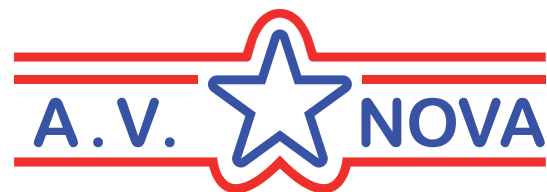


NOVA



September - Oktober 2022

in deze editie

Interview met Maarten Emmaneel
Ruud Doodeman

Nieuw seizoen wintercompetitie van start

40 jaar "de NOVAKRANT"



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



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

FDS
SIGNMAKERS

Wij zijn jouw
signspecialist!

KAPSALON Nathalie

Leeuwerikstraat 25
1749 VC Warmenhuizen
T 0226-390208 M 06-43732544
afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl

Schildersbedrijf PRONK



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

**multicopy the
communication
company** HEERHUGOWAARD
ALKMAAR



DÉ PARTNER
VOOR AL UW
COMMUNICATIE
UITINGEN

W.M. DUDOKWEG 10 • 1703 DB HEERHUGOWAARD • 072-5760990
KOELMALAAN 350-B01 • 1812 PS ALKMAAR • 072-5760999



APK en Onderhoud

Peter Dekker

in en verkoop auto's

C. de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
0224 - 552282

In deze Noviteit

Redactioneel	3
Novabestuur	4
Informatie	5
Welkom	7
Verjaardagen	7
Beste Novianen	10
Bedankt	10
Wandelvierdagse 2022	12
WK Eugene: Coole ervaring	13
Portret van een JB lid	21
Jong Blauw News	22
Nieuw seizoen wintercompetitie van start	33
PietPraat	34
40 jaar "de NOVAKRANT"	35
Wandelnieuws (foto)	36
Evenementenkalender	38

Redactioneel

Het WK atletiek heeft ons hart weer sneller laten kloppen en zeker bij de deelnemers van team NL zelf. Als lid van Nova weten we allemaal vast wel uit eigen ervaring hoe het is om mee te doen op een of meer bepaalde onderdelen. Al is het alleen maar een wandeltocht, in elk geval is het iets waarbij met name de benen in actie komen. Door het inzicht wat er bij bepaalde onderdelen komt kijken is het extra leuk om te volgen. Je weet dan bijvoorbeeld hoe geconcentreerd je moet zijn bij het hoogspringen, je op de 100 meter compleet stuk kan komen te zitten op de laatste 10 en ook op de marathon kan je ongelofelijk stuk komen te zitten op de laatste 10. Maarten Emmaneel weet er alles van als lid van Nova, zeker op de wat kortere afstand, want hij was erbij in Eugene. De redactie was razend benieuwd hoe hij het WK-avontuur beleefd heeft en Ruud vroeg aan hem in het grote interview naar zijn ervaring.

De mussen vallen momenteel dood van het dak maar er wordt alweer uitgekeken naar het winterseizoen, op pagina 31 staat alweer het programma voor de wintercompetitie.

Dit jaar bestaat de Novakrant 40 jaar, twee jaar na de oprichting van AV Nova werd het tijd voor periodiek met clubnieuws en uitslagen. Eerst werd het blad gestencild later in de tijd werd het blad bij drukkerij Gerja in offset gedrukt wat een mooie verbetering was. Jullie hebben gezien dat we na Zeeman sinds kort zijn overgestapt naar Multicopy die er iedere twee maanden weer een prachtig blad van maakt.

Veel Leesplezier,
Namens de Redactie

De Novaredactie

Ruud Doodeman

Karin Hofman

John Vader

novakrant@hotmail.com

www.avnova.nl



Naam



Isabelle Brus	isabelle.brus@gmail.com	06 47 14 46 85	Voorzitter
Jos Hoogeboom	jos.hoogeboom@outlook.com	0226 72 30 39	Vice-voorzitter
Margo Hogervorst	margohogervorst@outlook.com	06 14 11 25 95	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 01 15	Penningmeester
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 50 90 83 67	
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 22 09	
Deni van Schagen	denivanschagen@hotmail.com	06 21 34 00 92	
Maaïke Tesselaar	maaiketesselaar@hotmail.com	06 22 21 73 97	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 10 82	

Trainingstijden

Maandag

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

Trainer

Peter Robert

18.00 tot 19.00

Novabaan

Clubavond pupillen

Verschillende trainers

Dinsdag

19.00 tot 20.30

Novabaan

Clubavond junioren

Trainers

Verschillende trainers

19.30 tot 21.00

Mila - LA Senioren/masters

Jan Berkhout

19.30 tot 21.00

Sprint training Senioren / Masters

Jorg Ootjers

Woensdag

18.00 tot 19.00

Novabaan

Atleten van 2009

Trainers

Carlien Wabeke

19.30 tot 20.30

Krachttrainings

Bram Berkhout, Emma van der Pal

Donderdag

18.15 tot 19.15

Novabaan

G atleten

Trainers

Amber Hurkmans

19.30 tot 20.30

Mila / LA Senioren/Masters / S-2-Run

Sander Kager

19.30 tot 20.30

Sprint training Senioren / Masters

Jorg Ootjers

19.30 tot 20.45

Bootcamp

Sara Prins

Vrijdag

18.00 tot 19.00

Novabaan

Atleten van 2014-2011

Trainers

Femke, Sybren & Mireille Ligthart

18.00 tot 19.00

Atleten van 2010

Jesper Sintenie & Steven de Moel

18.15 tot 19.30

Atleten van 2008-2007

Linda Hurkmans & Teun Beers

19.30 tot 20.45

Atleten van 2006-2005

Linda Hurkmans & Teun Beers

Zaterdag

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Trainers

Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader

09.00 tot 10.30

Nordic Walking

Rob Duvivier, Jan Karsten,

Marian Robert & Peter Robert

Trainers

Teun Beers

Bram Berkhout

Jan Berkhout

Myrthe van Dok

Rob Duvivier

Linda Hurkmans

Sander Kager

Jan Karsten

Kiki Klaver



06 39 58 98 87

06 50 90 83 67

0226 39 42 78

06 36 04 68 18

0226 39 55 43

06 23 64 52 44

06 29 06 03 25

0226 39 20 29

06 21 64 70 74

Trainers

Mireille Ligthart

Steven de Moel

Jorg Ootjers

Emma van der Pal

Sara Prins

Peter/Marian Robert

Jesper Sintenie

John Vader

Carlien Wabeke

Ingmar Zondervan



06 29 15 25 10

06 51 01 22 46

06 10 90 30 88

06 83 02 98 43

06 22 59 96 17

06 48 16 12 85

06 13 84 00 81

06 22 76 52 60

06 34 79 70 93

0226 39 19 94

Trainingscoördinatie

jeugd

Maaïke Tesselaar



06 22 21 73 97

senioren

Jos Hoogeboom

06 12 66 81 31

wandelen

Marian/Peter Robert

06 48 16 12 85

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 1-11-2021 tot 31-10-2022

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2015 en later	Junior C	2008-2007
Pupil C	2014	Junior B	2006-2005
Pupil B	2013	Junior A	2004-2003
Pupil A1	2012	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2011	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2010-2009	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies



Jeugdcommissie

Linda Hurkmans	linda-hurkmans@hotmail.com	06 23 64 52 44
Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21 64 70 74
Kees van Wonderen	keesencorine@hotmail.com	06 12 20 02 26
Jim Bruin	jim.bruin@hotmail.com	06 10 88 24 29
Ariën Kruijjer	l.kruijjer@kpnmail.nl	06 10 21 87 61
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 22 09

Kantine commissie

Truus Rood		06 48 85 17 07
Ada Jonker		06 33 67 90 64
Marieke Brakkee		06 14 55 96 99

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Stuijt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 31 77
-------------	--	---------------

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 02 90
Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688

Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21 64 70 74
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 41 86 07 86
Tijs Hofmann	tijshofmann@icloud.com	0226 39 49 74
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 50 90 83 67

Clubrecord commissie

René Tijm	renetijm@gmail.com	06 41 86 07 86
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 50 90 83 67

Sponsorcommissie

Roland Karsten	sponsoring@avnova.nl	06 22 80 23 38
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 53 93 04 08
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 51 48 99 31

Vrijwilligerscoördinator

Leonie Engels	vrijwilligerscoordinator@avnova.nl	06 52 40 73 58
---------------	--	----------------

Onderhoud Website

John Vader	webmaster@avnova.nl	06 22 76 52 60
------------	--	----------------

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

STOOP
GROENVOORZIENING



0226-422844
www.stoopgroenvoorziening.nl

GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



Kokkelkoren.nl
project- en woninginrichting



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736

Ad Strooper
Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



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

www.beukersbikecentre.nl

Maatwerk
Marketing

Arjan Zutt

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

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

Verjaardagen

HARTELTJK★GEFELTCTTEERD

SEPTEMBER

Anneke den Ouden-Kosse	17
Emmie van den Bulk	18
Roland Karsten	19
Noortje de Vries	20
Isabel Ofman	20
Jens de Groot	20
Floortje Bilars	22
Per Mellema	23
Gerrie Masteling	23
Jos Schalkwijk	24
Margriet Kaandorp	24
Arie Kossen	26
Jan Stet	26
Wout Slijkerman	26
Judith Bruijn-Blankendaal	26
Tygo van der Meer	29
Jan Bruin	29
Jill Rozendaal	29
Joost Emmaneel	30
Mark Dekker	30

