

Noviteit



juli/augustus 2021

Pupillencompetitie '21
Vervolg!

Walk of Wisdom
Marian Robert

*Opleven na de
lockdown*
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

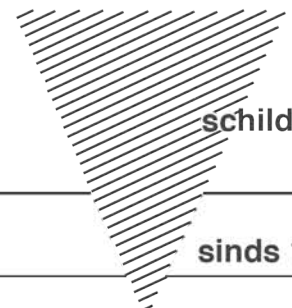
BROMFIETSEN

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

FIETSEN

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

Schildersbedrijf
PRONK



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



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.

Pupillennieuws

Pagina 12.

Opleven na de lockdown

Pagina 21.

Walk of Wisdom

Pagina 24.

Hardloofdokter

En verder....

NOVA informatie	4
Verjaardagen / Nieuwe Leden	7
Beste Novianen	10
PietPraat	16
Jong Blauw Nieuws?	17
Wandelnieuws	20
Evenementenkalender	34

De Novaredactie novakrant@hotmail.com

Ruud Doodeman
Elles de Groot
Karin Hofman
Martijn Jorritsma

We zijn als eerste verheugd dat Karin Hofman de redactie komt versterken. Het levert ons als oude redactieleden nieuwe inzichten op, zoals bij het behandelen van de Email. Het blad blijft zo in elk geval vernieuwen. Een opwindende sportzomer snelt ons tegenmoet. De wereld kijkt er reikhalzend naar uit om meer en meer open te gaan. Het doorgaan van het EK-voetbal, de Tour de France en het summum: de Olympische Spelen laten onze sportharten opleven. Tegelijk met al die mondiale sport kunnen nu alle Nova-leden het rode tartan van de eigen Novabaan weer op. Het heilig vuur bij elke hardloper ontbrandt. Het bloed kolkte energiek door de aderen, en we kunnen bijna niet wachten om de hardloopschoenen uit de tas te trekken. Om met blozende konen van inspanning verschroeiende rondes te laten zien op het tartan van onze thuisbasis, waar de toekomstige Novahaas, die onze accommodatie juist waardeert vanwege het sappige gras op het middenterrein, er met schele ogen van verbazing naar zal kijken.

Eenzelfde verwondering heeft menigeen bij het betreden van de al dan niet ongebaande paden in de eigen omgeving, dan juist voor onverwachte schoonheid van de natuur. Het buiten in de buurt en dan vooral de onbekende gebieden kan je als wandelaar of hardloper verrassen. In dit nummer neemt Jos Schalkwijk je iets verder mee op zijn persoonlijke belevenissen bij het lopen van het Trekvogelpad. Onze vaste schrijvers zijn ook goed van de partij. De hardloofdokter kan uitstekend verklaren wat er met je gebeurt als je voor het eerst weer eens met de nu al legendarische trainingen van Jan Berkhout meegaat. Piet van der Welle beschrijft als geen ander het wel en wee van de vrijwilligers. De clubbladbezorgers per fiets komen in stad en land om jullie van het digitale junkfood af te houden maar ouderwets leesplezier te bieden.

Geniet ervan en wij wensen iedereen een zorgeloze, relaxte zomertijd!

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	
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 Bram Berkhout, Emma van der Pal
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	Jos Hoogeboom (senioren): 06 1266 8131
Myrthe van Dok	06 36046818	Peter/Marian Robert	0226 393338	
Rob Duvivier	0226 395543	Jesper Sintenie	06 13840081	
Linda Hurkmans	06 23645244	Annemiek Suiker	06 534 55 821	Marian/Peter Robert (wandelen): 0226 39 3338
Jan Karsten	0226 392029	John Vader	06 2276 5260	
Frans Kauffman	0226 393426	Joshua de Vriend	06 54946276	
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

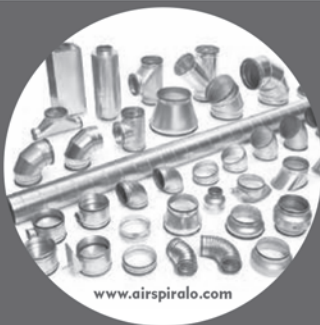
Roland Karsten	sponsoring@avnova.nl	06 2280 2338
Yvon Louter	sponsoring@avnova.nl	0226 39 5688
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 5148 9931

Vrijwilligerscoördinator

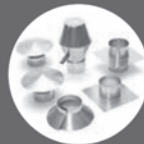
Leonie Engels	vrijwilligerscoordinator@avnova.nl	06 5240 7358
---------------	--	--------------

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



Juli

Evi Muijs	10
Piet Stuyt	11
Ana da Silva Goncalves	11
Teun Beers	17
Isabella Maas	17
Rik Bekker	17
Nikki Boekel	19
Jay Thomas	21
Job Meijer	22
Michiel de Ruiter	23
Marike Cnossen	23
Emiel van Tongerlo	23
Dora Bruin-Klaver	23
Ruud Barhorst	24
Kim Berger	26
Hans van Dijke	26
Piet Meijer	27
Erna Doodeman	28
Jasmijn Huisman	28
Rick Houtenbos	31

Augustus

Steven de Moel	1
Arnold Blom	1
Jeanine de Graaf-van Zijl	2
Corine de Groot	3
Dia Wapstra	4
Marjolijn van Tol	5
Thijmen Voskuilen	6
Marian Dekker-de Groot	7
Betsie Groen	9
Tilly Wessel	9
Bas Peerdeman	13
Sidney Steens	14
Kevin van Grieken	16
Jan Berkhout	16
Kris Hof	18
Joris de Boer	18
Mariska Pronk-Veul	18
Luuk Goudsblom	19
Sijmen Ploeg	21
Renze Ligthart	22
Jesse Smit	23
Robin Broekmans	23
Peter Robert	24
Nelleke Nannes	24
Nora Pronk	26
Kitty Ligthart	26
Margriet Berkhout	27
Annemiek Suiker	27
Ariën Kruijer	28
Senna Schats	29

September

Jaap Ruiter	1
Daniel Tesselaar	2
Willem Bruijn	2
Co Duineveld	2
Koen Pronk	3
Per Noordstrand	3
Renate Sijtsma-Wit	4
Aiden Voskuilen	4
Jinte Huibers	6
Ans de Groot	7
Jet van den Berg	9
Adam Garrone	9
Bente Smit	9
Maarten Emmaneel	10
Hilde Ligthart-de Kruijff	10
Esther Meijland	11
Yvonne Tesselaar	11
Sven Moolenaar	13
Ilse Rozendaal	13
Ron Schellingerhout	14
Jaap Zandvliet	15

