

# Noviteit



maart/april 2021

*The Games Are On!*  
Jeugdcommissie

*Rondjes Novabaan*  
Nelina Bruin

*De halve lukt meer en  
meer*  
Ruud Doodeman





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

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

Tel.: 0226-392597  
Bregweid 6 Warmenhuizen

**multicopy the  
communication  
company**

HEERHUGOWAARD  
ALKMAAR



**DÉ PARTNER  
VOOR AL UW  
COMMUNICATIE  
UITINGEN**

W.M. DUDOKWEG 10 | 1703 DB HEERHUGOWAARD | 072-5760990



**FREE-D-SIGN**  
RECLAME EN VORMGEVING



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

**FREE-D-SIGN.NL**

**TOON BEENTJES**  
**TWEEWIELERS HEEMSKERK**

**BROMFIETSEN**

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

**FIETSEN**

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

Schildersbedrijf  
**PRONK**



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

**KAPSALON  
Nathalie**

Leeuwerikstraat 25  
1749 VC Warmenhuizen  
**T (0226) 390208 M 06 43732544**

afspraak@kapsalonnathalie.nl

**www.kapsalonnathalie.nl**

**peter's  
autoservice**

**APK en Onderhoud**  
Peter Dekker  
**in-verkoop auto's**

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

# In deze Noviteit

Pagina 12.

## De halve lokt meer en meer

Pagina 16.

## Meerkampfestival

Pagina 30.

## Rondjes Novabaan

Pagina 10.

## ALV uitnodiging

### En verder....

NOVA informatie	4
Verjaardagen / Nieuwe Leden	7
Beste Novianen	10
ALV Agenda	11
Archief Clubblad Compleet	18
Pietpraat	19
Jong Blauw	20
Clubcross	24
Wandelnieuws	27
Niet uit het veld te slaan	28
Zweeds renspeel	28
Bootcamp	30
Evenementenkalender	34

De Novaredactie [novakrant@hotmail.com](mailto:novakrant@hotmail.com)

Martijn Jorritsma  
Elles de Groot  
Ruud Doodeman

Een herstart maken gaat vaak gepaard met voor- en tegenspoed. Dat hoort eenmaal bij een dynamische wereld waar niets hetzelfde blijft. De meest beklijvende races ontstaan vanuit een al dan niet onverdiende achterstand. Terugkomen is eigenlijk het mooist als je er niets aan kunt doen of overvallen bent door omstandigheden waar je geen grip op hebt. Brute pech wat ongelukkig je pad kruiste, zoals omvergeduwd worden bij een loopwedstrijd of een lekke band in gewonnen positie in de koers en dan alsnog overwinnen of terugkomen na een zware blessure en het oude niveau weer evenaren, dat verdient alle respect. In deze ongewone fase hebben we allemaal te kampen met beperkingen, en als je daar even mee zit denk dan eens aan momenten dat toppers uit geslagen positie terugvochten en er weer bovenop kwamen.

Voor de sportliefhebbers was de koude periode een onverwachts cadeautje. De coronasleur werd vrij legitiem onderbroken. Er kon geschaatst worden, ook al ging dat soms met ribbelig sneeuwijs en scheuren gepaard. Het gaf ons kleur op de wangen en bracht ons op punten, waar je alleen komt als het water glashard is. De waterkant is altijd al aantrekkelijk en als er dan prachtige meren, kanalen en poldersloten zijn die het wintertje tot schaatsijs promoveert, gaat er ineens een wereld voor je open. Friesland staat bij mij bovenaan als het schaatswalhalla. Na de afsluitdijk wordt er ineens een oertaal gesproken. En dat heeft wel zijn charme vind ik. Terugpraten in dat zelfde taaltje is zelfs voor doorgewinterde West-friezen niet te doen als je wel door hebt waar ze het over hebben; "Noh joh, je kenne ze daaro geniessen vestaan!" Door de nog niet overvolle infrastructuur en met een overvloed aan water zijn de schaatsmogelijkheden er zowaar nog beter dan in Noord-Holland. De Friezen groeten snel en in die groene weidsheid van al dat boerenland ben ik in mijn knollentuin.

De pret was helaas van korte duur en als je teruggeworpen wordt zit er niets anders op dan jezelf herpakken, je zegeningen tellen en als een feniks te herrijzen. En nieuwe kansen komen er altijd weer. Deze Noviteit staan ook deze keer weer bomvol inspiratie om wat moois van je sportleven te maken. Veel leesplezier!

**Groeten van Ruud**

# Novabestuur

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

## Trainingstijden

Maandag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Novabaan	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00	Clubavond pupillen	Verschillende trainers
Dinsdag 19.00 tot 20.30 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Clubavond junioren Senioren/masters Atleten van 2001-2004	Trainers Verschillende trainers Jan Berkhout Jorg Ootjers
Woensdag 18.00 tot 19.00 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.30	Novabaan Atleten van 2009 Start to Run Krachttraining	Trainers Carlien Wabeke Joshua de Vriend Margriet Berkhout
Donderdag 17.00 tot 18.15 18.15 tot 19.15 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.45	Novabaan Senioren/Masters G atleten Senioren/Masters Atleten van 2001-2004 Bootcamp	Trainers Annemiek Suiker Carol Rademakers, Amber Hurkmans, Mark Dekker Jorg Ootjers Sara Prins
Vrijdag 18.00 tot 19.00 18.00 tot 19.00 18.15 tot 19.30 19.30 tot 20.45	Novabaan Atleten van 2014-2011 Atleten van 2010 Atleten van 2008-2007 Atleten van 2006-2005	Trainers Femke, Sybren & Mireille Ligthart Jesper Sintenie & Steven de Moel Linda Hurkmans & Teun Beers Linda Hurkmans & Teun Beers
Zaterdag 09.00 tot 10.30 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sportief wandelen Nordic Walking	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag 09.00 tot 10.30  10.00 tot 12.00	Vertrek bij begin Zeeweg Start to Run Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sprintgroep Senioren	Trainers Frans Kauffman  Jorg Ootjers

## Trainers



Teun Beers	06 39589887	Steven de Moel	06 51012246	<b>Trainingscoördinatie</b> Maaïke Tesselaar (jeugd): 06 2221 7397
Jan Berkhout	0226 394278	Jorg Ootjers	06 10903088	
Mark Dekker	0226 395238	Sara Prins	06 225 99617	
Lars Dignum	06 1434734	Carol Rademakers	0226 393603	
Myrthe van Dok	06 36046818	Peter/Marian Robert	0226 393338	Jos Hoogeboom (senioren): 06 1266 8131
Rob Duvivier	0226 395543	Jesper Sintenie	06 13840081	
Linda Hurkmans	06 23645244	Annemiek Suiker	06 534 55 821	
Jan Karsten	0226 392029	John Vader	06 2276 5260	
Frans Kauffman	0226 393426	Joshua de Vriend	06 54946276	Marian/Peter Robert (wandelen): 0226 39 3338
Kiki Klaver	06 21647074	Carlien Wabeke	06 34797093	
Mireille Ligthart	06 29152510	Ingmar Zondervan	0226 391994	



## Contributie

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

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

## Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-1-2020 tot 31-10-2021

Categorie	Geboortjaar	Categorie	Geboortjaar
Mini Pupil	2014 en later	Junior C	2007-2006
Pupil C	2013	Junior B	2005-2004
Pupil B	2012	Junior A	2003-2002
Pupil A1	2011	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2010	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2009-2008	Masters 40	40-44 jaar

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

## Commissies

### Jeugdcommissie

Isabelle Brus	<a href="mailto:isabelle.brus@gmail.com">isabelle.brus@gmail.com</a>	06 471 44685
Kiki Klaver	<a href="mailto:kiki_klaver95@hotmail.com">kiki_klaver95@hotmail.com</a>	06 21 647074
Kees van Wonderen	<a href="mailto:keesencorine@hotmail.com">keesencorine@hotmail.com</a>	06 1220 0226
Jim Bruin	<a href="mailto:jim.bruin@hotmail.com">jim.bruin@hotmail.com</a>	06 1088 2429
Ariën Kruijer	<a href="mailto:l.kruijer@kpnmail.nl">l.kruijer@kpnmail.nl</a>	06 10218761
Nelina Bruin	<a href="mailto:nelina@kpnplanet.nl">nelina@kpnplanet.nl</a>	0226 39 2209

### Kantine commissie

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

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

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

### Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen	<a href="mailto:sylvia.groen@quicknet.nl">sylvia.groen@quicknet.nl</a>	0226 39 0290
Cor Wabeke	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688

### Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	<a href="mailto:kiki_klaver95@hotmail.com">kiki_klaver95@hotmail.com</a>	06 21 647074
René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@icloud.com">tijshofmann@icloud.com</a>	0226 39 4974
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

Roland Karsten	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 2280 2338
Yvon Louter	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	0226 39 5688
Yde Dekker	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 5393 0408
Dick Nannes	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 5148 9931

### Vrijwilligerscoördinator

Leonie Engels	<a href="mailto:vrijwilligerscoordinator@avnova.nl">vrijwilligerscoordinator@avnova.nl</a>	06 5240 7358
---------------	--	--------------

### Onderhoud Website

John Vader	<a href="mailto:webmaster@avnova.nl">webmaster@avnova.nl</a>	06 2276 5260
------------	--	--------------



www.airspiralo.com



### STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn  
Telefoon (0226) 393736

# Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

## Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

*Uw doelstelling, onze uitdaging*

Telefoon: 0226-393709

E-mail: [ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl](mailto:ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl)

Ook voor:

opslagruimte, koelen, verwarmen

## STOOP WAARLAND

0226-422844  
www.stoopwaarland.nl



- GROENVOORZIENING
- BOOMVERZORGING
- BAGGERWERKEN
- GROENRECYCLING
- WATERBOUW

## Maatwerk Marketing

**Arjan Zutt**

(06) 247 866 16

[arjan@maatwerkmarketing.nl](mailto:arjan@maatwerkmarketing.nl)

