

NOVA



Januari - Februari 2024

in deze editie:

Fantastisch bedrag
Hardlopers wandelen niet
De Hardlooptokters
Ploeg polder cross





DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL



ELEKTROTECHNIEK BEVEILIGING ICT-NETWERKEN
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 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 connectieschoeisel of op maat gemaakte schoenen. Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

samen
we zorgen dat
het werkt, altijd!

BLOM
elektrotechniek

peter's autoservice

Reparatie & onderhoud APK keuring Occasions

Cornelis de Vriesweg 49
1746 CM Dirkshorn
0224-552282

info@petersautoservice.nl
facebook.com/petersautoservedirkshorn

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

**ROOD
GROEN
service**

Ontwerp, Aanleg en
Onderhoud van Tuinen

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

Bestuur & Informatie	4
Commissies	5
Beste Novianen	6
Fantastisch bedrag	6
Fun	7
Verjaardagskalender en Nieuwe leden	9
Hardlopers wandelen niet	11
Opleiding Allround Wandel Trainer	12
Wandelweekend 2024	12
Masterclass van Asker Jeukendrup - deel 2	13
"Meedoen is ... welnee, je wilt winnen"	14
JongBlauwNews in het hard van het blad	14
Twee Pieten inspecteerden de jeugdtrainingen	21
Piet op bezoek bij onze Giganten	23
De hardloepdokters	25
Ploeg Polder Cross zondag 3 december 2023	27
Duintraining junioren en pupillen	28
Jury cursus in Den Helder!	29
Wintercompetitie	29
Evenementenkalender	34

Deze editie is voor jullie in elkaar gezet in de fase tussen Kerst en Oudjaar. Nu hebben we weer zeeën van tijd om wat van 2024 te maken met al die nieuwe (verlof)uren die bij de jaarovergang weer beschikbaar gekomen zijn. De hectiek van het afronden van het blad voelt anders, dan is het haasten met af en toe een goede bak koffie om scherp te blijven. De deadline is meedogenloos. Gelukkig hoort haastwerk bij vele onderdelen van onze sport. We zijn het wel gewend.

Wel kan je juist nu aan het begin met de nieuw verworven eenheden toekomst nog van alles doen. "Onthaast je!" zouden wij als redactie nu al mee willen geven. En als het kan zo snel mogelijk! Onze wandelaars hebben weer andere tijdbeleving, dan wij hier op de redactie. Marieke en de andere wandeltrainers hebben bij de cursus nieuwe inzichten gekregen om het wandelgenoegeen mettertijd te verhogen. Jong Blauw leden leven meer in de fast lane. Die gaan eenmaal op het tartan helemaal los, tot aan een 5 km aan toe. Een gebrek aan een bepaald soort oponthoud scheelt zeker, wat blijkt aan de tekst die ze in het midden van het blad op ons loslaten. Het liefst zou ik nu meteen de Noviteit uiteenslaan en daar verder gaan om te kijken wat ze er nu weer van gemaakt hebben, maar er is veel meer. De iets jongere jeugd is doorgaans nog wat ongeduldiger, wat helpt bij een goede starttijd. Dan heb je die tiende seconde alvast gewonnen op die hele kilometer. Bij de duintraining maakte het minder uit, daar was samen buiten zijn in het heuvelige landschap het belangrijkste.

Er zijn echter meer bijdragen die ons nieuwsgierig maken. Suzanne geeft nieuwe inzichten over de kracht van een bakkie. Koffie is zo'n beetje de brandstof die de motor laat draaien in de ochtend. Het helpt niet alleen bij het creëren van dit leeswerk, ook lopers gaan er goed op. Het grote afscheidsinterview in dit nummer brengt ons terug naar de kern, waar we voor staan. Snel of minder snel maakt soms niet zoveel uit. De tijd is overal gelijk en hetzelfde, alleen de beleving is anders en de persoonlijke mogelijkheden zijn niet altijd gelijk. Wel gaat het erom wat je ervan maakt.

Dus geniet van dit verrassende, pakkende nummer en maak er een blij 2024 van!

De Novaredactie

Marieke Brakkee
Ruud Doodeman
Karin Hofman
John Vader
noviteit@avnova.nl
www.avnova.nl



Bestuur & Informatie

Bestuur



Isabelle Brus	voorzitter@avnova.nl
Roland Karsten	vice-voorzitter@avnova.nl
Sara Prins	secretaris@avnova.nl
Carlo de Moel	penningmeester@avnova.nl
Bram Berkhout	wedstrijdsecretariaat@avnova.nl
Nelina Bruin	jeugd@avnova.nl
Deni van Schagen	veilig@avnova.nl
Maaïke Tesselaar	trainers@avnova.nl
Novakantine	kantine@avnova.nl



06 47 14 46 85	Voorzitter
06 22 80 23 38	Vice-voorzitter
06 22 59 96 17	Secretaris
02 26 72 01 15	Penningmeester
06 50 90 83 67	
02 26 39 22 09	
06 21 34 00 92	
06 22 21 73 97	
02 26 39 10 82	Oostwal 33 Warmenhuizen

Trainingstijden

Maandag

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Novabaan

Clubavond pupillen

Clubavond junioren

Trainers

Peter Robert

Verschillende trainers

Verschillende trainers

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.30

Dinsdag

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Novabaan

Mila - LA Senioren/masters

Sprint training Senioren / Masters

Trainers

Jan Berkhout

Jorg Ootjers

Woensdag

19.30 tot 20.30

Novabaan & Krachthok

Krachttrainings

Trainers

Bram Berkhout, Emma van der Pal

Donderdag

18.30 tot 19.30

19.15 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.45

Novabaan

G atleten

Looptraining Junioren

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

Sprint training Senioren / Masters

Bootcamp

Trainers

Met meerdere trainers

Linda Hurkmans

Wilco van der Stoop

Jorg Ootjers

Sara Prins

Vrijdag

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.15

Novabaan

Trainingen pupillen

Trainingen junioren

Trainers

Verschillende trainers

Verschillende trainers

Zaterdag

09.00 tot 10.30

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Nordic Walking

Trainers

Marieke Brakkee, Marian Robert, John Vader, ®

Rob Duvivier, ®Ingmar Zondervan

Zondag

10.00 tot 12.00

Start bij Buitencentrum Schoorl *

Op de Nova atletiekbaan

Senioren

Trainer

Jorg Ootjers

* 21-9 t/m 20-3

21-3 t/m 20/9

Trainers

Teun Beers

Bram Berkhout

Jan Berkhout

Marieke Brakkee

Rob Duvivier

Linda Hurkmans

Steven de Moel

Jorg Ootjers

Emma van der Pal



06 39 58 98 87

06 50 90 83 67

02 26 39 42 78

06 14 55 96 99

02 26 39 55 43

06 23 64 52 44

06 51 01 22 46

06 10 90 30 88

06 83 02 98 43

Trainers

Sara Prins

Peter/Marian Robert

Remon Schoorl

Wilco van der Stoop

John Vader

Kees van Wonderen

Ingmar Zondervan

Jelle Zuijdam



06 22 59 96 17

06 48 16 12 85

06 27 97 54 48

06 46 18 99 15

06 22 76 52 60

02 26 39 19 94

Trainingscoördinator

jeugd

Maaïke Tesselaar

senioren

Roland Karsten

wandelen

Marian Robert



06 22 21 73 97

06 22 80 23 38

06 48 16 12 85

Contributie

Voor de actuele contributie raadpleeg onze website: www.avnova.nl

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december.

Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden in januari. Opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn bij dhr. Gerrie Masteling: Ledenadministratie@avnova.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2023 tot 31-10-2024

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
U8 Mini Pupil	2017 en later	U18 Junior B	2008-2007
U9 Pupil C	2016	U20 Junior A	2006-2005
U10 Pupil B	2015	Senioren	2004 t/m 34 jaar
U12 Pupil A	2014 - 2013	Masters 35	35-39 jaar
U14 Junior D	2012 - 2011	Masters 40	40-44 jaar
U16 Junior C	2010 - 2009		

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

Commissies



Jeugdcommissie

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

jeugd@avnova.nl

06 10 88 24 29
02 26 39 22 09
06 21 64 70 74
06 10 21 87 61
06 23 64 52 44
06 30 14 88 12
06 12 20 02 26

Kantine commissie

Truus Rood
Marieke Brakkee

kantine@avnova.nl

06 48 85 17 07
06 14 55 96 99

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Stuijt

onderhoudstichting@avnova.nl

06 14 18 73 13

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen

vcp@avnova.nl

06 27 48 35 76

Baanwedstrijdencommissie

Bram Berkhout
Tijs Hofmann
Kiki Klaver
René Tijm
Hugo vader

wedstrijdsecretariaat@avnova.nl

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

Clubrecordcommissie

Bram Berkhout
René Tijm

clubrecords@avnova.nl

06 50 90 83 67
06 41 86 07 86

Sponsorcommissie

Yde Dekker
Jos Hoogeboom
Dick Nannes

sponsoring@avnova.nl

06 53 93 04 08
02 26 72 30 39
06 51 48 99 31

Onderhoud Website

John Vader

webmaster@avnova.nl

06 22 76 52 60

Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



Dat je geen feestje hoeft over te slaan als je atletisch gezien mee wilt tellen, bleek op 26 november bij de Garden Pleasure Cross in Anna Paulowna. Met de spierpijn van het swingen op alle seventies, eighties én nineties hits nog in de benen wist jullie voorzitter slechts 10 uur, 49 minuten en 38 seconden na het sluiten van de deuren van het clubhuis toch maar mooi als eerste 40+'ster de finish te passeren van een wel zeer modderige editie van de befaamde cross. Normaal gesproken ben ik niet zo van de borstklopperij, maar als het gaat om de promotie van een toffe party zet ik alle zeilen bij. Wie feest, die wint 🤪

Want voor wie er niet bij was: je hebt echt wat gemist. Echt. Maar niet getreurd: eind november 2024 pakt het partycomité weer uit – après-ski is dan het thema. Jodeltalent, lederhosen, skipakken: je act en outfit tellen dubbel en dwars mee dus bereid je voor. Daarover kan Truus meepraten in haar glitterrode pak, en ook de mannen van Jong Blauw hadden kosten noch moeite gespaard om als behoorlijk flitsende dorpslui de show te stelen. Dat gold voor wel meer feestgangers trouwens: pruiken, glitterbroeken, flower power, kekke jasjes en hippe beenwarmers zo ver het oog reikte. De exacte datum volgt nog, maar zorg dat je hem alvast savet.

