

juli/ augustus 2019

Mentale Kracht

Ruud Doodeman

Het heetst van de strijd

Hardloofdokter

Te voet naar Santiago

Peter Robert

Bevrijdingsvuurestafette



Loodgietersbedrijf- en leidekkersbedrijf
L.F. STAM & ZN. BV

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

Tel.: 0226-392597
Bregweid 6 Warmenhuizen

**multicopy the
communication
company**

Heerhugowaard - Alkmaar, W.M. Dudokweg 10, 1703 DB Heerhugowaard, 072-5760990

GOEDE VOORNEMENS?

refresh your business!

Wij bespreken graag de mogelijkheden voor uw bedrijf.



FREE-D-SIGN
RECLAME EN VORMGEVING

TOON BEENTJES
TWEEWIELERS HEEMSKERK



BROMFIETSEN

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

FIETSEN

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



Schildersbedrijf
PRONK

schilders

sinds 1920

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

FREE-D-SIGN.NL

Oudewal 7 Warmenhuizen

Telefoon (0226) 394828 / 06-22416357

KAPSALON
Nathalie

Leeuwerikstraat 25

1749 VC Warmenhuizen

T (0226) 390208 **M** 06 43732544

afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl

**peter's
autoservice**

APK en Onderhoud

Peter Dekker

in-verkoop auto's

C. de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
T (0224) 55 22 82
F (0224) 55 26 90

In deze Noviteit

Pagina 19.

Hardloopedokter

Pagina 20.

Mentale kracht

Pagina 27.

Te voet naar Spanje 2/3

Pagina 12.

Bevrijdingsvuurestafette

Vaste Rubrieken

NOVA informatie	4
Pietpraat	7
Verjaardagen / Nieuwe Leden	9
Wandelnieuws	25
Pupillen & Jeugdnieuws	28
Evenementenkalender	30

Beste NOVA leden

De zomer is begonnen, er zijn weer allerlei sport evenementen op en buiten onze club . We zijn trouwens jaarrond goed in evenementen bij NOVA. We krijgen regelmatig complimenten voor onze vaak strakke organisatie, faciliteiten en flexibiliteit. Hoe mooi is dat. Waar we ook goed in zijn is geld genereren. Of het nu via sponsor acties, evenementen, zelfwerkzaamheid of een actieve kantinecommissie is, we halen aardig wat extra euro's op. En die kunnen we goed gebruiken. Zo kunnen we bijvoorbeeld meer besteden aan onze jeugdtrainers. Al onze trainers zijn enthousiast en zeer actief, daar zijn we trots op. Zij leggen de basis voor goede prestaties nu of in de toekomst. De recreatieve sporters bezorgen zij een fit lijf. En ook weten zij leden aan ons te binden, gewoon omdat ze ook zorgen voor een goede sfeer en gezelligheid. Een sfeer en gezelligheid die ik ook aantref bij de wandel afdeling. Ook daar wordt voor de overwegend seniors goed gezorgd en het bruist van de activiteiten, ook 'buitenschoolse'. Dat bindt en verbindt. Die sfeer maakt ook dat velen zich vrijwillig inzetten voor onze club. En daarom gaan we de vrijwilligers dit jaar eens op een andere manier bedanken. Op 6 september van 17.00 tot 20.00 organiseren wij voor de vrijwilligers een BBQ. Dus noteer dat alvast in je agenda. De uitnodiging volgt later.

Tot slot wens ik iedereen een mooie zomer toe!

Petra

De Novaredactie novakrant@hotmail.com

Martijn Jorritsma
Elles de Groot
Ruud Doodeman

Wil je adverteren in ons clubblad?

Neem dan contact op met de sponsorcommissie! sponsoring@avnova.nl

Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Petra Taams	pdtaams@gmail.com	06 52845447	Voorzitter
Jos Hoogeboom	jos.hoogeboom@outlook.com	0226 72 3039	Vice-voorzitter
Margo Hogervorst	margohogervorst@quicknet.nl	06 14112595	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmeester
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Maike Tesselaar	maiketesselaar@hotmail.com	06 22217397	
Piet Stuijt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

Trainingstijden

Maandag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Novabaan	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00 19.00 tot 20.30	Clubavond pupillen Clubavond junioren	Verschillende trainers Verschillende trainers
Dinsdag 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Senioren/masters Sprintgroep Senioren	Trainers Jan Berkhout Jorg Ootjers
Woensdag 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.30	Novabaan Start to Run Krachttraining	Trainers Joshua de Vriend Margriet Berkhout
Donderdag 17.00 tot 18.00 17.00 tot 18.00 17.00 tot 18.15 18.00 tot 19.00 18.15 tot 19.15 19.00 tot 20.15 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.45	Novabaan Mini pupillen/C-pupillen Pupillen B/C Pupillen A/B Pupillen A1 G atleten Junioren Senioren/masters Sprintgroep Senioren Bootcamp	Trainers Myrthe van Dok en Mireille Ligthart Steven de Moel en Jesper Sintenie Amber Hurkmans en Carlien Wabeke Lars Dignum Carol Rademakers, Amber Hurkmans, Deni van Schagen Mark Dekker Jorg Ootjers Tom Hoogeboom
Vrijdag 19.00 tot 20.00	Novabaan Pupillen A1 en A2	Trainers Linda & Amber Hurkmans, Teun Beers
Zaterdag 09.00 tot 10.30 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sportief wandelen Nordic Walking	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag 09.00 tot 10.30 10.00 tot 12.00	Vertrek bij begin Zeeweg Start to Run Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sprintgroep Senioren	Trainers Frans Kauffman Jorg Ootjers

Trainers



Teun Beers	06 39589887	Mireille Ligthart	06 29152510	Trainingscoördinatie Maike Tesselaar (jeugd): 06 2221 7397
Jan Berkhout	0226 394278	Steven de Moel	06 51012246	
Mark Dekker	0226 395238	Jorg Ootjers	06 10903088	Jos Hoogeboom (senioren): 06 1266 8131
Lars Dignum	06 1434734	Carol Rademakers	0226 393603	
Myrthe van Dok	06 36046818	Peter/Marian Robert	0226 393338	Marian/Peter Robert (wandelen): 0226 39 3338
Rob Duvivier	0226 395543	Jesper Sintenie	06 13840081	
Tom Hoogeboom	06 48698776	John Vader	06 2276 5260	
Linda Hurkmans	06 2364 244	Joshua de Vriend	06 54946276	
Jan Karsten	0226 392029	Carlien Wabeke	06 34797093	
Frans Kauffman	0226 393426	Ingmar Zondervan	0226 391994	
Kiki Klaver	06 21647074			

Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA www.avnova.nl

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden in januari. Eventuele opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn bij dhr. Gerrie Masteling: Ledenadministratie@avnova.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2018 tot 31-10-2019

Categorie	Geboortjaar	Categorie	Geboortjaar
Mini Pupil	2012 en later	Junior C	2005-2004
Pupil C	2011	Junior B	2003-2002
Pupil B	2010	Junior A	2001-2000
Pupil A1	2009	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2008	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2007-2006	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies

Jeugdcommissie

Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21647074
Kees van Wonderen	keesencorine@hotmail.com	06 1220 0226
Jim Bruin	jim.bruin@hotmail.com	06 1088 2429
Arien Kruijer	l.kruijer@telfort.nl	06 10218761
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209

Kantine commissie

Truus Rood		06 4885 1707
Ada Jonker		06 3367 9064
Marieke Brakkee		06 1455 9699

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819
Piet Stuijt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177

Vertrouwenscontactpersonen

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

Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21647074
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Tijs Hofmann	tijshofmann@quicknet.nl	0226 39 4974
Tom Hoogeboom	tomhoogeboom1@gmail.com	06 489 68776
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Clubrecord commissie