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

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



## BEUKERS Bike-Centre Petten

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

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

# Verjaardagen



## Maart

Cees Hof	18
Ad Ligthart	22
Joris van der Gragt	22
Jasper Konijn	22
Ton van Brederode	25
Joyce van Brederode	25
Sven Schuit	27
Wies Vader	28
Wout Boekel	28
Karin Dekker	28
Ilse Leegwater	30
Jurre Blankendaal	31

## April

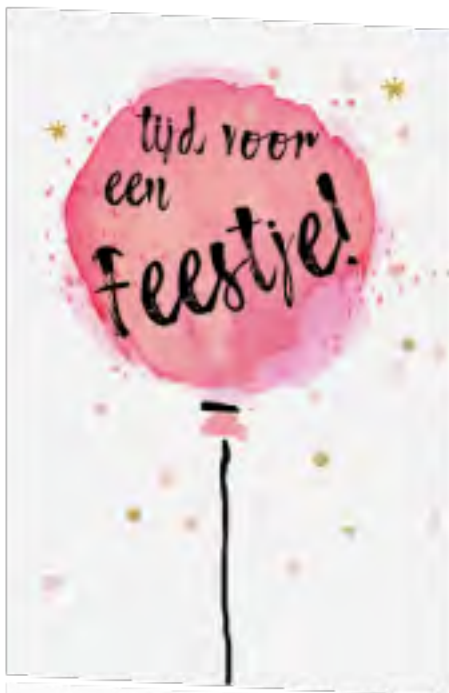
Marit van Meerlant	1
Willem de Maaré	3
Mirelle Blom	3
Sander Kager	4
Jan Karsten	5
Ruben Turk	5
Chinara Arykbaeva	6
Sandra Jansen-Dekker	6
Rene Peters	7
Sil van den Berg	8
Herma Hofmann	10
Carlo de Moel	11
Ineke Horio	11
Anna Vast	13
René Korpershoek	14
Mireille Ligthart	15
Sara Prins	16
Ingrid Mekenkamp	16
Mart Blankendaal	16
Wilco van der Stoop	17
Sabrina H'boom-Kaatee	19
Scott Hoffman	22
Fee Plomp	24
Flint Plomp	24
Stefan Voskuilen	24
Per Groenland	24
Thea Keijzer	25
Elly Mosch	26
Annelies Smit	27
Sven Scheffer	29

## Mei

Jos Hoogeboom	3
Rob Frishert	3
Petra Rol	5
Yvonne Slotemaker	6
Bas Schuit	6
Hajo de Vries	8
M Bos	10
Fien Plak	10
Sylvia Groen	10
Tijs Hofmann	11
Senn Thomas	13
Henny de Groot-Feld	13
Ernst Binnekamp	14
Greet Delis	15
Esmee Karstens	15
Iven Ligthart	16
Jeroen Milhous	16

## Nieuwe Leden

Adam Garrone







Interieurwerken



## Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23  
1749 HJ Warmenhuizen  
Tel: 0226-391838

A. Oudevaart 69, 1749 CH Warmenhuizen | W. [www.nbinterieurwerken.nl](http://www.nbinterieurwerken.nl)

## Loeigoeie Zuivel

Van  
biologische  
**Boerderij**  
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!  
Surmerhuizerweg 10  
Eenigenburg  
[www.loeigoeiezuivel.nl](http://www.loeigoeiezuivel.nl)

## DE NIJS

Potatoes  
Food

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

**Ton van der Ven**

praktijk voor  
fysio/manueeltherapie  
& osteopathie

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



## Jos van Baar Schilderwerken

Oudeval 5 1749 CA Warmenhuizen Telefoon (0226) 392807

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

M 06 - 51 55 44 48  
E [j.van.baar2@kpnplanet.nl](mailto:j.van.baar2@kpnplanet.nl)  
W [www.josvanbaarschilderwerken.nl](http://www.josvanbaarschilderwerken.nl)

## HEMAN "DE SMIDSE"

Dorpsstraat 158  
1749 AJ Warmenhuizen  
Tel: 0226-391223 [www.he-man.nl](http://www.he-man.nl)



Fietsen /  
Accessoires



Speelgoed



Huishoud / Kado



Smederij /  
Tankstation

## MENEER VERMEER TUINEN



ONTWERP, AANLEG,  
ADVIES EN ONDERHOUD

**0226 39 39 20**

[WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL](http://WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL)





# DE MARLEQUI

**verkoop violen en  
bolletjes op pot is  
gestart**

**Het maken van de  
Hanging Baskets is  
gestart**

**Laat hem door ons maken en haal in mei  
de basket op en geniet de hele zomer van  
deze eyecatcher in de tuin**

**Bestellen kan op de webshop van  
[www.marlequi.nl](http://www.marlequi.nl)**

**De kosten voor een mooie hanging basket zijn €32,50 De Hanging basket van 40 cm doorsnee blijft 5 tot 6 weken bij ons in de kas omdat het buiten nog te koud is. Wij verzorgen de basket tot hij in volle bloei staat. Vlak voor Moederdag kun je hem komen ophalen (cadeautip!). Zelf maken? Dat kan met een of twee personen tegelijk van 15 maart tot 21 maart van 10.00 uur tot 17.00 uur.**

**Stuur een app berichtje naar Margit 06-38916380 voor een afspraak**

 **de\_marlequi**

 **Tuinderij de\_marlequi**

Trambaan 5a Warmenhuizen

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

# Beste Novianen

Een jaar en vele Corona protocollen verder kunnen we bij het ter perse gaan van deze Noviteit weer een klein stapje vooruit zetten. Jonge atleten tot 27 krijgen dezelfde mogelijkheden dan de jeugd. Hoera!

Maar wat gaat het langzaam en wat hebben we genoeg van alle beperkingen. Soms vraag ik mij af of NOC\*NSF en de sportbonden wel actief lobbyen. De sportscholen en fitnesscentra horen we regelmatig, en terecht, en ja het zijn private ondernemingen, maar al die duizenden volwassen leden van sportverenigingen dan?

Veel sportverenigingen kunnen nog niet of nauwelijks het hoofd boven water houden. In die zin gaat het met Nova nog redelijk. Dat gaan wij jullie tijdens de, wie had dat vorig jaar gedacht, wederom digitale algemene leden vergadering op 29 maart, vertellen. Dit jaar houden wij twee ALV's. Digitaal een korte vergadering met de verplichte, noodzakelijk punten en dan hopelijk in het najaar fysiek in de kantine. We gaan ervoor.

Verderop in deze Noviteit krijgt de ALV meer aandacht, tot dan!

**Petra Taams**

## Bijzondere aankondiging ALV 29 maart

Op 29 maart houden wij onze Algemene Ledenvergadering (ALV) en gezien de huidige situatie zullen wij deze dit keer ook weer online houden. De agenda is te vinden onder deze aankondiging en de notulen van de online gehouden ALV van 19 oktober 2020 zijn te vinden op onze website onder deze link [http://avnova.sitecup.nl/pg-31863-7-134106/pagina/algemene\\_ledenvergadering\\_2021.html](http://avnova.sitecup.nl/pg-31863-7-134106/pagina/algemene_ledenvergadering_2021.html)

Aangezien wij ervan uitgaan dat de tweede helft van 2021 meer mogelijkheden biedt om weer fysiek bijeen te komen, hebben wij besloten dit jaar twee keer een ALV te houden.

Tijdens de online ALV op 29 maart behandelen wij conform onze statutaire plicht de jaarcijfers en begroting en vragen het oordeel van de kascommissie en vragen de deelnemende leden om het bestuur décharge te verlenen. Tevens zullen wij de herbenoeming van twee bestuursleden voorleggen en de benoeming van een nieuw bestuurslid.

Tijdens de tweede fysieke ALV in het najaar behandelen wij de overige agendapunten en kunnen we hopelijk weer gezellig met elkaar 'an zitten' en terugblikken op de bizarre periode die we hebben doorgemaakt.

Binnenkort stuurt onze ledenadministrateur een e-mail over de ALV. Deze e-mail is belangrijk om twee redenen:

1. Indien er leden zijn die bezwaar maken tegen de voorgestelde wijze van organiseren van de ALV 2021 in twee delen, op 29 maart en in het najaar wordt gevraagd dit uiterlijk 12 maart 2021 kenbaar te maken bij de voorzitter;
2. Deze e-mail bevat ook de agenda van de ALV en een mailadres waar de leden zich kunnen aanmelden voor de digitale ALV. Na aanmelding zal er dan een link worden verstuurd om deel te kunnen nemen aan de digitale ALV.

Wij zien jullie graag online op 29 maart!

