

# FEESTAVEN



*Maart - April*

Neuzen

Een hardlopersleven op hoogte  
Is het wandelen of is het trainen?  
Algemene ledenvergadering ALV  
Baantrainingen zomer







## Wij zijn weer open!

**Het voorjaar is begonnen en we hebben weer prachtige narcisjes, blauwe en witte druifjes en een kas vol met prachtige violen!**

**Kom gezellig langs en kies de mooiste violen, voorjaarsbloeiers of mooi gevulde bakjes en mandjes!**

**Neem gerust je eigen bakken en manden mee, dan vullen wij ze voor jullie!**

**Je kunt je nog snel opgeven voor de workshop hanging baskets maken!**

Met een hanging basket vol bloeiende planten heb je de fleurigste eyecatcher. Bij de Marlequi geven we de basket extra volume: we zorgen dat er niet alleen aan de bovenkant maar ook aan de onderkant bloemen zitten. Deze workshop organiseren we van 12 tot en met 22 maart.



 Trambaan 5a Warmenhuizen

# In deze Noviteit

Bestuur & Informatie

Commissies

Beste Novianen

Samen trappen en lopen tegen kanker

Wandelvierdaagse 2026

Oproep EHBO cursus

Verjaardagskalender

Nieuwe Leden

Wintercompetitie senioren en masters

Nova timmert aan de weg

Baantrainingen zomer

Stichting Sportaccommodatie NOVA

VCP: Vertrouwenscontactpersonen

Neuzen

Binderpad vanaf Abdijlaan 9 km

Jong Blauw News

Interview Koen Raymaekers

Een hardlopersleven op hoogte

Wie doet er mee met de Bevrijdingsvuurloop?

Algemene ledenvergadering

Is het wandelen of is het trainen?

Pupillencompetitie 2026

Koude Pim & Emmie loop in Groet

De Hardloophdokter

De Noviaan

Algemene ledenvergadering 30 Maart

Alpe d'HuZes Pubquiz

Evenementenkalender

# Redactioneel



4 Als stukjesschrijver voor de Noviteit  
5 is het natuurlijk handig om zelf een  
6 ervaringsdeskundige te zijn, dat  
6 schrijft toch nét ff wat makkelijker. Vanwege de  
7 wandelafdeling trek ik daarom soms de wandelaars  
7 aan voor een stevige tocht. En regelmatig ben ik in  
9 het krachthonk te vinden. Toegegeven: mijn atletisch  
9 vermogen staat momenteel op een wat lager pitje  
12 nu de intervaltrainingen even ontbreken. Maar met  
12 het hardlopen kan ik mezelf gelukkig evengoed  
13 nog prima bijbenen. En dat is maar goed ook, want  
13 anders word je als redactionalist snel ingehaald door  
14 de actualiteit (of jezelf?).

13 Zo blijf ik mooi op de hoogte van alles wat er speelt  
13 bij AV Nova. Op ons fraaie complex gebeurt namelijk  
14 van alles. Niet alleen komen er nieuwe voorzitters,  
14 er wordt ook hard gewerkt aan verduurzaming,  
15 verbetering en behoud van onze accommodatie.  
17 Stichting Sportaccommodatie Nova zet zich daar  
17 samen met onze vereniging AV Nova volop voor in. En  
17 laten we vooral de onderhoudsploeg niet vergeten:  
18 zij verdienen misschien wel de grootste pluim. Week  
18 in, week uit zorgen zij ervoor dat alles er spic en  
22 span bij ligt. In deze editie van de Noviaan besteden  
22 we daar dan ook met recht aandacht aan, net als  
25 aan de mooie resultaten die dankzij onze sponsors  
25 mogelijk worden gemaakt.

26 Ook de wandelaars komen in dit nummer aan  
27 hun trekken. De wandelvierdaagse staat weer op  
27 de agenda en Marian deelt een fijne wandeltip  
29 waardoor je er direct op uit wilt trekken. En als  
31 Marieke op onderzoek uitgaat, dan weet je: er valt  
31 iets interessants te ontdekken.