Verder natuurlijk weer een drukke november en december waarin de jeugd in Assendelft ging crossen, er heel wat Novianen in en door 't Veld draafden en in Sijmens polder crosten, er weer volop werd getraind op een soms kleddernatte en zeer winderige baan en er ook regelmatig in de luwte van het krachthonk of een van de kleedkamers is gekrachtraind en gebootcamp't, er chocoladeletters zijn uitgedeeld aan onze jongste leden en tulbanden bezorgd bij onze onvermoeibare vrijwilligers.

Terwijl ik dit schrijf loopt 2023 bijna ten einde en kunnen we ook alweer vooruitblikken. Wat gaat 2024 ons brengen? In sportief opzicht heeft elk lid bij Nova zo zijn eigen ambities – mooi dat we daar in groepsverband aan kunnen werken. Ken jij iemand met het voornemen om 'meer aan sport te gaan doen'? Neem hem of haar dan eens mee naar Nova! Een paar keer vrijblijvend meetraineren kan altijd, er is vast en zeker een training die aanspreekt. Wie weet wordt het wat ...

Voor nu wens ik jullie allemaal, ook namens de rest van het bestuur, een gelukkig, gezond en vooral sportief nieuwjaar.
Isabelle



designed by freepik.com

Wat een fantastisch bedrag voor onze vereniging.

Wij bedanken al onze fantastische jeugdleden die de loten hebben verkocht.

Wandeltrainersdag

Zomaar een zaterdag, eind november. Maar wel een waarbij we met een ploegje van vijf aanwezig waren op de landelijke wandeltrainersdag in Papendal: Peter & Marian, John, Ingmar en ik.

Wandeltrainers uit het hele land kwamen bij elkaar voor workshops en informatie.

Leuk om zoveel enthousiastelingen uit het hele land bij elkaar te zien.

Over de dag heen kon je drie keer een workshop volgen, die hadden we allemaal van tevoren uitgezocht. Heel toevallig, niet afgesproken, bleek dat John en ik dezelfde workshops hadden gekozen.

Funfactor

De eerste workshop, warming up met funfactor, viel in goede aarde. Die man had van zichzelf al een funfactor. Hij bracht een combinatie van oefeningen met de hele groep en kleinere oefeningetjes met 2, 3 of 4 personen. Verrassende elementen door muziek, afwisseling van spelvormen, gebruik maken van suggesties uit de groep, wat spelvormen die je lekker in de war kunnen brengen, interactieve vormen, etc. Bij de tweede workshop over wandeltechniek was een van de opdrachten om allemaal hetzelfde wandelritme aan te nemen. Wat er grappig uitzag, vooral bij de langste (John) en zo'n beetje de kleinste (ondergetekende) van de deelnemers: onmogelijk grote stappen of overdreven kleine pasjes. Of het echt lukte laat ik in het midden, maar ondertussen maakten we toch langere en kortere stappen dan gebruikelijk, in rustiger of in sneller tempo en zo was je ongemerkt met wandeltechniek bezig.

Na de lunch op naar de derde workshop, powerwalking. Dit leek nog het meest op wat we ook bij de Nova wandeltraining doen, met misschien wat meer oefeningetjes zoals squats, opduwen bij een muurtje, etc.

Inspiratie

Leuk om in de workshops kennis te maken met allerlei trainers en trainingvormen. Leuk om te zien hoe iedereen zijn of haar training aanpakt of aanpast. En ook leuk om wandeltrainers uit het hele land te spreken en te horen hoe het er in die andere groepen aan toe gaat. Al met al een dag vol inspiratie.



		6	1	9				
1		9	3					
	7		5			9		3
5					3	8		
4		3		5	1	7	2	
				2		3	4	
		7			9	5	3	8
9		5	7	3	4			2
		1		8			7	9

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

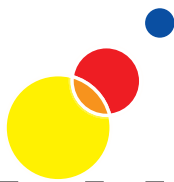
STOOP

GROENVOORZIENING



0226-422844
www.stoopgroenvoorziening.nl

GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736

Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

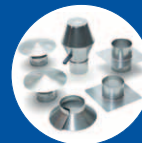
Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



www.airspiralo.com



BEUKERS

Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl

Maatwerk Marketing

Arjan Zutt

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

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

VERWAARDAGSKALENDER

Januari

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

Februari

Indy van den Berg	1
Simone Ligthart	1
Emma van der Pal	2
Marc Heinsbroek	3
Petra Taams	3
Matthijs de Groot	4
Lasse van der Linden	4
Senn Schilder	5
Rob Tas	6
Ruby Noordstrand	6
Nick Kroonenberg	6
Douwe Ploeg	9
Sander Kaandorp	9
Evelyn Schouten	10
Linda Boerman-Blankendaal	10
Henry Hofmann	11
David Pronk	11
Martijn Jorritsma	11
H. v.d. Meij	11
Theo Tesselaar	12
Elizabeth Vader	13
Mart Pronk	15
Jill Klaver	16
Wilma Kemper	17
Bram Pronk	17
Mara Schoorstra	17
Luc de Klein	18
Axel Boon	20
Teun Zutt	20
David Reijmerink	21

Februari

Frans Kauffman	21
Loïs de Korte	23
Jesse Rombout	24
Gwinn Steens	25
Maaïke Tesselaar	25
Teun Schilder	26
Sennen Has	26
Ronald Vreeker	27
Margreet Ruiters-van Marle	27
Ada Jonker	28
Lynn Hoogeboom	28
Rosa Hoogeboom	28
Gerie te Buck	28

Maart

John Vader	1
Carina de Nijs	2
Sil Groenveld	3
Jasper Kroes	4
Jill Bruin	6
Jean-Paul Aubrun	8
Jenn Ligthart	9
Kees Kruijer	11
Do Pronk	12
Margriet Prins	13
Joke Nota-de Nijs	14
Linda Blommaart	14
André Oudhuis	14
Fenna Tesselaar	15

Nieuwe Leden

Tijmen Ooijevaar
Roel Schuit
Cor Wabeke

WELKOM



designed by freepik.com



J. P. BEEMSTERBOER BV

FOOD TRADERS

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

- ◇ BETROUWBAAR
- ◇ KWALITEIT
- ◇ DESKUNDIG
- ◇ WERELDWIJD

TOP 1 TOYS

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223



Heman

Bike Totaal

wij houden van **fietsen**

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

Ton van der Ven

praktijk voor
fysio/manueeltherapie
& osteopathie

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

Energiek

Intelligente Gebouwtechniek

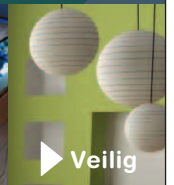
Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



▶ Comfortabel



▶ Energiebewust



▶ Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

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!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces

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

Hardlopers wandelen niet

Peter en Marian Robert

"Hardlopers wandelen niet" (Bron: de Hardloopgids van Runner's World). Dit is echt een fabel. Het combineren van regelmatige wandelpauzes tijdens het hardlopen kan de kans op blessures verminderen en zal je helpen langer actief te blijven. Zelfs sommige toplopers en triatleten wandelen af en toe tijdens hun hersteltoesjes. Sommige hardlopers kijken neer op wandelen, maar dat is onterecht. Wandelen bevordert actief herstel, houdt gewrichten soepel en spieren sterk.

Alle voordelen op een rijtje

1) Wandelen bevordert het uithoudingsvermogen en algehele gezondheid

Een stevige wandeling biedt dezelfde voordelen als hardlopen. Veel mensen kunnen het zelfs langer volhouden dan hardlopen. Wandelen verbetert de cardiovasculaire gezondheid, de botdichtheid en het uithoudingsvermogen. Het verlaagt het cholesterolgehalte en vermindert het risico op beroertes.

