saamhorigheid ten top! Dit wil je toch niet missen! Ook werden er door familieleden foto's en filmpjes gemaakt langs et laatste stuk van het parcours.



**VR/JOED
DEEL JE
MET ELKAAR**



Het blijft altijd een uitdaging om de ca. 150 km in 12 uur met elkaar te overbruggen. Na Purmerend liepen we de polders in en genoten van het NH-landschap.



Om 12.30 uur stonde de busje bij het Regius op de Julianalaan geparkeerd. Deze keer geen blessures en zijn alle atleten heel over de finish gekomen. Natuurlijk wel hier en daar wat pijntjes en stramme spieren maar van vermoeidheid niets te zien. Nog net even tijd om het mooie T-shirt weer aan te trekken en de fakkels aan te steken. Via de Torenstraat in Schagen kwamen we met 16 atleten van TAS'82, AV Nova en TAV'80 en 2 voorfietsers om 13.00 uur aan op de Markt waar we onder grote belangstelling en met applaus werden ontvangen. Dat geeft dan een extra goed gevoel (kippenvelmoment).



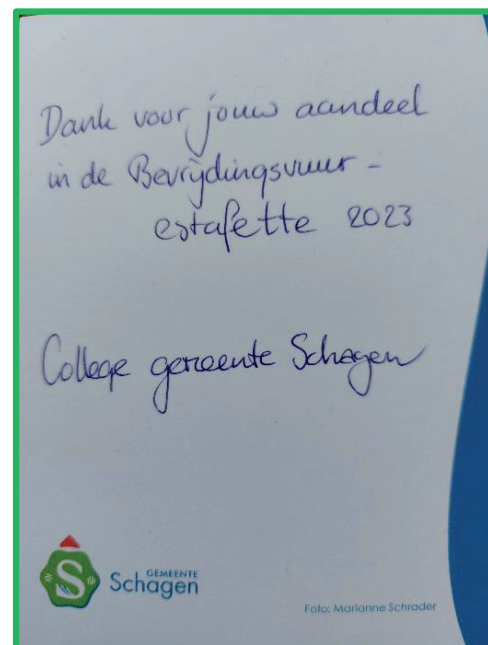
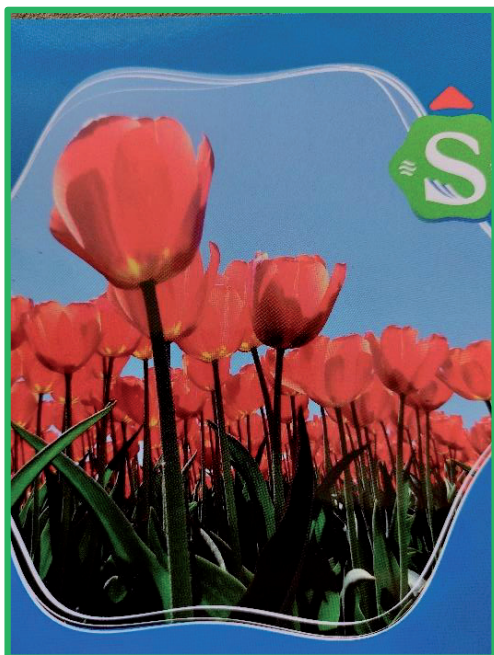


Lonneke mocht deze keer de fakkel aan burgemeester Marjan van Kampen overhandigen, Co en Stijn gaven een fakkel aan de veteranen. De burgemeester bracht deze samen met de veteranen naar het monument.

Nadat de burgemeester ons had toegesproken kregen wij een prachtig presentje en zat het er op. Daarna gingen we lunchen in De Posthoorn, aangeboden door de gemeente Schagen. Dat gaat er dan goed in na al die zoetigheid van de nachtvoeding. Daarna spullen uit de busjes en opruimen, busjes terugbrengen, samen met Peter en Yvonne Verbree.

Wat was het een geslaagde dag, en wat een gemotiveerd en gezellig team met zelf hier en daar gezonde rivaliteit om de snelheid steeds te verbeteren.

