

Januari / Februari  
2022

In deze editie:

Beleef de wintercompetitie, schrijf  
je in voor de jeugdcompetitie en  
het meerkampfestival 2.0, of ga  
eens wandelen in Diakonievane

NOVA  
FESTIVAL





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



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



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

**FREE-D-SIGN.NL**

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

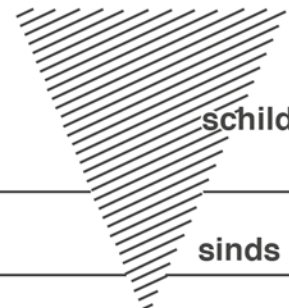
**BROMFIETSEN**

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 Dirksborn  
T (0224) 55 22 82  
F (0224) 55 26 90

# In deze Noviteit

Pagina 11-12

Leven in het Wolkenreservaat

Pagina 24-27

Wintercompetitie Jeugd verslag

Pagina 31

Aankondiging Jeugdcompetitie

Pagina 32-33

Meerkampfestival 2.0

## *En verder....*

NOVA informatie	4
Verjaardagen / Nieuwe Leden	7
Van de Voorzitter	13
Aankondiging ALV en agenda	13
OliebollenPraat	15
Atletiek Geschiedenis	16
Jong Blauw Nieuws	17
Pluim	19
Wandelnieuws	22
Diakonievane	23
Jeugdnieuws	31
Evenementenkalender	34

**De Novaredactie**      **novakrant@hotmail.com**

Ruud Doodeman  
Elles de Groot  
Karin Hofman  
Martijn Jorritsma

Met deze gloednieuwe Noviteit heb je in elk geval je iets in handen waardoor je voor even kunt ontsnappen aan de enigszins gesloten wereld om ons heen. In een aangenaam vertoeven, kan je zo al lezende het saaie leven achter je laten. Lezen is immers gedachtentransformatie en zo kan je beslommeringen om ons heen voor een eventjes achter je laten. Alle inzenders van het leesvoer wat je nu in handen hebt zijn er hoe dan ook goed voor gaan zitten om jouw theoretische Nova-sportbeleving of napret naar een hoger plan te brengen.

Gezamenlijke sportactiviteiten zijn momenteel nog begrensd en het stemt niet tot vrolijkheid om je vaste trainingsmaatjes te moeten missen op de baan. We willen dolgraag uitbreken en ons losmaken van de coronaketens, maar dan zonder anderen voor de voeten te lopen. Hier zijn echter verschillende meningen over. Het vaccin tegen de polarisatie is helaas nog niet gevonden en het lijkt voor de Novaleden ook trouwens niet nodig. In dit nummer zien we scherpe observaties van Marieke die met een mooie rijm de spijker op z'n kop slaat en ze ons inspireert voor een uitje naar een ander 'taalgebied' op minder dan twee uur rijden, waarmee je je in een totaal andere wereld begeeft voor een verrassend looprondje.

De voorzijde laat zien dat we als redactie niet stil gezeten hebben. Een nieuwe drukker was een mooie gelegenheid voor een ander uiterlijk. Een ontwerpproces is niet gemakkelijk. Er zijn altijd verschillende meningen en ideeën, al is er een gezamenlijk doel: streven naar een aansprekend, uitnodigend en inspirerende kaff. Na wat bij-schaven heeft John Vader, ja ook als geestelijk vader, zijn geslaagde oplevering gedaan. Nu het tastbaar is, gaat het leven. De nieuwe look geeft vast het rijke gevoel dat bij AV Nova hoort.

*Namens de redactie wensen we jou en je naasten een gezond en goed lopend 2022!*

# 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

Maandag	Vertrek bij Zandspoor	Trainer
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
18.00 tot 19.00	<b>Novabaan</b> Clubavond pupillen	Verschillende trainers
<b>Dinsdag</b>	<b>Novabaan</b>	<b>Trainers</b>
19.00 tot 20.30	Clubavond junioren	Verschillende trainers
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Atleten van 2001-2004	Jorg Ootjers
<b>Woensdag</b>	<b>Novabaan</b>	<b>Trainers</b>
18.00 tot 19.00	Atleten van 2009	Carlien Wabeke
19.30 tot 20.30	Start to Run	Joshua de Vriend
19.30 tot 20.30	Krachtraining	Bram Berkhout, Emma van der Pal
<b>Donderdag</b>	<b>Novabaan</b>	<b>Trainers</b>
17.00 tot 18.15	Senioren/Masters	Annemiek Suiker
18.15 tot 19.15	G atleten	Carol Rademakers, Amber Hurkmans,
19.30 tot 20.30	Senioren/Masters	Mark Dekker
19.30 tot 20.30	Atleten van 2001-2004	Jorg Ootjers
19.30 tot 20.45	Bootcamp	Sara Prins
<b>Vrijdag</b>	<b>Novabaan</b>	<b>Trainers</b>
18.00 tot 19.00	Atleten van 2014-2011	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>	<b>Vertrek bij Buitencentrum Schoorl</b>	<b>Trainers</b>
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader
09.00 tot 10.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
<b>Zondag</b>	<b>Vertrek bij begin Zeeweg</b>	<b>Trainers</b>
09.00 tot 10.30	Start to Run	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 (senioren): 06 1266 8131
Rob Duvivier	0226 395543	Jesper Sintenie	06 13840081	
Linda Hurkmans	06 23645244	Annemiek Suiker	06 534 55 821	
Jan Karsten	0226 392029	John Vader	06 2276 5260	
Frans Kauffman	0226 393426	Joshua de Vriend	06 54946276	Marian/Peter Robert (wandelen): 0226 39 3338
Kiki Klaver	06 21647074	Carlien Wabeke	06 34797093	
Mireille Ligthart	06 29152510	Ingmar Zondervan	0226 391994	

## 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. Gerrie 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>	06 471 44685
Kiki Klaver	<a href="mailto:kiki_klaver95@hotmail.com">kiki_klaver95@hotmail.com</a>	06 21 647074
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 21 647074
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
Yvon Louter	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	0226 39 5688
Yde Dekker	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 5393 0408
Dick Nannes	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 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
------------	--	--------------



www.airspiralo.com



## 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

## 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



## Januari

Suze Anna Molenaar	20
Esmay van Wonderen	20
Michiel Beeldman	23
Paul Blom	24
Karin Groot-Dekker	26
Lonneke Kossen-Groot	27
Espen van der Welle	27
Liz Meijer	27
Gérard Bosch	28
Isabelle Brus	29
Piet de Waard	31

## Februari

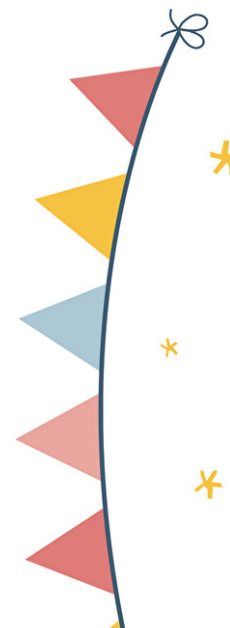
Indy van den Berg	1
Simone Ligthart	1
Emma van der Pal	2
Marc Heinsbroek	3
Petra Taams	3
Lasse v/der Linden	4
Matthijs de Groot	4
Ruby Noordstrand	6
Rob Tas	6
Nick Kroonenberg	6
Douwe Ploeg	9
Sander Kaandorp	9
Evelyn Schouten	10
Linda Boerman	10
Henry Hofmann	11
David Pronk	11
Martijn Jorritsma	11
Theo Tesselaar	12
Elizabeth Vader	13
Djess Zoon	14
Mart Pronk	15
Jill Klaver	16
Wilma Kemper	17
Bram Pronk	17
Axel Boon	20
Teun Zutt	20
David Reijmerink	21
Frans Kauffman	21
Jesse Rombout	24
Gwinn Steens	25
Maaïke Tesselaar	25
Ronald Vreeker	27
Margreet Ruiters	27
Ada Jonker	28
Lynn Hoogeboom	28
Rosa Hoogeboom	28

