

Noviteit



januari / februari 2021

Meerkampfestival
Jeugdcommissie

Rondje Novabaan
Nelina Bruin

*Van bubbelleven naar
bruisend sportleven*
Ruud Doodeman





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



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 14.

Van bubbelleven naar sportleven

Pagina 18.

Meerkampfestival

Pagina 23 & 30

Rondje Novabaan

Pagina 25.

Hardloophdokter

En verder....

NOVA informatie	4
Verjaardagen / Nieuwe Leden	7
Beste Novianen	9
Stichting Sportaccomodatie	10
Junioren Atletiekcompetitie	11
Nova's Giganten	13
Oneindige Estafette	20
AH statiegeld actie	22
Pietpraat	24
Sinterklaastrainingen	28
Jeugd Wintercompetitie 20/21	31
Laatste training 2020	32
Wandelnieuws	35
Evenementenkalender	38

De Novaredactie novakrant@hotmail.com

Martijn Jorritsma
Elles de Groot
Ruud Doodeman

Wil je adverteren in ons clubblad?
Neem dan contact op met de
sponsorcommissie!
sponsoring@avnova.nl

Feesten we nu aan het begin van 2021 voor een nieuwe fase met kansrijke dagen? Of vieren we eigenlijk dat we 2020 overleefd hebben? De markering van de jaarovergang was zelden zo stilletjes. Maar in tegenstelling tot voorgaande jaren had ik op mijn nieuwjaarsloopje geen last van die vuile miezerregen door alle afgestoken vuurwerk. En was het ook heerlijk rustig in het Schoorlse bos. Onderweg kwam ik net als vorige week een wandelmannetje tegen die bij het passeren van mij weg deinsde, terwijl die anderhalve meter er toch ruimschoots was. Vorige week vroeg ik hem al waarom hij zo bizar deed, Het was coronavrees. Voorzichtigheid is zeker geboden, maar als de schrik er dusdanig inzit, dat is toch geen leven? Goddank is de verlichting nabij. Vaccins zullen die vileine virusmonstertjes wegvagen, net zoals je tijdens het gamen met je space lasergun met dodelijke precisie de intergalactische agressors uiteen doet spatten, althans, zolang ze niet stiekem naar een ander zonnestelsel duiken.

Zou 2021 een periode van ommekeer inleiden, net zoals de renaissance het einde van de donkere middeleeuwen betekende? Dat we niet meer spelen met de toekomst van onze nakomelingen en onbevreesd leven, maar ook een nieuw soort menselijkheid introduceren? Gelukkig zijn we met Nova zeker op de goede weg met het MeerkampFestival. Speciaal voor alle junioren en pupillen A en B is van 8 maart tot en met 16 april 2021 het AV NOVA MeerkampFestival. Dé kans om een super persoonlijk record neer te zetten! In zes weken gaan we speerwerpen, hoogspringen, hordelopen, kogelstoten, verspringen en sprinten. Deelname is natuurlijk gratis. Alles lees je verderop in dit nummer. Geef je snel op via meerkampfestival@avnova.nl.

De eerste run van 2021 gaat verder door het open, molenrijke achterland van Schoorl en ik steek via de vlotbrug het kanaal over. Vervolgens zie ik de zware klei op de akkers van mijn thuisdorp liggen. Eenmaal bij de bebouwing spot ik een laatste sliertje mist dat, ondanks de doorkomende zonnestrallen, nog boven het zeiknatte gras van het parkje voor de oude kerk zweeft.

De redactie wenst je een vrolijk en virusvrij 2021!

Groeten van Ruud

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	
Piet Stuijt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

Trainingstijden

Maandag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Novabaan	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00	Clubavond pupillen	Verschillende trainers
Dinsdag 19.00 tot 20.30 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Clubavond junioren Senioren/masters Atleten van 2001-2004	Trainers Verschillende trainers Jan Berkhout Jorg Ootjers
Woensdag 18.00 tot 19.00 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.30	Novabaan Atleten van 2009 Start to Run Krachttraining	Trainers Carlien Wabeke Joshua de Vriend Margriet Berkhout
Donderdag 17.00 tot 18.15 18.15 tot 19.15 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.45	Novabaan Senioren/Masters G atleten Senioren/Masters Atleten van 2001-2004 Bootcamp	Trainers Annemiek Suiker Carol Rademakers, Amber Hurkmans, Mark Dekker Jorg Ootjers Sara Prins
Vrijdag 18.00 tot 19.00 18.00 tot 19.00 18.15 tot 19.30 19.30 tot 20.45	Novabaan Atleten van 2014-2011 Atleten van 2010 Atleten van 2008-2007 Atleten van 2006-2005	Trainers Femke, Sybren & Mireille Ligthart Jesper Sintenie & Steven de Moel Linda Hurkmans & Teun Beers Linda Hurkmans & Teun Beers
Zaterdag 09.00 tot 10.30 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sportief wandelen Nordic Walking	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag 09.00 tot 10.30 10.00 tot 12.00	Vertrek bij begin Zeeweg Start to Run Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sprintgroep Senioren	Trainers Frans Kauffman Jorg Ootjers

Trainers



Teun Beers	06 39589887	Steven de Moel	06 51012246	Trainingscoördinatie 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

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

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-1-2020 tot 31-10-2021

Categorie	Geboortjaar	Categorie	Geboortjaar
Mini Pupil	2014 en later	Junior C	2007-2006
Pupil C	2013	Junior B	2005-2004
Pupil B	2012	Junior A	2003-2002
Pupil A1	2011	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2010	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2009-2008	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies

Jeugdcommissie

Isabelle Brus	isabelle.brus@gmail.com	06 471 44685
Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21 647074
Kees van Wonderen	keesencorine@hotmail.com	06 1220 0226
Jim Bruin	jim.bruin@hotmail.com	06 1088 2429
Ariën Kruijer	l.kruijer@kpnmail.nl	06 10218761
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	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	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819
Piet Stuijt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290
Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688

Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21 647074
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Tijs Hofmann	tijshofmann@icloud.com	0226 39 4974
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Clubrecord commissie

René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Sponsorcommissie

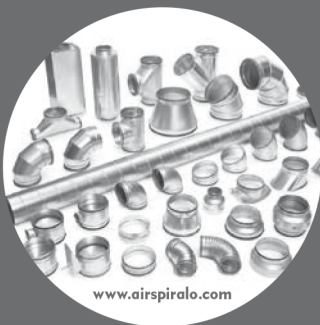
Roland Karsten	sponsoring@avnova.nl	06 2280 2338
Yvon Louter	sponsoring@avnova.nl	0226 39 5688
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 5148 9931

Vrijwilligerscoördinator

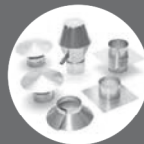
Leonie Engels	vrijwilligerscoordinator@avnova.nl	06 5240 7358
---------------	--	--------------

Onderhoud Website

John Vader	webmaster@avnova.nl	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

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen

STOOP WAARLAND

0226-422844
www.stoopwaarland.nl



GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW

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



BEUKERS Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl

Verjaardagen

Januari

Marcel Groenia	17
Arjen Vader	17
René Tijm	19
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
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 van der Linden	4
Matthijs de Groot	4
Ruby Noordstrand	6
Rob Tas	6
Douwe Ploeg	9
Sander Kaandorp	9
Evelyn Schouten	10
Linda Blankendaal	10
Henry Hofmann	11
David Pronk	11
Martijn Jorritsma	11
Theo Tesselaar	12
Mart Pronk	15
Jill Klaver	16
Wilma Kemper	17
Bram Pronk	17
Axel Boon	20
David Reijmerink	21
Frans Kauffman	21
Jesse Rombout	24
Gwinn Steens	25
Sam Pronk	25
Maaïke Tesselaar	25
Ronald Vreeker	27
Margreet Ruiten-van Marle	27
Ada Jonker	28