**Het bestuur**



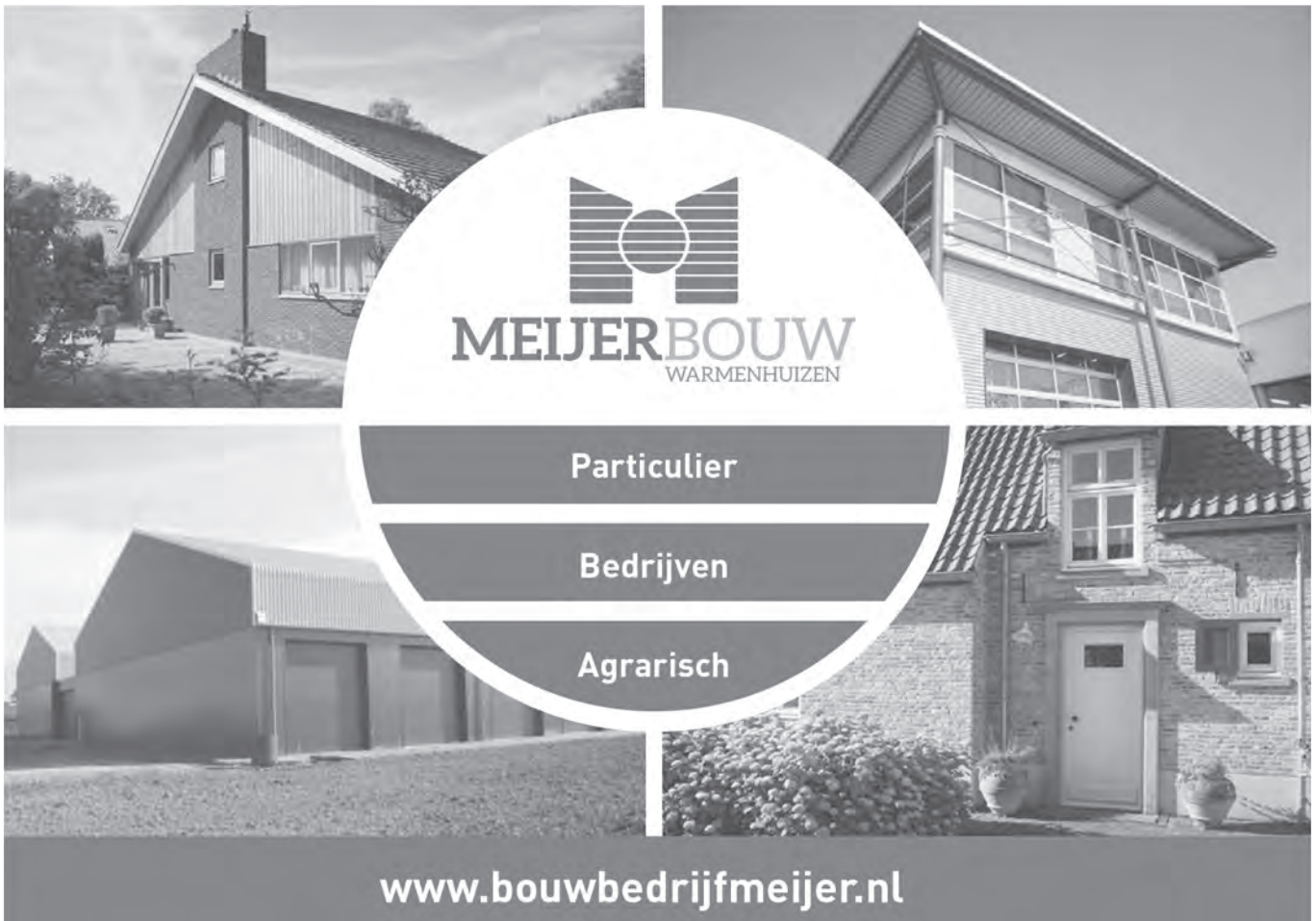
# Agenda ALV

## Agenda Algemene Ledenvergadering 29 maart 2021

Digitaal: Teams

Aanvang: 20.00 uur

- 1: Opening en vaststellen van de agenda
- 2: Mededelingen en ingekomen stukken
- 3: Vaststellen notulen vergadering 19 oktober 2020
- 4: Verslag van de penningmeester 2020
- 5: Verslag kascommissie
- 6: Benoeming nieuw lid kascommissie
- 7: Goedkeuring van de balans en van de staat van baten en lasten
- 8: Benoeming van de bestuursleden,  
aftreden en herkiesbaar, Jos Hoogeboom en Carlo de Moel.  
Aantreden Deni van Schagen
- 9: Rondvraag



**MEIJERBOUW**  
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

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

# De Halve lokt meer en meer

Een algemene herwaardering van het Buiten heeft de beperkingen van de lockdown zeker opgeleverd. Je 'viert' het bereiken van het volledige coronajaar het beste in het beleven van de vrijheid die je nog wel hebt door de ruimte die er nog wel is goed te benutten en er sportief op uit te gaan. Zo kan je jezelf mentaal opladen en ben je later fit en geestelijk fruitig om nieuwe kansen te benutten als het allemaal meer mag. Je schud alle Zoom-, Teams- en Skypesessies en alle andere beeldschermwerk eens goed van je af en gaat voor de nieuwe toegestane indrukken van het buitenleven. Die positieve uitstraling helpt je verder. Na het heerlijke, koude winterweer van begin februari, is het kwik inmiddels



gestegen tot lenteachtige temperaturen. Waarschijnlijk stond jij ruim een week geleden ook op de schaats en stap je nu misschien net zo gemakkelijk in een korte broek naar buiten voor een rondje fietsen of hardlopen in het zonnetje. Het schapennieuws geeft immers aan dat de lammetjes binnenkort naar buiten gaan. Dit goede voorbeeld gaan we dus net zo dartel volgen. En bij langere afstanden is de anderhalve meter beter vol te houden. Zo is er voldoende ruimte om zelf volop hardlopend op uit te gaan in de eigen omgeving waarbij het logisch om de afstand groter te maken. Bijvoorbeeld in Schoorl is het tot een kilometer buiten het centrum best druk. Als je echter even verder gaat dan kom je bijna geen kip tegen en hoef je niet meer achteruit de

deinzen voor je virusgevaarlijke medemens. Zelf heb ik goede ervaringen met routes via [www.wandelnetwerknoordholland.nl](http://www.wandelnetwerknoordholland.nl), die je uiteraard hardlopend net zo gemakkelijk kunt doen en die verrassende mogelijkheden geeft met bijvoorbeeld stukken langs oude dijkjes of onverharde wegen en speciaal zijn opgezet om het mooie van de omgeving mee te pakken.

Intervaltraining een andere mooie trainingsvormen zijn eenmaal alleen veel moeilijker te realiseren en minder inspirerend dan een lange duurloop. Een gezamenlijk training op de baan bij Nova. Ook al een krijgen we wekelijks een mooi trainingsschema in de mail toch betrap ik mij erop dat het in de praktijk niet zo werkt. De milde groepsdwang, saamhorigheid en gezelligheid zorgen altijd voor dat je bij de oefeningen 100% geeft. Op jezelf trainend is dat gewoon veel lastiger. Als je alleen op pad gaat doe je loop-scholing of oefeningen gewoon veel minder, de nadruk komt eerder op meer kilometers te liggen. Daar is niets mis mee zeker met mooie routes in de eigen omgeving.

Deze fase is daarom ideaal voor het uitbreiden van het aantal loopkilometers. Met als basis afgelopen seizoenen op de baan kun je zo verantwoord toe trainen naar langere afstanden zoals bijvoorbeeld de halve marathon. Deze mooie standaardafstand is een ideaal opstapje voor eventueel later een hele marathon, maar het is vooral erg mooie afstand om zelf grotere gebieden te ontdekken, je eigen mogelijkheden te verkennen en een geweldige conditie te krijgen. Het is heerlijk om wat langer onderweg de echte lopersflow te ervaren. Het duurt normaal ongeveer drie maanden van toegewijde training om de afstand goed aan te kunnen. Ervaren hardlopers die al eerder een halve marathon hebben gelopen, kunnen in slechts zes weken er klaar voor zijn, maar hebben mogelijk meer trainingsweken nodig als ze hopen een persoonlijk record te verbeteren.

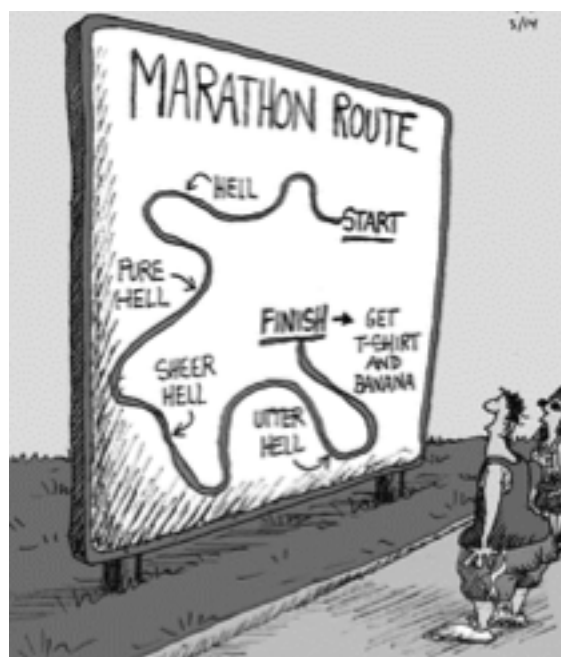
Vergis je echt niet in de afstand. Het lijkt een kleine stap om van de 10 naar de 21 kilometer



te gaan, maar het vraagt wel veel meer trainingskilometers. Liever ga je dan eerst naar de 15 of tien Engelse mijl, maar de mogelijkheden om die afstanden te lopen bij wedstrijden zijn wat minder geworden, sinds de smartphonegeneratie opgekomen is. Het mooiste is de macht om met je eigen hardloopcapaciteit deze behoorlijke afstand af te leggen. Met een goeie conditie kun je veel meer dan je denkt. Zeker als je in je eigen omgeving mooie routes ontdekt om los op te gaan. Het is het beste om het merendeel van je loopjes in een comfortabel, gemoedelijk tempo doen en telkens afmaken met het gevoel dat je de energie - en het verlangen - hebt om nog een kilometer te rennen. Zo kan je onderweg zeker voldoende oog houden op fraaie gevarieerde landschappen die we hier toch redelijk in overvloed aanwezig hebben met polderwegen, dijken, bos, heide, duinen en strandgebied. De grootste fout die beginnende halvemarathonners maken, is te veel kilometers, en te snel rennen. Dat is een recept voor blessures, verlies van motivatie en dus een goede beleving. Als je aan het einde van je loop naar adem snakt of pijn hebt, dan ga je te snel. De intensiteit mag een stuk lager zijn dan bij kortere afstanden. Zelf vond ik dit wel prettig aan de halve marathons en ook dat het wedstrijdverloop best kon veranderen aan het eind. Het was telkens weer een belevenis.