## Maart

Daan Groot	1
John Vader	1
Carina de Nijs	2
Sil Groenveld	3
Jasper Kroes	4
Milan Schouten	4
Boris Bleeker	4
Jord Stuyt	4
Jill Bruin	6
Jean-Paul Aubrun	8
Charlotte Milwid	8
Kees Kruijer	11
Margriet Prins	13
Joke Nota-de Nijs	14
Linda Blommaart	14
Fenna Tesselaar	15
Mattis Reijmerink	17
Cees Hof	18

## Nieuwe Leden

Kahlan Tesselaar
Jill Bruijn
Jill Rozendaal
Jop Zutt
Teun Zutt
E.A.T. Boode
E.P.J. Vriend
Liz Meijer
Sarah Adrichem
Sigge van der Veek
Djess Zoon
Mex Zoon





Interieurwerken



Met passie  
voor het  
proces



## Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23  
1749 HJ Warmenhuizen  
Tel: 0226-391838

A. Oudevaart 69, 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 TUINEN



ONTWERP, AANLEG,  
ADVIES EN ONDERHOUD

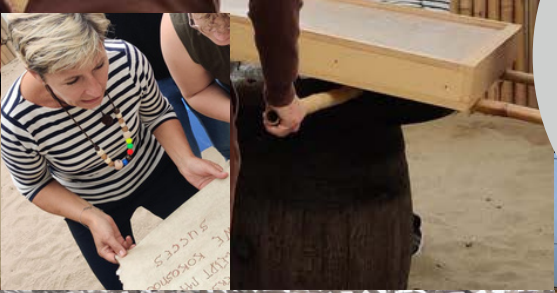
**0226 39 39 20**

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







We organiseren creatieve workshops voor kinderen en volwassenen, kinderfeestjes en groepsuitjes voor het hele gezin. Boek op tijd uw bedrijfs- of familie-uitje voor 2022. Uw uitje...is onze zorg! Met één telefoontje is alles geregeld!



Barbecue of lunch? Puur voor de gezelligheid of wil je ook werken aan teambuilding? Kan allemaal. In onze Kas of buiten. Keuze uit meer dan tien verschillende activiteiten. Met passie maken wij samen met u een mooi arrangement wat bij u past! **10 tot 80 personen!**



 [Tuinderij de\\_marlequi](#)  
 [de\\_marlequi](#)

Vanaf 14 februari zijn wij weer open en staan wij weer voor u klaar met voorjaarsbolletjes en prachtige oersterke violen

Trambaan 5a Warmenhuizen  
 Informatie: 06-38916380 (Margit) 0653142594 (Koos)

# Over het leven in het Wolkenreservaat

Zonder dat we het voldoende beseffen leven we hier in een bijzonder gebied en dit is niet alleen vanwege ons West-Friese dialect. Onze ligging tussen de Noordzee en het IJsselmeer zorgt voor een bijzonder klimaat, wat bij uitstek geschikt is voor wolkenvorming door de overheersende wind van zee. Wat de situatie mede bepaalt is dat het hier nogal vlak is. Daar waar in de meeste landen het uitzicht door oneffenheden in het landschap wordt beïnvloed, hebben wij daar hoegenaamd geen last van en hebben we volop uitzicht naar boven. Het weer spotten kan nergens beter. Alleen aan de kust hebben we te maken met hoogten van de West Friese Alpen, maar met toppen van 50 meter op de hoogste duinen hoeven we dit niet erg serieus te nemen. We kunnen het typische weer in Noord-Holland gerust beschouwen als een aparte persoonlijkheid. Het is een temperamentvolle ziel met die buien. Al is het ten opzichte van bijvoorbeeld het typisch landklimaat met saaië gortdroge zomers en bokkoude winters, hier toch redelijk mild. Afgezien van een enkele windhoos die zijn slurf naar de aarde afbuigt en daar dan meteen als een olifant in een porseleinkast te keer kan gaan. En naast een flinke storm zo nu en dan hoeven de verzekeringsexperts niet zo vaak naar een dakpanloos dak te kijken. Uiteraard krijgen we de nodige regen over ons heen. Meestal is die nattigheid binnen proporties, al hadden we vorig jaar nog even te maken met klimatologische oorlogsvoering. Althans, zo komt het over als het KNMI spreekt over clusterbuien in de kustregio. Als je echter ziet welke moessons, blizzards, sneeuw- of zandstormen, tornado's, tyfoons, enzovoorts je hardloopprondje in andere streken je het leven zuur kunnen maken, dan valt het hier enorm mee. We kunnen zodoende gerust stellen dat het hardloopklimaat hier best acceptabel is.

Mooie omstandigheden zijn niet zaligmakend. Vergeet niet dat vooral bij een temperatuur van meer dan 20 graden het prestatievermogen en dus het looptempo aanzienlijk op de proef gesteld kan worden. Je interne kern wordt door de inspanning in dat geval net even te warm om lekker door te kunnen gaan. Zeker bij hoger luchtvochtigheid is het lastiger om de warmte van je lijf kwijt te raken. Water meenemen bij een lange tocht bij hogere temperaturen is dan een goed idee. De eigen kachel wordt bij



warmte zo aan de ene kant onderschat, immers te veel warmte geeft meer problemen. Bij koud weer wordt het vaak overschat, het is niet snel te koud om maar de hele dag binnen te blijven. Je inwendige energie, die warmte bij je inspanning genereert, is lang niet slecht. Je body kan veel aan, je handen en hoofd vragen daarentegen het snelste om bedekking. Zolang de beweging voldoende intensief is, kan je dus snel goed uit de voeten, ook als het weer een treurige dag heeft. Het is enorm afhankelijk van jouw eigen karakter of je goed overweg kunt met het weer. De extreme situaties krijgen van het KNMI weercodes van geel tot rood en dat geeft wel aan dat enige aanpassing aan deze hogere macht wel zinvol is. Wanneer je de aard van het weer beter leert kennen, dan zie je aan de schitterende donderkopjes, die als bloemkooltjes boven de wolkenmassa uitsteken dat er spoedig wat nattigheid in het vat zit. In ons vlakke land is dat trouwens veel gemakkelijker te zien dan in bergachtig landschap waar je grotere weerschommelingen niet zomaar aan kunt zien komen. De omstandigheden buiten kan je maar nemen zoals het is. Deal ermee! De seizoenen volledig in de open lucht op je loopschoenen beleven is bijzonder gunstig voor je gemoed vanwege het zonlicht. Aanpassingsvermogen en klimatologisch inzicht helpen je verder. Zo kan je zelf bedenken wat er nodig is om prettig hard te lopen in de aanwezige omstandigheden. Een bekende wijsheid is: er is geen slecht weer, alleen slechte kleding. Vaak gaat het om het gevoel, hoe harder het waait, des te kouder voelt het aan. Klagen is hier, als je het vergelijkt met bijvoorbeeld de moessons in Azië, enigszins overbodig. Aanpassingsvermogen is de remedie. Verschillende opties paraat

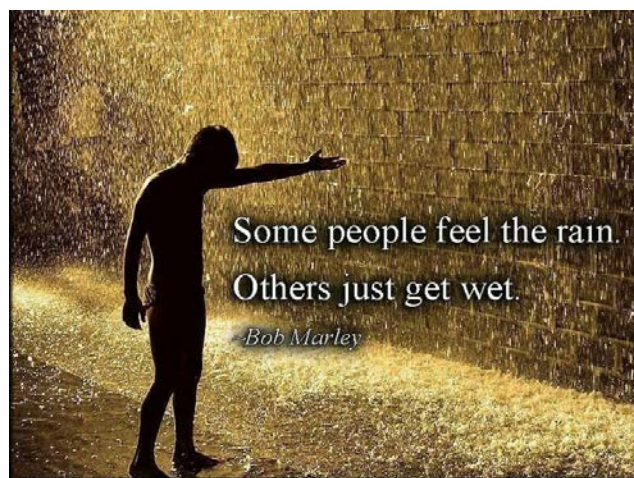
hebben voor kleding is wel slim. Na het lopen, gaat je eigen kerntemperatuur snel een standje lager, en dan is droge kleding essentieel. Zeker wanneer ik met de fiets terugga, zorg ik dat ik voldoende kleren bij me heb. Liever te veel mee dan te weinig. En ja, ik draag gerust een regenpak. Enig ontzag voor het weer is zonder twijfel op zijn plaats, aangezien het niet of nauwelijks te beïnvloeden is. Dan blijft jezelf aanpassen aan de omstandigheden buiten, over. Via de apps van Buienradar, Weeroline of KNMI Weer wordt je informatie over de verwachtingen beter.

