

januari/februari 2018

*Het Pieterpad*

492 kilometer wandelen

Hardlooptokter

*Proost!*

*Jong Blauw*

Alweer een dubbeldikke editie

Jeugdportret

*Tessa Zomers*



# In deze Noviteit

Pagina 15. Tom Beukers

## Tijd

## ‘Zelfreflectie’

Pagina 10. Ruud Doodeman

Pagina 31.

## Oudjaarstraining Schoorl

## ‘Waar zijn de Meeuwen?’

Pagina 25. Bosloop Nova

### *Vaste Rubrieken*

Overzicht informatie over de club	4
Van de voorzitter	6
Verjaardagen / nieuwe leden	9
Margriet op Maat	12
Hardlooptokter	15
Jong Blauw	17
PietPraat	21
Wandelnieuws	26
Prikbord	32
Evenementenkalender	34

### *Redactioneel*

Nog een minuutje te gaan. Je haalt nog een keer diep adem, maakt je schouders los en je danst op de ballen van je voeten.

Als hardloper heb je af en toe een wedstrijd nodig om scherp te blijven. En, laten we eerlijk wezen, wat is nou een mooiere wedstrijd dan deze? Waar anders loop je over zulke mooie paden door de duinen? Nee, dit sukje gaat niet over de klassieker in Egmond, of de Groet uit Schoorl Run. We hebben het over de bosloop van Nova. Dit zijn de wedstrijden dat het hele bos blauw zou moeten kleuren. Maar vaker kleurt het geel; Meeuwengeel. De Meeuwen, een club hardlopers uit Volendam en Edam, hebben hun eigen competitie en de boslopen van Nova staan stevast op het programma. Behalve op 24 december... En dat merken de tientallen vrijwilligers die elke keer weer hopen op een flinke opkomst van de bosloop. Dat betekent immers een flinke injectie van de clubkas. Op kerstavond viel het helaas nogal tegen.

Maar, zoals je verderop in dit blad kunt lezen, hebben de Meeuwen beloofd er op 21 januari weer bij te zijn. Een man of veertig sterk. Dat is mooi, maar een blauw bos is nog mooier. We zijn er allemaal, toch?

**Martijn Jorritsma**

#### **De Novaredactie**

**novakrant@hotmail.com**

Martijn Jorritsma

[martijnjorritsma@gmail.com](mailto:martijnjorritsma@gmail.com)

Elles de Groot

[weidemolen20@outlook.com](mailto:weidemolen20@outlook.com)

Ruud Doodeman

[ruud.doodeman@quicknet.nl](mailto:ruud.doodeman@quicknet.nl)

***Wil je adverteren in onze krant? Neem dan contact op met de sponsorcommissie!***

# Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Petra Taams	pdtaams@gmail.com	06 52845447	Voorzitter
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmst
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Maaïke Tesselaar	maaiketesselaar@hotmail.com	06 22217397	
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Jos Hoogeboom	jpf.hoogeboom@quicknet.nl	0226 72 3039	vice-voorzitter
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Trainingstijden

<b>Maandag</b> 09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Zandspoor</b> Sportief wandelen	<b>Trainer</b> Peter Robert
18.00 tot 19.00	Clubavond pupillen	Verschillende trainers
19.00 tot 20.30	Clubavond junioren	Verschillende trainers
<b>Dinsdag</b> 19.30 tot 21.00	Senioren/masters (Novabaan)	<b>Trainers</b> Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren (Novabaan)	Jorg Ootjers
<b>Woensdag</b> 19.30 tot 21.00	<b>Novabaan</b> Start to Run	<b>Trainers</b> Frans Kauffman
<b>Donderdag</b> 17.00 tot 18.00	<b>Novabaan</b> Mini pupillen/C-pupillen	<b>Trainers</b> Myrthe van Dok en Mirreille Ligthart
17.00 tot 18.00	Pupillen B/C	Steven de Moel en Jesper Sintenie
17.00 tot 18.00	Pupillen A/B	Amber Hurkmans en Carlien Wabeke
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Kiki Klaver en Tom Hoogeboom
18.15 tot 19.15	G atleten	Remon Schoorl
19.00 tot 20.15	Junioren	Carol Rademakers + Kiki Klaver
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Mark Dekker
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
<b>Vrijdag</b> 18.30 tot 19.30	<b>Novabaan</b> Pupillen A2/Junioren D	<b>Trainers</b> Linda Hurkmans, Teun Beers
19:30 tot 20:45	Bootcamp	Rutger Keet en Tom Hoogeboom
<b>Zaterdag</b> 09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Buitencentrum Schoorl</b> Sportief wandelen	<b>Trainers</b> Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader
09.00 tot 10.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
<b>Zondag</b> 10.00 tot 12.00	<b>Verrek bij Buitencentrum Schoorl</b> Sprintgroep Senioren	<b>Trainers</b> Jorg Ootjers
09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij begin Zeeweg</b> Start to Run	Frans Kauffman

## Trainers



Jan Berkhout	0226 394278	Mireille Ligthart	06 29152510
Mark Dekker	0226 395238	Steven de Moel	06 51012246
Lars Dignum	06 14347341	Jesper Sintenie	06 13840081
Rob Duvivier	0226 395543	Carlien Wabeke	06 34797093
Linda Hurkmans	06 2364 244	Tom Hoogeboom	06 48698776
Jan Karsten	0226 392029	Teun Beers	06 39589887
Frans Kauffman	0226 393426	Rutger Keet	06 12176982
Remon Schoorl	06 27975448		
Jorg Ootjers	06 10903088	<b>Trainingscoördinatie</b>	
Carol Rademaker	0226 393603	Maaïke Tesselaar (jeugd)	06 2221 7397
Peter/Marian Robert	0226 393338	Marian/Peter Robert	0226 39 3338
Ingmar Zondervan	0226 391994	(wandelen)	
Sara Prins	06 22599617	Jos Hoogeboom	06 1266 8131
Kiki Klaver	06 21647074	(senioren)	
Myrthe van Dok	06 36046818		

## Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA [www.avnova.nl/lidmaatschap](http://www.avnova.nl/lidmaatschap)

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. Opzegging van het lidmaatschap, drie maanden van te voren bij Marian Robert: [LedenadministratieNova@kpnmail.nl](mailto:LedenadministratieNova@kpnmail.nl)

## Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2016 tot 31-10-2017

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2010 en later	Junior C	2003-2002
Pupil C	2009	Junior B	2001-2000
Pupil B	2008	Junior A	1999-1998
Pupil A1	2007	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2006	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2005-2004	Masters 40	30-44 jaar

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

## Commissies

### Jeugdcommissie

Cor Wabeke	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Freya zomers	<a href="mailto:f.zomers@planet.nl">f.zomers@planet.nl</a>	
Sylvia Groen	<a href="mailto:sylvia.groen@quicknet.nl">sylvia.groen@quicknet.nl</a>	0226 39 0290
Arien Kruijer	<a href="mailto:arenlin-kruijer@quicknet.nl">arenlin-kruijer@quicknet.nl</a>	0226 39 2403
Mark Dekker	<a href="mailto:m.dekker@bejo.nl">m.dekker@bejo.nl</a>	0226 39 5238
Nelina Bruin	<a href="mailto:nelina@kpnplanet.nl">nelina@kpnplanet.nl</a>	0226 39 2209

### Kantine commissie

Nel Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Riet Pronk	<a href="mailto:riet.hip@quicknet.nl">riet.hip@quicknet.nl</a>	0226 39 2440
Rina Krom	<a href="mailto:fckrom@quicknet.nl">fckrom@quicknet.nl</a>	0226 39 3732
Louis Suiker	<a href="mailto:lenl.suiker1@quicknet.nl">lenl.suiker1@quicknet.nl</a>	0226-39 2577
Erik Tesselaar	<a href="mailto:erik.tesselaar@quicknet.nl">erik.tesselaar@quicknet.nl</a>	06 4253 1821

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Piet Stuyt	<a href="mailto:p.stuyt@quicknet.nl">p.stuyt@quicknet.nl</a>	0226 39 3177

### Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	<a href="mailto:kiki-klaver95@hotmail.com">kiki-klaver95@hotmail.com</a>	06 21647074
René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@quicknet.nl">tijshofmann@quicknet.nl</a>	0226 39 4974
Jesse Smit	<a href="mailto:jesse_s-m-i-t@hotmail.com">jesse_s-m-i-t@hotmail.com</a>	0226 39 4378
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Clubrecord commissie

René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Sponsorcommissie

Frans Kroes	<a href="mailto:kroes23@hotmail.com">kroes23@hotmail.com</a>	0224 56 3976
Yvon Louter	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Chantal Kuys	<a href="mailto:frank.chantal@quicknet.nl">frank.chantal@quicknet.nl</a>	06 521 48 994
Yde Dekker	<a href="mailto:ydedekker@hotmail.com">ydedekker@hotmail.com</a>	06 5393 0408

### Onderhoud Website

Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367
---------------	--	--------------

# Van de voorzitter

## *Springlevende club!*

Het jaar 2017 zit er op. Voor mij een jaar waarin ik AV NOVA beter heb leren kennen.