32 Tot slot hebben we een bijzonder interview voor je  
33 in petto. Voor het gesprek met Koen Raymaekers  
33 waren heel wat 'vlieguren' nodig, maar dan heb je  
33 ook wat: een bekende en succesvolle loper die op  
35 meerdere lange afstanden Nederlands kampioen  
35 werd. Dat verhaal wil je niet missen. Dus... redenen  
35 genoeg om je gemoedsmodus blijmoedig open te  
35 stellen voor een verrassend interview en snel verder  
35 te lezen!

## LET OP! VERVROEGDE INLEVERDATUM

**Noviteit kopij Mei Juni**



**inleveren voor 15 April**



**De Novaredactie**

Marieke Brakkee

Ruud Doodeman

John Vader

**noviteit@avnova.nl**

**www.avnova.nl**



IN KLEUR

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

**Staat hier volgende keer jouw advertentie?  
meer informatie mail naar**

**sponsoring@avnova.nl  
of neem contact op met**

Yde Dekker  
Dick Nannes

06 53 93 04 08  
06 51 48 99 31



# Bestuur & Informatie

## Bestuur



Isabelle Brus  
Roland Karsten  
Sara Prins  
Steven de Moel  
Bram Berkhout  
Maaike Tesselaar

voorzitter@avnova.nl  
vice-voorzitter@avnova.nl  
secretaris@avnova.nl  
penningmeester@avnova.nl  
wedstrijdsecretariaat@avnova.nl  
trainers@avnova.nl



06 47 14 46 85  
06 22 80 23 38  
06 22 59 96 17  
06 51 01 22 46  
06 50 90 83 67  
06 22 21 73 97

Voorzitter  
Vice-voorzitter  
Secretaris  
Penningmeester  
Bestuurslid  
Bestuurslid

## Trainingstijden

### Maandag

09.00 tot 10.30

### Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

### Trainers

Peter Robert

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.30

### Novabaan

Clubavond pupillen

Clubavond junioren

Verschillende trainers

Verschillende trainers

### Dinsdag

19.30 tot 21.00

### Novabaan

Mila - LA Senioren/masters

Sprint & technische training

Senioren / Masters

### Trainers

Jan Berkhout

19.30 tot 21.00

Bram Berkhout, Jorg Ootjers

### Woensdag

19.30 tot 20.30

### Novabaan & Krachthonk

Krachttrainings

### Trainers

Bram Berkhout, Emma van der Pal

### Donderdag

18.30 tot 19.30

19.15 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.30

### Novabaan

G atleten

Looptraining Junioren

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

Sprint training Senioren / Masters

### Trainers

Met meerdere trainers

Linda Hurkmans

Wilco van der Stoop

Jorg Ootjers

### Vrijdag

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.15

### Novabaan

Trainingen pupillen

Trainingen junioren

### Trainers

Verschillende trainers

Verschillende trainers

### Zaterdag

09.00 tot 10.30

### Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

### Trainers

Marieke Brakkee, Ad den Ouden, John Vader,

Ingmar Zondervan

Rob Duvivier, Marian Robert, Ingmar Zondervan

09.00 tot 10.30

Nordic Walking

### Zondag

10.00 tot 12.00

### Start bij Buitencentrum Schoorl \*

Op de Nova atletiekbaan #

Senioren

### Trainer

Jorg Ootjers

\* 21-9 t/m 20-3

# 21-3 t/m 20/9

### Trainers



Teun Beers  
Bram Berkhout  
Jan Berkhout  
Marieke Brakkee  
Rob Duvivier  
Linda Hurkmans  
Steven de Moel  
Jorg Ootjers  
Ad den Ouden

06 39 58 98 87  
06 50 90 83 67  
02 26 39 42 78  
06 14 55 96 99  
02 26 39 55 43  
06 23 64 52 44  
06 51 01 22 46  
06 10 90 30 88  
06 21 83 34 57

### Trainers



Emma van der Pal  
Sara Prins  
Peter/Marian Robert  
Remon Schoorl  
Wilco van der Stoop  
John Vader  
Kees van Wonderen  
Ingmar Zondervan  
Jelle Zijdam

06 83 02 98 43  
06 22 59 96 17  
06 48 16 12 85  
06 27 97 54 48  
06 46 18 99 15  
06 22 76 52 60  
06 28 86 21 79

### Trainingscoördinator



### Jeugd

Maaike Tesselaar

06 22 21 73 97

### Senioren

Roland Karsten

06 22 80 23 38

### Wandelen

Marian Robert

06 48 16 12 85





Contributie

**Contributie**

Voor de actuele contributie raadpleeg onze website: [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.

Opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn uitsluitend bij:  
 dhr. Gerrie Masteling, [Ledenadministratie@avnova.nl](mailto:Ledenadministratie@avnova.nl)



Ledenadministratie

**Uitleg over leeftijden en categorieën van 1 Januari 2026 t/m 31 december 2026**

| Categorie     | Geboortejaar  | Categorie    | Geboortejaar            |
|---------------|---------------|--------------|-------------------------|
| U8 Mini Pupil | 2019 en later | U18 Junior B | 2010-2009               |
| U9 Pupil C    | 2018          | U20 Junior A | 2008-2007               |
| U10 Pupil B   | 2017          | Senioren     | 2006 t/m 1992 (34 jaar) |
| U12 Pupil A   | 2016 - 2015   | Masters 35   | 35-39 jaar              |
| U14 Junior D  | 2014 - 2013   | Masters 40   | 40-44 jaar              |
| U16 Junior C  | 2012 - 2011   |              |                         |

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

meer info op  
[Atletiekunie.nl](http://Atletiekunie.nl)



## Commissies

**Jeugd**

Nelina Bruin  
 Marjan Kasius  
 Kiki Klaver  
 Ariën Kruijer  
 Linda Hurkmans  
 Eefje de Vlieger  
 Kees van Wonderen

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

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

**Kantine**

Marieke Brakkee  
 Marleen Koopman  
 Hilde Ligthart

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

06 14 55 96 99  
 06 44 74 22 23  
 06 55 89 81 39

**Materiaal- en Accommodatie**

Piet Stuijt

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

06 14 18 73 13

**Vertrouwenscontactpersonen**

Sylvia Groen  
 Deni van Schagen

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

06 27 48 35 76  
 06 21 34 00 92

**Baanwedstrijden**

Bram Berkhout  
 Tijs Hofmann  
 Emma van der Pal  
 René Tijm  
 Hugo Vader

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

06 50 90 83 67  
 06 26 78 42 53  
 06 83 02 98 43  
 06 41 86 07 86  
 06 45 71 73 26

**Clubrecords**

Bram Berkhout  
 René Tijm

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

06 50 90 83 67  
 06 41 86 07 86

**Sponsor**

Yde Dekker  
 Dick Nannes

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

06 53 93 04 08  
 06 51 48 99 31

**Facebook & Instagram**

René Tijm

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

**Onderhoud Website**

John Vader

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

# Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



Dit is mijn laatste bijdrage in deze vorm aan de Noviteit: eind maart geef ik het voorzittersstokje door aan mijn opvolger. Daarom – misschien wat cliché, maar goed – een terugblik én een kleine sneak preview.

Het leuke aan Nova is dat er altijd wat gebeurt, en dat bedoel ik dan positief. Ik liep een ochtend mee met de wandelgroep: het tempo lag hoog, de trainer én de wandelaars namen het wandelen zeer serieus én na afloop werd er volop nagepraat bij de koffie. Gezellig! Een ochtendje met de klusploeg op dinsdagochtend gaf ook al dat beeld: de heren en dames waren serieus aan het werk maar ontspannen genoeg voor een praatje tussendoor, en zeker tijdens de koffie met taart halverwege.

Ook bij de vele jeugdtrainingen van Linda en haar team, de G-training op donderdag (ik heb zowaar een keer geassisteerd toen er een tekort was aan trainers), de donderdaglooptraining van Wilco, de dinsdaglooptraining van Jan, de donderdagse bootcamptraining én de krachttraining op woensdag geldt: de sfeer is serieus én relaxed tegelijk. Er is altijd tijd voor een lolletje en een kletspraatje, maar het doel om de conditie, kracht of techniek te verbeteren raakt nooit uit zicht.