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

Sponsorcommissie

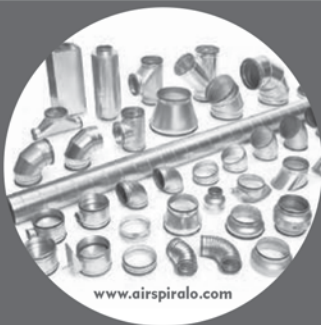
Roland Karsten	sponsoring@avnova.nl	06 2280 2338
Yvon Louter	sponsoring@avnova.nl	0226 39 5688
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 5148 9931

Vrijwilligerscoördinator

Vacature	vrijwilligers@avnova.nl
----------	--

Onderhoud Website

John Vader	webmaster@avnova.nl	06 2276 5260
------------	--	--------------



www.airspiralo.com



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736



Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen

STOOP WAARLAND

0226-422844
www.stoopwaarland.nl



GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



BEUKERS Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl



Ja de vorige Noviteit van mij geen bijdrage. Gemist? Jammer dan. Eigenlijk een beetje de schuld van de redactie. Ik krijg altijd even een herinnering dat de volgende uitgave er aan zit

te komen zodat ik nog even de tijd heb om wat te "verzinnen". Deze herinnering niet ontvangen en op een goed moment werd er een stapel van de nieuwe uitgave bij me gebracht voor verzending/bezorging. Dus wel op pad maar niet schrijven. Geen probleem overigens, ik heb er niet wakker van gelegen. Maar nu moet ik toch weer aan de bak en uiteraard is er weer het nodige gebeurd op het Novafront.

Wat te denken van de opening van het nieuwe krachthonk. Na een geweldige "warming-up" van Maarten prees wethouder Joke Kramer de inzet om deze toevoeging aan onze accommodatie met medewerking van sponsors en vrijwilligers tot stand te brengen zonder een beroep te doen op de gemeentekas. Inderdaad, maar hierbij moest ik wel even denken aan de informatie welke ik kreeg van de Stichting Sportaccommodatie Nova dat een verzoek om gebruik te mogen maken van de mogelijkheid om vrijstelling te verlenen van betaling van bouwleges was afgewezen. Jammer Joke, dit had een mooi gebaar kunnen zijn.

De sportweek is ook weer achter de rug. Zoals gewoonlijk weer een groot succes. Mooi dat het onderdeel atletiek al sinds het bestaan van dit evenement in het programma is opgenomen. Sportief geweldig, maar ja organisatorisch wel enkele punten van aandacht. In de eerste plaats onze "rookvrije accommodatie". Hoe kan je dat voor een dergelijk evenement handhaven? Niet zo eenvoudig en als ik dan denk aan de werkzaamheden de dag na het evenement zoals het opruimen van al die peuken is het jammer dat zovelen zich niet in kunnen houden. Hoewel een mooie opsteker om aan wat extra inkomsten te komen door de verkoop van drank is dit toch ook nog een minpuntje. Maar kantined medewerkers jullie hebben het weer prima gedaan. Alleen de volgende keer graag een koud biertje (voor de insiders en dat van mij).

We hadden ook nog een wedstrijd van de pupillencompetitie op het programma staan. Altijd weer een hele organisatie met zoveel onderdelen en deelnemers. Vooraf heel veel regen. Zoveel zelfs dat ik maar net op tijd was om te helpen. Wel moest ik de juryvergadering laten schieten om ervoor te zorgen dat mijn garage door de overvloedige regenval niet onder water kwam te staan. De afzuigpomp welke ik hiervoor heb aangeschaft stond vast. Maar met minime technisch inzicht wist ik het tij tijdig te keren. En gelukkig verliep ook de wedstrijd verder zonder problemen.

Nova heeft een nieuwe site. Duidelijk en overzichtelijk. Toch mis ik af en toe wat informatie zoals de resultaten van onze competitieploegen. Vooral nu de heren zijn gepromoveerd lees ik er niets over. Jammer. Of kijk ik op het verkeerde blad?

Gelukkig is er wel een goede link om de wandeltocht van onze wandeltrainer Peter te volgen. Bij mij roept dat wel heel bijzondere herinneringen op omdat ik al wel twee keer naar Santiago de Compostella ben geweest. Dan wel op de fiets. De eerste keer vanaf huis en de tweede keer vanaf Sevilla (de Zilverroute) in het zuiden van Spanje en toen ook maar doorgereden naar huis. Het gaat wat sneller en je hebt meer mogelijkheden om (overnachting) problemen op te lossen. Maar het is en blijft toch een hele uitdaging.

Als we het toch over wandelen hebben nog even een tip. Vergeet niet om de Nova-Kompas Boerenlandroute in jullie agenda te zetten. Op zondag 29 september is het weer zover. We zijn alweer volop bezig om nieuwe routes te bedenken door onze prachtige omgeving met veel wandelmogelijkheden. Zoals gewoonlijk met paden waarvan velen het bestaan niet eens weten. Geeft de organisatie soms wel wat problemen in die zin dat we zelfs eerst met de grasmaaier op pad moeten. Maar dat maakt het juist extra leuk.

Afstanden en verdere informatie staan (wel) op de Novasite.

Dat was het dan weer voor deze keer.

Groeten,

Piet van der Welle



Interieurwerken



Met passie voor het proces



Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

A. Oudevaart 69, 1749 CH Warmenhuizen | W. www.nbinterieurwerken.nl

Loeigoeie Zuivel

Van biologische Boerderij de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Enigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl

Praktijk voor

Aangesloten bij de NVO/NRO

Osteopathie en kinderosteopathie

Voor volwassenen, kinderen en baby's
Osteopathie zoekt naar de oorzaak van uw klacht en behandelt deze manueel

Indicaties baby's en kinderen

o.a. voorkeurotaties, overstrekken, huilbaby's, darm- en buikkrampjes, reflux, KISS en KiDD, afvlakking van het hoofdje, oorpijn en hoofdpijn.

Indicaties volwassenen

bij zwangerschap en na de bevalling, maar ook o.a. bij nek-, schouder-, rug- en bekkenklachten, duizeligheid, hoofdpijn, vermoeidheid, orgaanklachten en sportblessures.

Mocht u nog vragen hebben of een afspraak willen maken, bel 0226-340320.

Woudmeerweg 33, 1746 CD Dirksborn

Mary Kloeth D.O.-MRO
Bob Haanappel D.O.-MRO

Ton van der Ven

praktijk voor fysio/manueeltherapie & osteopathie

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



Jos van Baar Schilderwerken
Oudeval 5 1749 CA Warmenhuizen Telefoon (0226) 392807

Onderhoud - Nieuw- & verbouw - Wandafwerking
Glas in Lood - Vrijblijvende offerte

M 06 - 51 55 44 48
E j.van.baar2@kpnplanet.nl
W www.josvanbaarschilderwerken.nl

HEMAN "DE SMIDSE"

Dorpsstraat 158
1749 AJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391223 www.he-man.nl



Fietsen / Accessoires



Speelgoed



Huishoud / Kado



Smederij / Tankstation

MENEER VERMEER TUINEN



ONTWERP, AANLEG,
ADVIES EN ONDERHOUD

0226 39 39 20

WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL

Verjaardagen

Juli

Gré Korthouwer	16
Siem Dijkhuizen	16
Teun Beers	17
Isabella Maas	17
Rik Bekker	17
Nikki Boekel	19
Manuel Jong	20
Jay Thomas	21
Michiel de Ruiter	23
Dora Bruin-Klaver	23
Emiel van Tongerlo	23
Marike Cnossen	23
Ruud Barhorst	24
Anna Goossens	25
Hans van Dijke	26
Ian Tesselaar	26
Kim Berger	26
Piet Meijer	27
Erna Doodeman	28
Milou Grootjes	28
Rick Houtenbos	31