Om te voorkomen dat je aan het einde te veel inlevert stel je een goed trainingsplan op. Als je een schema hebt voordat je in vorm begint te komen, blijf je fysiek op het goede spoor en motiveert het je om door te gaan. Een plan helpt om je voortgang bij te houden en houdt de ogen gericht op het einddoel. Er zijn zat online bronnen zoals Runnersworld.com die trainingsschema's voor de halve bieden om aan de behoeften van verschillende niveaus te voldoen. Kies een plan dat past bij jouw leven, loopervaring en mogelijkheden. Als dit je eerste race is, dwing jezelf dan niet om een ambitieus trainingsplan te kiezen dat erop gericht is om meteen een snelle tijd te behalen. Kies een plan dat is ontworpen om je te helpen de race goed uit te lopen, en de volgende keer kunt je eraan werken om het persoonlijke record te verbeteren. Luister vooral in de voorbereidingsfase naar je lichaam. Een beetje spierpijn komt met het verder of sneller dwingen van je loopvermogen, vooral

in de kuit, quads en hamstrings komt dat tot uiting. Eigenlijk beseft je dan waarom een looptrainer daar telkens extra aandacht aan besteed bij loopscholing en oefeningen. Verwacht twee dagen nodig te hebben om te herstellen van nieuwe zware trainingen. Als je op de derde dag nog spierpijn hebt, rust dan opnieuw. Pijn na vier of vijf dagen moet je serieus nemen en dan voor jezelf nagaan of een stapje terug beter is.



Plan tijdig voor de wedstriiddag. Het is op de dag zelf niet ongebruikelijk om je zorgen te maken. Je kunt de vlinders in je buik kalmeren door je te concentreren op de planning: het zorgvuldig volgen van zowel je voedings- als drinkpatroon, op tijd en goed uitgerust naar het startgebied komen en je loopvrienden ontmoeten. Wanneer het pistool afgaat, is het aanbevolen dat nieuwe lopers de neiging beheersen om te snel te rennen en juist relatief langzaam te beginnen. Het doel is een de eerste helft langzamer rennen dan de tweede voor de optimale indeling. Dit conservatieve tempo zorgt ervoor dat je het gevoel hebt dat je de controle hebt. Zo kan je wellicht deze lastige tijd bekronen met een nieuwe mijlpaal in je hardloopleven. Besmet je de komende tijd dus gerust met het lange afstandsvirus. De halve marathon is een geweldige race die je uitdaagt en viert als fervente hardloper.

## Ruud Doodeman

# Swan

Art & Build

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

## Atelier voor Bouwkunst

Bezoekadres: Huisweg 9a, 1749 EL Warmenhuizen



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

Bouwbedrijf  
**F.J. Vos**

Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie

# Kamille

Praktijk voor pedicure,  
schoonheid- en massage

Jacqueline Boots-Harbets

Wonge 15, 1749 BK Warmenhuizen  
Tel.: 06 13974311

 **KIMEWO**  
Kapsalon  
For kids men and women

Boek nu ook online

WWW.KIMEWO.NL  
TEL.: 0226 - 390534

 **KANTOOR JONKER** v.o.f.  
administraties & belastingzaken

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

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



**Keurslagerij**  
**HOF VAN**  
**BLANKENDAAL**

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

Het adres voor:  
Eigen gemaakte worst  
Heerlijke vleeswaren



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

VAN BAAR  
WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

# HAAR STUDIO MARIEKE

haar en make-up

Schelphoek-zuid 24  
1749 BH Warmenhuizen  
T 06-83693236



# Velko

bandenservice

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

De Mossel 6  
1723 HZ Noord-Scharwoude

Tel. 0226 - 314751  
Fax 0226 - 315192

e-mail: [info@velko.nl](mailto:info@velko.nl)

Dagelijks geopend tot 17.30 uur zaterdags tot 16.00 uur

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



**ARCHITECTENBURO  
JAN KRAMER**  
**PETTEN 0226 - 383138**



Prijzen uit voorraad leverbaar  
Eigen graveerinrichting

Herculesstraat 31 - ALKMAAR  
072 512 35 39 / 06 31 33 70 30  
[info@gkamper.nl](mailto:info@gkamper.nl) [www.gkamper.nl](http://www.gkamper.nl)

## Wilco van der Stoop Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

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

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

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



Autoschade W.P. Dekker  
*Voor al uw spuitwerk!*

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

C. de Vriesweg 51, 1746 CM Dirksborn  
0224 551802, [www.autoschadedekker.nl](http://www.autoschadedekker.nl)

FOCWA EMPOGARANTBEDRIJF



PRAKTIJK  
**Hartje Kalverdijk**

Massage  
Yoga  
Retreats

Stress en Burn-out programma

Linda Kruijer  
Koorndijk 7 Tuitjenhorn  
06-53251208  
[praktijkhartjekalverdijk@gmail.com](mailto:praktijkhartjekalverdijk@gmail.com)  
[www.praktijkhartjekalverdijk.nl](http://www.praktijkhartjekalverdijk.nl)

# THE GAMES ARE ON!

Op 8 maart is het **NOVA Meerkampfestival** afgetrapt! Of er al NOVA-records zijn gesneuveld is nog onbekend - op het moment van schrijven van dit stukje moesten de eerste speeren nog geworpen worden - maar het kan haast niet anders of er zijn PR's aangescherpt.

Nog tot en met 16 april is het NOVA MeerkampFestival. Elke week staat één meerkamponderdeel centraal. In zes weken gaan de A&B pupillen en de junioren speerwerpen, hoogspringen, hordelopen, kogelstoten, verspringen en sprinten. Met elke maandag een training van een superspecialist - en elke vrijdag een officiële wedstrijdsetting - waar dus al die PR's worden aangescherpt en er vast en zeker ook NOVA-records gaan sneuvelen ...

**Lees je dit nu voor het eerst? Geef je dan nog snel op via [meerkampfestival@avnova.nl](mailto:meerkampfestival@avnova.nl)**

- > Ook als je niet alle keren kunt komen, kun je meedoen!

Corona is nog steeds een beetje spelbreker - publiek is daarom helaas niet welkom. Maar ook online is er van alles te beleven. Van elk onderdeel staat er het weekend voor 'de week van' een filmpje online. Hoe moet het nou wel (en hoe niet)? En waar let de jury nou op? De lokale toppers laten het je zien en leggen het je ook nog eens precies uit. —> **CHECK DE SITE**

En hou vrijdagavond 16 april sowieso vrij: dan sluiten we het MeerkampFestival af met een bingo voor de pupillen A & B en (iets later) voor de junioren een quiz waarbij je leuke prijzen kunt winnen. Ook krijg je je PR-diploma met daarop al je resultaten van de afgelopen weken.

## PROGRAMMA

DE WEEK VAN		MEERKAMPFESTIVAL	A/B-pupillen	<u>junioren</u>
<b>SPEER / VORTEX</b>	<u>training</u>	<u>maandag 8 maart</u>	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	<u>vrijdag 12 maart</u>	19.15-20.30	19.15-20.30
<b>HOOGSPRINGEN</b>	<u>training</u>	<u>maandag 15 maart</u>	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	<u>vrijdag 19 maart</u>	19.15-20.30	19.15-20.30
<b>HORDELOPEN</b>	<u>training</u>	<u>maandag 22 maart</u>	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	<u>vrijdag 26 maart</u>	19.15-20.30	19.15-20.30
<b>KOGELSTOTEN</b>	<u>training</u>	<u>maandag 29 maart</u>	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	<u>vrijdag 2 april</u>	19.15-20.30	19.15-20.30
<b>VERSPRINGEN</b>	<u>training</u>	<u>maandag 5 april</u> <sup>1</sup>	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	<u>vrijdag 9 april</u>	19.15-20.30	19.15-20.30
<b>SPRINTEN</b>	<u>training</u>	<u>maandag 12 april</u>	18.00-19.00	19.15-20.30
	PR-moment	<u>vrijdag 16 april</u> <sup>2 3</sup>	18.00-19.00 (!)	19.00-20.00 (!)

<sup>1</sup> maandag 5 april is Tweede Paasdag - maar er is deze avond dus wél training

<sup>2</sup> vrijdag 16 april wijken de tijden van de PR-momenten af van de andere weken

<sup>3</sup> de bingo voor de pupillen op 16 april eindigt om ongeveer 20.00 uur - de quiz voor de junioren duurt tot 21.30 uur (tenzij de avondklok dan nog geldt)





AV NOVA PRESENTEERT

# MEERKAMP FESTIVAL

8 maart  
tot  
16 april

VOOR JUNIOREN EN PUPILLEN A & B

**Train je skills en verbeter je PR!**

Zes weken lang staat elke week één meerkamponderdeel centraal.

**SPEER - HOOG - HORDE - KOGEL - VER - SPRINT**

Met gerichte trainingen van ervaren specialisten, online filmpjes én leuke quizvragen haal jij de beste atleet in jezelf naar boven.

Ga jij ook voor een topprestatie?

**Geef je snel op!**

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

## PROGRAMMA

8 & 12 maart	speerwerpen
15 & 19 maart	hoogspringen
22 & 26 maart	hordelopen
29 maart & 2 april	kogelstoten
5 & 9 april	verspringen
12 & 16 april	sprinten

**Feest!**

vrijdag 16 april  
Leuke prijzen  
bij BINGO of QUIZ  
én uitreiking van  
je PR-diploma



## CORONA & DE MEERKAMP

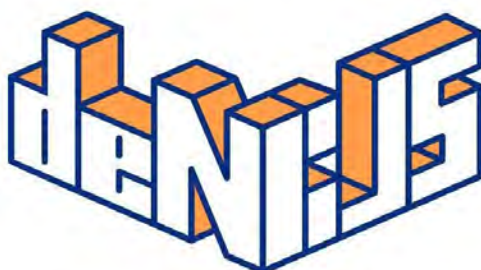
Ook tijdens het MeerkampFestival gelden de huidige coronamaatregelen. Veiligheid en gezondheid staan voorop, voor al onze atleten, trainers en vrijwilligers!