Maart

Daan Groot	1
John Vader	1
Sil Groenveld	3
Jasper Kroes	4
Milan Schouten	4
Boris Bleeker	4
Jord Stuyt	4
Jill Bruin	6
Jenny Schellingerhout	6
Jean-Paul Aubrun	8
Kees Kruijjer	11
Margriet Prins	13
Joke Nota-de Nijs	14
Linda Blommaart	14
Zeb Tesselaar	15
Fenna Tesselaar	15
Mattis Reijmerink	17

Nieuwe Leden

Nora Pronk
Bastiaan Louter
Stein Bruin
Yoeri de Nijs
Thijmen Voskuilen

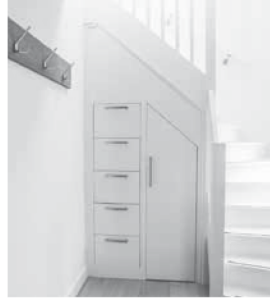




Interieurwerken



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

Loeigoeie Zuivel

Van biologische Boerderij de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Summerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl

DE NIJS

Potatoes Food

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



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

HEMAN "DE SMIDSE"

Dorpsstraat 158
1749 AJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391223 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

Beste Novianen

De kerstdagen zijn net achter de rug als ik dit stukje schrijf. Hoe het nieuwe jaar 00.00u vanuit de lock-down ingeluid zal worden is nog een verrassing. Zal het lukken, die vuurwerkstilte? Mijn hond, en velen met hem, hoopt van wel maar.....

Ik hoorde net op de radio hoe ze in de ArenA Electric Fireworks voorbereiden. Dat wordt een fantastisch mooi voorbeeld van technologische innovatie.

Afijn als jullie dit lezen weten we hoe het verlopen is.

En hoe zit het met de goede voornemens en plannen? Altijd goed om die te hebben en te maken, maar er over nadenkend besef ik dat deze voornemens en plannen, waar het onze clubactiviteiten betreft, voorlopig nog met enige onzekerheid omgeven zullen zijn. We zijn voorlopig nog niet van onze gesel Covid-19 verlost. Wanneer kunnen wij Novianen weer als vanouds trainen en wedstrijden houden en er aan meedoen? Wordt het voor of na de zomer? Geen idee.

Dus dan maar even kort terugkijken op een bizar Nova jaar 2020. Feitelijk een jaar met vooral veel beperkingen. Beperkingen in de wijze waarop wij onze sport zouden willen en moeten beoefenen, maar ook gewoon de manier waarop we al 40 jaar gezelligheid en vriendschap met elkaar op en rond de baan hebben en vieren. In die zin wrang dat juist dit jubileumjaar onze baan een plek was waar verdriet gedeeld werd rondom het overlijden van onze oud voorzitter en medeoprichter Theo, Taxen. Herinneringen aan Taxen zullen nog vaak opgehaald worden wanneer we weer gezellig bij elkaar kunnen zitten.

Gelukkig hebben velen van ons binnen de mogelijkheden er dit jaar toch wat moois van gemaakt. Er is gesport, geklust en zelfs aan ons 40-jarig bestaan op ludieke wijze off- en online aandacht besteed. Dank aan iedereen die hier haar of zijn steentje heeft bijgedragen en in het bijzonder aan de trainers. Van hen vragen wij door de maatregelen om naast hun passie voor het training geven, ook zorg

te dragen om scherp te zijn voor de uitvoering van de corona regels. Topprestatie!

En voor het nieuwe jaar wens ik iedereen in de eerste plaats een goede gezondheid toe! En laten we hopen dat we over een aantal maanden weer stappen kunnen zetten naar een situatie waarin alle leden lekker ontspannen, of super scherp tijdens een wedstrijd en gezellig kunnen sporten op de baan en of in het duin.

Petra Taams



En dank Mandy van B-ART voor het met korting borduren van de handdoek.

Stichting Sportaccomodatatie Nova



De stichting is onder andere verantwoordelijk voor het onderhoud van het clubgebouw en de baan. De gemeente Schagen neemt het groot-onderhoud van de baan voor haar rekening. Maar voor de rest wordt dit gedaan door de klusploeg.

Mits Corona het toelaat komt deze groep om de veertien dagen op dinsdagmorgen bij elkaar om alle voorkomende werkzaamheden uit te voeren. De coördinatie is in handen van Piet Stuijt.



Namens de stichting wil ik Piet, maar ook Riet, Nel, Rina, Piet (M), Jan, Nico, Piet (v.d.W) Jaap, John, Peter, Willem, Dick, Mart, Theo en Aad hartelijk bedanken voor hun inzet !

Ook heeft de stichting dit jaar weer meegedaan met de Rabo-Club-Actie. Mede dank zij de door de Novaleden uitgebrachte stemmen heeft deze actie het mooie bedrag van 802,24 euro opgebracht.

Marian Robert, voorzitter



Hee, jij! Junior! 😊

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 voor elke categorie (junioren meisjes D, junioren jongens D, ...) een team inschrijven voor de juniorencompetitie, maar dat kan alleen als jullie je massaal (!) aanmelden. In een team zitten namelijk minstens vijf atleten. Je doet per zaterdag aan twee of drie onderdelen mee voor een individuele en een teamprestatie. Met je trainer kies je welke onderdelen dat worden.

Maar ... Geef je je niet op, dan kun je helaas ook niet meedoen ... ☹

DRIE ZATERDAGEN

De competitie voor de junioren (geboren van 2002 tot en met 2009) is dit jaar op **zaterdag**

17 april, zaterdag 1 mei en zaterdag 19 juni.* 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. De eventuele finale is na de zomer, op zaterdag 18 september. * Onder voorbehoud van coronamaatregelen.

DOE JE MEE?

Laat **uiterlijk 9 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. Heb je vragen of twijfel je: mail dan ook! Dan kijken we wat er w kan.





DE MARLEQUI

ons hotelhuisje
warmehuizen

nieuw!
"expeditie
Marlequi"
vanaf deze zomer te
spelen van 10 tot 50
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 Warmehuizen

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

Nova's GIGANTEN

Dit jaar was anders dan anders, zoals in zoveel gevallen. Ook Sint en zijn Pieten konden helaas niet langskomen op de training van de Giganten om een lekkere chocoladeletter af te geven en even lekker mee te genieten met de trainingen van de mooiste groep van AV Nova.



Om de atleten van de Giganten groep toch een onvergetelijke avond te geven, zijn de trainers op zoek gegaan naar een oplossing. Iemand die de Giganten goed kent en wie ze ook met alle liefde wat lekkers zou trakteren om die drukke gasten nog drukker het weekend in te laten gaan. Na een kort overleg kwamen we uit op SinterCees (Cees Hof) en Lars de Piet (Lars Dignum).

Een geweldig scenario was bedacht. Lars zou om half 7 binnenstromen en de training als Piet overnemen van de standaard trainers, de jongeren moesten verrast worden en een heerlijke vrije training lag in het verschiet. Maar helaas... Lars kreeg het vervelende bericht dat hij thuis moest blijven. In quarantaine, omdat het virus voor de zoveelste keer ergens had toegeslagen, kon hij er niet op uit. Plan 1 kon in de prullenbak..

Dan maar naar plan 2. De welbekende, traditionele Sinterklaas quiz van de Giganten. Lucas had voor de verandering dit jaar de vragen uit zijn mouw geschud en samen met de trainers werd er een XL-quiz gegeven aan de atleten. Elke vraag kreeg drie antwoord mogelijkheden. Vak pion was antwoord A, het gele vak was antwoord B en het blauwe vak antwoord C. Al kon hier ook nog wel eens van afgeweken worden,... De eerste tien vragen verliepen soepel en iedereen speelde voor zich. Maar na de tiende vraag kwam trainer Remon met een plottwist. De eerste tien vragen waren even inkomen, maar nu werd de grote groep voor het 'echie' in groepjes verdeeld. Het groepje met de meeste vragen goed aan het einde van de training die zou een chocoladeletter meekrijgen naar huis.