2) Wandelen bevordert actief herstel

Hardlopers denken vaak dat helemaal niets doen de beste manier is om te herstellen van zware trainingen, maar de waarheid is dat het met wandelen sneller gaat. Wandelen stimuleert de bloedcirculatie, helpt bij het afvoeren van afvalstoffen, maakt stijve spieren soepel en verkort zo de hersteltijd.

3) Wandelen is minder belastend voor de gewrichten dan hardlopen

En dat maakt wandelen een heel geschikte manier om te herstellen van blessures door overbelasting.

4) Wandelen is goed voor de hart- en longfunctie

Lekker doorstappen verhoogt de hartslag en zorgt er voor dat zuurstofrijk bloed efficiënter naar je belangrijkste organen, spieren en weefsels stroomt. En als je overgaat tot 'snelwandelen' verbrand je bijna net zoveel calorieën als met hardlopen. Zo helpt wandelen ook nog eens bij het behouden van een gezond gewicht.

5) Wandelen boost je energieniveaus

Dat komt omdat het de niveaus van cortisol en adrenaline verhoogt, hormonen die helpen om je energiek te voelen.

6) Niet vergeten: wandelen verbetert het geheugen

Stevig wandelen verbetert de gezondheid van je hersenen. Dat blijkt uit onderzoek naar personen die vroege symptomen van geheugenverlies vertoonden: regelmatig wandelen bleek hun cognitieve scores te verbeteren.

7) Wandelen verbetert de slaap

Volgens een studie merkten testpersonen die hun dagelijkse stappenaantal met minstens 2000 stappen verhoogden, dat ze beter sliepen.

8) Wandelen versterkt het immuunsysteem

Onderzoek toont aan dat mensen die minimaal 5 dagen per week gedurende 20 minuten wandelen, het aantal ziektedagen op jaarbasis met bijna de helft terugbrachten.

9) Wandelen is sociaal

Omdat het minder intensief is dan hardlopen, kun je makkelijker met elkaar praten onderweg.

10) Zo kun je wandelen integreren in je hardlooptraining:

- ★ Maak een wandeling van 10 minuten aan het einde van je looptraining. Zo maak je een actief begin van het herstel.
- ★ Doe herstelwandelingen van 20 – 30 minuten op dagen na zware trainingen. Dit zorgt ervoor dat je spieren doorbloedt raken, wat afvoer van afvalstoffen bevordert.
- ★ Ook na een kracht- of circuittraining bevordert een wandeling het herstel.
- ★ Wandel meer in het dagelijks leven.

Herstel nodig?

Nova heeft, naast atletiek, ook een wandelafdeling. Wil je herstellen na een blessure ontstaan door het hardlopen, wandel dan mee. Deelname is gratis, je bent immers al lid van Nova.

Wanneer: Maandag- en zaterdagmorgen van 9.00 – 10.30 uur

Waar: In de duinen van Schoorl, vertrek bij het Buitencentrum Schoorl

Overleg dit eventueel wel met je trainer/fysiotherapeut/huisarts

Wandelweekend 2024

Marian Robert

Van vrijdag 19 – maandag 22 april gaan we naar Groepsaccommodatie Huntershof in Diever, prachtig gelegen aan de rand van het Drents-Friese-woud. Evenals vorig jaar is het weer een luxe accommodatie met o.a. 2-persoonskamers met eigen sanitair.

Meer informatie vind je op www.huntershof.nl.

De kosten voor het wandelweekend komen uit op 165 euro p.p.

Dit is all-inn:

3 overnachtingen – 3 x ontbijt – 3 x lunch – 3 x diner - koffie + gebak onderweg – koffie, thee, bier, wijn, fris – tussendoortjes – fietsenhuur (niet elektrisch).

Wil je mee? Neem dan een optie.

Zo rond 1 februari 2024 wordt geïnventariseerd wie er daadwerkelijk mee wil.

Reactie graag via mail: peterenmarianrobert@gmail.com

Deze uitnodiging is bestemd voor alle leden van AV Nova.

Deelnemers van de donderdagmorgen-wandelgroep kunnen zich aanmelden na 1 februari, mits er nog ruimte is.



Wintersport van 1 – 10 maart 2024

De benodigde informatie over de wintersportreis van Nova heeft in de vorige Noviteit gestaan. We hebben inmiddels 27 gegadigden, maar mocht je interesse of vragen hebben:

graag een mail naar Peterenmarianrobert@gmail.com.



Opleiding Allround Wandel Trainer

Marian Robert

Vind je het leuk om wandelaars gedurende een langere periode beter te leren wandelen? Geeft het je voldoening om van deelnemers wandelaars te maken? Durf je het aan om met een groep wandelaars zelfstandig aan de slag te gaan? Als je deze vragen met "ja" beantwoordt, dan past deze opleiding bij jou. Je wordt opgeleid tot een allround wandelspecialist. Een leuke, uitdagende opleiding. Het is een 5-daagse Opleiding Trainer Sportief Wandelen, Nordic Walking & Wandel-Bootcamp. De start is met een introductie op vrijdagmiddag 22 maart 2024 in Hoorn. Vervolg in maart, april en mei.

Introductie dag Vrijdag 22 maart van 13-17 uur

Lesdagen

Dag 1 Zaterdag 6 april 9-17 uur

Basis Sportwandelen/ Sportief wandelen / Veiligheid & organisatie / Intro Nordic Walking.

Dag 2 Zondag 7 april 9-17 uur

Trainingsleer / lesgeven+ praktijk Sportief wandelen en Nordic Walking.

Dag 3 Zaterdag 4 mei 9-17 uur

Wandelbootcamp Theorie en praktijk.

Dag 4 Zondag 5 mei 13-17 uur

Wandelbootcamp Lesgeven.

Dag 5 Zaterdag 1 juni 9-17 uur

Videoanalyse / Testen en meten / Methodische reeksen Sportief Wandelen en Nordic Walking.

Kosten

De kosten voor de opleiding: Allround Wandel Trainer € 425,00 p.p.

Het bedrag is inclusief cursusmateriaal en wordt vergoed door Nova.

Interesse?

Informatie/aanmelden bij Marian Robert, coördinator wandeltrainers, via wandelen@avnova.nl

of

0648161285

Masterclass van Asker Jeukendrup - deel 2

Suzan Nieman



Over soorten koolhydraten, inspanningen van 1 uur en cafeïne.

Hoeveel soorten koolhydraten moeten er in een sportdrink/ gel zitten?

De opname van een sportdrink of gel wordt verbeterd als er meerdere soorten koolhydraten in zitten. Bij 1 soort koolhydraat in een sportdrink of gel is de opname maximaal 60 gram per uur. Wanneer er meerdere soorten koolhydraten worden gebruikt kun je dit verhogen naar bijna 120 gram (dit is theorie, een menselijk lichaam kan zoveel niet aan, 90 gram is vaak de max). Dus kijk als je een gelletje of sportdrink koopt of er meerdere soorten koolhydraten in zitten; glucose, maltodextrine en fructose.

Een gelletje nemen bij een wedstrijd van een uur?

Een onderzoek liet zien dat tijdens een intensieve inspanning van 1 uur de sporters die een gelletje namen beter presteerde dan de sporters die geen gelletje namen. Dat is gek want je hebt voor een inspanning van 1 uur geen extra koolhydraten nodig.

Ze hebben dat onderzoek nog eens herhaald maar dan met een infuus waarbij de sporters een koolhydraat kregen toegediend via het bloed. Toen bleek er geen verschil te zitten in de prestatie tussen degene die geen koolhydraten namen en die wel koolhydraten via het infuus toegediend kregen.

Bij de derde studie moesten de sporters de drank met koolhydraten even in hun mond houden en dan uitspugen. Je simuleert het drinken maar je neemt geen koolhydraten op.

Ze vonden toen net als bij het eerste onderzoek dezelfde verbetering van prestatie. Hoe werkt dat dan? In je mond heb je een aantal receptoren die de koolhydraten kunnen opsporen. Dit geeft een signaal naar de hersenen toe. Als je spieren moe worden geven ze signalen naar de hersenen dat ze moe beginnen te worden. Als er teveel van deze negatieve signalen komen dan gaan je hersenen vanzelf denken, 'we gaan wat rustiger aandoen want je bent moe'. Dit noemen ze vermoeidheid.

Op het moment dat je de mondspoeling met koolhydraten neemt zien je hersenen al die signalen niet meer zo erg als negatief en kun je doorlopen op hetzelfde tempo zonder dat je hersenen denken dat je moe bent. Dit werkt vooral bij inspanningen van rond een uur. Bij een inspanningen van rond de 30 minuten werkt weer andere mechanisme en bij inspanning van meer dan 1 uur heb je koolhydraten nodig omdat je dan door je voorraad heen bent.

Wat is de rol van cafeïne?

Van cafeïne is echt bewezen dat het werkt. Een uur na inname bereikt cafeïne een piek in je bloed, je hebt dan dus de meeste effect. Het effect van cafeïne blijft lang bestaan. Dit is rond de 3-4 uur. Per persoon kan dit verschillen. De ene persoon breekt cafeïne namelijk sneller af dan de ander, dat is genetisch bepaald. Je kunt dus een uur voor de start van een wedstrijd cafeïne nemen en er dan tijdens de wedstrijd nog lang profijt van hebben. Het heeft niet zoveel zin om cafeïne aan het einde van de wedstrijd te nemen omdat de piek dan bereikt wordt nadat je gefinisht bent.

