

HEFTIG ZON

A.V.  NOVA

Juli - Augustus

De Noviteit gaat digitaal!

Inspiratie op de wandeltrainersdag

De liefde voor het lopen

Laatste training Peter Robert



2026

Fair de Marlequi

Pompoen- en sfeermarkt

19 en 20 september 2026 van 11.00 uur – 17.00 uur

Kinderen gratis entree, volwassenen €3,50

100 marktkramen in en rondom de kas.

Eigen teelt pompoenen, kalebassen, druiven en droogbloemen.

Lokale ondernemers, Home & Garden en meer...

Optredens van Harmonie DSV, Slagwerkgroep en Boerenhofkapel Kinkeluters.

Pompoen snijden, speurtocht en andere leuke activiteiten voor kinderen.

Prachtige pompoen creaties van Groei en Bloei Alkmaar.

Open huis Hotelhuisjes Warmenhuizen.

**Onze pompoenenboet is van 1 september tot 11 november
elke dag geopend van 09:00 tot 17:30 uur.**



Warmenhuizen



Trambaan 5a
Tel 06-38916380
www.marlequi.nl



Uitje organiseren?

Expeditie Marlequi



Wie is de Marlequi Mol



Workshops



In deze Noviteit

Bestuur & Informatie

Commissies

Van de voorzitter

De Noviteit gaat digitaal!

De Hardlooptokter

Verjaardagskalender

De Noviaan

Boerenland Wandeltocht

Jong Blauw News

Ruud, bedankt!

Peter zijn Laatste Wandeltrainingen

Eerste Zomerwandeling naar het Taborkoepeltje

Inspiratie op de wandeltrainersdag

De liefde voor het lopen

Evenementenkalender

Redactioneel



4 Wie de afgelopen tijd regelmatig
5 bij Nova is geweest, zal het niet zijn
6 ontgaan: onze vereniging is volop in
6 beweging. Er is een nieuwe berging gerealiseerd,
7 in het clubgebouw brandt inmiddels duurzame
6 ledverlichting, de kozijnen krijgen een frisse
7 schilderbeurt en ook de kantine wordt vernieuwd om
9 straks weer een eigentijdse en uitnodigende uitstraling
13 te hebben. Het zijn zichtbare veranderingen waar
15 onze onderhoudsploeg veel werk van maakt, en
vooral ook tekenen van een club die blijft bouwen
aan de toekomst.

16 Tegelijkertijd laat het verenigingsleven zien dat
21 niet alles vanzelfsprekend is. De Stratenloop van
21 Tuitjenhorn moest dit jaar, vanwege de verwachte
24 hitte, helaas worden afgelast. Een verstandige, maar
26 moeilijke beslissing, zeker als je bedenkt hoeveel tijd,
28 energie en voorbereiding er al in was gestoken. Soms
vraagt sport om doorzetten, soms om een pas op de
plaats.

32 Gelukkig ligt er ook weer veel moois in het verschiet.
De tweede editie van Dart & Run staat voor de
deur en belooft opnieuw een prachtig spektakel te
worden. Daarnaast kijken we uit naar het jeugdkamp,
de clubkampioenschappen atletiek en onze eigen
Nova mini-triatlon in Dirkshorn. In deze editie zetten
we bovendien in de rubriek *De Noviaan* een
bijzonder betrokken verenigingsmens in het zonnetje:
Peter Robert, die zich al jarenlang met hart en ziel
inzet voor Nova. Ook de Jonge Blauwen blikken terug
op een bewogen Sportweek en nog veel meer. Zo
blijft onze Noviteit telkens weer een weerspiegeling
van alles wat Nova zo bijzonder maakt: beweging,
betrokkenheid en verbinding.

Ook dit nummer is opnieuw met veel liefde, zorg
en toewijding samengesteld en nog één keer
ongecompliseerd bij je thuisgebracht. Voor mij
markeert dat, na twintig jaar met veel plezier als
redacteur, coördinator en logistiek medewerker
betrokken te zijn geweest, een natuurlijk en passend
moment om het stokje over te dragen. Met
dankbaarheid kijk ik terug op al die jaren, op de
verhalen, de mensen en de verbondenheid die ik
van dichtbij heb mogen meemaken.

Ik wens mijn opvolgers net zoveel plezier en inspiratie
toe als ik in al die jaren heb ervaren.

Geniet van deze zomerse Noviteit.

Ruud

INLEVERDATUM

Noviteit kopij September - Oktober

➡ inleveren voor 15 Augustus ⬅

De Novaredactie

Marieke Brakkee

Ruud Doodeman

John Vader

noviteit@avnova.nl

www.avnova.nl



Bestuur & Informatie

Bestuur



Matthijs de Groot	voorzitter@avnova.nl
Roland Karsten	vice-voorzitter@avnova.nl
Sara Prins	secretaris@avnova.nl
Steven de Moel	penningmeester@avnova.nl
Bram Berkhout	wedstrijdsecretariaat@avnova.nl
Maaike Tesselaar	trainers@avnova.nl



06 41 25 13 49	Voorzitter
06 22 80 23 38	Vice-voorzitter
06 22 59 96 17	Secretaris
06 51 01 22 46	Penningmeester
06 50 90 83 67	Bestuurslid
06 22 21 73 97	Bestuurslid

Trainingstijden

Maandag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sportief wandelen	Trainers Peter Robert
18.00 tot 19.00 19.15 tot 20.30	Novabaan Clubavond pupillen Clubavond junioren	Verschillende trainers Verschillende trainers
Dinsdag 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Mila - LA Senioren/masters Sprint & technische training Senioren / Masters	Trainers Jan Berkhout Bram Berkhout, Jorg Ootjers
Woensdag 19.30 tot 20.30	Novabaan & Krachthonk Krachttrainings	Trainers Bram Berkhout, Emma Vader-van der Pal
Donderdag 18.30 tot 19.30 19.15 tot 20.30 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.30	Novabaan G atleten Looptraining Junioren Mila / LA Senioren/Masters / S-2-Run Sprint training Senioren / Masters	Trainers Met meerdere trainers Linda Hurkmans Wilco van der Stoop Jorg Ootjers
Vrijdag 18.00 tot 19.00 19.15 tot 20.15	Novabaan Trainingen pupillen Trainingen junioren	Trainers Verschillende trainers Verschillende trainers
Zaterdag 09.00 tot 10.30 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sportief wandelen Nordic Walking	Trainers Marieke Brakkee, Ad den Ouden, John Vader, Ingmar Zondervan Rob Duvivier, Marian Robert, Ingmar Zondervan
Zondag 10.00 tot 12.00	Start bij Buitencentrum Schoorl * Op de Nova atletiekbaan # Senioren	Trainer Jorg Ootjers

Trainers		Trainers		Trainingscoördinator	
Teun Beers	06 39 58 98 87	Emma Vader-v/d Pal	06 83 02 98 43	Jeugd	
Bram Berkhout	06 50 90 83 67	Sara Prins	06 22 59 96 17	Maaike Tesselaar	06 22 21 73 97
Jan Berkhout	02 26 39 42 78	Peter/Marian Robert	06 48 16 12 85		
Marieke Brakkee	06 14 55 96 99	Remon Schoorl	06 27 97 54 48	Senioren	
Rob Duvivier	02 26 39 55 43	Wilco van der Stoop	06 46 18 99 15	Roland Karsten	06 22 80 23 38
Linda Hurkmans	06 23 64 52 44	John Vader	06 22 76 52 60		
Steven de Moel	06 51 01 22 46	Kees van Wonderen		Wandelen	
Jorg Ootjers	06 10 90 30 88	Ingmar Zondervan	06 28 86 21 79	Marian Robert	06 48 16 12 85
Ad den Ouden	06 21 83 34 57	Jelle Zijdam			



Contributie

Contributie

Voor de actuele contributie raadpleeg onze website: www.avnova.nl
 Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december.
 Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden in januari.

Opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn uitsluitend bij:
 dhr. Gerrie Masteling, Ledenadministratie@avnova.nl



Ledenadministratie

Uitleg over leeftijden en categorieën van 1 Januari 2026 t/m 31 december 2026

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
U8 Mini Pupil	2019 en later	U18 Junior B	2010-2009
U9 Pupil C	2018	U20 Junior A	2008-2007
U10 Pupil B	2017	Senioren	2006 t/m 1992 (34 jaar)
U12 Pupil A	2016 - 2015	Masters 35	35-39 jaar
U14 Junior D	2014 - 2013	Masters 40	40-44 jaar
U16 Junior C	2012 - 2011		

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

meer info op
Atletiekunie.nl



Commissies

**Jeugd**

Nelina Bruin
 Marjan Kasius
 Kiki Klaver
 Ariën Kruijer
 Linda Hurkmans
 Eefje de Vlieger
 Kees van Wonderen

jeugd@avnova.nl

02 26 39 22 09
 06 21 64 70 74
 06 10 21 87 61
 06 23 64 52 44
 06 30 14 88 12
 06 12 20 02 26

Kantine

Marieke Brakkee
 Marleen Koopman
 Hilde Ligthart

kantine@avnova.nl

06 14 55 96 99
 06 44 74 22 23
 06 55 89 81 39

Materiaal- en Accommodatie

Piet Stuijt

p.stuyt@quicknet.nl

06 14 18 73 13

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen
 Deni van Schagen

vcp@avnova.nl

06 27 48 35 76
 06 21 34 00 92

Baanwedstrijden

Bram Berkhout
 Tijs Hofmann
 Emma Vader-van der Pal
 René Tijm
 Hugo Vader

wedstrijdsecretariaat@avnova.nl

06 50 90 83 67
 06 26 78 42 53
 06 83 02 98 43
 06 41 86 07 86
 06 45 71 73 26

Clubrecords

Jesper de Groot

clubrecords@avnova.nl

06 50 90 83 67

Sponsor

Yde Dekker
 Dick Nannes

sponsoring@avnova.nl

06 53 93 04 08
 06 51 48 99 31

Facebook & Instagram

René Tijm

socials@avnova.nl

Website

John Vader

webmaster@avnova.nl

Van de voorzitter

Matthijs de Groot, Voorzitter



Inmiddels is het zomerseizoen weer aangebroken. De bostraining van Jan moet ik helaas nog aan me voorbij laten gaan. Gelukkig hadden we onze eigen avondvierdaagse waar ik mijn energie in kwijt kon. Dit was weer een mooi evenement die goed in elkaar zat. Ook gaat het kogelslingeren de laatste weken lekker en heb ik bij het schrijven van dit stukje alweer zin in de laatste senioren competitiewedstrijd op 5 juli. Ik ben me ervan bewust dat deze datum waarschijnlijk al gepasseerd is als u dit leest, ik hoop dat ik de kogel ver heb weggeslingerd.

De zomercompetities voor alle leeftijden zijn in volle gang. Ik kijk regelmatig op atletiek, nu naar de wedstrijden waar onze atleten aan deelnemen. Dit haalt het natuurlijk niet bij live aanwezig zijn, maar daar is de ontwikkeling goed te volgen. Ook geniet ik van de foto's en korte filmpjes op de sociale media als ik er even niet bij kan zijn. Op zaterdag

30 mei mocht Nova de pupillen competitiewedstrijd organiseren. Het organisatiecomité zette een puike wedstrijd neer. Ondanks dat de wet van Murphy zich liet gelden met o.a. een verstopt riool en een ongelukje met de starter (die zich niet liet kennen en gewond aan zijn hand de dag voortzette) was het een geslaagd evenement. Mooi om te zien hoe de jeugd daarmee bezig is. Het is echt genieten, zowel van de stralende sporters die de persoonlijke records aan elkaar rijgen, als van de oudere jeugd die begeleiding en jurytaken voor hun rekening nemen.

Ik wens iedereen een prettige zomervakantie met veel zon op en in de bol. (Wel goed smeren!) Daarna gaan we weer aan de slag met jeugdkamp, clubkampioenschappen en de boerenland wandeltocht.

De Noviteit gaat digitaal!

Dat de tijd bij Nova nooit stil staat, is een gegeven. Onze atleten zijn meer dan gemiddeld gefocust op een snelle(re) tijd. Het regent al jaren PR's en clubrecords. Yeah!

Maar ook in de communicatie naar onze leden gaan we met de tijd mee. We mailen, we posten op de socials, je kunt allerlei informatie en filmpjes vinden op onze website. Digitaal, dus lekker vlot, want dat is (figuurlijk gesproken dan) een kwestie van één druk op de knop. Online zijn we steeds zichtbaarder en informeren we leden en niet-leden volop.

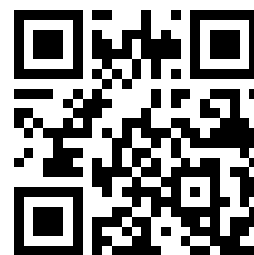
Noviteit per mail

Die ontwikkeling heeft ook gevolgen voor de papieren Noviteit. Dat best wat leden aangeven hem liever online te ontvangen (want: milieubewuster, liever lezen van een scherm, blad raakt zoek) én dat de drukkosten een tamelijk zwaar stempel drukken op onze begroting, gaf voor ons de doorslag om afscheid te gaan nemen van ons papieren clubblad. Na de zomervakantie ontvang je de Noviteit dan ook per mail. Inhoudelijk verandert er trouwens niets – de Noviteit blijft gewoon gevuld met verslagen van wedstrijden, aankondigingen, interviews en achtergrondverhalen.

Wel op papier in de bus? Scan de QR code

Ben je ontzettend gehecht aan de papieren Noviteit? Dan is er een tussenweg. Wie dat expliciet aangeeft, krijgt een papieren exemplaar als vanouds thuisbezorgd. Stuur dan een e-mail naar penningmeester@avnova.nl.

Vind je de digitale Noviteit een prima optie? Dan hoef je niets te doen. Alle (ouders van) leden ontvangen vanaf september voortaan zes keer per jaar de digitale Noviteit in hun mailbox.



Handig om te weten: de Noviteit is ook altijd te vinden op de website. (Net als trouwens alle Noviteiten sinds Nova bestaat! Met dank aan John Vader die dat 'klusje' (bij wijze van spreken, want dat was bepaald geen kwestie van één druk op de knop!) een paar jaar terug heeft geklaard.

De Hardloepdokter



Zoals de oplettende lezer misschien al heeft gezien ben ik inmiddels bevallen van onze zoon. Gelukkig voel ik me goed en zijn we al een aantal keer op de baan geweest. Het begint alweer te kriebelen om het sporten te hervatten, maar hoe snel kan dat eigenlijk en waar doe je goed aan?

Allereerst is het natuurlijk afhankelijk van het verloop van de zwangerschap en bevalling hoe snel je weer wat sport op kan pakken. Maar het is belangrijk je te realiseren dat je vlak na de bevalling eigenlijk een flinke blessure hebt. Met name je bekkenbodem heeft het flink te verduren gehad, maar ook je buikspieren moesten wijken om ruimte te maken voor de groeiende baby. De eerste dagen na de bevalling is het heel belangrijk veel rust te nemen, voornamelijk liggend om zo geen druk op de bekkenbodem te zetten. Na ongeveer 4 dagen kan je dan rustig starten met ademhalingsoefeningen waarbij de bekkenbodem licht geactiveerd wordt. Dan kun je ook starten met mobiliteitsoefeningen voor de rug en de schouders. Na een week kan je rustig weer beginnen met wandelen, waarbij het belangrijk is om dit rustig op te bouwen en goed naar je lichaam te luisteren. Na 2 weken kan je beginnen met lichte oefeningen om het spierkorset te activeren en te versterken.