OKTOBER

Leon van Bourgonje	1
Eva Rozendaal	3
Janny Hurkmans-Dekker	3
Marion Church	4
Pracht van der Veen	6
Jari Dekker	6
Marina Deutekom	6
Florence Schouten	6
Joke Kramer	7
Sven Nieuwland	10
Marieke Brakkee	12
Louai Batou	13
Lies Strooper	13
Femm Bruin	14
Hugo Vader	14
Day Schilthuisen	14
Bo Reijmerink	16
Giovanny O'Niel	19
Willemien Stam-Veldt	19
Cas Ouwerkerk	19
Twan Stroet	20
Michael van Duin	20
Frank Kaandorp	21
Margreet Bruijn	21
Lucia de Groot	23
Finn Zutt	24
Didy Pliester	24
Chris Hoffman	25
Viggo Wolthuis	26
Sam Oud	29
Henk van Leverink	29

NOVEMBER

Lieke Muller	3
Glenn Pronk	4
Deni van Schagen	7
Kiki Klaver	10
Scott Groot	11
Marian Robert-Schenk	12
Ineke Bas	12
Riet Pronk-Stoop	13
Lars Nieuwland	13
Giel Bruijn	14
Floris Pronk	14
Britt Kos	19
Aad van Wonderen	19
Maaik Kruijer	20
Suus Kruijer	20
Ina Vader	21
Rina Smit	21
Margo Hogervorst-Landzaat	22
Josh Garrone	23
Matteo Garrone	23
Nienke Kruijer	23
Jolijn Prins	25
Sara Pot	25
Jorg Becker	26
Ria van Musscher	26
Maud Stoop	27
Joshua de Vriend	29

Nieuwe Leden

Mees Bleeker
Anna Bruijn
Lucia de Groot
Seez Kaan

WELKOM



DE NIJS

Potatoes
Food

www.nijs.com

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@fysiotonvden.nl

MENEER VERMEER TUINEN



ONTWERP, AANLEG,
ADVIES EN ONDERHOUD

0226 39 39 20

WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL

JB

Jos van Baar Schilderwerken

Oudewal 5 1749 CA Warmenhuizen Telefoon (0226) 392807

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

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

Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

Loeigoeie Zuivel

Van
biologische
Boerderij
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuzerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces

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



DE MARLEQUI

Zonnebloemen, druiven en pompoenen!

Kom gezellig bij ons langs voor de mooiste zonnebloemen en pompoenen. De druivenpluktuin is ook geopend!

FAIR DE MARLEQUI

Zaterdag 17 en zondag 18 september

Onze gezellige sfeermarkt kan genoteerd worden in de agenda! Zaterdag 17 en zondag 18 september van 11:00 tot 15:00 staan in en rondom de kas van de Marlequi zo'n 70 verschillende marktkramen (o.a. Jo Deli's, 't Oudewalletje, Bon Bol, Bolle Hendrik en nog véél meer)! Dit jaar komt de Harmonie en de slagwerkgroep bij ons optreden! Kinderen kunnen verschillende spelletjes doen en zij kunnen natuurlijk pompoen snijden! Zien we jullie dan?

Uitje organiseren?

Zijn jullie klaar voor een origineel uitje op een bijzondere locatie?

Dan ben je bij ons aan het juiste adres! Denk aan: Expeditie Marlequi, Wie is de Marlequi mol, Escaperoom Warmenhuizen, disc golf of een creatieve workshop. Dit kan gecombineerd worden met barbecue of lunch. info : www.marlequi.nl



Gefeliciteerd met jullie 40 jarig bestaan van dit mooie clubblad



Trambaan 5a Warmenhuizen



Beste Novianen



Ik word ingehaald door de feiten. Niet alleen heb ik de deadline van deze Noviteit ruimschoots gemist (en zit ik dit stukje halsoverkop te schrijven), ook op atletiekvlak hobbelen er

zo'n beetje achteraan. De boosdoener? De zomervakantie. Vrijwel de hele maand augustus waren we weg. Op vakantie lukt het me goed om me af te sluiten voor wat er thuis gebeurt, en dat is inclusief Nova. Sorry!

Daarom maar even wat nieuws uit de oude doos. Maarten Emmaneel is vlak voor de zomer toegetreden tot Team NL en in juli met de estafetteploeg 4x400m meegereisd naar het WK in Amerika. Daar vielen de mannen jammer genoeg buiten de prijzen. Ben wel benieuwd naar zijn ervaringen in het internationale veld - lonken de grote clubs nu? Ik hoop maar dat hij Nova nog even blijft promoten. De concurrentie ligt trouwens ook dichterbij huis op de loer. Een van onze succesvolle pupillen - Femm Bruin om

precies te zijn - kreeg na zes keer winst bij de Wijkenlopen in Schagen het aanbod om bij TAS '82 te komen sporten. Daar was ze naar eigen zeggen al bang voor. Gelukkig vindt ze het bij Nova veel te leuk.

Blik ik toch nog een beetje vooruit. Eind deze maand zijn weer de clubkampioenschappen voor senioren en masters, wie weet wat we daar allemaal gaan zien. Ergens is het toch leuk als er een clubrecord sneuvelt. De trainingen voor junioren en pupillen zijn weer gestart. Zij maken zich klaar voor de wintercompetitie via de nodige kermisloopjes, regionale crossen en ongetwijfeld ook een paar rondjes Novabaan. En last but not least: de wandelaars zijn ook weer gestart met hun trainingen. Kortom: de zomer is voorbij, laat het nieuwe atletiekseizoen maar komen.

Isabelle Brus

BEDANKT

Toen ik in 2019 lid werd van Nova (ik was 72) hoopte ik nog een groot aantal jaren sportief te kunnen wandelen. Helaas werd dat doorkruist door een tumor bij mijn stembanden. De laserbehandeling in 2018 en de bestraling in 2021 hadden niet het gewenste resultaat. De tumor bleef en is niet meer te genezen. Inmiddels gaat praten niet meer en neemt sondevoeding de plaats in van de overheerlijke normale eetmomenten.

Door de laryngectomie-operatie in maart van dit jaar adem ik door een kunstmatige opening en heb ik onvoldoende lucht om nog tot sportieve wandelprestaties te kunnen komen. Daardoor heb ik mijn lidmaatschap van Nova met pijn in het hart per 2023 opgezegd.

Tijdens mijn ziekteproces heb ik veel aandacht van Nova en haar sportieve wandelers en trainers mogen ontvangen. Bloemen, heel veel kaarten en e-mails in overvloed.

Daarvoor heel erg veel dank. Het betekende heel veel steun voor mij en mijn vrouw.

Jullie hebben een prachtige vereniging, een top-loopgroep en meer dan uitstekende trainers. De aandacht van Peter, Marian en Truus wil ik nog apart benoemen.

Het ga jullie goed! Groet van Jan Stet

Met dank.

24&25 September 2022

Clubkampioenschappen Junioren A/B, Senioren en Masters



Puntenmeerkamp + BBQ

Aanvang wedstrijd beide dagen: 13:30 uur
Melden in de kantine 30 minuten voor aanvang.

Onderdelen:

Zaterdag: 100m, Ver, Kogelstoten en 400mHorden + BBQ

Zondag: 200m, Hoog, Speer, 1 Engelse Mijl (m) / 800m (v)

Junioren A/B en Masters werpen met eigen gewichten.

De puntentelling van de IAAF wordt gehanteerd (niet voor BBQ).

**AUB VOORAF AANMELDEN IVM BBQ via:
wedstrijdsecretariaat@avnova.nl of op de training!**

Wandelvierdaagse 2022



Maandag 16 mei mocht Nova de wandelvierdaagse organiseren. Gelukkig zonder corona beperkingen. Voor vijf avonden waren er routes gemaakt, zodat er een avond voor andere dingen ingepland kon worden. Dit jaar was het mogelijk om de woensdag ervoor op de Barbara school en de Hoge Ven alvast een startkaart te kopen. Dit verkortte de wachttijd op maandag behoorlijk. Bovendien was het een mooie herinnering voor andere mensen, die zich afvroegen wat er aan de hand was.



Albert Heijn verzorgde vijf dagen lang een versnapering voor onderweg.

Dit jaar mochten de kinderen na het lopen van de 5 of 10km bij de poort een stempel halen en de startkaart meenemen voor de volgende wandel-dag. Nu niet alleen bij de posten "Welke letter krijgen we?" Maar ook bij de poort "Welke stempel krijgen we vandaag?" Na vier mooie dagen regen-de het op de laatste dag. Maar dat mocht de pret niet drukken. De Harmonie speelde vanuit de Nova kantine. Na de finish veel blij gezichten bij het ophalen van de medailles. Ook konden de deelnemers met hun medaille op de foto met een mooie wandelvierdaagse lijst, die Midgard in 2020 voor ons gemaakt heeft.



hun medaille op de foto met een mooie wandelvierdaagse lijst, die Midgard in 2020 voor ons gemaakt heeft.



Volgend jaar is de wandelvierdaagse gepland op maandag 17 tot en met vrijdag 21 april 2023.

Alle vrijwilligers bedankt voor jullie hulp!!!



WK Eugene: Coole ervaring



De afgelopen jaren hebben de Nederlandsestafetteploegers, zowel bij de mannen als de vrouwen een schitterende reputatie opgebouwd. De estafetteploeg op de 400 meter stunten vorig jaar zelfs met zilver op de Olympische Spelen in Tokio. Dit belooft veel voor Team NL op deze tak van sport. Het gemengde team op de 400 meter estafette begon op het WK, mede door een fenomenaal laatste stuk van Femke Bol, met zilver. Dit begin was geweldig, maar kreeg helaas een minder geslaagd vervolg. Van de Nederlandse vrouwen- en mannenploeg op de 4x400 meter estafette weten we inmiddels dat beide zich op het WK niet geplaatst hadden voor de finale. Het mannenteam met Isayah Boers, Terrence Agard, Nick Smidt en Ramsey Angela, eindigden in hun serie als vijfde in een tijd van 3.03,14. De Franse ploeg was net een honderdste sneller dan de Nederlandse ploeg, waardoor een vervolg er niet inzat. Het

4x400 meter estafetteploeg bestond uit: Isayah Boers, Terrence Agard, Nick Smidt en Ramsey Angela, Liemarvin Bonevacia Tony van Diepen en Maarten Emmaneel. Het ging snel met Novatid Maarten Emmaneel. Na begeleiding door Sven Ootjers bij Trias in Heiloo en een prachtige prestatie bij de Fanny Blankers Koen Games in Apeldoorn kwam er een estafette-avontuur op de 4 x 400 meter uit gerold met Team NL. Voor de 200 meter specialist ging het zo van de Novabaan zo opeens in een sneltreinvaart naar het WK in Eugene in Californië. Eerst was er voor Maarten als voorbereiding een trainingskamp, terwijl hij ook aan het afstuderen is. Het echte werk, het WK, was aansluitend in Eugene, waar de huisvesting in een soort studentenhotel (dorm) was. De studenten zijn er niet in de zomer, dus dat gaat makkelijk. De redactie van de Noviteit was erg benieuwd naar de unieke ervaringen van Maarten.