Went je lichaam aan cafeïne?

Als je voor elke training een bak koffie drinkt, went je lichaam hier dan aan? Onderzoek laat zien dat er wel gewenning optreedt maar dat dit vooral in de bijwerkingen is en niet op het prestatie effect zelf. Je hoeft jezelf dus niet te onthouden van koffie in aanloop naar een grote wedstrijd.

“Meedoen is ... welnee, je wilt winnen”

Marc Heinsbroek over sporten

Onze sportieve doorzetter met zijn positieve instelling gaat over een jaar (of twee) weg bij Nova. Dat is gek, dus daar willen we alles over weten. Is hij Nova zat? Gaat hij een transfer aan naar Sparta? Wat neemt hij mee van Nova en hoe beleeft hij zijn sport?

Kom erachter dat een sporter die trainde voor een marathon nu vooral meedoet om te winnen van zichzelf en om zijn eigen prestaties te handhaven. Ook dat tekent een winnaar!



Klopt het dat je Nova gaat verlaten voor Sparta?

Eh, ho stop wacht, die transfer had, ehh, nou ja, het klopt. De kasteelheren lonken maar zonder hier verder op in te gaan, we praten dan over seizoen 24-25 en niet eerder.

Je gaat onze donderdagavondtrainingsgroep verlaten. Vind je ons niet leuk genoeg meer?

Vooropgesteld, het liefst had ik met de start-to-run op de woensdagavond blijven lopen. De donderdagavond groep is echter ook een heel fijne gezellige groep. Maar ik ben gestopt met werken en heb besloten terug te gaan naar de regio Schiedam/Rotterdam. Ik zoek daar een gelijkvloerse flat.

Mijn vakantiewoning in Callantsoog staat te koop, De Wijde Blick 2.04 aan de Zeeweg 2 (voor de geïnteresseerden:

[www. https://zeeweg2a204.nl/](https://zeeweg2a204.nl/), redactie)



Meedoen is ... welnee, je wilt winnen, kun je niet van anderen winnen, probeer dan je eigen prestatie te verbeteren of te handhaven. Als dat lukt ben je ook een winnaar!

Wij zien je als een echte doorzetter met een positieve insteek, hoe voel je het zelf?

Doorzetter met een positieve insteek? Mm, ja, ik zeg een optimistische realist. Ik kan aardig mijn grenzen inschatten en doe zoveel mogelijk van een training mee.

Hardlopen gaat nooit vanzelf. Wel heeft de een gunstigere kansen om te racen dan de ander. Hoe kijk jij daarnaar?

In de jaren 90 reed ik bij toerclub Rijnmond, 's zomers 1 avond en in het weekend een lange rit. In de winter veldrijden (meestal in Brabant) in het weekend en doordeweeks 1 avond hardlopen. We gingen toen met een loopgroep trainen voor de marathon. Door Colitis Ulcerosa (chronische darmontsteking) moest ik afhaken. Een heupafwijking (ziekte van Perthes) was ook geen voordeel.

In 2003 verhuisde ik van Schiedam naar Waarland. In 2004 sloot ik me aan bij de start-to-run, met Ron Janssen op het schelpenpad, nu Sis. Later naar de gevorderden op dinsdag en donderdag. Door ms en reuma ben ik jaren geleden terug naar de startersgroep gegaan en de beginners liepen al snel harder dan ik. De prestatielopen van 10 km wil ik graag meedoen maar dat is vaak niet meer te doen. Dan maar de 5km. Behalve de Groet-uit-Schoorlrun, als het maar even kan loop ik die 10km mee.

“En ik heb een medaille gewonnen, het langst volgehouden op de 8 km cross”

Wat vind je leuk aan hardlopen en wat zijn je sterke en zwakke punten?

Ik heb heel mijn leven veel gesport en ben door het fietsen dus in aanraking gekomen met hardlopen. Het leuke eraan vind ik het lekker bezig zijn op een laagdrempelige manier. Het kan vanaf je voordeur. Doe ik haast niet meer door mijn beentraining op maandagochtend bij paramedisch centrum Profit in Noord-Scharwoude. Donderdagochtend doe ik daar 'romptraining'. Mijn sterke en zwakke punten? Nou de sterke zijn mijn doorzettingsvermogen en positieve instelling. Mijn zwakke punten zijn mijn afnemende spierkracht en coördinatie, en mijn fijne motoriek is al jaren ronduit slecht.



Wat neem je mee van Nova?

Van Nova neem ik mee dat de gezelligheid soms voorop staat en net zo belangrijk is als de prestaties.

Heb je nog een bijzondere loopervaring opgedaan?

Ik heb zeker bijzondere loopervaringen opgedaan. Een positieve dit jaar was dat er bij de Groet-uit-Schoorlrun nog heel veel lopers achter mij liepen, leuk om dat eens mee te maken. In het Robbenoordbos ben ik eens verkeerd gelopen doordat er al linten waren weggehaald. En een zoekactie op een zondagochtend in Schoorl omdat mij gezegd was rechtdoor te lopen waar de rest een lus zou nemen. "We dachten dat je wel rechtsaf zou gaan bij de Mariaweg". Nou ja, ik was op de terugweg toen ik werd 'gevonden'.

Ook het vermelden waard: jaren terug deed ik in 't Veld mee aan een loop. Het was pittig maar ik haalde mijn doel, uitlopen. Kwam gesloopt aan en bij de finish stond een bekende (doktersassistente) en zij vroeg "Marc, train jij wel?! Dat was in de tijd dat ik elke dinsdag- en donderdagavond op de baan trainde bij Nova!

"Marc, train jij wel?!"

En bij de eindejaarsdijkenloop '22 werd ik laatste doordat een schoen in de modder bleef steken, ik viel en de schoen niet meer kon pakken. Ik was al een paar keer gevallen onderweg maar dit was vooral gier. Bij de finish kreeg ik een medaille omgehangen en onderweg naar mijn auto kreeg ik een oliebol aangeboden, de dame had me zien lopen en zei nog net niet dat ze me zielig vond. En ook mooi: de loop van Warmenhuizen (Nova) naar Waarland, met een finish in de tuin van de heer Groot met een gezellige nazit en de prijsuitreiking van de wintercompetitie. Om niet veel later dan de rest aan te komen nam ik de kortste route naar Waarland, de rest liep 2 kilometer om.

"... de rest liep 2 kilometer om"



Op de Zaanse schans met Ron Janssen proberen de 10km binnen de 60 minuten te lopen.

Welke vraag had je nog meer verwacht en wat is je antwoord hierop?

Ik had wel verwacht dat je zou vragen hoe ik bij Nova terecht ben gekomen.

Antwoord; een klein krantenartikeltje in 2004 "Start-to-run bij Nova".

Hoe ga je de donderdagavond invullen als je niet meer op de atletiekbaan loopt bij Nova?

Hoe de invulling van de donderdagavond er uit zal gaan zien weet ik nog niet. Misschien lopen bij een andere atletiek vereniging of trimclub. Misschien wordt het mijn biljartavond of ga ik voor de lol het knikarmschermen (winst op het nk '96) weer oppakken.

Waar heb je mooie herinneringen aan?

Ik heb mooie herinneringen aan de zondagochtenden in Schoorl, de keren dat ik probeerde de 10km binnen de 60 minuten te lopen (niet gelukt), de keren dat ik toegejuicht werd bij de finish, de nazit na een training, de trainingen zelf, de Georgië reis in 2018 vlak na het overlijden van mijn lieve vriendin Fanny, geweldige vakantie en ik kon keer op keer mijn verhaal kwijt! En zeker ook de wandelweekenden in april waarvan ik steeds een week moest bijkomen.

Wat wil je nog aan ons meegeven?

Wat ik wil meegeven is dat ik het al die jaren erg naar mijn zin heb bij Nova.

Kijk vooral naar wat je zelf kan, waar jouw uitdagingen liggen. Meedoen is ... welnee, je wilt winnen, kun je niet van anderen winnen, probeer dan je eigen prestatie te verbeteren. Als dat lukt ben je ook een winnaar! En als je 10km of welke afstand dan ook loopt en je komt als laatste binnen dan betekent dat dat je langer gelopen hebt dan al die anderen!

Marc, hartelijk dank voor je verhaal!

Ruud en Karin



www.KlusjesBus.com

ook hèt adres voor:

Zonneschermen - Screens - Rolluiken

info@klusjesbus.com 06 23 14 54 49



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



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22
1749 ZG Warmenhuizen
Tel: 0226-320224

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



PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk

Massage
Yoga
Retreats
Sterss en Burn-out programma

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

Walter
Optiek

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

Openingstijden

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



KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

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

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



Keurslagerij
't Hof van
BLANKENDAAL

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

Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren

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



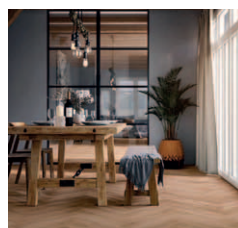
K DEKKER
bouw & infra

kdbv.nl

_veelzijdige bouwers.