Vier weken na de bevalling kun je ook starten met wat staande oefeningen en de oefeningen voor het spierkorset verder opbouwen. Goed om je te realiseren is dat de trekkracht van het bindweefsel in de bekkenbodem na 6 weken pas op 50% zit. Dat betekent dat je nog heel rustig aan moet doen, zelfs als je heel goed voelt. Wel kunnen de oefeningen langzaam qua intensiteit worden opgebouwd en mag je het spieruithoudingsvermogen ook gaan trainen. Let er hierbij actief op dat je de bekkenbodem aanspant voor een krachtmoment en die daarna weer ontspant.

Al het bovenstaande klinkt natuurlijk logisch, maar wat betekent dit voor het hervatten van hardlopen zoals veel van de lezers van dit stukje het liefste doen? Met hardlopen komt er ontzettend veel kracht op de bekkenbodem te staan, elke stap zorgt voor een grote belasting. Normaal gesproken is dit geen probleem, maar gezien het lang duurt voordat het bindweefsel in de bekkenbodem weer op kracht gekomen is, wordt geadviseerd het hardlopen pas na 6 maanden weer op te pakken. Dit geldt ook voor springen en sprongoefeningen.

Wat gebeurt er als je sneller opbouwt of de belasting op de bekkenbodem te snel opvoert? Normaal gesproken is de bekkenbodem een soort spiermat, deze draagt de blaas, baarmoeder en darmen. De kringspieren in de bekkenbodem zorgen dat je de urine en ontlasting op kan houden en de kringspieren zijn ook onderdeel van het spierkorset. Als het herstel gehaast wordt en de bekkenbodem niet voldoende kan herstellen, kan er een verzakking of incontinentie ontstaan. Vroeger werd weleens gedacht dat dit erbij hoort, maar rustig de tijd nemen voor je herstel, kan dit voorkomen.

Voor al uw tuin werkzaamheden



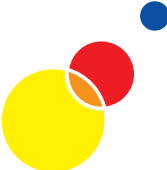
't Skuitje 43, 1747 TM Tuitjenhorn
telefoon: 06 - 51406092
www.patrickblokkerhovenier.nl

STOOP
GROENVOORZIENING



0226-422844
www.stoopgroenvoorziening.nl

GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



Kokkelkoren.nl
project- en woninginrichting



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736

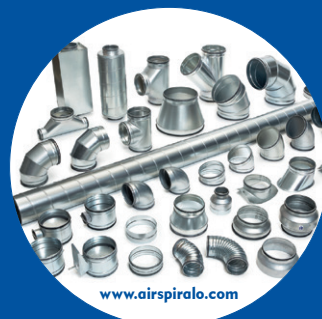
Ad Strooper
Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

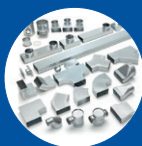
Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709
E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



www.airspiralo.com



BEUKERS
Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl

Maatwerk
Marketing

Arjan Zutt

(06) 247 866 16
arjan@maatwerkmarketing.nl
www.maatwerkmarketing.nl

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

Verjaardagskalender

Juli

Teun Beers	17
Isabella Maas	17
Yfke Beemsterboer	17
Nikki Boekel	19
Inge Duinmaijer	19
Job Meijer	22
Michiel de Ruiter	23
Marika Cnossen	23
Fienna van der Gragt	24
Ruben Smit	24
Kim Berger	26
Hans van Dijke	26
Piet Meijer	27
Wilma Dekker	27
Calvin Schuit	27
Lily Missaar	28
Ineke Mak-Mosch	29
Rick Houtenbos	31

Nieuwe Leden

Morris Bak
Meike de Moel
Nina Popadic
Babs Rietmeijer
Daphne Verkamman
Stef Wijman
Ruby de Kraker
Iris Molenaar
Elin Bruin
Jord Borst
Finn Borst
Mieke Hoogeboom
Saar van de Vooren
Pien Bos

Augustus

Steven de Moel	1
Robin Stoop	1
Dia Wapstra	4
Jolanda Vink	4
Zlata Denysenko	4
Gerard Dekker	6
Marian Dekker-de Groot	7
Betsy Groen	9
Tilly Wessel	9
Lisa Nieuwland	11
Bo van Wonderen	12
Indy Borst	13
Levi Vuik	14
Krijn de Groot	15
Jan Berkhout	16
Kevin van Grieken	16
Thije te Bokkel	16
Mariska Pronk-Veul	18
Luuk Goudsblom	19
Fenna Ooijevaar	19
Sijmen Ploeg	21
Renze Ligthart	22
Lotte Schagen	22
Jesse Smit	23
Nelleke Nannes	24
Peter Robert	24
Kitty Ligthart	26
Dex Braumuller	26
Menno Olthof	27
Arien Kruijer	28
Manon Kroes	28
Ina Moens	29
Betty Broersen	30

September

Jaap Ruiter	1
Co Duineveld	2
Iona Dignum	2
Per Noordstrand	3
Renate Wit	4
Wes Verduin	4
Hans Zutt	4
Jinte Huibers	6
Ans de Groot	7
Koos Kruijer	7
Tom Hoogeboom	8
Jet van den Berg	9
Maarten Emmaneel	10
Hilde Ligthart-de Kruijff	10
Sigge van der Veen	10
Jasmijn Tesselaar	10
Ilse Rozendaal	13



Welkom



J.P. BEEMSTERBOER BV

FOOD TRADERS

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

- ✓ BETROUWBAAR
- ✓ KWALITEIT
- ✓ DESKUNDIG
- ✓ WERELDWIJD

TOP 1 TOYS

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223



Heman

BIKE Totaal

wij houden van **fietsen**

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

Ton van der Ven

praktijk voor
fysio/manueeltherapie
& osteopathie

Dorpsstraat 115
1749 AB Warmenhuizen
Tel 0226 39 09 02
Mob. 06 15 63 44 25
E-mail info@fysiotonvndven.nl

**KONINKLIJKE
vezet**



Sponsor van de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht



Interieurwerken p f i

Met passie
voor het
proces



**Architektenburo
Glenn Pronk**

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

**Loeigoeie
Zuivel**

Van

biologische

Boerderij
de Buitenplaats

Oudevaart 69
1749 CH Warmenhuizen

Mobiel: 06 21 203 628
Email: info@nbinterieurwerken.nl
www.nbinterieurwerken.nl

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl



MINI-TRIATLON DIRKSHORN

ZONDAG 23 AUGUSTUS

Ook
voor duo's
en trio's!

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

Denk aan
je fietshelm en
neem zelf eten
& drinken mee

HOE LAAT & WAAR

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

HELPEN?

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



MEER WETEN? VRAAG FRANS OF DAVID

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

DART N' RUN



WAT IS DART N' RUN?



JE LOOPT EEN ENGELSE MIJL

4 rondes op de atletiekbaan
(1 Engelse mijl = 1609 meter)



ELK RONDJE GOOI JE 3 PIJLEN

Na elke ronde gooi je 3 pijlen
op het dartbord.



PER PUNT GAAT ER 1 SECONDE VAN JE TIJD

Hoe meer punten, hoe sneller
jouw eindtijd!



SNELHEID + PRECISIE = WINNAAR

Dart n' Run draait om de perfecte
combinatie van conditie en focus.

VOOR WIE?



>16 SENIOREN

Start vanaf 19:00 uur



**ZATERDAG
22 AUGUSTUS**



**ATLETIEKBAAN AV NOVA
WARMENHUIZEN**



MEER INFO & AANMELDEN:

WWW.AVNOVA.NL

WE ZIEN JE OP DE BAAN! ★

Ai gegenereerd beeld

De Noviaan Peter Robert

Binnen onze club zijn er vrijwilligers die zich al jarenlang met enorme toewijding inzetten voor onze leden. Vaak lijkt het vanzelfsprekend dat alles geregeld wordt en op rolletjes loopt, maar dat is het allesbehalve. Achter de schermen wordt ontzettend veel tijd, energie en passie gestoken in het draaiende houden van Nova. Sommige vrijwilligers hebben in de loop der jaren een indrukwekkende lijst aan bijdragen opgebouwd. Juist daarom is het goed om daar af en toe bewust bij stil te staan en iemand in het zonnetje te zetten.