Zo gezegd zo gedaan. De quiz ging van start en de groepen regen de punten aaneen. Helaas

het team van trainer Sven liep een beetje achter de feiten aan, maar het scheelde allemaal niks. De spanning was om te snijden tegen het einde van de training, toen ineens de trainers iets door kregen. Er was een donkere schim het terrein opgelopen en de training moest naar de afronding gaan. Dus snel een laatste vraag voor 30 punten ingelast, waarbij er hard gerekend moest worden. Een mooie rekensom met pepernoten moest worden opgelost en helaas trok het team van Erik hiermee aan het kortste eind en verloor daarom op fenomenale wijze deze mooie quiz.

Maar om deze betreurde gezichtjes ook mee te trekken in de feestvreugde, riepen we als trainers alle atleten bij elkaar. Want zoals eerder vermeld, was er een donkere schim het Nova terrein opgekomen. Maar wie was deze schim? Wat kwam hij doen? Er was maar één manier om daar achter te komen: 'S-s-s-s-s-s-s-siiiiiiiiinterklaasje kom maar binnen met je knecht, want we zitten allemaal even recht... misschien.. etc.' En daar was hij dan toch dit jaar. De grootste hulp van Sinterklaas, onze bloedeigen SinterCees. Met



pietenmuts op en een zak in zijn hand kwam hij in volle sprint (voor iemand van zijn leeftijd nog best hard) richting de atleten gerend. Wat waren de atleten blij en wat heeft SinterCees ons goed verwend. Een prachtige training, met een prachtig slot. We eindigden met een mooi applaus voor SinterCees, gecombineerd met een mooie groepsfoto. Tot volgend jaar Sint!

Van een bubbelleven naar een bruisend sportleven



Deze Novastukjes-schrijver zal de uiterst complexe coronacrisis, zoals die op deze momenteel spookachtig rondwaart, eens grondig fileren, vooral voor wat betreft de geestelijke gevolgen voor de planeet en de sportwereld in het bijzonder, en zal vervol-

gens deze als een soort gehakte vleessnippers, de nu manifesterende symptomen beschrijven om er daarna een compacte bal van te draaien als les voor de toekomst en die met een vlees-sausje van doortastende relativering vervolgens in een keer, hatsikidee, voor de leeuwen ge-goid kan worden.

Er zitten nogal wat nadelen aan de pandemie. Nu zitten we met zijn allen te mokken midden in de derde golf en komen de niet te vermijden signalen van de pandemie de kop op steken. Een voetgroet of ellenbogen brengt toch niet zo samen al een handdruk. Die typische coronacouples komen weer stiekempjes om de hoek kijken. Het grijzende middenstuk van de uitgroei begroet je vrolijk. En na de ongekapte COVID-19-hoofden komt de permanent grijzende 'dorhoutbrigade' in beeld met aan zich de bagage van de zelfisolatie en gelijkblijvende eetlust. Schichtig als rioolratten, schuifelen deze coronakluizen naars continue met snuitoverkapping uit hun levensluchtbrug (lees: auto) om zich in de wrede buitenbubbel te begeven. De al schrale handen worden bij de zeepzuil grondig onder gepompt met meurende antiseptische zeep, zodat er bij de rijpheidstest op de groente- en fruitafdeling niet alleen een beduimelde duimdeuk achterblijft, maar ook een schimmig geurend zeepfilmpje.

We leiden massaal een bubbelleven. Door de abnormale status komen we in onwerkelijke situaties. In wat voor wereld leven wij nu? Alles is anders dan dat het voorheen was. Onze dagelijkse rou-

tine krijgen een nieuwe vorm, met meer afstandelijke beeldbeleving. En dingen waar we normaal onze energie en zin uit halen zijn even niet beschikbaar is. We vluchten in de digitale wereld om door te kunnen gaan, we moeten wel. Terwijl we uit dat harnas willen en willen ontmoeten en bruisen. Het nieuwe werken is ineens ouwe meuk.

Aan de andere kant, is het heel goed voor te stellen dat vooral de jeugd het gevoel heeft veel te lang vast te hebben gezeten in het nauwe keurslijf van de zwaar beperkende lockdown en vanuit het idee zoveel hebben gemist, dat ze via overcompensatie volledig los gaan en nu meer dan ooit onbeperkt willen leven, grenzeloos. De samenleving splijt door het virus, van de angsthazen tot ontkenners. Het zou zomaar kunnen dat er een verharding optreedt tussen de aan de ene kant van de Jaap-van-Disselschaal de coronade-pri's, coronahazen en zelfs coronazi's, die iedereen erbij lappen en de hardcorona betweters die het vanzelf nog beter weten dan de Jaap zelf en aan de andere kant de Lange Fransen, die ongehinderd door kennis van zaken, de kop in het zand steken of op steelpannetjes gaan slaan en alle regels het liefst aan de laars lappen, zonder een greintje respect voor het leven van de kwetsbaren. Zo zijn er die volkomen coronamoe zijn of gefrustreerde sensatiezoekers het helemaal gehad hebben na het oudejaarsfeest met fop- en schertsvuurwerk zoals sterretjes en trektouwtjes. Bij deze laatste categorie is de demonstratiebereidheid ongeëvenaard.

Het lot is echter van alle tijden. Helaas maakte het overlijden van shorttrackster Lara van Ruijven onlangs eens temeer duidelijk dat je nog zo kunt strijden, maar dat haar toch slechts 27 jaar gegeven is. We kennen allemaal de sportieve vechters, zoals onder andere triatleet Jetze Plat, rolstoeltennisster Esther Vergeer en snowboardster Bibian Mentel, of schaatsster Thijsje Oenema die te horen kreeg dat er nog maar 1% kans is op overleven en er gelukkig nog zijn. Als rolmodel voor doorzetters, als zingeving voor medemensen met vergelijkbare tegenslag als hoop en nooit, nooit opgeven.

Als je die gezonde basis wel meegekregen hebt dan is het sowieso goed om die te blijven koesteren, juist in pandemische tijden. Om weer zin te krijgen in sport hoeft er soms niet eens iets heel groots te veranderen. Een kleine aanpassing kan het verschil maken. De stap die ervoor zorgt dat je nu wel gaat sporten en je de stoute schoenen aantrekt. Zonder of in zeer beperkt gezelschap, lees met zijn tweeën, trainen vraagt om meer eigen motivatie, aangezien de positieve groepsdruk even niet thuis is. Drive die vanuit jezelf komt hoort bij je karakter en dat is als je het echt wilt je allergrootste talent. Daar kan je op allerlei gebied erg ver mee komen.