Nieuwe Leden

Jasmijn Huisman
Sammie Ligthart
Ria van Musscher
Merijn van der Vliet





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!
Surmerhuizerweg 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

Oudeval 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



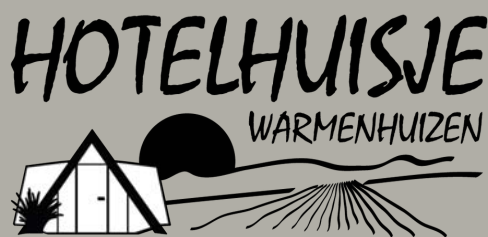
DE MARLEQUI

Het gaat door!
De fair de Marlequi
18 & 19 September

Wist u dat :

- *De escaperoom weer open is.
- *Wie is de mol ook weer gespeeld kan worden.
- *De fair dit jaar op 18 & 19 september is.
- *Wij nog nooit zo veel zomerbloeiers hebben verkocht. Dank daarvoor!
- *Wij daar heel blij van worden.
- *Wij vanaf half juli weer zonnebloemen hebben.
- *Dat wij ook gaan samenwerken met Ruig.

Zoekt u voor familie
vrienden of
werknemers een
originele
overnachting?
Dan bent u bij ons op
het goeie adres!



Wij hebben ook
cadeaubonnen

 de_marlequi

 Tuinderij de_marlequi

Trambaan 5a Warmenhuizen

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

Beste Novianen

De vakantieperiode breekt weer aan. Gelukkig is het zo dat we al meer vrijheden krijgen en velen de vakantie ook kunnen vieren.

En we gaan er min of meer van uit dat we na de vakantie ons weer, zoals in 2019, vrijelijk over de baan en in het clubgebouw kunnen bewegen. Wel zo gezellig. Door de reiniging van de baan en opknapbeurt van de springbakken enz. wordt dat vast extra genieten. De accommodatie ligt er prachtig bij.

Al met al vind ik dat we deze nare periode als club goed door gekomen zijn. De meeste Novianen hebben op een of andere manier door getraind. De jeugd op de baan en anderen in het bos of op de weg op basis van schema's. Ik heb bewondering voor een ieder die zich hiervoor heeft ingezet en in het bijzonder degenen die van alles en nog wat voor de jeugd hebben georganiseerd.

Voor de vakantie is er op 12 juli nog een bijeenkomst om het met een groep

geïnteresseerden te hebben over sociale veiligheid binnen de club. Dat gaat over onderwerpen als pesten, hoe gaan we met elkaar om, discriminatie enz.

Alweer enige tijd geleden hebben we vertrouwenscontactpersonen binnen de club benoemd, Cor Wabeke en Sylvia Groen. En in de afgelopen periode hebben het bestuur en de trainers meegewerkt aan een onderzoek van het Centrum voor Veilige Sport van NOC*NSF gericht op sociale veiligheid bij Nova. Op grond hiervan zetten we een vervolgstap waarbij wij ons laten adviseren door een adviseur van het Centrum voor veilige Sport. Er komt een oproep voor leden die hierover mee willen denken en praten.

En werken we met zijn allen aan een club om apetrots op te zijn.

Ik wens jullie een fijne vakantie,

Petra



MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl

Pupillen Nieuws

Pupillencompetitie 2021

Nadat de eerste 2 pupillenwedstrijden van 2021 helaas geen doorgang konden vinden, zijn wij blij verheugd dat we de pupillenwedstrijden weer kunnen hervatten. Ook dit jaar is er voor de pupillen weer een competitie, en wel voor:

Mini pupillen (geboren in 2014 en later)

Pupillen C (geboren in 2013)

Pupillen B (geboren in 2012)

Pupillen A1 (geboren in 2011)

Pupillen A2 (geboren in 2010)

De competitie bestaat uit 2 voorronden welke worden gehouden op:

Zaterdag 3 juli AV Nova !

Zaterdag 4 september AV23
(Amsterdam)

Op basis van de 2 resultaten kan er eventueel mee worden gedaan aan de finale, die is op zaterdag 25 september bij Startbaan te Amstelveen.

De wedstrijden worden als driekampen verwerkt met telkens wisselende onderdelen, sprinten, balwerpen, kogelstoten, verspringen en hoogspringen alsmede een estafette (bij voldoende opgave) en een 600 of 1000 meter.

Opgave kan bij voorkeur per mail jim.bruin@hotmail.com, via whatsapp mag ook, telefoon: 06-10882429.

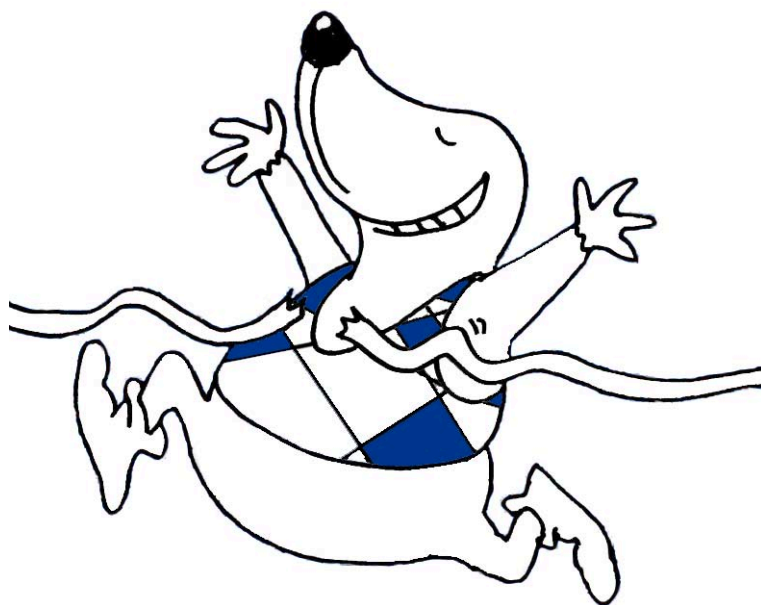
Je kunt je ook opgeven voor 1 of voor 2 wedstrijden, net wat je wilt. Voor de wedstrijd van 4 september kun je je opgeven tot **uiterlijk 20 augustus**.