Hoe was het in Eugene?

“Het WK-avontuur begon in Irvine in Los Angeles. Hier hadden we een pre-camp van twee weken voordat we naar Portland, Oregon vlogen. We zaten op een soort bedrijventerrein in de buurt van een vliegveld, dit was niet het vliegveld waar we landden of vandaan vlogen. In Irvine



sliepen we in een super luxe hotel. Op een kamer stonden twee kingsize twee persoonsbedden, een gigantische gloednieuwe tv en eigen badkamer. Hier sliep ik met Nick Smidt Hij is ook onderdeel van het 4 x 400 estafetteteam. Maar hij is ook een 400 meter hordeloper. Ik kon het erg goed met hem vinden. Mijn leven in Irvine was vrij simpel, we hadden een jetlagprotocol en hiervoor moesten we om 7 uur opstaan. Dan hadden we 7:30 ontbijt. We ontbeten, lunchten en dineerden in het hotel, hier hadden we elke maaltijd een buffet. Dan om 9:30 namen we de bus naar de atletiekbaan van een universiteit van Los Angeles was. Meestal waren we rond 12:30 weer terug en hadden we lunch om 13:00. Vervolgens namen we weer een bus om 15:30 en waren we terug om 18:30 en hadden we diner om 19:00. Dat bestond uit rijst met mager vlees en groenten, dit wisselde van dag tot dag. De dag eindigde om 21:00, want dan moest je slapen. Naast deze dingen deed je vrij weinig,

en halverwege de trainingskamp hadden we meestal eenmaal daags training. In mijn vrije tijd heb ik of aan mijn thesis (scriptie) voor mijn opleiding gewerkt, in veel gevallen hield dit in dat ik twee uur naar mijn scherm heb lopen staren, maar eens in een blauwe maan heb ik daadwerkelijk werk verricht. Verder veel gechild, we mochten op een vrije dag 3 uurtjes van het hotel de “stad” in. Dus ik heb weinig gezien. Ook was er een zwembad en een “spa”, een heet bad met enkele bubbels. Hier is ook dagelijks even gebruik van gemaakt. Ik kreeg te horen dat ik elke paar dagen naar de fysiotherapeut moet, dit doe ik anders vrijwel nooit, dus dat was nieuw voor mij. De fysio voelde wel prettig, ik had het erg druk met school dus ik trainde op een iets lager pitje om mijn belastbaarheid in stand te houden. In Amerika trainde ik plots veel meer, dat samen met de hogere snelheid op training in de hitte en je vraagt plots veel meer van je lichaam. Ik voel relatief snel waar iets stijf is of vast loopt. En daar heeft het zeker bij geholpen. Aan de andere kant, ik doe het haast nooit dus wie weet had het zonder ook prima geweest. Maar wie zegt er nu nee tegen een gratis massage van een uur (het kon wel flink pijn doen, voorheen spartelde ik dan op de bank. Inmiddels kon ik dat gelukkig loslaten en de pijn accepteren en gewoon stil liggen). Ik deed het erg goed op de trainingen, ik liep vaak de andere mannen er af. En er hing een goede sfeer, kon het met de meeste atleten goed vinden.

Na twee weken pre-camp vlogen we naar Portland Oregon en moesten we twee uur met de bus naar de campus van de universiteit van Oregon. Hier sliepen we in de dorms, een studentenhuusvesting. De baan, lag naast de universiteit in Eugene. Hier sliepen we op de 7de verdieping, in een kamer met 3 man, Menno Vloon, de polsstokhoogspringer kwam erbij, met kleine eenpersoonsbedden, met heel slechte matrassen.



Ik stond elke dag op met een stijve rug. We hadden geen airco. Het was tot laat in de avond erg warm buiten. Slapen was behoorlijk moeilijk in Eugene. We hadden een voordeel want wij hadden een eigen badkamertje. In een ander gebouw waren de badkamers gedeeld. Alleen het team van Amerika sliep ergens anders in een luxe hotel. We hadden op de verdieping een grote tv, hier keken we het WK op. De drukte in het stadion Hayward Field vrat energie, dus het was niet wijs hier te vaak te zijn. Overigens moest je kaartjes hebben om er te zijn. Er was een atletenzitplaats, maar die zat op een onoverzichtelijke plek en recht in de zon. Het was nogal heet om daar te zitten op een stalen zitplaats. Verder werd er met een redelijke groep regelmatig gegamed.

Beneden in de dorm was de cafetaria, hier hadden we 5 plekken met verschillend eten voor de lunch en het avondeten. Deze 5 verschillende opties waren nagenoeg hetzelfde elke dag en sowieso elke dag hetzelfde voor lunch en diner. Er was pizza en gefrituurde kip. Gelukkig kon je ook een poké bowl (rijst, groenten, kip) eten of een burrito of een aziatisch gerecht.

En we hadden twee opties voor het ontbijt, dit was ook elke dag hetzelfde. We mochten een dag



een training doen op de atletiekbaan voor de aanvang van het WK, super snelle baan. Verder moesten we met de bus naar de atletiekbaan van een community college. Training kwam grotendeels overeen met wat ik gewend ben bij Sven, het grootste nieuwe aspect was estafettetraining, dit verliep gelukkig behoorlijk goed. Wat wel nieuw was waren ijsbaden, dat doe ik nooit, ik heb er de faciliteiten niet voor. Maar met een bijnaam als Viking kun je niet zielig doen in het ijsbad, zoals de meesten. Dus vooraf, voordat ik het ijsbad in ging moest ik van mezelf cool blijven. Gelukkig voor mij is na de initiële schok, die je niet van me af had kunnen zien, de rest van het ijsbad goed te doen. Verder hadden kleding- en schoenmerken een lounge voor hun atleten, ik heb nog geen sponsors, maar mijn mede-atleten wel. En bij New Balance mochten ook vrienden van gesponsorde atleten mee, bij andere merken niet. Dit was ook een leuke ervaring."

Wie was je trainer of coach bij het WK?

Laurent Meeuwly en Bram Peters. Coaching is echter een groot woord, ik kreeg one-liners als: het gaat goed en sterk gelopen. Sven kreeg dezelfde opmerkingen. Filmpjes kreeg ik niet omdat deze voor analyse bestemd waren. Ik heb 1-malig filmpjes gekregen, alleen alle loopjes waarin ik iedereen er uit liep kreeg ik vervolgens niet.

Viel het tegen dat je niet aan de start kwam of vind je het sowieso een prachtige belevenis?

"Ik had de traagste SB (beste seizoentijd) en had de minste ervaring, ik had dus verwacht dat ik niet opgesteld zou worden. Zeker nadat het duidelijk werd dat we in de moeilijkere serie zaten. Echter bleek achteraf dat ze me toch nog flink hadden overwogen. Ik maakte flinke progressie in de trainingen, ik begon met 45,8 op een split 400 metertraining en de laatste splittraining liep ik 43,9 op een 400m splittraining. Dit translateert niet direct naar tijden op de 400m maar betekent wel dat ik flinke progressie maakte. Ik was ook sneller dan een groot deel van het estafette team op de trainingen. Liemarvin Bonevacia en Tony van diepen werden gespaard en mijn kans was dus redelijk gegroeid. Echter vonden ze toch ervaring belangrijker en hebben ze daarom gekozen mij niet op te stellen. Er was een teammeeting de dag van tevoren, daarin werd duidelijk gemaakt wie werd opgesteld. Vervolgens werd ik na de meeting apart genomen en verklaarde

ze nader waarom ik niet liep. Het voelde een beetje als een goedmaakpraatje vanwege de toon van het gesprek. Ik hou van een nadere verklaring over de gedachte achter bepaalde keuzes, maar liever op een gelijkwaardige toon. Niet opgesteld worden hoort erbij.

Dus of dit een goedmaakpraatje was, of het echte verhaal, zal je nooit weten. Maar gezien mijn verwachting zou het alleen een bonus geweest zijn. Jammer dat het team net te kort kwam, maar dat hoort eenmaal bij de estafette, vaak is het alles of niets, denk ik. Zuid-Afrika deed niet mee, Dominicaanse republiek deed niet mee en Botswana liet het stokje vallen. Meer meevallers hadden er niet kunnen zijn. Dus dat het geluk daar op hield en we met 0.01 de finale niet haalden met een trage tijd is dan maar zo. Er hing een behoorlijk negatieve sfeer na de estafette, het hielp niet dat de dames een DQ hadden."

Ga je je nu ook meer richten op de 400 meter individueel of blijft de 200 meter vooral jouw afstand?

Hahahaha, ik heb niet heel veel keuze meer denk ik. Het schema wordt langzamerhand steeds meer als dat van een 400m loper. Ik wil wel de 200m blijven doen, snelheid voelt voor mij erg prettig. Gezien de 400m nog steeds een sprint is blijf ik graag de snelheid nog trainen en uitvoeren. Daarnaast is mijn clubrecord van 21.60s te makkelijk te verbreken. Ik wil als ik stop met atletiek dat mijn clubrecords onverbroken bij Nova blijven hangen (Daarvoor moet ik de 100m van Sven Ootjers ook nog afpakken)

Was het al-met al een droom die uitkwam?