Helaas wordt voorspelde nattigheid nogal eens een showstopper voor loopjes, waardoor de binnenbleekte vooral bij jongeren toeneemt. Beter is je voor te bereiden met de juiste kleding. Voor mij zijn de omstandigheden of matige vooruitzichten zelden een belemmering om te gaan. Het is juist mooi om de seizoenen volledig te beleven. Ik houd ervan om de veranderingen in de natuur volop mee te maken met de weidse blikken die we hier hebben. Met de weersinvloeden zitten we in ons platteland op de eerste rij. Mede omdat het aantal geheel zonnige dagen beperkt is, zien we vrijwel iedere dag nieuwe wolkencombinaties in allerlei kleuren en vormen. Oké, soms kan dikke mist het zicht belemmeren en is het saai. Voordeel is wel dat op een mooie mistige dag zelfs 't Veld best een aardige plaats is.

Met ons Nederlandse klimaat hoeven we ons dus nooit te vervelen. Kenners weten wel dat de cumulus of stapelwolken hier vaak komen buurten. Die zijn alleraardigst om te zien. De hele lucht in een kleur is ook saai, al is er niets tegen een onbewolkte dag. Toch duurt het nooit lang of er is wel een weersomslag. Soms zie je ineens zo'n blinkende bloemkoolwolk boven de andere wolken uitsteken, nou dan weet je dat er met een beetje mazzel meer spektakel te verwachten is. En dat de plantjes buiten hoogstwaarschijnlijk geen extra water nodig hebben. Zo krijgen we het hele spectrum mee, wisselvallig met stijgende temperaturen in de lente, nog wat warmer in de zomer, regen en schitterende wolkenluchten in de herfst en vorst in de winter, waar met wat mazzel dragend ijs niet is uitgesloten. Behalve dat in sommige jaren de herfst tot en met de lente lijkt te duren hebben we helemaal niets te klagen! We veranderen net zoals de seizoenen veranderen. Ik vind het aantrekkelijk om de jaargetijden vooral buiten te beleven en

Buienradar links te laten liggen.

Bij onze Boerenkoolloop in november liet het voorspelde herfstweer zich volop zien. Niettemin ging iedereen gewoon van start. Een fel regenbuitje voorkwam oververhitting aan het begin en kort daarna was een fletse zon paraat. Op de West-Friese dijk is de wind vaak scherprechter bij de strijd voorin. De lichter gebouwde, maar vaak snellere lopers kunnen dan aan de bak en de gespierdere types buffelen lekker tegen de wind in. Eenmaal van de dijk af gaat het dan voor de wind en worden de kaarten opnieuw geschud. Door de wisselende omstandigheden krijgt de sportieve strijd meer cachet.



Leef elk seizoen zoals het voorbijgaat; adem de lucht in, voel het op je huid en onder je zolen en geef je over aan de invloeden. Onderga de temperatuur- en lichtveranderingen. Beweeg in weer en wind, profiteer van de omstandigheden door je etensbehoefte erop aan te passen. Als het koud is, hebben we de neiging om meer, warmer en eiwitrijker te eten. Dit komt deels doordat ons lichaam in de winter meer energie verbruikt om onze temperatuur op peil te houden. Hutspot en andere stampotten geven dan een voldaan gevoel. De boerenkoolloop en de snertloop zijn mooie voorbeelden hoe je de loper op zeer gepaste wijze kunt belonen voor de inspanning en intense beleving van de meestal zwaardere omstandigheden. Aan de dis met de dik verdiende boerenkoolstampot of erwtensoep zal er vast een glimlach op het gezicht met de nog nablozende wangen verschijnen als het stoom van de volle borden dampft en de regen nog steeds enthousiast tegen de ruiten slaat.

**Ruud Doodeman**

# Beste Novianen



2022 is gestart! Wij, Nelina, Maaike, Margo, Jos, Carlo, Bram, Deni en Petra wensen jullie een goed en sportief nieuw jaar toe.

Over 2021 zijn wij, rekening houdende met Corona en de daarbij behorende beperkingen, best tevreden. Daarvoor hebben onze trainers en vrijwilligers gezorgd, maar bovenal al onze leden en donateurs die ons trouw blijven en contributie blijven betalen. Dit maakt het mogelijk om een belangrijk deel van onze vaste lasten te kunnen betalen. Dank daarvoor!

De contributie, met daarbij opgeteld andere inkomsten uit steunmaatregelen en inzamel acties, zoals onlangs de zeer geslaagde verkoop van oliebollen, maken dat AV Nova nog steeds Corona-proof is en er financieel redelijk gezond voor staat.

Vanuit deze positie, aangevuld met onze prachtige accommodatie en niet in de laatste plaats, jullie, leden en donateurs, gaan we er een mooi Nova-jaar van maken!

Blijf gezond!

**Het bestuur.**

## Vooraankondiging ALV

Nadere informatie volgt tijdig per e-mail.

## 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: Aftredende en aantredende commissieleden
- 13: WBTR : Wet Bestuur & Rechtspersonen
- 14: Veilig Sporten
- 15: WVTK
- 16: Rondvraag en sluiting

# Swan

## Art & Build

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

### atelier voor Bouwkunst

'Bezoekadres' Huisweid 9e 1749 EL Warmenhuizen



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 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 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

# Velko

bandenservice

uitlijnen - balanceren - banden - uitlaten - trekhaken - velgen - wasstraat

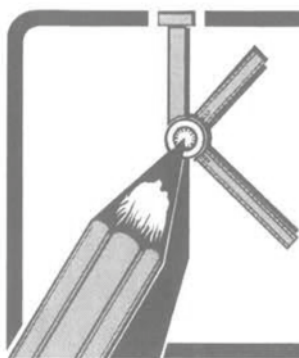
De Mossel 6  
1723 HZ Noord-Scharwoude

Tel. 0226 - 314751  
Fax 0226 - 315192

e-mail: [info@velko.nl](mailto:info@velko.nl)

Dagelijks geopend tot 17.30 uur zaterdags tot 16.00 uur

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



**ARCHITECTENBURO**  
**JAN KRAMER**  
**PETTEN 0226 - 383138**



Prijzen uit voorraad leverbaar  
Eigen graveerinrichting

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

## Wilco van der Stoop

Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

Acupunctuur is een effectieve behandelwijze omdat lichaam (en geest) in zijn volledige samenhang wordt bekeken en behandeld. Niet alleen de symptomen, maar vooral ook de oorzaken van de klachten worden aangepakt. Acupunctuur kun je o.a. gebruiken bij de volgende klachten:

- Darmklachten
- Hooikoorts
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn/migraine
- Sportblessures
- Pijnlijke gewrichten en spieren

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



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



Massage  
Yoga  
Retreats

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

# OliebollenPraat



Op de laatste dag van het jaar is het natuurlijk tijd voor oliebollen!

Ook bij Nova werden dit jaar oliebollen, appelbeignets en kwarkinies verkocht om de clubkas te spekken. Vooraf zijn enthousiaste jeugdleden langs de deuren gegaan om de bestellingen op te nemen van familie, vrienden en soms de hele straat! De bestellingen werden op de ochtend van 31 december geleverd door Bakker Mol uit Schoorl, waarna de verkoop kon beginnen.

Het was een groot succes en ondanks het slechte weer ging iedereen met handen vol lekkers weer huiswaarts.

We willen Bakker Mol hartelijk bedanken voor het bakken van alle bestellingen. En daarnaast natuurlijk een enorm dankjewel aan alle jeugdleden die oliebollen verkocht hebben en iedereen die een bestelling heeft gedaan, jullie zijn toppers!!!