Als je je wilt proberen te plaatsen voor de finale moet je minimaal 2 wedstrijden meedoen. De vereniging betaalt het

inschrijfgeld. Geef het daarom bijtijds aan als je je wél hebt opgegeven en je toch niet mee kunt, dit scheelt de vereniging geld. Als je binnen 1 week vóór de wedstrijd afzegt (behalve in geval van overmacht) zal je worden gevraagd de kosten, die dan al zijn betaald, terug te betalen aan NOVA.

Bij vragen neem gerust contact op met Jim Bruin.

Overige informatie over de pupillencompetitie kunt u vinden op www.atletiekcompetities.nl of www.figch.nl



Coronamaatregelen voor wedstrijd 3 juli

Op zaterdag 5 juni is stap 3 van het openingsplan ingegaan. Dit houdt in dat voor kinderen tot en met 17 jaar competitiewedstrijden weer toegestaan zijn (zonder publiek). Het is daarom alleen toegankelijk voor trainers, begeleiders en juryleden.

AV Nova zal maatregelen treffen om vermenging tussen de verschillende verenigingen te beperken.

Opleven na de Lockdown

De onstuimige, gevoelsmatige storm is gaan liggen, nu de coronadreiging binnen proporties komt en de zon hoog aan de hemel staat. De aangename mail dat de altijd pittige, maar zeer populaire hardlooptrainingen voor de senioren, van Jan Berkhout in het bos weer beginnen is prachtig nieuws. Na de jeugd kan iedereen zich eindelijk uitleven op haar of zijn favoriete sport. Nu waren er tijdens de donkerste dagen van pandemie initiatieven die de mogelijkheid boden om alsnog fit te blijven via zoom-trainingen. Daar is ook niets mis mee, sterker nog, vanwege de beperkte uitloop binnenshuis doe je dan vooral oefeningen die zeer geschikt zijn om je hele lijf in vorm te krijgen. In het samenspel van het lichaam hoort een sterk bovenlijf bij de hardloper. Goede samenwerking tussen je aanstuuringsafdeling, je hoofd dus, je bovenlichaam en je benen is de sleutel tot ontspannen lopen. Er zijn oefeningen waarbij het verband tussen je romp en benen duidelijk wordt. Ren maar eens een tijdje met je armen naar beneden! Inderdaad dat ziet er niet natuurlijk uit en je balans is meteen zoek. Nu zal het bij sprinters meer gelden dan bij marathonlopers die liever niet een zwaar gespierd bovenlijf meenemen onderweg. In elk geval laat de baby die zijn eerste stapjes zet zien dat bij het zoeken naar evenwicht niet alleen de beenspieren zorgen voor de loopbeweging. De thuistrainingen waren zeker ergens goed voor.

Met de herwonnen vrijheid lokt de buitenlucht meer dan tevoren. De parken stromen vol en de natuur krijgt herwaardering. We halen opgelucht adem. Zoals we voorzichtig eerst met een teen de watertemperatuur aanvoelen voor we vertrouwen op ons drijfvermogen, zo kijken we voorzichtig door de kier van de voordeur of de kust veilig is. Bewegingsvrijheid werd ingetoemd door een onzichtbare vijand die een enorme claim op ons leven legde. De sporen door het sociale huisarrest zijn niet meteen verdwenen na een oneindig lijkende periode van onnatuurlijke stilstand. De wedren tussen virus en samenleving legt een kwetsbaarheid bloot, die we het liefst onbewust achterwege laten in een onbezonnenheid vrijheid.

Het voelt als een tweede kans, een nieuwe, parelende morgen, om herboren, als na een vastentijd een oude huid afgeworpen te hebben. Om uit de cocon te kruipen, om te herrijzen moet je jezelf los maken van de oude situatie. Opeens kijk je met heel andere ogen naar je vertrouwde hardloopprondje, alsof alles nieuw is. Je bent je bewuster van het buiten zijn, voelt de wind of zon of schaduw. Je eigen snelheid ten opzichte van het landschap, of dichterbij in je omgeving, zoals bomen krijgen een andere invalshoek en je verwondert je. Vlinders fladderen in het door de bomen gefilterde licht, zonder rechte lijn zoals alleen zij dat kunnen om ongrijpbaar te zijn, zo kwetsbaar in hun schoonheid. En aan de andere kant voelt het als een uitgelaten kudde koeien die na een winter op stal met bokkesprongen de groene wei inspringt. De coronableekte mag plaatsmaken voor een gezonde blos. Je bent je bewuster van het buiten zijn, voelt de wind of zon of schaduw. Nu kan je alle kanten weer opgaan en ouderwets buffelen op de mulle zandpaden.

Het is voor te stellen dat een pandemiedipje je alle lust tot lopen deed vergaan. Eventueel schuldgevoel hoeft je daar niet over te hebben. Laat dat los, zoals een ballon zachtjes opstijgt en geleidelijk aan achter de horizon verdwijnt. Je doet de sportieve inspanning voor je eigen welbevinden, dus daar hoeft helemaal geen onnodige druk bij. Na deze spannende fase van gedwongen beperking van het sociale leven mogen we echter weer opstarten en op gang komen. Bij veel verenigingen is intussen het ledenaantal vanwege de lange duur van alle beperkingen flink ingezakt. De loyale leden blijven wel, al kan een zetje in de goede richting, voor hen die de loop er niet meer in hebben, best helpen. Daar gaan we werk van maken.

Het is immers normaal dat het niet gemakkelijk is je draai weer te vinden. Het vraagt om een verlichtende voorjaarschoonmaak in je hoofd. En dat kan prima met de benen!

Het leven is voortdurend in beweging. Die dynamiek geeft een gezonde dosis stress, die je

nodig hebt om te kunnen functioneren. De mens kan zich als geen ander aanpassen aan nieuwe situaties. Als echter continu teveel spanning wordt ervaren, dan kom je niet aan voldoende rust toe. Dan kan je lichaam zich niet meer aanpassen en herstellen. Bij het hardlopen bouw je deze ongewenste druk af. De alertheid en spanning van de beweging worden omgezet in een gezonde portie stress. Je lichaam herkent nu gemakkelijker jouw natuurlijke hartslag en ademhaling waarbij je weer tot rust kunt komen. Dit vergroot je veerkracht en herstelvermogen. Zo kan je door sportieve inspanning meer veranderingen aan en je wordt stressbestendiger. Als je je kunt aanpassen aan een nieuwe situatie voel je minder spanning. Bij dreigende veranderingen, zoals deadlines, moeten presteren, onzekerheid in je privé-situatie kan je onder hoogspanning komen te staan.