Deze keer richten we de schijnwerpers op iemand die al vanaf de beginjaren van onze club betrokken is en sindsdien van onschatbare waarde is geweest voor Nova en haar leden — en dat nog altijd is. Hoewel de accenten in de loop der jaren wat zijn verschoven van hardlopen naar wandelen, vergeten we soms hoe groot zijn bijdrage in al die jaren is geweest. Als looptrainer bracht hij tientallen leden plezier, discipline en motivatie. Maar zijn inzet reikt veel verder dan dat. In 1997 richtte Peter de wandeltak binnen Nova op. Daarmee legde hij de basis voor wat inmiddels een onmisbaar onderdeel van de club is geworden. Ook stond hij in 2002, samen met onder andere Piet van der Welle, aan de wieg van de inmiddels bekende regionale wandelklassieker de Boerenland Wandeltocht. Met trots nomineren we daarom deze keer Peter Robert voor De Noviaan.



Wat is je leeftijd?

“Ik ben 76 jaar oud.”

Wat is je bijdrage als vrijwilliger bij Nova?

“Ik ben begonnen bij AV Wieringermeer. Daar heb ik samen met nog een paar liefhebbers deze atletiekvereniging opgericht. Al snel werd ik daar jeugd- en senioren-hardlooptrainer. En nu ben ik bijna 45 jaar actief als vrijwilliger bij Nova. Hier volgt even een opsomming:

- 30 jaar hardlooptrainer geweest;
- Opleiding starter, scheidsrechter, jury tijd en jury algemeen gevolgd. Het was een mooie tijd, samen met Jos de Groot, Theo (Taxen) de Nijs, Ben Giling, Piet van der Welle en Marian;
- Vanaf 1987 heb ik elk jaar een trainingsweekend georganiseerd, voor hardlopers en tegenwoordig voor wandelaars;
- Organisatie en begeleider competitiewedstrijden senioren;
- In mijn hardlooptrainerstijd de leuke, maar ook gevreesde, Coopertesten georganiseerd (3 x per jaar);
- Wintercompetitie opgestart;
- Bestuurslid Marathon Schoorl (later Groet uit Schoorl-run), daar Nova geïntroduceerd
- In 1997 de wandeltak binnen Nova opgericht;
 - o Bijna 30 jaar Sportief wandel- en Nordicttrainer. Nordic doe ik tegenwoordig alleen in noodgevallen.
 - o In 2003 Nordic Walking geïntroduceerd;
- Boerenland Wandeltocht in 2002 geïnitieerd, onder andere samen met Piet van der Welle;
- Sinds 2007 lid van de Onderhoudsploeg.”

Hoe ben je erin gerold en hoe lang ben je al vrijwilliger geweest bij Nova?

"Op de dag van mijn verhuizing naar Warmenhuizen, in maart 1982, heeft mijn vroegere buurmeisje Truus Rood mij gevraagd tijdelijk hardlooptrainer bij Nova te worden. De rest is geschiedenis."

Waarom heb je de taak als vrijwilligerswerk op je genomen?

"Eenmaal als vrijwilliger betrokken bij Nova laat het je niet meer los."

Wat is het leukste aan het helpen bij Nova?

"De saamhorigheid."

Op welk sportonderdeel was je zelf het beste?

"Hardlopen. Op de baan bij de 1.000, 1.500 en 3000 meter. Daarbuiten heb ik vele loopjes gedaan variërend van 5 tot 30 kilometer."

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

"Geef je op als vrijwilliger, het is een mooie club, maar ze kunnen echt niet zonder vrijwilligers."

Tot slot: laat het mooie clubblad in papieren vorm voortbestaan en geef hem weg als je hem uit hebt!"



BOERENLAND

Wandeltocht 2026



Op zondag 27 september staat de jaarlijkse Boerenland-wandeltocht weer op het programma. We hebben drie mooie routes gemaakt: een route van 22 en een van 14 km, en een puzzeltocht van 6,5 km.

De routes van 22 en 14 km gaan over polderweggetjes en door landerijen naar Burgerbrug. Op een bijzondere plek, namelijk de kerk Herboren Toren, kan koffie/thee worden gedronken. Vervolgens kunnen de deelnemers Molen F bezoeken. De molenaar leidt de deelnemers graag rond. De Westfriese Omringdijk maakt natuurlijk ook deel uit van deze routes.

De tocht van 6,5 km is een puzzel-wandeltocht langs polderweggetjes en door de parken van Tuitjenhorn. Alle kinderen die de tocht volbrengen krijgen een prijs.

Kortom, we hebben met ons team (bestaande uit Co, John, Linda, Marian, Menno, Peter en Willem) weer ons best gedaan mooie tochten door het prachtige West-Friesland te organiseren.

Inschrijven is al mogelijk via www.avnova.nl of gebruik deze QR-code

Inschrijfgeld:

- Tot en met 16 jaar € 1,50
- Vanaf 17 jaar € 8,00 bij voorinschrijving
- Op de dag zelf € 10,00

<https://inschrijven.nl/form/2026092704127-nl>



Word jij het nieuwe redactielid van de Noviteit, het clubblad van AV Nova?

Atletiekvereniging Nova is op zoek naar een enthousiaste, creatieve geest om ons redactieteam te versterken! Als redactielid van Noviteit krijg je de kans om jouw schrijftalent in te zetten voor onze club. Je werkt mee aan het creëren van een inspirerend en informatief clubblad dat leden van alle leeftijden en niveaus aanspreekt. Voorbeelden van de Noviteit staan op <https://www.avnova.nl/tp-31863-2/noviteit>



Wat kun je verwachten? Afhankelijk van jouw interesse kan je kiezen wat je het beste ligt. Je schrijft boeiende columns of artikelen, doet interviews met leden, verslaat evenementen. Je denkt mee over nieuwe rubrieken en creatieve invalshoeken. Van wedstrijdverslagen over de Boerenkoolloop of de Boerenlandwandeltocht en van trainingsadvies tot de verhalen achter de gezichten van onze vereniging—met jouw inzet brengen we AV Nova dichterbij elkaar. Ervaring met schrijven, gevoel voor taal of vormgeving is mooi meegenomen, maar enthousiasme is nog belangrijker!

Waarom dit iets voor jou is:

- Je wordt onderdeel van een leuk, betrokken team binnen onze club;
- Je krijgt de kans om jouw passie voor atletiek of lopen te combineren met creatief werk;
- Je draagt bij aan de clubbinding en de zichtbaarheid van AV Nova;
- En natuurlijk: jouw werk wordt gelezen door een grote groep clubgenoten!

Lijkt het je wat? Meld je dan aan bij Noviteit@avnova.nl en ontdek hoe leuk het is om mee te werken aan de Noviteit. We kijken ernaar uit om samen met jou het clubblad naar een hoger niveau te tillen!

Jong Blauw News

Sportweek

Tijdens de deadline voor de noviteit is de sportweek van Warmenhuizen nog in volle gang. Mensen zijn nog zeer zenuwachtig of het baanrecord hoogspringen op de Nova baan misschien wordt verbeterd door een volleyballer die zijn roeping heeft gemist. Het zou ook kunnen dat mensen merken dat ze eigenlijk meer talent hebben voor een 800 meter lopen dan voor dagenlang in de sportschool aan gewichten trekken.

We hopen in ieder geval dat het weer een prachtige avond wordt met een prachtig feest als slot.

Update: de vier.

Update 1 in de zaak van de vermiste 4:

Volgens onbevestigde berichten is de 4 niet ontvoerd, maar uit protest vertrokken. Hij voelde zich structureel overgeslagen tijdens sprintstarts. Onderhandelingen met trainer Bram B. zijn gaande. De 4 heeft via zijn woordvoerder laten weten dat hij pas terugkeert als hij weer volwaardig wordt meegeteld.



Klussen met Jong Blauw

Ondertussen is het verhuisbedrijf Jong Blauw omgetoverd naar het klusbedrijf Jong Blauw. bij Do P. konden we niet alleen af met een kleine verhuizing, want ondertussen zijn er al heel wat mensen dagen aan de gang geweest om een aantal containers te vullen met puin.