Alhoewel ik onvoldoende tijd heb kunnen maken om doordeweekse trainingsavonden te bezoeken, hebben de bestuursvergaderingen en de beleidsavonden het inzicht in het reilen en zeilen van de vereniging vergroot. Ik schreef het eerder al eens, ik ben trots op de vereniging en dan vooral al die mensen die zich inzetten om de vereniging draaiende te houden. Ten eerste natuurlijk de trainers die ervoor zorgen dat onze leden goed en prettig atletiek en loop- en wandelsport kunnen bedrijven. De trainers doen dit met grote inzet en plezier. En gelukkig is dit jaar de trainers coördinatie weer goed op de rails gekomen.

Ten tweede het nog veel grotere aantal vrijwilligers die zich inzetten tijdens wedstrijden, diverse lopen, in de onderhoudsploeg, in de kantine, in diverse commissies en als bestuurder. En last but not least natuurlijk de leden, die onze vereniging kleuren. Veel van onze leden, jong & oud sporten niet alleen, zij zijn ook vaak vrijwilliger en hebben plezier met elkaar na het sporten. In sportief opzicht was het ook een mooi jaar met een aantal zeer goede prestaties op diverse niveau's.

Wij zijn een springlevende vereniging met daarin mensen boordevol ambitie en niet alleen sportieve ambitie. Dat is gebleken tijdens klankbordavonden die wij als bestuur georganiseerd hebben om input te krijgen voor een nieuw beleidsplan. Uit die avonden kwamen vooral ook veel ideeën en acties voort. Veel van deze acties zijn inmiddels uitgevoerd en er is een concept beleidsplan op papier gekomen waarover later meer. We beginnen in januari met een terugkoppeling aan de klankbordgroepen. Dat is een mooie start van het nieuwe jaar om verder te werken aan de welbekende puntjes op de i om



als vereniging sterker en beter te worden. Maar voordat ik afsluit sta ik even stil bij degenen die ons zijn ontvallen en ziek zijn. Op deze moeilijke momenten, die je met zo'n grote vereniging elk jaar meemaakt blijkt hoe sterk de sociale cohesie binnen de vereniging is. Aandacht besteden aan lief en leed is belangrijk en ook daar is NOVA goed in.

Beste mensen, ik ben blij dat ik jullie voorzitter mag zijn en hoop in 2018 nog veel meer NOVA te ontdekken en bij te leren.

Ik wens jullie een in alle opzichten goed 2018 toe en dat vooral in goede gezondheid.

Gaumarjos!

**De voorzitter, Petra Taams**







# Gefeliciteerd!

*januari*

*februari*

	<b>01</b>	Meike de Moel, Simone Ligthart
	<b>02</b>	
Manon Kruijver	<b>03</b>	Marc Heinsbroek, Jan Mol, Petra Taams
Martijn Kroes	<b>04</b>	Matthijs de Groot, Lasse van der Linden
Derk Paarlberg, Bert Hessels	<b>05</b>	
Tineke Feijen, Judy Johannes	<b>06</b>	Rob Tas, Ruby Noordstrand
Johan Mink	<b>07</b>	
Liesbeth Meeussen	<b>08</b>	
	<b>09</b>	Douwe Ploeg
Jorg Ootjers	<b>10</b>	Evelyn Schouten
Pim van den Bulk	<b>11</b>	Martijn Jorritsma, Henry Hofmann
Steffen Atzema	<b>12</b>	Theo Tesselaar
Lars Dignum, Trudie Derks-Wallroth,	<b>13</b>	
Femke Wabeke, Megan Veen		
	<b>14</b>	Peter Wokke
Frans Kroes, Kim Grootjes	<b>15</b>	Annelies de Groot, Mart Pronk
Noor Strooper	<b>16</b>	Ronald Rol
	<b>17</b>	Wilma Kemper, Lisette Doodeman, Ton Kuijs
Bregje Dekker, Jaimy Blom, Louw Groot	<b>18</b>	
Wim Keesom		
René Tijn	<b>19</b>	
Esmay van Wonderen, Suze Anna Molenaar	<b>20</b>	Axel Boon, Bert Groen
Mirjam van der Welle		
Mika Tillema	<b>21</b>	David Reijmerink, Frans Kauffman
Aad Vader	<b>22</b>	
Michiel Beeldman	<b>23</b>	
Paul Blom	<b>24</b>	Tom Beukers, Jesse Rombout
	<b>25</b>	Sam Pronk, Maaïke Tesselaar
Karin Groot-Dekker	<b>26</b>	
Lonneke Kossen-Groot, Espen v/d Welle, Tiny Zoon	<b>27</b>	Ronald Vreeker
Gérard Bosch	<b>28</b>	Willem Rijlaarsdam, Ada Jonker, Marian van
Isabelle Brus, Quinn Massing	<b>29</b>	Wonderen-Louter
Lia Nota	<b>30</b>	Nel Strooper-Blom
Piet de Waard	<b>31</b>	

## Nieuwe Leden

SMarian Dekker-de Groot	master	Joris de Boer	senior
Viggo Wolthuis	Pupil C	Ad Brakenhoff	master
Rens Nannes	minipupil	Paul Zoon	master
Els Rijkeboer	master	Sanne Rijs	senior
Pracht van der Veek	Pupil C	Pauline Kokmeijer	master
Lia Nota	master	Susan Boots	master
Caitlin Johnson	Junior D	Annelies de Groot	master
Anita Brussel	master	Robin Broekmans	senior
Amber Brussel	senior	Judy Johannes	master
Trudie de Groot	master	Kitty Ligthart	senior
		Jay Boesveld	Pupil A
		Manon Kruijver	senior



agrarische achtergrond niet meer verloochende, althans zo voelde ik dat zelf.

Het is ook aangenaam om op een steady tempo gedachten de vrije loop te laten en even afstand te nemen. De loopstijl pas ik intussen aan en ik zorg dat met het juiste been over de plassen spring. Of gaat nu ook die andere zool los? Het materiaal laat me vandaag flink in de steek! De fase waarbij je jezelf tegenkomt is bij de een weliswaar op kortere afstand dan de andere, bij grensverleggende prestaties is het onvermijdbaar. Ineens is het er en is er geestkracht voor nodig door te gaan of niet te versagen. De intensiteit is ook van grote invloed. Daphne heeft het vast wel eens binnen 100 meter,

maar dan zal de reflectietijd voor een sterke, zwakte beschouwing onderweg ontoereikend zijn. Al zullen de draaiende camera's na afloop gemakkelijk tien keer zo lang over de nabeschuiving doen dan het loopje zelf.

Marathonlopers is onderweg aanzienlijk meer tijd gegund dan sprinters om de innerlijke zelf

te analyseren, al is het een goede afweging waard of dat niet te veel tempo verlagend zal werken. Bij de les blijven en vaart houden is het devies. En dan is het beste je toch vooral bezig te houden met je eigen loopbeleving. Kortom; voortdurende concentratie op de actie die je doet en reactief handelen als de interne meters de rode zone in dreigen te slaan en verder met de blik op oneindig.

Elke Novaloper weet het ook als geen ander: iedere loper komt zichzelf een keer tegen. En toch; wees daar op voorbereid! Het kan dan maar het beste een niet al te onaangename ontmoeting zijn en niet een verrassing waarvan je danig terugdeinst. Oh ja, en de groeten nog, omdat je jezelf geheid nog meer tegen gaat komen. Nu kwam ik aan de finish met een halve zool. Tweede kerstdag 2017. Opmeer, ik weet het nog heel goed: het schoonmaken van schoenen blijft me bespaart. Wat nog rest van de dierbare New Balance schoenen drop ik in de afvalbak voordat ik op kousenvoeten de sporthal in stiefel. Mijn field dancers zijn uitgedanst!