In die spannende omstandigheden waarin je je bedreigd voelt wil je vluchten of vechten. In ons sociale leven zijn dat juist geen gewenste opties. We onderdrukken onze natuurlijke stressreacties. Het lichaam blijft echter alert en heeft negatieve stress. Voordat het lopen wederom een vaste basis krijgt en de drempel om te gaan lager wordt, zal er tijd ervoor vrij gemaakt zijn. Het is het uitruilen van kwalitatief lage activiteiten (bankhangen, al dan niet in combinatie met mobiel vasthouden) voor hoogwaardige activiteit. Zeker als het ook nog eens gezamenlijk kan met je clubleden dan is het top. Als je zin eens wat minder is, dan weet je zeker dat er leuke leden zijn die je verwachten en motiveren om toch te gaan. Wanneer je achteraf het gevoel vergelijkt dat zal die discussie over de toegevoegde waarde van de activiteit snel gelopen zijn. De sportieve activiteit wint vast en zeker.

Het hoeft zeker niet te snel te gaan bij de her-

start. Dit doe je door het lopen op een lage hartslag. Je bent dan trouwens op je energiezuinige vetten aan het lopen, zeker wanneer je op nuchtere maag loopt. De snelle suikers kan je gerust even negeren. Voor het optimale resultaat kies je voor een charmante omgeving, als het niet te hard waait is een stuk West-Friese Dijk niet te versmaden of ga je de vrije natuur in, liefst op een zachte ondergrond. Meeegenomen is dat je met een geriefelijk tempo heel

goed om je heen kunt kijken. Het is verder handig om te weten dat je pas na een kwartiertje lopen je drive krijgt. Dus als de eerste stappen je zwaar vallen, keer dan niet meteen om als je denkt dat je hoofd er niet naar staat. Richt je aandacht alleen op het lopen en je ademhaling. Zet nog even door en dan zal je zien dat je er na een tijdje onderweg totaal anders over denkt en zin hebt om lekker te buffelen. Dan merk je dat je gewoon lekker zorgeloos en energiek bezig bent als je even de tijd gehad hebt de zorgen van je af te zetten.

Na het leven met onmenselijke maar broodnodige beperkingen, stoppen we alleen de voordelige wendingen in onze bagage, zoals minder reistijd en een sterker lijf door de thuisrainingen. Die nieuwe mogelijkheden pakken we mee en met hernieuwde energie gaan we de wereld in. Soms waardeer je dingen des te meer als je ze enige tijd niet gehad hebt. Dat is na de lockdown ook zo. Voor een goede herstart heeft het geen zin om achterom te blijven kijken. Bedenk dat ongewenste druk, die je na deze lastige fase voelt, van jouzelf is. Dat inzicht dat het gevoel jouw eigendom is betekent dat je zelf vrij bent om er iets mee te doen. Laat de last naar de horizon gaan en pak je gewenste bewegingsroutines weer op. Doe het bij de herstart van het leven eerst rustig aan. Geniet met volle teugen van je omgeving, laat alle zintuigen meedoen, zie, ruik, voel, maak contact. Die euforie na afloop van de gezamenlijke Nova-training is je gegund. *We Mogen Weer!*

Ruud Doodeman



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

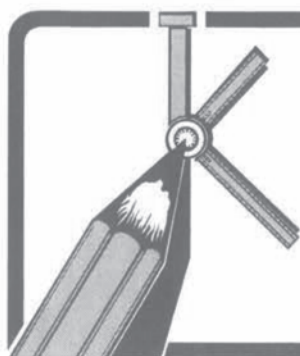
De Mossel 6
1723 HZ Noord-Scharwoude

Tel. 0226 - 314751
Fax 0226 - 315192

e-mail: info@velko.nl

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
- 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

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF



Massage
Yoga
Retreats

Linda Kruijer
Koordijk 7 Tuitjenhorn
06-53251208
praktijkhartjekalverdiijk@gmail.com
www.praktijkhartjekalverdiijk.nl

PietPraat



Voor de laatste uitgave van Noviteit ontbrak bij mij de inspiratie om een goed leesbaar stukje over aan Nova gerelateerde feiten aan het papier toe te vertrouwen.

Door al die Coronatoestanden waren de activiteiten voor de vereniging toch wat minder. Niet dat we er nu zoveel beter voor staan, maar er gloort hoop aan de horizon.

Er kan weer getraind worden al is het met zo hier en daar wat beperkingen. Op de site las ik dat er voor de pupillen inmiddels een eerste competitiewedstrijd genoteerd staat op 3 juli en dat nog wel op onze eigen accommodatie. Ik hoop wel dat er dan ook toeschouwers aanwezig mogen zijn, want tot op heden waren er alleen maar atleten, trainers en juryleden welkom. Voordeel was wel dat het geen enkele moeite kostte om voldoende hulpen c.q. juryleden bij de onderlinge wedstrijdje voor de jeugd in te schakelen. Ouders willen toch wel graag de inzet van hun kinderen steunen en ze aanmoedigen. Voor grootouders lag het toch wat anders. Zo hoorde ik dan pas achteraf dat mijn kleinzoon weer goed zijn best had gedaan. Kon ik toch nog even op de Nova site de uitslagen bekijken. Zo blijf je toch nog een beetje op de hoogte.

Uiteraard kom ik wel regelmatig op de baan, maar niet tijdens onderlinge wedstrijdje

Ik heb er al meer over geschreven omdat ik deel uitmaak van de ploeg vrijwilligers die eens in de veertien dagen zorgen dat de accommodatie er redelijk bij ligt. Het valt niet mee om al het onkruid de baas te blijven en ook de bomensingel vraagt veel aandacht. Er moet regelmatig behoorlijk gesnoeid worden. Maar dat niet alleen. We hebben gelukkig heel handige mensen ook op technisch gebied soms niet zichtbaar maar alles moet wel goed functioneren. Denk maar eens aan het krachthonk met materiaalberging dat voor een groot deel door deze mensen tot stand is gekomen.

