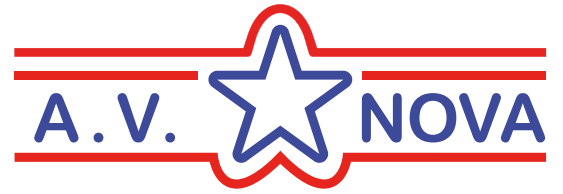


# NOVA



Januari - Februari 2025

in deze editie:

Een zaterdagmorgen met sportief wandelen

Jong Blauw News

Fiets m erop!

Jetzt geht Lossssss





# DE MARLEQUI



## Geef je op voor de workshop hanging baskets maken!

Met een hanging basket vol bloeiende planten heb je de fleurigste eyecatcher. Bij de Marlequi geven we de basket extra volume: we zorgen dat er niet alleen aan de bovenkant maar ook aan de onderkant bloemen zitten. Deze workshop organiseren we van 13 tot en met 23 maart.



## UITJE ORGANISEREN IN 2025?

Kom vanaf 1 maart ook gezellig langs voor de mooiste gevulde bakken, violen, narcissen, blauwe en witte druifjes van eigen teelt.



Expeditie Marlequi



Wie is de Marlequi Mol



Workshops



Kinderfeestjes



Vanaf 1 maart 2025 zijn wij  
weer open!

 Trambaan 5a Warmenhuizen

# In deze Noviteit

|  |    |
|--|----|
| Bestuur & Informatie   | 4  |
| Commissies   | 5  |
| Beste Novianen   | 6  |
| Oproep Bevrijdingsloop 2025  | 7  |
| Een zaterdagmorgen met sportief wandelen                                   | 11 |
| Jeugdnieuws  | 12 |
| Jong Blauw News  | 17 |
| Fiets m erop!  | 22 |
| Hardlopen voor iedereen: leeftijdsgericht trainen                          | 24 |
| Uitwaaien rond Nijmegen  | 27 |
| Doe mee met de bootcamptraining bij AV Nova!                               | 31 |
| Word jij het nieuwe redactielid van de Noviteit, het clubblad van AV Nova? | 31 |
| Blik eens terug op een Noviteit  | 32 |
| Evenementenkalender  | 35 |

## Sociaal gezicht van Nova

Volg je AV Nova al op Instagram of Facebook? Leuke tips voor atleten of sportieve knowhow is ook welkom. Mail [media@avnova.nl](mailto:media@avnova.nl) zodat we het kunnen posten.



**Noviteit kopij Maart - April  
inleveren voor 25 Februari**

### De Novaredactie

Marieke Brakkee  
Ruud Doodeman  
John Vader

[noviteit@avnova.nl](mailto:noviteit@avnova.nl)  
[www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)

*Noviteit in kleur  
Scan de QR code*



# Redactioneel

## 4 Een frisse start vol sportieve kansen

5  
6  
7  
11  
12  
17  
22  
24  
27  
31  
32  
35

Het nieuwe jaar is begonnen, en daarmee staan we aan de start van een zilveren jubileum voor dit millennium. Een prachtig moment om vooruit te kijken naar al die gloednieuwe uren boordevol kansen en mogelijkheden. Namens de redactie wensen we iedereen een gezond en sportief 2025 toe!

2024 was een jaar waarin we in ons grillige land vaak moesten vertrouwen op de voorspellingen van Buienradar. Hoe het weer ons kan uitdagen, blijkt duidelijk uit het verslag van de Nova-crossloop voor de jeugd in dit nummer. Maar wat is eigenlijk "slecht weer"? Misschien zijn het gewoon omstandigheden die ons, door vaker buiten te zijn, sterker maken. Zou de jeugd dat ook zo ervaren? Het verslag van de Nova-jeugd geeft je een kijkje in hun ervaringen.

In deze editie vind je ook een oproep voor de actie "Fiets 'm erop". Nee, dit is geen nieuwe versie van Ter Land, Ter Zee en in de Lucht, maar een sportieve inzamelactie voor Alpe d'HuZes. Dit evenement draait om het verzamelen van geld voor kankeronderzoek – een prachtig doel dat sport en saamhorigheid combineert. Sport heeft immers de kracht om te verbinden en ons inlevingsvermogen te vergroten, zeker voor wie qua gezondheid minder geluk heeft. Misschien is dit jouw moment om ook een sportieve bijdrage te leveren?

Daarnaast kijken we in dit nummer vooruit op de Bevrijdingsloop. Een evenement dat niet alleen stilstaat bij het verleden, maar ook een unieke uitdaging biedt om samen met clubgenoten aan deel te nemen. Voor wie het iets rustiger aan wil doen, is er de onbezorgde wandeltip van Marieke: een prachtige route rond Nijmegen die ontspanning belooft.

Kortom, dit nummer zit boordevol inspiratie om jouw nieuwe tijdsaldo op een fijne manier te besteden. En vergeet vooral niet alvast 10 januari te reserveren voor Jetzt geht Lossss! – een evenement waar je meer over leest in deze editie.

Maak er een sportief en betekenisvol jaar van!



# Bestuur & Informatie

## Bestuur



Isabelle Brus  
Roland Karsten  
Sara Prins  
Carlo de Moel  
Bram Berkhout  
Maaike Tesselaar  
Novakantine

voorzitter@avnova.nl  
vice-voorzitter@avnova.nl  
secretaris@avnova.nl  
penningmeester@avnova.nl  
wedstrijdsecretariaat@avnova.nl  
trainers@avnova.nl  
kantine@avnova.nl



06 47 14 46 85  
06 22 80 23 38  
06 22 59 96 17  
02 26 72 01 15  
06 50 90 83 67  
06 22 21 73 97  
02 26 39 10 82

Voorzitter  
Vice-voorzitter  
Secretaris  
Penningmeester  
Bestuurslid  
Bestuurslid  
Oostwal 33 Warmenhuizen

## Trainingstijden

### Maandag

09.00 tot 10.30

### Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen  
Novabaan

### Trainers

Peter Robert

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.30

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 training Senioren / Masters

### Trainers

Jan Berkhout  
Jorg Ootjers

### Woensdag

19.30 tot 20.30

### Novabaan & Krachthonk

Krachttrainings

### Trainers

Bram Berkhout, Emma van der Pal

### Donderdag

18.30 tot 19.30

19.15 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.30

### 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, @  
Rob Duvivier, Marian Robert, @Ingmar Zondervan

### Zondag

10.00 tot 12.00

### Start bij Buitencentrum Schoorl \* Op de Nova atletiekbaan #

Senioren

### Trainer

Jorg Ootjers

\* 21-9 t/m 20-3

# 21-3 t/m 20/9

### Trainers

Teun Beers  
Bram Berkhout  
Jan Berkhout  
Marieke Brakkee  
Rob Duvivier  
Linda Hurkmans  
Steven de Moel  
Jorg Ootjers  
Ad den Ouden



06 39 58 98 87  
06 50 90 83 67  
02 26 39 42 78  
06 14 55 96 99  
02 26 39 55 43  
06 23 64 52 44  
06 51 01 22 46  
06 10 90 30 88

### Trainers

Emma van der Pal  
Sara Prins  
Peter/Marian Robert  
Remon Schoorl  
Wilco van der Stoop  
John Vader  
Kees van Wonderen  
Ingmar Zondervan  
Jelle Zijdam



06 83 02 98 43  
06 22 59 96 17  
06 48 16 12 85  
06 27 97 54 48  
06 46 18 99 15  
06 22 76 52 60  
06 28 86 21 79

### Trainingscoördinator jeugd

Maaike Tesselaar



06 22 21 73 97

### senioren

Roland Karsten

06 22 80 23 38

### wandelen

Marian Robert

06 48 16 12 85





Contributie

**Contributie**

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

Opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn uitsluitend bij:  
 dhr. Gerrie Masteling, [Ledenadministratie@avnova.nl](mailto:Ledenadministratie@avnova.nl)



Ledenadministratie

**Uitleg over leeftijden en categorieën van 1 november 2024 t/m 31 oktober 2025**

| Categorie     | Geboortejaar  | Categorie    | Geboortejaar            |
|---------------|---------------|--------------|-------------------------|
| U8 Mini Pupil | 2018 en later | U18 Junior B | 2009-2008               |
| U9 Pupil C    | 2017          | U20 Junior A | 2007-2006               |
| U10 Pupil B   | 2016          | Senioren     | 2005 t/m 1991 (34 jaar) |
| U12 Pupil A   | 2015 - 2014   | Masters 35   | 35-39 jaar              |
| U14 Junior D  | 2013 - 2012   | Masters 40   | 40-44 jaar              |
| U16 Junior C  | 2011 - 2010   |              |                         |

De masters worden aangeduid als M35, V35, M40, V40 etc. [meer info op Atletiekunie.nl](http://meer.info.op.Atletikunie.nl)

# Commissies

**Jeugdcommissie**

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

[jeugd@avnova.nl](mailto: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 commissie**

Truus Rood  
 Marieke Brakkee

[kantine@avnova.nl](mailto:kantine@avnova.nl)

06 48 85 17 07  
 06 14 55 96 99

**Materiaal- en Accommodatiecommissie**

Piet Stuijt

[onderhoudstichting@avnova.nl](mailto:onderhoudstichting@avnova.nl)

06 14 18 73 13

**Vertrouwenscontactpersonen**

Sylvia Groen  
 Deni van Schagen

[vcp@avnova.nl](mailto:vcp@avnova.nl)

06 27 48 35 76  
 06 21 34 00 92

**Baanwedstrijdencommissie**

Bram Berkhout  
 Tijs Hofmann  
 Kiki Klaver  
 René Tijm  
 Hugo vader

[wedstrijdsecretariaat@avnova.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@avnova.nl)