**Ruud Doodeman**

---



Boek nu ook online  
[WWW.KIMEWO.NL](http://WWW.KIMEWO.NL)  
TEL.: 0226 - 390534

## Maatwerk Marketing

**Arjan Zutt**

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

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



# Margriet op maat

## *Koolhydraten: niet heilig voor Dafne Schippers!*

Begin oktober ben ik aanwezig geweest bij het 2e Congres Sport & Voeding georganiseerd op sportcentrum Papendal in Arnhem. Super interessant en erg inspirerend! De nieuwste ontwikkelingen op het gebied van sport en voeding kwamen langs. Ook waren er verschillende workshops waaruit je kon kiezen. Zo heb ik sessies over vitamine D, de voeding van topsporters in de Tour de France en het belang van een gezonde sportkantine bijgevoond.

De inspirerende dag werd afgesloten met een interview over voeding met Neerlands trots, 's werelds snelste 200 m loopster, Dafne Schippers. Dafne heeft al jaren een passie voor gezonde voeding. Ze bracht zelfs haar eigen kookboek op de markt (Dafne LIKES). Wat eet en drinkt Dafne nou precies? Heeft haar voeding mede doen bepalen dat ze zo hard kan sprinten?

Wat blijkt, Dafne eet zo min mogelijk koolhydraten. Écht zo min mogelijk koolhydraten. Ze eet geen brood, geen pasta, geen koek en zeker geen pizza. Haar focus ligt op eiwitten. Een topsportster die bijna geen koolhydraten binnenkrijgt? Koolhydraten zijn de meest efficiënte en daarmee belangrijkste brandstof bij sporters. Waarom neemt ze die niet? Haar verklaring was eigenlijk heel simpel; ze maakt deze keuzes omdat het voor haar goed voelt. Ze heeft heel wat voedingspatronen uitprobeerd, dit werkt voor haar het beste. Kan ze niet nog sneller sprinten met een andere voeding?

Dafne krijgt als topsportster weinig koolhydraten binnen, maar ik begrijp haar gedachtegang en gevoel wel. Dafne is geen langeafstandsluopster, ze heeft niet heel veel koolhydraten nodig voor haar korte sprintwerk, loopscholing en krachttraining. Ze zal veel training op een relatief lage hartslag uitvoeren waardoor ze weinig koolhydraten gebruikt. Eiwitten zijn daarentegen heel erg belangrijk voor het herstel van haar spiermassa. Door veel eiwitten en gezonde vetten te nemen voelt Dafne zich iedere dag fit en kan zij dag in dag uit haar trainingen goed uitvoeren. Koolhydraten zijn niet heilig bij sporters, zeker niet bij sprintsters. Zijn koolhydraten voor jou wel heilig? Probeer eens wat meer eiwitten en gezonde vetten te nemen en merk het verschil tijdens training en in je herstel. Succes!

**Margriet Berkhout**







# Hardloepdokter

1 januari. Proost. Een heerlijk glas champagne. Of een paar glazen. Frisse nieuwjaarsduik om 't jaar gezond te beginnen. (Kennen we de effecten van koud douchen en zwemmen nog?) En natuurlijk volop goede voornemens: meer hardlopen, regelmatig trainen, ook als het druk is.

Wat is eigenlijk het effect van al die heerlijke glazen champagne op de hardloopvoornemens? Egmond is al over twee weken.

Een gekke yin yan is dat: alcohol en hardlopen. Warmenhuizen is absoluut een 'sportdorp' met veel mensen die actief lid zijn van een of meerdere verenigingen, maar er wordt op bepaalde dagen ook zeer veel gedronken. Nog even naar het feestje op zaterdagavond, terwijl er zondagochtend een crosswedstrijd is?

Het duin afstuvend richting de finish van de Duinentrail in Schoorl in oktober kreeg ik een groot glas bier. Wat gek. Door vermoeidheid had ik in eerste instantie niet in de gaten dat het om alcoholvrij bier ging.

In de jaren 70 werd alcohol als doping gebruikt in de Tour de France, dus zijn er ook positieve effecten, sporttechnisch gezien?

Eén tot twee glazen werkt opwekkend: je voelt je alert en ontspannen en je praat gemakkelijker. Na meerdere glazen word je juist minder alert en krijg je het lastiger om situaties goed te beoordelen.

De feiten op een rij. Alcohol heeft invloed op veel belangrijke lichaamsfuncties, zoals opname, transport en verbruik of opslag van veel verschillende voedingsstoffen. Op de (zeer) korte termijn kan alcohol ook veel energie leveren (daarom word je ook snel dik van veel drinken) - per gram geeft het zelfs meer energie dan suiker. Dat laatste was waarschijnlijk de reden dat het bij de Tour de France werd gebruikt. Opvallend, want de nadelen bij sporten zijn aanzienlijk groter dan de voordelen.

Alcohol heeft een dempend effect op de werking van hersenen en zenuwcellen. Je reactievermogen, je coördinatie, je bewegingstechniek en je uithoudingsvermogen worden allemaal minder. De kans op blessures neemt toe.

Alcohol leidt tot uitdroging - er wordt 25 procent extra vocht onttrokken aan het lichaam. Je gaat steeds vaker naar de wc. Dat heeft direct invloed op het hardlopen, vooral in combinatie met het vochtverlies door zweeten. De alcoholconcentratie in het bloed zal na sporten sterk stijgen. Je maag is leeg en zal alcohol sneller opnemen.

Eén van de functies van de lever is de opslag van glycogeen (koolhydraten), die het lichaam nodig heeft als energiebron. Als de lever alcohol moet verwerken, verstoort het de verbranding van koolhydraten, waardoor je bloedsuikerniveau daalt. Na het nuttigen van twee glazen alcohol kan je sprintsnelheid met tien procent afnemen. Bovendien vermindert alcohol het herstelproces na een grote fysieke inspanning.

Bij intensief sporten wordt er melkzuur in de spieren gevormd. Melkzuur verzuurt het lichaam en geeft spierpijn. De afbraak van melkzuur wordt gehinderd op het moment dat er alcohol gedronken wordt. De lever geeft namelijk voorrang aan de afbraak van alcohol. Dit veroorzaakt ook een afname van conditie. De verzuring duurt dus langer.

Zijn er geen positieve gezondheidseffecten? Een glas alcohol per dag zou goed zijn voor hart- en vaatziekten werd lang gezegd. In 2016 kwam de gezondheidsraad met een aangescherpt advies: geen alcohol drinken is altijd gezonder. Een strenge richtlijn: drink niet of maximaal een glas per dag.

Alcohol geeft een ontspannen en prettig gevoel en maakt je sociaal vaardiger. Aan de andere kant: hardlopen geeft ook ontspanning en wie in een groep loopt is sociaal ook goed bezig... maar dan net anders.

Een typisch verhaal van wikken en wegen dus. Daarom een toast op een nieuw en sportief jaar, met een enkel, maar smakelijk glas champagne.

PS Wil je meer lezen over alcohol en sport? Ga naar de site van het RIVM: [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)



# 25 Maart 2018

## Clubkampioenschappen

# Cross



**Aanvang: 10:00**

**Deelname is gratis**

**Melden in de kantine 30 minuten voor aanvang.**

**Chronoloog:**

**Tijd**

- 1000m	Mini + C + B Pupillen	10:30
- 1000m	A Pupillen + G-atleten	10:45
- 2000m	Junioren D	11:00
- 2000m	Junioren C + Meisjes Junioren B	11:10
- 2000m	Sprintcross alle categorieën	11:10
<b>Prijsuitreiking</b>		<b>11:40</b>
- 4000m	Jongens Jun. B + Meisjes Jun. A + Dames Senioren + Dames Masters + StartToRun	12:15
- 6000m	Jongens Jun. A + Mannen Senioren + Mannen Masters	12:15
<b>Prijsuitreiking</b>		<b>12:45</b>



# Jong Blauw News

## Redactioneel

Speciaal voor oudere lezer hebben we deze editie de leesbaarheid vergroot. Veel gehoorde klacht is dat het lettertype van JB News erg klein is, daarom is onze aandacht hier naar uit gegaan. In volgende editie zal meer informatie verschijnen over het JB News lustrumfeest. Wij wensen al onze lezer een sportief en gezond 2018.