Gelukkig komt er binnenkort weer een makkelijke verhuizing aan van Jasper K. die weer gezellig in de buurt komt wonen! Hopelijk zullen we hem dan ook weer een stuk vaker op de baan zien.

Mochten er nog handige rakkers zijn die dit stukje lezen, Do P. is altijd op zoek naar mensen die hem kunnen helpen om zijn paleisje te kunnen waarmaken.

Quote; “Bram slaat ‘m liever om z’n nek heen dan dat hij ‘m over de grond laat sleuren” - Matthijs de G

Quote; “Het ging niet helemaal lekker naar binnen, dus heb ik hem maar weer naar buiten gegooid” - Sara P

De bijzondere krantenbezorger

Het mooie van de fysieke kranten van Nova is, dat je nooit weet waar je ze aantreft! De ene keer ontvang je hem op werk, de volgende keer terwijl je in een rijdende auto zit! Het enige dat zeker is, je ontvangt hem nooit thuis in de bus... Mysterieuze krantenbezorger, bedankt hiervoor! Ik ben nu al heel benieuwd op wat voor fantastische plekken ik m'n digitale variant ga aantreffen!

Quote; “Zal ik haar er eens vanaf trekken” - Jorg O

Zwangerschapsgymnastiek

Dat is hijgen en puffen op de maat van de muziek,

Je zal er kind van krijgen.

Emma V. vd P. heeft bovenstaande erg serieus genomen.



Nova baby blauw

Ondertussen is er weer een nieuwe telg aangesloten bij het team van Nova baby blauw. De zoon van Emma V. en Hugo V. is op 10 mei toegetreden tot dit mooie team. Jits we wensen je heel veel succes met je carrière binnen de vereniging.

Sensuur in het JB-news

De hoofdredacteur van het JB-news heeft commentaar gehad dat hij belangrijke punten censureert in de stukjes die aangeleverd worden. Helaas is het soms nodig dat er wat censuur toegepast wordt, want sommige stukjes verdienen om wat schimmiger geschreven te worden.

Quote van de maand;

Bij twijfel gewoon doen..... Je weet toch, een dag te weinig gereden, alleen of met een meid, daarvan zegt men krijg je later heel VEEEEEL spijt.....

Infinity Track Rabat, Marokko

Op de campus van Rabat ligt een atletiekbaan die eruitziet alsof iemand halverwege een filosofiecursus dacht: wat als een rondje eigenlijk nooit eindigt? Het resultaat is een soort infinity-teken waarin lopers elkaar moeten kruisen.

In theorie is het prachtig: beweging zonder begin of einde, sport als metafoor voor het leven. In de praktijk ben je niet gedachteloos aan het trainen, maar onderdeel van een voortdurend choreografisch experiment dat gedoemd is te mislukken.

En dat terwijl het op een normale atletiekbaan soms al een prestatie is om tegen niemand aan te knallen. Hier wordt dat doel verheven tot een contactsport: ontwijken, inschatten en hopen dat de ander niet zo filosofisch bezig is als de baan doet vermoeden.



Speerwerpen krijgt hier trouwens een heel nieuw spanningsveld. Dat lijkt hier meer op een strategisch bordspel waarbij je hoopt dat niemand net op dat moment zijn persoonlijke infinity wil voltooien...

Sportweek Warmenhuizen

Dit jaar was er weer een flinke afvaardiging van Jong Blauw die meedeed met de sportweek Warmenhuizen. In verschillende teams deden atleten mee die op verschillende disciplines elkaar het vuur aan de schenen legden. Vooral op de looponderdelen was het iedere keer weer erg spannend. Bij het volleybal bleek maar weer dat de Wilde Grote Noormannen ontzettend goede hardlopers zijn.

Ondanks de grote rivaliteit is de sportweek ieder jaar toch weer een week van verbroedering, een week waar de verschillende clubs zichzelf weer op de kaart kunnen zetten en een week waarin iedereen toch net een beetje meer uit zichzelf weet te halen.

De week zit er jammer genoeg alweer op, maar gelukkig kunnen we er nog maanden over napraten en als we daar klaar mee zijn begint de voorpret voor volgend jaar. We zijn vooral blij dat Kevin van G. daar helemaal geen problemen mee heeft en dat hij dan altijd lekker mee kletst ondanks dat hij niet mee doet.

Wielerronde Warmenhuizen

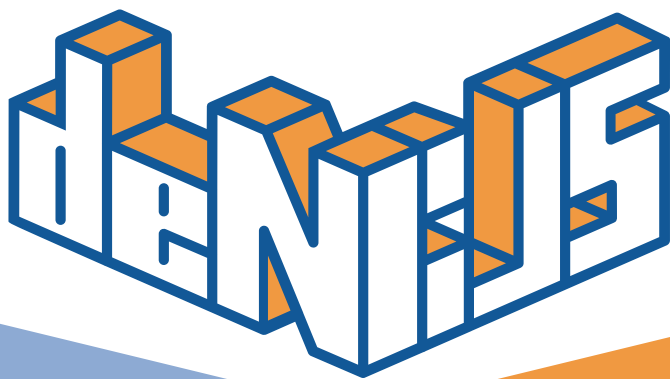
Eens in de zoveel tijd wordt er een klein uitstapje gemaakt door de atleten naar een andere sport. Deze keer werd er een racefiets uit de schuur gehaald en werden de banden eens extra hard opgepompt, om extra lekker te trillen over de klinkers op de dorpsstraat van Warmenhuizen. Bram B. had vorig jaar laten zien dat je als atleet prima mee kan komen op de fiets. Echter bleek dat je daarvoor evengoed wel wat kilometers moet maken aan trainingsarbeid. Dat ontbrak jammer genoeg bij de andere 4 dappere strijders die aan de start stonden vanuit de Jong Blauw Groep. Jesse S. mocht vanaf poleposition vertrekken met vanaf de tweede startrij Hugo V. In het achterveld begonnen Matthijs de G. Kevin van G. en Bram B. In de eerste bocht was Jesse S, door een matige start, teruggefallen in het peloton. Na de derde bocht hadden, op Bram B. na, alle andere elkaar weer gevonden op de achterste rij.



Na de neutralisatie werd er een klein beetje aangezet vooraan, waardoor de snelheid naar 56km per uur ging op de veilingweg. Het was een helse tocht de volgende 10 rondes, maar gelukkig stond er iemand met een koud biertje klaar aan het einde van de wedstrijd, waardoor de funklasse toch nog een beetje fun werd.

Gesprek van de week; "Dit is het mooiste wat je kan doen met je broek aan (Sep P). Zal ik je dan even aandouwen? (Thomas P). Oh dat is misschien nog mooier!!! (Sep P)!"





bouw en ontwikkeling

www.denijs.nl



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22
1749 ZG Warmenhuizen
Tel: 0226-320224

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



PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk

Massage
Yoga
Retreats
Stress en Burn-out programma

Linda Kruijer
Koorndijk 7
1747 GC, Tuitjenhorn
06-53251208
praktijkhartjekalverdijk@gmail.com
www.praktijkhartjekalverdijk.nl

*Walter
Optiek*

Openingstijden

Maandag:	gesloten	
Dinsdag:	09:00 -12:00	13:00 -18:00
Woensdag:	09:00 -12:00	13:00 -18:00
Donderdag:	09:00 -12:00	13:00 -18:00
Vrijdag:	09:00 -12:00	13:00 -18:00
Zaterdag:	09:00 -17:00	
Zondag:	gesloten	

Dorpsstraat 142
1749 AJ Warmenhuizen
T.0226 39 90 39
www.walteroptiek.nl

KANTOOR JONKER v.o.f.
administraties & belastingzaken

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

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



Keurslagerij
't Hof van
BLANKENDAAL

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

Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren

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



K DEKKER
bouw & infra

kdbv.nl

veelzijdige bouwers.