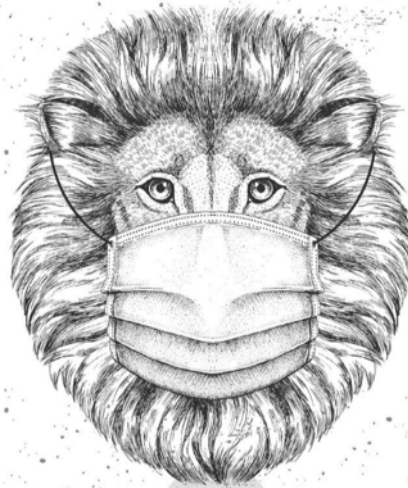
Ook nu sociale afstanden beperkt worden zijn er even-goed mogelijkheden, al ben je wel meer op jezelf teruggeworpen. Natuurlijk bellen, appen, zoomen en skypen we volop, maar dat is niet hetzelfde. Toch blijkt dat juist een periode van alleen zijn positief en helend kan werken. Wanneer je ineens op jezelf aangewezen bent schep je in die situatie ruimte voor zelfontwikkeling, creativiteit en balans. Tja, je moet wel, in het diepe leer je zwemmen. Gelukkig heb je nog je eigen basis, de mogelijkheid om zelf een bepaalde afstand te overbruggen. Vooral duursporters kunnen genieten van hun eigen vermogen om de wereld op eigen kracht te verkennen, waar ze ook zijn. Een frisse neus halen, de sleur doorbreken. Het gaat om vrijheid. Het is een hele kunst om steeds een goed evenwicht te zoeken tussen vrijheid aan de ene kant en veiligheid aan de andere kant. Lopen is zo'n beetje het enige wat overblijft en wat verantwoord is. Het verlicht stress, stimuleert het immuunsysteem en is gelukkig iets waar je veilig van kunt genieten tijdens de pandemie. Iedereen worstelt in zijn eigen huis, in de eigen bubbel, op de eigen manier met toestand. Om nou te zeggen: "Elk corona heb zijn voordeel" is dus wel erg cru. Toch zijn er kansen: Een crisis dwingt je gas terug te nemen. Laat het los en pak de tijd voor reflectie. Wees actief met je eigen gezondheid. Ga elke dag de natuur in, ver-

lucht je werkrimte, drink veel water, eet gezond, slaap goed. Keuze voor minder is meer. Welke nieuwere waarden ga je leven, zie het als een keerpunt. Het virus verbindt, je ziet dat mensen in moeilijke periodes meer zorgen voor mekaar.

Mogelijk kunnen we na januari de lockdownfase light in. Trouwens, in deze fase van verlichting gaan we natuurlijk zo snel mogelijk naar de cijfers van de groepsimmu-niteit kijken. Dat zou een stap in de goede richting zijn maar werpt nieuwe vragen op. Zullen vaccinontwikkelaars de boot blijven afhouden en er stiekem vanuit gaan dat het aantal voor die immuniteit ook wel gehaald wordt zonder hen? Blijven getraumatiseerde coronaxen hun leven lang afstandelijk, doordat ze zwaar ziek zijn geweest en maar net op hun laatste adem levend de overkant haalde? En krijgen we na nies- en hoestschaamte ook knuffelschaamte in de overgangperiode? Krijgen

gevaccineerde na de prik straks niet alleen een inentingsbewijs maar ook een knuffelbutton? Lopen gevaccineerde dan blijmoedig met T-shirts en badges met: "Knuffel me, ik ben gevaccineerd!"? Zal de wereld zoals wij die kenden weer het nieuwe normaal worden? Krijgen sociale vaardigheden opwaardering, met minder schreeuwen en meer luisteren? Gaan we er samen wat moois van maken met onze tijdgenoten en voor de toekomst via verduurzaming. Gaan we opa en oma in ere houden zolang ze er nog zijn? Krijgen we een herwaardering van knuffelcontact en gaan we meer beseffen dat je lijf je tempel is? Zullen we niet meer vergeten hoe mooi samen sporten is? Of deze bal gehakt van overpeinzingen nu ineens alles oplost en in zijn geheel verslonden kan worden, dat denk ik eerlijk gezegd niet, maar het lucht wel even lekker op.

Ruud Doodeman



PROTECT YOURSELF
COVID-19

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

Kamille

Praktijk voor pedicure,
schoonheid- en massage

Jacqueline Boots-Harbets

Wonge 15, 1749 BK Warmenhuizen
Tel.: 06 13974311



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

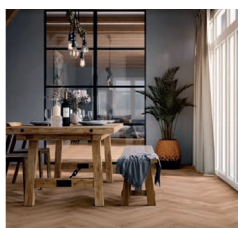
Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren



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

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

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



Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

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

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

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF



PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk

Wellness-ontspanningsmassage
Zwangerschap massage
Access bars
Stoelmassage
Bedrijven
Workshops

Linda Kruijer-Ligthart
De ondernemerscentrale
Oostwal 2 Tuitjenhorn
06-53251208
www.praktijkhartjekalverdijk.nl
praktijkhartjekalverdijk@gmail.com



IT'S GAME TIME!

Speciaal voor alle junioren en pupillen A en B van NOVA is van 8 maart tot en met 16 april 2021 het AV NOVA MeerkampFestival. Dé kans om een super PR neer te zetten! In zes weken gaan we speerwerpen, hoogspringen, hordelopen, kogelstoten, verspringen en sprinten. Deelname is natuurlijk gratis. Geef je snel op via meerkampfestival@avnova.nl.

SPECIALE TRAINING

Elke week draait het 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. De '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 begin maart de website van NOVA dus voor die leuke filmpjes!

PR-MOMENT

Elke vrijdagavond is het meetmoment. Dan ga je voor je PR: we noteren 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.

AFSLUITING OP 16 APRIL

Op vrijdagavond 16 april is de feestelijke slotavond van het MeerkampFestival waar je leuke prijzen kunt winnen. Ook krijg je je PR-diploma met daarop al je resultaten van de afgelopen weken.

DE WEEK VAN		MEERKAMPFESTIVAL	A/B-pupillen	junioren
SPEER / VORTEX	training	maandag 8 maart	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 12 maart	19.15-20.30	19.15-20.30
HOOGSPRINGEN	training	maandag 15 maart	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 19 maart	19.15-20.30	19.15-20.30
HORDELOPEN	training	maandag 22 maart	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 26 maart	19.15-20.30	19.15-20.30
KOGELSTOTEN	training	maandag 29 maart	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 2 april	19.15-20.30	19.15-20.30
VERSPRINGEN	training	maandag 5 april ¹	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 9 april	19.15-20.30	19.15-20.30
SPRINTEN	training	maandag 12 april	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	vrijdag 16 april ²	18.00-19.00 (!)	19.00-20.00 (!)

¹ maandag 5 april is Tweede Paasdag - maar er is deze avond dus wél training

² vrijdag 16 april wijken de tijden van de PR-momenten af van de andere weken



AV NOVA PRESENTEERT

MEERKAMP FESTIVAL

8 maart
tot
16 april

VOOR JUNIOREN EN PUPILLEN A & B

Train je skills en verbeter je PR!

Zes weken lang staat elke week één meerkamponderdeel centraal.

SPEER - HOOG - HORDE - KOGEL - VER - SPRINT

Met gerichte trainingen van ervaren specialisten, online filmpjes én leuke quizvragen haal jij de beste atleet in jezelf naar boven.

Ga jij ook voor een topprestatie?

Geef je snel op!

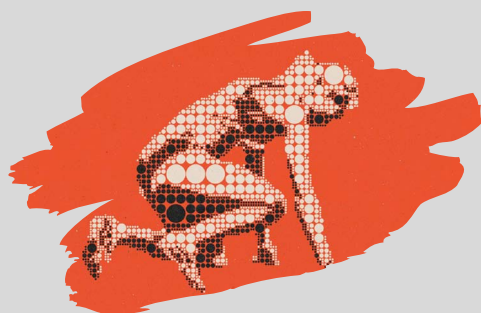
meerkampfestival@avnova.nl

PROGRAMMA

8 & 12 maart	speerwerpen
15 & 19 maart	hoogspringen
22 & 26 maart	hordelopen
29 maart & 2 april	kogelstoten
5 & 9 april	verspringen
12 & 16 april	sprinten

Feest!

vrijdag 16 april
Leuke prijzen
bij BINGO of QUIZ
én uitreiking van
je PR-diploma



Oneindige Estafette

Helaas gaat de cross competitie dit jaar niet door. Vooral voor Nova erg zuur. De eerste wedstrijd had namelijk op onze accommodatie plaatsgevonden.