De kunststof baan ligt er ook weer piko bello bij. Dat hoeven we niet zelf te doen. Daar komt een gespecialiseerd bedrijf voor opdraven. Ook het grove maaiwerk is niet onze taak, maar de kantjes moeten we zelf doen. We willen er natuurlijk niet de kantjes aflopen dus blijft er werk.

Noviteit rondbrengen eens in de twee maanden is ook een aardige klus. Ik weet de oorzaak niet precies maar ik ontdekte bij het uitzoeken van de adressen voor mijn (fiets) rondje de laatste keer dat er een verandering in mijn wijk had plaats gevonden. Ik miste een aantal trouwe "klanten" maar kreeg er ook wat nieuwe bij. Nieuw was richting Niedorp en Winkel en naar de kust waren er wat weggevallen. Dus dat betekende wat zoekwerk. Ik heb geen Tomtom op mijn fiets zitten (ook niet in mijn auto overigens) maar met Google Maps kwam ik er toch aardig uit. Nadeel was wel dat het aantal kilometers toch wel wat minder was. Wil de redactie die "ouwe" misschien een beetje ontzien? Toch lekker om zo voor de vereniging bezig te zijn.

Groeten,
Piet van der Welle

Jong Blauw News?

Geen Jong Blauw News deze editie. Maar beleven we dan niks? Dat is het niet, we mogen juist weer los. Vorige week kwam de mail, deadline voor de Noviteit zit er weer aan te komen. Precies in een voor mij drukke werkweek moet het gebeuren. De charme van JB News is dat we het samen doen, maar om op korte termijn de hele boel al dan niet digitaal bij elkaar te krijgen is wel een uitdaging, zeker als het buiten goed toeven is en we de hele dag al in het warme huis achter de laptop zitten.

Tegelijkertijd krijgen we ook goed nieuws van de overheid en de Atletiekunie, we mogen weer de baan op, ook de JBers boven de 26 jaar. Een startnummer opspelden, juryleden noemen onze naam weer op, en de volgende mag zich ook klaar maken voor de poging. Het is nu 20 juni, ik kom net eindelijk weer een keer van de baan. Net iets te verbrand, net iets te veel onderdelen gedaan. M'n vinger weer eens geprikt aan een veiligheidsspeld, alsof ik het verleerd was, maar het was niet erg. De mannen hadden 60 horden rond de baan gesjouwd, de series waren allemaal weer vol. En de extra charme, de C en D junioren deden ook mee, een stukje extra motivatie om dicht over de horden te scheren en het er mooi uit te laten zien, motivatie voor ons en hopelijk ook voor hen.

Over twee weken (4 juli) mogen we misschien echt weer los, de toestand laat versoepelingen toe die een competitieronde mogelijk maken. Maar dan komen de vragen. Gaan ze het voor elkaar krijgen al die competitie te organiseren op zo'n korte termijn? Gaat het ons lukken volledige teams op te stellen? Hugo's duikboot komt vlak voor die tijd waarschijnlijk weer ergens boven water. Helaas voor de dames zal onze

nieuwe sterhouder Lieke er niet bij zijn, zij is aan de beurt om even onder te duiken.

Waar op dit moment de zwaarste blessure een zere schouder en wat slappe benen van de prik zou moeten zijn zitten daar ook nog wel wat zorgen. Verschillende mensen zitten met wat blessures. Extra zuur, want nu de startnummers weer op mogen zitten Michiel, Bram, Sara, Emma en nog een paar met nog wat nare pijnjes.

Vandaag wel gezien dat het met de toekomst wel goed zit. Kees, Mattis en Joost hadden een aardige kogelstoot in de armen. Ik heb verschillende kinderen aardig makkelijk over de lat zien vliegen bij hoog. En op de 1500m konden mr. Garonne en Espen tegen het geweld van Lil Teun op, maar ze stonden goed hun mannetje. Om vervolgens zo'n dag met z'n allen af te sluiten met een estafette is een heerlijk gevoel.

Om terug te komen op JB News, helaas deze keer niet. We hebben het gelukkig te druk. De ideeën voor deze editie waren er al wel. In september zijn we er weer met een Plum, een Portret van een JB-lid. Hugo vertelt hoe het hem gelukt is zo fit te blijven op een duikboot. Sara bespreekt een 'gekke atletiekbaan' die ze ergens heeft gezien. Onze vaste gast columnist schrijft ook iets, het gaat over de verzuring in gaan ofzo. Verder lezen jullie hoe het op de competitie is gegaan en of we in september nog een keer moeten/mogen. Kevin en Lieke laten weten hoe fijn het is om bij ons wedstrijd lid te zijn. Daarnaast hebben alle oefeningen bij de Jorg training een naam. Bijvoorbeeld de Fiona, de Luuk naar binnen en naar buiten, de Jorg, de René en de René achteruit. In de volgende editie leest u alles over de Hugo-2 en Hugo zelf schrijft een stukje over hoe hij hier op reageerde bij zijn terugkomst. Mogelijk verschijnen er nog wat motiverende teksten in om Petra, Jean Paul, Sil, Mart en Gwinn weer op de training te krijgen. Jongens jullie kennen m'n mailadres. De zaterdag na kermis redactievergadering doen bij Jesse? Verder waren er geloof ik nog wat ideeën, maar dat leest u over twee maanden.

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 inpassende 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



Wil je adverteren
in ons clubblad?
Neem dan contact op
met onze
Sponsorcommissie
sponsoring@avnova.nl

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

Wandelnieuws

Op eerste Pinksterdag werden we opgeschrikt door het bericht dat onze Sportief Wandel trainer John Vader getroffen is door een hartinfarct. Na een operatie was hij al snel weer thuis en gaat het (naar omstandigheden) goed met hem. Nu revalideren, maar gelukkig zien we hem steeds vaker een rondje lopen. Wij wensen John het allerbeste !

Het was even improviseren wat de inzet van trainers betreft, op de maandag 2 en de zaterdag 1 trainer. Nu hadden wij ook nog een weekje vakantie geboekt. Maar.... overal is een oplossing voor. Deze keer hebben Ad den Ouden, Willem de Maare en Marjanne Jansen de honneurs waargenomen. Hartelijk dank daarvoor.

De nordic-walking leden worden beurtelings getraind door Jan Karsten en Rob Duvivier. Ook dat verloopt goed.