**VAN BAAR
WONEN**

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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



Foto: Willem de Maaré

Peter zijn Laatste Wandeltrainingen

Marian Robert

Op zaterdag 27 en maandag 29 juni waren de laatste (warme) wandeltrainingen van het seizoen; en de 29e ook de laatste training onder leiding van Peter. Na afloop van deze training hebben we met een grote groep wandelaars koffiedronken bij Camping Buitenduin en was namens het bestuur Maaïke aanwezig om hem te bedanken voor jarenlange trouwe dienst.

Op de maandagtraining van 1 juni kreeg Peter namens de vlotte voetjes uit handen van Truus ook al een mooi aandenken.

Er wordt op zaterdagmiddag 22 augustus van 16-18 uur nog een officiële afscheidsbijeenkomst georganiseerd in de Novakantine.

Vanaf maandag 6 juli t/m 24 augustus verzorgt Willem de maandagmorgenwandelingen. Kijk op de website wanneer Willem welke wandelingen organiseert.

De wandeltrainingen starten weer op zaterdag 29 en maandag 31 augustus.

We wensen iedereen een mooie zomer toe!

Meer foto's op pagina 21 ➔

Ruud, bedankt!

Marieke Brakkee

Ooit begon ik bij Nova met Start-to-Run en ik voelde me thuis bij de club. De trainingen, de eerste recreatieloopjes, ervaringen uitwisselen, koffiedrinken in de kantine. Je leert wat mensen kennen, je gaat bijvoorbeeld bij de redactie van de Noviteit...

Het tempo van Ruud was voor mij nooit weggelegd, maar zijn instelling wel. Het gaat natuurlijk niet per se om hoe snel je gaat, maar om het plezier dat (hard)lopen je kan geven.

Gaandeweg kwam ik erachter dat Ruud een zwerver is: hij houdt van hardlopen, en ook om zomaar een eind heen te gaan, zijn neus achterna. Dat geldt volgens mij niet alleen voor zijn lichaam, maar ook voor zijn geest: zijn gedachten krijgen de vrije loop. In de Noviteit weet hij al 20 jaar zijn bespiegelingen onnavolgbaar onder woorden te brengen. Bedankt, Ruud!

Inmiddels ben ik al een paar jaar gestopt met hardlopen; wandelen vind ik gewoon leuker.

Maar toch... als ik lees wat Ruud schrijft over het plezier van hardlopen en vooral hoe hij het schrijft, denk ik wel eens: zal ik het niet toch weer eens een keer proberen, net zo losjes en simpel, gewoon een stukje hardlopen? Zomaar, voor de lol?

Het hardlopen laat hem zweven,
al loopt hij langdurig of soms even.
Rustig aan of voluit,
maar hij gaat eropuit:
hardlopen is zijn lust en zijn leven.



Maike Tesselaar verzorgt koffie en appelgebak en sprak Peter nog even toe namens het bestuur.

Arien Starrenburg doet een woordje.



Voor de laatste keer oefeningen.

**Koffie en gebak bij
Kampeerterein Buitenduin
Schoorl**



SPORTMASSAGE
KAREL LIGTHART



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



K_DEKKER
bouw & infra

kdbv.nl

_veelzijdige bouwers.

**WIJ GAAN NET
DAT STAPJE VERDER
VOOR JE**

Advies & creatie
Binnen- & buitenreclame
Online communicatie
Print- & drukwerk



**multicopy the
communication
company**
HEERHUGOWAARD
ALKMAAR

jac nota Slaapcomfort



Cornelis de Vriesweg 50
1746 CM Dirkshorn
Tel. 0224-551523
www.jacnota.nl

auping

Auping nights, Better days

Dealer van:

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



SAM SAM
KAPPER

HAN

HERENKAPPER



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847



Dorpsstraat 131
1749 AB Warmenhuizen
0226 - 391618
www.sandysbloemidee.nl

nextstep
TRAINING



PERSONAL TRAINING
SMALL GROUP TRAINING
FYSIOTHERAPIE
VOEDINGSADVIES

**HAPPY ARE
THOSE WHO
DREAM DREAMS**



TOON BEENTJES

TWEEWIELERS HEEMSKERK

Toon Beentjes Scooters
Cornelis Groenlandstraat 6c
1962 TG Heemskerk
Telefoon: (0251) 24 35 83
Email: info@beentjesscooters.nl

Toon Beentjes Tweewielers
Maerelaan 2C
1961 KA Heemskerk
Telefoon: (0251) 23 22 50
Email: fiets@toonbeentjes.nl

UW-STROOM.NL

BEHEER VAN STROOM



📍 Oudewal 27, 1749 CA Warmenhuizen
☎ +31 6 21 84 15 60
✉ info@uw-stroom.nl
🌐 www.uw-stroom.nl



Loodgietersbedrijf
L.F. STAM & ZN B.V.

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

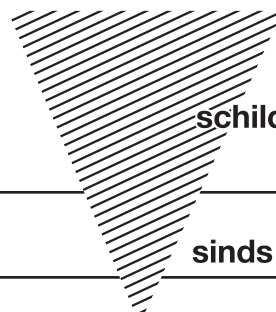
Gespecialiseerd in: Lood, koper, lei en zinkwerk
Renovatie en restauratie
Sanitair en installatiewerk

Bregweid 6
1749 DJ Warmenhuizen
Tel. (0226) 39 25 97
email: info@lfstam.nl

Schildersbedrijf

PRONK

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



schilders

sinds 1920

RECLASIGN®



Wij zijn jouw
signspecialist!

Eerste Zomerwandeling naar het Taborkoepeltje



Ieder jaar wordt traditioneel met de door Willem de Maaré georganiseerde zomerwandeling een kaarsje gebrand voor de wandelenden die ons ontvallen zijn.



MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl



Wilco van der Stoop

Acupunctuur • Chinese kruiden geneeskunde

Acupunctuur of Dry needling kun je o.a. gebruiken bij de volgende klachten:

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



Dry needling is een fantastische behandel methode voor nek-, schouder-, rugklachten, duizeligheid, hoofdpijn, tinitus (oorsuizen) en alle problemen aan het bewegingsapparaat. Er zijn nog een veelvoud aan klachten te benoemen. Kijk voor meer info op mijn website www.wilcovanderstoop.nl

U bent welkom in mijn praktijk gevestigd aan de Manusveert 132 in Tuitjenhorn of bij u aan huis.

Bereikbaar op 06- 46 18 99 15 of info@wilcovanderstoop.nl
Tot ziens!

Inspiratie op de wandeltrainersdag

Marieke Brakkee

Op 23 mei, vlak voor Pinksteren, waren Ingmar, John en ik op de Dag van de Wandelexpert in Papendal. Dit is hét event voor iedereen die zich bezighoudt met het begeleiden en trainen van wandelaars, zoals wandeltrainers, -coaches en andere professionals in sport en leefstijl. Het belangrijkste ingrediënt van de dag is het opdoen van nieuwe kennis en inspiratie. De hele dag konden we allerlei workshops volgen, samen met andere wandeltrainers uit het hele land. De dag werd geopend door de bekende singer-songwriter Tim Knol, die vertelde en zong hoe hij zelf uiteindelijk aan het wandelen is geraakt – een enthousiast verhaal. Nog steeds organiseert hij wandeltochten met een muzikale pauze.

De kracht van je voeten

Na deze vrolijke start volgde ik eerst een workshop getiteld "De wandelaars lopen langzamer dan ze zouden kunnen". Dat bleek vooral over voetentraining te gaan. Want als je voeten en je voetspieren goed getraind en sterk zijn, kun je meer kracht overbrengen en kun je dus ook sneller lopen. Met een aantal spelletjes en vragen vloog de tijd om.

Houding als basis

Na de pauze was er de workshop "Een betere houding", met veel oefeningen die een goede houding bevorderen: fier en rechtop. Welke oefeningen zijn daar geschikt voor en waar kun je op letten als je trainer bent? Sommige van die oefeningen zullen wandelaars bekend voorkomen, zoals lopen met je handen gestrekt in de lucht. Nu snap ik ook waar die oefening goed voor is.