Daarom weer even kort de maatregelen op een rij.

- Reinig je handen bij aankomst op en bij vertrek van het NOVA-terrein – er staan spuitflacons met handdesinfectiemiddel klaar.
- Hou zoveel mogelijk afstand van anderen, dus ook van je mede-atleten en de trainers – alleen kinderen tot 12 jaar hoeven dat niet te doen.
- Neem voldoende eigen drinken en eten mee. Je kunt geen waterflesjes vullen in het clubhuis.
- Het clubhuis is dicht - de wc's zijn alleen open voor noodgevallen. Dat betekent ook dat je je jas en tas buiten neerlegt - denk aan een extra plastic zak bij regen.
- Ouders mogen helaas het terrein niet op – vinden wij ook ontzettend jammer, maar het is niet anders.
- Heb je corona-achtige klachten (neusverkoudheid, koorts etc.), blijf dan thuis. Ook als je een huisgenoot hebt die besmet is met corona.

Dank voor jullie begrip!

De meerkamp is mede mogelijk gemaakt door:



## ARCHIEF CLUBBLAD COMPLEET



Ons vaste stukjesschrijver Piet van der Welle heeft alle Nova-kranten vanaf het begin goed bewaard, zodat onze Nova-webmaster John Vader alles heeft kunnen scannen, wat nog eerder nog niet digitaal beschikbaar was. Alleen in de eerste twee jaar van het veertigjarig bestaan is er geen clubblad geweest. Verder is de hele resterende geschiedenis van 38 jaar Nova compleet. Het is erg leuk om te zien wat de stukjesschrijvers in die eerste jaren allemaal te melden hadden en ook om te zien dat oud-leden of oudere leden in die tijd heel behoorlijk presteerden op atletiek en hardlooplegebied. Dus als je even 'lockdown' bent en je een geestelijke oppepper goed kunt gebruiken, pak dan je digitale leesplezier op de site van AV Nova of via <https://noviteit.jouwweb.nl/>



Een start van het nieuwe jaar 2021. Wat zal ons dat brengen? Raken we van de corona af? Zullen we nog activiteiten kunnen organiseren?

Die onzekerheid werkt wel wat verlamdend vind ik, maar laten we hopen dat er in de loop van het jaar toch weer wat van de grond kan komen. Zo hier en daar komen er toch wel wat mensen en groepen in opstand tegen alle belemmerende maatregelen. Het is toch wel te begrijpen. Bij Nova kan de jeugd gelukkig lekker trainen en wordt er ook wel wat georganiseerd. Het bekende rondje Novabaan op de zondagmorgen afgewisseld met een inspirerende bootcamp bijvoorbeeld. Dat verzet de zinnen en bewegen is en blijft altijd goed om de conditie op peil te houden. En dan na vele warme dagen zomaar nog weer een paar dagen winter met behoorlijke lage temperaturen en dus ook ijs. Erg leuk voor onze burens, de ijsclub SIS en een geschenk voor de liefhebbers al kent dat ook zijn schaduwkanten. Ik hoorde dat verschillende Novaleden toch wel tegen wat problemen zijn opgelopen door valpartijen op het ijs of in de sneeuw. Gebroken heup, kapot gebit of tanden en er was zowaar iemand die met de prikslee onder water belandde. Wel heel erg koud vertelde het verhaal. Ja we zijn niet meer gewend aan het ons begeven op glad ijs en dan speelt misschien de leeftijd ook nog een woordje mee?

Ik waag me er niet meer aan. Een onwillige knie laat het al lang niet meer toe om de schaatsen onder te binden, maar ik moet wel zeggen dat het behoorlijk prikkelde toen ik lekker in het zonnetje een fietstochtje maakte om te kijken waar er allemaal geschaatst kon worden. Het begon al bij de Speketersbrug richting Waarland waar veel schaatsers zich waagden aan een rondje Waarland.

Sommigen gingen met een gangetje onder de brug door en anderen durfden dat niet en gingen op knieën over de weg. Hetzelfde beeld bij de Weel, de Hogebrug bij Waarland en de sluis bij Noord-Scharwoude. En dan niet te vergeten verder richting Alkmaar en het duizend-eilanden gebied. En dan te bedenken dat ik een week later daar alweer met de kano een tochtje maakte. Al moet ik wel zeggen dat ik toch nog even vast kwam te zitten in de restanten van het ijs. Het was voor de liefhebbers dus van korte duur. Toch kijk je ervan op dat er nog zoveel mensen schaatsen kunnen. Het is net als met fietsen, als je het vroeger gedaan hebt verloor je het nooit meer. Al gaat het natuurlijk in het begin wel wat onzeker, met eventuele gevolgen van dien.

De onderhoudsploeg heeft de werkzaamheden ook weer opgepakt. Wel is de ploeg in tweeën gesplitst zodat we voldoende afstand kunnen bewaren. Dit is overigens geen enkel punt op een sportaccommodatie zoals wij die kennen. De kantine is officieel dicht, maar voor koffie met wat erbij werd toch de sleutel even omgedraaid. Verdere voorbereidingen worden er getroffen voor de nieuwe geluidsinstallatie en dat is niet zo eenvoudig. Er komen meer speakers rondom de baan, maar daar moeten dan wel leidingen voor worden aangebracht. Er liggen wel buizen maar die moesten eerst opgezocht worden en dan de kabels er door trekken. Dat is nog niet zo eenvoudig, er komt wel wat mankracht aan te pas. Maar ik neem aan dat het tot een goed einde komt. Ik hou me meer bezig met snoeiwerk want de bomen en struiken groeien op bepaalde plaatsen behoorlijk door het hekwerk.

De jeugd traint dus ook de toiletten moeten wel af en toe een beurt krijgen. Alles wordt in de gaten gehouden.

Ik hoop de volgende keer toch wat meer over wedstrijden en voorgenomen evenementen te kunnen vertellen.

Groeten,  
**Piet van der Welle**

# Jong Blauw News

## De terugkeer van de trainingsgroep

Al enige tijd is de sprintgroep o.l.v. Jorg O niet compleet op de dinsdagavond. Helaas is het gezien de huidige corona wetgeving niet mogelijk om met alle baanatleten aanwezig te zijn op de training. De gezelligheid, de roddelpraat, elkaar opfokken tijdens de tempo's, het hordes stappen, de schunnige grappen in de rust en de 'toetjes van Jorg O' ontbreken momenteel. Zelfs de valse starts van Jolijn P, de blessures van Axel B, de natte en gladde bocht en de 'Luuk G naar binnen / buiten oefening' worden gemist door de atleten. In de afgelopen tijd proberen de meeste atleten zoveel mogelijk de moed erin te houden en wordt er met een kleinere groep atleten nog doorgetraind. De stemming is nog steeds goed en de atleten proberen met name fit te blijven, maar de binding met de trainingsgroep wordt wel gemist. Kort na het uitkomen van deze editie hoopt de JB redactie dat de trainingsgroep in ere wordt hersteld & en kunnen we er samen hopelijk een mooi baanseizoen 2021 van maken!

### Uitspraak van de maand:

*'Als je hard traint, ben je niet alleen beter, maar ook moeilijker te verslaan!'*

[Michael Johnson - voormalig recordhouder 400m]

## Wel of geen competitie

Bij alle atleten gaat al geruime tijd steeds maar weer dezelfde vraag rond en die luidt: Is er wel of geen competitie dit jaar. Een snelle blik op de site van de atletiekunie geeft helaas nog geen uitslag. De atletiekunie schuift die beslissing namelijk steeds weer verder door en die staat nu voor tweede week van maart. Om toch nog duidelijkheid te verschaffen of de competitie wel of niet doorgaat dit jaar, is er onder een deskundige groep mensen een enquête gehouden. Dit gaf de volgende uitslag: Van de 11 deelnemers bij de online enquête waren er zeven te laat ingelogd om te kunnen reageren, eentje had zijn microfoon nog uit en 3 gingen ervan uit dat de competitie niet doorging. Welgeteld één participant gaat ervan uit dat de competitie dit jaar wel doorgaat. Dit alleen dan wel in een verslankte versie in de vorm van minder wedstrijden als normaal. Zoals u kunt lezen zijn wij gematigd negatief over het wel of niet doorgaan van de competitie. Dit weerhoudt ons echter niet van keihard trainen en mocht de competitie "against all odds" toch nog doorgaan, zullen we er klaar voor zijn!

## Voordelen van corona

Zoals bij velen bekend heeft Jong Blauw een groepering binnen haar gelederen die nogal gecharmeerd zijn van het bezoeken van internationale indoor wedstrijden. Het kijken naar indoor wedstrijden is energie consumerend en zorgt voor adrenaline. Indoor heeft compactere programma's dan outdoor. Vanaf één plek op de tribune is meestal alles goed te volgen. Dit jaar moest dat helaas via de livestream, maar daar was voldoende tijd voor, want we konden nergens heen.



## Pluim van de maand

Deze keer gaat de pluim van de maand naar de klus ploeg van AV Nova. Al enige tijd zijn er ondefinieerbare gaten aanwezig rond de atletiekbaan. De JB redactie vermoedde in eerste instantie dat er mollen actief waren, maar al snel bleken de gaten de bekabeling te betreffen van de nieuwe geluidsinstallatie. De klusploeg is deze momenteel aan het leggen en hoopt dit in het aankomende baanseizoen in gebruik te kunnen nemen, goed werk!