Mijn droom is de Olympische spelen individueel lopen. Maar ik kan niet ontkennen dat ik het ontzettend vet vond om op het WK (en EK) te staan. Ook ben ik ontzettend dankbaar hiervoor.

Hopelijk is het afstuderen goed gegaan?

"In de aanloop naar het WK had ik een casuïstiek examen. Het was een behoorlijk drukke week in de aanloop naar het WK. Ik had een week van te voren een casus gekregen die ik moest uitwerken. In dezelfde week had ik allerlei dingen die ik moest doen ter voorbereiding van het WK. Ondanks de drukte ben ik geslaagd met een 8 dus dat was een meevaller. Nu alleen nog mijn thesis afronden voor begin september. Met een WK en EK in de tijd die ik heb voor het schrijven van mijn thesis wordt het me niet makkelijk gemaakt. Maar dat dat allemaal samenvalt is

een ironisch gevalletje van typisch."

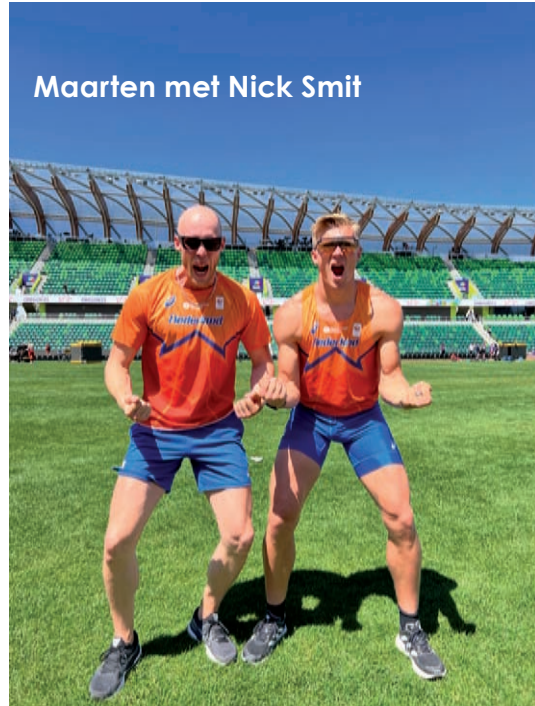
Vele malen zagen we bij de training op de baan Maarten voorbij sjezen als voorbereiding op de 200 meter sprint. De motivatie was zeker goed, want door het ontbreken van andere atleten met die specialisatie trainde hij alleen. Toch was er progressie. Net als veel atleten met ambitie, is er dan soms twijfel of je het wel goed genoeg doet. Zeker als je veel alleen doet en minder vergelijkingsmateriaal hebt kan het zelfvertrouwen soms knagen. Bij atletiek gaat het niet alleen om fysieke sterkte, ook een sterke geest maakt het verschil. Dat begint dus al met de eigen motivatie om zelfstandig hard te kunnen trainen. Goede begeleiding helpt dan om weer een stap te maken. Een ervaring op het WK is voor het leven, ook al mocht ons Nova-lid nog niet aan de start staan. Als een splittijd van minder dan 44 seconden op de 400 meter mogelijk is, zoals bij de training dan gaat daadwerkelijke deelname in het estafetteteam er in de toekomst zeker van komen. Na het WK is de selectie voor het EK er ook en dan moet je geluk hebben of de sterkste teamgenoten doorgaan op hun individuele nummers en zich moeten sparen. Een estafetteteam opstellen kan zo een enorme puzzel zijn, dat bleek al bij het missen van de finale op een honderdste. Elke honderdste telt. Dus Nova-lezers blijf de atletiek en de altijd spannende estafettes goed volgen! Vroeg of laat staat Maarten aan de start van een internationaal kampioenschap.

Ruud Doodeman





Maarten met Laura de Witte



Maarten met Nick Smit



Wij maken evenals voorgaande jaren weer gebruik van de boerenlandpaden van het Wandelnetwerk Noord Holland. Alle routes gaan door weilanden, langs watertjes, over dijkjes. Maar ook over een deel van het Groot-(West-)Friesland-Wandel-Pad. De routes zijn geheel uitgepijld, onderweg krijg je een appeltje, aangeboden door Ron en Sandra van de vrijdagmarkt in Warmenhuizen. Ook zijn er voldoende pleisterplaatsen om een kop koffie of een andere versnapering te nuttigen. Alle deelnemers worden in de gelegenheid gesteld een bezoek te brengen aan het museum Eenigenburg. De molen F aan de Grote Sloot is ook te bezoeken door de deelnemers aan de 15, 20 en 25 km.

Het wordt weer een avontuurlijke tocht !

Inschrijven: T/m 23 september via: <http://avnova.sitecup.nl/tp-31863-2/Boerenland>

Kosten:

t/m 16 jaar 1,50 euro

Vanaf 17 jaar: 7 euro. Leden KWBN en Nova-leden 1 euro korting.

Starttijden:

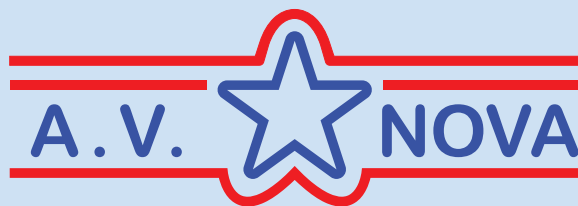
25 km: vanaf 8.30 uur 20 km: vanaf 8.30 uur 15 km: vanaf 9.00 uur 10 km: vanaf 9.30 uur 5 km: vanaf 10.00 uur

Je ontvangt bij de start de benodigde informatie, inclusief een 10% kortingsbon van Pauw Recreatie Heerhugowaard, een 10% kortingsbon van Restaurant De Ooievaar uit Schagen en een gratis lot waarmee je meedingt naar mooie prijzen.

De organisatie deze wandeltocht is in handen van:

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

VEILIG SPORTEN BIJ



UPDATES

Vertrouwenscontactpersonen bij av Nova

Sinds 2018 heeft av Nova twee vertrouwenscontactpersonen (VCPs) aangesteld om de veiligheid binnen de vereniging te waarborgen. Met veiligheid bedoelen wij dat iedereen die bij de vereniging is aangesloten, ongeacht afkomst, kleur, geaardheid, oriëntatie of voorkeur zich niet geïntimideerd, gediscrimineerd of bedreigd voelt, maar met plezier en vertrouwen de sport kan beoefenen. In de praktijk blijkt helaas dat zaken als (seksuele) intimidatie, discriminatie, pesten en intolerantie binnen een vereniging kunnen voorkomen. Wij willen dat binnen av Nova op alle mogelijke manieren voorkómen. Een middel om daarbij te ondersteunen zijn de aanwezigheid van VCPs bij av Nova. Dit zijn twee personen die op enige afstand van de club staan, wat van belang is om een volstrekt onafhankelijke positie te kunnen innemen.

Wanneer kan je naar de vertrouwenscontactpersoon toe gaan?

Een VCP is iemand bij wie je je verhaal kwijt kunt als er iets is gebeurd waar je vervelend over voelt. Dat mag bij elke gebeurtenis die voorkomt. De VCP is volledig onafhankelijk en werkt niet namens of voor het bestuur van de vereniging. De VCP hoort je verhaal aan, vraagt door als dat nodig is en kan met jou de opties bepreken die mogelijk zijn. Dat kan een voorstel zijn om een klacht bij het bestuur in te dienen, een gesprek met de andere partij te houden, eventueel een bemiddelaar aan te stellen (niet de VCP), helemaal niets doen, of iets anders. Bij ernstige incidenten kan het ook een advies zijn om een klacht bij de politie in te dienen. We hebben zowel een mannelijke als een vrouwelijke VCP, je kunt vervolgens zelf kiezen met wie je in gesprek gaat. Wie zijn de vertrouwenscontactpersonen?



Cor Wabeke

Ik ben al 15 jaar betrokken bij Nova. Dat begon toen mijn oudste dochter Carlien als pupil mee ging doen. Later kwam Femke, mijn jongste dochter, ook bij Nova. Samen hebben ze heel wat prijzen binnen weten te halen. Maar voor beiden gold dat uiteindelijk de voetbal harder trok.

Zelf ben ik binnen Nova actief geweest als jurylid en als starter. Daarnaast ben ik een aantal jaren actief geweest binnen de jeugdcommissie en had als speciale taak de organisatie van de jaarlijkse pupillencompetitie.

Ruim een jaar geleden ben ik gestopt als starter en jurylid. Ik had te weinig verbinding meer met de vereniging toen mijn beide dochters ieder weekend in het VIOS-W-tenue moesten opkomen.



Sylvia Groen

Ook ik ben al meerdere jaren betrokken bij av-nova. Via het jeugd- bestuur en het dagelijks bestuur heb ik nova intensief meegemaakt. Nu ben ik nog betrokken bij de organisatie van de wandel-4-daagse. Ik woon in Warmenhuizen en werk bij kindcentrum De Hogeven.