Augustus

Steven de Moel	1
Arnold Blom	1
Jeanine de Graaf-van Zijl	2
Corine de Groot	3
Dia Wapstra	4
Marjolijn van Tol	5
Kees Pronk	6
Marian Dekker-de Groot	7
Tilly Wessel	9
Betsie Groen	9
Damian de Vries	9
Tiemen Pronk	13
Bas Peerdeman	13
Sidney Steens	14
Jan Berkhout	16
Mariska Pronk-Veul	18
Luuk Goudsblom	19
Hil Pronk	19
Sijmen Ploeg	21
Henk de Boer	22
Renze Ligthart	22
Jesse Smit	23
Robin Broekmans	23
Nelleke Nannes	24
Peter Robert	24
Kitty Ligthart	26
Margriet Berkhout	27
Annemiek Suiker	27
Ariën Kruijer	28
Justin Maijer	28

September

Jaap Ruiter	1
Co Duineveld	2
Daniel Tesselaar	2
Per Noordstrand	3
Koen Pronk	3
Renate Sijtsma-Wit	4
Aiden Voskuilen	4
Milan Leering	5
Tom Hoogeboom	8
Arnar Schortinghuis	8
Bente Smit	9
Maarten Emmaneel	10
Hilde Ligthart-de Kruijff	10
Yvonne Tesselaar	11
Esther Meijland	11
Veere Schouten	11
Ilse Rozendaal	13
Jaap Zandvliet	15

Nieuwe Leden

Jaap Zandvliet
Ruben Pronk
Jasper Konijn
Cees Pepping
Florijn Blokker
Jet Blom-Dekker
Ruud Doodeman
Kees Pronk
Jan Stet



Swan

Art & Build

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

Atelier voor Bouwkunst

'Bezoekadres' Huisweid 9e 1749 EL Warmenhuizen

Kamille

Praktijk voor pedicure,
schoonheid en massage

Jacqueline Boots-Harbets

Wongse 15, 1749 BK Warmenhuizen
Tel.: 06 13974311



Kerkbuurt 5
1747 GP Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 392830
Telefax (0226) 390496

Bouwbedrijf F.J. Vos

Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie

KIM Kapsalon
MEWO
For kids men and women

Boek nu ook online

WWW.KIMEWO.NL
TEL.: 0226 - 390534

KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

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

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



Keurslagerij HOF VAN BLANKENDAAL

Dorpsstraat 26
1747 HB Tuitjenhorn
Tel: 0226 - 39 46 68

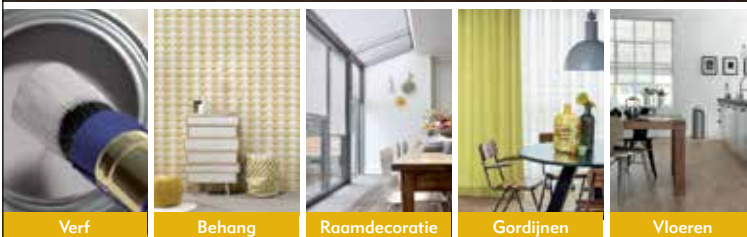
Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren



En specialist in verzorging van;
Fondue schotels
Gourmet schotels
en Barbecue

Meer sfeer in uw interieur?

Kom naar Deco Home Van Baar



Verf

Behang

Raamdecoratie

Gordijnen

Vloeren



Van Baar

Pastoor Willemsstraat 98, 1749 AR Warmenhuizen
Tel.: 0226 - 39 12 42, www.decohomevanbaar.nl, info@wmvanbaar.nl



HAAR STUDIO MARIEKE

haar en make-up

Schelphoek-zuid 24
1749 BH Warmenhuizen
T 06-83693236

Velko

bandenservice

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

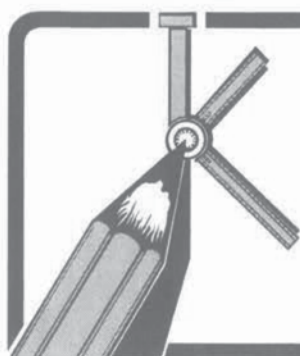
De Mossel 6
1723 HZ Noord-Scharwoude

Tel. 0226 - 314751
Fax 0226 - 315192

e-mail: info@velko.nl

Dagelijks geopend tot 17.30 uur zaterdags tot 16.00 uur

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

Herculesstraat 31 - ALKMAAR
072 512 35 39 / 06 31 33 70 30
info@gkamper.nl www.gkamper.nl

Wilco van der Stoop

Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

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

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

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



Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

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

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

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF



PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk

Wellness-ontspanningsmassage
Zwangerschap massage
Access bars
Stoelmassage
Bedrijven
Workshops

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



Bevrijdingsvuurestafette 2019

Na weken van voorbereiding, w.o. het bij elkaar krijgen van voldoende hardlopers, de afspraken met het Comité '40-'45 en de gemeente, de verkenning van de route, zodat de gehele route voor de fietsen en busjes in navigatie kon worden gezet, het vastleggen van vervoer, de voorbespreking, enz. enz., was het zover. Voor mij de 4^e keer dat ik het kon organiseren. Het blijft altijd spannend. Op 4 mei verzamelden wij, van TAS'82, TAV'80 en AV NOVA, (Renée de Vries, Maureen Gootjes, René Bakker, Henk Makkreel, Hans Nijman, Rik van Zwol, Henry Hofmann, Wilco van der Stoop, Tijs Hofmann, Margreet Burger, Willem Keesom, Cees Dubbeld en Co Wiskerke) bij de twee geparkeerde busjes nabij het monument om onze tassen en fietsen in te laden en daarna gezamenlijk naar De Posthoorn te wandelen voor een kopje. Daar was het wachten tot de herdenkingsdienst in De Grote kerk was afgelopen en de mensen naar het oorlogsmonument gingen lopen. Wij sloten daarachter aan, de stille tocht. Na de 2 minuten stilte en het zingen van het Wilhelmus werden de kransen door verschillende organisaties bij het monument gelegd.



Wij liepen stilletjes naar de bussen, werden door bekenden uitgezwaaid en succes gewenst en vertrokken naar Wageningen, maar niet voordat we bij de Menisweg onze twee voorfietsers Willem de Mareé en Pietjan Blommaart hadden opgehaald plus Teun Burgers.

Het was een voorspoedig rit en rond 22.15 stonden we geparkeerd op de Dreijen. Na het melden op het Belmonte Arboretum en het foto moment, liepen we gezamenlijk naar onze startplek, nr. 13 deze keer.



Willem, Hans en Co liepen terug naar de busjes om die alvast op een strategische plaats te parkeren waar straks onze lopers langs zouden komen en dat we er snel achteraan konden rijden. Willem zou ondertussen alle navigatie apparaten instellen.

In de fuik was het wachten tot de ceremonie was afgelopen. De toespraken, het ontsteken van het vuur en het zingen van het Wilhelmus. Hierna kon de eerste loopgroep op weg. Het liep deze keer op rolletjes en wij konden ron 12.15 uur op weg.



In elk busje lag het schema om te wisselen (elke 2 km) en de (nood) telefoonnummers, plus een stuk van de route dat was uitgewerkt, omdat het op sommige plekken lastig zou kunnen zijn. Toen de twee lopers voorbij waren en de anderen in de busjes zaten reden wij er om 00.25 uur achteraan. Een voorspoedige start! We waren snel bij elkaar en de eerste wissel begon. We moesten even in het ritme komen maar het verliep prima. Helaas begon het na een uur te regenen, en het was al zo koud. Op de fiets dik ingepakt met muts en handschoenen. Je werd niet echt warm. Maar de stemming bleef top en we liepen gestaag door. In de buurt van Scherpenzeel waren we even een busje kwijt maar gelukkig loste dit zich weer op. De koude en nattigheid koste veel energie. In de buurt van Muiden was het licht en zagen we zowaar de zon opkomen. Het werd gelijk aangenamer na een toch wel koude nacht. Maar de zon was maar voor even omdat het daarna nog regelmatig buien vielen.