## Succes indoor NL

In het weekend van mijn verjaardag, waarin ik de master leeftijd bereikte, waren de Nederlands Kampioenschappen Indoor. Traditioneel zijn dit de kampioenschappen van de doorgewinterde atleten met redelijk wat ervaring. Nu is het afgelopen jaar een raar jaar geweest en dat zal blijken uit de uitslagen van deze kampioenschappen. 6 van de 12 onderdelen bij de vrouwen werden gewonnen door atleten boven de 25 jaar. Bij de mannen waren dat 5 van de 12 onderdelen. Dat betekent dat training toch niet helemaal boven talent gaat en zoals eerder gesteld werd in het JB

nieuws. Uiteindelijk werden er ook nog door een aantal atleten EK Indoor limiten gelopen waardoor het totaal van de deelnemers voor het EK Indoor in Polen naar een recordhoogte van 35 atleten. De Europese Kampioenschappen Indooratletiek in Torún starten op donderdag 4 maart, met als eerste onderdeel voor Nederland het kogelstoten (vrouwen), en duren tot en met zondag 7 maart, met als slotstuk de 4x400 meter estafettes. Met hieronder de deelnemers en hun onderdeel, zodat we onze favorieten in de gaten kunnen houden en toe kunnen schreeuwen.

### Vrouwen

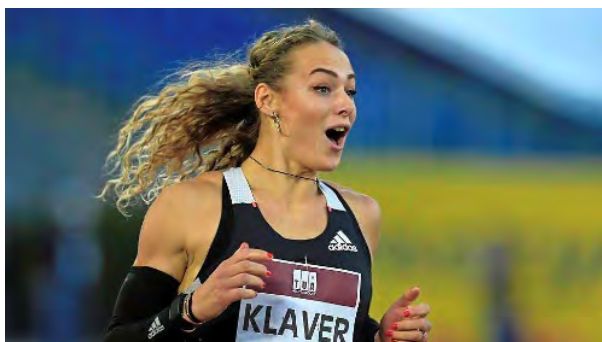
Atleet	Club	Onderdeel
Jamile Samuel	Phanos	60m
Naomi Sedney	ARV Ilion	60m
Femke Bol	Altis	400m
Lieke Klaver	SAV	400m
Lisanne de Witte	AV Trias	400m
Britt Ummels	AV Unitas	800m
Bregje Sloot	AV De Liemers	800m
Suzanne Voorrips	Groningen Atletiek	800m
Jip Vastenburg	AV '34	3000m
Maureen Koster	AAV '36	3000m
Nadine Visser	SAV	60mh
Zoë Sedney	Rotterdam Atletiek	60mh
Jessica Schilder	AV Hera	kogelstoten
Nadine Broersen	AV Sprint	meerkamp
Marit Dopheide	AV Sprint	4x400m estafette
Eveline Saalberg	GVAC	4x400m estafette
Andrea Bouma	De Spartaan	4x400m estafette



Daan vond het afgelopen jaar TOP!

### Mannen

Atleet	Club	Onderdeel
Joris van Gool	AV Spiridon	60m
Raphael Bouju	AV Feniks	60m
Liemarvin Bonevacia	Rotterdam Atletiek	400m
Jochem Dobber	AV Suomi	400m
Tony van Diepen	Haag Atletiek	400m
Thijmen Kupers	Groningen Atletiek	800m
Djoao Lobles	SV Noordkop	800m
Jurgen Wielart	AV Haarlem	800m
Bram Anderiessen	AKU	1500m
Mahadi Abdi Ali	AV Unitas	1500m
Valentijn Weinans	Nijmegen Atletiek	1500m
Mike Foppen	AV Cifla	3000m
Koen Smet	Phanos	60mh
Menno Vloon	AV Lycurgus	polsstokhoogspringen
Pieter Braun	AV Sprint	meerkamp
Rik Taam	AV Zaanland	meerkamp
Ramsey Angela	PAC	4x400m estafette
Nout Wardenburg	AV '34	4x400m estafette



## Gekke atletiekbanen

Voor deze editie van gekke atletiekbanen vliegen we naar de andere kant van de wereld, namelijk Tokyo! Japanners zijn al een apart volkje, maar dat wilden ze nog even extra benadrukken bij iedereen die het land binnenkomt. Op één van de luchthavens hebben ze een baan op de vloer gelegd van meer dan een kilometer. En geen stickers, maar echt blauw tartan! Onze jong blauw leden zijn al een reis aan het boeken naar Tokyo om deze baan eens goed te testen. En met al die koffers kunnen ze direct werken aan hun hordentechniek voor de clubkampioenschappen van volgend jaar...



## Voorspellingen 2021

Over de voorspellingen van het afgelopen jaar willen we het niet meer hebben. Maar we proberen het nog een keer. Dit maal voorspelde ons orakel wat er gaat gebeuren in 2021

- 1- De JB quiz gaat dit jaar door winnaar wordt Sil v/d B
- 2- De NOVA debutanten halen 3 medailles op het NK Masters
- 3- 2021 telt meer schaatsdagen dan competitie dagen
- 4- Alle teams handhaven in de divisies waar ze zich bevinden
- 5- Maarten scheurt geen hamstring tijdens indoor seizoen 2021

## Babynews?

Terwijl de prestaties op wedstrijden de afgelopen tijd uitbleven worden er op andere gebieden des te meer prestaties geleverd. Meerdere jongblauw leden hebben de afgelopen coronamaanden een huis gekocht en zijn flink aan het 'klusen'. Het gerucht gaat dat de iconische kleur novablauw er een broertje/zusje bij heeft gekregen de afgelopen weken, namelijk 'novababyblauw'. Hoewel het gerucht nog bevestigd moet worden is het op de novabaan al uitgegroeid tot het meest besproken woord van het jaar.

## Afscheid van een topkeeper

### Column

*Binnenkort moet het sterrenteam van 4<sup>e</sup> klasser WSVV uit West-Scharwoude het stellen zonder zijn keeper. Dit gaat een enorme aderlating zijn, omdat keeper Koert C. dit hele seizoen nog de nul heeft gehouden op de trainingen. Koert wordt komende maand 27 jaar oud en zal daarom niet meer deel mogen nemen aan de groepstraining. De verdrietige sluitpost die door insiders al als legendarisch wordt omschreven had weinig commentaar op zijn aanstaande vertrek. 'Ik zweer dat ik niet in het bezit ben van een vuurwapen' aldus de goalie. Het vertrek van deze vast kracht van het elftal is extra zuur omdat onlangs om dezelfde reden al afscheid genomen moest worden van aanvoerder Jimmy H. Deze flamboyante en virtuoze speler drukte ook al een stempel op het sterrenteam. Ook spits Jim M deed onlangs de deur achter zich dicht op 27 jarige leeftijd. Aan het leven na de 27<sup>e</sup> verjaardag wordt op dit moment alom getwijfeld.*

## Zondag ochtend training

Bij de zondagtraining worden de jongblauw atleten steevast begroet door meerdere atleten en wandelaars. Zelf zeggen ze bij iedereen netjes gedag, maar lang niet iedereen zegt netjes wat terug. Nu blijkt echter dat wanneer alleen de dames op pad gaan op de zondag ochtend, de begroetingen hen om de oren vliegen en dat ze veel meer aanspraak hebben. Nu vragen de mannen zich natuurlijk af waarom al die mensen zo verlegen van ze worden. Ook al is de imposante snelheid waarmee ze soms de wandelaars voorbij stuiven natuurlijk wel om stil van te worden.

### De roast van René T.

Ja eigenlijk valt er niks te zeggen, want hij is al zo lang niet geweest dat niemand eigenlijk nog wat over hem weet. Misschien zouden we hem niet eens meer herkennen. Zou hij ondertussen een baard hebben, of is misschien een andere sport gaan doen. Wij denken eigenlijk dat hij door de corona kilo's zijn trainingspak niet meer past en zich daarom niet meer op de baan durft te vertonen. Mocht hij dit lezen: René ook rollend ben je welkom.



*Van de vaste gaste columnist,*

## The Cure

*Het zal een onderwerp zijn dat nu niet wordt besproken tijdens de baantrainingen. Maar deze vast gastcolumnist weet zeker dat het topic leeft in bij JB-ers. Welk effect gaat een vaccin hebben op de prestaties van JB-ers komende zomer. Kun je voor een prikje je prestaties komende zomer bevorderen? Moet ik überhaupt wel een vaccin nemen en levert me dit dan geen positieve dopingtest op? Ook al zijn sommige sporters van naalden niet vies. Welk vaccin moet ik dan nemen? Het schijnt dat het Russische Sputnik-V vaccin met name goed werkt bij snelwandelaars.*

*AstraZeneca schijnt maar bij 60% van de atletiekonderdelen te werken. Welke, met name degene waar de Britten goed in zijn. Het vaccin van Pfizer blijft zo kort houdbaar, dat je halverwege de 10km de tweede prik al moet halen. Kortom, vele vragen die de toekomst zal uitwijzen. Advies is gratis op te vragen bij de sponsor Huisarts van Warmenhuizen. Voorlopig houdt Bram B. het op vaccin van Douwe Egberts.*

### Thuis blijven we fit

Onder de bezielende leiding van Bram B. en Emma van der P. werkt een selecte groep Novaleden wekelijks aan hun killerbody. Elke woensdag doen zij via Zoom een krachttraining waarbij spierpijn de rest van de week gegarandeerd is. Vooral de beruchte toetjes van Bram B. zorgen nogal eens voor vragende blikken en pijnlijke ledematen. Alles voor de welbegeerde summerbody. Een opvallende constatering: tijdens de training kan Hugo V. geen genoeg krijgen van de aanblik van Matthijs de G.