GELIJKWAARDIGHEID



RESPECT



SAAMHORIGHEID

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



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22
1749 ZG Warmenhuizen
Tel: 0226-320224

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

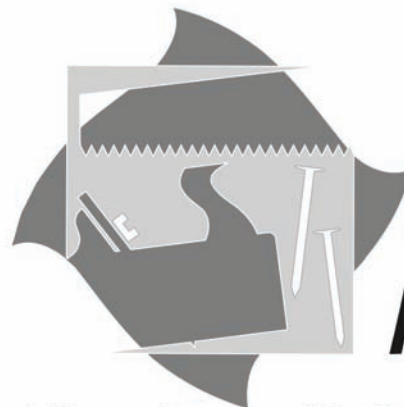


PRAKTIJK

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



Kerkbuurt 5
1747 GP Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 392830

Bouwbedrijf F.J. Vos

Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie

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

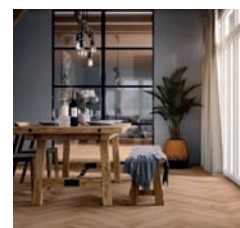
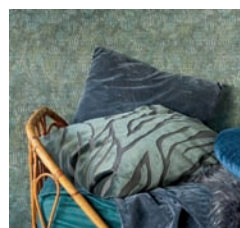


haar en make-up

Schelphoek-zuid 24
1749 BH Warmenhuizen
T 06-83693236

VAN BAAR WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl

S

Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

Samen realiseren wij het meest rendabele
zonne-energieproject voor uw specifieke situatie.

W P D

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 Dirkshorn
0224 551802, www.autoschadedekker.nl

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF

KAMPER

*Sportprijzen
& Graveerbedrijf*

BEKERS
MEDAILLES
STANDAARDS
VANEN en LINTEN
INSIGNES
BUTTONS

uitgebreide
showroom!

Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

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

Portret van een JB lid

Naam:

Joost Emmaneel

School:

horizon college Heerhugowaard/ espeq allround timmerman

Beroep:

timmerman bij C.J.Entius de beste bouw bedrijf van noord Holland

Wat is je leeftijd;

17 jaar en over een maand op 30 September 18 jaar

Hoe lang ben je al lid van nova:

ik zit al 8 jaar op nova

Wat is je leukste onderdeel? En waarom?:

speerwerpen want dan kan ik carbon speren op een boordje kapot gooien

Wat is je beste prestatie:

de 800m met 10 seconden van mijn pr af

Wie is je trainer?

En wat maakt hem/haar zo'n leuke trainer?: Linda en Jorg. Ze zijn allebei lekker gezellig gek

Wat is je favoriete oefening;

lekker ontspannen rekken op de grond, Want dan hoeft ik niet zoveel te doen

Welke oefening zou je graag naar je vernoemd willen hebben:

de kikker sprongen want ik spring zelf altijd lekker op en neer

Wie vind je goed op het gebied van atletiek?:

de heer Emmaneel natuurlijk want die is de beste. Joost emmaneel dan.

Daar heeft Maarten Emmaneel ook al zijn kennis vandaan

Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom?:

Emma vdp want emma van der pal, emma van der pal

Wat is je favoriete boek?:

de grote boek van sinterklaas

Wat is je favoriete muziek?:

Queen met somebody to love

Wat is je favoriete film?:

Lord of the rings films

Antwoord op de vraag van de voorganger in dit portret:

viking slayer

Wie is de volgende in portret van een jong blauw lid?:

Jorg ootjes

Verzin een vraag die je wilt stellen aan deze persoon:

hoe jong is het Jong blauw team eigenlijk nog?

Jong Blauw News

Jong Blauw News jubileum editie

Voor het Jong Blauw News is het ook een jubileum jaar! Het is alweer het tiende jaar dat er door de huidige redactie satirische stukjes worden geschreven over het reilen en zeilen binnen Nova. Onze ster voorzitter Matthijs de G. is al 10 jaar lang bezig om de lay-out van het Jong Blauw News te perfectioneren, hopelijk kunnen jullie dat deze editie ook weer aanschouwen! Ondertussen zijn er meerdere gastcolumnisten die zo af en toe een stukje inleveren. We hebben zelfs een gastcolumnist gehad die een hele Jong Blauw News editie heeft geschreven! Ruud D. We zijn je daarvoor nog eeuwig dankbaar. Mochten er mensen zijn die eens Gastcolumnist willen worden kunnen zij zich melden bij Matthijs de G. Natuurlijk kunnen we onze fanclub niet onbenoemd laten. Enkele edities geleden hebben wij geschreven over merchandise en onze fanclub voorzitter Jos H. en vice voorzitter David R. gaan er zo snel mogelijk mee aan de slag om alles uit te gaan leveren! Sander K. wacht nog steeds met smart op de stevige fluit om tegen Jan B. te kunnen concurreren. We hebben vernomen dat de fanclub ook bezig is om een Jong Blauw News jubileum feest te geven voor alle gastcolumnisten, redactieleden en fanclubleden!

Uw verslaggever geeft verslag

Zonder missie is deze verslaggever op pad gestuurd naar München. Eenmaal daar aangekomen bleek dat hier de Europese Spelen werden gehouden. Het begon de verslaggever te vermoeden dat hier een ingang voor een verhaal moest zitten. Het Olympisch Stadion ruikt naar historie. In 2002 werden hier de WK Atletiek gehouden. Een niet benoemde atletiektrainer van Nova, vertelde een verhaal dat hij hier op de bonnefooi naartoe is gereisd. Eenmaal aangekomen is hij op zoek gegaan naar een slaapplek. Hij kwam terecht bij ene Monika. Een Duitse schone van toen nog levendige leeftijd. Uw verslaggever wilde natuurlijk alle smeuïge Boulevard verhalen uit de oude doos boven water halen. 5 dagen lang heeft uw verslaggever het stadion afgespeurd als een ware Sherlock Holmes. Vlaggen, stickers en t-shirt met tekst: '*Jorg zoekt Monika*' zijn wijdverspreid. Er is zelfs een vliegtuigje over komen vliegen met foto's van beide. Helaas is de scharrel in kwestie niet gevonden, waardoor het doet vermoeden dat er hier sprake is van fake-News, clickbait of een combinatie hiervan. Gelukkig blijft het wel een bierdje bespaart van de belachelijke prijs van €8,00 voor een halve liter.



Van de voorzitter over het Jong Blauw News

Als voorzitter van NOVA lees ik altijd met veel plezier het Jong Blauw News. Ik hoop dan ook dat ze nog jaren doorgaan met deze geweldige stukjes. Door tijdgebrek ben ik jammer genoeg niet in staat een langere gastcolumn te schrijven, hier zal ik dan volgende editie meer energie en tijd in steken!

De nieuwe eiwitshake?

Het lijkt erop dat een van de Nova leden een nieuwe bron van eiwitten heeft ontdekt. Matthijs de G. was recent nog aan het klagen dat hij altijd de creamer op tafel zet, maar dat die nooit gebruikt wordt. Nu bleek bij de laatste training opeens een significant aantal zakjes verdwenen te zijn. Het is nog niet duidelijk wie deze zakjes heeft gebruikt. Wel is duidelijk dat een aantal jong blauw leden (we noemen geen namen) de laatste tijd veel met hun bidon aan het schudden zijn. Daarnaast valt op dat Jolijn P. haar spierballen erg gegroeid zijn. Dat zou echter ook aan het bier op de kermis kunnen liggen.

Groetjes Emma <verstuurd vanaf mijn Redmi Note 10 Pro>

Triatlon

Het gerucht gaat de ronde dat een aantal jong blauw leden een uitstapje gaat maken naar de triatlon. Ze zullen het tegen elkaar opnemen in de terugkerende editie van de mini-triatlon Dirkshorn, georganiseerd door onze co-vicevoorzitters van de jong blauw fanclub David R, Isabelle B. en Frans K. Maar geen paniek, er zijn ook jong blauw leden die eenmalig reddingsbrigade spelen en jullie geliefde leden van de verdrinkingsdood gaan redden.



Rectificatie Portret van een JB lid

In week 23 van dit jaar, viel de laatste editie van Portret van een JB lid op uw mat. Wegens technische problemen, ben ik niet de auteur van mijn portret. Hoewel de auteurs een uiterst nauwkeurig portret op papier hebben weten te zetten, krijg ik de kans om dit te verbeteren met een kleine rectificatie. Dit doe ik doormiddel van de volgende punten:

Punt 1: Rectificatie introductie JB lid.

Naam: Nick Kroonenberg

School: BSc Maritiem Officier en MSc Marine Technology

Beroep: Ik werk inderdaad als burger bij de Koninklijke Marine. Ik werk momenteel als System Engineer bij instandhoudingsgroep Klein BovenWater. Ik volg een bedacht programma waar ik dit en andere Engineeringsfuncties zal doen bij alle instandhoudingsgroepen van de Koninklijke Marine.

Punt 2: Wie vind je de beste sfeermaker van de groep? En Waarom?

Bram Berkhout. Naast de algemene sfeermakerij, weet hij ook altijd een leuke training op het programma te zetten bij afwezigheid van Jorg.

Punt 3: Wat is je mooiste Jong Blauw herinnering? (Hier was geen antwoord op):

Dat was tijdens de afgelopen editie van de NOVA club cross van 27 maart 2022. Ik werd die dag verrast door de activiteit, want eigenlijk kwam ik voor de gebruikelijke training op zondag. Hierna heb ik mij ingeschreven met succes. Ik had toen namelijk gewonnen met de warming up.

Punt 4: Wat is je favoriete muziek:

Dat is niet CHIPZ.

Jong (bont) en blauw deel 1

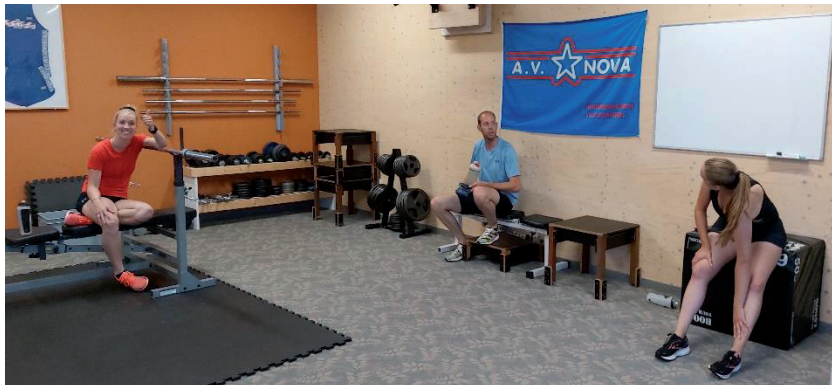
Het is gelukkig alweer een tijdje geleden dat deze rubriek in het JB news heeft gestaan. Echter horen de blessures er helaas bij en ontsnapt niet eraan. De laatste tijd zijn o.a. de achilles van PL Bram B, de knie van Jesse S en de knie van Sara P regelmatig in het krachthonk te vinden. Daarnaast is de achilles van Michiel de R enkele weken geleden geopereerd. Gelukkig gaat het met de meeste JBers al stukken beter en worden er meters gemaakt (zowel letterlijk als figuurlijk)
Beterschap allemaal & op naar een snel herstel!