Ademhaling

Tenslotte ging ik naar de workshop "Wandelen en ademhaling", ook interessant trouwens. Hoe vaak haal je adem in één minuut? En als je wat langer uitademt, hoe vaak dan? We hebben heel wat ademhalingen geteld, ook tijdens het wandelen met flink tempo. Veel mensen ademen eigenlijk te snel: je zit of staat stil, maar je ademt alsof je aan het hardlopen bent. Grappig dat er in de groep grote verschillen waren: het aantal ademhalingen varieerde van 6 tot wel 26 keer per minuut. Het is niet per se goed of fout, maar wel leuk om er af en toe eens op te letten.



Al met al een volle en warme, maar inspirerende dag. En altijd leuk om andere mensen uit het hele land te ontmoeten die ieder op hun eigen manier wandeltraining geven.



Langestraat 83, 1811 JD Alkmaar



GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

Reformhuis Tuitjenhorn

Reformhuis Tuitjenhorn Dorpsstraat 12, Tuitjenhorn Tel. 0226 754567

Openingstijden: Dinsdag t/m Vrijdag van 08.30 - 18.00 uur. Zaterdag van 08.30 - 17.00 uur.

Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen je graag
www.reformhuistuitjenhorn.nl



LARSBARSINGERHORN.COM

De Cres 11 • 1749 DH Warmenhuizen Mobiel: 06 - 51 82 56 85



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

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

AUTOSERVICE
VAN WENT



**Uw sportieve partner
in mobiliteit**

📍 Kabelstraat 11, 1749 DM Warmenhuizen
☎ 0226 - 399 900
✉ info@autoservicevanwent.nl
🌐 autoservicevanwent.nl

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheek

Bezoekadres
Bregweid 4 (achterom)
Warmenhuizen

Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen
(0226) 39 30 74

www.awdg.nl

info@awdg.nl

Een goed advies betaalt zichzelf!

De liefde voor het lopen

Ruud Doodeman

Na twintig jaar schrijverschap voelt het als de laatste meters, nou ja, of beter een beetje als de laatste twaalf kilometers van een marathon. Toch blijft de liefde voor het lopen groot, al is dit wel als een natuurlijk moment om nog één keer stil te staan bij de simpelste vraag van allemaal: wat maakt hardlopen eigenlijk zo mooi en bijzonder? Hardlopen is misschien wel de meest pure sport die er bestaat. Er zijn geen ingewikkelde regels, er is geen al te dure uitrusting nodig, je kunt er alleen op uit gaan of gezellig met anderen die eerste stap zetten.

Van spel naar sport

Als ik mezelf afvraag waarom ik ooit begon met dat eerste kleine rondje, besef ik dat het vooral een bewustere keuze om te gaan hardlopen was. Want rennen deed ik als kind al: onbevangen, speels en zonder na te denken over tempo of afstand. Gewoon omdat bewegen vanzelfsprekend voelde. Later, toen ik stopte met voetbal en mijn weg vond in de triatlon en zelfs het beddenracen, kreeg dat lopen steeds meer vorm. Het werd serieuzer, doelgerichter en uiteindelijk ook resultaatgerichter. De trainingen op de baan volgden, vaak samen met wedstrijdathleten, en de soms meedogenloze intervalprikkelers maakten me sterker dan ik ooit had gedacht.

Misschien schuilt daarin wel een van de grootste geheimen van loopplezier: hoe beter je lichaam leert bewegen, hoe fijner het voelt. Naarmate je conditie groeit en je zelfvertrouwen toeneemt, verandert hardlopen van pure inspanning in iets groters. De kilometers worden lichter, de drempel verdwijnt en wat overblijft is dat bijzondere gevoel van vrijheid; het besef dat je onbevreesd steeds verder kunt gaan.

De kracht van competitie

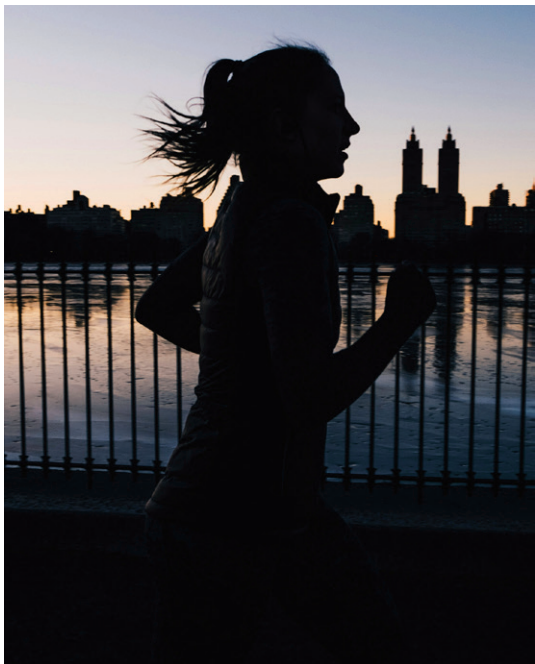
Voor mij zat de aantrekkingskracht ook wel in de competitie en de variatie in de afstanden. Winnen is fantastisch en blijft bijzonder, maar behalve jezelf meten met anderen en je best doen, is een tweede plaats of gewoon ergens in de achterhoede eindigen niet iets om je voor te schamen. In ontdekken waar je grenzen liggen en hoe ver je ze kunt verleggen ligt al veel voldoening. Ik ben nooit degene geweest die elk detail van voeding, schema's of herstel tot in perfectie wilde beheersen met allerlei cijfers, zoals sommige andere atleten. Natuurlijk is het verstandig om bijvoorbeeld op je voeding te letten, maar voor mij lag de echte motivatie altijd ergens anders: in dat voldane gevoel na afloop, het opgaan in de natuur en in het samenzijn met gelijkgestemden.



Want hardlopen wordt pas echt mooi als je het zelf leuk maakt en af en toe nieuwe wegen inslaat. Dat kan in kleine dingen zitten. Kies eens een route waar je nieuwsgierig naar bent. Een onbekend pad langs het water, een weggetje dat je normaal voorbijrijdt, een slingerend bospad waar het ochtendlicht tussen de bomen valt. Of 's avonds in de schemering door de duinen. Dan wordt een training geen verplichting, maar een ontdekkingstocht. Het is een ideale tegendraadse beweging om even van de 'sociale' media losgekoppeld te worden en de eigen zintuigen en lijfbewuste werkingen voorrang te geven.

De lessen van de kilometers

De sterkste motivatie is zelden een eerste prijs. Het is ontspanning, gezondheid, vriendschap of simpelweg het plezier van bewegen. Als je dát helder houdt, blijf je langer gemotiveerd. Misschien is dat wel de essentie: hardlopen is niet alleen een training van spieren en longen, maar ook van karakter. Je leert incasseren, vertrouwen, relativeren en doorgaan. En vaak merk je pas achteraf hoeveel sterker je hoofd geworden is.



Misschien is dat uiteindelijk de grootste les die hardlopen geeft: niet alles hoeft perfect volgens schema. Op gevoel kan je ook ver komen en blijft het misschien wel langer vol te houden. Niet elke training hoeft snel te zijn, al mag de inspanning best eens pittig zijn met een 'vrolijk tempo' tegen het einde van een training.

Iedereen begint met een klein stukje en fysieke en psychologische drempels. Hardlopen kan bijna iedereen, toch is echt hardlopen zeker niet gemakkelijk. Het leert je ritme en doorzettingsvermogen op te bouwen en rekening te houden met je lichaamssignalen en je energiehuishouding op langere afstanden. Maar ook zelfvertrouwen. Vertrouwen dat zware kilometers voorbijgaan, dat je adem terugkomt en dat je altijd verder kunt dan je denkt. Je karakter is immers je grootste talent. Als ik terugkijk op de twintig jaar schrijverschap, dan beseft ik dat het niet alleen om het lopen zelf ging. Het ging om de verhalen en de beleving eromheen. Over de opkomst van krachttraining en bootcamp en trailrunning. Over leeftijdsgericht trainen zodat de jeugd zorgeloos en blij kan spelen en als niet meer zo jonge loper vroeg of laat het wandelen te omarmen. Om de ontmoetingen, de inzichten en het delen van de ervaring. Het was mijn streven het gemoed van de Noviteitlezer vanaf papier

een positieve impuls en nieuwe motivatie te geven om weer naar de baan te gaan. Of te verrassen met nieuwe inzichten die een andere kijk op de sport geven en de beleving rijker maakt.