# 21 Maart 2021

## Clubkampioenschappen

# Cross



**Alleen jeugdleden!**

**Aanvang: 10:00**

**Deelname is gratis**

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

**Chronoloog:**

		<b>Tijd</b>
- 1000m	Mini + C + B Pupillen	10:30
- 1000m	A Pupillen + Giganten	10:45
- 2000m	Junioren D	11:00
- 2000m	Junioren C + Junioren B	11:10
	Prijsuitreiking	11:40

**I.v.m. Coronamaatregelen mogen we geen publiek toelaten bij deze wedstrijd.**



**BEMO RAIL**  
RAILTECHNIEK RANGEERTECHNIEK



DEBBEMEERWEG 59  
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00  
WWW.BEMORAIL.NL



**BLOM**   
**ELEKTROTECHNIEK**

we zorgen dat het werkt, altijd!

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



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

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

**oosterbaan**  
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

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

voor de juiste sportschoenen en eventuele inlays. In ons moderne loopanalyse-centrum kunnen wij u voorzien van het beste advies.

Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoeisel of op maat gemaakte schoenen.

Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

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



Oudevaart 87, 1749 CH Warmenhuizen  
T : 06 53 27 07 14  
[www.roodgroenservice.nl](http://www.roodgroenservice.nl)

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

Reformhuis Tuitjehorn Dorpsstraat 12, Tuitjehorn Tel. 0226-754567

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

*Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen u graag!*

SPORTMASSAGE   
**KARELLIGTHART**

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



*Sandy's*  
*bloem idee*

Dorpsstraat 131  
1749 AB Warmenhuizen  
0226 - 391618  
[www.sandysbloemidee.nl](http://www.sandysbloemidee.nl)

## Muziekschool Valkkoog



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



Voor meer informatie: [www.muziekschoolvalkkoog.nl](http://www.muziekschoolvalkkoog.nl)  
blokfluit basgitaar bugel contrabas drums dwarsfluit  
gitaar keyboard piano saxofoon trompet viool zang

Herenkapper Han  
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161  
Warmenhuizen  
0226 394847

## jac nota Slaapcomfort



Cornelis de Vriesweg 50  
1746 CM Dirkshorn  
Tel. 0224-551523  
[www.jacnota.nl](http://www.jacnota.nl)



Dealer van:

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



Wil je adverteren  
in ons clubblad?  
Neem dan contact op  
met onze  
Sponsorcommissie  
[sponsoring@avnova.nl](mailto:sponsoring@avnova.nl)

## Meerjarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?  
[info@toekomstgroep.nl](mailto:info@toekomstgroep.nl)



**ToekomstGroep**  
door samenwerking sterk

## JOH. VAN DUIN B.V.

BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27  
1749 VA WARMENHUIZEN  
TEL. (0226) 391615

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

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD





# Wandelnieuws

Er is jammer genoeg weinig wandelnieuws te melden. Op het moment dat wij dit schrijven laten de Corona-maatregelen tot nu toe geen wandeltrainingen via Nova toe. En dat is heel jammer, onze hoop is nu gevestigd op de persconferentie van 8 maart.

Zodra het weer mogelijk is om in de duinen te trainen, desnoods op de atletiekbaan, laten we het natuurlijk weten !

## Novaweekend 16-19 april naar Dwingeloo

Er zullen vast wel versoepelingen van kracht worden de komende tijd, maar april is echt nog te vroeg om op een veilige manier met elkaar op pad te gaan.

Mocht het mogelijk zijn willen we het weekend in het najaar organiseren. Wordt vervolgd.

## 25-jarig bestaan Wandelafdeling

In 2007 zijn we begonnen met het vieren van het 10-jarig bestaan van de wandelafdeling. De reis ging toen naar Ramsau am Dachstein, we verbleven bij oud Nova-lid Niels Hopman en zijn vrouw Inge. Het was heerlijk toeven daar, veel mooie wandelingen gemaakt.

In 2012 ging de reis naar Ortisei. Daar hebben we elke dag gewandeld onder leiding van een gids. De belangstelling was zo groot, dat we twee reizen hebben georganiseerd, een in juni en een in september.

Toen kwam 2017. Het werd Georgië. We hebben het geluk dat voorzitter Petra heel bekend is met dat land. Zij had een prachtig programma samengesteld met een mooi evenwicht tussen wandelen en cultuur. Daar was ook veel belangstelling voor, dus werden twee reizen georganiseerd, een in 2017 en een in 2018.

En dan volgt het 25-jarig bestaan in 2022. We hebben wel iets op het oog. Een geheel verzorgde wandelvakantie van een week, ergens in Europa. Zal waarschijnlijk in het voorjaar zijn. Meer kunnen we er nog niet over zeggen, dat volgt op een later moment.

## Wintersport

De reis van 5 t/m 14 maart naar Ortisei is maanden geleden al gecancelld. We hebben nu een optie om van 4 t/m 13 maart 2022 naar Ortisei af te reizen.



# NIET UIT HET VELD TE SLAAN



Het is maandagavond 18.00 uur, de aanvangstijd van één van je wekelijkse trainingen. Er is een pak sneeuw gevallen en buiten is bijna geen mens te bekennen. De thermometer geeft 6 graden onder nul aan en door de harde oostenwind voelt het nog veel kouder aan, wat doe je dan? Precies, trainen natuurlijk. Deze bikkels laten zich er niet door weerhouden om toch de rit naar het spotcomplex aan de Oostwal te maken. Het is dan wel koud maar met elkaar kunnen we er toch een leuke training van maken. En wat gebeurt er als jij traint en je concurrenten blijven thuis? Juist, dan train je dubbel. En nog een voordeel, meester Kees was jarig en trakteerde precies vandaag.

## Zweeds Renspel

De eerste activiteit van 2021 werd dit keer een Zweeds renspel. Om kwart over 10 zat de inschrijving klaar om de kinderen in te schrijven. Dit keer werd deze taak vervuld door Mattis Reijmerink voor de junioren en Suze Anna Molenaar nam de pupillen voor haar rekening.

Ondertussen werden de vragen op het terrein verspreid. De ingeschreven deelnemers namen het er nog even van om lekker op het gladde "hoogspring" terrein alle kanten op te glijden. Om half elf gaven de trainers Sybren en Teun aan dat er twee rondjes ingelopen moest worden. Daarna werden er oefeningen gedaan om de spieren voor te bereiden op het renspel. Kiki nam de uitleg voor haar rekening. Er waren tien groepjes van verschillende leeftijden gemaakt. Met je groep moest je 19 vragen zoeken en beantwoorden. Dit moest echter met de hele groep en in juiste volgorde. Team 1 bijvoorbeeld moest eerst vraag 1 beantwoorden, daarna 2, 3 etc. Team 2 begon bij vraag 3, dan 4, 5 etc. Team 3 begon bij vraag 5, etc. Ieder team had een

eigen plekje bij het clubhuis om de antwoorden op het blad in te vullen. Er werd dus veel gezocht, gerend tussen de vraag- en het antwoordenblad, nummers onthouden en af en toe gediscussieerd over het juiste antwoord. Sommige groepjes hadden de oplossing al bedacht. Helaas zat er toch een klein foutje in en moest vraag 2 toch echt gezocht worden! In juiste volgorde zoeken duurt toch langer dan je denkt. De laatste 10 minuten mochten de kinderen alle vragen die nog niet beantwoord waren, opzoeken en beantwoorden. Zo had iedereen de zin uiteindelijk gevonden. Om half twaalf was het spel af. Vraag 19 was eigenlijk een opdracht met een voetbal. Een paar kinderen gingen overschieten met de bal. Toen Sybren en Teun ook mee gingen voetballen, kwamen er meer kinderen bij. Tijd voor een partijtje! Uiteindelijk werd het 3-3 en moest er gespeeld worden om het winnende doelpunt. Drie ouders vonden het eigenlijk wel welletjes (maar ja, de kinderen waren nog wel lekker bezig) en hoopten op een snelle goal. Dit liet even op zich wachten, maar om twaalf uur viel het doelpunt en ging dan toch iedereen huiswaarts. Einde van een heerlijke sportochtend!

De uitslag:

- 1e Nikkie Boekel, Luuk Mulder, Lisa Slijkerman en Iven Ligthart
  - 2e Matteo Garrone, Ruben Pronk, Espen van der Welle en Indy van den Berg
  - 3e Mattis Reijmerink, Scott Groot, Senn Thomas en Maud Stoop
  - 4e Team Adam: Suze Anna Molenaar, Hajo de Vries, Koen Pronk, Adam Garrone en Teun
  - 5e Jay Thomas, Luke Schuif, Noortje de Vries en Dean de Korte
  - 6e Bo Reijmerink, Sven Nieuwland, Marit Meerland en Wout Slijkerman
  - 7e Ruby Noordstrand, Twan Stroet, Jill en David Pronk
  - 8e Jens de Groot, Pracht van der Veek, Per Noordstrand, Lindsey Kruijer en Sybren
  - 9e Josh Garrone, Sara Pot, Nora Pronk en Fenna Tesselaar
  - 10e Fien Plak, Wout Boekel, Lies Strooper en Bram Pronk
- De sportiviteit prijs ging naar Fien Plak, Wout Boekel, Lies Strooper en Bram Pronk. Dit team hield zich erg goed aan de afspraken en ging door tot ze alle vragen gevonden hadden!!!





10 januari  
2021

Zweeds  
Renspel





# Rondjes Novabaan

**Zondag 17 januari** organiseerde de jeugdcommissie van Nova de eerste trainingswedstrijd van het nieuwe jaar. Zaterdag in de namiddag zag de wereld er wit uit. Heel veel kinderen namen het er van om heerlijk met de sneeuw te spelen. De volgende dag was alles helaas weg. Het was lang niet zo koud. Het zonnetje kwam zelfs tijdens het uitzetten van het crossrondje nog even om een hoekje kijken. De inschrijving kon lekker buiten, er stond bijna geen wind. Om half 11 begonnen de trainers Sybren, Teun, Steven en Mireille met de warming up. Na een rondje inlopen (parcours verkennen) werd er gezamenlijk in een kring oefeningen gedaan. Ondertussen werden ook de mondspieren (lekker kletsen) getraind. Snel nog even de jassen uittrekken, spikes aan voordat er gestart kon worden. Bij de start en ook tijdens de (trainings) wedstrijd regende het. Telt daar het drassige parcours, vooral achter de bomen op het SIS terrein bovenop en het was een echte cross.