Trainingen zomerseizoen

De laatste reguliere training is op zaterdag 26 en maandag 28 juni. Op zaterdag 3 juli sluiten we het seizoen af. Normaal gesproken 's middags een wandeling van een paar uur en afsluiten in de Zangerskuil met hapje en drankje. Dit is uiteraard afhankelijk van het weer. Hou de mail in de gaten !

Vanaf maandag 5 juli starten de zomerwandelingen o.l.v. Willem en Co weer. Op de website www.avnova.nl staat alle informatie hierover.

Zaterdag 28 en maandag 30 augustus starten we weer met de reguliere trainingen. We zijn nog aan het nadenken of we op de maandag met twee trainers blijven trainen en of we op de zaterdag in Groet blijven. We gaan hierover nog in overleg met de trainers / paar leden.

Door Marieke Brakkee:

(<https://kuierenenluiieren.wordpress.com/2021/06/21/hoog/>)



*De ene keer loop ik over asfalt
te zwijnen*

*De andere keer zie ik weer mooie bos-
paadjes verschijnen*

Maar wat me vleugels geeft

Is dat iedereen zo meeleeft

Dus daar gaat ze weer, die kleine!

Walk of Wisdom

In de vorige Noviteit schreven we al over deze (pelgrims)tocht. Je hoeft voor een pelgrimstocht niet naar een ver land.... Je kan ook deze tocht lopen in Nederland. Het is een route van 136 km rond Nijmegen. De route voert door een divers landschap met on-Nederlandse hoogteverschillen. Je loopt door twee landen, drie provincies en elf gemeenten. Het grootste deel is onverhard, begin- en eindpunt is de Stevenskerk in Nijmegen. Toch is de pelgrimsroute niet verbonden aan een religie.

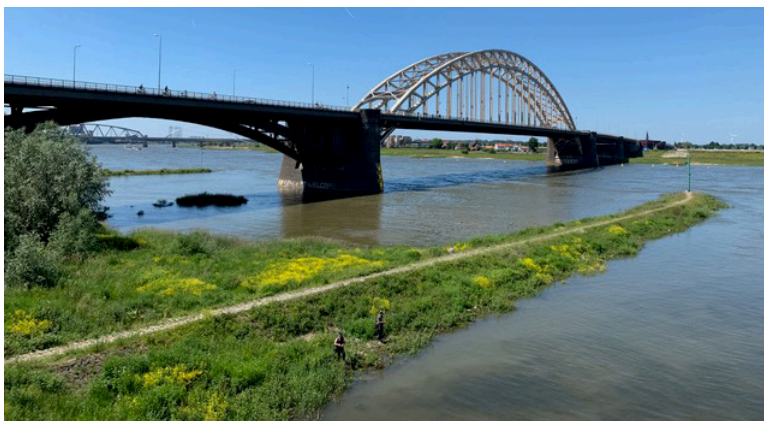
Nu de versoepelingen het toelaten zijn we op zondag 13 juni met deze tocht gestart.

Omdat we niet met volle bepakking willen lopen, overnachten we 3 nachten in Groesbeek en 4 nachten in Wijchen. Elke dag brengen we de fietsen naar het eindpunt, dan met de auto naar het beginpunt, lopen naar de fietsen en fietsen terug naar de auto. En dan naar ons hotelletje.

Eerste etappe naar Oortjeshekken. Het is prachtig weer, we lopen vlak langs de Waal. De ondergrond lijkt Schoorl wel, heel veel zand. Maar wat een mooi stuk ! Bij Oortjeshekken worden we verwelkomd door een ooievaars-echtpaar met twee jongen.

Op dag twee lopen we naar de Duitse grens.

Het eerste deel gaat over boerenlandpaden en is vlak. We ontmoeten een collega-pelgrim uit Katwijk, altijd leuk. Hij overweegt om ook Santiago te gaan lopen, hij is nieuwsgierig naar de ervaringen van Peter. Na het kleinste dorpje van Nederland, Persingen, komen we aan in Beek. Er volgen (stevige) klimmetjes. De laatste is de Duivelsberg, de naam zegt het al. De temperatuur loopt flink op, we zijn blij als we na bijna 20 km en 300 hoogtemeters (hm) bij de fietsen aan komen.



Dag drie Duitse grens naar Mook. Al snel komen we aan in Kranenburg. De route gaat door Reichswald, redelijk saai. Maar dat wordt goedge maakt door het tweede deel van de etappe. St. Jansberg, Kiekberg, Mookerheide. Wat is het daar mooi ! Aan het eind van de dag gaat het mis. Niet goed opgelet bij het neerzetten van de fietsen, die staan een paar km buiten de route. En dat valt tegen na 23 km en 400 hm.

Dag vier gaat van Mook naar Bullenkamp.

Heel warme dag, gelukkig nauwelijks hoogtemeters. We lopen nog steeds over de Mookerheide, langs het militair oefenterrein Heumensoord en Malden. En dan... de Overasseltsche en Hatertse Ven-



nen, wat een mooi gebied. We lopen door oude bomenlanen van landgoed Elshof, een leef plek van vleermuizen. Ook zien we een lapjesboom: De roverhoofdman Walrick zou in de 8^e eeuw tot het christendom bekeerd zijn omdat zijn zieke dochter werd genezen door een prediker. Dit gebeurde nadat ze een lap van een kledingstuk in de boom had gehangen....

Dag vijf van Bullenkamp – Neerloon. Het belooft een warme dag te worden, en dat

zal ook blijken 32-34 gr. Via Molenhoek komen we aan in Grave, mooie plaats. We drinken koffie op een overdekt terras, aan de Maas, met nog 4 collega-wandelaars. We zitten lekker, maar zijn nog niet klaar voor vandaag.

In Velp lopen we langs het oudste klooster van de Kapucijnen, een orde geïnspireerd door het gedachtegoed van Franciscus. Het tweede deel van de

route lopen we in het open veld, we worden op een dijkje ingehaald door een groepje mensen op scootmobilen. Zij hebben koud water bij zich, en ja hoor, ook voor ons. Eenmaal in Neerloon drinken we al het water op wat we hebben, het café op het eindpunt is namelijk gesloten. Vlug op de fiets en terug naar Wijchen. Daar wacht een heerlijk koud biertje op ons.

Dag zes Neerloon – Bergharen.