## JB2.0 quiz voor het 7<sup>e</sup> jaar op rij groot succes

Stipt om 9 uur opende de quizmaster op 9 december jongstleden de 7<sup>e</sup> jaarlijkse Jong Blauw 2.0 Sinterklaasquiz. Hij schotelde de jonge atleten een uiterst gebalanceerd quiz voor gekleed in een professioneel novablauw quizmaster-glitter-jasje. Zijn assistente, gekleed in een dito jurkje, verzorgde het aanreiken van de rekwisieten. Na kort geïnterrumpeerd te zijn door een verwarde oude man met een speer, die er van overtuigd meende te zijn een Turkse bisschop te zijn en het iets te lange toiletbezoek van een deelnemer kwam de avond pas goed op gang. Na vijf bloedstollende ronden werd het pleit nipt beslecht in het voordeel van bolleboos Kiki K., die er met de uiterst gewilde hoofdprijs vandoor ging, alsmede de eeuwige roem die de winnaar van de quiz jaarlijks ten beurt kan vallen. De twijfelachtige eer, de 8<sup>e</sup> quiz vrijwillig te mogen hosten, was de troostprijs/last die René T. dit jaar naar huis mocht torsen. Een zware last omdat de lat door de jaren heen steeds hoger komt te liggen.

*Jong Blauw News dat, zit in het hart van het blad!*

## Lost and Found

### Lost:

- ~Jurkje (kleur rood, met witte rand)
- ~Appeltaart
- ~Staf van sinterklaas
- ~Vorm van Axel



## Lost and Found

### Found:

- ~Muts (kleur rood, met witte rand)
- ~Abb-shaper
- ~Motivatie van Manon
- ~Speer (kleur: geel)

## Voorspellingen voor 2017

Speciaal in deze eerste editie van 2017 waagde JB News zich aan zeven voorspellingen voor 2017.

1: 7 nationale titels. *Helaas voor Sandy's en voor Nova hoefde de voorzitter geen enkele keer voor een Nationale titel een bloemetje langs te brengen. Wel werd er goed gepresteerd, vooral door de junioren werd een record aan 4<sup>e</sup> plaatsen gehaald op de NK's.*

2: Het damesteam is gepromoveerd naar de tweede divisie, maar de promotie/degradatie wedstrijd van september zal uitwijzen dat de heren en de dames elkaar in 2018 weer zullen ontmoeten in dezelfde divisie. *De dames bleven nipt boven de streep en de heren werden gewogen, maar tijdens de laatste wissel te licht bevonden.*

3: Een nieuwe inspirerende trainer zal het aantal junioren en baanatleten doen groeien. *Deze voorspelling is nog niet uitgekomen zoals bedoeld, dus helaas moeten we deze doorschuiven naar het volgende jaar.*

4: Dafne prolongeert haar titel op het EK 60m indoor. Dit dankzij de support van aanwezige JB fans. *Helaas koos Dafne er kort na deze voorspelling voor niet aan de indoor deel te nemen.*

5: Dafne prolongeert ook haar titel op het WK 200m outdoor. *Wat een topper!*

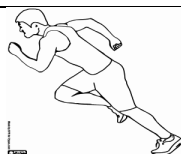
6: We voorspellen voor 2017 een record aantal. *Ik zei het toch!*

7: De 7<sup>e</sup> editie van de jaarlijkse Jong Blauw Quiz gaat opnieuw voor een record deelname. Minimaal 30 personen zullen komend jaar aanwezig zijn. *Het was een groot succes, misschien wel de beste Quiz ooit, maar helaas waren er om verschillende redenen nipt minder deelnemers dan afgelopen jaar.*

*Twee voorspellingen goed uit zeven, dat is misschien wel beroerder dan het Nederlands heren voetbal elftal, maar de aanhouder wint en daarom...*

Quote:

*'Bij twijfel, altijd gaan!'*



## Gekke atletiekbanen

Wanneer je sprong op de oude atletiekbaan van Atos kon je tien meter verderop voelen dat de baan nog nagolfde van deze sprongetjes. Desalniettemin werden op deze baan heel wat persoonlijke records verpulverd. Tevens mocht je op deze baan kiezen of je voor- of tegen-wind wilde springen bij het hink-stap-springen op de competitie. Dit omdat de negen meter balk aan de ene kant en de elf meter balk aan de andere kant heerlijk vastgeroest lagen in het tartan. Gelukkig golft de baan tegenwoordig niet meer en wordt de gloed-nieuwe baan er dit jaar weer uitgefreesd om 400m verderop weer aangelegd te worden, dat is dan weer het gekke van de nieuwe atletiekbaan.

## Het EK Grasrennen in Slowakije

*Onlangs heeft een redacteur van Jong Blauw News speciaal voor deze editie zich verdiept in de Europese kampioenschappen cross. Het EK cross is een jaarlijks terugkerend evenement waarbij er wordt gelopen over een zachte, onstabiele ondergrond, vaak gepaard met regen en prut. Tenminste dat is het idee.... In werkelijk was het EK cross van dit jaar een enorme aanfluiting. Het evenement vond plaats in Samarin in Slowakije, niet direct het eerste atletiekland waar je aan denkt. Dit was terug te zien in het niet inspirerende parcours, een soort paardenrenbak met 99% droog gras en in totaal 5 meter aan zandstroken. De uitslag was al even teleurstellend. Zowel bij de dames als bij de heren werd de wedstrijd gedomineerd door geïmporteerde Kenianen en Ethiopiërs die allemaal uitkomen voor Turkije. Tel daar de talloze 'ontspanning' uitspraken van Leon Haan bij op en je hebt weer een geweldige zondagmiddag besteding gehad.*

## Voorspellingen voor 2018

- 1: De Nova junioren doen het goed, daarom voorspellen wij 3 unieke medaille-winnaars op de NK's Junioren.
- 2: Heren 1 en het Dames-team re-united in 2019, nu echt.
- 3: Nadine Visser pakt een medaille op de 100mH in Berlijn
- 4: Jong Blauw prolongeert haar medaille op het NK estafette.
- 5: Churandy Martina gaat op de lijn staan op de 200m in Berlijn.
- 6: Er is een Nova-lid present op het EK cross
- 7: Vorig jaar hadden we twee voorspellingen uit zeven goed, daarom is voorspelling 7, dat we dat dit jaar beter doen.



*Uit de serie;*

### Ongemakken op de atletiekbaan:

Vervelend zittend tenue. Sommige shirtjes schuren op de tepels. Het gevolg, bloedende tepels, is makkelijk te verhelpen door de tepels te voorzien van een laagje vaseline. Lastiger is het opkruipende broekje (zie illustratie)

### Groot nieuws: Manon K. is weer lid bij A.V. Nova.

Manon is gastlid bij SV Noordkop Atletiek Den Helder en heeft daar een nieuwe trainer gevonden. Ze heeft haar plezier weer hervonden en is weer op de goede weg terug. Bij de cross competitie is ze 2<sup>e</sup> geworden en aankomende (afgelopen [red]) dinsdag staat de kerstcross van Opmeer op het programma het wordt een mooie wedstrijd bij de vrouwen, ook is dit het Noord-Hollands kampioenschap.

## De wereldbeker Crossrijden in Koksheide

*Onlangs heeft een redacteur van Jong Blauw news zich ook verdiept in de wereldbeker Crossrijden in Koksheide, toevallig omdat hij wat tijd overhield tijdens het kijken van het EK grasrennen. In tegenstelling wat de term 'veldrijden' doet vermoeden rijden 40 belgen, 3 nederlanders en nog iemand met een racefiets niet over een mooi gemaaid grasveld, maar bestaat het parcours in 99% van de gevallen uit een pruttig, spekglad en nat parcours waarbij de deelnemers na 1 ronde al niet meer herkenbaar zijn. Volgend jaar is Nederland gastheer van het EK Cross. Bronnen melden aan het JB news dat de Atletiekunie het komende jaar het veldrijden op de voet zal blijven volgen om de juiste inspiratie voor een uitdagend parcours te krijgen.*

## De terugkeer

Onlangs werden de leden van de Jong Blauw Duintraining clan verrast door de deelname van een oude bekende JB'er. D. Larsum, één van de draaiende motoren van het competitieteam in de vroege jaren 00's, was van de partij tijdens een van de zware doch zeer effectieve duintraining onder leiding van ervaren toptrainer J.O. Enkele weken daarvoor, het moet rondom Sinterklaas zijn geweest, had Larsum de plechtige belofte gedaan om 'binnenkort' een keer te komen meetrainen, maar de weken daarna had hij verklaard andere belangrijke zaken af te moeten handelen. De verassing was daarom des te groter dat Larsum enkele weken geleden zonder aankondiging bij de groep aansloot. Piepend en krakend maar zonder te klagen werkte hij de training af en was na afloop erg enthousiast over deze zondagochtend activiteit. Of Larsum zich als ervaren kracht ook weer bij het competitieteam beschikbaar zal stellen is nog niet bekend maar ploegleider Bram B heeft wel gevraagd om vast 22 april, 27 mei en 1 juli in zijn agenda vrij te houden.