Een mooie mix van jong en wat ouder, tussen de 27 en 77, om de balans in snelheid te houden.



Voor mij (Co Wiskerke), die al 11 jaar de organisatie op zich nam, was het de laatste keer dat om deze tocht te organiseren. Mijn oproep is om het vooral door te laten gaan en dat er volgend jaar een of meerderen zijn die het stokje (de fakkel) over nemen. Suggestie: van elke vereniging 1 persoon.

In de afgelopen jaren is Schagen gewend geraakt dat het Bevrijdingsvuur hier brandt en ook onze burgemeester omarmt dit van harte. Laten we vooral het vuur en de vrijheid doorgeven.

Ik ben niet weg en kan vanaf de zijlijn nog advies geven. In de 'wandelingen' hoorde ik al positieve geluiden over personen die dit willen gaan doen. Top!



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 Dirckshorn
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

IN 'T IJKGEBOUW
DE EENDRACHT



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

IN 'T IJKGEBOUW
DE EENDRACHT



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

**“Steun onze club en wordt ook
een sportieve sponsor van Nova”**

Staat hier volgende keer jou
advertentie?
meer informatie
mail naar

sponsoring@avnova.nl
of neem contact op met

Yde Dekker 06 53 93 04 08
Jos Hoogeboom 02 26 72 30 39
Linda Kleijer
Dick Nannes 06 51 48 99 31



SAVE THE DATE
24 SEPTEMBER 2023

BOERENLAND
Wandeltocht 2023



Met dank aan de gemeente Schagen die voor ons de T-shirts, fakkels, busjes en maaltijd heeft gesponsord. Met zo'n geweldig team samengesteld vanuit de Atletiekverenigingen AV Nova, TAS'82 en TAV'80 kunnen we het volgend jaar gewoon weer doen!

Namens het team: Willem de Mareé, René Burger, Co Wiskerke, Cees Dubbeld, Peter en Yvonne Verbree, Eline Kamp, Suzan Houwing, Stijn Rhebergen, Marleen Stroo, Tijs Hofmann, Frans Kroes, Lonneke Kossen, Renate Wit, Hugo Vader, Marjan Bos, Margreet Burger, Willem Keesom

Sportieve groet, Co

<https://www.facebook.com/BevrijdingsvuurestafetteSchagen>

<https://youtu.be/E9B5PnxEfDA>



Optjdee®

★★★★★

ONTSPANNEN MET ELKE VEZEL !

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



Sabine Schravemade | optjdee@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



ARIE BLEEKER

- ✓ Particuliere verzekeringen
- ✓ Bedrijfsmatige verzekeringen
- ✓ Hypotheken
- ✓ Schaderegelingen
- ✓ Advies
- ✓ Gratis polischek
- ✓ 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, hypotheek

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!



MINI-TRIATLON DIRKSHORN

ZONDAG 3 SEPTEMBER

voor wie er vorig
jaar bij was: exact
hetzelfde dus



3 km lopen
+
8,5 km fietsen
+
250 m zwemmen

O ja, denk aan
je fietshelm en
neem zelf eten
& drinken mee

HOE LAAT & WAAR

START **9u30** EINDE ± 11u
@Meerweg in Dirkshorn

HELPEN?

Wil je helpen bij de start/finish,
op het parcours of in het water? Leuk! 😊
Mail: isabelle.bruse@gmail.com



MEER WETEN? VRAAG FRANS OF DAVID

DEELNAME IS OP EIGEN RISICO | VOOR JONG & OUD | GEEN OFFICIËLE WEDSTRIJD

IN MEMORIAM ARIE TIJM

Peter en Marian Robert



Op zaterdagavond 24 juni is Arie overleden, hij werd slechts 67 jaar. Een enorm verlies voor zijn vrouw Nellie, kinderen Paula en René met partners en niet te vergeten hun vijf kleinkinderen.

Arie was sinds enkele jaren een trouw sportief-wandel-lid op de maandagmorgen. Hij liep graag in de voorste gelederen mee en dat ging hem goed af!