06 50 90 83 67  
 02 26 39 49 74  
 06 21 64 70 74  
 06 41 86 07 86  
 06 45 71 73 26

**Clubrecordcommissie**

Bram Berkhout  
 René Tijm

[clubrecords@avnova.nl](mailto:clubrecords@avnova.nl)

06 50 90 83 67  
 06 41 86 07 86

**Sponsorcommissie**

Yde Dekker  
 Jos Hoogeboom  
 Dick Nannes

[sponsoring@avnova.nl](mailto:sponsoring@avnova.nl)

06 53 93 04 08  
 06 12 66 81 31  
 06 51 48 99 31

**Onderhoud Website**

John Vader

[webmaster@avnova.nl](mailto:webmaster@avnova.nl)

# Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



Net terug van een mistig en miezerig stukje hardlopen door het Geestmerambacht maak ik alvast de balans op voor komend jaar. Waar ga ik me op focussen? En om dichtbij Nova te blijven: welke sportieve doelen wil ik bereiken? Voor mij een nieuwe vraag, want eerlijk gezegd stel ik nooit sportieve doelen. Misschien is dat niet zo handig – je wilt per slot van rekening wel ergens naartoe trainen – maar de afgelopen jaren heeft mijn hardlooptempo er geen last van gehad dat ik geen concrete doelen had gesteld. Bovendien doe ik dit jaar voor het eerst sinds tijden niet mee aan de Nova wintercompetitie. Reden: tijdgebrek. Klinkt wat simpel misschien – hoeveel tijd ben je nou helemaal kwijt aan een stuk of tien loopjes verspreid over een maand of acht, negen ... en trainen doe ik toch al – maar het

besluit gaf mij toch de nodige ademruimte. Werken én een opleiding vreten energie en tijd. Volgend jaar doe ik weer wel mee, in principe.

Het trainen wordt er van het meedoen aan loopjes en crossen beslist leuker op. Wie mij niet kent: persoonlijk laat ik me altijd graag verleiden tot een wedstrijdachtige aanpak, ook op de training eindig ik liever in de voorhoede dan in de middenmoot. In mijn eentje en zonder aansporing van de trainer doe ik het echt een stuk rustiger aan. Of ga ik helemaal niet. Omdat het regent, ik moe ben van een lange dag werken, ik een ander klusje voorrang geef of ik gewoon op de bank wil liggen met een goed boek. (Liever zou ik hier schrijven dat ik zo sportief ben dat ik altijd wel te porren ben voor wat extra lichaamsbeweging, maar goed, de realiteit is knalhard: soms kan een ander me makkelijker in beweging krijgen dan ik mezelf (tot ik mijn rondje erop heb zitten, dan begrijp ik weer waarom het zo leuk is en ben ik blij dat ik tóch ben gegaan, maar dat terzijde ...))

Lang verhaal kort: geen specifiek sportief doel voor mij in 2025 dus. Ik ben trouwens benieuwd of er bij Nova veel atleten zijn die dat wél doen. Ik weet van een paar die een halve of hele marathon gepland hebben en diegenen zie ik dan wel met een ijzeren discipline kilometers maken op Strava – dus het werkt kennelijk wél, zo'n doel. 😊

Voor mij geen sportief doel dus – op doortrainen na dan - maar wél een hoop plannen, inclusief wat tips voor heel Nova. Om te beginnen de Nova Après Ski Party op vrijdag 31 januari. Kom ook! We trappen af met een uitdagende pubquiz en schuiven daarna de tafels aan de kant voor een spetterend dansfeest. Meld je team aan via [party@avnova.nl](mailto:party@avnova.nl). En 31 maart is weer de ALV – zet die datum nu maar alvast in de agenda. Meer info volgt.

En dan nog wat (klein) sportief nieuws: Noviaan Axel Boon werd afgelopen jaar Nederlands kampioen 110 meter horden in de categorie 35+ en er zijn ook weer talloze pupillen en junioren die een gooi gaan doen naar een finaleplaats bij de regiocross én straks in de competitie natuurlijk. Leuk om te volgen!

Ik wens iedereen een gezellig, gelukkig én sportief 2025 en ik hoop jullie komend jaar te zien op de baan.

Leuke prijzen voor outfits en quiz

Bestel je tickets via [party@avnova.nl](mailto:party@avnova.nl)

Introducés welkom

## Jetzt geht Lossssss

### Après-Ski-Party

**Vrijdag 10 januari 2025 Pubquiz en feest bij NOVA**

Pubquiz; 19.30-21.30 uur  
Teams van 4-6 personen  
12,50 euro per team  
Feest vanaf 22.00 uur

# Ooproep Bevrijdingsloop 2025

Lonneke Kossen

Van vier op vijf mei doet Nova samen met TAV ('t Veld) en TAS (Schagen) weer traditiegetrouw mee met de bevrijdingsloop. Om twaalf uur 's nachts wordt in Wageningen het bevrijdingsvuur aangestoken, waarna verschillende teams in estafettevorm met een brandende fakkel het land in rennen om bij hun woonplaats het bevrijdingsvuur over te dragen. Deelnemers lopen de hele nacht door in estafette, steeds zo'n 2 km. Twee busjes en twee fietsers volgen de lopers. Team Schagen wordt rond 12.00 uur 's middags op de Markt verwacht, waar de burgemeester hen zal ontvangen. Na het overdragen van de fakkel is er een lunch voor alle deelnemers, aangeboden door de gemeente Schagen.

Een gezellig samenzijn, knappe sportieve uitdaging en vooral een mooi gebaar om de vrede in ons land door te geven.

Lijkt het je leuk om mee te doen, maar heb je nog vragen? Stel ze dan aan een van de bekende gezichten op de foto. Aanmelden kan door een mail te sturen naar [lonneke.kossen@gmail.com](mailto:lonneke.kossen@gmail.com). Het team wordt samengesteld uit lopers van de drie verschillende verenigingen. Vol = Vol.





Voor al uw tuin werkzaamheden



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

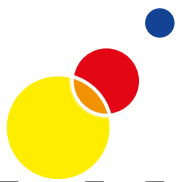
# STOOP

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](mailto:ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl)

Ook voor:  
opslagruimte, koelen, verwarmen



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



Ir. van de Banstraat 14, 1755 NN Petten  
T: 0226.381367 E: [info@beukersbikecentre.nl](mailto:info@beukersbikecentre.nl)

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

## Maatwerk

### Marketing

**Arjan Zutt**

(06) 247 866 16  
[arjan@maatwerkmarketing.nl](mailto:arjan@maatwerkmarketing.nl)  
[www.maatwerkmarketing.nl](http://www.maatwerkmarketing.nl)

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

# Verjaardagskalender

## Januari

|                      |    |
|----------------------|----|
| Marcel Groenia       | 17 |
| Fiep Smit            | 18 |
| René Tijm            | 19 |
| Esmay van Wonderen   | 20 |
| Michiel Beeldman     | 23 |
| Paul Blom            | 24 |
| Fabiënne du Bois     | 25 |
| Karin Groot-Dekker   | 26 |
| Lonneke Kossen-Groot | 27 |
| Espen van der Welle  | 27 |
| Liz Meijer           | 27 |
| Gérard Bosch         | 28 |
| Isabelle Brus        | 29 |
| Piet de Waard        | 31 |
| Thomas Bruin         | 31 |

## Februari

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Evelyn Schouten           | 10 |
| Linda Boerman-Blankendaal | 10 |
| Henry Hofmann             | 11 |
| David Pronk               | 11 |
| Martijn Jorritsma         | 11 |
| H. v.d. Meij              | 11 |
| Theo Tesselaar            | 12 |
| Piet Smit                 | 12 |
| Elizabeth Vader           | 13 |
| Jill Klaver               | 16 |
| Wilma Kemper              | 17 |
| Bram Pronk                | 17 |
| Mara Schoorstra           | 17 |
| Angelika Veuger           | 17 |
| Luc de Klein              | 18 |
| Axel Boon                 | 20 |
| David Reijmerink          | 21 |
| Frans Kauffman            | 21 |
| Sjoerd Dekker             | 22 |
| Loïs de Korte             | 23 |
| Jesse Rombout             | 24 |
| Maaïke Tesselaar          | 25 |
| Teun Schilder             | 26 |
| Lyanne Mekken             | 26 |
| Sennen Has                | 26 |
| Ronald Vreeker            | 27 |
| Margreet Ruitervan Marle  | 27 |
| Ada Jonker                | 28 |
| Lynn Hoogeboom            | 28 |
| Rosa Hoogeboom            | 28 |
| Gerie te Buck             | 28 |

## Maart

|                    |    |
|--------------------|----|
| John Vader         | 1  |
| Sil Groenveld      | 3  |
| Jasper Kroes       | 4  |
| Jord Stuijt        | 4  |
| Jill Bruin         | 6  |
| Jean-Paul Aubrun   | 8  |
| Hans van der Gragt | 8  |
| Jenn Ligthart      | 9  |
| Do Pronk           | 12 |
| Margriet Prins     | 13 |
| Joke Nota-de Nijs  | 14 |
| Linda Blommaart    | 14 |
| André Oudhuis      | 14 |
| Fenna Tesselaar    | 15 |

## Februari

|                      |   |
|----------------------|---|
| Indy van den Berg    | 1 |
| Simone Ligthart      | 1 |
| Emma van der Pal     | 2 |
| Marc Heinsbroek      | 3 |
| Petra Taams          | 3 |
| Matthijs de Groot    | 4 |
| Lasse van der Linden | 4 |
| Senn Schilder        | 5 |
| Rob Tas              | 6 |
| Ruby Noordstrand     | 6 |
| Kees van Wonderen    | 8 |
| Douwe Ploeg          | 9 |
| Sander Kaandorp      | 9 |

## Nieuwe Leden

|                  |
|------------------|
| Keet Meijer      |
| Suze de Kraker   |
| Leon Schuit      |
| Marja Duvivier   |
| Sem Wolfswinkel  |
| Maarten Emmaneel |



HARTELIJK GEFELICITEERD



# 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@fysiotonvdven.nl

# Energiek

Intelligente Gebouwtechniek

Domotica installaties  
woonhuizen en  
bedrijfspannen.