Op de accommodatie zat men ook niet stil: Nova hengelde een fikse subsidie binnen bij de (rijks)overheid om de (energieslurpende) baanverlichting te vervangen door energiezuinige ledverlichting. Het clubhuis werd en wordt ondertussen ook verduurzaamd. De kantine krijgt als we speak een upgrade die nog beter is dan we in eerste instantie dachten. De baanwedstrijdencommissie heeft de krachten gebundeld met AV Noordkop uit Den Helder om samen een elektronische tijdwaarneming aan te schaffen zodat we ook in de toekomst regionale atletiekwedstrijden kunnen blijven organiseren. En natuurlijk stonden de Boerenkoolloop, de wandelvierdaagse, de Boerenlandwandeltocht, de wintercompetities voor jeugd en senioren en diverse vrijdagavondavondwedstrijden, duintrainingen, clubcrossen en pupillenwedstrijden ook nog gewoon (!) op het programma. Met het gevaar iets te zijn vergeten (...): bij Nova gebeurt altijd wat. Daar hoeft je als voorzitter helemaal niets voor te doen; dat regelt de club zelf wel.

Kortom: ik heb me geen moment vervuild. En ik weet zeker dat de nieuwe voorzitter dat over vier jaar óók zal zeggen. Tot op de baan! 😊

## Alpe d'HuZes: Samen trappen en lopen tegen kanker



### Team Dekker en Van Der Welle

Alpe d'HuZes. Voor velen een bekend begrip, voor sommigen een droom, en voor ons dit jaar een missie. Op 4 juni 2026 staan wij – Team Dekker en buurman David van de Welle – aan de voet van de legendarische Alpe d'Huez. Niet voor een vakantie, maar om samen te fietsen en te wandelen tegen kanker. Een ziekte die ons allemaal op de een of andere manier raakt.

### Waarom doen we dit?

Voor Marjolein is deze uitdaging meer dan een sportieve prestatie. Twaalf jaar geleden kreeg zij borstkanker. Een periode die haar en het gezinsleven op zijn kop zette, met alle gevolgen van

dien. Gelukkig is ze er nog, maar de littekens – zowel zichtbaar als onzichtbaar – blijven. En niet alleen zij werd getroffen: binnen onze families en onze vriendenkringen hebben we meerdere keren ervaren hoe genadeloos deze ziekte kan zijn. We hebben dierbaren verloren, anderen zien vechten, en telkens weer besef je: kanker raakt iedereen.

Al jaren stond Alpe d'HuZes op Marjoleins bucketlist. In 2025 volgde ze het evenement op televisie en dacht: "Dit wil ik echt doen. Dit móet ik doen." Niet alleen voor zichzelf, maar voor iedereen die met kanker te maken heeft. Toen Marjolein en Yde aan buurman David vertelden dat zij zich gingen inschrijven bleek dat het ook op zijn bucketlist stond.





# Wandelvierdaagse 2026



Om alvast in de agenda te noteren: Dit jaar wordt de wandelvierdaagse georganiseerd van maandag 1 juni tot en met vrijdag 5 juni 2026

Vijf avonden, zodat het mogelijk is om een avond over te slaan om uit te rusten, te fietsen of iets anders te gaan doen.

Wat: Wandelvierdaagse 2026

Wanneer: maandag 1 juni tot en met vrijdag 5 juni 2026

Starttijd: Tussen 18.00 tot 19.00 uur

Plaats: Nova accommodatie Oostwal 33

## EHBO cursus Voor leden & ouders



### EHBO-cursus voor atleten van Nova: doe jij ook mee?

Wil je weten wat je moet doen bij een ongeluk op de baan? Het idee bestaat al een tijdje: we willen bij Nova graag een EHBO-cursus organiseren voor (ouders van) leden. Van pleisters plakken, iemand in een stabiele zijligging leggen tot reanimeren. Doe jij ook mee?

De wens om leden te scholen in de eerste hulp bij ongelukken is vooral omdat dat de veiligheid bij Nova vergroot. Hoe meer mensen weten wat ze moeten doen bij calamiteiten, hoe beter. In de tweede plaats zijn we als vereniging bij grote evenementen (denk aan Boerenkoolloop, pupillencompetitie ...) verplicht om EHBO'ers in te zetten. Een dag(deel) meedraaien als EHBO'er kan dan ook een invulling zijn van de vrijwilligerstaak waarover alle leden kort geleden een brief hebben gekregen.