VAN BAAR
WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

Jong Blauw News

Jong blauw nieuws dat, zit in het hart van het blad

Pluim van de maand

De pluim gaat deze maand naar JB atleet Maarten E. Eind dit jaar heeft Maarten noodgedwongen het besluit moeten nemen om zijn lidmaatschap bij Nova te moeten opzeggen. De trainingsgroep o.l.v. Sven O waar o.a. ook Lisanne DW, Laura DW, Jamile S en Timme K van uitmaken, maakt gebruik van de baan van AV Trias en is sinds dit seizoen verplicht om ook lid van Trias te zijn. We gaan je missen in het Nova tenue Maarten! Wij (en het clubrecord-bord) zullen je zeker niet vergeten! Je bent en blijft voor altijd een JB'er & in ons (blauwe) hart! Namens de voltallige redactie van het JB news

veel succes toegewenst & op naar meer mooie prestaties!



Voorpret voor de wintersport

Ook dit jaar gaat jong blauw weer op wintersport. De groep die de afgelopen jaren uit ongeveer 14 man

bestond is dit jaar enigszins uitgedijd naar 27 mensen. Alle broertjes, zusjes, kinderen, neven en nichten zijn gevraagd om dit jaar ook mee te gaan. Verwachting is dat door de pakken die iedereen heeft het weer een bont gezelschap gaat worden op de piste. Iedereen is vooral erg nieuwsgierig naar wat er dit jaar in plaats van de duivelsoortjes op de helm van Jolijn P te zien zal zijn. Matthijs de G lijkt wat dat betreft in ieder geval de bloemetjes buiten te zetten.

Daten met jongblauw

Naam: Sara P.

Leeftijd: 29 jaar.

Hobby's: Marktplaatsen (oftewel het scoren van verborgen parels), puzzelen (maar ik verzamel liever puzzels dan dat ik ze leg), spelen met de poes van de burens.

Verborgene kwaliteit: van een heel klein dingetje een lang verhaal te maken (dat heb ik van mijn moeder).

Guilty pleasure: Kaasstengels met chilisaus, maar dan wel het liefste de ouderwetse kaasstengels en niet die uit de frituur.

Bio: Op mijn werk en in mijn vrije tijd houd ik ervan als dingen strak georganiseerd zijn. Bij uitjes en vakanties heb ik graag de touwtjes in handen. Om een goede indruk te maken tijdens onze date is het belangrijk om flexibel mee te bewegen.

Ook op het profiel van Bram B uit het vorige Jong Blauw News kan nog gereageerd worden via datenmetjongblauw@jongblauwnews.nl

Ontbrekende Jong Blauw leden

Het winter seizoen begon erg goed met het ledenaantal op de JB trainingen, maar de laatste tijd is het erg rustig op de training van JB. Zou dit door het weer komen of gaat er een hardnekkig virus rond in de groep?

Het gerucht gaat namelijk rond dat veel JB-leden een aantal feestjes hebben gehad waarbij er flink gedronken wordt en daarbij niet aan social distancing gedaan wordt.

Hopelijk is iedereen na de feestdagen weer fit en klaar om te training voor het komende competitie seizoen.

Quote: Jolijn P denkt sinds haar verjaardag iedere avond even aan ons [Hugo V]

Slikploeg JB

De Slikploeg van Jong Blauw is uitermate geïnteresseerd in de resultaten van het supplementen onderzoek van de hardloofdokter. Een deelnemer liet ongevraagd weten dat zijn obstipatie in ieder geval verholpen was.

Portret van een Jong Blauw lid

Dit item is even verhuisd naar de volgende editie. Op het invulmoment was Jasper Ko even bezig met zijn andere hobby, brandweer. We hopen hem snel weer op de dinsdagtraining te zien.



Verjaardagscadeau

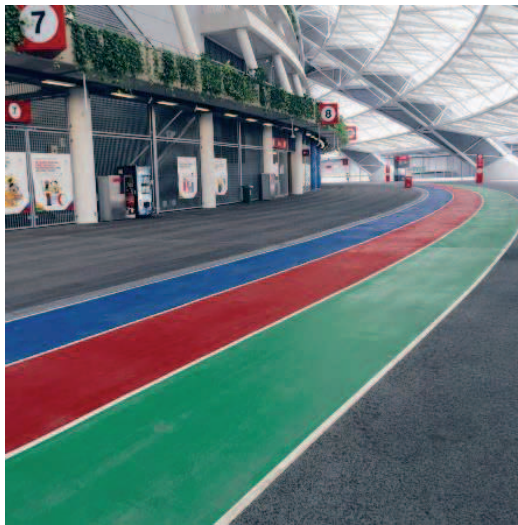
In november heb ik een stijlvol verjaardagscadeau gekregen. Je kunt zien dat deze met veel smaak is uitgezocht. Een goede balans tussen realistische vormgeving maar dan toch in een toffe kleur. Thanks guys! Hiermee kom ik de koude wintermaanden wel door!

Jong (Bont en) Blauw

Uw medische verslaggever heeft voor het eerst in lange tijd goed nieuws te melden: de JB ziekenboeg begint langzaam maar zeker leeg te lopen. Jesse S wordt de laatste tijd weer vaker op de baan gespot. Ondanks dat hij nog niet alle trainingen mee kan doen, lijkt er wel vooruitgang in te zitten in zijn knie. Ook de knie van Tijs H lijkt het weer te doen, hij kon onlangs een 5km voltooien zonder dat hij hiervan last ondervond. Naar eigen zeggen 'de lange afstand verteert mijn knie beter dan de sprints'. De verwachting is daarom de trainingen van Tijs langer dan doen gebruikelijk zullen zijn om de knie heel te houden. Bram B is na zijn rustperiode en vakantie(s) goed hersteld van het achillespees letsel en is de laatste weken volop bezig met het winterschema. Tot verbazing van de JB redactie stond er zelfs in november voor B een 5km wedstrijd op het programma. Een eenmalig uitstapje, zo bleek achteraf. Alleen Matthijs DG en Emma VDP blijven nog struggelen met blessures. De JB redactie wenst ze een spoedig herstel toe & hoopt ze snel weer op de baan te zien. Tot slot heeft de redactie het bericht bereikt dat JB'er Teun B een vervelende operatie heeft moeten ondergaan. Erg vervelend! Wij wensen Teun het allerbeste & een goed herstel toe.

Klussenbedrijf jongblauw

In een eerdere editie werd al gesproken over de verhuisservice van jong blauw, deze service is de laatste tijd intensief gebruikt door verschillende leden. Bovendien is deze service nu uitgerust met een ware opzichter, namelijk Bram B. Zoals het een ambitieuze en ontwikkelingsgerichte groep betaamt is deze service nu uitgebreid met een nieuwe dienst, namelijk de verbouw-service. In verschillende huizen zijn al zeer gevarieerde klussen aangepakt onder de bezielende leiding van meewerkend voorman Hugo V., waaronder het opknappen van badkamers en wc's, het leggen van verschillende vloeren, verplaatsen van muren en behangen. Alleen het lakken moet nog wat beter geoefend worden zodat de net behangen muur daarna niet opnieuw bijgewerkt moet worden. De verbouw-service is in te huren via de voorzitter van onze fanclub, Jos H.



Gekke Atletiekbanen

National Stadium, Singapore

In deze editie van gekke atletiekbanen een baan die misschien niet echt gezien wordt als atletiekbaan, maar zeker een vermelding verdient. Op de derde verdieping van het National Stadium in Singapore is namelijk een atletiekbaan aangelegd om het stadion heen. Zo kunnen de atleten die niet in het stadion mogen lopen, toch hun talent laten zien. Het is een drie-baans track met de heerlijke lengte van 888 meter. De traditionele bochten en rechte stukken ontbreken, dus bij onze jong blauw-leden zal dit ongetwijfeld wel wat kortsluiting veroorzaken. Om maar niet te spreken over de drie verschillende kleuren...

Cheer Chart

De top 5 van wedstrijden waar het gaat gebeuren, en waar je dus als supporter of deelnemer bij moet zijn komende maanden:

1^e Zaterdag 27 januari 2024, 14^e AV PEC 1910 indoor, Omnisport Apeldoorn

Opkomende sterren Sam O en Jesper de G gaan beide een aanval doen op hun p.r. 400m indoor.

2^e Weekend van 2, 3 en 4 februari 2024, NK Masters indoor, Omnisport Apeldoorn

3^e Zaterdag 10 en zondag 11 februari 2024, NK indoor U20 & U18, Omnisport Apeldoorn

4^e Zaterdag 17 en zondag 18 februari 2024, NK indoor senioren, Omnisport Apeldoorn

5^e Zondag 21 april 2024, 1^e competitie wedstrijd senioren 2024, locatie nog onbekend.

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

NIEUWBOW VERBOUW ONDERHOUD



K DEKKER
bouw & infra

kdbv.nl

_veelzijdige bouwers.