▶ Comfortabel

▶ Energiebewust

▶ Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56



# Interieurwerken



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!  
Surmerhuzerweg 10  
Eenigenburg  
www.loeigoeiezuivel.nl



# Een zaterdagmorgen met sportief wandelen

Marina Deutekom

Zaterdag 14 december leek het volgens buienradar mee te vallen met de regen. Ik stond klaar om mijn fiets te pakken, maar de regen bleef gestaag naar beneden kletteren. Normaal krijg ik dan een berichtje van mijn wandelmaatje: 'we gaan met de auto hoor'... Alleen die was verhinderd. Dus ik dacht kom op, laat je niet kennen, regenpak aan en gaan.

Op weg was ik óók blij dat ik mijn regenpak had aangedaan, want die was ZEKER nodig.

Bij Staatsbosbeheer nat aankomen en dan nog 1,5 uur aan de bak is niet prettig.

Bij het bezoekerscentrum stond de Zonnetrein klaar om om je eigen kerstboom in het bos te gaan zagen.

Leuk idee om met je kinderen zo een kerstboom op te halen, maar geef mij maar een Nordmann.

Uiteindelijk waren we met acht personen. Grappig was dat we met 4 dames en 4 heren aan de wandel gingen. En, wat ook opvallend was, dat we 4 trainers mee hadden.

Het mooie aan meerdere trainers is dat ieder zijn eigen manier heeft, en daardoor is het elke keer anders. Juist die afwisseling is erg prettig.

Onze barefoot trainer nam ons dit keer mee in zijn training. Hij gaf aan dat het van belang is om soepel omgaan met je lijf. En ook om aan je houding te denken: rechtop en je armen in 90 graden. Zijn grote voorbeeld is Sifan Hassan en die naam heeft hij al menig keer opgenoemd.

Soms lopen we bijvoorbeeld 3x hetzelfde rondje met de bedoeling om dat elke keer sneller te doen. Of we krijgen allemaal een trainingshoedje, die we meenemen (na een fluitje van de trainer) een helling op. Na bijvoorbeeld 30 seconden leggen we het hoedje aan de zijkant neer. Dan lopen we terug en gaan na een fluitje opnieuw 30 seconden diezelfde helling op en proberen dat hoedje op te pakken en verder weg te leggen. En dat een aantal keer.

Aan het eind van deze training werden we nog getest op onze kennis over klinkers en medeklinkers.

Waarbij je toch nog mensen zag denken, hoe is het ook alweer...

Heerlijk getraind Ingmar!

Bijgaande foto's zijn van een andere training, waarbij we de opdracht kregen om een stapel takken van de ene plek naar de andere plek te brengen (ondertussen lekker zwaaien met de armen).

Zo worden we dus elke zaterdagochtend op een leuke manier beziggehouden.

Daarna zijn we, met zweet op de rug, ècht wel toe aan een bak koffie, en die smaakt dan ook twee keer zo lekker!

Ondergetekende was overigens de enige die op de terugweg ook weer een nat pak opliep. De rest was met 4 wielen. Toch blij en vol energie kwam ik weer thuis.



## Rondje Novabaan op 17 november

Zondag 17 november werd het cross-seizoen voor Nova geopend met Rondje Novabaan. Op en rond de accommodatie werd een klein rondje van ongeveer 600 meter uitgezet en een grote ronde van 1km. Welke afstand er gelopen moest worden, hangt af van de leeftijd van de atleten (de leeftijdsgroepen zijn per 1 november gewijzigd). Deze wedstrijd was gepland als goede training voor de eerste cross-competitiewedstrijd op zaterdag 30 november. Nova mag deze wedstrijd organiseren. Parcoursbouwer en trainer Kees was dit weekend zelf niet aanwezig vanwege een familieweekend. De jeugdcommissie kreeg via de app een tekening hoe het parcours uitgezet kon worden. Het weekend ervoor had hij dit uitgedacht en als een carroussel, bekend bij het veldrijden (fietsen), gebouwd. Door de wind was dit wat stuk gegaan. Het werd keurig hersteld door Jens de Groot. Ook de jeugdleden Krijn en Ibbe de Groot waren druk in de weer met de paaltjes en vooral het lint; daardoor was het parcours ruim op tijd klaar. Om 10 uur kwamen de eerste atleten zich inschrijven. Nog voor half elf gaf trainer Linda het sein om te gaan inlopen. Buienradar gaf namelijk een dikke bui aan rond 10.40 uur. Op het einde van het inlopen vielen de eerste druppels. Snel naar de kantine/kleedkamer. Daar kon iedereen de spikes en kleding gereedmaken en stonden we met droog weer aan de start. De zon scheen zelfs. Als je dan net op de SIS accommodatie achterlangs de bomenrij ging, leek het net alsof je door een herfsthaag liep. Prachtig. Alle deelnemers konden na hun wedstrijd limonade en een speculaasje halen in de kantine bij Loes. Het opruimen van de linten en paaltjes ging helemaal supersnel. Meerdere jonge vrijwilligers en hun ouders hielpen mee. Top! Alles was opgeruimd en iedereen al thuis voordat de volgende bui overkwam.

De gelopen tijden staan op de Nova website [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)



## Pietenbezoek

Donderdag 28 november kregen onze Giganten twee Pieten op bezoek. Zij wilden graag bij Nova kijken hoe er getraind werd. De Pieten kwamen iets te laat, want de groep had al ingelopen. Ze konden wel met het beginspel meedoen. De pakjes moesten naar de overkant gebracht worden. Als je gefikt werd door een Piet of een hulp-Piet, dan moest het pakje in een speciale mand gelegd worden. Zo kon de trainer zien hoeveel pakjes de Pieten hadden weten te onderscheppen. Dit was makkelijker te tellen dan al die pakjes die de Giganten zonder gefikt te worden naar de overkant hadden gebracht.

Na het spel en er twee groepen gemaakt. De ene groep ging verspringen met de hulp van een Piet, de andere groep ging met de andere Piet bal (pakjes) gooien. Er werd hard getraind. Ook de Pieten moesten eraan geloven. Ik denk dat de Pieten het de volgende dag wel aan de spieren hebben gevoeld. Tussendoor werd er lekker gesnoept van de handjes strooigoed die de Pieten hadden meegenomen voor onze Giganten. Na de training ging de hele groep naar de kantine. De Pieten hadden voor iedereen een lekkere chocoladeletter meegenomen: dat hadden de Giganten wel verdiend! Een aantal atleten wilde nog op de foto met de Pieten. Daarna ging iedereen voldaan naar huis.

Ook op vrijdag 29 november was er Pietenbezoek: dit keer moest er een kijkje genomen worden bij de training van de jeugdleden. Verschillende groepen waren aan het trainen, dus de Pieten gingen alle groepen even langs. Daarna trainten ze mee met de jongste jeugdleden. Zij deden een renspeel met pepernoten opdrachten. Gelukkig hadden de Pieten ook dit keer de zak met strooigoed meegenomen voor de nodige brandstof. Er werd veel gelopen. Na afloop hadden de Pieten voor de jongste jeugdleden een zak met cadeautjes en voor de oudere jeugdleden een chocoladeletter. Hopelijk kunnen de Pieten volgend jaar weer op bezoek komen, dan kunnen ze zien hoe goed de Nova atleten vooruit zijn gegaan!









## Eerste cross-competitiewedstrijd 30 november bij AV Nova

Zaterdag 30 november was de eerste cross-competitiewedstrijd van Regio 04. Dit jaar mocht AV Nova de wedstrijd organiseren. Kees van Wonderen en Piet Stuyt hadden een paar aanpassingen gedaan bij het conceptparcours van zondag 17 november en met hulp van de klusploeg een prachtig parcours uitgezet met een iets bredere carrousel op het verste punt van het terrein.

Er was de dagen voor de cross genoeg water gevallen. Gelukkig was het deze zaterdag droog, dan blijven er meer supporters kijken bij de wedstrijden. Zeventien keer werd door de startklapper, bediend door Arien, de groepen voor hun afstand "weggeschoten". Een kleine 600 deelnemers hadden zich ingeschreven, waarvan 41 Novaleden. Heel leuk voor de organisatie dat er, omdat het bij Nova was, meer Nova atleten aan de start kwamen. Er werd door de ouders flink gepuzzeld tussen de andere sportactiviteiten, zoals voetbal, handbal, ski- en zwemles.

Om 11 uur startte de eerste groep, de mannen U20 en de U18. Zij liepen 3 ronden. Bij de U20 werd Sijmen Ploeg 5e, zijn tijd was 13:17.

Bij de U18 werd Espen van der Welle 6e (11:29), Jasper Konijn 13e (12:58) en Wout Boekel 21e (14:45)

Dit jaar zijn de afstanden van de vrouwen/meisjes en de mannen/jongens hetzelfde.

De vrouwen U18 liepen dus ook 3000 meter. Lotte Schagen kwam als eerste Novalid binnen, zij werd 9e in 14:09. Op de 10e plaats eindigde Fien Plak in 14:37, gevolgd door Esmay 15e in een tijd van 15:18.

Iven Ligthart startte in de derde startgroep, jongens U16. Hij liep 11:59 over 2500 meter en werd daarmee 23e in zijn groep.