Bijna alle lastige punten werden vlekkeloos gepasseerd. Bij IJburg lagen we achter op schema. Vandaar verder over de Schellingwoude brug door Schellingwoude, een pittoresk plaatsje waar je niet zomaar komt. Door Amsterdam waren de lopers ca. 4 km alleen. De busjes reden door naar het NH-kanaal om hen op te wachten. Op dat punt hadden we toch ruim een half uur achterstand opgelopen volgens schema en dat lag puur aan het weer.

Vanaf dat moment gingen we over op individuele kilometertjes lopen. Daarmee hielden we de snelheid hoog en liepen we onze achterstand in. Voor Purmerend nog een keer uit elkaar voor 5 km.

Ook hier was het onderling wisselen met lopers en fietsers. In Zuidoostbeemster waren we weer compleet en gingen we voor het laatste stuk. Nog ruim 40 km. Het bleef spannen t.a.v. de aankomsttijd maar het zag er goed uit.

Intussen was de wind fors aangetrokken. Het was pittig lopen op de zondagochtend door de Noord-Hollandse polders hoewel sommigen de pech hadden te lopen als er een fikse bui viel. We passeerden Avenhorn, Spierdijk en we kwamen steeds dichterbij de buurt. We werden wederom getraakteerd op koffie en vers gebakken taart door de ouders van Renée. Dat ging erin als Top! Bedankt. Snel door naar Nieuwe Niedorp, t' Veld en Zijdewind. Iedereen kreeg het wel zwaar, de een wat meer als de andere maar niemand klaagde. De stemming bleef goed.



We liepen Schagen binnen via de Witte Paal en parkeerden om 12.30 uur op de parkeerplaats Julianalaan (Regius). Top. Mooi op schema. Daarna ons nog wat opgeknapt en een groepsfoto gemaakt.

Toen de fakkels aangestoken om zo tegen enen de Torenstraat in te lopen. Het was een geweldige ontvangst op het Cultuurplein. De burgemeester en enkele veteranen namen de fakkels in ontvangst, aangereikt door onze twee kanjers (voorfietser) Willem en Pietjan. Wat hebben zij moeten afzien, de hele afstand samen op de fiets in weer en wind.



Bevrijdingsvuurestafette 2019

De burgemeester maakt met verschillende atleten een praatje en iedereen kreeg een pakket met gevarieerde noten van de burgemeester. Het retrokoor zong uit volle borst voor ons.



Daarna nog heel even naar het museumentje '40-'45, bij Niekjan Grooff die zijn 30 jarig jubileum heeft, en toen naar De Posthoorn voor een welverdiende lunch. De gezichten werden steeds roder en de vermoeidheid was nu zichtbaar. Maar het waren ook allemaal stralende gezichten.



Henk en Co hebben de busjes snel opgehaald en bij de Posthoorn geparkeerd zodat ieder zijn/haar spullen kon pakken en naar huis voor een heerlijke douche en rust. Nog even de busjes teruggebracht naar Kleine Sluis en toen ook naar huis.

We hebben het gefikst!!!!

Volgend jaar is het jubileum 75 jaar Bevrijding en zal ik zeker het nog een keer proberen te organiseren. Maar het valt en staan natuurlijk met het aantal atleten dat mee wil/kan doen. Onze burgemeester Marjan van Kampen wil er een groot feest van maken. Ik hoop dat we het weer kunnen doen.

Sportieve groet, Co Wiskerke



DE MARLEQUI

"GOED VERTOEVEN OP DE MARLEQUI!"

Tijdens jullie uitje is de keuze reuze:

Creatief

- Gaasbak Maken
- Beton schilderen
- Schilderen op doek
- Hanging basket maken (alleen in week 12)
- Pumpkin carving (in het najaar)

Sportief

- Wie is de Marlequi Mol
- Spellencircuit (hier mag je 2 opties kiezen)
 - o Jeu de Boules + dart
 - o Disc golf
 - o Escaperoom

Voor de leukste
familie &
bedrijfsuitjes

DUUR: 2,5 UUR
KOSTEN: €22,50 P.P.
INCLUSIEF KOFFIE/THEE

Iedereen mag ter plekke kiezen wat hij of zij het leukste vindt, zodat iedereen een geslaagde dag heeft!

Met 1 telefoontje is jullie uitje geregeld

Schrijf alvast in uw agenda:
14 & 15 september
Fair de Marlequi
Boek nu rechtstreeks bij ons de
Restinn hotelkamers.
Ook geschikt voor de zakelijke
markt!



Tuinderij de Marlequi



de_marlequi



*** NIEUW ***

Wie is de Marlequi Mol?
Van 8 tot 39 personen
Duur: 2,5 uur
€22,50 p.p. incl. koffie/thee &
lekkers

DE MARLEQUI
MOL

Trambaan 5a Warmenhuizen

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

71^e STRATENLOOP TUITJENHORN

RABO GOLDEN ONE

6 JULI 2019

Programma Jeugd

17.00 uur	Jongens/meisjes	4/5 jaar	1 kleine ronde (500 m)
17.10 uur	Jongens/meisjes	6/7 jaar	2 kleine rondes
17.20 uur	Jongens/meisjes	8/9 jaar	2 kleine rondes
17.30 uur	Jongens/meisjes	10/12 jaar	3 kleine rondes
17.40 uur	Junioren j/m	13/15 jaar	5 kleine rondes
	Junioren j/m	16/18 jaar	5 kleine rondes
18.05 uur	Estafette < 12 jaar (groep 8)		4 kleine rondes
	<i>Cat.: jongens, meisjes, gemengd</i>		
18.20 uur	Prijsuitreiking jeugd individueel, estafette en loterij jeugd		
	<i>Vóór Café De Vriendschap</i>		

Programma volwassenen RABO Golden One

19.00 uur	RABO Golden One		
	<i>Senioren en masters</i>	4 grote rondes (5 km) - Trimloop - <i>geen prijzen</i>	
		8 grote rondes (10 km) - Wedstrijd	
20.15 uur	Junioren-senioren estafette	4 kleine rondes (teams van 4 personen)	
		<i>Cat.: heren, dames en gemengd</i>	
	Prijsuitreiking en aansluitend feest in Café De Vriendschap		

Prijzen

Er zijn aantrekkelijke prijzen voor alle categorieën

Aanmelden

Vanaf 16.00 uur bij Café De Vriendschap in de Dorpsstraat
4-18 jr :€ 2,50 Rest:€ 5,00

Voorinschrijving

Via mailadres tot 4 juli 2019:
rondevantuitjehorn@hotmail.com

Betaling contant bij afhalen startnummers

Inschrijfgeld Jeugd Estafette

Bij voorinschrijving € 4,-
Op 6 juli € 5,-

Inschrijfgeld Estafette

Alleen voorinschrijving € 15,-
incl. 4 consumptiebonnen Café De Vriendschap



Informatie en uitslagen:
www.hollandia-t.nl



Rabobank

ZEEMAN 
RECLAMEGROEP

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



www.zrgbv.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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



Op zoek naar een uitdagende baan ?
Kijk op onze site: www.unameit.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

Pedicure Annelies



*Een weldaad voor
uw voeten....*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803



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

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

HOUTEN VLOEREN

uit het goede hout gesneden

Voor al uw houten vloeren

De Veken 207 C5
1716 KJ Opmeer
0226 - 426 504

info@strongfloor.nl

www.strongfloor.nl



STRONGFLOOR

AAD RUITER

voor:
EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGEN GEMAAKTE
VLEESWAREN

specialiteit:
SCHOUDER- EN
ACHTERHAM

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

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheek

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

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

Een goed advies betaalt zichzelf!