Voor ieder evenement op de jeugdwintercompetitie kalender wat niet door gaat, zou de jeugdcommissie zelf een activiteit organiseren. Zodoende werd er op zondag 29 november een oneindige estafette georganiseerd. Na de inschrijving begon om half 11 de warming up onder leiding van de trainers Linda en Sybren. Ondertussen werden de kinderen in vier groepen verdeeld, het witte team, zwarte team, blauwe team en het rode team. Daarna werden de kinderen verdeeld over de 8 pionnen op het uitgezette rondje op en om de Nova accommodatie. Ieder teamlid liep ieder keer een stukje van ongeveer 70 meter. Zo kwam je uiteindelijk weer uit bij je begin pion en werd voor het tweede vier-tal dat bij pion 1 gestart was de tijd genoteerd. Als estafette stokje werd een nep sint cadeautje gebruikt. Na de finish had alleen het rode team nog een net cadeautje over. Bij de andere teams was het pakje niet meer dan een stapel papertjes.

Na de oneindige estafette werd nog een ronde gelopen. Doordat het rondje erg smal was, werd er in twee startgroepen gestart. Eerst de junioren en na 1 minuut de pupillen. Waarschijnlijk hadden de junioren te veel gegeven tijdens de oneindige estafette, want we misten vijf junioren. De pupillen echter startten allemaal! Om half 12 stonden de ouders weer klaar om de kinderen op te halen.





Statiegeld actie bij Albert Heijn

Bij de inname van de lege statiegeld flessen automaat staat een buis waar klanten het statiegeld bonnetje als donatie in kunnen doen. Iedere maand is de opbrengst voor een ander doel. In november waren de bonnetjes voor Nova. Achttien december mocht er een cheque bij de Albert Heijn opgehaald worden. Er zijn veel bonnetjes ingeleverd. De opbrengst, zoals op de foto te zien is, was €112,60.

Bedankt Albert Heijn dat we met de actie mee mochten doen. Maar vooral de klanten bedankt voor het doneren van het statiegeld briefje!!

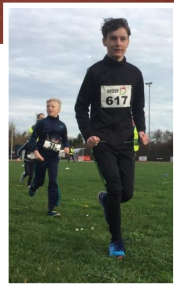


Zondag 15 november 2020 organiseerde de jeugdcommissie een "Rondje Novabaan". Op en om de Nova accommodatie was een ronde van ongeveer 1000 meter en een ronde van 600 uitgezet. De jongste groep liep de 600 meter, de andere pupillen 1000 meter en de junioren 2000 meter. Om 10.15 uur begon de inschrijving. Veertig deelnemers wisten de weg naar de baan te vinden. Om half 11 begon de warming-up onder leiding van de trainers Linda Hurkmans, Teun Beers en Sybren Bleeker. Helaas mocht er geen publiek aanwezig zijn door de corona maatregelen. Gelukkig waren er wel een aantal vrijwilligers die op het parcours verspreid stonden om alle kinderen aan te moedigen. Dat dit gelukt is, bleek wel bij de finish. De kinderen hadden alles gegeven, ze moesten even bijkomen. Ook de harde wind maakte het zwaar. Gelukkig bleef het wel droog.

Nadat de kinderen iets gedronken hadden, begon er een quiz onder leiding van de trainers. Na de quiz kon ook nog het lijnenspel gespeeld worden. Om half 12 stonden de ouders voor de poort om de kinderen weer op te halen. De uitslag van deze trainingwedstrijd staat op de site www.avnova.nl

Rondje Novabaan 15 november 2020

Foto's gemaakt door George Nieuwland





Pietpraat

Ja beste Novaleden het jaar 2020 zit erop als jullie deze Noviteit in de (brieven)bus vinden. Als ik dit schrijf is het nog niet zover, maar ja we hebben met een

aanleverdatum van de redactie te maken en die probeer ik maar aan te houden. Dus de dag na kerst achter het toetsenbord om te proberen wat aan Nova gerelateerde zaken de revue te laten passeren. Nu dat is niet veel. De vorige keer had ik het o.a. over corona. Nu het is allemaal nog niet verbeterd, het wordt alleen maar erger. Alle hoop is gevestigd op het vaccineren van alle mensen op deze aardbol. Zal het virus dan uitgeroeid zijn? Ik geloof er niets van, maar de deskundigen hebben alle hoop dat het beter wordt. Dus laten we daar maar vanuit gaan en laten we alvast maar plannen gaan maken voor betere tijden. Laten we alle draaiboeken die nu liggen te verstoffen maar te voorschijn halen. De wandelvierdaagse bij voorbeeld. De hier en daar aangepaste routes zijn klaar, dus vrijwilligers vragen en wandelen maar. Zal het zo eenvoudig zijn?

Ook de Boerenlandwandeltocht op de laatste zondag van september heb ik al in de evenementenagenda van de Koninklijke Wandel Bond voor 2021 zien staan. Dat wordt organisatorisch een makkie want we nemen de routes van 2019 omdat 2020 niet door ging en we telkens om de twee jaar pas weer wat nieuws bedenken. Noteer dus alvast maar 26 september in jullie agenda.

Maar wat natuurlijk wel nog steeds aandacht vraagt is het op pijl houden van de konditie. Daar kunnen we ook individueel wel het nodige aan doen. Wandelen, (hard)lopen en fietsen kan je ook best alleen of met een paar personen doen. Maar ja ook ik ontdek dat als er minder druk op staat je gauw een keertje

verzaakt. Straf jezelf en doe de volgende keer een dubbele afstand.

Het werk van de onderhoudsploeg gaat gewoon door. Alle aandacht krijgt de nieuwe geluidsinstallatie en dat is niet zo eenvoudig. Er komen meer speakers rondom de baan, maar daar moeten dan wel leidingen voor worden aangebracht. Er liggen wel buizen maar die moesten eerst opgezocht worden en dan de kabels er door trekken. Dat is nog niet zo eenvoudig, er komt wel wat mankracht aan te pas. Maar ik neem aan dat het tot een goed einde komt. Ik hou me meer bezig met snoeiwerk want de bomen en struiken groeien op bepaalde plaatsen behoorlijk door het hekwerk.

Een niet zo prettig bericht was het overlijden van Dick van der Weide uit Den Helder. Hij was heel actief bij atletiekvereniging Noordkop, zowel als atleet maar ook als bestuurder. Ook was hij bij heel veel andere evenementen betrokken als organisator en jurylid. Samen met hem heeft Nova in 2000, 2001 en 2002 de estafetteloop over de Westfriesche Omringdijk georganiseerd. Een prachtig evenement. Hij was een van de stuwende krachten. Het was de bedoeling dat de opbrengst voor een goed doel zou worden bestemd. Het eerste jaar werd gekozen voor het opknappen van de fundamente van het oude burcht Nuwendoorn bij Eenigenburg. Nova (ik) regelden de financiën. Wellicht door de vele publiciteit kwam het er toch van dat de provincie de fundamente aan ging pakken. Kwam ons goed uit. De opbrengst van die loop bleef in de kas van Nova en werd de eerste financiële injectie voor ons nieuwe clubgebouw.

Zo weer een stukje geschiedenis uit het Nova verleden. Ja als je denkt aan het verleden dan komt ook het heden om de hoek kijken. Het 40-jarig bestaan dat wel aandacht heeft gekregen, maar toch niet echt gevierd kon worden. Jammer, dus op naar de 50?

Groeten,
Piet van der Welle

Hardloofdokter

Gered door de Nova-40 jaar- bidon

Het is Eerste Kerstdag. We zetten de tent op bij natuurcamping Kuinderbos. Een ludiek idee nu er geen grote gezellige familiediners gehouden mogen worden.

Terwijl we bezig zijn kampement te maken, komen we erachter dat het kratje met drinken nog thuis staat. Alleen de Bordeaux is mee. Niet ideaal om daarmee na een inspanning het verloren vocht aan te vullen. We willen gaan wandelen en mountainbiken – een pannetje met water mee is niet echt een optie.