Bij de meisjes U16 had Nova meerdere ijzers in het vuur. Na 2500 meter werd Jinte Huibers 10e (11:46), Nikki Boekel 19e (12:31), Fenna Tesselaar 28e (13:39), Romy van Wonderen 29e (14:00), Sara Pot 30e (14:10) en Anna Bruijn 33e (15:24)

Om 12.20 uur startten de jongens U14 (geboren in 2012). Zij liepen 1500 meter. Levi van Wonderen werd 3e in een tijd van 6:12, vlak voor Jens de Groot. Hij liep 6:24 en werd daarmee 5e.

Bij de meisjes U14 liep Esmé Bruijn 8:23 over haar 1500

meter. Ze werd hiermee 30ste in haar startgroep.

Bij de meisjes U13 liep Robin Stoop naar de 7e plek in een tijd van 7:10. Vlak voor Fenna Ooijevaar 8e in 7:11 en Fem Pronk 13e in 7:28

Na de junioren was het om 13.30 uur tijd voor de allerjongste groep, de jongens en meisjes U8 (atleten geboren in 2018 en later). Zij liepen 700 meter. Leon Schuit werd tweede in een tijd van 3:30.

Bij de jongens U9 eindigde Kyte Koenekoop op de derde plek in een tijd van 4:26, Dylan Boekel op de 11e plaats in 4:46 en Ibbe de Groot werd 19e in 5:18.

Lisa Nieuwland liep 5:16 over haar 1000 meter bij de meisjes U9 en werd daarmee 5e.

Ook Thijs te Bokkel (jongens U10) liep de 1000 meter. Hij werd 41e in een tijd van 5:53.

Bij de meisjes U10 liep Jackie Boekel naar de 6e plek in 4:55. Achter haar eindigde Keet Meijer op de 7e plek.

In de uitslag staat op de 24e plek Bo van Wonderen. Zij liep per ongeluk in de verkeerde startgroep. Gelukkig moest ze dezelfde afstand lopen, dus is ze met haar tijd van 5:28 in de juiste groep geplaatst.

Bij de U11 jongens werd Morris Koenekoop 5e (4:13), Jur Pronk 20e (4:34), Roel Schuit 24e (4:46) en Erben de Groot 34e (5:18). Zij liepen ook 1000 meter, net als de meisjes U11. Daar startten Lianne Kruijer 17e (4:54), Liz Meijer 20e (4:57) en Florence Schouten 23e (5:00). Jurre Blankendaal werd 9e in een tijd van 4:15 bij de jongens U12. Hij werd opgejaagd door Krijn de Groot 10e (4:18) en Lars Nieuwland 17e in 4:36.

De laatste startgroep, de meisjes U12, liep ook 1000 meter. Lynn Hoogeboom werd 18e (4:32), Rosa Hoogeboom werd 19e (4:33), Indy Borst 27e (4:46) en Jenn Ligthart 31e (4:56).

Alle Novaleden die zich hadden opgegeven, zijn ook gestart. Gelukkig geen ziek en zeer.

Om 15.00 uur werden de linten, paaltjes en dranghekken opgehaald en opgeborgen door de vele vrijwilligers (juryleden bij de finish, starter, commissaris van vertrek, posten, achterlopers etc.) Rond 16.15 uur was alles opgeruimd.

Vrijwilligers, klusploeg en catering heel erg bedankt voor jullie hulp!!





## Ploeg Polder Cross

Een week en een dag later, zondag 8 december 2024, stond de Ploeg Polder Cross op de agenda van de Nova Jeugd Competitie.

Nova jeugdlid Sijmen Ploeg had in zijn "achtertuin" op de Molenweg een prachtig parcours uitgezet waarin de kleine ronde en de grote ronde elkaar tegenkwamen, wel met een lint ertussen. Zo liep je niet alleen in het grote veld. Wat een mooi beeld, de atleten hardlopen door de polder! Vlak voor

de finish nog even slingerend over een heuveltje, wat door het natte weer van de dagen ervoor behoorlijk glad was geworden. Na afloop van de trainingswedstrijd, zittend op de kratten in de grote schuur, genieten van de verdiende limonade, thee en koffie met een speculaasje.

De gelopen tijden staan op de Nova website [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)

Familie Ploeg heel erg bedankt voor de gastvrijheid!

## Duintraining

Zondag 15 december stond een duintraining op het programma. Om 9.30 uur verzamelen bij het Groeterkerkje in Groet.

De pupillen, tegenwoordig U12 en jonger, werden begeleid door Linda, Jelle, Bregt en Romy.

De junioren kregen training van Kees en Joost. Na het inlopen en een estafette zochten de beide groepen elkaar weer op voor een gezamenlijk eindspel. Er moesten pionnen gezocht worden. Onder de pionnen zaten vragen. Deze vragen moesten beantwoord worden en het antwoord werd opgeschreven op een blad. Op het einde werden de antwoorden gecheckt. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk werd het lichaam aan het werk gezet.

Na afloop stond Eefje en Marjan bij de picknicktafel bij het Groeterkerkje klaar met warme chocolademelk met slagroom, koffie, thee, limonade en een koekje.



# www.KlusjesBus.com

ook hèt adres voor:

## Zonneschermen - Screens - Rolluiken

info@klusjesbus.com 06 23 14 54 49



Pastoor Meijndersstraat 41,  
1747ER Tuitjenhorn  
info@gewoonbij10.nl  
06-42805568



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22  
1749 ZG Warmenhuizen  
Tel: 0226-320224

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



**PRAKTIJK**  
**Hartje Kalverdijk**

Massage  
Yoga  
Retreats  
Sterss en Burn-out programma

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

*Walter*  
*Optiek*

Dorpsstraat 142  
1749 AJ Warmenhuizen, T. 0226 399 039  
www.walteroptiek.nl

### Openingstijden

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



# **TJ** 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



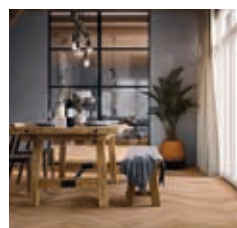
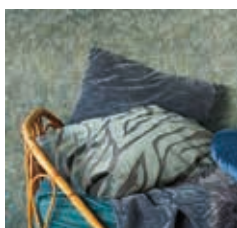
**K DEKKER**  
bouw & infra

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



# ***Jong Blauw News***

## **Verhuisbedrijf JongBlauw**

Recentelijk zijn er weer Jong Blauw leden verhuist. Dit keer was er geen hulp nodig van het JB Verhuisbedrijf, maar stijl advies wordt zo af en toe wel gevraagd.

Beide verhuizingen brengen de JB leden dichterbij NOVA.

We wensen Maarten E. met Jamile S. (Alkmaar) en Kevin VG (Heerhugowaard) veel woonplezier en tot snel (weer) op de baan.

## **Een sterkere basis door variatie (door uw verslaggever)**

Traditioneel traint een delegatie van JB op de zondagen in het bos van Schoorl gedurende de winterperiode (van oktober t/m maart). Voorheen onder leiding van Jorg O & Sven O, maar sinds dit seizoen is er een trainingscorps van maar liefst 4 trainers aangesteld om de zondag-training te verzorgen, te weten Matthijs DG, Axel B, Hugo V en Bram B. Om beurten proberen zij een afwisselende en complete trainingen aan te bieden voor de JB atleten, waarbij men probeert een basis te krijgen voor het aankomende baanseizoen 2025.

Opvallend is het verschil in aanbod bij de verschillende trainers. Waarbij Hugo V en Matthijs DG de trainingen vanuit de lange(re) afstand benaderen en daarbij zich richten op conditie en uithoudingsvermogen, zijn benaderen Axel & Bram B de trainingen vooral vanuit de sprint insteek, waarbij er meer aandacht is voor kracht en explosiviteit. Het verschil in trainingen is goed terug te zien in de verschillende onderdelen, bij de eerste twee genoemden er lange rondjes veelvuldig terugkomen, richten de B's zich ook op sprongwerk en heuvelsprints. Al met al zorgt de afwisseling voor een sterkere en vooral bredere basis voor het nieuwe seizoen. De redactie van JB kijkt reikhalzend uit naar wat dit gaat brengen voor 2025!

## **Voorspellingen 2025**

Uw JB medium heeft in zijn glazen bol gekeken en zich gebogen over het de voorspellingen voor het jaar 2025. Hierbij de 8 voorspellingen:

1. Er worden 9 medailles gepakt voor Nova tijdens Kampioenschappen.
2. Bij Nova komt een nationale topper trainen als versterking voor de competitie.
3. Een Nova master begint aan een 2e atletiek carrière en weet daarbij eremetaal te pakken
4. Een ervaren Nova competitie atleet vind zichzelf uit op een onverwacht onderdeel
5. In de Senioren categorie gaan er twee langlopende clubrecords sneuvelen
6. 6. Niels Laros pakt een medaille op Europees niveau.
7. Twee JB atleten die in 2023 / 2024 in de 'daten' rubriek hebben gestaan krijgen een relatie (maar niet met elkaar)
8. Een nieuwe inspirerende trainer komt het trainingscorps van Nova ondersteunen

## **Jong (bont en) Blauw**

Uw medisch verslaggever van het JB news is immer zo positief geweest als de afgelopen maanden. De ziekenboeg van JB, die de afgelopen jaren rijkelijk gevuld was, is momenteel zo goed als leeg. Frequent geblesseerden zoals Matthijs de G, Bram B en Axel B lijken alle zonder pijntjes de winter door te kunnen komen. De enige JB'er die nog regelmatig in het krachthonk een alternatieve training afwerkt is Hugo V, die nog kampt met enkel- en hamstringproblemen. Echter lijkt dit ook weer de goede kant op te gaan, gezien zijn deelname aan enkele wedstrijden 5km. Een duidelijke oorzaak voor de lege ziekenboeg is lastig aan te wijzen, maar het lijkt erop dat de gedoseerde en afgemeten trainingsschema('s) die sinds begin van het winterseizoen in gebruik zijn genomen een van de redenen is dat de blessures momenteel beperkt blijven. Daarnaast coachen de JB'ers elkaar om zich aan het schema te houden en niet elke training te pushen, dat lijkt ook zijn vruchten af te werpen. Een mooie ontwikkeling, laten we dat zo houden! De JB redactie wenst iedereen een blessurevrij 2025 toe!