Ohh de zon schijnt niet, heerlijk om te wandelen. Vrij snel arriveren we in Ravenstein, wat een leuke plaats. Via Niftrik en Wijchen komen we aan in Leur. Koffie ! Nee hoor, café dicht. Iets verderop staat een kerk en er tegenover een soort kapelletje. Daar heeft een advocatenkantoor een 'dag op de hei'. We krijgen koffie en koek aangeboden, nooit afslaan ! Erg lekker en aardig natuurlijk. Onderweg komen nog een paar pelgrims tegen. Een ervan blijkt ook Santiago te hebben gelopen. Ervaringen uitwisselen is dan weer leuk.



Dag zeven van Bergharen naar Beuningen.

We lopen door het natuurgebied de Elzend en komen bij Afferden bij de Waal. We wandelen afwisselend over een dijkje en door de uiterwaarden. Prachtig

Dag acht het laatste deel van Beuningen naar Nijmegen.

Het pad in de uiterwaarden is lastig te vinden, blijkt later dat het pad is gesloten vanwege het broedseizoen. We komen nog wel uit bij een groep schotse hooglanders. Een stier bewaakt de kudde,

we komen er niet langs. In de verte zien we nog wel de dijk. Je snapt het al, door het hoge gras richting de dijk. We gaan in Nijmegen over de brug De Oversteek. Mooie nieuwe brug op de plek waar tijdens de WOII de oversteek werd gemaakt door de Britten. Via een eilandje in de Waal komen we weer aan bij de Stevenskerk.

We hebben enorm genoten van de Walk of Wisdom, een aanrader als je een weekje wilt wandelen.

Trekvogelpad



In 2010 ben ik met mijn wandelmakers begonnen met het Noord-Hollandpad. Dat is een streekpad van totaal 267 kilometer. Daar kwam na een paar jaar de klad in. Daarom heb ik hem uiteindelijk zelf afgemaakt in 2019. Het Noord-Hollandpad is een wandeltraject van Huizen naar de Pishoek, en vandaar de ene kant op naar De Cocksdorp, en de

andere kant op naar Den Oever. Ik mag wel zeggen dat ik een beetje aan het wandelen verslingerd ben geraakt. Ik kan ook nogal vrij goed tegen alleen zijn, dus in mijn uppie op de trein, hele dag kuieren, en met de trein weer terug naar huis.

Ik had ondertussen het plan opgevat om vaker lange afstandswandelingen te gaan doen. Maar dan vooral niet het Pieterpad, 'want die doet iedereen al', aldus ikzelf. Makkelijk bij huis beginnen, wandelen naar Bergen aan Zee en vandaar de eerste etappe naar Alkmaar. In oktober 2019 was de kop eraf. En verder in 2020. De eerste keer was toen de horeca weer opening, op 1 juni. Dat waren etappes van Weesp tot Langbroek (net onder Doorn). Veelal Utrechtse Heuvelrug met veel bos. Erg gezellig hoor, met de hele dag vogelgezang, maar ik was onderhand wel een keer klaar met al die bomen. Geef mij maar weiland,

ringvaarten, dijkjes en weidevogels. En je mocht niet voor de pret met het OV, dus dat werd steeds vanuit hetzelfde hotel de etappes opzoeken. Auto achterlaten bij het eindpunt, fietsen naar de start, lopen naar de auto, fiets weer ophalen en weer naar het hotel. Wel een gedoe hoor!

In augustus ging het wat makkelijker. Met de bus naar Alkmaar, en in vier dagen dwars door Noord-Holland naar Weesp, waar ik in juni was gestart. Daarna was het plan om medio oktober de draad weer op te pakken. Alles voorbereid, hotels uitgezocht, weersverwachting en trein gecheckt. En nog éventjes de persconferentie afgewacht. Pech, de plannen konden de ijskast in. Het was wederom niet de bedoeling om voor



de lol van het OV gebruik te maken. En braaf als ik ben, deed ik dat dan ook maar niet. En ik had ook geen zin meer in dat gedoe met fiets ophalen en zo. Dan maar even geduld hebben.

Maar nu kon ik echt niet langer meer wachten, ik moest er nodig even tussenuit, met me, myself and I. Even helemaal weg! De route weer opgepakt in Langbroek en in vier dagen doorgelopen naar Brummen. Dat betekende nog een stukje Utrechtse Heuvelrug, het Binnenveld bij Wageningen (weiland met weidevogels!), en de Veluwe. Brummen ligt zowat aan de IJssel, en daar ga ik volgende keer verder. Ik verheug me enorm op vier dagen wandelen in het coulissenlandschap van Achterhoek en Tukkerland.

Jos Schalkwijk.



Hardloofdokter

TOT HET GAATJE

Al anderhalf jaar is er geen officiële NOVA duintraining meer. Wel wordt er elke dinsdag door vele kleinere groepen rondjes gerend. Vele groepjes kruisen elkaar met maar een gedachte: 'Er komt een moment dat we weer onder leiding van Jan Berkhout met z'n allen aan de slag mogen.'

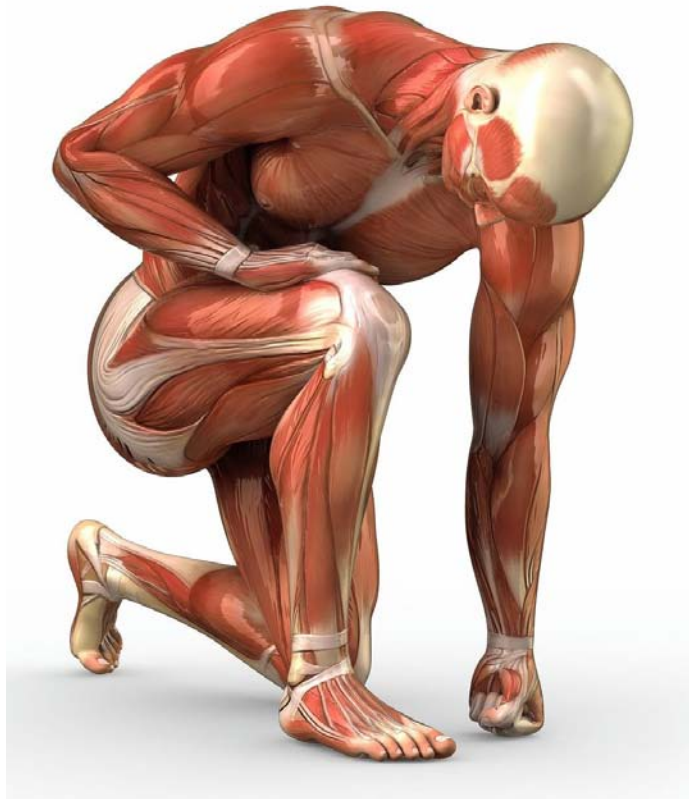
Dinsdag was het eindelijk zo ver. 28 atleten verzamelden zich bij de zeeweg om half acht. Sommige contacten werden na anderhalf jaar weer aangehaald. We hadden er zin in. Ook werd er natuurlijk fluisterend afgevraagd wat voor training het zou worden. De consensus was lekker rustig en lang om even te wennen. Jan had echter een ander idee want eenmaal gearriveerd op het slagveld konden we gelijk aan de bak met zes keer duizend meter met mul zand, een duin en een teruglopende rusttijd. Moe maar zeer tevreden in sportief en sociaal opzicht, keken de meesten op de avond terug... Tot de volgende ochtend.