Hardloofdokter

Het heetst van de strijd

Het KNMI waarschuwt net voor de eerste hittegolf van het jaar. Gaat de Stratenloop van Tuitjenhorn wel door met die warmte? Lopen met hoge temperatuur voelt vaak niet lekker. Toch zijn het niet de roodhoofden die in de gevarezone lopen, maar juist de bleekgezichten.

Hardlopen is gezond, maar zo nu en dan worden we opgeschrikt met een verhaal van een gezonde sporter die bij de finish sterft. Aangeboren hartaandoeningen of hartinfarcten krijgen vaak de schuld, maar even zo vaak komt de 'hitteberoerte' voor. Een hitteberoerte of heatstroke is de situatie waarin het lichaam zijn warmte niet kwijt kan met desastreus gevolgen.

Normaal is het menselijk lichaam in rust 37 graden. De beweging van de spieren zorgen voor warmte. Denk maar aan het rillen bij koorts: de manier om de temperatuur te laten stijgen. Bij een stevige training kan de temperatuur oplopen tot 40 graden. Of dat gebeurt, hangt af van eigen isolatie, lees lichaamsvet. De dikkere loper heeft meer risico zijn warmte niet kwijt te kunnen. Natuurlijk heeft het vooral ook te maken met de buitentemperatuur. Meer of minder getraind zijn heeft niet met het risico op oververhitting te maken. Te weinig drinken of vooraf ziek zijn wel. Het lastige is dat je het zelf niet goed kan voelen aankomen. Kneed je vooral niet te warm.

HERKENNEN

Diep gaan op een wedstrijd zorgt ervoor dat je je niet erg lekker voelt als je de finish over gaat, maar hoe weet je of jijzelf of je maatje op dat moment aan het oververhitten is?

Oververhitting ontstaat vaak vanaf tien Engelse mijlen in de zomer bij een temperatuur boven de 20 graden. De oververhitte loper is niet rood, maar bleek. Heeft last met zien, voelt zich ellendig. Het ziek voelen neemt toe na de finish, want de wind koelt niet meer. De loper kan duizelig en misselijk zijn, coördinatieverlies hebben en verward, agressief of bewusteloos raken. De lichaamstemperatuur loopt op tot boven de 42 graden. In het lichaam worden eiwitten 'gekookt' door de warmte. Lever, bloed en nieren gaan snel achteruit.

IJSBAD

In Amerika staan bij de eindstreep van hardloopevents regelmatig ijsbaden. Dé manier om een oververhitte renner te koelen is hem in een bad van 5 graden leggen. Binnen vijf minuten is het lichaam

genoeg afgekoeld.

Na de dood van een jonge gezonde loper bij de Dam-tot-Dam wordt er in Nederland ook nagedacht over het introduceren van ijsbaden bij de finish. Er zijn situaties bekend waarbij de oververhitte loper het had overleefd als het ambulancepersoneel hem niet had meegenomen naar het ziekenhuis, maar met hem de lokale rivier in was gesprongen. Een lastige keuze in zo'n spoedgeval.

Ook een keer oververhitting meegemaakt? Mail je verhaal naar hardloofdokter@huisartsenwarmehuizen.nl



Mentale Kracht

Wat maakt van iemand een goede atleet?
Waarom bereikt de een het gekozen
doel en haken anderen met hetzelfde
uitgangsmateriaal af?

Vaak heb ik me dit afgevraagd als ik met
veel ambitie aan de start stond. Mijn vorige
resultaten waren dan telkens de basis voor
mijn zelfvertrouwen. Bij het zien van alle andere
atleten, de één nog lichter en atletischer
gebouwd dan de andere, ging ik ervan uit dat
wanneer ze dat echt wilden, mij er gewoon
dik uit zouden lopen. Aan de finish bleek dat
vaak tot mijn verrassing best mee te vallen. Dus
wat maakt het verschil bij eenzelfde, of betere
aanleg voor sport?

Laatst kwam ik er achter dat er meer voor
nodig is dan alleen zelfvertrouwen. Vanuit de
psychologie blijkt het hebben van mentale
kracht een samenspel te zijn van meerdere
elementen en dat zijn: zelfvertrouwen,
toewijding, uitdaging en controle. Deze vier
elementen zijn stuk voor stuk prachtig om te
hebben en niet alleen voor je eigen sport.
Voor een goed leven kan je ze ook prima in je
bagage hebben voor school, werk, gezin of het
helpen van je favoriete sportclub.

Voordat ik deze wijsheiden voor jullie vastlegde
ging ik dus voor mezelf eerst na of ik de vier
elementen voor mentale kracht voldoende
herkende. Zelfvertrouwen krijg je vooral door
bevestiging van buiten vind ik. Als anderen
zeggen dat je best een goede hardloper
bent dan ga je dat na verloop van tijd met
voortgaande progressie ook van jezelf vinden,
wat natuurlijk geen onplezierig inzicht is. Al
kan je het zelfvertrouwen alleen voeden met
goede prestaties en na een blessure vraag je
jezelf toch weer af of je het nog steeds op een
bepaald niveau kan presteren.



Om naar het punt van meer zelfvertrouwen
te komen is toewijding een goede zet. Het lid
worden van Nova is dan als eerste de allerbeste
stap die je kunt zetten in plaats van zelf maar
wat aan te blijven prutsen. Door de keuzes die
je maakt, zoals specialisatie en de tijd erin te
steken, kom je ongetwijfeld verder. Zoeken naar
verbetering door aanwijzingen van een trainer
op te nemen en er zelf over na te denken is ook
niet verkeerd. Trouwens wie ergens 10.000 uur in
investeert wordt bijna ongeacht talent altijd een
expert. Toewijding is dus een fraaie eigenschap,
want het gaat om aandacht, bezieling,
enthousiasme, ijver, liefde, loyaliteit, overgave,
trouw, verknochtheid, verzorging, zelfopoffering
en zorg. En die zorg en verzorging is er hier dan
voor jezelf om ervoor te waken dat je sterk,
gezond en in conditie blijft.

Om verder te komen en je te onderscheiden
is een bepaalde drive nodig. Eigenlijk is dat
precies wat topsport fantastisch maakt. Dat
er meiden en jongens zijn waar een 'kop op
zit' vind ik altijd leuk om te zien. Het mooie is
dat diegene dan zeker niet hoeft te winnen.
Dat pit hebben kan net zo goed van iemand

afstralen die in de grijze middenmoot finisht. De inzet, met een mooi bezweet en van inspanning rood hoofd, is eraan af te zien. Dit zijn dus wel de gasten die er later gaan komen. Ook sporticoon Tom Dumoulin ging zeker niet vanaf zijn jeugd meteen als een speer op de fiets. Regelmatig werd hij er in zijn beginjaren door tijdgenoten afgereden en verliet voortijdig de koers. Pas na lang aanhouden steeg hij naar grote hoogten en nog is er af en toe twijfel bij hem. Die twijfel zagen we eerder bij tennisster Kiki Bertens die het toch al geweldig deed en toch af en toe dat onzekere gevoel voelde opspelen. Die druk hoort echter bij de wil om te winnen en het geen genoeg te nemen met minder dan je eerder presteerde. De uitdaging maakt je beter dan dat je was.