### Geef je op!

Belangrijkste startpunt voor de cursus is dat er voldoende belangstelling voor is - logisch. Daarom deze oproep: heb je interesse, geef dat dan vooral door ([voorzitter@avnova.nl](mailto:voorzitter@avnova.nl)). Pas bij voldoende deelnemers kunnen we een docent regelen, een datum prikken en de cursus organiseren.

Nu wordt een EHBO-cursus door sommige (aanvullende) ziektekostenverzekeringen betaald. Zaak om dat na te gaan, want dat kost het jou en ons niets. Zit de EHBO-cursus bij jou niet in het pakket maar wil je wel graag meedoen? Dat kan natuurlijk ook. Geef dat dan aan in je mail.

### EHBO is altijd handig

*Last but not least:* een EHBO-cursus volgen en weten wat je moet doen in geval van nood, komt natuurlijk niet alleen van pas op de atletiekbaan. Ook thuis, op straat, op het werk of in andere situaties is het denkbaar dat iemand iets overkomt. Dan is het handig als je weet waar je op moet letten en hoe je slim (en mogelijk levensreddend) kunt handelen.

Interesse? Mail naar [voorzitter@avnova.nl](mailto:voorzitter@avnova.nl).

Voor al uw tuin werkzaamheden



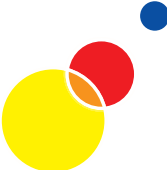
't Skuitje 43, 1747 TM Tuitjenhorn  
telefoon: 06 - 51406092  
[www.patrickblokkerhovenier.nl](http://www.patrickblokkerhovenier.nl)

**STOOP**  
GROENVOORZIENING



0226-422844  
[www.stoopgroenvoorziening.nl](http://www.stoopgroenvoorziening.nl)

GROENVOORZIENING  
BOOMVERZORGING  
BAGGERWERKEN  
GROENRECYCLING  
WATERBOUW



**Kokkelkoren.nl**  
project- en woninginrichting



**STUDIO BIBOB**

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn  
Telefoon (0226) 393736

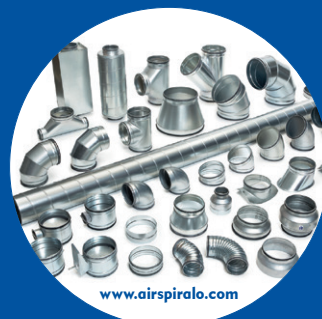
## Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

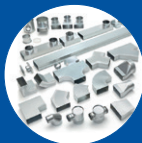
*Uw doelstelling, onze uitdaging*

Telefoon: 0226-393709  
E-mail: [ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl](mailto:ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl)

Ook voor:  
opslagruimte, koelen, verwarmen



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



**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)

**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

# Verjaardagskalender

## Maart

|                   |    |
|-------------------|----|
| Suze de Kraker    | 16 |
| Mattis Reijmerink | 17 |
| Jose Hoogeboom    | 17 |
| Lia Mosch-Blaauw  | 19 |
| Ad Ligthart       | 22 |
| Jasper Konijn     | 22 |
| Jet Strooper      | 26 |
| Esmé Bruijn       | 27 |
| Thomas de Moel    | 27 |
| Wout Boekel       | 28 |
| Karin Dekker      | 28 |
| Piet Blokker      | 30 |
| Sonja Blokker     | 30 |
| Jurre Blankendaal | 31 |

## April

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Willem de Maaré          | 3  |
| José Stuyt               | 3  |
| Sander Kager             | 4  |
| Sandra Jansen-Dekker     | 6  |
| Chinara Arykbaeva        | 6  |
| Luka Bo van Straaten     | 7  |
| Herma Hofmann            | 10 |
| Ineke Horio              | 11 |
| Jackie Boekel            | 11 |
| René Korpershoek         | 14 |
| Maris Stralen            | 14 |
| Sara Prins               | 16 |
| Mats Dekker              | 16 |
| Mart Blankendaal         | 16 |
| Ingrid Mekenkamp         | 16 |
| Dina Duineveld-Swart     | 16 |
| Wilco van der Stoop      | 17 |
| Sabrina Hoogeboom-Kaatee | 19 |
| Kees Zutt                | 19 |
| Ariën Starrenburg        | 21 |
| Marijke Couvert-Kool     | 21 |
| Anna Bruijn              | 23 |
| Stefan Voskuilen         | 24 |
| Lisanne Kruijer          | 26 |
| Isabel van der Zwet      | 26 |
| Rene Peters              | 27 |
| Lena Jansen              | 28 |
| Jill Bruijn              | 30 |
| Ewout Kraakman           | 30 |
| Sem van der Gulik        | 30 |