### Quote:

*"De thuisblijvers hadden weer ongelijk"*



## 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: WK Indoor Atletiek, 1 t/m 4 maart 2018, Barclaycard Arena, Birmingham, Verenigd Koninkrijk
- 2: 10<sup>e</sup> AV PEC1910 Indoor, 27 januari 2018, Omnisport Apeldoorn
- 3: NK Indoor Junioren A en B, 10 en 11 februari 2018, Omnisport Apeldoorn
- 4: AA Drink NK Indoor Senioren, 17 en 18 februari 2018, Omnisport Apeldoorn
- 5: NK Indoor Masters, 2 t/m 4 februari 2018, Omnisport Apeldoorn

## Sneak preview

### WK Indoor atletiek

#### Birmingham

*Bij het uitkomen van de Noviteit van Maart / April bevinden enkele JB leden zich in Birmingham om als toeschouwer aanwezig te zijn het het WK indoor in Birmingham. Van 1 tot en met 4 maart zal de Birmingham Arena het strijdtoneel zijn van deze kampioenschappen. Voor Nederland zullen onder andere Lianne de Witte, Dafne Schippers en Anouk Vetter gaan vlammen. Drie blauwe atleten aangevuld met een groot atletiekfan zullen vol enthousiasme onze mannen en vrouwen gaan aanmoedigen. Op het programma staan ook een stadsrondleiding met of zonder FrankFrank, een bezoek aan het cabaret en uiteraard een lekker bakkie Clarence Koffie. In de volgende editie van deze nieuwsrubriek zullen wij u op de hoogte houden van dit kampioenschap.*

Noviteit vraagt weer aandacht. Door de feestdagen en wat lichamelijke ongemakken in huize Van der Welle ontbrak de inspiratie eigenlijk om in te gaan op de gevraagde aandacht. Ik kreeg van de redactie echter een herkansing en die wil ik toch benutten om weer eens oud -, nieuw - of nep nieuws te vertellen. Ja als we de berichten in de media mogen geloven is er vooral met nep nieuws nogal wat aan de hand over de gehele wereld. Bewust of onbewust? Toevallig kwam ik het zelf vandaag tegen. Ik had iemand aan de telefoon die wist dat Agaath gevallen was en een gebroken pols en vinger had opgelopen. Toen hoorde ik dat ik ook zou zijn gevallen met detail. Namelijk in de kerk in Noord Scharwoude. Ik ben daar inderdaad geweest om wat te halen en maakte daar met iets in mijn handen op het altaar notabene een klein misstapje. Verder niets aan de hand. Zo zie je maar.

De Boerenkoolloop is weer erg goed verlopen en het nieuwe parkoers gaf geen problemen. De wandelaars liepen wel de oude route mede omdat dan de mogelijkheid aanwezig was om even een stop in te lassen in Eenigenburg. Dit keer niet bij het inmiddels gesloten café, maar bij het museum. Dit mede gelet op de goed ervaringen tijdens de Nova Kompas wandeltocht. Een goed idee, maar gelet op de drukte liep het daar bijna uit de hand. Goede leer voor de volgende keer zullen we maar zeggen.

De onderhoudsploeg heeft het jaar ook weer goed afgesloten ook al moest er de laatste keer toch nog stevig worden doorgewerkt om bepaalde klusjes klaar te krijgen. Helaas miste ik de evaluatie i.v.m. de problemen thuis. Ik denk het wel goed is gegaan en het nieuwe schema is alweer ontvangen. We gaan dus maar door.

De commissie die de Boerenkoolloop regelt is inmiddels uitgebreid en heeft zich ook ontfenrd over de boslopen. De eerste keer op 24 december was niet zo'n succes, wel wat organisatie betreft, maar niet met het aantal deelnemers. Jammer. Om erin te komen ging Rene Korpershoek met mij mee om wat lint op het parkoers hangen. Ik op de fiets en hij lopen/rennen. Hij is een goede hardloper werd er beweerd. Kreeg ik na afloop op m'n donder dat ik te hard had gefietst en dat Rene aan de beademing lag. Ja zo gaat dat. We misten de Volendammers en dat scheelt een slok op een borrel. Direct rees de vraag of we door moeten gaan met de boslopen. Als je met plm. 25 mensen zo'n hele ochtend in touw bent voor een kleine kasversterking is die vraag terecht. Dit mede gezien het feit dat Staatsbosbeheer nu geld vraagt voor de vergunning plus een (vrijwillige?)



bijdrage van € 1,00 per deelnemer.

Ik ben ook nog even gaan kijken bij de 2e wedstrijd van de crosscompetitie van de jeugd in Castricum. Naar Nova-deelnemers, maar speciaal naar kleinzoon Espen (jongen pup.B). Het was de eerste wedstrijd bij S.A.V. redelijk goed gegaan. Hij werd toen 4e vrij kort achter Sam Pronk die 2e werd. Toen won Zeb Tesselaar (zoon van Pip), lid van Hera, maar ook trainend bij Nova. In Castricum had Espen z'n dag niet en werd 12e. Niet gek hoor overigens, maar spannender was de strijd op de eerste plaats. Sam wist Zeb duidelijk te verslaan. Een prima prestatie. Hoe zal dat bij de 3e wedstrijd op 27 januari bij Hera gaan? Bij de jongens junioren B werd Tom Hoogeboom duidelijk eerste, terwijl hij de eerste wedstrijd als 6e eindigde. Zo zie je maar, er zijn altijd verrassingen.

Ja sporten is toch een heel mooie zaak. Om zelf te doen, maar ook om te volgen en belangstelling te tonen. Dat valt echter voor een opa van 6 kleinkinderen niet altijd mee. Er voetballen er 3 verdeelt over 3 elftallen en bij 2 verenigingen. Dan zijn er nog die op volleybal en handbal zitten. Herkennen oudere Novaleden dit? Laat ik echter niet klagen hoor, ik heb nog geen commentaar gehoord als ze me niet zien.

Alle lezers de beste wensen voor 2018 en tot de volgende uitave van Noviteit.

**Groeten,  
Piet van der Welle**

# ESCAPE ROOM

## WARMENHUIZEN



Onze escaperoom is nu een maand open en dit zijn de eerste **Recenties**

*“Wij hebben met vijf meiden de escape room gespeeld. Het zat goed in elkaar en het onderwerp was erg origineel. Heel leuk in deze regio, zo leer je nog iets over de omgeving! We werden goed en persoonlijk begeleid door de eigenaren. Je kon merken dat zij hier echt trots op waren en dat mag ook! Het is een hele mooie en afgewerkte kamer met puzzels waar goed over is nagedacht. Alles zit goed in elkaar. Wij hebben er van genoten!”*

*“Ongelofelijk goede escaperoom met een mooi verhaal! Prachtig gemaakt en je wordt werkelijk meegesleurd in de geschiedenis. Ik wil niet teveel verklappen voor een ieder die nog heen wil... zeker doen! Het is het waard! Ik geef ook een pluim voor het ontvangst, de sfeer, aan de familie en de uitleg en koffie vooraf... bedankt, wij hebben genoten en gelachen!”*

*“Super leuke kamer. Goed verhaal en leuke sfeer. Goede hosting en leuke locatie Absolute aanrader!”*

Geweldige sfeer, mooie uitwerking, goede details, een goed decor. En het mooiste is dat ze heel dicht bij zichzelf zijn gebleven met het invullen van het thema's! Zeker de moeite waard, uitdagend maar goed te doen!

*“Echt helemaal leuk. Leuk thema. Top opdrachten!”*



*“Derde Escape Room die ik bezocht heb waarvan de Marlequi veruit de beste is. Zat onwijs goed in elkaar!”*



Ideaal om met het gezin te doen of met een familie of vriendenuitje.