Wandelclub achterna

De jong blauw redactie is de laatste jaren enorm geïnspireerd geraakt door de wandeltak van Nova. Met name het jaarlijkse Novaweekend werd altijd met veel enthousiasme door de deelnemers ontvangen. Omdat het de jong blauw leden niet lukte om tussen de inschrijvingen van dit immens leuke weekend te raken en het bovendien niet altijd in het strakke wedstrijdschema past, hebben de jong blauw leden besloten zelf een jong blauw weekend te organiseren. Vorig jaar is er al een voorproefje geweest, dit jaar belooft het een groot spektakel te worden. Blijf het jong blauw News volgen voor het verslag.

Nova Krachthonk krijgt naamsverandering

Het krachthonk krijgt de afgelopen weken veel bezoek van (geblesseerde) Nova atleten. Met name op de dinsdag en donderdag is het dé plek om te zijn. Er worden alleen vraagtekens gezet bij de intensiteit van de trainingen op deze momenten. Er zijn diverse steekproeven (N=30) genomen en bij 100% van deze steekproeven werd er geen noemenswaardige trainingsactiviteit waargenomen. Het niveau van de sterke verhalen was daarentegen wel van zeer hoog niveau, vandaar dat het krachthonk binnenkort hernoemd wordt tot: "Krachtige Verhalen Honk".



Resultaat van steekproef nr. 29

Pluim van de maand

Na de uitreiking van de Pruim van de maand aan Dafne S zijn wij van het JB news blij te constateren dat ze er wat van geleerd heeft.

Ondanks was te gast in een NOS EK atletiek uitzending, waarin ze o.a. zeer positief sprak over haar (ex) collega's op de sprint.

Chapeau Dafne! Veel beterschap bij het herstel van de vervelende rug blessure! We hopen je snel weer op de baan te zien!

Mediterraan familielid van donderdagtrainer op Novabaan gespot.

Op de Nova baan liep recent een zongebruinde trainer rond die verdacht veel op trainer Sander K. leek. Bij navraag door uw jongblauw-correspondent ter plaatse bleek deze vergissing vaker plaats te vinden, maar het bleek om een Mediterraan familielid te gaan, te weten Sandro Kagero.

Jong (bont) en blauw deel 2

Ondanks de-al-vrij-volle ziekenboeg heeft er een grote groep JBers tijdens een donderdag training flink de grens opgezocht. Heel even dacht interim-donderdag-coördinator Bram B dat hij aan de pupillen training gaf toen hij vanaf de baan een groot blauw zeil zag verschijnen op het gras voor het krachthonk. Nadat ook de groene zeep en de waterslang werd gepakt ging er een groepje Senioren!! om de beurt klaar staan om over het zeil te gaan buischuiven. Het goedbedoelde ontraden van Bram B werd genegeerd en meer en meer werd er geschoven over het gladde oppervlak. Tijdens de eerst volgende training, op de zondag daarna, klaagden de atleten volop over de blauwe plekken veroorzaakt door het buischuiven. PL Bram B schudde z'n hoofd, melde vervolgens dat hij het al had gezegd en concludeerde dat het competitie seizoen er gelukkig al op zat. Hopelijk herstelt iedereen goed en blijft het bij de blauwe plekken!

De Nijmeegse vierdaagse

In Juli was het weer zo ver! De Nijmeegse vierdaagse. Dapper had Hugo V zich ingeschreven, om deze in Marine uniform te lopen. Hier heeft hij het hele jaar naar toe gewerkt, met een knappe PR als resultaat! Maar liefst 3 dagen! Met trots vertelt hij zijn indrukwekkende prestatie aan de andere JB leden, onder het genot van het tonen van een paar blaartjes onder zijn voeten.

Cheer Chart

Op deze plaats in JB News heeft heel lang de Cheer Chart gestaan. De vijf meest interessante wedstrijden om aan deel te nemen of te supporten en te genieten van de sport. Seizoen 2022 voelde na twee corona-jaren nog niet als een volledig seizoen, hoewel we naast de competitiewedstrijden en het instuifcircuit ook de WK en EK atletiek onder de aandacht hadden kunnen brengen, met JB-atleten present op locatie. De Cheer Chart bestaat nu uit één item:

1. Klimduinrun 2022, Zondag 18 september 13:00h, [Schoorl]

JB zal voorafgaand aan het evenement op trainingskamp gaan naar de VAM-berg in Drenthe.

SPORTMASSAGE
KAREL LIGTHART



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



JOH. VAN DUIN B.V.

BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27
1749 VA WARMENHUIZEN
TEL. 06 - 53 12 13 85

www.johvanduin.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138

jac nota Slaapcomfort



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

auping

Auping nights, Better days

Dealer van:

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



Herenkapper Han
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847

Sandy's
bloem idee

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

Meejarenonderhouds-
werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

Bouw

Glas

Schilders

Service

Rabobank
ClubSupport 2022



Rabo ClubSupport
Iedereen verdient een club. Het is als een 2e huis. Een plek waar je elkaar ontmoet, elkaar sterker maakt en helemaal jezelf kunt zijn. Kortom: verenigingen zijn onmisbaar. Daarom helpen wij hen graag met kennis, netwerk en geld om hun ambities te realiseren. Zo geven we als coöperatieve bank ieder jaar een deel van onze winst terug aan de verenigingen. Daarnaast zetten we onze kennis en ons netwerk in om clubs toekomstbestendiger te maken. Dit alles doen we samen met onze partners NOC*NSF, LKCA, Kunstbende en verschillende sportbonden. Benieuwd wat we voor jouw vereniging kunnen betekenen?

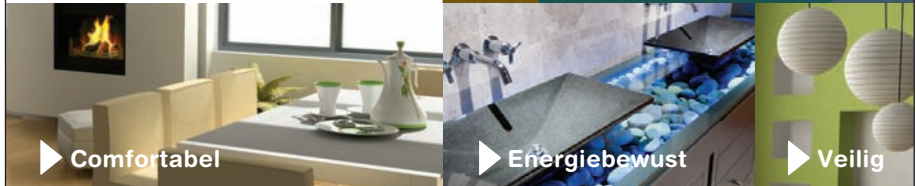
STEM OP!
Atletiekvereniging Nova
en op
Stichting
Sportaccomodatie Nova

www.rabo-clubsupport.nl

Stem op ons in
de **Rabo App**
of op
[rabobank.nl/
clubsupport](http://rabobank.nl/clubsupport)

Energiek
Intelligente Gebouwtechniek

Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

R. Duvivier
INSTALLATIETECHNIEK
Gas * Water * Sanitair * Elektra * Databekabeling

Schelphoek Noord 14
1749 BC Warmenhuizen

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



J.P. BEEMSTERBOER BV

FOOD TRADERS

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

- BETROUWBAAR
- KWALITEIT
- DESKUNDIG
- WERELDWIJD



Nova Kamp 9 en 10 juli 2022



Na de clubkampioenschappen werden de tenten opgezet. Rond 16.00 uur werd het kamp geopend. Een aantal junioren waren ingedeeld, de andere kampgangers moesten hoedjes zoeken. Ondertussen kon er gepuzzeld worden. Nadat de groep compleet was, mochten er vlaggen gemaakt worden. Om half zes werd de gezamenlijke warming-up gedaan voor de Ronde van Tuitjenhorn. Na de prijsuitreiking en de verloting terug naar Nova waar de eerste groep ouders de pannenkoeken al gebracht hadden.



Na het eten was het tijd voor het avondspel. In estafette vorm moesten de groepen verschillende hindernissen overwinnen. Snelheid maar ook samenwerken.

Rond 22.00 uur werd er gevoetbald en in de kantine was er voor de pupillen stoelendans. Om 23.00 uur gingen zij richting tent.



De junioren mochten om 23.00 uur de kantine in.

Om 0.00 uur gingen ook zij naar de tent. Niet iedereen had begrepen dat het de bedoeling was om in te tent/bij Nova te slapen. Gelukkig werd er wel zachtjes gepraat en hadden de anderen er geen last van.





Na de ochtendgym om 8 uur ontbijten.

Om 9 uur stond de zes kamp op het programma.



Limbo dansen, estafette, doek opvouwen, bunker trefbal.

Om 11 uur waren we welkom bij het zwembad. Lekker plonzen, luieren en springen.





Courgettesoep met kruidenkaas

Ingrediënten

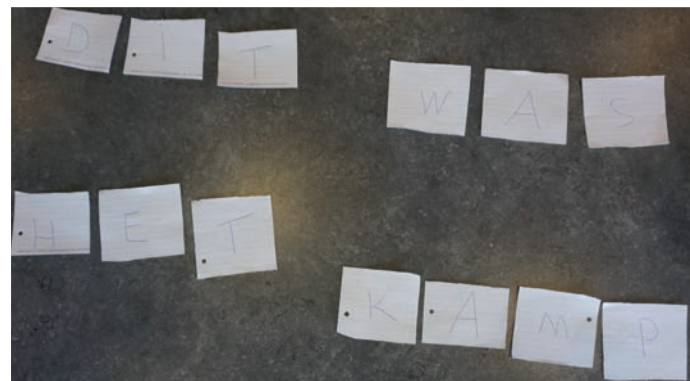
- 3 courgettes
- 1 ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 liter groentebouillon
- 1 bakje kruidenkaas
- 1 theelepelt zout (eerst proeven en dan pas toevoegen naar smaak!)
- vers gemalen peper

Bereiding:

- Was, droog en snijd de courgettes in blokjes en snipper de ui.
- Verwarm de olijfolie in een pan op een matig tot middelhoog vuur en laat hierin de courgettes en ui 5 minuten bakken. Roer zo nu en dan om.
- Voeg de groentebouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat ongeveer 10 minuten sudderen.
- Verkruiemel de kruidenkaas in de bouillon en pureer de soep met een staafmixer. Proef en pas dan voeg je naar smaak wat extra peper en zout toe naar smaak.