## **Gekke atletiekbanen**

Dit keer gaan we toch weer de grens over voor een bijzondere atletiekbaan. In Osaka is namelijk weinig ruimte, dus besloten ze een 'zwevende' atletiekbaan aan te leggen bovenop een winkelcentrum. Alsof slepen met al die tassen nog niet sporten genoeg is... Anyway, deze baan is eigenlijk niet bijzonder door de drie rondbanen, de afstand van 300 meter of het prachtige uitzicht, maar door het feit dat er precies op de banen staat aangegeven waarvoor deze is: Baan 1 en 2 zijn voor hardlopen, buitenbaan 3 voor 'WALK'. Misschien een ideeetje voor Nova?

## **Marathontrainingen**

Sinds een aantal maanden is de nieuwe trainingsofzet gestart bij de Jong Blauw leden. Je kunt tegenwoordig kiezen voor een technisch schema, korte sprint schema en onder het mom van 'lange sprint' zelfs een marathonschema! Wat worden er een meters gemaakt en wat slijten de schoenen hard (nieuwe schoenen mogen met bon gedeclareerd worden bij de schema-makers). Toch lopen onze Jong Blauw leden zonder morren de benen uit hun lijf. Maar zeg nou zelf: als zelfs de draversgroep van Jan al kortere schema's loopt gaat er toch iets fout...



## **Quote van het jaar**

Pffff wat was hij moeilijk! (E. vd Pal)

## **De nieuwe hoofdredacteur**

Graag willen we de nieuwe hoofdredacteur van dit geweldige News ontzettend veel succes wensen met zijn nieuwe functie!

# Het Jong Blauw Quiz Team

In de Cocobar in Warmenhuizen worden regelmatig leuke quizzes georganiseerd, omdat er niet altijd alleen gepresteerd kan worden op de atletiekbaan. Is er ook een groep die zich bezighoudt met top presenteren met het brein. Met de beloning van een goede biefstuk in het achterhoofd wordt er gestreden voor die eerste plek, omdat er steeds meer mensen zichzelf willen martelen met breinbrekers en wistjedatjes doet Jong Blauw de laatste paar keer zelfs met twee teams mee (à 5 personen). We kunnen na 5x winst wel zeggen dat er ook in de kroeg op hoog niveau gepresteerd wordt.

De biefstukken die gewonnen zijn smaakten verrukkelijk en we kunnen dan ook iedereen aanraden bij Frank in de Cocobar een biefstuk te bestellen!

## De jaarlijkse JB-quiz uit de ogen van een master

Ergens vorig jaar op een koude decemberavond was het eindelijk zover! Het was weer tijd voor de JB sinterkerstennieuw quiz! Dit jaar gegeven door ondergetekende! 12 maanden van voorbereiding gingen eraan vooraf! Met 24 deelnemers en 8 bloedstollende rondes werd er gestreden voor de overwinning! Het ging er fel maar sportief aan toe en vlak voor middennacht kwam het na gevecht (uhhm de quiz) tot einde! Een nieuwe quizmaster was geboren! Bedankt allemaal voor de mooie avond en volgend jaar hoop ik iedereen weer te zien! Dan onder leiding van master Jari D. ikzelf mag dan weer strijden voor de titel! Ik heb er nu al zin in.

-ondergetekende (Kevin VG)

## Daten met jongblauw

Naam: Mara S.

Leeftijd: 24 jaar.

Hobby's: zandkastelen bouwen met m'n nichtje, thirty seconds (waar gaat de trein naartoe?) en pubquizen

Verborgene kwaliteit: hardlopen, ik kan dit stiekem heel goed maar weet het op de baan tot nu toe te verbergen door niet mee te doen

Guilty pleasure: ik speel graag met m'n vingers in de klei

Bio: Doordeweeks houd ik me bezig met het onderzoeken van de grond. Niets blijft onontdekt. Dus ben jij een stil water met diepe gronden waar ik me helemaal in kan verdiepen?

Er zijn nog steeds JB leden vrijgezel! Interesse?? Meld je aan! Ze bijten niet!

### **GOEIE VOORNEMENS**

Het blijkt dat er dit jaar minder mensen 2025 begonnen zijn met goeie voornemens. De eerste training van het jaar was gezellig maar alleen wel met een selectief klein clubje die hun goeie voornemens wel waar gemaakt hebben! (redactie: bij sommige leden is hun sociale batterij gewoon leeg).



## Verandering JB news

Zoals iedereen heeft kunnen lezen in het vorige JB news is onze oude (letterlijk) hoofdredacteur gestopt met het vormgeven aan deze rubriek. De zoektocht naar een nieuwe hoofdredacteur had wat voeten in de aarde en duurde wat langer dan verwacht. Niemand van de 'jongere' garde wilde dit stokje overnemen, dus de oudste voelde zich dan 'vepricht' om het stokje op te rapen en over de finish te brengen.

Het zal nog wel even een tijdje duren voordat er een goede balans is gevonden, maar wij 'oudjes' hebben gewoon wat meer tijd nodig en kunnen moeilijk met verandering omgaan.

## Atletiek in beeld

Hotel Papendal was woensdagavond 18 december 2024 het bruisende middelpunt van de Nederlandse topsport. Bijna 1000 gasten kwamen samen om de Nederlandse topsporters en hun coaches te eren. In totaal werden tien sportprijzen uitgereikt. Hieronder de winnaars van alle sportprijzen. Verrassend genoeg zaten daar veel atleten tussen, zo zie je maar met atletiek kom je toch in de schijnwerpers te staan;

Sportvrouw van het jaar: Sifan Hassan (atletiek)

Sportman van het jaar: Harrie Lavreysen (baanwielrennen)

Parasportvrouw van het jaar: Fleur Jong (para-atletiek)

Parasportman van het jaar: Jetze Plat (para-atletiek, -triatlon en -wegwielrennen)

Sportploeg van het jaar: 3x3 basketbal mannen

Parasportploeg van het jaar: Rolstoelbasketbal vrouwen

Coach van het jaar: Eelco Meenhorst (roeien)

TeamNL Kids Held van het jaar: Femke Bol (atletiek)

Fanny Blankers-Koen Carrièreprijs: Ruud Gullit (oud voetballer)

Young Talent Award: Angel Daleman (schaatsen)



# Jong blauw in de dierentuin

Het was goed opletten geblazen, er werden deze keer niet 1 maar 2 dieren gespot in de buurt van de Nova baan. Nouja, in de buurt van... Ze bevonden zich in de omgeving van Egmond. Het was een vreemd gezicht, daar gingen zomaar 2 gebochelde figuren het strand over met bewonderenswaardige snelheid. Waren dat nou 2 kamelen? Nee, na 2 keer knippen kon je toch echt Hugo V. en Matthijs de G. herkennen!



## De pluim van het jaar



We kunnen de pluim van deze maand wel de maand van het jaar noemen, eigenlijk zelfs wel de pluim van het decennium. Want M. de Groot is hem meer dan zeker gegund. Als eindredacteur van de afgelopen 10 jaar van mooie stukjes in het Jong Blauw News, was hij de drijvende kracht achter dit News in het hart van het blad. Gelukkig gaan we M. de Groot niet helemaal kwijt raken, want hij gaat gelukkig verder

als stukjes schrijver in de toekomst. U kunt ongeveer 3 tot 5 stukjes van de hand van M. de Groot verwachten, dus maak uw borst maar nat! Matthijs hartelijk bedankt namens de rest van redactie en alle trouwe lezers! Het grootste dankwoord gaat natuurlijk uit van de voorzitter van de jong blauw News fanclub Jos Hogeboom!

# Fiets m erop!

## Team

Wij, Carola, Dylan en Robin Blankendaal, Fred en Loes, en Seb Pronk vormen het team FIETS M EROP. Wij gaan op 5 juni als team meedoen met de Alpe d'Huzes: 6x de Alpe d'Huez op om geld in te zamelen voor onderzoek naar kanker. Het streefbedrag dat van ons gevraagd wordt is € 15.000,-. Hoe mooi zou het zijn als wij dat bedrag bereiken of er overheen gaan?

## Zondag 9 maart: spinnen

De eerstvolgende actie die we ondernemen is op 9 maart 2025, in de sportschool "Fitness Warmenhuizen" achter het dorps huis. We gaan dan 4 uur spinnen om met ons team geld op te halen en iedereen mag meedoen! Van 9:00 tot 13:00 uur kan je een fiets "huren" voor € 10,- per uur. Opgeven kan bij Loes Pronk: 06-19328582.

## Zondag 20 april: De Klok

Op zondag eerste Paasdag is er een muziekgebeuren in De Klok. Er spelen drie bandjes en bij de deur staat een bus voor een vrijwillige bijdrage. Hier kun je Fred Pronk horen in Hardleers, Perfect Strangers en Bull Harry.

## Het hele jaar door

Je kunt natuurlijk op 9 maart en 20 april meedoen om ons te ondersteunen, maar je kunt ons ook steunen door een donatie te doen via de website: zoek op internet naar "fiets m erop" of kijk op de website opgevenisgeenoptie.nl en zoek op team fiets m erop.