WIJ GAAN NET
DAT STAPJE VERDER
VOOR JE

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



**multicopy the
communication
company** HEERHUGOWAARD
ALKMAAR

jac nota Slaapcomfort



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

auping

Auping nights, Better days

Dealer van:

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



Herenkapper Han
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847

*Sandy's
bloem idee*

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

Meerjarenonderhouds-
werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

Bouw

Glas

Schilders

Service

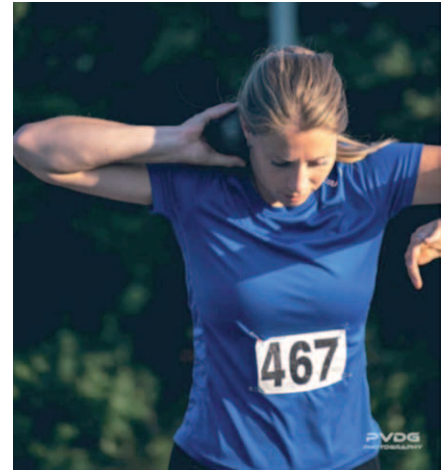
Techniek

Twée Pieten inspecteerden de jeugdtrainingen

Vrijdag 1 december stuurde Sinterklaas twee pieten naar de training. Na een gezamenlijke warming-up, werden de kinderen in groepjes verdeeld. Per onderdeel werden verschillende disciplines behandeld onder leiding van de jeugdige trainers. Twee groepjes kregen ondersteuning van de pieten, zodat alle kinderen getraind hebben met een piet.

Na afloop deelden de pieten cadeautjes uit en gingen iedereen moe maar voldaan richting huis.





Het kloppende hart van Nova zijn degenen die er week in, week uit voor zorgen dat alles op rolletjes loopt. Sommige Novianen doen echt veel voor de club! Je kunt op ze bouwen en ze zijn er vooral om onze leden met plezier te laten sporten. Eigen kennis, vaardigheden en expertise komen dan goed van pas, maar dat komt niet zomaar aanwaaien. Daarom laten we in deze serie mini-interviews een aantal onbetaalbare krachten voor het voetlicht treden. Deze keer is het een van onze enthousiaste jeugdtrainers, Linda Hurkmans.

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

In 2013 begon in aan mijn opleiding sport en bewegen in Alkmaar. Ik moest stage lopen in de sportbranche en zo ben ik als stagiair aangesloten bij Carol. Zij gaf training aan de junioren op de vrijdagavond. Training geven doe ik dus al 10 jaar.

Wat doe je voor de club?

Ik geef training op de maandag, donderdag en vrijdagavond aan de pupillen en junioren. Ook organiseer ik samen met de jeugdcommissie het Nova kamp en de onderlinge wedstrijden. Daarnaast natuurlijk ook: coachen en supporten bij crosslopen, de zomercompetitie en andere wedstrijden.

Waarom heb je de taak opgenomen?

Inmiddels ben ik al 20 jaar lid bij Nova en voelt dit als mijn tweede huis. Ik ben er zo ingerold en het werd steeds een beetje meer. Uit les en training geven haal ik heel veel plezier! Naast trainer zijn bij Nova ben ik namelijk ook gymdocent en mentor op een middelbare school. Samen met de andere jeugdtrainers hebben we een sterk trainerscorps en ben ik heel erg trots op de groepen die drie avonden in de week bij ons komen trainen.

Wat zijn de leuke kanten van het training geven?

1. De gezelligheid met de atleten en trainers.
2. Het bedenken van nieuwe oefeningen en spellen.
3. Het plezier bij de atleten zien tijdens en na afloop van de training.
4. Het geven van trainingen met mooi weer! Met slecht weer is het weleens een beetje afzien.

Op welk onderdeel ben je zelf het beste?

Hoogspringen was mijn beste onderdeel. Na de opleiding Sport & bewegen ben ik de Academie voor lichamelijke opvoeding gaan doen in Den Haag. Daarvoor trainde ik al zo'n 4 jaar in Zoetermeer. In Den Haag wonen was de beste optie! Ik trainde daar bij de Dutch High jump Foundation. In 2015 sprong ik mijn hoogste sprong ooit (1.81m). Daarmee kwalificeerde ik me voor het EK junioren in Zweden.

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

Een sportvereniging verbindt. Zorg ervoor dat je je leven lang blijft bewegen door een plek te vinden waar je welkom bent, plezier beleeft en op je eigen niveau kan presteren. Hopelijk heb je bij Nova deze plek gevonden!

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

Ik krijg vaak de vraag hoe ik pubers en jongeren in beweging krijg. Bij Nova is dat makkelijk! Iedereen komt voor de atletiek en/of het sociale contact.

Bij alle groepen die ik training geef denk ik aan: maak plezier, daag jezelf en de atleten uit, geef mogelijkheden (1x in de week trainen of zelfs 3), en maak contact!



Piet op bezoek bij onze Giganten

Nelina Bruin



Donderdagavond 30 november had Sinterklaas toch nog een piet naar Nova gestuurd om te kijken bij de Giganten training. Hij was iets te laat, maar dat vonden de trainers niet erg. Piet kon meteen meedoen. Zware cadeautjes moesten door de ramen (fietsband op een speer) gegooid worden. Dit lukte door veel atleten, maar soms gooi je toch mis. Dan moest er een rondje gelopen worden. Om warm te blijven was dit best prettig. Na afloop van de opdracht kon je precies zien welke ronde er gelopen moest worden! Na een verplicht rondje mocht Piet pepernoten uitdelen. Storm wilde de pepernoten liever in zijn muts hebben, zo kan je niets op de grond laten vallen!

Daarna werd de groep in tweeën gesplitst. Er was een parcours uitgezet. Eerst moesten de atleten over een koord lopen (dak rand), daarna het cadeautje in de schoorsteen gooien. Piet kon meedoen en assisteren. Dat ging heel goed. Veel pakjes wisten de schoorsteen te vinden.

Na de training verzamelde iedereen zich in de Nova kantine. Daar bleek

Piet nog een zak te hebben met daarin voor alle Giganten een "echt" cadeautje.

Nog even op de foto, en snel naar huis. Daar onder de warme douche.

Hopelijk kan Piet volgend jaar weer komen kijken om te zien hoe goed de atleten vooruit gegaan zijn.



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



Wij zijn jouw
signspecialist!



Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

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

Schildersbedrijf
PRONK

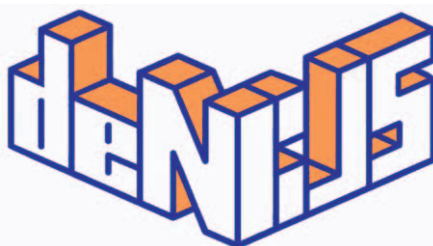


Oudewal 7 Warmenhuizen
Telefoon (0226) 394828 / 06-22416357

RECLASIGN



Sponsor van de Boerenkoolloop
en boerenland wandeltocht



**Vakmanschap en
kwaliteit tot in het
kleinste detail**

**GUN JEZELF
DE LUXE VAN
OPTIDEE !**
Beter & dieper slapen

Optidee
Zelfstandig adviseur

Scan de QR
voor actuele
catalogus &
acties

Sabine
Schravemade
06-43201200



Het Magnesiumonderzoek - De Conclusies (deel 1)

Kunnen we al een eerste conclusie trekken aan het eind van het Magnesiumonderzoek? Nog niet alle deelnemers hebben de exit vragen lijst ingevuld, maar een eerste conclusie is dat de precies de helft van de deelnemers soepeler spieren kreeg én beter sliep, en de andere helft niets merkte. Wel had 100% van de deelnemers een vlottere stoelgang.

Tijd voor een literatuurstudie, in afwachting van de exitpolls. In de grootste medische database (Cochrane) zijn diverse artikelen te vinden. Als zoekterm gebruik ik Magnesium en Sporter. Enkele conclusies (plus mijn toegift):

- Magnesium verbetert de spierfunctie: Magnesium draagt bij aan spiercontractie en spierontspanning. Een normaal magnesiumniveau kan krampen of spasmen tijdens intensieve trainingen helpen voorkomen.
 - Dit geldt voor sporters die minder dan 240mg met normale voeding binnen krijgen. Een gezond eetpatroon bevat genoeg Magnesium om boven de 240mg te zitten.
 - De onderzoeken worden voornamelijk gedaan bij Amerikaanse en Aziatische sub-topatleten. De vraag is of de Noviaan op dit niveau zit en of de Noviaan gezond genoeg eet om 240mg binnen te krijgen? (Zo gaan we natuurlijk van het een onderzoek direct door naar het volgende: 'Wat eet de Noviaan eigenlijk?')
- Magnesium verhoogt de energieproductie: magnesium helpt het energieniveau tijdens het sporten op peil te houden.
 - Wederom bij sub-topatleten, maar het kan dus ook op de Oostwal in Warmenhuizen.
- Magnesium helpt bij de eiwitsynthese, goed voor herstel en groei van spierweefsel na de training.
 - Hier is vrij veel bewijs voor, maar eerder bij de wandelgroep dan bij de atleten, want vooral vrouwen van 70+ lijken duidelijk voordeel te hebben.
- Magnesium ondersteunt de elektrolytenbalans: tijdens zware inspanning in de warmte verliezen atleten elektrolyten door zweet; de elektrolytenbalans op peil houden met voldoende magnesium kan de prestaties helpen verbeteren en vermoeidheid verminderen.
 - Bij warm weer waarbij we veel zweten zou extra Magnesiuminname zinvol kunnen zijn.
- Normale magnesiumgehalten in het bloed zijn gekoppeld aan een betere slaapkwaliteit omdat het ontspanning bevordert.
 - Ook dit onderzoek richtte zich op ouderen.