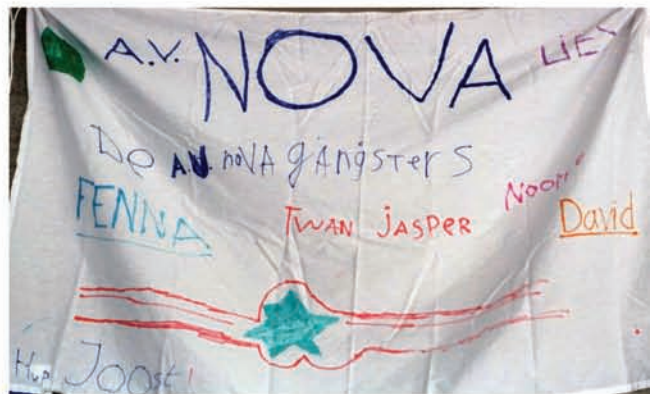


Om 12 uur werden er twee workshops gegeven, soep en smoothies maken. Ondertussen ging de anderen levend kwartet spelen. Om 13.00 uur werd er gewisseld.



Na de lunch was er een zoekspel. Er moesten letters gezocht worden, daar moest een zin van gemaakt worden. Nog een ijsje toe voordat de tenten opgeruimd konden worden.





10 % Kortingspasjes Pauw Recreatie

Als einddatum staat er op vermeld:
31-12-2021.

Maar.... de pasjes blijven geldig !
Als je niet in het bezit bent van zo'n pasje
kan je die bestellen bij Marian Robert,
mail peterenmarianrobert@gmail.com

Nieuw seizoen wintercompetitie van start

Na het succesvolle seizoen van 2021-2022 met veel deelname van onze jeugdleden is er ook voor aankomende herfst- en wintermaanden weer een gevarieerde competitie samengesteld. Van de 12 evenementen is er ondertussen al één geweest, namelijk de Ronde van Tuitjenhorn. Omdat deze wedstrijd in het weekend van het Nova kamp werd georganiseerd en we hier met z'n allen naartoe gingen zijn er veel atleten die hun eerste deelname aan de competitie al hebben gehad. En jullie weten, wie aan het einde van de competitie 7 of meer keer heeft meegedaan ontvangt weer een leuke attentie in de laatste trainingsweken voor de zomervakantie. Het is de bedoeling dat je zelf voor vervoer zorgt naar de evenementen. Ook is het belangrijk dat je zelf je inschrijving regelt, tenzij anders vermeld. Voor sommige wedstrijden is het nodig om je vooraf online in te schrijven, kijk hier dus tijdig naar.

Zaterdag	9 juli 2022	Ronde van Tuitjenhorn
Zaterdag	10 september	Kermisloop Zijdewind, info op www.tav80.nl
Zondag	2 oktober	Rondje Bergen, info op www.rondjebergen.nl
Zondag	16 oktober	Kermisloop Petten, info op www.svpetten.nl
Zondag	6 november	Boerenkoolloop, info op www.boerenkoolloop.nl
Zondag	13 november	Ronde Novabaan, inschrijven vanaf 10.00 uur bij Nova
Zaterdag	19 november	1 ^e wedstrijd crosscompetitie bij ARO'88 in Obdam. Info over de inschrijving volgt. Overige info op www.atletiekcompetities.nl , crosscompetitie
Zondag	18 december	Duintraining in het duingebied bij Petten. Info volgt t.z.t..
Zaterdag	14 januari 2023	2 ^e wedstrijd crosscompetitie bij A.V. Castricum. Voor info zie info 1e wedstrijd op 19 november.
Zondag	29 januari	Rondje Novabaan, inschrijven vanaf 10.00 uur bij Nova
Zaterdag	11 februari	3 ^e wedstrijd crosscompetitie bij A.V. Dokev in Anna Paulowna. Info zie info 1e wedstrijd op 19 november.
Zondag	? maart	A.V. Nova clubcross op het eigen terrein aan de Oostwal.

Tijdens iedere wedstrijd is er iemand van de jeugdcommissie aanwezig om te registreren wie er mee doet. Tussentijds worden er overzichten van de deelnames gepubliceerd in de Noviteit. Mocht er volgens jou iets niet kloppen geef het dan door aan Ariën Kruijer via I.kruijer07@gmail.com.

We hopen weer op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

PietPraat



Nova bestaat ruim 40 jaar. Wat een tijd en dan te bedenken dat ik ook al die tijd verbonden ben aan deze vereniging. Ja ik begin toch wel wat oud te worden kom je dan tot de ontdekking.

Voorals ik me alles probeer te herinneren wat zich in die tijd heeft afgespeeld. Nu dat is maar goed ook, anders zou ik de hele uitgave van Noviteit vol kunnen schrijven en ik denk niet dat de lezers daar op zitten te wachten.

Over mijzelf: na een "voetbalcarrière" bij DTS (het 4e of 5e denk ik) en daarna bij Dirkshorn waar we gingen wonen kwam ik al heel snel in het eerste elftal (keus uit 2). Dirkshorn speelde toen in de laagste klasse van de toen nog bestaande onderafdeling Noord Holland. Degraderen kon niet. Een meniscusblesure zorgde ervoor dat het over en uit was met voetballen. Hardlopen ging nog wel dus probeerde ik de conditie op die manier wat op peil te houden. We verhuisden naar Warmenhuizen en toen wij ons huis aan de Sportlaan lieten bouwen zorgde Taxen (Theo) de Nijs voor het tegelwerk. Ook hij bouwde zelf een woning aan de Sportlaan. Hij was een echte hardloper zoals vele van zijn vrienden en kennissen. Veel waren lid van Trias in Heiloo, maar er werd gedacht om in Warmenhuizen/Tuitjenhorn een eigen vereniging op te richten. Die gedachte werd werkelijkheid. Er werd een bestuur gevormd met Taxen als voorzitter en ik secretaris en Anneke Smit penningmeester. Met ons uiteraard nog een aantal bestuursleden. Als accommodatie werd gedacht aan de ijsbaan, mooi tussen de twee dorpen in. IJclub S.I.S. wilde wel medewerking verlenen, maar er moest natuurlijk wel het nodige aan het terrein gebeuren. Er werd een plan gemaakt om het terrein te egaliseren en het simpele dijkje te verbreden en verhogen om er een (schelpen) pad op aan te leggen. We hadden echter geen cent dus bij de gemeente aangeklopt. In die periode had de toenmalige burgemeester (Wesselink) echter een geheel ander idee met het zgn. "tussengebied".

Hij dacht aan meer centrale voorzieningen

zoals winkels, een school voor voortgezet onderwijs en woningen. Net zoets als tussen Nieuwe Niedorp en Winkel. Hij kreeg de handen in de beide dorpen hiervoor niet op elkaar. Mede hierdoor lag het politiek vrij gunstig om op die plek de sportvoorzieningen een lift te geven. Het zwembad was er ook al. Dus wij aan de slag. Een goede sportvriend van Taxen werkte een mooi plan uit. De begroting kwam uit op ongeveer f. 75.000. Na het nodige overleg met de gemeentebesturen van toen nog Warmenhuizen en Harenkarspel kwam er een gunstige regeling uit de bus. De gemeenten waren bereid om elk f. 25.000 aan subsidie te geven met daarnaast een renteloze lening van eveneens f. 25.000,-Van bouwbedrijf de Nijs kregen we een overbodige kantine dus we konden aan de slag. Aannemingsbedrijf Mulder dat toen in Schoorl zat zou de werkzaamheden uitvoeren. Er dreigde nog even wat mis te gaan toen dat bedrijf op de rand van faillissement kwam te verkeren. Maar met de medewerking van een uitvoerder van dat bedrijf konden we het zo regelen dat we pas zouden betalen als het werk klaar was. Atletiek houdt echter meer in dan alleen maar hardlopen. Dus moest er o.a. ook een landingsmat voor hoogspringen en een discusskooi komen. Voor het hoogspringen werd een houten frame gemaakt waarin op maat gesneden oude gebruikte matrassen. Door medewerking van bevriende medewerkers van de vuilnisophaaldienst was dat geen probleem. Voor de discusskooi maakten we gebruik van steigerpijp. Mooie en goedkope oplossingen maar we moesten die voorzieningen wel verwijderen als voor de winter het water weer op baan moest. Zo hielden we werk. In de herfst opruimen en in het voorjaar weer opbouwen. Voor het onder water zetten hield de ijsclub een vaste datum aan en ook voor het weer weg laten lopen. Maar als er in het voorjaar totaal geen vorst meer zat aan te komen werden wij onrustig en wilden aan de slag. De S.I.S. mannen hadden dat gevoel niet. Je weet maar nooit. Ik weet ervan dat een van onze enthousiaste jeugdtrainers in het voorjaar de stop uithaalde. Dat was goed fout. Zo was de start met heel veel werk lang geleden. Als je dan kijkt hoe we er nu voor staan wat een verschil. Tot de volgende keer.