# Atletiek Geschiedenis

## Konstantinos Kenteris



*Onlangs was ik met een mede sportliefhebber wat herinneringen aan het ophalen. Er was een documentaire over de olympische finale van 1988 op TV geweest en uit die finale bleken zeven van de acht atleten uiteindelijk een dopingverleden te hebben. We kregen het dus over oplichters in de sport. Ook Konstantinos Kenteris werd besproken. De sprint wordt gedomineerd door donkere atleten, dan valt een witte atleet in een 200m finale op, zeker als hij uit het niets lijkt te komen.*

De Griek Konstantinos Kenteris werd voor het eerst nationaal kampioen op de 200m in 1991. Pas in 1999 begon hij deel te nemen aan internationale wedstrijden. In 2000 plaatste hij zich onverwacht voor de Olympische finale op de 200m. Ondanks dat de favorieten niet deel namen aan de 200m werd Kenteris niet getipt voor het podium en zelfs niet voor de finale. Desondanks wist hij de finale te winnen. Een jaar later, in 2001 won hij de 200m op het WK in Edmonton en in 2002 werd hij ook Europees kampioen.

Voor de Olympische spelen in zijn thuisland was hij de hoop op een gouden medaille en zou hij mogelijk ook het olympisch vuur mogen ontsteken. Echter in aanloop naar de Spelen kwam hij herhaaldelijk niet opdagen voor dopingtests, waarna hij vlak voor de Spelen, na verhoor van de disciplinaire commissie van het IOC, aankondigde niet mee te zullen doen aan de Spelen.

### Groeten, Matthijs

Onderdeel	Prestatie
100 m outdoor	10,15 s
200 m outdoor	20,03 s
300 m indoor	32,99 s
400 m outdoor	45,60 s
400 m indoor	46,36 s

**MEIJERBOUW**  
WARMENHUIZEN

Particulier  
Bedrijven  
Agrarisch

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



# ***Jong Blauw News***

## **JB Redactioneel**

Een feestelijk jaar is aangebroken voor JB News. Het 10<sup>e</sup> jaar is ingegaan! Of dit feestelijke seizoen ook nog extra leuke bijdragen gaat opleveren is nog even afwachten, dat zal waarschijnlijk mede afhangen van de prestaties die (kunnen) worden geleverd op de atletiekbaan.

## **Pluim van de maand**

De pluim gaat deze maand naar Steven de M & Maaïke T voor hun geweldige inzet bij de oliebollen actie bij AV Nova. Via de werkgever van Steven, Bakkerij Mol, konden er voor een prima prijs oliebollen worden besteld, waarbij er een deel ten goede kwam aan de club. Fantastisch initiatief waarbij er ook vanuit de klanten veel positieve reacties waren! De oliebollenlucht die nog een paar dagen zal blijven hangen in het clubgebouw nemen we voor lief! Volgend jaar weer!

## **Portret van een Jong Blauw lid.**

*Naam:* René T.

*Beroep:* Pricing & Contracting Manager ERIKS

*Wat is je leeftijd?:* 36

*Hoe lang ben je al lid van Nova?:* 30 jaar

*Wat is je leukste onderdeel? En waarom?:* 400m Horden, mooie combinatie tussen techniek, sprint en uithoudingsvermogen.

*Wat is je beste prestatie?:* 56.43s

*Wie is je trainer? En wat maakt Jorg zo'n leuke trainer?:* Altijd relaxed en altijd gezellig, iedereen is welkom.

*Wat is je favoriete oefening?:* De 'Luuk naar binnen' of naar buiten natuurlijk.

*Welke oefening zou je graag naar jou vernoemd willen hebben?:* Deze mijlpaal heb ik al bereikt!

*Wie vind je goed op het gebied van atletiek? En waarom?:* Warholm, geweldige techniek en ritme.

*Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom?:* Matthijs de G., heeft gezellige verhalen en vertelt deze vaak. En Hugo, als hij er is...

*Wat is je mooiste Jong Blauw herinnering?:* Promotie naar 2e divisie, mooie teamprestatie.

*Wat is je favoriete boek?:* 'Een kleine geschiedenis van bijna alles' (B. Bryson) en 'De zwerm' (F. Schatzing)

*Wat is je favoriete muziek?:* Mumford & Sons en Spinvis

*Wat is je favoriete film?:* Lord of the Rings

*Antwoord op de vraag van de voorganger in dit portret:* Ja de roast heeft zeker geholpen voor mijn aanwezigheid. Een beetje groepsdruk is wel goed hoor!

*Wie is de volgende in 'portret van een Jong Blauw lid'?* Aankomend papa Jesse S.

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

We hebben al een Nora en een Noa bij Jong Blauw 3.x, wordt het bij jullie dan: Avon, Vona, Anvo of Voan?

## Avondklok in de sport – van uw verslaggever

‘Waar ga je heen? Werk jij halve dagen? Ouwe ambtenaar!’, zomaar wat reacties die de gemiddelde atleet van JB sinds half november naar zijn hoofd geslingerd krijgt door collega’s, als ze tegen heug en meug tussen half 3 en 3 uur bij het werk vertrekken om halsoverkop richting de atletiekbaan te gaan. Sinds de nieuwe maatregelen, die half november zijn ingegaan, is het in de avonden opvallend rustig aan de Oostwal. Geen grote lampen die het dorp verlichten, vele auto’s voor de poort en enkele tientallen atleten die heerlijk tijdens de frisse avonden genieten van hardlopen. De JB’ers zijn sinds deze tijd genoodzaakt om de trainingen op de atletiekbaan van half 4 tot 5 uur af te werken. Even aanpassen, want niet alle atleten kunnen op dit tijdstip aanwezig zijn. Desondanks biedt het ook een aantal voordelen: de lampen hoeven nauwelijks of niet aan, het energie level is meestal nog iets hoger dan in de avond en ook de temperatuur is in de middag nog vaak wat aangenamer. Een klein groepje atleten probeert de dinsdag en donderdag zoveel mogelijk aanwezig te zijn tijdens de trainingen, wat qua tijdstip soms wel wat lastig is te plannen. Ook het schema moet op exact anderhalf uur worden afgestemd, uitlopen is vanwege de strakke eindtijd best lastig. Daardoor sneuvelt soms het toetje, al vindt niet iedereen dat even erg 😊 Na zes weken op deze manier trainen hebben de atleten inmiddels ook ondervonden dat er een aantal nadelen kleven aan de middagtrainingen. Na afloop van de training zit de adem en de maaginhoud vaak vrij hoog, en wordt het avondeten daarom nog even uitgesteld. Echter het grootste minpunt is uiteraard het gemis van de rest van de groep & trainer Jorg O. Hopelijk kunnen we snel weer als groep met elkaar trainen,



betere tijden gaan zeker komen. Tot die tijd is Rene T te aanschouwen langs de Kanaalweg terwijl hij de lantaarnpalen training afwerkt, is Matthijs de G vooral op de fiets te vinden en werkt ook de rest van de groep op hun manier aan de conditie, kracht en snelheid. De JB redactie verwacht binnen een aantal weken de atleten allemaal weer fit, gezond en vol nieuwe energie bij elkaar te zien, hou vol!

### *Contract Jong-Blauw verlengd tot 2024*

Met trots kunnen wij u mededelen dat het contract tussen jongblauw en de noviteit is opgebroken en is verlengd tot begin 2024. Veel details over het vernieuwde contract wil de redactie van Jong-Blauw niet geven. Opvallend is wel dat er een aantal redactieleden meteen daarna een nieuw huis heeft gekocht en praktisch de rest meteen een wintersport heeft geboekt. Ach, ze verdienen het zullen we maar zeggen!

**Uitspraak van de maand:**

*'Ikzelf leg de lat hoog en zolang ik dat blijf doen, is het voor anderen lastig dat te evenaren'*

NOS eindejaarsinterview met Femke B.