Als je bij hem in de buurt liep riep Arie: kom op, nog even een schepje er bovenop, je kunt het!

Vorig jaar werd hij ziek, maar als het even kon was hij er weer op de maandagmorgen. 'Ik ga gewoon door hoor!' Maar op het laatst lukte dat niet meer. Wij gaan hem missen, vooral om zijn enthousiasme, zijn positiviteit en altijd belangstellend naar anderen toe.

Arie, bedankt voor wie je was en voor een paar mooie Nova-jaren. We wensen zijn gezin en alle dierbaren om hem heen veel sterkte

Het laatste bericht van Arie:

'Vaar op de wind van vandaag'

'Ik ga nu naar de overkant'

6e plaats met discus werpen. Vandaag 2e/zilver met gewichtwerpen



Dirk Jan Giskes is op 30 juni 3^e geworden bij het kogelslingeren op de NK Masters. 30,61 meter geslingerd!



De hardloepdokter

Emma van der Pal



Als ik de laatste paar weken s'avonds op de Nova baan kom zie ik vooral nog korte broeken. Dat is natuurlijk niet voor niets, sinds begin juni is de zomer toch echt begonnen. Dat zorgt overdag regelmatig voor hoge temperaturen met veel zon. Dat merkte ik meteen toen ik zelf vanwege een avonddienst overdag ging hardlopen. Tegen de tijd dat ik thuis kwam was ik heel wat zweet armer en was niet veel minder rood dan een tomaat. Ik moet toegeven dat ik de hitte toch had onderschat. Gelukkig ben ik meer een sprinter en is de hitte dan niet zo erg. Maar de duursporters onder ons willen natuurlijk ook sporten en om je conditie te behouden is het belangrijk om te blijven trainen. Niet getreurd, er is hoop voor jullie. Met een paar aanpassingen is je training ook in de zomermaanden goed vol te houden. Het belangrijkste is om goed te blijven hydrateren, zowel vooraf als tijdens de training. Zorg dat je genoeg gedronken hebt en neem tijdens de training voldoende mee. Als vuistregel kan je uitgaan van 500 ml tot 1000 ml per uur. Ook de manier van kleden is belangrijk. Uiteraard wil je niet te warm

gekleed gaan, maar bescherm je ook tegen de zon. Vergeet niet je hiernaast goed in te smeren. Luchtige en lichte kleding is het prettigst. Met een pet houdt je het zonlicht uit je ogen en bescherm je je gezicht. Een ander ding om rekening mee te houden is de route die je kiest. Schaduw is prettig, dus een route door de weilanden minder handig. Probeer ook in de buurt van je huis te blijven. Als het toch te warm wordt kan je makkelijker stoppen en terug naar huis.

Loop tijdens de training wat minder hard dan je normale hardlooptempo. Een zomerse dag is niet het moment om een recordtempo te halen.

Gelukkig trainen we bij Nova vooral 's avonds wat natuurlijk de beste voorzorgsmaatregel is. Probeer als je zelf gaat trainen ook aan het begin van de ochtend of in de avond te gaan. De zuid Europeanen houden niet voor niets 's middags hun siësta.

Als je rekening houdt met deze maatregelen is het goed trainen in de zomer. Ik verwacht dan ook dat jullie mij voorbij zullen snellen als ik weer eens een poging onderneem om duursporter te worden. Ik ben te herkennen aan het rode hoofd, vergeet me niet te groeten.