Genoeg drinken

Op een warme zomerdag logisch, maar op een koude winterdag denk je er minder snel aan. Koude lucht is droger, waardoor je gemakkelijker water verdampt, dus minder in de gaten hebt dat je zweet. Hoeveel moet je drinken? Natuurlijk is dit afhankelijk van temperatuur en inspanning. Er is geen standaard aantal liters dat je moet drinken. De hoeveelheid water in het lichaam wordt bepaald door het evenwicht tussen de inname van vocht en de uitscheiding, vooral via de nier. In veel mindere mate verlies je vocht met de ontlasting (ca. 100 ml/dag), via de huid (500 ml/dag) en met de uitademing (400 ml/dag). Dorst of urine die er als donkere thee uit ziet zijn indicaties dat je vocht nodig hebt! Waarbij dorst een latere reactie is dan de kleur van de urine.

Je kan water, maar ook koffie, thee of andere niet-alcoholische dranken gebruiken. Het verhaal dat je uitdroogt van koffie klopt niet. Ik lees weleens dat water je lichaam zou reinigen. Natuurlijk. Water transporteert afvalstoffen, de nieren scheiden de afvalstoffen met urine uit. Echter, bij normaal werkende nieren is dit is niet afhankelijk van de hoeveelheid water die je drinkt. Erg veel water drinken om te 'zuiveren'

is zeker niet verstandig. Bij te veel water drinken verdun je het vocht in je lichaam waardoor er een zout (natrium) gebrek ontstaat. Dit komt vooral voor bij marathonlopers die 'vooruit' willen drinken. Dit kan dus niet.

NOVA-quiz

Terug naar de camping. Enkele maanden eerder hebben we met veel enthousiasme meegedaan met de NOVA-quiz. Als prijs ontvingen we onder andere een set NOVA-40-



jaar-bidons, echte collector's items. Wat een geluk: die blijken op onze MTB's te zitten. Onze redding! Snel vullen we de bidons met thee en een schepje suiker, onze favoriete dorstlesser, en vertrekken de bossen van de Noordoostpolder in.

De hardloofdokter

hardloofdokter@huisartsenwarmehuizen.nl

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

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



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

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

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
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



Dealer van:

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



Meerjarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
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

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

SINTERKLAAS TRAININGEN

Vrijdag 27 november 2020

Training in het teken van Sinterklaas.
Na afloop kregen de jongste jeugdleden een cadeautje en de oudere jeugdleden een chocolade letter.



Woensdag 2 december mocht de trainingsgroep van trainer Carlien een zaklamp mee nemen naar de training. Een training in het donker! Na het inlopen, werd er levend kwartet gespeeld op het SIS terrein. Spullen van elkaar pikken, gelukkig met hulp van een zaklamp. Daarna nog even verstopperijtje spelen en een foto maken voor het archief.



Rondje Novabaan 13 december 2020



Zondag 13 december organiseerde de jeugdcommissie een Rondje Novabaan voor de jeugd wintercompetitie.

Op en om de Nova accommodatie werden twee rondjes uitgezet. Een ronde van ongeveer 700 meter en een ronde van 1000 meter. Om wat variatie in het rondje te hebben, liepen de atleten dit keer het rondje, vergeleken met de andere keren, andersom.

Om half elf hadden zich 36 atleten ingeschreven en werd er onder leiding van de trainers Linda, Sybren en Teun begonnen met de warming-up. Daarna was er even tijd om nog een trui, jas uit te trekken en eventueel de schoenen te ruilen voor spikes. Rond 11 uur, met de zon spiegelen op het nova baan en met weinig wind, kon er gestart worden. Alle startgroepen startten tegelijk. Mini pupil Nora liep een ronde van

700 meter. De pupillen B en C liepen een ronde van 1000 meter. De pupillen A kregen er na een grote ronde een ronde van 700 meter bij waardoor de afstand ongeveer 1500 meter werd. De junioren liepen twee ronden wat iets minder dan 2km was. Doordat de pupillen A een extra lus maakten, kwamen er verschillende atleten tegelijk of bijna tegelijk binnen. Wat toch nog een extra strijd gaf. Even op adem komen en daarna werd het spel "Water en vuur" gespeeld als cooling down. Ondertussen hadden de vrijwilligers de linten weggehaald, zodat om half twaalf iedereen huiswaarts keerde.

Een hele gezellige, mooie sportochtend. De uitslagen zijn te vinden op de website www.avnova.nl

Alle vrijwilligers weer bedankt voor jullie hulp!



Overzicht wintercompetitie jeugd seizoenen 2020-2021

	Nova wedstrijd	club	trainingsloop	Boerenkool	Rondje Novabaan	oneindige estafette	Rondje Novabaan	laatste training
	12-9	kampioenschappen	Petten	Bootcamp	15/11		13/12	2020
Bram Pronk	X	X	X	X	X	X	X	X
Levi van Wonderen	X	X	X	X	X	X	X	X
Wout Slijkerman	X	X		X				X
Maud Stoop	X	X		X				X
Jens de Groot	X		X			X		X
Nikki Boekel	X	X		X	X	X	X	X
Fenna Tesselaar	X	X	X				X	X
Koen Pronk	X	X		X			X	
Romy van Wonderen	X	X	X	X	X	X	X	X
Lisa Slijkerman	X	X	X	X	X	X	X	X
Lies Strooper	X	X		X		X		X
Senn Thomas	X	X				X	X	X
Sara Pot	X	X		X	X	X	X	X
Indy van den Berg	X	X	X	X	X	X	X	X
Espen van der Welle	X	X	X	X	X	X	X	X
Esmay van Wonderen	X	X	X	X	X	X	X	X
Wout Boekel	X	X		X	X	X	X	X
Suze Anna Molenaar	X	X		X	X	X	X	X
Mattis Reijmerink	X	X	X			X		X
Julian Vader	X	X	X		X			X
Twan Stroet	X	X		X	X		X	X
Kees Kruijer	X	X	X	X	X		X	X
Bregt Hopman	X	X	X					
Tiemen Pronk	X	X						
Tobias Boode	X			X				
Jet van de Berg	X							
Krijn de Groot	X							
Jay Thomas		X				X	X	X
Tim Stroet		X						
Lindsey Kruijer		X		X	X	X		X
Isabel Ofman		X	X	X				X
Suus Kruijer		X	X	X		X		
Justin Maijer		X						
Jill Bruin		X	X	X	X	X	X	X
Fien Plak		X		X	X	X	X	X
Femm Bruin		X	X	X	X	X	X	X
Anna Vast		X	X	X			X	
Boris Bleeker		X						
Floris Vader		X	X		X			X
Rik Bekker		X						X
Milan Schouten		X		X	X	X	X	X
Pracht van der Veek		X			X	X	X	
Luke Schuit		X		X	X	X	X	X
Joris van der Gragt		X						X
Sijmen Ploeg		X			X	X	X	
Bo Reijmerink		X	X	X		X		X
Matteo Garrone		X	X	X	X			X
Sam Oud		X						
Cas Tesselaar		X		X	X		X	X
Josh Garrone		X	X	X	X			X
Jurre Blankendaal		X						
Noortje de Vries			X	X	X	X	X	X
Hajo de Vries			X	X	X		X	X
Iven Ligthart			X	X	X	X	X	X
Sam Pronk			X		X			
Scott Groot			X	X	X	X		X
Dean de Korte			X	X	X	X	X	X
Jill Klaver			X					X
Sven Nieuwland				X	X	X		X
Zeb Tesselaar				X		X		
Viggo Wolthuis				X	X			X
Luuk Mulder				X			X	
Jord Stuijt				X		X	X	
Joost Emmaneel				X				
Nora Pronk					X	X	X	X
Ruben Pronk					X			
Bastiaan Louter					X			X
David Pronk					X			
Sven Scheffer					X		X	
Yoeri de Nijs							X	X
Stein Bruin							X	
Per Noordstrand								X
Willem								X
Ruby Noordstrand								X
Adam Garrone			X					X
Chiel van Assem								X
Quin Droog								X
Finn Zutt								X
Senna Schats								X
Marit								X

Laatste Training 2020

De bosloop op 20 december 2020 ging, zoals zoveel dingen, niet door. Als alternatief zou de jeugd een duintraining in Schoorl doen. Helaas hebben de trainers samen met de jeugdcommissie moeten besluiten deze niet door te laten gaan. Het was niet verstandig om met deze grote groep naar een locatie elders te gaan.