**Gekke atletiekbanen**

In de afgelopen edities van het Jong Blauw News zijn we in deze categorie internationaal gegaan. Nu hebben we weer



een pareltje op Nederlandse bodem. Nou ja, pareltje? Veel jong blauwleden zouden uit principe geen voet op deze

baan zetten. Het is bekend dat het per baan verschilt hoe krap de bochten zijn. Maar bij deze baan in Vliedingen hebben het eerste en laatste deel van de bochten een andere straal dan het middengedeelte. De bochten lijken hierdoor 'afgeplat'. Dan begin je met een krappe hoek, gevolgd door een afgeplat gedeelte, gevolgd door weer een krappe hoek, allemaal in één bocht. En waarom? Omdat er een voetbalveld in moest passen... Het is maar goed dat deze baan niet langer in gebruik is.

**3 tips om je te motiveren**

**Eén:** Blijf (digitaal) in contact met je trainingsmaatjes. Als ik lees dat iedereen bezig is (René doet immers ook zijn lantaarnpalentraining langs de kanaalweg), dan kan ik toch niet achter blijven.

**Twee:** Stel een doel. Al is het ver in de toekomst, de zomer is nog ver, als we weer los mogen moeten we wel goed voor de dag komen.

**Drie:** Bekijk jezelf goed in de spiegel. Je ziet er sowieso goed uit, maar dat moet ook zo blijven. Over vijf maanden lopen we weer in ons blote bast/topje/strakke singlet over de baan of het strand. Zet hem op! Hou vol!

**Pluim**

**Bij Nova, die sportclub van hier,**

**Weinig last van corona-gemier.**

**Voor het bestuur een klus**

**En ook voor de voorzitter dus.**

**Maar toch nog steeds veel hardloop- en wandelplezier!**

**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!*

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)

## Muziekschool Valkkoog



- ♪ Muzieklessen in **Valkkoog en omstreken**:  
o.a. ook in Dirkshorn, Sint Maarten, Stroet en Tuitjenhorn
- ♪ Voor **kinderen en volwassenen**
- ♪ **Samenspel**: ensembles en big band *Dirk's Horns*
- ♪ **Spelorkest** voor mensen met een beperking



Voor meer informatie: [www.muziekschoolvalkkoog.nl](http://www.muziekschoolvalkkoog.nl)  
blokfluit basgitaar bugel contrabas drums dwarsfluit  
gitaar keyboard piano saxofoon trompet viool zang

Herenkapper Han  
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161  
Warmenhuizen  
0226 394847

## 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



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

## 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



# Wandelnieuws

## Wandel je goede voornemens tegemoet *(bron: Wandel.nl)*

Naast het plezier dat je uit wandelen haalt, wil je misschien ook steeds fitter worden en prestaties neerzetten. Door op een net iets andere manier te wandelen, kun je deze voornemens in 2022 daadwerkelijk laten slagen. Met deze tips til je je favoriete bezigheid naar een hoger niveau.

Er zijn een paar voornemens die altijd hoog op een lijstje staan: kilo's kwijt raken en je conditie opbouwen.

### De pluspunten op een rijtje:

Dat wandelen goed voor je is weten we allemaal. Naast een betere conditie en je gewicht op peil houden, zorgt wandelen ook voor een hele waslijst aan andere voordelen:

- \* Je hebt minder risico op diabetes
- \* Het is goed voor je hart- en bloedvaten
- \* Wandelen ontspant en werkt stress verminderend
- \* Je kunt beter slapen

- \* Je botten en spieren worden sterker
- \* Het is goed voor je gemoedstoestand: je wordt blij
- \* Het heeft een positief effect op je geheugen
- \* Wandelen verkleint de kans op kanker
- \* Het verbetert je immuunsysteem
- \* Op maandagmorgen een perfect begin van de week
- \* Op zaterdagmorgen een mooie afsluiting van de week

### Conditie

Een goede manier om aan je conditie te werken is intervaltraining. Je wandelt dan met tempowisselingen. Af en toe ga je gedurende een paar minuten sneller lopen, zodat je hartslag lekker omhoog gaat. Het gemiddelde wandeltempo is 4-5 km per uur. Als je een uurtje loopt verbrand je ongeveer 300 kilocalorieën extra.

Powerwalking is ook een goede manier om aan je conditie te werken. Het is een manier van wandelen waarbij je heel je lichaam gebruikt. Door een krachtige armbeweging en het stevig afzetten van de voeten zijn veel spieren

tegelijkertijd actief. Bovendien wandel je met een snelheid van 6-7 km per uur, waardoor je hartslag hoog is en je conditioneel beter wordt. Tijdens powerwalking ga je na een tijdje flink hijgen, net als bij hardlopen. Op deze manier verbrand je ongeveer 500 kilocalorieën per uur extra. Powerwalking is toegankelijker dan hardlopen, omdat je altijd contact houdt met de grond! Hardlopen is meer belastend voor je lijf. Doordat het tempo bij powerwalking een stuk hoger ligt, houd je het over het algemeen wel minder lang vol dan 'gewoon' wandelen. Je lichaam moet bovendien aan het tempo wennen.

### **Hoe ziet een power walking-training er uit ?**

Eerst een stuk inlopen, daarna (spierversterkende) oefeningen. Vervolgens ga je sneller lopen op aangeven van de trainer, die een speciaal programma heeft samengesteld. Het lopen op een helling (zoals de Schoorlse duinen) kost je overigens veel meer energie. Na het programma weer uitlopen en rek- en strek oefeningen.

### **Waarom dit artikel ?**

Naast atletiek heeft Nova ook een wandelafdeling. Wat doen zij dan precies ? Dat is het beste te vergelijken met Power Walking, alleen noemen wij het Sportief Wandelen. Wij zijn er bijna 25 jaar geleden mee begonnen om geblesseerde hardlopers in de gelegenheid te stellen om terug te komen na een blessure. Dat is niet echt van de grond gekomen.

Echter: Power Walking is ook zeer geschikt voor hardlopers waarbij het hardlopen niet echt meer gaat !

Ondertussen heeft Nova 70 wandel- en nordic walkingleden verdeeld over de maandag- en zaterdagmorgen. Mocht je interesse hebben train dan eens mee op de maandag- of zaterdagmorgen!

Wij hebben het idee dat nogal wat atletiek-leden niet weten wat een wandel-training is en hoe die er uit ziet, vandaar dit artikel.

**Meer informatie: kijk op de website van Nova / Peter en Marian Robert. Tel. 06 48161285**

## **Zullen we een keer naar...?**

Afgelopen zomer wandelde ik een maand lang door Nederland, van Zuid-Limburg naar Friesland, een heerlijke ervaring. Leuk om aan terug te denken.

Ik kijk nog eens terug door de foto's en zie mezelf weer gaan. Warm was het soms, maar wat een heerlijkheid om de hele dag buiten te zijn.

Alle plekken hadden hun eigen charme, zoals deze foto laat zien, gemaakt op de laatste dag van mijn tocht toen ik door het Diakonieveen liep. Een mooi stukje veen in Friesland vlakbij de grens met Drenthe, vol slingerende paadjes met doorkijkjes naar de natte stukjes veen. Een mooie plek als je een keer wat dagen over hebt om te wandelen of te fietsen. Misschien zie je dan ook kans om aan te waaien in restaurant Boszicht, Nijeberkoop. Daar hadden ze lekkere koffie en vriendelijke bediening. Ze hebben er trouwens ook heerlijke uitsmijters!

**Zie ook:**

[www.ifryskegea.nl/natuurgebied/diakonieveen/](http://www.ifryskegea.nl/natuurgebied/diakonieveen/)

**Marieke Brakkee**



# Wintercompetitie Jeugd

*Al een aantal jaren organiseert de jeugdcommissie een wintercompetitie voor de jeugd. Dit zijn ongeveer twaalf wedstrijden. Meestal stratenlopen, cross wedstrijdjes, Rondjes Novabaan. Door Corona vielen er vorig jaar en ook dit jaar een aantal wedstrijden weg. Hiervoor in de plaats hebben we zelf wedstrijdjes georganiseerd.*

## Rondje Novabaan 14 november 2021

De vijfde wedstrijd van de wintercompetitie was een Rondje Novabaan. Dit keer werd het parcours van de crosscompetitie uitgezet. Een mooie training voor de week erop. 30 atleten schreven zich rond kwart over 10 in.