Van 2 tot 7 personen.

Voor meer info bel Koos: 06-53142594

Of reserveer op:

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

**EEN UNIEKE ESCAPE ROOM OP EEN BIJZONDERE LOCATIE**







# Bosloop zonder meeuwen...



Op de zondag voor kerst was er weer de traditionele bosloop in ons Schoorlse bos.

Helaas waren er dit keer de Meeuwen uit Volendam niet. Wat was er nu aan de hand, waarom waren die lopers er niet! Zoals we allemaal wel weten is Volendam een vissersdorp. En aangezien deze zondag één dag voor Kerst was, konden al die vissers die normaal bij ons lopen niet zomaar verschijnen in Schoorl. Het werk gaat dan voor. De vis moet gevangen worden, en het was natuurlijk de laatste winkel koopdag voor de Kerst. Heel veel lopers moeten dan werken in de winkel.

Op tweede Kerstdag waren ze wel in Bergen voor de Kerstloop. Wij hebben toen die lopers aangesproken en gevraagd waarom ze niet in Schoorl hadden gelopen. Dat weten we dus nu waarom niet. Maaaaaaanaar, ze hebben beloofd dat ze op 21 januari zeker weer van de partij zijn bij de volgende NOVA loop.

Er waren dus teleurstellend weinig deelnemers op onze

loop. De meeuwen verschijnen meestal met zon 50 of 60 man. Gelukkig was er ook een groep die de route tegen gesteld hebben gewandeld. Onder de bezielende leiding van John Vader. Dat ging erg goed. Wij waren met 10 man. En er werd niet stiekem ergens afgesneden want John wist precies de juiste route. Het is altijd erg leuk als wij dan de hardlopers onderweg tegen komen en die dan kunnen aanmoedigen.

Na afloop van de loop zijn wij met een groepje bij ons thuis aan de koffie met appeltaart gegaan. John die als eerste hier aan kwam met zijn vieze zandschoenen heeft keurig na afloop in onze bijkeuken het zand weer bij elkaar opgeveegd. Netjes hoor John.

We verheugen ons op de volgende bosloop.

Allemaal een heel goed gezond en sportief 2018 gewenst.

**Truus de Maaré**

**DE NIJS**  
Potatoes  
Food  
[www.nijs.com](http://www.nijs.com)

# Wandelnieuws



## *Het Pieterpad: 492 kilometer van Pieterburen naar de Sint Pietersberg*

Het is zo'n 10 jaar geleden dat Pietjan en ik startte met het Pieterpad. Het herinner me het nog als de dag van gister. 3 april 2008 stonden we in Pieterburen om naar Groningen te wandelen. We hadden twee etappes samen gevoegd zodat we 31,4 km gingen lopen die dag. Dit eerste stuk was naar onze beleving weinig aan... Een kaal landschap, wind en regen. Maar we zagen op een gegeven moment de skyline van Groningen opdoeken en keken uit naar een warme douche en lekker de benen rust geven in onze B&B. Toen we eenmaal in het centrum van Groningen stonden bleek onze B&B 4 kilometer buiten het centrum te liggen! Dus weer lopen.... maar we kwamen aan bij een alleraardigst voormalig Veermanshuisje dat door een jonge man werd opgeknapt. Na een warme douche bood hij ons gelukkig fietsen aan om weer naar het centrum te gaan voor een warme hap. En als je dan schoon en fris met een lekker biertje achter een bord warm eten zit ben je alle ontberingen weer zo vergeten en kijk je uit naar de volgende dag om Drenthe te voet te verkennen.

Zo pakten we af toe een weekend om weer een paar etappes van het Pieterpad te wandelen. We genoten van de natuur, de vele onverharde paden, de verschillende bouwsoorten van de boerderijen en beseften dat Nederland toch wel erg mooi is. En wandelen maakt je hoofd zo heerlijk leeg! Gewoon je ene voet

voor de ander zetten, soms uren niets zeggen en soms honderduit kletsen waardoor we aanwijzingen over het hoofd zagen en verkeerd liepen. Picknicken in het bos of op een bankje langs het pad. Koffie met taart bij een café of restaurant. Leuke ontmoetingen met B&B en hun eigenaars. Kleine huisjes in de tuin waar we slapen, een pipo-wagen, een villa of een boerderij. Een dame die een diner voor ons maakten omdat er in het dorp alleen een snackbar was en onze kleren waste omdat we die dag we vies en nat binnen kwamen. Een doorrookte dame in een doorrookt huis waar we extra moesten betalen voor een kopje koffie. Zo kan ik nog wel even doorgaan. Al met al een prachtige route om te wandelen!

In de herfstvakantie liepen we de laatste mooie etappes van Sittard naar Strabeek en hiervandaan naar Maastricht. Afwisselend door bos, hoogvlakten, akkerland en dorpjes. En uiteindelijk op de Sint Pietersberg! Blij gevoel dat we het einde hebben gehaald, 492 kilometer! Maar ook een leeg gevoel, wat nu... Op het vrijthof op een verwarmd terras met een lekker biertje bedachten we dat we het Vogeltrekkpad willen gaan doen. Van Arnhem naar Bergen aan Zee. Ik houd jullie op de hoogte!

**Linda Blommaart**

---

## *Stand van zaken Jubileumreis naar Georgie najaar 2018*

Nu de reunie van de 1e groep achter de rug is zijn de voorbereidingen voor de 2e reis al weer gestart.

Wie gaan mee? Pim en Emmie v.d. Bulk; Piet en Nel Stuijt; Ada en Jaap Jonker; Jaap en Ans Nieuwland; Margriet Prins; Elly Mosch; Theo en Marga Tesselaar; Riet Pronk en Marc

Heinsbroek.

Reisleidster is evenals de vorige keer weer in handen van Petra, in Georgie is de gids ook weer dezelfde, namelijk Levan.

De kennismakingsbijeenkomst heeft inmiddels plaatsgevonden op 15 december jl. De tickets zijn besteld. Kortom: de voorpret kan beginnen!



## Wandel- en hardloopweekend 2018 Midlaren

Voor de 33e keer organiseren we weer een Wandel- en Hardloopweekend. Deze keer in Midlaren Van vrijdagmiddag 20 t/m maandagmorgen 23 april 2018 naar Groepsaccommodatie De Veenhorst. De accommodatie ligt in het bos, aan het Pieterpad en vlakbij het Zuidlaarder meer. (Dezelfde accommodatie als in 2006!) Zie ook: [www.deveenhorst.nl](http://www.deveenhorst.nl)

Kosten bedragen € 105,- per persoon. Daarbij is inbegrepen:

- 3 overnachtingen
- 3x ontbijt / brunch
- diner op vrijdag en zaterdag
- koffie, thee, bier, wijn, fris.
- tussendoortjes
- 1 dag fietshuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens de zaterdag-fietstocht)
- bijdrage in de reiskosten
- toeristenbelasting
- schoonmaakkosten

De accommodatie heeft beneden 2 2-persoonskamers, 4 wc's en 2 douches. Boven zijn er 5 kamers, 2

wc's, 4 douches en 8 wastafels. Indeling slaapvertrekken boven: 2 x 2 persoonskamers, 1 x 4 persoonskamer, 1 kamer voor 8 personen, 1 kamer voor 12 personen en 1 kamer voor 16 personen.

De accommodatie is al 3 x uitgeroepen tot beste groepsaccommodatie van Nederland.

Programma:

De hardlopers trainen zowel op zaterdag- als zondagmorgen. Voor de sportief- en nordic-wandelaars is een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen)

Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht. De zaterdagavond-activiteit wordt verzorgd door Chinara Arykbaeva, Kees/Sandra Janssen, Marjanne Janssen, Ineke Bas

De zondagmiddag-activiteit is nog een verrassing.

Uiteraard bestaat de mogelijkheid om op zondag naar huis te gaan. De kosten blijven echter gelijk omdat de huurprijs van de accommodatie t/m maandagmorgen nagenoeg gelijk is aan een verblijf t/m zondagmiddag.

Evenals voorgaande jaren gaat er op vrijdag weer een groep op de racefiets. Ook vertrekt er een groep op donderdag op de fiets, onderweg wordt overnacht. Deze groep gaat op maandag weer in 2 dagen naar huis op de fiets.