De jeugdtrainers hebben daarom een alternatief programma bedacht. Namelijk, de laatste training van 2020. En dan gewoon lekker op de NOVA baan.

Acht trainers stonden die zondagochtend om 10.15 uur klaar om de Nova jeugd op te vangen. Meestal zijn dit rond de 35 kinderen. Dit keer was er erg veel animo. Vijfenvijftig kinderen wilden wel meedoen met deze laatste training van dit bijzondere jaar.

Na een complete presentielijst konden we starten!

Deze ochtend stond in het teken van sport en spel met je clubgenoten. We begonnen met het kerstbomenspel. Alle atleten verdeelden zich in kleine groepjes.

Ondertussen verspreidden alle acht jeugdtrainers zich over de baan met het benodigde materiaal.

De atleten moesten de trainers vinden en hier een quizvraag beantwoorden of een opdracht uitvoeren. Ging dit goed? Dan mocht je een onderdeel van je kerstboom uitzoeken.

Voor de kantine mochten de atleten hun kerstboom opbouwen. Deze bestonden uit blokjes, tennisballen, ringen enz. Een kleurrijk geheel!



De trainers vonden ze allemaal prachtig!

Hierna hebben de junioren en pupillen zich opgesplitst. De pupillen gingen als eerste de oneindige estafette doen. Dit is een estafette waarbij iedereen +/- 4x 100 meter loopt. De estafette stopt pas als iedereen weer op zijn of haar startplek terug is.

Bijna alle atleten hadden dit al een keer op de training geoefend waardoor er super snelle es-



tafettes zijn gelopen!

De junioren gingen als eerste hun geleerde werp-technieken oefenen en toepassen om

de training klaar en kwam Nelina aan met Om half 12 stonden thermoskannen met warme chocolade melk, een pak koude chocolademelk en een kan limonade klaar. De kerstkransjes mochten niet ontbreken. En wie even wachtte, kon ook nog slagroom

krijgen. Een mooi einde van deze training! Dit alles geserveerd vanuit de auto. De kantine mocht helaas niet open.

Femke, Sybren, Teun, Steven, Jesper, Mireille, Myrthe en Linda heel erg bedankt!!

Nu genieten van de vakantie en



zoveel mogelijk punten te scoren. Ze gingen medicinbal stoten, vortex werpen, speerbal werpen en balwerpen.

dan maandag 4 januari 2021 weer beginnen met de trainingen. Hopelijk kunnen we dan weer naar een doel (wedstrijden) toewerken.

Na de twee onderdelen zijn de junioren en pupillen gewisseld. De junioren liepen de oneindige estafette en de pupillen gingen de werponderdelen oefenen.

Om half 12 was



Bedankt voor jullie deelname en een gezond & gelukkig 2021 toegewenst!

Op het eind was er nog even tijd voor een groepsfoto.

ZEEMAN

RECLAMEGROEP



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

www.zrgbv.nl

nice id

INTERIEUR DESIGN

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

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



ARIE BLEEKER

- ✓ Particuliere verzekeringen
- ✓ Bedrijfsmatige verzekeringen
- ✓ Hypotheken
- ✓ Schaderegelingen
- ✓ 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 - Website: www.ariebleeker.nl

DE NIJS

Potatoes
Food

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, hypotheeken

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

W www.awdg.nl
E info@awdg.nl

Een goed advies betaalt zichzelf!



Wandelnieuws



Wandelen en Covid 19

Na lange tijd op maandag -en/of zaterdagochtend gezellig en sportief gewandeld te hebben in de Schoorlse duinen kwam er plotseling, zoals voor zovele sportbeoefenaren, een kink in de sportieve kabel. De covid 19 pandemie!

Voor de wandel- en de Nordic Walking groep betekende dit, dat er niet meer in de duinen gewandeld kon worden.

Wat nu? Weet je wat: we gaan de baan op, de

kunstbaan in Warmenhuizen wel te verstaan.

Keurig volgens de coronaregels werd er in groepjes van vier mensen, waarvan er een de trainer was, getraind.

Ook gezellig en volgens insiders soms nog intensiever dan in de duinen.

Maar, hoe leuk de baan ook is, als je er door omstandigheden toe gedwongen wordt, wringt er iets. De onderlinge contacten worden minder en dat is natuurlijk nooit goed. Om daar iets aan te

doen, hebben Marian en Peter een leuke activiteit bedacht.

Op zaterdag 12 december een puzzeltocht in de duinen. Je zag weliswaar nog steeds niet veel mensen, maar alle groepjes moesten wel dezelfde vragen beantwoorden en dat schept een band.

En zo vertrokken er op die bewuste zaterdagochtend vanaf 9.00 uur vanaf de Bokkesprong in Groet om de 10 minuten groepjes van 4 mensen (dat mocht toen nog) met een lijst leuke vragen, die onderweg ingevuld moesten worden. Vragen over

wandeling was prima uitgedijld en voor de zekerheid kreeg ook nog elke groep een kaartje met de te volgen route,

Al met al een leuke ochtend met veel deelnemers en leuke prijzen: te weten: "een glaasje gezond" en "een voetreis naar Wenen".

Marian en Peter bedankt!

Ad den Ouden



de geschiedenis van de Olympische spelen, wij zijn tenslotte een atletiekvereniging en vragen over de natuur, waarin gewandeld werd.

Bovendien was het weer niet verkeerd, drie druppels regen en een beetje mistig maar dat had je in de duinen weinig last van.

Na een leuke en gezellige wandeling van ongeveer 6 km eindigden we weer bij de Bokkesprong. Hier was koffie en chocolademelk en niet te vergeten vers gebakken oliebolletjes te krijgen bij het afhaaloket.

Onder het genot van koffie en chocolademelk en een door een van de deelnemers aangeboden oliebol werd er nog even en natuurlijk netjes op anderhalve meter afstand nagepraat.

De puzzeltocht was zoals altijd goed verzorgd. De

ATLETIEKBAANWANDELEN met de wind door je haren (als er nog genoeg zijn).

We schrijven; maandag 30 november 2020. Deze morgen is het buiten nog wat schemerig, 1.8 °C valt dus wel mee denk ik en stap op de fiets... maar dan ... die mist ... voelt waterkoud aan!

Op de baan is Peter al druk bezig om de pionnen op de juiste plek te zetten (heeft ie vast vannacht weer bedacht!)

Bij aankomst staan er al een aantal - ondertussen - vaste deelnemers. Hoewel het lijkt wel of het er steeds minder worden maar de trainer is er altijd! We zijn met z'n achten en staan te trappelen van de kou wegens een pittige wind. De pet welke ik op heb is bij het inloopronde onvoldoende warm, ik vraag mij ondertussen af "hoe doet the Iceman dit toch". Mijn bovenlip lijkt wel te bevriezen, wat het

praten beïnvloedt maar de grappen en het plezier lijken met deze koude groter dan anders . Dit keer blijven we op de baan maar dat dit is niet altijd zo.

Zoals:

- Het rondje kleitrappen aan de buitenkant van het sportcomplex langs Midgard was voor de meeste een plezierige ontdekking.

- Een circuit lopen van pion tot pion met de verschillende tempo's, dan schuin oversteken wat niet door iedereen direct begrepen werd (het is dan TE gezellig) maar de trainer blijft altijd geduldig en het komt goed.