Om half elf werd er gezamenlijk ingelopen. Na wat rek en strek oefeningen, nog wat loopscholing. Daarna de spikes aan, trainingsbroeken en extra shirts uit. De hele groep startte tegelijk. Joost (jongens junioren A/B) liep 3 ronden, dus 3000 meter. De jongens junioren C twee grote ronden en een kleine, samen 2500 meter. De jongens junioren D liepen twee ronden, 2000 meter. De meisjes junioren D liepen 1500 meter. Alle pupillen gingen voor de 1000 meter.

Doordat alle startgroepen door elkaar heen liepen konden de oudere atleten zich weer richten op een voorganger die een kleine ronde mocht lopen. Zo waren er meerdere gevechten om als eerste bij de finish te komen.

Alle nummers en de tijden werden bij de finish door de jury genoteerd. De uitslag is te vinden op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)

## Crosscompetitie AU 20 november 2021

AV Nova mocht de eerste cross competitie wedstrijd voor regio noord organiseren. Het was nog even spannend of het wel door kon gaan. Er was geen publiek welkom. Doordat er meerdere verenigingen uitgenodigd waren, heb je al veel rij-ouders. Zij waren wel welkom. Gelukkig is een cross makkelijker dan een meerkamp op de baan.

Iedereen doet maar één nummer. Je komt ongeveer drie kwartier voor de start en na de wedstrijd ga je weer naar huis. Zo was er best veel doorloop. Zowel de organisatoren van regio midden, zuid en noord wilden het graag door laten gaan.

Voor Nova betekende dat we weinig publiek zouden hebben. Doordat heel veel ouders als hulp aanwezig waren, konden de ouders de kinderen toch zien lopen.

Het middenterrein was alleen toegankelijk voor atleten, begeleiders en juryleden. Iedereen hield zich daar keurig aan.

Om elf uur was de start van de jongens junioren A en B. Dit zijn vaak wat kleinere groepen, waardoor ze in één startgroep lopen. De uitslag is wel gescheiden. Als ploeg tellen de eerste drie atleten per vereniging. Dan wordt er niet gekeken naar A of B junior. In deze startgroep had Nova een team. Joost haalde de 9<sup>e</sup> plek, Mart 21<sup>e</sup> en Sijmen 25<sup>e</sup>. Als team goed voor de 3<sup>e</sup> plaats.

Bij de jongens junioren C startten zelfs 5 nova atleten; Mattis (17<sup>e</sup>), Sam (22<sup>e</sup>), Julian (23<sup>e</sup>), Kees (24<sup>e</sup>) en Tim (25<sup>e</sup>). Als team eindigden ze als 6<sup>e</sup>.

Gelukkig hadden we bij de meiden junioren C toch nog twee deelnemers, nl Bregt, zij





eindigde op de 13<sup>e</sup> plaats en Suze Anna op de 18<sup>e</sup> plek.

De jongens junioren D2 waren met 6 man vertegenwoordigd. Espen (2<sup>e</sup>), Jasper (6<sup>e</sup>), Viggo (10<sup>e</sup>), Jord (18<sup>e</sup>), Wout (21<sup>e</sup>) en Luke (22<sup>e</sup>). Deze jongens eindigden als 1e.

Ook de meiden junioren D 2e jaars deden het heel goed. Als team eindigden ze ook als 1<sup>e</sup>!!! Esmay werd 5<sup>e</sup>, Jill 6<sup>e</sup>, Pracht 12<sup>e</sup> en Fien 13<sup>e</sup>, helaas moest de jarige Suus het veld geblesseerd verlaten. Beterschap Suus, hopelijk sta je er 15 januari weer!

In de jongens junioren D 1<sup>e</sup> jaars merk je dat de voetbal ook rond deze tijd is. Toch werd Nova vertegenwoordigd door twee kanjers;



Senn, hij werd 14<sup>e</sup> en Hajo eindigde op de 22<sup>e</sup> plek.

De meisjes junioren D 1<sup>e</sup> jaars is bij Nova een enthousiaste groep wat wedstrijden betreft. Dat bleek ook uit de uitslag. Sara liep heel gemakkelijk naar de 1<sup>e</sup> plek!!! Indy werd 3<sup>e</sup>, Lisa 5<sup>e</sup>, Jinte 10<sup>e</sup>, Romy 11<sup>e</sup> en Jasmijn 20<sup>e</sup>. Als team weer een 1e plek!

Het grappige is dat de meeste kinderen die een week eerder het Rondje Novabaan gelopen hebben het rondje nu veel sneller hebben afgelegd. Soms scheelt het wel anderhalve minuut!

Rond 13.00 uur was het tijd voor de pupillen. Bij de mini pupillen had Nova geen atleten

aan de start. Bij de jongens pupillen C wel nl. Jurre, hij werd 4<sup>e</sup>, Krijn had zich warm gezwommen voordat hij bij Nova aan de start stond (ging allemaal net). Hij werd 18<sup>e</sup> en net Nova lid Jop eindigde op de 19<sup>e</sup> plek. Als team werden ze 4<sup>e</sup>.

Bij de jongens pupillen B werd Nova vertegenwoordigd door Giel Bruijn. Hij werd 23<sup>e</sup>.

De jongens pupillen A1 was de grootste startgroep. Van de Nova atleten werd Ype 2<sup>e</sup>, Levi 7<sup>e</sup>, Teun 11<sup>e</sup>, Jens 33<sup>e</sup> en Willem 43<sup>e</sup>. Als team werden ze 2e.

Bij de meiden pupillen A2 werd Femm 9<sup>e</sup>, Nikki 27<sup>e</sup>, Fenna 31<sup>e</sup> en Noortje 36<sup>e</sup>. Een 6<sup>e</sup> plek als team.

De laatste start was voor de jongens pupillen A2. De twee jongens die Nova vertegenwoordigden liepen heel goed. Jammer dat er nog geen derde man was. Hierdoor vormden ze geen team. Iven eindigde namelijk op de 3<sup>e</sup> plek en Sven werd 7<sup>e</sup>. Als ze een van de andere wedstrijden kunnen meelopen, dan plaatsen ze zich beiden voor de finale!

De complete uitslag staat op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl).

Voor de cross competitie wedstrijden verdient ieder Novalid een punt voor de jeugd wintercompetitie.

We kunnen terugkijken op een mooi evenement! Via deze weg wil ik alle juryleden, de kantine commissie maar ook de klusploeg voor het voorbereidende werk onder leiding van Piet Stuyt, heel erg bedanken voor hun hulp!!! Het was weer top!!

## Duintraining Petten 12 december

Op zondag 12 december stond voor de jeugdleden de jaarlijkse duintraining op het programma. Na de goede ervaring van vorig jaar werd deze ook dit jaar weer gehouden in het bosgebied van Petten.

Ondanks het regenachtige weer stonden



er deze ochtend om tien uur ruim dertig kinderen klaar om van start te gaan voor deze anderhalf uur durende training. Terwijl diverse ouders zich opmaakten voor een wandeling in de omgeving werd er door de atleten gestart met een lekkere inloop voor het opwarmen van de spieren. Toen de groep junioren afbogen voor een extra lus begonnen de pupillen die deze dag getraind werden door Jesper en Nelina aan een tikspel op een mooie plek onder de bomen.

Even later kwamen beide groepen weer bij elkaar en werd er gezamenlijk wat loopscholing en oefeningen gedaan. Toen was iedereen echt warm en klaar om te beginnen aan een pittige looptraining. Voor de pupillen werd dit een intervaltraining waarbij er meerdere keren een rondje werd gelopen van 500 meter. Dit rondje werd steeds verdeeld in stukken dribbel, stukken iets sneller om uiteindelijk te eindigen in een volle sprint. Na dit looponderdeel was het tijd voor een spel waarbij ook de concentratie van groot belang was.

Er lagen pionnen van verschillende kleuren op de grond. De trainers noemden steeds een aantal kleuren op die de atleten eerst in die volgorde aan moesten raken en vervolgens een sprint van 25 meter moesten trekken. Zo werden er ongemerkt weer heel wat meters gesprint waarna de tocht werd hervat naar een plek onder de duinrand waar ze de junioren weer zouden ontmoeten. Die hadden ondertussen met de trainers Linda en

Kees ook flink wat meters gemaakt met een estafette en een aantal langere loopafstanden.