Om het weekend af te sluiten...3e/brons met hoogspringen



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

Evenementenkalender

Dit overzicht heeft als bedoeling om iedereen kennis te laten maken met de evenementen in onze eigen omgeving. Al deze organisaties die hier achter zitten doen hun stinkende best om er voor sportievelingen, zoals wij, een mooie happening van te maken. Het wordt nogal eens onderschat wat er allemaal bij komt kijken. Vanuit het regelen voor de Boerenwandeltocht of de Boerenkoolloop weten we hier alles van. Gelukkig zijn het succesvolle Nova-evenementen die vele deelnemers trekken van heinde en verre. Om veel plezier te beleven bij de inspanning, daar doen we het allemaal voor. Enige variatie van het aanbod maakt het allemaal nog aantrekkelijker. Een snel, beschut parcours of een zware cross door zuigende modder, het komt allemaal aan bod. Net zoals de wedstrijden waarbij je tot het gaatje kunt gaan of een gemoedelijke wandeling door de natuur, waarbij stilstaan zelfs geen punt is. Genieten en een sportieve inspanning is de rode draad. In juli en augustus is het wat dun gezaaid met evenementen. Gelukkig staat de niet te missen Stratenloop van Tuitjenhorn prominent op de agenda. De geweldige route door het van Blanckendaalpark is al sowieso een goede reden om de loopschoenen aan te trekken. Vanaf september kunnen we weer alle kanten op voor verschillende sportieve uitdagingen.

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.tigch.nl
- 08-07 Prutrace De Weere door 4,5 km aan weiland, 40 slootjes, www.prutracedeweere.nl
- 15-07 Stratenloop Tuitjenhorn. Jeugdlopen en 5e en 10 km. www.stratenlooptuitjenhorn.nl

Augustus

- 06-08 Wierholt bosloop, Sluitgatweg, Wieringerwerf 3, 4, 6, 8, 10, 12 km en 1600 m jeugdloop
- 27-08 Hemmeromloop, Hem 5 en 10 km en kidsrun <https://www.hemmeromloop.nl>

September

- 03-09 Wierholt bosloop, Sluitgatweg, Wieringerwerf 3, 4, 6, 8, 10, 12 km en 1600 m jeugdloop
- 09-09 Kermiscross, 4 en 8 km Zijdewind, <https://tav80.nl/home/>



- 09 & 10-09 Obstacle run Geestmerambacht 6 of 10 km <https://major-run.nl/>
- 10-09 Napoleon mijlenloop, Den Helder, 5 of 10 Engelse mijl <https://noordkopatletiek.nl>
- 16 & 17-09 Dam tot Damloop, Amsterdam – Zaandam, 8 km of 16,1 km www.damloop.nl
- 24-09 Nova Boerenlandwandeltocht 5, 10, 15, 20 of 25 km Clubgebouw A.V. Nova
- 24-09 Halve van Texel, 6, 10 of 21,1 km hardlopen, <https://www.texelhalvemarathon.nl/>

Oktober

- 01-10 Rondje Bergen, 5 en 10 km en jeugdlopen <https://www.rondjebergen.nl/>
- 14-10 Amsterdam City Walk afstanden van 10 tot 33 km www.tcsamsterdammarathon.nl
- 15-10 Marathon van Amsterdam, 42,2 km en nog 3 afstanden www.tcsamsterdammarathon.nl
- 23 t/m 26-10 Wandelvierdaagse Schoorl, www.sportwandelschool.nl
- 29-10 Duinentrail Schoorl 10, 17 of 35 km www.mudsweatrains.nl/duinentrail_schoorl

 **BemoRail**



DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL




BLOM
elektrotechniek
en we zorgen dat het werkt, altijd!

BLOM ELEKTROTECHNIEK

De Camper 10, 1749 BX Warmenhuizen
Wijkmeerweg 25, 1948 NT Beverwijk
T 31 (0)88 392 0000
E info@blomelektrotechniek.nl

BLOM SERVICE & ONDERHOUDPLUS

Wijkmeerweg 25, 1948 NT Beverwijk
T 31 (0)88 392 0022
E info@blomplus.nl



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

oosterbaan
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

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

voor de juiste sportschoenen en eventuele inlays. In ons moderne loopanalyse-centrum kunnen wij u voorzien van het beste advies. Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast connectieschoeisel 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

www.blomelektrotechniek.nl



UITSLAGEN
SCAN ME




Reparatie & onderhoud


APK keuring


Occasions

Cornelis de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
0224-552282

info@petersautoservice.nl
facebook.com/petersautoservicedirksborn

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





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






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