We zijn er nog niet uit bij NOVA. Vul snel het exit-formulier in via QR → dan trekken we volgende keer lokale conclusies.

De hardloepdokters.



De artikelen voor de geïnteresseerden:

Improves Muscle Function: Nielsen, F. H., & Lukaski, H. C. (2006). Update on the relationship between magnesium and exercise. *Magnesium Research*, 19(3), 180–189.

Boosts Energy Production: Zhang, Y. (2017). Can Magnesium Enhance Exercise Performance?

Enhances Recovery: Dominguez, L.J.(2006) Magnesium and muscle performance in older persons: The InCHIANTI study.

Supports Electrolyte Balance: Volpe SL.(2013) Magnesium in disease prevention and overall health.

Promotes Good Sleep: Abbasi B et al.(2012)The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly.


MEIJERBOUW
 WARMENHUIZEN

Particulier
 Bedrijven
 Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl



Wilco van der Stoop

Acupunctuur • Chinese kruiden geneeskunde

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

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



Dry needling is een fantastische behandel methode voor nek-, schouder-, rugklachten, duizeligheid, hoofdpijn, tinitus (oorsuizen) en alle problemen aan het bewegingsapparaat.

Er zijn nog een veelvoud aan klachten te benoemen.

Kijk voor meer info op mijn website www.wilcovanderstoop.nl

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

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

Ploeg Polder Cross zondag 3 december 2023

Nelina Bruin



Zondag 3 december stond alweer de 7e activiteit van de Nova jeugd wintercompetitie op het programma. Dit keer werd de trainingwedstrijd gehouden in de polder op de Molenweg 14.

Sijmen Ploeg had in zijn achtertuin, mede geholpen door het weer, een heerlijk modderig parcours weten te maken. Hoewel de wegen licht bevroren waren, viel het land mee. Daar maakte de blubber het glad. Eenentwintig Nova atleten stonden aan de start voor hun afstand. Dat varieerde van 500 meter voor de kinderen onder de 8 jaar (mini pupillen) tot de 4000 meter voor de groep onder de 20 jaar (juniores A en B). Na de wedstrijd was er voor iedereen in de schuur koffie/thee en (hele koude) limonade met een koekje erbij.

Bedankt familie Ploeg voor jullie gastvrijheid!!!



Duintraining junioren en pupillen



Net als ieder jaar aan het eind van het jaar vond op 17 december de duintraining van onze jeugdleden plaats. Waar de meeste pupillen met de auto werden gebracht kwamen de junioren met een grote groep aange fietst bij het kerkje van Groet, het startpunt van deze trainingsochtend. De in totaal zo'n 40 atleten werden opgedeeld in twee groepen die ieder hun eigen programma afwerkten. Waar de nadruk bij de junioren vooral lag op kilometers maken werd er bij de pupillen ook veel in spelvorm getraind. Waar het vorig jaar behoorlijk koud was en de ondergrond door de vorst nog hard waren er dit jaar onder de atleten vooral opmerkingen dat ze toch wel iets te veel kleren hadden aangetrokken. Als laatste onderdeel van de training was er door trainer Linda nog een leuk spel bedacht die met alle atleten samen werd gedaan. Toen we uiteindelijk weer terug waren bij het kerkje stond er zoals beloofd weer heerlijke chocolademelk met wat lekkers op de kinderen te wachten. Sjaak, Eefje en Nelina hadden ook aan de grote groep ouders gedacht want er waren voldoende kannen met koffie en thee meegebracht. Dit zorgt altijd weer voor een feestelijk einde van deze mooie ochtend.



Jury cursus in Den Helder!

Wat zijn de regels bij de atletieksport? Waar wordt een poging op beoordeeld?

Niet alleen leuk om dit te weten voor jezelf of om je kind te begeleiden, maar je helpt er ook de vereniging mee.

Om wedstrijden bij AV Nova te organiseren hebben we juryleden nodig. Veel ouders helpen ons en krijgen ter plekke te horen wat ze moeten doen. Het is voor de organisatie handig als er een aantal juryleden zijn met een officieel jurydiploma. Hier leer je namelijk hoe de regels precies zijn.

Op zaterdag 20 januari 2024 start er een jurycursus algemeen op de Ruyghweg 198, 1781 DP in Den Helder.

De tweede cursus dag is op zaterdag 16 maart 2024.

De cursus is van 10.00 uur tot 16.00 uur. Voor koffie en thee wordt gezorgd. De lunch moet zelf mee genomen worden.

Start voorwaarden:

Deelnemers aan de cursus zijn bij inschrijving minimaal 16 jaar en lid van de Atletiekunie.

Wil je meedoen dan kan je jezelf inschrijven via deze link:

<https://www.atletiekunie.nl/agenda/24518-opleiding-jurylid-algemeen/> → scan de QRcode



Als je geen lid bent van een atletiek vereniging, maar je wilt wel ons helpen door jurylid te worden, dan regelt de vereniging dit lidmaatschap. Geef dit door aan Nelina, jeugd@avnova.nl

Opleidingsdagen:

Zaterdag 20 januari 2024 van 10.00 tot 16.00 uur

Zaterdag 16 maart 2024 van 10.00 tot 16.00 uur

Locatie:

Ruyghweg 198, 1781 DP Den Helder

Wintercompetitie

Op Oudejaarsdag is onder prima crossomstandigheden de Oudejaarsdijkenloop in Aartswoud gelopen. Van Nova waren er 18 deelnemers. Hieronder de uitslag en de nieuwe tussenstand van de wintercompetitie.

Naar aanleiding van de vorige keer hebben enkele jeugdleden aangegeven, toch graag in de standen te willen worden opgenomen.

Dat heeft geresulteerd in een (nieuwe) hertelling van de punten. Dus wees niet verbaasd als je nu een ander puntenaantal hebt dan eerder doorgegeven. Uiteindelijk gaat het erom dat we met elkaar een leuke dag hebben en lekker een beetje rennen.

Met vriendelijke groet

de commissie Wintercompetitie AV Nova

Britt Kos, Arie Kossen, Lonke Kossen en Jos Schalkwijk (06-2885 5617)											
De uitslag van de "De Oudejaarsdijkenloop"											
Pl	Naam	Cat	U	M	S	Sec tot	Sec p km	Afst	Pt	Extra ivm afstand	Totaal
1	Ruud Doodeman	M		35	11	2.111	264	8,0	50	4	54
2	David van der Welle	M		37	15	2.235	279	8,0	49	4	53
3	Tijs Hofmann	M		37	31	2.251	281	8,0	48	4	52
4	Matthijs de Groot	M		39	26	2.366	296	8,0	47	4	51
5	Frans Kroes	M		40	35	2.435	304	8,0	45	4	49
6	Theo Tesselaar	M		42	16	2.536	317	8,0	44	4	48
7	Jos Schalkwijk	M		44	29	2.669	334	8,0	43	4	47
8	Espen van der Welle	M		20	05	1.205	301	4,0	46		46
9	Arie Kossen	M		48	59	2.939	367	8,0	41	4	45
10	Marc Heinsbroek	M	1	10	10	4.210	526	8,0	39	4	43
11	Mattis Reijmerink	M		24	02	1.442	361	4,0	42		42
12	Jesper de Groot	M		24	37	1.477	369	4,0	40		40



Langestraat 83, 1811 JD Alkmaar



Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut

Martina Pronk
06 15 88 75 79

info@praktijkPronkstuk.nl
www.praktijkPronkstuk.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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



Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03



LARSBARSINGERHORN.COM

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



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

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



www.kika.nl

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 betaalt zichzelf!

Pl	Naam	Cat	U	M	S	Sec tot	Sec p km	Afst	Pt	Extra ivm afstand	Totaal
1	Isabelle Brus	V		41	11	2.471	309	8,0	50	4	54
2	Britt Kos	V		43	37	2.617	327	8,0	49	4	53
3	Lonneke Kossen-Groot	V		47	20	2.840	355	8,0	48	4	52
4	Kitty Verburg	V		50	03	3.003	375	8,0	47	4	51
5	José Hoozeboom	V		50	46	3.046	381	8,0	46	4	50
6	Karin Hofman	V		32	32	1.952	488	4,0	45		45

De nieuwe, tevens gecorrigeerde, tussenstand na zes wedstrijden:

Plaats	Naam	Cat.	1 Rondje Bergen	2 Kermis- loop	3 Boeren- koolloop	4 Dokev cross	5 Snert- loop	6 Aarts- woud	Totaal
1	Theo Tesselaar	M	50	45	42	50	48	48	283
2	Jos Schalkwijk	M	44	44	37	48	50	47	270
3	Jesper de Groot	M	-	41	42	47	43	40	213
4	Kees van Wonderen	M	-	51	51	54	56	-	212
5	Ruud Doodeman	M	52	-	50	-	52	54	208
6	Frans Kroes	M	51	-	-	51	52	49	203
7	Mattis Reijmerink	M	49	44	43			42	178
8	Bas van der Stoop	M	42	43	40	49	-	-	174
9	Joshua de Vriend	M	53	55	55	-	-	-	163
10	Ariën Kruijer	M	-	48	49	-	55	-	152
11	David van der Welle	M	49	50	-	-	-	53	152
12	Tijs Hofmann	M	-	-	47	-	49	52	148
13	Joost Emmaneel	M	-	48	48	-	50	-	146
14	Espen van der Welle	M	50	47	-	-	-	46	143
15	Matthijs de Groot	M	-	42	-	48	-	51	141
16	Arie Kossen	M	35	-	-	43	-	45	123
17	Wilco van der Stoop	M	-	42	35	-	44	-	121
18	Emiel van Tongerlo	M	-	54	54	-	-	-	108
19	Hugo Vader	M	-	-	45	-	48	-	93
20	Sigge van der Veek	M	-	-	36	-	46	-	82
21	Marc Heinsbroek	M	-	-	27	-	-	43	70
22	Aad Pancras	M	34	-	33	-	-	-	67
23	Johan Mink	M	-	35	29	-	-	-	64
24	Mark Dekker	M	48	-	-	-	-	-	48
25	Stefan Voskuilen	M	47	-	-	-	-	-	47
26	Bram Berkhout	M	-	-	-	-	47	-	47
27	David Reijmerink	M	46	-	-	-	-	-	46
28	Lars Dignum	M	-	-	46	-	-	-	46
29	Emst Binnekamp	M	45	-	-	-	-	-	45

De nieuwe, tevens gecorrigeerde, tussenstand na zes wedstrijden:

Plaats	Naam	Cat.	1 Rondje Bergen	2 Kermis- loop	3 Boeren- koolloop	4 Dokev cross	5 Snert- loop	6 Aarts- woud	Totaal
30	Leon van Bourgonje	M	-	-	44	-	-	-	44
31	Pim van den Bulk	M	43	-	-	-	-	-	43
32	Michiel Beeldman	M	-	-	43	-	-	-	43
33	Piet de Waard	M	-	41	-	-	-	-	41
34	Jaap Zandvliet	M	41	-	-	-	-	-	41
35	Yde Dekker	M	-	-	41	-	-	-	41
36	Paul Blom	M	-	-	39	-	-	-	39
37	Roland Karsten	M	-	-	38	-	-	-	38
1	Lonneke Kossen-Groot	V	50	52	50	53	58	52	315
2	Isabelle Brus	V	52	49	53	54	-	54	262
3	Kitty Verburg	V	-	49	-	52	60	51	212
4	José Hoogeboom	V	-	47	-	51	57	50	205
5	Annemiek van der Stoop	V	47	50	47	-	54	-	198
6	Suzan Nieman	V	55	55	55	-	-	-	165
7	Emmie van den Bulk	V	46	46	43	-	-	-	135
8	Rita Molenaar	V	53	-	54	-	-	-	107
9	Britt Kos	V	49	-	-	-	-	53	102
10	Betsy Groen-Schoorl	V	-	48	46	-	-	-	94
11	Karin Hofman	V	-	-	-	-	45	45	90
12	Talisa van der Fluit	V	-	-	-	-	56	-	56
13	Marieke van Lierop	V	54	-	-	-	-	-	54
14	Eline Vriend-Rampen	V	-	53	-	-	-	-	53
15	Kim Berger	V	51	-	-	-	-	-	51
16	Mariska Pronk-Veul	V	-	-	49	-	-	-	49
17	Emma van der Pal	V	-	-	47	-	-	-	47
18	Jolijn Prins	V	-	-	46	-	-	-	46
19	Kim Rood	V	43	-	-	-	-	-	43



Het seizoen zit erop voor ons!

Wij hebben weer veel mensen blij kunnen maken met onze seizoensproducten of het doen van een van onze vele activiteiten. Wij hopen u graag volgend jaar weer terug te zien.

Expeditie Marlequi



Wie is de Marlequi Mol



TIJD VOOR EEN UITJE in 2024?

Workshops



Kinderfeestjes



Voor in de agenda:
Fair de Marlequi 14 & 15 september

Vanaf 1 maart zijn wij
weer open!

 Trambaan 5a Warmenhuizen

Evenementenkalender

Als je eens gek wilt doen en niet bang bent voor lange afstanden dan is er in februari een mooie gelegenheid om je conditie en bovenal je doorzettingsvermogen te testen. De Dutch Coast Ultra Run by Night is een strandloop en gaat verder dan menigeen ooit gelopen heeft. Er is een 50, 75 en 100 km. Deze afstanden starten 's avonds in Den Helder. Nieuw is gelukkig dat in 2024 er naast de 25 km een route van ca. 12,5 km is. Deze twee kortere afstanden starten in Castricum. Voor eventuele uitvallers gaat er een busje via Castricum aan Zee en Petten weer terug. De capaciteit is echter beperkt, dus de organisatie adviseert om cash mee te nemen voor een taxi, want niet in elke taxi kan je pinnen. Zo'n nachtfoot is sowieso een avontuur en dan is het te hopen dat het dan niet te hard vriest of het glad door de sneeuw is. Aan het begin van het jaar zijn er traditioneel veel evenementen aan de kust. Je kunt onder andere terecht in Castricum, Schoorl, Egmond, Den Helder, waarna vanaf maart de kust verlaten wordt en de cityruns van Alkmaar, Schagen en Heerhugowaard zich aandienen. Deze loopjes zijn juist laagdrempelig en voor iedereen wel te doen. Geld voor een taxi hoeft je niet mee te nemen, tenzij het na afloop heel lang erg gezellig is.

Januari

- 07-01 AVC Strand- & Duinloop, Castricum, kidsrun en 4, 10, en 15 km www.avcastricum.nl
- 14-01 Halve van Egmond. Egmond aan Zee 10,5, 21,1 km en mini marathon www.nnegmondhalvemarathon.nl
- 20-01 2e wedstrijd regionale crosscompetitie, pupillen en junioren SAV, Grootebroek. <https://www.savatletiek.nl/wedstrijden/kalender/1697/regio-crosscompetitie-3-in-grootebroek>,
- 21-01 Wintercompetitie Nova Pim & Emmyloop, Schoorl 8 km aanmelden: jamba@quicknet.nl
- 27 en 28-01 Egmond Wandel Marathon, 10,5, 15 en 21,1 km. www.egmondwandelmarathon.nl
- 28-01 Kaagloop, Wervershoof, 5 en 10 km. Start 11 uur, <https://kaagloop.nl/>

Februari

- 03-02 Texel trail, De Krim, 15, 24 en 42 km over duin, strand en bos. www.texeltrail.nl
- 03-02 AVW Jeugd Indoor atletiek in de Zuiderzeehal te Wieringerwerf. www.avwieringermeer.nl/wedstrijden/avw/
- 04-02 Twiskemolenloop, 't Twiske, 21,1, 16,1, 10, 5 km www.acwaterland.nl/twiskemolenloop
- 09-02 Dutch Coast Ultra Run by Night, Den Helder of Castricum, 12,5, 25, 50, 75 of 100 km hardlopen <https://inschrijven.nl/form/2024020950236-nl>
- 11-02 Groet uit Schoorlrun, Parcours door het bos Groet, 10 (NK), 21,1 en 30 km en kidsrun Onderdeel van de wintercompetitie <https://www.groetuitschoorlrun.nl/inschrijven>
- 18-02 Parnassia Groep Loop, Castricum, kidsrun en 4,8 en 10 15 km www.avcastricum.nl
- 18-02 Rondje Novabaan, AV Nova, jeugdlopen

Maart en later

- 03-03 ARO-Polderloop, Obdam, 5 of 10 km, Wintercompetitie <https://aro88.nl>
- 03-03 Twiskemolenloop, 't Twiske, 21,1, 16,1, 10, 5 km www.acwaterland.nl/twiskemolenloop
- 09-03 Finale regiocrosscompetitie in Landsmeer, AC Waterland
- 09-03 Halve Marathon De Waal, Texel, jeugdafstanden 1,2 en 2,5 km en 5, 10,6 en 21,1 km AV Texel www.halvemarathondewaaltexel.nl
- 24-03 Nova Clubcross Warmenhuizen, 4 of 6 km Wintercompetitie, www.avnova.nl
- 02-05 Schagen City Run, wegwedstrijd 5 en 10 kilometer in en rond Schagen en het prachtige buitengebied. Ook wandelen en kidsrun www.schagencityrun.nl
- 08-05 Alkmaar Cityrun Alkmaar 5 en 10 km <https://www.alkmaarcityrun.nl/>



IN 'T IJKGEBOUW
DE EENDRACHT



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



GLOBE

URBAN CUISINE

**STREETFOOD
& COCKTAILS**

DORPSTRAAT 153 | WARMENHUIZEN
GLOBESTREETFOOD.NL



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



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

eco-well
AARDWARMTESYSTEMEN BRONBORINGEN


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

Wij garanderen een snelle en professionele service.



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


www.eco-well.nl



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


Seed Valley powered by Bejo Zaden

Bejo, ook op facebook



That's bejo quality > bejo.nl

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



PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
verbouw
restaurantie
onderhoud



steha gecertificeerd
hoofdaannemer



Vakgroep
Restaurantie

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