Als laatste onderdeel werden alle atleten verdeeld in vijf groepen voor een oneindige estafette. Er was een rondje uitgezet die in meerdere stukken was verdeeld. Hier zaten vlakke stukken tussen maar ook een stuk waarbij moest worden geklommen of juist gedaald. Op elk begin van een nieuw stuk stonden atleten te wachten totdat de vorige loper uit hun groep ze aan kwam tikken om snel naar het volgende startpunt te rennen waar ze dan weer de volgende atleet wegstuurde voor het volgende stuk. Zo liep iedereen dus steeds een gedeelte van het parcours en na alle stukken te hebben gelopen eindigde je weer op de plek waar je was gestart.



Het leverde weer een heftige strijd op waarbij voor elke meter werd gestreden.

Na dit laatste onderdeel ging de hele groep gezamenlijk naar de grote parkeerplaats waar de vader en moeders al stonden te wachten om de kinderen weer mee naar huis te nemen. Maar voordat dit gebeurde werd er eerst nog genoten van de heerlijke chocolademelk met slagroom en een lekkere koek dat er zeker goed in ging na deze pittige training. Voor de meegereisde ouders was er nog een kopje koffie of thee waarmee er een einde kwam aan een sportieve en gezellige zondagochtend.



Ariën Kruijer noteert de kinderen die meegedaan hebben met de wedstrijden die meetellen voor de wintercompetitie. Sta je er per ongeluk niet bij, stuur dan een mailtje naar

[l.kruijer07@gmail.com](mailto:l.kruijer07@gmail.com).

Red jij het om aan 7 of meer wedstrijden mee te doen, dan krijg je in april 2022 tijdens de training een attentie!!!

## Wintercompetitie jeugdleden seizoen 2021-2022

	Meer- kamp 12/9	Club- kampioen- schappen	Kermis- loop Petten	Boeren- koolloop	Rondje Novabaan 14/11	1e cross competitie AU	Duin- training Petten	Rondje Novabaan 19/12
Adam Garrone	X	X	X	X				
Evi Bruin								X
Jop Zutt						X		
Krijn de Groot	X	X	X	X	X	X	X	X
Mikki Smit								X
Rosalie Steenbergen					X			
Mijss Bruin	X		X	X				
Jurre Blankendaal	X	X		X		X	X	
Nora Pronk	X							
Giel Bruijn	X					X		
Yoeri de Nijs				X				
Bram Pronk	X				X			X
Willem Bruijn	X					X		
Boris Bleeker				X				X
Dean de Korte	X	X		X	X			
Teun Zutt						X		
Fenna Ooievaar							X	
Lindsey Kruijer	X	X						X
Charlotte				X				
Rosa Hoogeboom				X			X	
Lynn Hoogeboom				X			X	
Jens de Groot	X	X	X	X	X	X		X
Floris Pronk				X				X
Sven Nieuwland		X	X	X		X		
Iven Ligthart		X		X	X	X	X	X
Ruben Pronk	X							
Levi van Wonderen	X		X	X	X	X	X	X
Nikki Boekel	X	X		X	X	X	X	X
Noortje de Vries	X	X				X	X	X
Fenna Tesselaar	X	X	X	X		X	X	X
Senn Thomas		X				X	X	X
Scott Groot		X		X	X		X	X
Koen Pronk	X	X		X			X	X
Femm Bruin	X	X	X	X	X	X		X
Hajo de Vries	X	X				X	X	X
Sara Pot	X	X	X	X	X	X		X
Jur Pronk		X		X			X	X
David Pronk	X							
Ype Minkema		X				X		
Wout Slijkerman		X						
Per Mellema	X	X						

	Meer- kamp 12/9	Club- kampioen- schappen	Kermis- loop Petten	Boeren- koolloop	Rondje Novabaan 14/11	1e cross competitie AU	Duin- training Petten	Rondje Novabaan 19/12
Maud Stoop		X						
Romy van Wonderen	X	X	X	X	X	X		X
Jinte Huibers	X	X	X	X	X	X		X
Lies Strooper		X			X			
Saran Schuijt	X	X						
Indy van den Berg	X	X	X	X	X	X		X
Lisa Slijkerman	X	X	X	X	X	X		X
Jasmijn Huisman	X	X			X	X		X
Suus Kruijer	X	X	X	X	X	X	X	X
Fien Plak	X		X	X		X		X
Ruby Noordstrand		X			X			
Bregt Hopman	X	X		X		X	X	
Isabel Ofman		X					X	X
Pracht van der VEEK	X	X		X		X	X	
Suze Anna Molenaar	X					X		
Esmay van Wonderen	X	X	X	X	X	X	X	X
Jill Bruin	X	X	X	X	X	X		X
Tiemen Pronk							X	
Per Noordstrand		X			X			
Tim Stroet		X				X		
Twan Stroet		X						
Floris Vader				X				
Wout Boekel	X	X		X	X	X	X	X
Josh Garrone			X	X				
Jay Thomas		X		X	X		X	X
Julian Vader	X	X		X		X		
Matteo Garrone				X				
Luke Schuit	X	X	X					X
Sven Scheffer				X	X			
Jasper Konijn		X		X		X	X	X
Jord Stuyt	X	X		X	X	X	X	
Bo Reijmerink		X					X	
Espen van der Welle	X	X	X	X	X	X	X	X
Sam Oud		X		X	X	X	X	X
Rik Bekker				X				
Viggo Wolthuis	X	X		X		X	X	X
Sebastiaan Louter			X	X				
Kees Kruijer		X		X	X	X	X	X
Mart Pronk				X		X		
Sijmen Ploeg	X	X		X		X		
Mattis Reijmerink	X	X				X	X	X
Joost Emmaneel				X	X	X		

**ZEEMAN**   
RECLAMEGROEP

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



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

GLAZENWASSERIJ EN  
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

*Pedicure Annelies*



*Een weldaad voor  
uw voeten...*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803



- ✓ Particuliere verzekeringen
- ✓ Bedrijfsmatige verzekeringen
- ✓ Hypotheken
- ✓ Schadeleregelingen
- ✓ Advies
- ✓ Gratis polischeck
- ✓ Individueel pensioen
- ✓ Kwaliteit voor zeer scherpe prijs

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

**DE NIJS**

Potatoes  
Food

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

**AAD RUITER**

voor:  
EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGEN GEMAAKTE  
VLEESWAREN

specialiteit:  
SCHOUDER- EN  
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN  
OUDEWAL 6  
TEL: 0226-391277  
SCHOORL  
PAARDENMARKT  
TEL: 072-5093223

ADVIESBUREAU

**WIL DE GROOT**

*Verzekeringen, administratie, hypotheken*

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!*

# Aankondiging Jeugd Competitie



**Hee junioren!**  
**Het is alweer bijna lente!** 😊

Wil jij meedoen aan de atletiekcompetitie dit voorjaar?  
Een topprestatie neerzetten? Het PR van je favoriete atletiekonderdeel aanscherpen?  
Gewoon een paar dagen lekker sporten? Of echt knallen?  
Vergeet dan niet om je op te geven!

NOVA wil teams inschrijven voor junioren meisjes D, jongens D, jongens C, meisjes C en jongens B.  
Dat kan alleen als jullie je massaal (!) aanmelden. In een team moeten namelijk minstens vijf atleten zitten. Dus motiveer je trainingsmaatjes - samen is het ook 't leukst!  
Per competitiedag doe je mee aan twee of drie onderdelen. Met je trainer kies je welke dat worden.

*Let op!* Geef je je niet op, dan kun je helaas ook niet meedoen ... 😞

## **WANNEER IS DE COMPETITIE?\***

D/C junioren (geboren 2007 - 2010): **zaterdag 9 april, 14 mei en 11 juni.**

De (eventuele) finale is na de zomer, op zaterdag 17 september.

B junioren (geboren 2005 - 2006): **zondag 10 april, 15 mei en 12 juni.**

De (eventuele) finale is na de zomer, op zondag 4 september.