## Waarom?

Waarom denk je, doe wij hieraan mee?

We kennen allemaal wel iemand strijdend tegen kanker of iemand die al is overleden aan kanker. Onze triggers zijn onze vaders: Th'e Bruin, Fried Pronk, Chris Blankendaal, en in gedachten nemen we ook alle anderen mee.

Zet 9 maart en de 1e paasdag in de Klok in uw agenda en help ons kanker de wereld uit te krijgen!

# Fiets 'm erop!

## 9 maart 2025

Op zondag 9 maart 2025 organiseren wij een spinningactie bij Fitness Warmenhuizen (achter het dorps huis) van 9:00 tot 13:00 uur. Je kunt een fiets huren voor €10 per uur.

Doe je mee? Geef je op bij Loes Pronk via 06-19328582.

Op 5 juni beklimmen wij, met z'n zessen, de Alpe d'Huzes om €15.000 op te halen voor onderzoek tegen kanker. Een mooi bedrag dat we hopen te bereiken - of zelfs te overtreffen!

Waarom doen wij mee? Omdat kanker ons allemaal raakt. Wij denken aan onze vaders: Th'e Bruin, Fried Pronk en Chris Blankendaal, en nemen in gedachten iedereen mee die strijdt of heeft gestreden tegen deze ziekte.

Samen kunnen we het verschil maken!

Scan de QR code om te doneren op onze actiepagina!





## Meerjarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?  
info@toekomstgroep.nl



**ToekomstGroep**  
door samenwerking sterk

Bouw

Glas

Schilders

Service

Techniek



**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 Dirksborn  
Tel. 0224-551523  
www.jacnota.nl

**auping**

Auping nights, Better days

Dealer van:

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



Herenkapper Han  
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161  
Warmenhuizen  
0226 394847

*Sandy's  
bloem idee*

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

SPORTMASSAGE   
**KARELLIGTHART**

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



# Hardlopen voor iedereen: leeftijdsgericht trainen

Ruud Doodeman

Hardlopen is een geweldige manier om fit te blijven, zowel fysiek als mentaal, ongeacht je leeftijd. Alleen het begin is verrekende lastig. Dat is altijd pittig, vooral om de routine op te pakken na de spierpijn en de vermoeidheid. Het succes voor duurzaam hardlopen ligt in het afstemmen van je training routine op je leeftijdsfase. Het is handig om de verschillende hardloofases te begrijpen en de bijbehorende voor- en nadelen in te schatten. Door rekening te houden met je levensfase, haal je het beste uit je trainingen en voorkom je blessures. Lees verder en ontdek met de tips hoe je leeftijdsgericht kunt trainen om blessures te voorkomen, je prestaties te verbeteren en vooral om blijvend plezier te houden in het hardlopen!

## Twintigers: Bouw een sterke basis



De jaren alstwintiger zijn perfect om snelheid, uithoudingsvermogen en spierkracht op te bouwen. Voor de jongeren van de generatie Y, oftewel millennials en de generatie Z is deze periode ideaal om te experimenteren met intervaltrainingen en iets langere afstanden. Door veel variatie in je training aan te brengen, ontdek je wat het beste werkt voor jouw lichaam en waar je het meeste plezier uit haalt. Het is belangrijk om de sport te omarmen door met een hecht team op

te trekken, waarbij iedereen zichzelf kan zijn. Veel (begin) twintigers haken af, maar door verbinding met leeftijdsgenoten houd je het langer vol. Soms kan een Whatsapp-afmelding een ander 'inspireren' om ook niet te gaan, maar soms kan een groepsapp juist een positieve stimulans zijn. Als twintiger komt er veel nieuws op je af en moet je keuzes maken. Kies in elk geval voor een behoud van je basisconditie die je het hele jaar fit houdt. Bij hardlopen is dit snel geregeld. Het mooie van deze leeftijdsfase is dat je spierkracht flink toeneemt. Verbeteren kan je nog volop.

**Tip:** Sluit je aan bij een groep, zoals Nova Jong Blauw, voor positieve verbinding en werk aan een basisconditie die je het hele jaar fit houdt. Dit is de tijd om je grenzen te verleggen en de liefde voor hardlopen écht te omarmen.

## Dertigers: Vind de juiste balans

Dertigers hebben vaak meer verantwoordelijkheden, zoals werk en misschien zelfs een gezin. Veel hardlopers in deze leeftijdsfase adviseren om aandacht te besteden aan een goede balans. Dit betekent tijd maken voor hardlopen, maar ook voor herstel en rust. Soms is een sportieve activiteit in te plannen tijdens woon-werkverkeer. Als de afstand woon-werkverkeer niet te ver is, en er gelegenheid is om op locatie te douchen, dan is lopend of fietsend naar je werk gaan een strak plan. Je staat in de kracht van je leven en je kunt veel meer aan dan je voor mogelijk houdt. Atleten die al enige tijd meelopen hebben inmiddels voldoende uithoudingsvermogen opgebouwd om de grens eens te verleggen. Heb je de droom om eens een halve of een hele marathon te gaan lopen, pak dan je kans en bouw het aantal kilometers uit.

**Tip:** Maak tijd voor herstel. Yoga, stretching en een goede nachtrust zijn je beste vrienden om blessures te voorkomen. Vergeet niet: balans is de sleutel naar loopgenoegen.



## Veertigers: Kwaliteit boven kwantiteit

Voor veertigers is het aanpassen van trainingsintensiteit en frequentie van belang. Herstel gaat minder snel en de ene wedstrijd na de andere lopen is vragen om problemen met je belastbaarheid die niet meer zo vanzelfsprekend is als voorheen. Intervaltrainingen kunnen wat ingekort worden, maar zullen intensiever worden en ook duurlopen kunnen ingekort worden. Het gaat nu meer om kwaliteit dan kwantiteit. Er zijn overigens nog genoeg veertigers die vooral op de langere afstand de jeugd nog voorblijven. Mijn ervaring is dat het niveau op langere afstanden, zoals de halve marathon, nog lang op peil blijft. Destijds vond ik de wijziging van de veteranenleeftijd of master van 40 naar 35 jaar vrij bijzonder. Ik werd toen net veertig en het leek me persoonlijk niet zo prettig dat de midden dertigers nu ook in mijn 'oudere' categorie belandden, maar achteraf bleek dat met al die taaie veertigers niet zo veel uit te maken. Bij kortere afstanden zal het verschil met meer explosieve intensiteit wel sneller in het voordeel van de jongeren zijn. Probeer blessures te voorkomen door bewust te zijn van de grenzen van wat je fysiek aankunt. Focus je op techniek en een goede warming-up en cooling-down.

**Tip:** Werk aan je techniek en zorg voor een goede warming-up en cooling-down. Luister naar je lichaam en wees niet bang om gas terug te nemen als dat nodig is.

## Vijftigers en verder: Geniet van elke stap



Als je de vijftig passeert, draait hardlopen om het in beweging blijven en genieten van elke stap. Veel vijftigplussers (hardlopers en trainers) adviseren om te kiezen voor duurloopjes op een lager tempo en te luisteren naar je lichaam. Dat betekent dat je eventuele 'pijntjes' bij het lopen goed leert te beoordelen. Op tijd gas terugnemen of gewoon stoppen is dan het beste. Gezond blijven gaat sowieso beter bij een actief leven. Dat wil echter niet zeggen dat je als sportieveling nog de ene wedstrijd na de andere kunt doen, je belasting is niet onbegrensd. En een te licht gewicht hebben maakt je kwetsbaar. Deze fase is ook een goed moment om hardlopen te combineren met wandelen en andere lage-impact sportactiviteiten om actief en blessurevrij te blijven. Door aan krachttraining te doen, misschien andere voedingskeuzes te maken, meer te bewegen en voldoende te ontspannen, kun je ook op oudere leeftijd nog spieren opbouwen. Dit zorgt niet alleen voor meer

spiermassa, maar verbetert ook je algehele gezondheid, mobiliteit en bovenal de levenskwaliteit, há.

**Tip:** Luister goed naar je lichaam. Een pijntje? Geef het de aandacht die het verdient en pas je tempo of intensiteit aan.

Door je trainingen aan te passen aan je leeftijd en fysieke mogelijkheden, blijf je het hardlopen leuk vinden en kun je er een leven lang van genieten. Of je nu net begint of al jaren loopt; zorg ervoor dat je doelen aansluiten bij jouw behoeften. Zo blijf je blessurevrij en haal je het beste uit elke kilometer! Waar wacht je nog op? Trek je hardloopschoenen aan en ontdek dat je in elke levensfase fit kunt blijven en kunt genieten van de vrijheid die hardlopen je brengt.



# 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



Wij zijn jouw  
**signspecialist!**

# 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

# RECLASIGN®



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

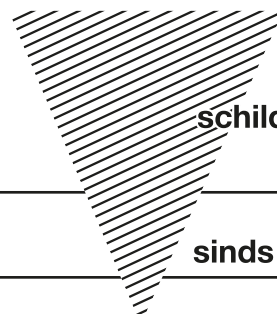
Zinkmeester

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



schilders

sinds 1920

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

# nextstep

## TRAINING



PERSONAL TRAINING  
SMALL GROUP TRAINING  
FYSIOTHERAPIE  
VOEDINGSADVIES

HAPPY ARE  
THOSE WHO  
DREAM DREAMS



GUN JEZELF  
DE LUXE VAN  
OPTIDEE !  
Beter & dieper slapen

Optidee®  
Zelfstandig ondernemen

Scan de QR  
voor actuele  
catalogus &  
acties

Sabine  
Schravemade  
06-43201200



# Uitwaaien rond Nijmegen

Marieke Brakkee

We wilden in het najaar nog even een weekje eruit. Lekker wandelen en kamperen. Nou, dat weekje hebben we flink uitgebuit.