Opgave bij:

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 06 48161285) ; e-mail-adres: [peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl)

  
KAPSALON  
**Nathalie**

Leeuwerikstraat 25  
1749 VC Warmenhuizen  
**T** (0226) 390208 **M** 06 43732544  
[afspraak@kapsalonnathalie.nl](mailto:afspraak@kapsalonnathalie.nl)

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

# Tijd



Wie zet nu op zijn vrije zondagochtend de wekker om ruim 2 uur met de trein te reizen, vervolgens 15 kilometer te gaan hardlopen en dan weer terug naar huis. Ja, ik dus.

In een glimp kijk ik nog snel naar de medailles die naast mijn bed hangen. De tijd van vorig jaar wil ik vandaag gaan evenaren of liefst nog sneller. De avond voor vertrek leg ik alles al klaar zodat ik op tijd de bus kan halen. In de bus realiseer ik mij dat alles wat wij doen gerelateerd is aan tijd. De wekker die afgaat, de bus, de trein en dan ook de tijd die ik wil lopen. Vreemd genoeg is alles tijdelijk maar toch vreemd dat wij niet zonder kunnen. Vandaag, morgen, volgende week ook dat is een uitdrukking van tijd. Oneindig is dus eeuwig maar klinkt als 100 jaar.

De trein stopt in Amsterdam, tussenstop, nee overstappen. Hier moeten wij 20 minuten wachten voordat de volgende trein ons kan meenemen naar bestemming Nijmegen. Door deze vertraging hoop ik dat we nog op tijd arriveren. De tijd van vertraging was al in de planning meegenomen dus nog niets aan de hand. Op Centraal passeren er in deze 20 minuten wachttijd vele kleurrijke figuren de revue. Dan zie en realiseer ik mij dat wij toch in een vrij land wonen waar iedereen kan zijn wie hij/zij wilt zijn. Je kunt aan de loopschoenen precies zien wie dezelfde bestemming heeft. Ik heb nog nooit zoveel loopschoenen bij elkaar gezien. Alle maten en kleuren net zoals de mensen die erin lopen.

Het is dringen geblazen maar nog net op tijd een plekkie. Samen met Henry (nog niet voorgesteld) bespreken wij nog onze tactiek voor vandaag.

De zeven heuvels zijn een uitdaging en teveel geven in de klim kan fout aflopen. Zijn horloge is stuk en hij vraagt of ik deze wil vastmaken met een stuk veter. Dan word ik weer herinnerd aan de tijd. Ik kijk uit het raampje en de zon begint te schijnen. Het is wintertijd maar het lijkt wel zomertijd. Een strakke blauwe lucht, ideaal loopweer, ik ben er klaar voor.

Het moment is aangebroken. Het startschot klinkt. Daar ga ik op weg naar misschien wel een nieuw persoonlijk record. Heuvel op heuvel af. Ik kijk af en toe op mijn horloge of ik nog op schema zit. Dan hoor ik sirenes en zie ik tijdens de klim blauwe zwaailichten. Een man ligt op het fietspad en wordt gereanimeerd. De tijd staat even stil. Alles is zo betrekkelijk maar ik moet door net zoals al die andere duizenden lopers.

Dan volgt een serene rust. Alleen de ademhaling van de lopers om je heen en die van jezelf dirigeren het tempo. Een bochtige heuvelrug en glooiingen. Stijgen en weer dalen in een prachtig gebied. De frisse zuivere lucht van het bosklimaat verlicht het zwoegen en zweten. Genietend van deze kwellen en in trance op weg naar de finish. Nog even aanzetten en dan ja dezelfde tijd als vorig jaar. Super! Wat een wedstrijd.

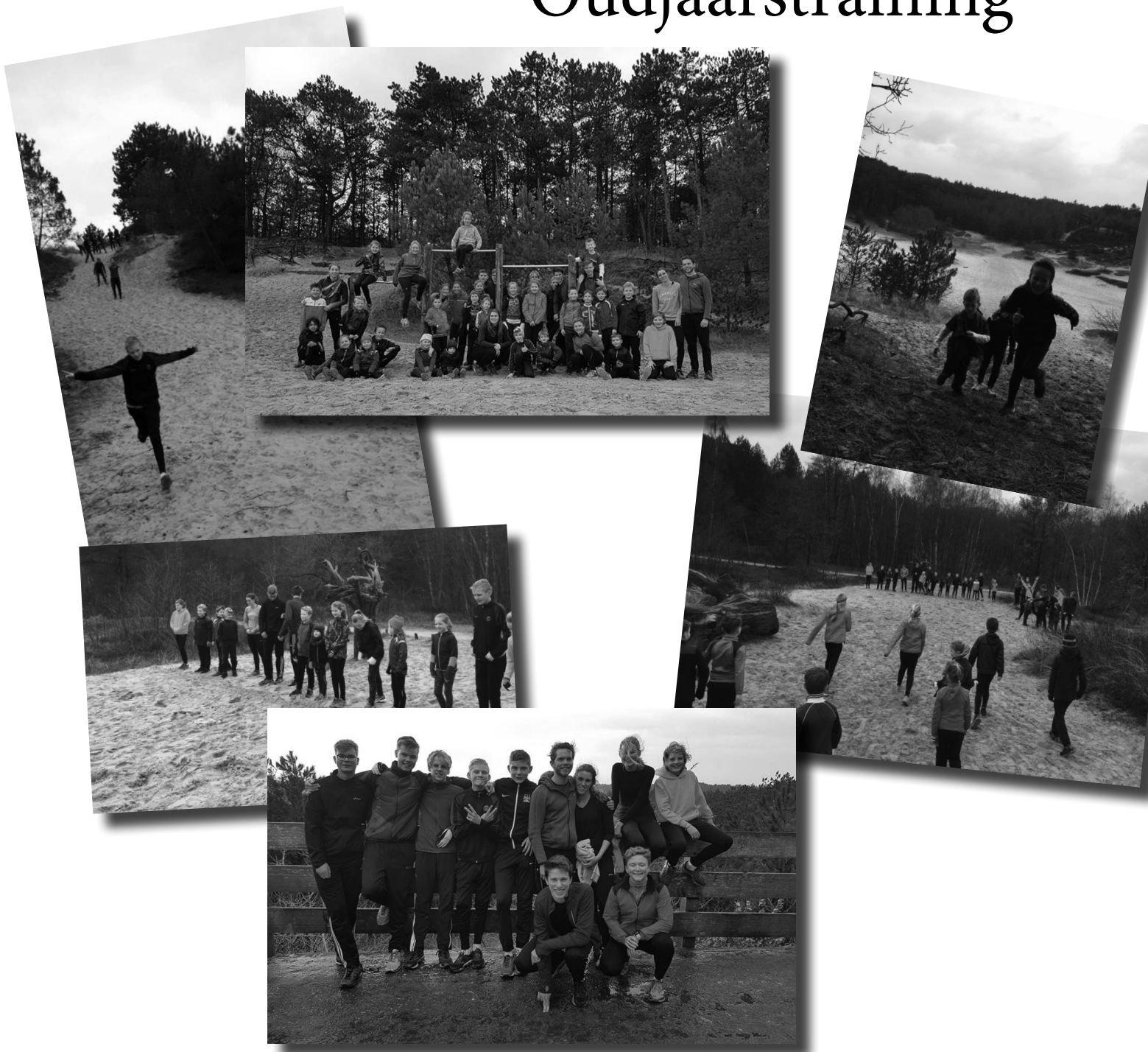
En dan denk ik opeens, het leven draait om de tijd of is het andersom? Het voelt als een momentopname wat dus tijdelijk is. Niet voor eeuwig. Dan hoor ik via de speaker dat de man die gereanimeerd werd met eigen hartslag naar het ziekenhuis is overgebracht. Zijn tijd was gelukkig nog niet voorbij. De mooiste overwinning van deze dag.

**Tom Beukers**





# Oudjaarstraining



## Muziekschool

### Valkkoog



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



Voor meer informatie: [www.muziekschoolvalkkoog.nl](http://www.muziekschoolvalkkoog.nl)

blokfluit basgitaar bugel contrabas drums dwarsfluit  
gitaar keyboard piano saxofoon trompet viool zang

# Prikbord

## *Gevonden Voorwerpen*

- Zwarte tas met inhoud (Borstel, mascara, witte gympen mt.34, roze T-shirt, zwarte trainingsbroek met roze band)
- Shirt startnummer 34
- Heren schoenen Le Coq sportif mt .44
- Zwarte trainingsbroek M Nike
- Roze winterjas Coolcat 146-152
- Grijs gehaakte stola/sjaal
- Rogelli sporthandschoenen zwart
- Witte nieuwe hoge gym schoenen mt. 34

Trainers, kinderen en ouders let erop dat er geen kleding achterblijft tijdens wedstrijden en training.