Menigeen bleek een vermoeide woensdag te hebben doorgemaakt. Het enthousiasme en wat peer-pressure hadden er voor gezorgd dat de meesten sinds lange tijd weer tot het gaatje waren gegaan. Daar is trainen voor!

Hoe voorkomen we deze 'after-dinsdag-dip'? We worden sterker en fitter door net over een grens te gaan. Spieren beschadigen licht en worden sterker bij nieuwe opbouw.

Dus echt voorkomen kunnen we het niet, maar er zijn wel tips om de woensdag niet te zwaar te maken:

Eet voldoende en goede voeding na de training. Koolhydraten, ook suiker om de



energievoorraad glycogeen aan te vullen en eiwitten om de spieren op te bouwen.

Drink ruim na de training en de volgende dag om de afvalstoffen van de beschadigde spieren af te voeren en de verzuring te herstellen.

Door de adrenaline van een zware training slaap je vaak niet gelijk. Je lichaam heeft deze rust wel nodig, dus ga vooral niet te laat naar bed op dinsdag ondanks het gevoel van extra energie.

En blijf bedenken: het is voor een goed doel. Je verbetert jezelf en de volgende dinsdag is vast minder zwaar, tenzij Jan natuurlijk andere plannen maakt.

Ook een tip hoe je de after-dinsdag-dip kan afzweren?

Mail naar hardloofdokter@huisartsenwarmehuizen.nl

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, hypotheek

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

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

Een goed advies betaalt zichzelf!

Evenementenkalender

Na een tijdje in de eerste versnelling van het leven gebivakkeerd te hebben kunnen we nu zo langzamerhand, opschakelen naar wat een enerverender leven. Na passief sporten (op tv sportwedstrijden bekijken), kunnen we ons een ietsie-pietsie meer uitleven. Het zal niet meteen living in the fast lane worden en dat hoeft ook niet. Een kinderhand is gauw gevuld als die een tijdje leeg was. Toch is het nog schaars wat er aan sportieve uitdagingen op de lijst komt te staan. Naast de eerste evenementen die op de agenda kunnen zijn er ook nog steeds afmeldingen, zoals bij het bericht dat Rondje Bergen dit jaar nog over slaat. Gelukkig zijn er enkele organisaties die het aandurven. De Drommedaris-wandeltocht is er een van. De wandeltocht start vanuit Stationsrestaurant, Stationsplein 2 in Enkhuizen. Gratis parkeren kan op de parkeerplaats achter het station. Het startbureau sluit om 17.00 uur. Afmelden is niet nodig, je krijgt de medaille, het plaatje voor het wandelboekje en een stempeltje mee bij de start. Kinderen tot 12 jaar mogen gratis meelopen met een betalende volwassene, exclusief medaille. Starttijden: 40 km van 08.30 uur tot 09.00 uur, 25 km van 08.30 uur tot 09.30 uur. 15 km van 09.30 uur tot 11.00 uur. 10 en 5 km van 10.30 uur tot 12.00 uur.



Een ander initiatief komt van Stichting Trainingslopen. Ze organiseren jaarlijks een serie trainingslopen voor de najaarsmarathons. De Amsterdam Marathon staat daarbij centraal. Onder begeleiding van onze tempomakers kunnen de deelnemers een aantal langere

trainingslopen doen als voorbereiding op hun marathon. Eerst komt de 20 kilometer aan bod in augustus en in september wordt dit uitgebouwd via een 30 naar 35 km. Dan is de marathon van Amsterdam in oktober vast geen enkel probleem, die 7 kilometer die er dan nog bijkomen dat zal het probleem niet zijn, zeker als je die als eerste doet. Een groot evenement als de Dam-tot-Damloop is nog niet geannuleerd. Daar komen toch ieder jaar massa's lopers op af. Afwachten maar of het niet alsnog geannuleerd gaat worden of wordt het als vanouds weer een loopfeest met alles erop en eraan? Houd in elk geval de bijbehorende sites van de evenementen in de gaten, want het zou zomaar door kunnen gaan. We zullen het gaan zien!

Juli

- 03-07 Pupillencompetitie bij AV Nova, diverse atletiekonderdelen info: www.avnova.nl
03 / 04-07 Drommedariswandeltocht, Enkhuizen, diverse afstanden, www.deharingstadters.nl

Augustus

- 15-08 Trainingsloop 20 km, Stichting Trainingslopen, Amsterdam, www.trainingslopen.info

September

- 04-09 Pupillencompetitie bij AV23 in Amsterdam diverse atletiekonderdelen info
05-09 Trainingsloop 30 km, Stichting Trainingslopen, Amsterdam, www.trainingslopen.info
05-09 Vooroverloop Medemblik, 10 of 21 km, <https://medemblikSPORT.nl/>
19-09 Dam-tot-Damloop, 10 Engelse mijl, Amsterdam – Zaanstad, www.damloop.nl
26-09 Trainingsloop 35 km, Stichting Trainingslopen, Amsterdam, www.trainingslopen.info



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



AGRICULTURAL
PRODUCE

IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

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

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

Energiek

Intelligente Gebouwtechniek

Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



► Comfortabel

► Energiebewust

► Veilig

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



Machinestraat 2, postbus 20, 1749 ZG Warmenhuizen
Telefoon (0226) 39 1374, fax (0226) 39 2032

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