- Vanwege de coronaregels is het - afhankelijk van wat de regering besloten heeft - soms ook noodzakelijk per 2 wandelaars een trainer aan te stellen. Peter en John denken steeds na over passende oplossingen.

- Ook komt het voor dat buiten de baan een deel van de training wordt gegeven, dat ook weer verrassend is.

- Route een 8 met gebruikmaking van de IJsbaan en Atletiekbaan was ook weer wat nieuws.

Peter en John steken elke keer weer véél effort in het bedenken van andere routes en oefeningen in

deze COVID-19 tijd. Dank hiervoor!

Normaal zijn we natuurlijk in de duinen van Schoorl maar daar is het moeilijker om de 1,5 meter afstand te houden. Dan zijn er ook veel meer deelnemers en wordt het getal van 30 vaak gehaald. Nu echter zijn er gemiddeld 9 deelnemers en soms minder. Persoonlijk vind ik dit wel jammer maar iedereen zal daar zijn of haar reden wel voor hebben. Voor diegene die wellicht denken om toch eens de stoute wandelschoenen aan te trekken en de wind door de haren te laten wapperen (want dat doet het daar) zeg ik :

“Wees welkom op het
ATLETIEKBAANWANDELEN!”

Hans van Dijke

Wandeltrainingen

Sinds de laatste persconferentie zijn de wandeltrainingen opgeschort. Om de (wandel)leden nog iets te kunnen bieden wordt wekelijks een trainingsschema beschikbaar gesteld. Er hebben zich al bijna 30 liefhebbers gemeld. Mocht je ook interesse hebben om wekelijks een schema te ontvangen laat het dan weten via peterenmarianrobert@gmail.com.



MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

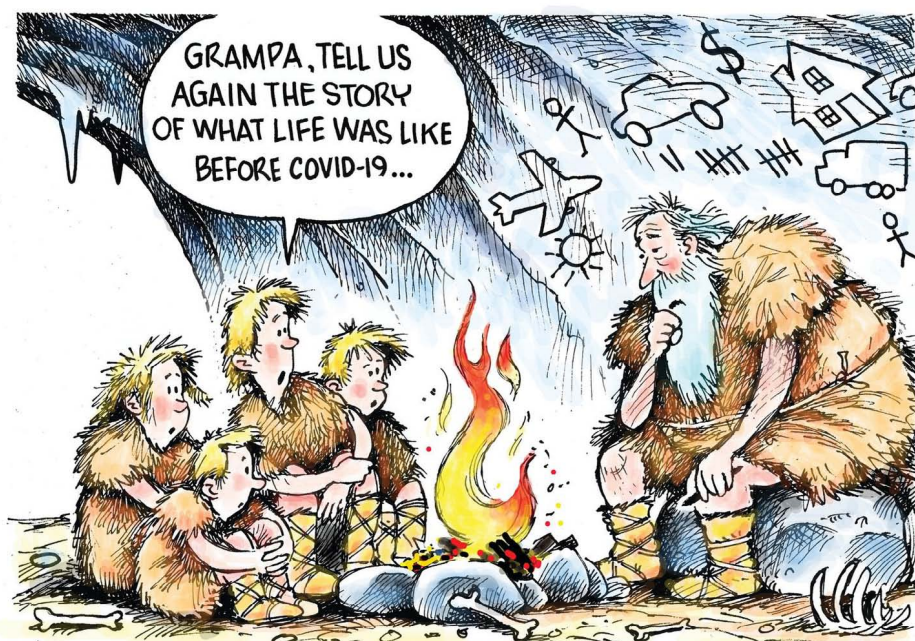
Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl

Evenementenkalender

In de gewone wereld, (2019 na Christus, het oude normaal), zou ik in deze periode met alle plezier meegedaan hebben met de Kerstcross van Opmeer en de Oudejaarsdijkenloop in Aartswoud. Weer of geen weer, bij crossevenementen maakt dat geen donder uit. Deze twee wedstrijden zijn oases voor de laatste duffe donkere dagen. Het is juist erg lekker om dan precies het tegenovergestelde te doen in reactie op het teveel binnen zitten. Zo kan je mooi met de kop in de wind door de dras-sige weilanden denderen en je hoofd lekker vrij maken, louter gericht op je eigen prestatie. Wat een vrijheid is dat en het is ook enorm gastvrij van de boeren, die de lol er wel van inzien om een hele horde lopers over hun grasland te zien gaan. Opmeer is de grootste crosswedstrijd van de Kop van Noord-Holland met altijd een zeer royale prijzenpot en bijbehorende strijd om de topklasseringen. Ook is het een feest van herkenning om de vele gedreven lopers te ontmoeten en gezellig koffie mee te drinken voor of na de happening. Ach, als je toch niets te doen hebt, kijk dan toch eens naar het napretfilmje van de Kerscross 2018. Geweldig om te zien, vooral hoe de beleving bij de jeugd heel mooi in beeld gebracht is. Aartswoud is zeker zo gezellig en knus. De start en finish is bij het bruine café tegenover de markante kerk waar bij de nazit sport en ontspanning samenkomt. Dit jaar alleen even niet.



De grote vraag bij deze onthutsend lege kalender is; wanneer mogen we weer? Samen op de baan trainen zou al een feestje zijn, zeker wanneer het onbevreesd mag. Gelukkig gelden voor kinderen andere regels. Zij mogen wel los en dat is trouwens zeer terecht. Wat onderschat wordt is dat de tijdbeleving van de jeugd enorm verschilt met die van volwassenen. Voor een kind van 10 is een heel jaar in de Coronafase 10% van de meegemaakte levenstijd en zo lijkt het voor hun oneindig te duren. Volwassenen hebben al zoveel jaren achter de rug en al zoveel meegemaakt dat een Coro-

natropenjaar over het algemeen minder impact heeft. De pandemie zal beklijven, maar wordt bij het interne brein op termijn overzichtelijk gearchiveerd bij de grote stapel herinneringen. Zolang je geen coronex bent met nadelige nasleep, geen overmatige virusvrees eraan overgehouden hebt of iemand verloren hebt door de pandemie zal het leven als de groepsimmunitet gehaald is weer snel verder gaan en hooguit af en toe opspelen net zoals de mondkapjes als zwerfvuil zal opduiken.

Ongeduldig zijn en uit jezelf rennen, hoort bij kinderen. Emotie uiten in beweging gaat ze ook gemakkelijk af. Eigenlijk zie je dat vooral terug in huppelen. Kinderen die hand in hand lichtvoetig huppelen, dat zijn vrolijke, dartele gasten. Als je dat ziet wordt je vanzelf ook blij. Huppelen maakt je fitter én gezonder! Je komt los van de grond, beweegt ritmisch tegen de zwaartekracht in. In plaats van knuffelen is op gepaste afstand huppelen een goed alternatief. Onderzoek wijst uit dat je van huppelen fitter, gezonder en vrolijk wordt. Het is zo heerlijk! Je beweegt je armen automatisch om goed van de grond te komen, je benen, je hele lichaam doet mee. Het is gewoon erg goed voor je ruggengraat, waardoor je zenuwstelsel kalmeert. Het versterkt dus ook je romp-spieren veel meer dan bij het lopen. Als onze Novabaan eindelijk weer open gaat voor iedereen, stel ik voor dat we na de warming up eerst een rondje huppelen, gewoon om het te vieren. Die volle kalender met allerlei leuke tips om naar toe te trainen als doel en gezamenlijk naar toe te gaan, dat komt daarna vast wel weer goed.



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.

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 | F +31 (0)226 393 504 | W www.bejo.nl

PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
verbouw
restauratie
onderhoud

steha gecertificeerd

hoofdaannemer


BOUW
GARANT

Vakgroep
Restauratie 

Machinestraat 2, postbus 20, 1749 ZG Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391374, fax (0226) 392032

E-mail: info@pronkbouw.nl, website: www.pronkbouw.nl