Controle is bij de sport het beheersen van het totaal aan elementen die voor je optimale prestatie nodig zijn. Denk niet alleen aan het trainen van je beenspieren op de baan, maar ook het bovenlijf trainen met gerichte krachttraining hoort erbij. Het hangt met elkaar samen. Naast een behoorlijk trainbare specifiek fysieke kracht voor je sport gaat het erom hoe



je er mee omgaat. “Luisteren naar je lichaam” hoort bij voldoende sturing. En juist als het erom gaat de bij de trainingen en eerdere uitstekende prestaties de beste elementen toe te passen. Bij het hoogspringen zie je dat controle een enorme rol speelt, veel meer dan bij het hardlopen. De beheersing van jezelf om een goede Fosburyflop uit te voeren is buitengewoon. Om zo rugwaarts hoger dan je eigen lichaamslengte te springen is technisch geniaal en vereist zondermeer enorme kunde. Dat is geweldig om te zien. Bij een marathon echter is die focus echter vele malen langer en zo is het appels met peren vergelijken. Het gaat bij controle ook om het naar de hand zetten van je mogelijkheden. Dat kan zeker in de voorbereiding al het verschil maken. Nu je deze vier elementen van mentale kracht kent kan je voor jezelf nagaan wat er te winnen valt. Ervoor gaan is een prachtig uitgangspunt en dat blozende hoofd van inspanning, daar hoef je je nooit voor te schamen!

Ruud Doodeman



MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl

nice id

INTERIEUR DESIGN

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

www.nice-id.nl

DE NIJS

Potatoes
Food

www.nijs.com

Maatwerk
Marketing

drs. **Arjan Zutt**
Stationsstraat 41
1749 EG Warmenhuizen
(06) 247 866 16
arjan@maatwerkmarketing.nl
www.maatwerkmarketing.nl

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

BEMO RAIL
RAILTECHNIEK RANGEERTECHNIEK



DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL



BLOM 
ELEKTROTECHNIEK

we zorgen dat het werkt, altijd!

De Camper 10 • Postbus 46
1749 ZG Warmenhuizen
Telefoon 0226 39 25 50



KOMO BRL6001 gecertificeerd - NCP gecertificeerd
brandmeld installateur - Kenteq erkend leerbedrijf

www.blomelektrotechniek.nl

oosterbaan
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

loopenalyses | sportinlays | running- en wandelschoenen | sport- en clubkleding

Elke voet is uniek. Zelfs uw eigen voeten verschillen van elkaar. Zij verdienen de beste zorg. Oosterbaan Orthopedische schoentechniek kan u daarin voorzien.

De 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



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

www.reformhuistuitjehorn.nl

Reformhuis Tuitjehorn Dorpsstraat 12, Tuitjehorn Tel. 0226-754567

Openingstijden: ma t/m do van 08.30 - 18.00 uur, vrij van 08.30 - 21.00 uur, - za van 08.30 - 17.00 uur.

Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen u graag!

SPORTMASSAGE 
KAREL LIGTHART

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



Sandy's
bloem idee

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

Muziekschool Valkkoog



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



Voor meer informatie: www.muziekschoolvalkkoog.nl
blokfluit basgitaar bugel contrabas drums dwarsfluit
gitaar keyboard piano saxofoon trompet viool zang



Voor de man
die niet van
afspraakjes
houdt...

Herenkapper Han

Dorpsstraat 161
1749 AC Warmenhuizen
0226 - 767049

jac nota Slaapcomfort



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



Dealer van:

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



**SAM SAM
KAPSALON**

Dorpsstraat 194
Warmenhuizen
Tel: 0226-394847

Meerjarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

JOH. VAN DUIN B.V.

BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27
1749 VA WARMENHUIZEN
TEL. (0226) 391615

www.johvanduin.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD



Wandelnieuws

Einde wandelseizoen 2018 - 2019 Wandeltrainingen

Als de Noviteit verschijnt is de laatste wandeltraining (+nazit) van het seizoen 2018-2019 al weer achter de rug.

De start van de trainingen voor het nieuwe seizoen 2019 – 2020 is op zaterdag 24 en maandag 26 augustus.

Maar ondertussen ... organiseren Willem de Maare en Co Duineveld weer de jaarlijkse lange wandelingen op maandagmorgen. Altijd leuk en verrassend en... er is (bijna) altijd een koffiestop ingebouwd.

Als je geïnformeerd wil worden over deze wandelingen laat het hen dan weten, mail: w.demaare@quicknet.nl en j.c.duineveld@kpnplanet.nl

Bij deze dank ik de wandeltrainers die zich weer het hele jaar belangeloos inzetten voor de wandelafdeling, en zeker in de periode dat Peter (en ook Marian) minder beschikbaar is vanwege de wandeltocht naar Santiago.

**Ingmar, Jan, John, Rob en de reservetrainers
Marieke, Leo, Louis: Bedankt !**

Marian Robert,
coördinator wandeltrainingen

2e deel Voetreis naar Santiago de Compostela

Als ik dit schrijf ben ik 10 weken en ruim 1600 km onderweg. In dit verslag beschrijf ik wat wetenswaardigheden sinds het eerste verslag.

In Doornik blijf ik een dag extra, enerzijds om het stadje en de kathedraal te bekijken, maar ook omdat het een regenachtige dag is. De kathedraal is prachtig, een aanrader om te bezoeken als je in de buurt bent. Ik loop verder langs de Schelde Frankrijk in. Veel dorpjes in Frankrijk zijn uitgestorven, maar als ik in Maroilles kom is het feest met muziek, vreemd uitgedoste mensen EN er is een hardloewedstrijd. Ohh wat kriebelt het, ik wil zo graag mee doen. Doe het maar niet en loop door.

Begin mei is Marian een week geweest, ik loop dan met een veel kleinere rugzak en regelmatig lopen we samen door het Franse landschap. Ik had aangegeven dat het ontbijt echt Frans is (stokbrood met jam), daarom neemt Marian kaas mee. Lekker ! Maar dat vinden de muizen ook. Er is een flink gat uit de kaas gegeten ! Op 4 mei word ik wakker en wat denk je ? Het sneeuwt, maar niet getreurd, we gaan zeker weer op pad. Op de laatste dag samen bezoeken we Reims met de geweldig mooie kathedraal, ook een aanrader om te bezoeken. Daarna scheiden onze wegen en ga ik naar het zuiden en Marian weer naar Warmenhuizen.

In Champillo is de champagne uitgevonden door monniken. Daar in de buurt krijg ik regelmatig

dit drankje aangeboden. Doe het maar niet.... Troyes is een mooie stad, ook daar blijf ik een dag langer. Ik was er al met de middag en heb de stad dan wel gezien. Echter.... Ik heb een studio-otje gehuurd voor 2 nachten, dus blijf ik maar. De vorige keer schreef ik al over de lastig te vinden overnachtingsadressen. Zo ook in Assenay. Als ik wil slapen is dat 7 km van de route af. Maar.... St. Jacob zorgt weer goed voor mij want de B&B-dame haalt mij met de auto op en brengt mij de volgende dag weer op de route. Wat een service. Ook slaap ik in Chablis (ja van die lekkere wijn). Dus bij het eten gevraagd naar de wijnkaart. Een glas wijn is net zo duur als het hele diner. Heb maar een Chablis-biertje genomen. Ook lekker !

Na ruim 1000 km kom ik aan in Vezelay, een verzamelpunt van verschillende Santiago-routes naar Santiago. Ik zie de basiliek al van verre op een heuvel staan. Wat prachtig, van buiten en van binnen. Maar het dorpje zelf is net De Dijk in Volendam, wat veel toeristen. Ik kijk al weer uit naar de volgende dag, heerlijk wandelen door het fraaie franse landschap.

Vanaf Vezelay is de bewegwijzering echt beter, en vaak op een ludieke manier. Ook nemen de hoogteverschillen toe. Wat mij opvalt zijn de diverse herdenkingsplaatsen van WO I en II, die zijn prachtig onderhouden!

Even over de bijzondere ontmoetingen. De eerste pelgrim die ik tegenkom komt uit Dusseldorf, met hem loop ik een dag op. Maar hij moet elke dag minimaal 30 km lopen, want hij heeft de terugvlucht al geboekt. Ook ontmoet ik 3 landgenoten, met hen trek ik een kleine week op. Vanaf Vezelay scheiden onze wegen.