De kleding blijft in de kantine tot aan de volgende editie van de Noviteit, daarna gaat het in de bak voor Humanitas of soortgelijke instantie.

## *Vacatures kantinecommissie*

De huidige kantinecommissie stopt binnenkort. Het bestuur zoekt een aantal enthousiaste leden die met elkaar willen zorgen voor het draaiende houden en schoon houden van de kantine. Met een aantal mensen samen is het een leuke en gezellige bezigheid zo weten we van de afzwaaiende commissie.

Heb je belangstelling of wil je nadere informatie? Stuur dan een mail naar Petra Taams pd-taams@gmail.com of bel 06 528 45 447

Kantinecommissie AV NOVA (minimaal 4 vacatures)

Wat doet de kantinecommissie?  
- het beheer van de kantine  
- zorgt tijdens wedstrijden en

evenementen voor voldoende bezetting van de kantine

- contacten onderhouden met leveranciers
- het assortiment bepalen, de verkoopprijs vaststellen
- inkopen drank/etenswaren en de voorraad bewaken
- toezicht uitvoering verantwoord alcohol gebruik
- inwerken van kantinemedewerkers als nodig
- kantineroster opstellen
- samen met vrijwilligers zorg dragen voor de schoonmaak van de kantine

Uit het midden kiest de kantinecommissie een coördinator die aanspreekpunt is namens de commissie voor het bestuur, leden en andere relevante contactpersonen

## *Sleutels van de voorzitter zoek!*

Eind september heeft de Start to Run trainster Monique op een woensdagavond de twee sleutels (kantine en hek) die zij van mij geleend had aan een vrouw in de NOVA kantine afgegeven. Tot op heden heb ik niet kunnen achterhalen wie dit is geweest. Wie o wie heeft mijn sleutels van haar in ontvangst genomen?

**Petra Taams**



# Jeugdportret

**Hoe heet je?**

Tessa Zomers

**Hoe oud ben jij en waar ben je geboren?**

9 jaar, Alkmaar.

**Op welke school zit je?**

Teun de jager in Schoorl

**Wat wil je later worden?**

Dat weet ik nog niet.

**Hoe lang zit je op Nova?**

5 jaar

**Wie is je trainer en wat maakt die persoon leuk?**

Kiki, dat ze vroeger stage liep op mijn school.

**Wat is het grappigste wat je bij Nova heb meegemaakt?**

Dat bij een waterspel bijna iedereen de bak water over zichzelf heen wilde gooien.

**Wat is je favoriete onderdeel?**

Sprint.

**Wie vind je goed op sportgebied?**

Dafne Schippers

**Zou jij beroemd willen zijn en waardoor dan?**

Nee, ik zou niet beroemd willen zijn, want dan heb je veel fans. Dan woon je in een groot huis en moet je alle gasten binnen laten.

**Zou je superkrachten willen hebben en welke dan?**

Ik zou willen toveren, dan tover ik allemaal snoep.



**Heb je nog meer hobby's?**

Ballet.

**Waar heb je een grote hekel aan?**

Aan boze mensen en aan irritante mensen.

**Wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?**

Brecht Hopman

# Evenementenkalender

Wat het nieuwe jaar in petto heeft is afwachten. Voor het weer in de komende wintermaanden is dat net zo. Maar winterseizoen of niet de jeugdige atletiek liefhebbers kunnen sowieso in Wieringerwerf terecht voor het Univé Jeugd Indoor Evenement. Deelname staat open voor de categorieën Pupillen Mini, C, B, A en Junioren D en C. Voor iedereen is er een meerkamp met de onderdelen: kogelstoten, hoogspringen en 40m sprint.

De komende periode staan er twee Strand- & Duinlopen, georganiseerd door AV Castricum op de kalender. De loopjes zijn de aanrader van



deze Noviteit omdat ze door het schitterende duingebied gaan, dat veel variërende elementen in zich heeft: van kronkelende bospaadjes tot aan duinhellingen, van de altijd wisselende condities op het strand tot aan strakke verharde rechte paden door het duingebied. Beginnende lopers kunnen meedoen aan de loop over 4 kilometer. De start is op de atletiekbaan aan de Zeeweg. De gevorderde lopers kunnen kiezen voor 8,8 km of 12,4 km. Voor degene die liever wat langer onderweg willen zijn is er de Nederlands' langste en zwaarste strandloop; de Dutch Coast Ultra Run By Night. Je kunt je dan vanaf 22:00 uur op 26 januari uitleven op 25, 50, 75 of 100 km. Zorg wel dat je goed getraind aan de start staat!

## Januari

- 07-01 Strand- & Duinloop, Castricum, 2,3, 4,0, 8,8 en 12,4 km <http://www.avcastricum.nl>
- 14-01 Halve marathon Egmond, hardloopklassieker. Afstanden 21,1 of 10 km strand en duinen Le Champion, [www.egmondhalvemarathon.nl](http://www.egmondhalvemarathon.nl)
- 21-01 Bosloop Nova te Schoorl, <http://www.avnova.nl>
- 26-/27-01 Dutch Coast Ultra Run by Night, afstanden: 25, 50, 75 of 100 km. Start Den Helder verste eindpunt IJmuiden <https://www.dutchcoastultra.nl>
- 27-01 Pierewaai Trail, IJmuiden, 5 – 10 of 25 km, <https://pierewaaitrail.nl/>
- 27-01 Heerhugowaard, derde cross crosscompetitie 2017-2018, regio Noord, voor A/B/C/mini pupillen en A/B/C/D junioren, AV Hera, [www.avhera.nl](http://www.avhera.nl).
- 28-01 Kaagloop, Wervershoof, 1,6 km (Kidsloop), 5 km (recreatieloop) en de 10 km wedstrijd, [www.kaagloop.nl](http://www.kaagloop.nl)

## Februari

- 03-02 Univé jeugdindoor te Wieringerwerf, AV Wieringermeer
- 04-02 Rondje Novabaan. Start 10:30 uur
- 04-02 Strand- & Duinloop, Castricum, 2,3, 4,0, 8,8 en 12,4 km <http://www.avcastricum.nl>
- 11-02 Groet uit Schoorl Run, Schoorl NK 10 km, Rabo Kids Run 21,1 en 30 km. <http://www.groetuitschoorl.nl/>
- 17-02 Texel Trail, afstanden 15,4 – 26,8 of 42,2 km <http://www.texeltrail.nl/>

## Maart en later

- 04-03 Runnersworld-Polderloop, Obdam Wedstrijdloop: 1 km – 3 km – 5 km – 10 km. En tevens is er een Wandeltocht: 10 km Info: <http://www.aro88.nl/>
- 04-03 Den Helder – Schagen 25 km. Ook teamestafette, 7-9-7 km, [www.noordkopatletiek.nl/](http://www.noordkopatletiek.nl/).
- 10-03 Halve van de Waal, 21, 10,6 en 5 km Texel, <http://www.halvemarathondewaaltexel.nl/>
- 10 en 11-03 NK cross te Amsterdam, <https://www.atletiek.nl/agenda/nk-cross-country>
- 11-03 All4running voorjaarsloop. Hardloopwedstrijd van vijf en tien kilometer door de polder van Heerhugowaard. AV Hera, [www.avhera.nl](http://www.avhera.nl). 17-03 Finale Crosscompetitie 2017-2018 Jeugd, [www.tigch.nl/cross/20172018/index.htm](http://www.tigch.nl/cross/20172018/index.htm)
- 25-03 Clubkampioenschappen Ccross AV Nova. [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)
- 25-03 Runner's World Zandvoort Circuit Run, Zandvoort, <http://www.zandvoortcircuitrun.nl/>
- 25-03 Brijderloop, Alkmaar, jeugdafstanden en 5 of 10 km, AV Hylas <http://www.avhylas.nl/>
- 02-04 Paaspolderloop, Nieuwe Niedorp. Diverse jeugdafstanden en 5 en 10 km. <https://paaspolderloop.wordpress.com>