Het weer was soms guur, met sneeuw en regenbuien. Maar zekerwe zagen ook de zon, die dan de herfstige bossen in kleur zet. En wat een mooie luchten!

Na een zo'n dag wandelen is het heerlijk om bij het kacheltje na te genieten.

We liepen een stuk van de Walk of Wisdom, een route rondom Nijmegen. Er zit een hele filosofie achter, maar wat wij er vooral van hebben meegenomen is: kijk hoe het gaat; loop niet per se heel veel kilometer, maar kijk wat past op een dag voor jou. In het routeboekje staan bushaltes duidelijk aangegeven, dus je kunt heel makkelijk een etappe inkorten of uitbreiden. Onderweg hoef je tussen geen stempeltjes te halen, maar op bepaalde plekken kan ringetjes verzamelen om aan je ketting te doen. Leuk hoor!

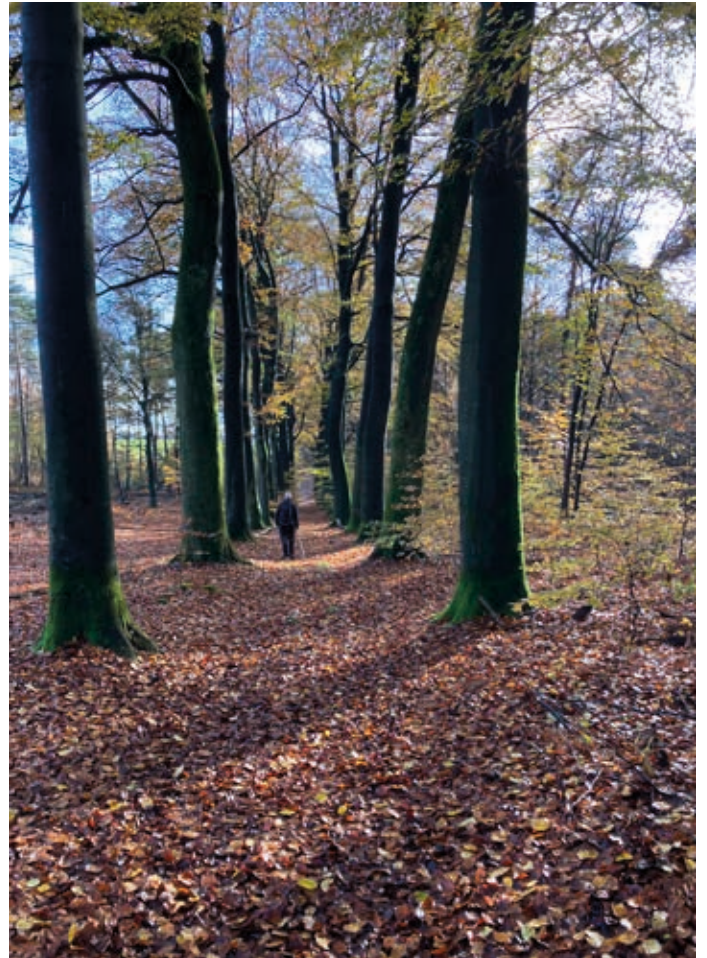
Zelf ben ik in Nijmegen opgegroeid, dus een aantal plekken en paden ken ik wel, maar het is toch een verrassende route.

In de Ooijpolder zal de route wel veel over dijkweggetjes gaan dacht ik, maar er zijn ondertussen een paar voetgangersbruggetjes aangelegd en een aantal boerenlandpaden opengesteld, waardoor je maar heel weinig asfalt tegenkomt. Daarna glooit de route over de heuvelrug met prachtige uitzichten en doorkijkjes, al moet je af en toe wat klimmen en dalen. Door het Reichswald en op en neer over de Sint Jansberg was het niet alleen nat van de regen, maar ook de paden waren vaak modderig of een en al plas. Dus we kregen wel natte voeten, maar gelukkig konden we 's avonds onze schoenen goed drogen bij het vuurtje. Vooral het stuk bij de Sint Jansberg met meertjes en beekjes en diepe uitgesneden dalen vond ik sprookjesachtig mooi.

Met een flinke sneeuwbuï op de Mookerhei rondstruinen had ook wel wat (je weet wel: slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding). Gelukkig konden we snel daarna genieten van warme koffie bij het Jachtslot.

Wat mij betreft echt een aanrader! Loop de route helemaal of pak er een paar etappes uit, als dag- of weekendwandeling, heerlijk.

Misschien is het niet naast de deur voor iedereen, maar het is beslist de moeite waard!.





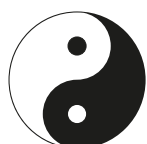
**MEIJERBOUW**  
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

[www.bouwbedrijfmeijer.nl](http://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](http://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](mailto:info@wilcovanderstoop.nl)  
Tot ziens!



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

voor de juiste sportschoenen en eventuele inlays. In ons moderne loopanalyse-centrum kunnen wij u voorzien van het beste advies. Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoeisel of op maat gemaakte schoenen. Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

Bel voor een afspraak! T 072 511 44 65 | Kitmanstraat 1, 1812 PL Alkmaar

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

*samen*  
we zorgen dat  
het werkt, altijd!



**ROOD  
GROEN  
service**

Ontwerp, Aanleg en  
Onderhoud van Tuinen

Oudevaart 87

1749CH Warmenhuizen

06 53 27 07 17

[info@roodgroenservice.nl](mailto:info@roodgroenservice.nl)

@Roodgroenservice

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



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49  
1746 CM Dirksborn  
0224-552282

[info@petersautoservice.nl](mailto:info@petersautoservice.nl)  
[facebook.com/petersautoservicedirksborn](https://facebook.com/petersautoservicedirksborn)

**Pedicure Annelies**

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen  
0226 - 39 38 03





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](http://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](mailto:info@ariebleeker.nl) - Website: [www.ariebleeker.nl](http://www.ariebleeker.nl)



Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut

Martina Pronk  
06 15 88 75 79

[info@praktijkPronkstuk.nl](mailto:info@praktijkPronkstuk.nl)  
[www.praktijkPronkstuk.nl](http://www.praktijkPronkstuk.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](http://www.awdg.nl)

[info@awdg.nl](mailto:info@awdg.nl)

*Een goed advies betaalt zichzelf!*



# Doe mee met de bootcamptraining bij AV Nova!

Ben jij klaar voor een energieke en afwisselende workout? Dan is de bootcamptraining op donderdag van 19.30-20.45u bij AV Nova precies wat je zoekt! Combineer plezier met beweging in de frisse buitenlucht en voel je sterker dan ooit. Bij ons wissel je af tussen het trainen in ons eigen krachthok en op de atletiekbaan, zodat geen enkele training hetzelfde is!

## Wat kun je verwachten?

Onze bootcamptraining bestaat uit uitdagende oefeningen en gevarieerde circuits die al je spieren aan het werk zetten. Of je nu bankjes, je eigen lichaamsgewicht of andere trainingsmaterialen gebruikt, elke oefening helpt je om je kracht, conditie en energie naar een hoger niveau te tillen. Je begint met een energieke warming-up en voor je het weet ben je volledig in de flow, klaar om het beste uit jezelf te halen.

## De voordelen van Bootcamp op een rij:

- 🏋️ **Spieropbouw:** Werk aan sterke en strakke spieren.
- 🔥 **Stimuleert vetverbranding:** Verbrand calorieën, zelfs na de training.
- 🏃 **Betere conditie:** Verbeter je uithoudingsvermogen stap voor stap.
- 🌍 **Overall te doen:** Je hebt alleen je eigen lichaam en wat wilskracht nodig.
- ⚖️ **Gewichtsverlies:** Combineer plezier met een gezonder lichaam.
- 😊 **Verbeterde stemming:** Sporten maakt je mentaal en fysiek sterker.
- 🤝 **Sociaal contact:** Train in een gezellige groep met gelijkgestemden.

---

## 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.

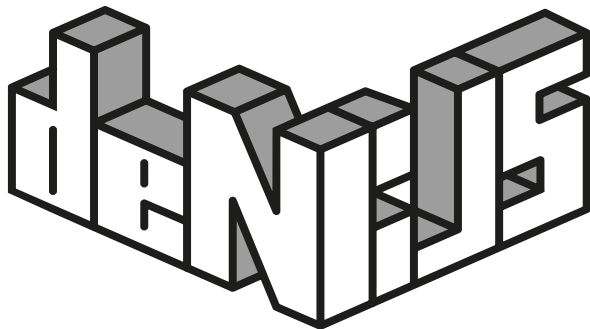
Wat kun je verwachten? Afhankelijk van jouw interesse kan je kiezen wat je het beste ligt. Je schrijft boeiende columns of artikelen, doet interviews met leden, verslaat evenementen. Je denkt mee over nieuwe rubrieken en creatieve invalshoeken. Van wedstrijdverslagen over de Boerenkoolloop of de Boerenlandwandeltocht 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](mailto: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!





Vakmanschap en kwaliteit tot in het kleinste detail.  
**denijs.nl**

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

Staat hier volgende keer jouw advertentie?  
meer informatie  
mail naar

**sponsoring@avnova.nl**  
of neem contact op met

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



AUTOSERVICE  
**VAN WENT**



**Uw sportieve partner in mobiliteit**

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



Sponsor van de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht

## Blik eens terug op een Noviteit



**B**en je op zoek naar bijzondere uitgaven van het clubblad van AV Nova? Of ben je nieuwsgierig naar de geschiedenis van onze club en de sportieve hoogtepunten van toen? Neem dan een kijkje op de oude Noviteitsite! Hier vind je een volledige collectie clubbladen om te downloaden: van de eerste gestencilde bladen tot de strakke edities van nu. Voor iedere liefhebber van sportgeschiedenis en clubtrots is er wat te ontdekken!