Piet (vdW)

40 jaar “de NOVAKRANT”

Coopertesten 1985 – 1988

In 1982 gestart als hardlooptrainer bij Nova en vanaf 1985 een paar keer per jaar Coopertesten georganiseerd op een trainingsavond. (zoveel mogelijk meters hardlopen in 12 minuten)

De redactie vroeg om wetenswaardigheden uit de periode 40 jaar Novakrant / Noviteit.

Ik ben in de archieven gedoken en vond nog alle Coopertesten vanaf 1985.

Over de periode 1985 - 1988 heb ik de beste resultaten van de deelnemers op een rijtje gezet:

Naam	Afstand	Naam	Afstand
1 Jos Hogeboom	3.760	38 Jan Karsten	2.980
2 Willem Dekker	3.650	39 Piet vd Welle	2.972
3 Bob Haanappel	3.580	40 Nico Pronk	2.940
4 Sid Smit	3.580	41 Petra Rol	2.855
5 Ger Schrijver	3.550	42 Sylvia Nannes	2.805
6 Hans Pater	3.550	43 Marian Nolten	2.800
7 Nic Barsingerhorn	3.543	44 Mandy de Nijs	2.770
8 Jan Hogeboom	3.475	45 Yvonne Tesselaar	2.725
9 Peter Robert	3.465	46 Marian Robert	2.717
10 Theo de Nijs	3.458	47 Margje Hogeboom	2.715
11 Joop Meijer	3.455	48 Mirjam de Groot	2.675
12 Cees Dekker	3.440	49 Ans Nieuwland	2.659
13 Arie Rentenaar	3.438	50 Loes Suiker	2.570
14 Leo Suiker	3.431	51 Elly Mosch	2.550
15 Cees Meijer	3.430	52 Lia Nieuwland	2.525
16 Dick Smit	3.425	53 Nel Meijer	2.525
17 Piet Meijer	3.420	54 Annelies de Nijs	2.500
18 Pieter Jongeneel	3.400	55 Ans vd Berg	2.500
19 Lou Groot	3.361	56 Marijke Groot	2.500
20 Ronald Schipper	3.300	57 Trees Pronk	2.485
21 Mats Dekker	3.288	58 Nelleke Ruis	2.482
22 Bobbes de Ruijter	3.245	59 Atie Pronk	2.475
23 Hans de Koning	3.235	60 Lisette Blankendaal	2.450
24 Jan van Wonderen	3.231	61 Marian van Wonderen	2.354
25 Niek Nolten	3.210	62 Liesbeth de Jong	2.341
26 Aad Vader	3.205	63 Mirjam vd Welle	2.300
27 Sjaak Bes	3.200		
28 Piet Stuyt	3.190		
29 Hans de Jong	3.175		
30 Nico Groot	3.175		
31 Truus Rood	3.170		
32 Piet Ligthart	3.150		
33 Jaap Nieuwland	3.125		
34 David vd Welle	3.060		
35 Jaap de Jong	3.034		
36 Ton Duimel	3.031		
37 Ad Ligthart	3.025		
Records Nova:			
Dames: Truus Rood met 3170 m			
Heren Jos Hogeboom: 3760 m			

Peter Robert

Wilco van der Stoop

Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

Acupunctuur is een effectieve behandelmethodede 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

Eerste Wandeltraining van het nieuwe seizoen



Foto: Truus de Maaré & Marian Roberf

Optijdee®



ONTSPANNEN MET ELKE VEZEL !

Catalogus en aanbiedingsfolder bekijken? Open je camera op je telefoon ontvang de link naar alle actuele informatie !

Sabine Schravemade | optidee@sabineschravemade.nl | 06-43201200

Kika

kinderenkankervrij

www.kika.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03

nice id

INTERIEUR DESIGN

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

www.nice-id.nl



- ✓ Particuliere verzekeringen
- ✓ Bedrijfsmatige verzekeringen
- ✓ Hypotheken
- ✓ Schadeleregelingen
- ✓ 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

**"Steun onze club en wordt ook
een sportieve sponsor van Nova"**

Staat hier volgende keer jou
advertentie?
meer informatie
mail naar
sponsoring@avnova.nl

of neem contact op met
Roland Karsten 06 22 80 23 38
Yde Dekker 06 53 93 04 08
Dick Nannes 06 51 48 99 31



ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheken

Bezoekadres
Bregweid 4 (achterom)
Warmenhuizen

Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen
(0226) 39 30 74

www.awdg.nl

info@awdg.nl

Een goed advies betaald zich zelf!

Evenementenkalender

Met behulp van AV Trias wordt binnenkort een spectaculaire traditie weer opgepakt! De Klimduinrun in Schoorl staat voor 18 september op de kalender. Iedereen die wel eens in het prachtige duingebied rond Schoorl en Bergen is geweest kent hem wel: de klimduin van Schoorl. Majestueus ligt hij daar met een top boven de 50 meter en een hellingspercentage die soms de 25 procent overschrijdt. Een echte uitdaging voor een dagje uit (of om naar te kijken), maar ook voor explosieve atleten! De Zilte Zoen KlimduinRun is een internationale wedstrijd met zijn roots in de atletiek. De KlimduinRun wordt sinds 2007 georganiseerd en is bedacht door oud-Nederlands kampioen en Nova-coryfee Sven Ootjers. Tijdens de Zilte Zoen KlimduinRun strijden atleten in categorieën junioren, senioren, mannen en vrouwen. Het doel van de Zilte Zoen KlimduinRun is om binnen zo snel mogelijke tijd al dan niet met blote voeten de 110 meter naar de duintop door het mulle zand af te leggen.

Elk jaar op de eerste zondag van oktober kan je meedoen met Rondje Bergen. Het is de



gezelligste loop van het seizoen, volgens de organisatie. Voor de jeugd hebben is er de 1000 meter en de 2000 meter en volwassen deelnemers kunnen zich inschrijven voor de 5 en 10 km. Schrijf je op tijd in als je er zin in hebt. Na-inschrijven is helaas niet mogelijk. De looproute van Rondje Bergen voert door het centrum van Bergen, de omgelegen bossen en het prachtige duingebied. De komende periode mogen we los op trails in onze wilde natuur en zijn er crosslopen door de weide-, bos- en duingebieden van onze provincie. Check de agenda en doe samen met je loopvrienden een onvergetelijke ervaring op.

September

- 10 & 11-09 Obstacle run Geestmerambacht 6 of 10 km www.major-run.nl/
- 17 & 18-09 Dam tot Damloop, Amsterdam – Zaandam, 8 km of 16,1 km www.damloop.nl
- 18-09 Klimduinrun Schoorl, 110 meter heuvelop www.avtrias.nl/zilte-zoen-klimduinrun-2022/
- 25-09 Halve van Texel, 6, 10 of 21,1 km hardlopen, De 6 km gaat van Den Hoorn naar Den Burg en de 10 en 21,1 km vanaf de boot naar Den Burg www.texelhalvemarathon.nl/
- 25-09 Boerenland wandeltocht, Warmenhuizen.
Vanaf de eigen Nova accommodatie 5, 10, 15, 20 of 25 km wandelen

Oktober

- 02-10 Rondje Bergen, 5 en 10 km en jeugdlopen www.rondjebergen.nl/
- 16-10 Marathon van Amsterdam, 42,2 km en nog 3 afstanden www.tcsamsterdammarathon.nl
- 30-10 Parkcross Hoorn, diverse afstanden All 4 Running crosscircuit. www.crosscircuit.nl
- 30-10 Duinentrail Schoorl, 10, 17 en 35 km www.mudsweatrills.nl/duinentrail_schoorl

November en later

- 06-11 Nova Vezet Boerenkoolloop, Warmenhuizen, Nova-terrein, diverse afstanden: 1,2 km jeugdloop, 5 en 10 km. Info: www.boerenkoolloop.nl
- 13-11 AVW Dijkgatboscross, Wieringerwerf div. afstanden, www.crosscircuit.nl
- 20-11 SAV Streekboscross Bovenkarspel div. afstanden. www.crosscircuit.nl
- 20-11 De Graef Castricum Trail Bij AV Castricum. Afstanden trailrun van 6 tot 60 km en twee wandelingen van 23 en 35 km www.cairnadventures.nl/trail/graef-castricum-trail/
- 04-12 Noordkop Duincross Den Helder, div. afstanden. www.crosscircuit.nl
- 11-12 Hera St Georgecross Spierdijk, div. afstanden crosscircuit. www.crosscircuit.nl

 **BemoRail**



DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL




BLOM
elektrotechniek

en 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

loopanalyses | 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 inpandige winkel van Arie Visser en de specialisten van Oosterbaan bieden het beste voor uw voeten. U kunt bij ons terecht

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

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

www.oosterbaanorthopedie.nl



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

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



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



Bejo, ook op facebook



That's bejo quality > bejo.nl

Bejo Zaden B.V.

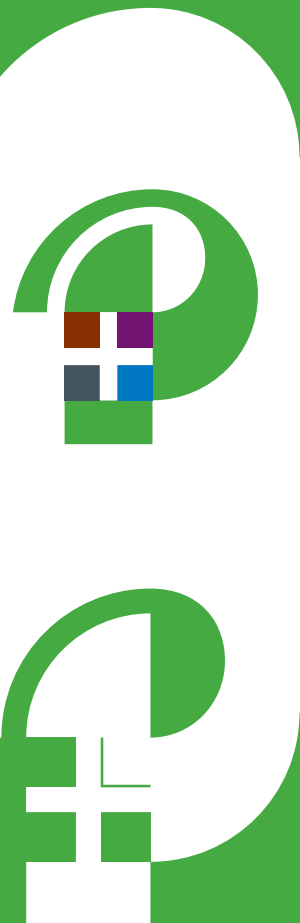
Trambaan 1 | 1749 CZ Warmenhuizen | Nederland

T +31 (0)226 396 162 | F +31 (0)226 393 504 | W www.bejo.nl

PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
verbouw
restaurantie
onderhoud



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

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