\* Onder voorbehoud van coronamaatregelen.

Exacte tijden en locaties zijn nog niet bekend, maar hou zoveel mogelijk rekening met de hele dag (10.00-16.00 uur) op een club in Noord-Holland - hoe laat precies hangt af van jouw onderdeel.

## **DOE JE MEE?**

Laat **uiterlijk 21 januari** weten of je meedoet. **Deelname is gratis.** Check wel of je (bijna) honderd procent zeker weet dat je ook echt kunt. Mail je naam en geboortedatum naar Isabelle Brus: [isabelle.brus@gmail.com](mailto:isabelle.brus@gmail.com). Heb je vragen of twijfel je: mail dan ook! Dan kijken we wat er wél kan.



# Meerkampfestival 2.0

Ook dit jaar is er weer het **A.V. NOVA MeerkampFestival**, van 28 maart tot en met 20 mei. Dé kans voor alle junioren en pupillen A en B van NOVA om (weer) een super PR neer te zetten! In zes weken (minus de twee weken van de meivakantie) gaan we verspringen, sprinten, speerwerpen, hordelopen, kogelstoten en hoogspringen.

**Deelname is gratis. Geef je wel op via:**  
[meerkampfestival@avnova.nl](mailto:meerkampfestival@avnova.nl)

## SPECIALISTEN GEVEN TRAININGEN

Elke week draait het helemaal om één meerkamponderdeel. Op maandagavond laten we steeds een specialist invliegen die jullie de fijne kneepjes van het onderdeel van die week bijbrengt. Je kunt je dus honderd procent focussen en je techniek perfect aanscherpen. Je 'normale' trainingen (op woensdag, donderdag of vrijdag) gaan tijdens het Meerkampfestival gewoon door. Ook die staan in het teken van het onderdeel van die week. Je kunt dus echt volop werken aan je techniek!

## OOK ONLINE!

Jullie trainers laten ook online zien hoe je elk meerkamponderdeel het beste uitvoert. Wat is de beste techniek? Hoe moet het juist niet? En ook: waar let de jury eigenlijk op? Handig om precies te weten wat de regels zijn, zodat je daar in elk geval goed op scoort. Check vanaf medio/eind maart de website van NOVA dus voor die leuke filmpjes!

## PR-MOMENT: ELKE VRIJDAG

Elke vrijdagavond is het meetmoment. Dan ga je voor je PR: we meten je beste prestatie op dat meerkamponderdeel. Dat gaat redelijk officieel, dus met onze NOVA-jury en volgens de officiële regels van de Atletiekunie. Ook handig als je straks aan de competitie meedoet - weet je alvast hoe dat gaat.

## SUPER AFSLUITING OP 20 MEI

Op vrijdagavond 20 mei is de feestelijke slo-tavond van het MeerkampFestival. Na het PR-hoogspringen is er voor de pupillen A en B een bingo en (iets later) voor de junioren een quiz waarbij je leuke prijzen kunt winnen. Ook krijg je je diploma met daarop al je persoonlijke PR's.

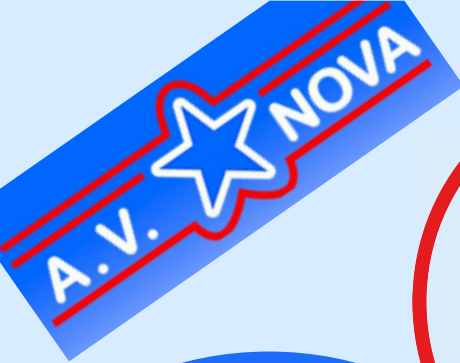
## PROGRAMMA

DE WEEK VAN		MEERKAMPFESTIVAL	A/B-pupillen	junioren
<b>VERSPRINGEN</b>	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
<b>SPRINTEN</b>	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
<b>SPEERWERPEN</b>	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
<b>HORDELOPEN</b>	training	maandag 18 april <sup>1</sup>	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 22 april	19.15-20.30	19.15-20.30
<b>KOGELSTOTEN</b>	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
<b>HOOGSPRINGEN</b>	training	maandag 16 mei	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 20 mei <sup>2</sup>	18.00-19.00 (!)	19.00-20.00 (!)

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

<sup>2</sup> vrijdag 20 mei kijken de tijden van de PR-momenten af van de andere weken - details en tijden over de feestavond volgen nog





**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

In plaats van evenementen toevoegen is het momenteel juist het leegmaken van de agenda. Datums die er de vorige keer optimistisch opgenomen werden moesten helaas gewist. Omikron heeft, zeg maar, het beheer van onze agenda overgenomen. Zodoende zijn er geen eigen Nova boslopen en bijvoorbeeld ook geen Egmond halve marathon. De lockdown biedt hopelijk de benodigde verlichting op de zorg, maar het staat de sportbeleving danig in de weg.



Hoe blijf je dan nog gemotiveerd om je sportieve doelstellingen te halen? Deze tijden is het lastig om goede manieren te vinden om je uit te leven. Voor binnen zijn er de enthousiaste Nova-zoomtrainingen van Sara via de bootcamptraining, die nu juist eens goed je de rug- en buikspieren laat werken. Met een sportmaatje buiten kan je eens gaan kijken naar een loopje buiten onze vertrouwde omgeving van Schoorl en Bergen. Hier is het vooral bij de binnenduinenrand extra druk. Als je eenmaal een kilometer verder het gebied ingaat, dan is er weer alle ruimte om ontspannen je weg te zoeken en kom je bijna geen mens meer tegen.

De eerste wedstrijd voor de crosscompetitie voor de jeugd op eigen terrein is gelukkig op 20 november al geweest, maar of de rest van de competitie doorgaat, daar is nu geen zinnig woord over te zeggen. De huidige lockdown is tot 14 januari en de volgende jeugd crosswedstrijd bij Lycurgus in Assendelft staat gepland op 15 jan. Op de site staat nog niet dat het afgelast is. Dit geldt tevens voor de cross bij Trias in Heiloo op 5 feb. Dus de site nakijken voor de reis begint is wel verstandig. Op de site van de rijksoverheid staat over kinderen en trainingen en wedstrijden binnen de eigen club: Kinderen tot en met 17 jaar mogen sporten. Zowel tijdens trainingen als wedstrijden onderling met teams van de eigen club. Tijdens het sporten hoeven zij geen 1,5 meter afstand te houden. Vandaar dat jeugd-evenementen de agenda nog sieren. Op de lijst staan de competitiewedstrijden voor de jeugd. De aankondiging staat ook een aantal pagina's terug in dit nummer. Voor de jeugd zijn dit alvast een sportieve happening waar je naar uit kunt kijken!

## Januari

15-01 Crosscompetitie jeugd 2e wedstrijd, Lycurgus Assendelft [www.atletiekcompetities.nl](http://www.atletiekcompetities.nl)

## Februari

05 -02 Crosscompetitie voor de jeugd 3e wedstrijd, Trias, Heiloo

27-02 Rondje Novabaan. Wintercompetitie jeugd Start 10.30 uur, [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl).

## Maart en later

05 of 12-03 Crosscompetitie voor de jeugd. Finale bij Triathlon Amersfoort

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)

14-05 Competitiewedstrijd D/C junioren, locatie volgt nog, opgave voor 21 jan.

15-05 Competitiewedstrijd B junioren, locatie volgt nog, opgave voor 21 jan.

11-06 Competitiewedstrijd D/C junioren, locatie volgt nog, opgave voor 21 jan.

12-06 Competitiewedstrijd B junioren, locatie volgt nog, opgave voor 21 jan.



Restaurant

## De Ooievaar

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

Geopend van donderdag t/m zondag



## J.P. BEEMSTERBOER FOOD TRADERS

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

-  BETROUWBAAR
-  KWALITEIT
-  DESKUNDIG
-  WERELDWIJD

# Bouwbedrijf Tesselaar B.V.

**NIEUWBOUW**

**VERBOUW**

**KOZIJNEN**

**ONDERHOUD**

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

*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



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



Domotica installaties  
woonhuizen en  
bedrijfspannen.



www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56



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) 391374, fax (0226) 392032

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