## Mei

|                   |    |
|-------------------|----|
| Jos Hoogeboom     | 3  |
| Eefke ter Sluis   | 3  |
| Petra Rol         | 5  |
| Yvonne Slotemaker | 6  |
| Frans W. Stam     | 6  |
| Moos Anema        | 8  |
| Sylvia Groen      | 10 |
| Fien Plak         | 10 |
| Nivard Steenkamp  | 10 |
| Tijs Hofmann      | 11 |
| Marlies Boode     | 11 |
| Sarah Adrichem    | 12 |



## Nieuwe Leden

|                 |
|-----------------|
| Petra Rol       |
| José Stuyt      |
| Ank Bosselaar   |
| Erica Mensen    |
| Rene Oosterbaan |
| Mika Tillema    |

*Welkom*





## J. P. BEEMSTERBOER BV

FOOD TRADERS

Hoofdkantoor:  
Stationsstraat 17  
Warmenhuizen  
T 0226 396464  
[www.beemsterboer.nl](http://www.beemsterboer.nl)

- ✓ BETROUWBAAR
- ✓ KWALITEIT
- ✓ DESKUNDIG
- ✓ WERELDWIJD

# TOP 1 TOYS

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223



## Heman

 **BIKE Totaal**

wij houden van **fietsen**

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

**Ton van der Ven**

praktijk voor  
fysio/manueeltherapie  
& osteopathie

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

 **KONINKLIJKE  
vezet**



Sponsor van de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht



*Interieurwerken*   

Met passie  
voor het  
proces



**Architektenburo  
Glenn Pronk**

Langedijker 23  
1749 HJ Warmenhuizen  
Tel: 0226-391838

**Loeigoeie  
Zuivel**  
Van  
biologische  
**Boerderij**  
de Buitenplaats

Oudevaart 69  
1749 CH Warmenhuizen

Mobiel: 06 21 203 628  
Email: [info@nbinterieurwerken.nl](mailto:info@nbinterieurwerken.nl)  
[www.nbinterieurwerken.nl](http://www.nbinterieurwerken.nl)

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

# 29 Maart 2026

## Clubkampioenschappen

# Cross



Let op het ingaan  
van de zomertijd!

**Aanvang: 10:00**

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

**Deelname is gratis**

**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 + 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  | 12:10        |
| - 6000m                      | Jongen Jun. A + Dames Senioren   | 12:10        |
| + Dames Masters + StartToRun |                                  |              |
| - 8000m                      | Mannen Senioren + Mannen Masters | 12:10        |

**Prijsuitreiking**

**12:45**

# Wintercompetitie senioren en masters seizoen 2025-2026

In deze wintercompetitie hebben we ervoor gekozen om niet al te veel wedstrijden op te nemen. Dat heeft er voorsnag niet toe geleid dat er meer deelnemers zijn. Bij het verschijnen van deze krant zijn er vijf wedstrijden gelopen. Bij de heren zijn er drie atleten die alle wedstrijden hebben meegedaan, één heeft er één gemist en is dus ook nog in de race voor de eindzege. Zoals bekend tellen de zes beste resultaten.

Bij de dames één dame met vier deelnames en één met drie. De strijd om de eindoverwinning zal vermoedelijk tussen deze twee dames gaan.

Nog twee wedstrijden te gaan: eind maart (29-3) is onze eigen clubcross, en op 12 april de Arboretumloop, van het Novaterrein naar het landje van de vader van Lonneke. Daar eindigen we deze competitie met koffie, een koekje en een prijsuitreiking.