Ook trek ik een aantal dagen op met een dove Fransman. En als je weet dat ik geen Frans spreek en dat hij ook nog doof is, dan is Google Translate een uitkomst. In het kleine dorpje Brecy verblijf ik bij drie dames 80+. Zij wonen op een prachtig landgoed en verwennen mij tot en met ! Het was wel even spannend, want het landgoed ligt 6 km van de route, dus werd ik opgehaald. Rijdt een van de dames toch zeker over de 100 km op die smalle weggetjes !

Onderweg is het lastig om een koffietentje te vinden. Advies van Riet (Pronk): bij een golfbaan kan je altijd koffie drinken. Zo ook bij Saint Fauste. Daar ontmoet ik Marco Bakker en Willeke van Ammelrooy. Zij zijn zeer geïnteresseerd wat ik doe en ook hoe. Krijg nog kaartjes aangeboden voor het optreden van de drie tenoren in Carré, maar ja ik loop dan in Frankrijk...

Ook ontmoet ik nog een echtpaar, zij heeft geen bagage mee en hij loopt met een karretje achter

zich aan. Zo kan het ook.... In Les Billegers is geen koffie te krijgen, maar er staat wel een gite. Het is dan 2e pinksterdag, een christelijke feestdag. Daarom is de koffie gratis en we krijgen entertainment van de bovenste plank. Een prachtig verhaal over St. Leonard en tegelijkertijd speelt ze ook op haar accordeon.

Zo langzamerhand ontmoet ik elke dag wel 1 of 1 pelgrims, dat zal straks wel anders worden vanaf St Jean Pied de Port. Van daaruit vertrekken heel veel pelgrims richting Santiago.

En dan nog iets over de slaapplekken. Ik zeg er altijd bij dat ik pelgrim ben, dat scheelt enorm! Niet alleen wat de prijs betreft maar zeker ook de verzorging. Het varieert van alleen een slaapplek, zonder ontbijt, eetmogelijkheid, er is dan ook geen supermarktje of bakker tot een waar paradijsje met een heerlijk bed, uitgebreid ontbijt en een wel 8-gangendiner. Ook heb ik een paar keer bij Nederlanders in Frankrijk geslapen. Een van hen kwam uit Aartswoud. Nou dat praat wel erg makkelijk.

De Franse taal is nog steeds lastig voor mij. Ik maak gebruik van Google Translate, maar dat werkt bij een conversatie best lastig, zeg maar traag. Maar met handen en voeten kom ik er altijd weer uit.

Vrijdag 6 juni zijn Marian en mijn zus Lia naar mij toegekomen. Zij zijn een week gebleven en dat was ook weer fijn!

Volgens de routeboekjes heb ik nog 350 km te gaan naar St. Jean Pied de Port, vlak voor de Pyreneeën, daarna nog 800 km door Spanje. Maar dat zullen er vast wel wat meer worden, want hier en daar wijk ik iets af van de route om iets te bekijken.

Het weer is heel wisselend geweest. Ik ging op 8 april met prachtig weer van start. En dat is eigenlijk een week of drie zo gebleven. Daarna is het wisselend geweest. Dagen met een prima temperatuur, zon, maar ook regendagen of dagen met gedeeltelijk regen. De laatste dagen zijn echt warm. Dan vertrek ik wat eerder, in ieder geval voor 8 uur.

Elke dag werk ik mijn blog bij met verhalen en foto's. Mocht je het leuk vinden mij te volgen dan kan dat via Petersantiago2019.reismee.nl

Tot een volgende keer !

Peter Robert



Boerenland Wandeltocht met geheel nieuwe routes !

Evenals voorgaande jaren maken we weer gebruik van de boerenlandpaden van het Wandelnet Noord-Holland.

Via deze paden gaat de route door weilanden, langs watertjes, over dijkjes, door mooie dorpjes.



Het is weer een avontuurlijke tocht !

Alle routes zijn bewegwijzerd, zo kan je optimaal genieten van de omgeving !

Onderweg zijn voldoende pleisterplaatsen en is er een watertappunt ingericht. Hier krijg je ook een versnapering, aangeboden door Ron en Sandra, van de vrijdagmarkt in Warmenhuizen.

Je ontvangt ook weer een **gratis lot**, waarmee je prachtige buitensportprijzen kunt winnen, beschikbaar gesteld door:



En je krijgt tevens een 10% kortingsbon te besteden bij Kompas Outdoor World.

Inschrijving:

Voorinschrijven kan nu al tot 19 september. Na-inschrijving op 29 september is ook mogelijk, zie de starttijden. Deelnemerslimiet is vastgesteld op 750.

Inschrijfkosten: € 6 bij voorinschrijving en € 7 op 29 september. Kinderen € 1,50. Wandelleden van Nova/KWBN krijgen € 1 korting.

Starttijden:

25 km	van 8.30 – 10.00 uur
20 km	van 8.30 – 10.30 uur
5, 10 en 15 km	van 8.30 – 11.30 uur

Alle informatie staat ook op onze website www.avnova.nl . Via deze site kan je ook inschrijven.

De organisatie:

Willem de Maare, Jaap Nieuwland, Marian en Peter Robert, John Vader, Piet v.d. Welle

Pupillen & Jeugd Nieuws



Nog een paar weken voordat het zomervakantie is. De jeugdtrainingen stoppen dan ook zes weken lang. Wie welke groep volgend jaar training geeft, moeten we nog even afwachten.

De trainers nemen in ieder geval zes weken afscheid van de kinderen. Daar hoort ook een terugblik en een vooruitblik bij.

De vraag van de trainer was:

Wat wil je volgend jaar meer doen/ trainen tijdens de trainingen?

Bovenaan met stip staat het onderdeel hoogspringen. Daarna (water)spelletjes, verspringen en hardlopen. Voor het hardlopen; concurrenten uitschakelen en snel leren starten.

Wat vond je heel leuk aan de trainingen?

Met stip bovenaan (bijna) alles. Daarna hoogspringen en pionnen jatten, de onderdelen, ver en spelletjes.

We zullen zien volgend jaar! Voor nu wensen we iedereen een hele gezellige, mooie vakantie!

Pupillencompetitie Heiloo 18 mei

Zaterdag 18 mei was de tweede pupillencompetitie van dit seizoen. De wedstrijd werd gehouden in Heiloo. Er waren heel veel pupillen ingeschreven waardoor de organisatie besloten had om een ochtend/middag groep en een middaggroep te maken. Dat de pupillen A moesten beginnen met de wedstrijd waren de mini, pup C en de pup B al klaar. Voor ouders en kinderen die broertjes/zusjes in beide groepen hadden, was het een lange dag.

Bij SAV waren de weersomstandigheden erg koud, in Heiloo warm. Misschien wel door de warmte liepen heel veel kinderen, vooral de pupillen A1, een pr op de sprint.

Er deden met deze wedstrijd 27 Nova atleten mee, samen hebben ze 50 pr gesprongen, gelopen of gegoid!

Suze Anna Molenaar wist zelfs op alle vier de onderdelen haar pr te verbeteren.

De tweede vrijdagavondwedstrijd

Vrijdag 24 mei was de tweede vrijdagavondwedstrijd. Trainingswedstrijd tegen clubgenoten. Er mogen ook vriendjes, vriendinnetjes, buurkinderen etc. aan mee doen. Meestal zijn het broertjes en zusjes die dan mee "moeten" en dan maar meedoen, dan duurt het wachten niet zo lang. Dit keer kwamen ook drie jongens, een pup A2 en twee junioren D, meedoen. En zo kwamen we op 37 deelnemers.

Alleen de minipupillen en de pupillen C zijn niet zo goed vertegenwoordigd. Ik ben benieuwd hoe dat in september zal zijn.