Na de loop stonden de ouders voor de poort om de kinderen op te halen. Toch moest er ook nog even gevoetbald worden. Ondertussen werden de linten en de paaltjes opgeruimd. Zo was iedereen om 12 uur thuis voor de lunch.

**Zondag 28 februari** deden 25 atleten mee met Rondje Novabaan. Na de regen op 17 januari, de sneeuw en ijs met de bootcamp op 14 februari hadden we deze zondag mist. Maar de zon probeerde wel door te komen, een prachtig gezicht. Ondanks dat het nachtvorst was geweest, viel de kou mee. Om half elf begonnen de trainers Sybren en Teun met de warming-up. Tegen 11 uur hadden alle atleten de wedstrijdkleding/schoenen aan en kon er gestart worden. De mini's liepen een kleine ronde van ongeveer 600meter. De pupillen C en B liepen één ronde van 1km. De pupillen A liepen een grote en een kleine ronde wat ongeveer op 1600 meter uitkwam. De junioren liepen 2km. Doordat alle groepen tegelijk starten, finishen de pupillen A en junioren nagenoeg tegelijk en ontstond er nog

wat strijd om toch als eerste over de finishlijn te gaan. Ook dit keer werd alles uit de kast gehaald om een mooie tijd neer te zetten, een goede voorbereiding op de clubkampioenschappen eind maart.

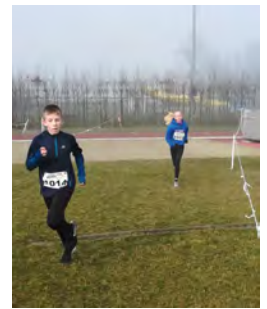
## Bootcamp

Op zondag 14 februari stond er een bootcamp gepland. Dit was ook de laatste dag om nog te kunnen schaatsen op natuurijs. Uiteindelijk werd er toch besloten om de bootcamp door te laten gaan. Om 10.00 uur startten de pupillen. Omdat het Valentijnsdag was, mocht je een vriendje of vriendinnetje meenemen om samen aan de bootcamp te gaan doen. Meerdere niet leden waren door leden uitgenodigd om mee te trainen. Linda had een mooi parcours bedacht met in de ronde meerdere (kracht) oefeningen, waaronder o.a. springen op een verhoging, touwtje springen, schaatsbeweging, van uit knielen op springen tot staan, touw ladder en balance oefeningen. Om de halve minuut startte er een duo. Door te rennen in de toch nog dikke pak sneeuw werden de oefeningen nog zwaarder. Na een keer mochten de pupillen die dat wilden ook nog tegen elkaar strijden. De ene liep het parcours rechtsom, de andere linksom. Om kwart voor elf mochten de pupillen naar huis en was het de beurt aan de junioren. Zij deden hetzelfde als de pupillen alleen moesten de oefeningen wel langer/meerdere keren uitgevoerd worden. Om half twaalf gingen ook zij moe maar voldaan naar huis. Broodje eten en daarna stonden nog heel veel kinderen (en ouders) op het ijs, nog één middag genieten van het natuurijs.

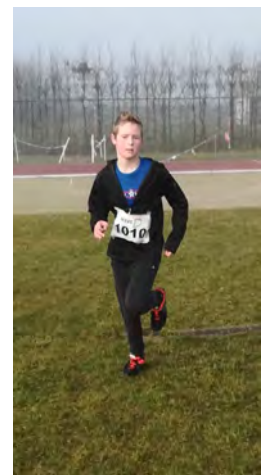
Het Zweeds Renspel, de Bootcamp en de twee Rondje Novabaan tellen alle vier mee voor de Nova Jeugd Wintercompetitie.

De uitslagen van Rondje Novabaan staan op de website [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)





Rondje Novabaan  
28 februari 2021







Zondag 14 februari 2021  
Duo Bootcamp

# ZEEMAN

RECLAMEGROEP



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

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

# nice id

## INTERIEUR DESIGN

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

[www.nice-id.nl](http://www.nice-id.nl)

GLAZENWASSERIJ EN  
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

### Pedicure Annelies



*Een weldaad voor  
uw voeten....*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803



## ARIE BLEEKER

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

Doorbraak 14a - 1749 AM Warmenhuizen

Telefoon (0226) 39 14 15

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

# DE NIJS

Potatoes  
Food

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

## AAD RUITER

voor:  
EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGEN GEMAAKTE  
VLEESWAREN

specialiteit:  
SCHOUDE- EN  
ACHTERHAM

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

ADVIESBUREAU

# WIL DE GROOT

*Verzekeringen, administratie, hypotheken*

Bezoekadres

Bregweid 4 (achterom )  
Warmenhuizen

Postbus 53  
1749 ZH Warmenhuizen

T (0226) 39 30 74

F (0226) 39 49 19

W [www.awdg.nl](http://www.awdg.nl)

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

*Een goed advies betaalt zichzelf!*



# Evenementenkalender

Die dekselse lockdown beperkt ons helaas nog steeds enorm in onze belevingsmogelijkheden. Er zijn nog steeds geen mogelijkheden voor evenementen voor iedereen. Een grote leegte vult de planning van de kalender van de activiteiten, waar we anders met zoveel plezier naar toe kunnen leven en waar ons eigen Nova voor een groot scala aan evenementen volop aan bijdraagt. We kunnen nog geen wandelvierdaagse, weekendje uit, ski-trip, wandelreizen, jeugdwedstrijden, Clubcompetitie, dorpentocht de Nova cross. Ho wacht; zojuist schiet er een aankondiging-smail in de box van de Noviteitredactie met als kop Clubkampioenschappen cross. Mooi, dat is fantastisch nieuws, weliswaar voor de jeugd, maar het is een goed begin.

Nadat ons kikkerlandje eerst nog een van de laagste vaccinatiegraad hadden van Europa wordt vanaf februari de spuit er goed ingegoooid en wordt de race die enigszins vergelijkbaar is met een marathon van standje hopeloos

gekanteld naar een plek in de middenmoot. De koppositie is nog uit zicht en we zijn weliswaar voorbij het kritische '30-kilometer-punt, maar nog lang niet in de laatste kilometers corona-inentingen.

Wat in tegenstelling met de eerste vaccinatiefase wel erg goed gaat is het aantal atleten dat zich geplaatst heeft voor de Europees Kampioenschappen Indoor. De EK Indooratletiek in Torún in Polen start op donderdag 4 maart en duren tot en met zondag 7 maart, met als slotstuk de 4x400 meter estafettes. Dat beloofd veel goeds nu enkele stokoude Nederlands records vooral door de vrouwen momenteel aan de lopende band verbroken worden. En ook polsstokhoog bij de mannen zit in de lift. Er is ook veel te verwachten van de estafetteteams. Dus als er nog even geen groepstraining



inzet dan kan je via de EK weer inspiratie opdoen voor betere tijden.

Gelukkig zijn er voor de leden onder de 27 jaar nu mogelijkheden om te trainen. En dat is de jongeren van harte gegund. Oudere sporters zijn ervaren genoeg en kunnen zo beter op zichzelf trainen en het belangrijkste de sluizen kunnen nu eenmaal niet volledig opengezet worden voor de heropening van de wereld zoals wij die kenden voor 2020. De rest moet zich nog even gedeinsd houden en moet het doen zonder gezamenlijke loopscholing en gerichte loopbeweging en enthousiaste begeleiding. Wel worden de dagen langer en zijn er meer mogelijkheden om kilometers bij daglicht te maken. Voor het op eigen gelegenheid trainen zijn er mogelijkheden voor de hardlopers via schema's van Jan Berkhout en voor de wandelaars via Peter en Marian Robert, zie de gegevens voorin deze Noviteit. Alle regionale sportevenementen zijn zo te zien, behalve voor de eigen jeugd, allemaal tot 1 juni geannuleerd

## Maart / April

08-03 Nova Meerkampfestival voor alle jeugd Baan Nova t/m 16 april

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

21-03 Nova Clubcross voor alle jeugd Baan Nova Inschrijven vanaf 10:00

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



Restaurant

## De Ooievaar

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

Geopend van donderdag t/m zondag



### J.P. BEEMSTERBOER FOOD TRADERS

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



# Bouwbedrijf Tesselaar B.V.

**NIEUWBOUW**

**VERBOUW**

**KOZIJNEN**

**ONDERHOUD**

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

*Walter  
Optiek*

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

#### Openingstijden

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

# R. Duvivier INSTALLATIETECHNIEK

Gas \* Water \* Sanitair \* Elektra \* Databekabeling

Schelphoek Noord 14  
1749 BC Warmenhuizen

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

AGRICULTURAL  
PRODUCE



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

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

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

**Energiek**  
Intelligente Gebouwtechniek

Domotica installaties  
woonhuizen en  
bedrijfspannen.



▶ Comfortabel

▶ Energiebewust

▶ Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56





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](http://bejo.nl)

Bejo Zaden B.V.

Trambaan 1 | 1749 CZ Warmenhuizen | Nederland

T +31 (0)226 396 162 | F +31 (0)226 393 504 | W [www.bejo.nl](http://www.bejo.nl)

# PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

## PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw  
verbouw  
restauratie  
onderhoud



Vakgroep  
Restauratie

Machinestraat 2, postbus 20, 1749 ZG Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 39 13 74, fax (0226) 39 20 32

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