Dompel je onder in dit rijke aanbod van nostalgische edities en herinneringen aan prachtige sportmomenten of speur nog eens naar de illustere jubileumeditie. Enkele clubbladen zijn al bijna 200 keer gedownload! Mis deze kans niet om je kennis en herinneringen over onze club uit te breiden! De Novakrant staat op de site vanaf het eerste nummer in 1982 tot en met 2006 en alle Noviteiten die atletiekvereniging NOVA sinds 2007 heeft uitgegeven.

Je vindt het op:

<https://www.avnova.nl/tp-31863-2/noviteit>





## voor de sponsorcommissie

De Sponsorcommissie komt vrijwel elke maand bijeen en organiseert het sponsorbeleid van Nova. De commissie maakt en bewaakt de afspraken met sponsors en adverteerders, bijvoorbeeld voor de reclameborden en de advertenties in het clubblad. De intentie van elke sponsorafspraak is om de tegenprestatie van de sponsor ten goede te laten komen aan onze vereniging, soms met een specifieke bestemming die goed past bij sponsor. Vaak hebben sponsors al een warme band met onze club omdat ze zelf (of andere familieleden) lid zijn, of gewoon omdat ze in onze regio zitten. Een van de leden van de commissie is Dick Nannes. Het blijkt dat er aardig wat samenwerking bij komt kijken met andere vrijwilligers van onze club.

### **Wat doe je voor onze vereniging?**

"Ik help soms bij het jureren tijdens wedstrijden, zoals met de sportweek, en assisteer met het parkeren tijdens de Boerenkoolloop. Mijn belangrijkste taak is het lidmaatschap van de sponsorcommissie. Dit doe ik samen met Jos Hoogeboom en Yde Dekker. We komen eens per maand bij elkaar. De taken van de sponsorcommissie bestaan onder andere uit het werven van nieuwe sponsors en het onderhouden van de relatie met de bestaande sponsors. Daarnaast moeten jaarlijks de facturen verstuurd worden en de administratie moet bijgehouden worden. Ook moeten we met de sponsors communiceren over de advertenties en moeten we de reclameborden laten maken. Dit alles doen we in samenwerking met onze ledenadministrateur, die een stukje automatisering verzorgt middels het Sportlink programma en het bestuur, met name de penningmeester, de redactie van de Noviteit en de klusploeg."

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

"Ik ben gevraagd door Jos Hoogeboom om zijn taak over te nemen toen hij zitting nam in het bestuur. Dat is nu zes jaar geleden."

### **Waarom heb je de taak opgenomen?**

"Een vereniging kan niet bestaan zonder vrijwilligers. Ik vind het belangrijk dat iedereen zijn steentje bijdraagt. Dit is mijn manier om een bijdrage te leveren. "

### **Wat is het leukste aan het aan deze taak als vrijwilliger?**

"Het leukste is de voldoening van het resultaat van je werkzaamheden en het samenwerken om alles voor elkaar te krijgen. "

### **Op welk onderdeel ben je zelf het beste?**

"Het enige onderdeel dat ik doe is lopen en daar heb ik niet veel aanleg voor. Het voordeel is wel ik daardoor makkelijk ingezet kon worden als laatste loper bij de boslopen van Nova."

### **Welke vraag had je nog meer verwacht en wat is jouw antwoord daarop?**

"Ik had nog wel iets meer persoonlijke vragen verwacht, maar wie meer wil weten mag het me altijd vragen."

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

"Ik ervaar Nova als een club met positieve, leuke, en sportieve leden. Met deze eigenschappen blijft het altijd leuk. Dus allemaal zo blijven!"



IN 'T IJKGEBOUW  
**DE EENDRACHT**



Alckmariapad 2, 1811 ML Alkmaar, reserveer via 072-5826036 of [deendracht-alkmaar.nl](http://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](http://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](mailto:info@gkamper.nl)  
[www.gkamper.nl](http://www.gkamper.nl)

**GLOBE**  
URBAN CUISINE

**STREETFOOD  
& COCKTAILS**

DORPSSTRAAT 153 | WARMENHUIZEN  
[GLOBESTREETFOOD.NL](http://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](mailto:info@eco-well.nl)

[www.eco-well.nl](http://www.eco-well.nl)

# Evenementenkalender

De komende Pim en Emmyloop geeft je meteen al zin om de hardloopschoenen meters te laten maken. Het duingebied met de Westfriese zand-alpen is een waar hardloopparadijs, al zal je onderweg bij een moordend tempo wel een beetje sterven. Maar geloof me, het is het allemaal waard. Zodra je weer bijgekomen bent van deze Nova wintercompetitiewedstrijd en je gezellig aan een koffietje of theetje met al dan niet zelf meegebrachte of gemaakte baksels dan ben je helemaal happy. Meld je voor je deelname wel even aan via [jamba@quicknet.nl](mailto:jamba@quicknet.nl) Op de kalender staan nog meer clubwedstrijden om samen naar toe te gaan en het sportieve met het gezellige te combineren.

Half februari staat de Parnassialoop in Castricum op de kalender. Dit is een afwisselende cross door de duinen. Een sportieve prestatie kan namelijk iedereen een geweldig gevoel geven. Het parcours van deze nieuwe loop gaat over het landgoed Duin en Bosch, de deelnemers lopen een prachtige en afwisselende route door de natuur. Het idee erachter is: door te gaan bewegen verbetert niet alleen de lichamelijke conditie, het sporten heeft ook nog eens een positieve invloed op de manier van denken en doen. Bij psychische problemen kan bewegen helpen sombere gedachten om te zetten naar een vrolijkere kijk op de dingen. Door de zandgrond zal de cross niet zo zwaar zijn als door weilanden en kleigrond. De schoenen zijn na afloop vast niet al te modderig en de natuurbeleving is optimaal. Een echte aanrader!

## Januari

- 11-01 Jeugdcrosscompetitie, Dijkgatbos, Wieringerwerf, [www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl)  
12-01 Egmond halve marathon 50e editie, 10,5 en 21,1 km. [www.nnegmondhalvemarathon.nl](http://www.nnegmondhalvemarathon.nl)  
19-01 Pim en Emmyloop, Groet, 8 km Eigen Nova-competitieloo. [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)  
25 & 26-01 Egmond aan Zee, 10,5, 15 en 21,1 km wandelen, [www.egmondwandelmaramarathon.nl](http://www.egmondwandelmaramarathon.nl)  
26-01 Kaagloop, Wervershoof, 5, 10 en 16 km. Start 11 uur, <https://kaagloop.nl/>



## Februari

- 01-02 Texeltrail 15 – 24 – 42,2 km trailrun, vrijwel geheel onverhard, [www.texeltrail.nl/tixeltrail-info](http://www.texeltrail.nl/tixeltrail-info)  
01-02 Jeugdcrosscompetitie, Castricum, cross over heuveltjes Camping Bakkum. [www.avcastricum.nl](http://www.avcastricum.nl)  
08-02 AVW Jeugd Indoor atletiek in de Zuiderzeehal te Wieringerwerf. [www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl)  
09-02 Groet uit Schoorl, kidsrun en 10-21,1 en 30 km Nova-comp. [www.groetuitschoorlrun](http://www.groetuitschoorlrun)  
16-02 Parnassia Groep loop, Castricum 4,8 en 10 km Afwisselende cross voor jong en oud, beginner of gevorderde loper. [www.avcastricum.nl](http://www.avcastricum.nl)

## Maart

- 02-03 Polderloop, Opdam, jeugdlopen en 5 en 10 km. En wandeltocht van 10 km, Nova-competitieloo, <https://aro88.nl>  
08-03 Halve Marathon De Waal, Texel, jeugdafstanden 1,2 en 2,5 km en 5, 10,6 en 21,1 km AV Texel <http://www.halvemarathondewaaltexel.nl>  
11-03 Finale jeugdcrosscompetitie, Dijkgatbos, Wieringerwerf, [www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl)  
29-03 Cityrun by night, Heerhugowaard, avondloop kidsrun en 5 of 10 km. <https://heerhugowaardcityrun.nl/evenementen/>  
30-03 Nova Clubcross Warmenhuizen, 4 of 6 km Nova-competitieloo, [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)

## April

- 06-04 Slotloop Nova-competitieloo, 8 of 10 km Nova-competitieloo, [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)  
20-04 Wandeldag Bloeiend Zijpe, Sint Maartenszee, 7,5, 8, 15, 20 en 30 km wandelen. Unieke wandeltocht door de bloembollenvelden in de Kop van Noord-Holland. [www.bloeiendzijpe.nl](http://www.bloeiendzijpe.nl)  
21-04 Paaspolderloop Nieuwe Niedorp, 2, 5, 10 km & kidsruns, <https://paaspolderloop.nl/>

## Mei

- 11-05 Schagen City Run, wegwedstrijd 5 en 10 kilometer in de kern van Schagen en het prachtige buitengebied. Kidsrun met diverse korte afstanden [www.schagencityrun.nl](http://www.schagencityrun.nl)



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



Bejo, ook op facebook



That's bejo quality > [bejo.nl](http://bejo.nl)

Bejo Zaden B.V.

Trambaan 1 | 1749 CZ Warmenhuizen | Nederland

T +31 (0)226 396 162 | W [www.bejo.nl](http://www.bejo.nl)

# PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

## PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw  
verbouw  
restaurantie  
onderhoud



Vakgroep Restauratie

Machinestraat 2, postbus 20, 1749 ZG Warmenhuizen

Telefoon (0226) 391374

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