Opvallende prestaties werden geleverd door Koen Pronk, pup C. Hij verbeterde drie pr's. En dat levert meteen 70 punten op voor de puntencompetitie. Ook Floris Vader (pup

B), Luke Schuit (pup A1), Bor Kuys, Chiel van Assem (allen pup A2) konden 70 punten toevoegen aan hun lijst.

Toch heb je ook weer baas boven baas. Bregt Hopman (pup A2) verbeterde zichzelf op alle vier de onderdelen!

Derde pupillencompetitie wedstrijd bij AV NOVA

Zaterdag 15 juni mocht Nova de derde pupillencompetitie wedstrijd organiseren. Een thuiswedstrijd, en geen concurrentie van de voetbal, dus meer deelname! Dit keer hadden 36 Nova pupillen zich opgegeven. Waarvan 15 pupillen A1 (geboren in 2009)!

Deze 36 pupillen verbeterden 61 pr's. Waarvan 33 pr's gelopen, gesprongen of geworpen door de pupillen A1.

Drie pr's en dus 70 punten waren er voor: Sam Pronk, Jord Stuijt, Luuk Mulder, Per Noordstrand, Luke Schuit, Julian Vader, Rik Bekker, Jill Bruin, Fien Plak en Pracht van der Veek.

Ook dit keer een baas boven baas; Mika Tillema de enige pupillen C jongen van Nova had vier pr's veroverd.

Op de website staan de uitslagen.

Puntentcompetitie

Sinds een paar jaar kunnen er punten verdiend worden door aan wedstrijden mee te doen. De pupillencompetitie, vrijdagavondwedstrijden en

clubkampioenschappen tellen mee. Ieder onderdeel (behalve de estafette) levert 10 punten op. Verbeter je je pr, dan levert dit ook tien punten op. Heb je 80 punten verzameld, dan verdien je een bronzen medaille, 180 levert zilver op en 300 goud. Voor 450 en 600 punten krijg je ook een gouden medaille. Kom je uiteindelijk bij de 1000 punten dan krijg je een beker.

De club van 1000 punten is net uitgebreid. Jill Bruin en Suus Kruijer hebben inmiddels hun beker ontvangen. In de volgende Noviteit zal ik een foto van ze plaatsen.

Ik verklap alvast dat er binnenkort nog een aantal Nova atleten bij komen! Dat kan ook niet anders met zoveel pr's!!!

Verdere activiteiten voor de jeugd

6 juli organiseert de baanwedstrijden commissie de clubkampioenschappen voor de jeugd. We hopen op veel deelname. Om dit te stimuleren organiseert de jeugdcommissie o.l.v. trainster Kiki Klaver meteen erachteraan het Novakamp.

Een van de activiteiten die we gaan doen is meelopen met de Ronde van Tuitjenhorn (6 juli). We willen blauw op straat!

Na de vakantie op vrijdag 27 september is de Nacht van Nova. De laatste vrijdagavondwedstrijd van dit seizoen.



Evenementenkalender

Met een uitstekende timing kan iedereen nog voluit gaan bij de oergezellige hardlooprond van Tuitjenhorn. Het evenement voor jong en oud is mooi voor de vakantieperiode. Het programma op 6 juli begint om 17:00 met de gemoedelijke korte loopjes voor de jeugd. Telkens komen er per leeftijdscategorie wat meters bij, zodat we om 19:00 uur bij de hoofdafstand van 10 km komen met de snelle mannen en vrouwen. Om 20.15 uur is de junioren-senioren estafette 4 kleine rondes (teams van 4 personen) Als je een beetje van hardlopen houdt, dan ben je daar vast en zeker van de partij.

Voor de strandliefhebbers is de Zee van Tijd-strandloop half en eind juli een aanrader. De afstanden zijn 3 en 6 km en de start is om 19.30 uur. De startplaats is Strandpaviljoen Zee van Tijd, Zanddijk 30, Julianadorp aan Zee (opgang Zandloper). Zomerser wordt het niet. Verder is de agenda voor de hardlopers niet zo gevuld deze zomer. De wandelaars kunnen aan de kust terecht de komende periode in Groet en Santpoort-Zuid. Atletiek atleten die de vorm van de competitie goed te pakken hebben kunnen nog volop vlammen in de XL competitie met de grote finale dit jaar bij Hera op 30 augustus.



Juli

- 05-07 Hollandia Baancircuit XL, Junioren A+B, Senioren en Masters. Div. onderdelen
- 06-07 Ronde van Tuitjenhorn, diverse afstanden Hollandia T. Zie programma elders.
- 07-07 Wierholt bosloop, Sluitgatweg, Wieringerwerf, 3, 4, 6, 8 km, www.avwieringermeer.nl
- 12-07 1e Avondinstuif atletiek AV Trias te Heiloo, <http://avtrias.nl/wedstrijden/>
- 17-07 1e Zee van Tijdloop, Julianadorp, 3 of 6 km strandloop, www.noordkopatletiek.nl
- 25/28-07 NK atletiek, Haag Atletiek, Den Haag, www.atletiek.nl/
- 27-07 Rondje van Zandhaas, wandelen Santpoort-Zuid, www.rondjezandhaas.nl
- 28-07 TCS Amsterdam Marathon Trainingsloop 20k, www.trainingslopen.info
- 31-07 2e Zee van Tijdloop, Julianadorp, 3 of 6 km strandloop, www.noordkopatletiek.nl

Augustus

- 02-08 2e Avondinstuif atletiek AV Trias te Heiloo, <http://avtrias.nl/wedstrijden/>
- 04-08 Wierholt zomeravondloop, Wieringerwerf, 3, 4, 6 of 8 km.
- 16-08 3e Avondinstuif atletiek AV Trias te Heiloo, <http://avtrias.nl/wedstrijden/>
- 25-08 Hemmeromloop, Hem, 6 of 10 km hardlopen of 15 of 25 km wandelen www.hemmeromloop.nl
- 28-08 Overlevingsloop, Strandpaviljoen 'Factor 30, Huisduinen, Huisduinen, afstanden zee / strand / duinenloop 4,3 en 6,7 km, www.noordkopatletiek.nl
- 30-08 XL Baancircuit Finale atletiek te bij Hera, Heerhugowaard.

September en later

- 01-09 Wierholt zomeravondloop, Wieringerwerf, 3, 4, 6 of 8 km. www.avwieringermeer.nl
- 06-09 Nova vrijwilligersevenement vanaf 17:00 BBQ
- 14/15-09 Wandelen in Groet, Groet, afstanden van 5 tot 25 km, www.sportwandelschool.nl
- 21/22-09 Dam tot Damloop, Amsterdam-Zaandam, www.damloop.nl
- 29/30-09 NK estafette te Amstelveen, baan, www.avstartbaan.nl
- 29-09 Nova Boerenland Wandeltocht 3.0 met nieuwe routes, 10, 15, 20 of 25 km
- 06-10 Rondje Bergen, diverse afstanden. Info: www.rondjebergen.nl



Restaurant

De Ooievaar

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

Geopend van donderdag t/m zondag



J.P. BEEMSTERBOER FOOD TRADERS

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

-  BETROUWBAAR
-  KWALITEIT
-  DESKUNDIG
-  WERELDWIJD

Bouwbedrijf Tesselaar B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

KOZIJNEN

ONDERHOUD

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

*Walter
Optiek*

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

Openingstijden

Maandag:	gesloten		
Dinsdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	
Woensdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	
Donderdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	
Vrijdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	19:00 - 21:00 uur
Zaterdag:	09:00 - 17:00 uur		



R. Duvivier INSTALLATIETECHNIEK

Gas * Water * Sanitair * Elektra * Databekabeling

Schelphoek Noord 14
1749 BC Warmenhuizen

Tel.: 06-53945334
Internet: www.duvivier.nl

AGRICULTURAL
PRODUCE



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

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

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

 **Energiek**
Intelligente Gebouwtechniek

Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



► Comfortabel

► Energiebewust

► Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