Wat blijft

Naast de vele sportpsychologische en filosofische bespiegelingen die ik in het begin wat ongepolijst, maar met creativiteit en lerend vermogen heb opgeschreven, deed ik ook spannende interviews die mij altijd bijzonder dierbaar zijn gebleven. Gesprekken met regionale, nationale en internationale toppers zoals Ronald Schröder, Tom Hoogeboom, Jeff Tesselaar, Peter Tas, Sylvia Kruijer en Lornah Kiplagat. Verhalen om van te leren, verhalen over de drijfveren van deze topsporters, wat voor hen het verschil maakte, verhalen die ons inspireerden, verrasten en lieten zien dat de liefde voor de sport op elk niveau dezelfde oorsprong kent. En toch merk je als stukjesschrijver ergens onderweg dat niet alleen de kilometers eindig zijn. Maar het lopen blijft voor mij verbonden met dat eigen, intense en fijne gevoel onderweg en vooral na afloop.





Bemo Rail in Warmenhuizen is al meer dan 50 jaar wereldwijd expert in rail- en rangeertechniek.



Scan de QR-code en kijk op onze website voor meer informatie.



ELEKTROTECHNIEK BEVEILIGING ICT-NETWERKEN

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 confectieschoen 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

samen
we zorgen dat
het werkt, altijd!

BLOM
elektrotechniek



**ROOD
GROEN
service**

Ontwerp, Aanleg en
Onderhoud van Tuinen

Oudevaart 87

1749CH Warmenhuizen

06 53 27 07 17

info@roodgroenservice.nl

@Roodgroenservice

www.roodgroenservice.nl

**peter's
autoservice**



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
0224-552282

info@petersautoservice.nl
facebook.com/petersautoservicedirksborn



Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03

IN 'T IJKGEBOUW DE EENDRACHT



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



Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

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



C. de Vriesweg 51
1746 CM Dirkshorn
0224 551802

www.autoschadedekker.nl



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

Herculesstraat 31
1812 PD Alkmaar
072 512 35 39
06 31 33 70 30
info@gkamper.nl
www.gkamper.nl

GLOBE
URBAN CUISINE

**STREETFOOD
& COCKTAILS**

DORPSSTRAAT 153 | WARMENHUIZEN
GLOBESTREETFOOD.NL

eco-well
AARDWARMTESYSTEMEN BRONBORINGEN

Eco-Well is een gespecialiseerd bedrijf in het aanbrengen van bodem-energie systemen voor uw warmtepomp. Bodemenergie is de duurzame oplossing voor het verwarmen en koelen van uw woning of gebouw.

Wij garanderen een snelle en professionele service.



Warmenhuizerweg 20 Warmenhuizen
0226-745990 | info@eco-well.nl

www.eco-well.nl

Evenementenkalender

Het wemelt van de wandelingen en loopactiviteiten in deze periode. Nova levert daar zelf een mooie bijdrage aan met de wekelijkse zomerwandelingen vanaf het Buitencentrum Schoorlse Duinen. Om dat extra loopplezier te stimuleren en iedereen te inspireren om ook buiten de clubactiviteiten in beweging te blijven, heb ik nog één keer een aantal leuke evenementen en wedstrijden in de regio voor jullie op een rij gezet.



Als er geen hittegolf is dan is de zomer immers ideaal om buiten actief te zijn. De lange avonden en de vaak mooie weersomstandigheden maken het extra aantrekkelijk om eropuit te trekken. Of je nu traint voor een persoonlijk doel, graag deelneemt aan wedstrijden of gewoon gezellig samen wilt bewegen: er is voor iedereen wel iets te vinden. De komende weken staan er weer verschillende recreatieve lopen, trimlopen en zomerevenementen op het programma. Voor de jeugd is het Novakamp eind augustus weer een absoluut hoogtepunt. Een superleuke traditie die je niet wilt missen, dus geef je op tijd op!

En niet te vergeten die andere traditie die ondertussen ontstaan is: de jaarlijkse Dart & Run; een vrolijk

evenement om je lekker in uit te leven, waar vorig jaar al heel veel animo voor was. Dit jaar op 22 augustus. En als de warmste maanden straks achter ons liggen, lonken alweer nieuwe uitdagingen. Denk aan de bekende Dam tot Damloop of de pittige Obstacle Run in het Geestmerambacht. En natuurlijk mag ook onze eigen Nova Boerlandwandeling op 27 september niet ontbreken in de agenda. Dat wordt ongetwijfeld weer een prachtige belevenis en daarmee sluit ik deze reeks evenemententips op een mooie manier af.

Juli

05-07 Tour de Soes Fiets mee voor Nova vanaf Bolletjescafe De Klok, Warmenhuizen Starttijd 15, 30 en 60 km: 10:00 uur. Starttijd 120 km: 09:00 uur <https://tourdesoes.nl/aanmelden/>

06-07 Nova Zomerwandeling Buitencentrum Schoorl 09:00 uur Tabor koepeltjeswandeling

07 en 08-07 Strand-2-daagse Wijk aan Zee - Petten 15 en 18 km wandelen. <https://stours.nl/>

13-07 Nova Zomerwandeling Buitencentrum Schoorl 09:00 uur Anderhalfuurwandeling

15-07 AV Texel wekelijkse zomerloop Den Burg, 1200 m (jeugd), 4.4 en 8.4 km www.avtexel.nl/

16 en 30-07 Bosloopje Schoorl Klimduin, Schoorl Trailrun • (4 tot 9 km) www.loopieloopie.nl

19-07 AV Texel wekelijkse zomercross Den Burg, 1200 m (jeugd), 4.1 en 8.3 km www.avtexel.nl/

20-07 Nova Zomerwandeling Buitencentrum Schoorl 09:00 uur Duinvermaak of Camperduin of Hargen aan Zee

27-07 Nova Zomerwandeling Buitencentrum Schoorl 09:00 uur Anderhalfuurwandeling

Augustus

03-08 Nova Zomerwandeling Buitencentrum Schoorl 09:00 uur Duinvermaak of Camperduin of Hargen aan Zee

10-08 Nova Zomerwandeling Buitencentrum Schoorl 09:00 uur Anderhalfuurwandeling

17-08 Nova Zomerwandeling Buitencentrum Schoorl 09:00 uur Anderhalfuurwandeling

22-08 Nova Dart & Run, Novaterrein Warmenhuizen, 19:00 uur

23-08 Nova minitriathlon Dirkshorn, 3 km lopen, 8,5 fietsen en 250 meter zwemmen.

29 en 30-08 Nova Jeugdkamp. Voor € 10,- zit je goed. Geef je op voor 10 juli bij Linda!

September

12-09 Kermisloop Citycross Zijdewind. Kidsrun en 4 en 8 km crossloop. <https://tav80.nl/>

12 en 13-09 Obstacle run Geestmerambacht 6 of 10 km <https://major-run.nl/>

19 en 20-09 Dam tot Damloop, Amsterdam – Zaandam, 8 km of 16,1 km www.damloop.nl

27-09 Halve van Texel, Vanaf de boot 21.1, 10 en 5 km. www.texelhalvemarathon.nl

27-09 Nova Boerland-wandeltocht, Start Nova-accommodatie, diverse afstanden

Oktober

04-10 Rondje Bergen, 5 en 10 km en jeugdlopen <https://www.rondjebergen.nl/>



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

Seed Valley powered by Bejo Zaden

Bejo, ook op facebook




That's bejo quality ► bejo.nl

Bejo Zaden B.V.
Trambaan 1 | 1749 CZ Warmenhuizen | Nederland
T +31 (0)226 396 162 | W www.bejo.nl

PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
verbouw
restaurantie
onderhoud





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