De commissie Wintercompetitie: Arie, Britt, Lonneke en Jos.

| Plaats | Naam                       | Cat. | 1. Zeezicht-loop | 2. Dokev cross | 3. Snertloop | 4. Boslopie | 5. Pim& Emmieloop | 6. Clubcross | 7. Arbore-tumloop | Totaal |
|--------|----------------------------|------|------------------|----------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|-------------------|--------|
| 1      | Tijs Hofmann               | M    | 59               | 57             | 58           | 59          | 58                | -            | -                 | 292    |
| 2      | Jos Schalkwijk             | M    | 55               | 52             | 62           | 56          | 56                | -            | -                 | 282    |
| 3      | Arie Kossen                | M    | 52               | 51             | 53           | 55          | 53                | -            | -                 | 265    |
| 4      | Frans Kroes                | M    | -                | 54             | 63           | 57          | 57                | -            | -                 | 232    |
| 5      | Jan Hoogetboom             | M    | 57               | 53             | 61           | -           | -                 | -            | -                 | 171    |
| 6      | Kees van Wonderen          | M    | 58               | 58             | 54           | -           | -                 | -            | -                 | 170    |
| 7      | Joost Emmaneel             | M    | 55               | 55             | 55           | -           | -                 | -            | -                 | 165    |
| 8      | Theo Tesselaar             | M    | 56               | -              | -            | -           | 54                | -            | -                 | 110    |
| 9      | Ariën Kruijer              | M    | -                | -              | 64           | -           | -                 | -            | -                 | 64     |
| 10     | Michiel de Ruiter          | M    | -                | -              | -            | 60          | -                 | -            | -                 | 60     |
| 11     | Jean-Paul Aubrun           | M    | -                | -              | -            | 58          | -                 | -            | -                 | 58     |
| 12     | Hugo Vader                 | M    | -                | 56             | -            | -           | -                 | -            | -                 | 56     |
| 13     | Ruud Doodeman              | M    | -                | 55             | -            | -           | -                 | -            | -                 | 55     |
| 14     | Pim van den Bulk           | M    | -                | -              | -            | -           | 55                | -            | -                 | 55     |
| 15     | Dirk Jan Giskes            | M    | 53               | -              | -            | -           | -                 | -            | -                 | 53     |
| 16     | Sigge van der Veek         | M    | 49               | -              | -            | -           | -                 | -            | -                 | 49     |
| 1      | José Stuyt                 | V    | 60               | 58             | -            | 60          | 57                | -            | -                 | 236    |
| 2      | Lonneke Kossen-Groot       | V    | 57               | -              | -            | 59          | 56                | -            | -                 | 173    |
| 3      | Britt Kos                  | V    | -                | -              | 66           | -           | 58                | -            | -                 | 124    |
| 4      | Kitty Verburg              | V    | 58               | -              | 63           | -           | -                 | -            | -                 | 121    |
| 5      | Kitty Ligthart             | V    | -                | -              | -            | 58          | 55                | -            | -                 | 114    |
| 6      | Jet Strooper               | V    | -                | -              | 67           | -           | -                 | -            | -                 | 67     |
| 7      | Marieke van Lierop         | V    | -                | 59             | -            | -           | -                 | -            | -                 | 59     |
| 8      | Eefke ter Sluis            | V    | 59               | -              | -            | -           | -                 | -            | -                 | 59     |
| 9      | Erica Mensen-van der Hulst | V    | -                | -              | 58           | -           | -                 | -            | -                 | 58     |
| 10     | Manon Kroes                | V    | -                | -              | 57           | -           | -                 | -            | -                 | 57     |
| 11     | Emmie van den Bulk         | V    | -                | -              | -            | -           | 54                | -            | -                 | 54     |
| 12     | Betsy Groen-Schoorl        | V    | 51               | -              | -            | -           | -                 | -            | -                 | 51     |



# Nova timmert aan de weg

## Nieuwe berging

Onze zeer gewaardeerde onderhouds- en klusploeg is flink aan het werk. Eerst is er via een aanbouw tegen het clubgebouw aan een nieuwe berging gerealiseerd om allerlei atletiekspullen en onderhoudsmachines te stallen. Mede via een sponsorbijdrage van **Het genootschap Sint Maarten**, waar vooral de materialen van betaald zijn, is dit van de grond gekomen. Vooral door veel zelf te doen is er enorm op de kosten bespaard.

## Duurzaam

In de kantine en de bestuurskamer is er prachtige nieuwe ledverlichting gekomen. Dit was een flinke klus, omdat er andere armaturen nodig waren. Deze duurzame investeringen zijn mede tot stand gekomen via een individuele sponsor en de **coöperatieve bijdrage van de Rabobank**. Er komt, mede dankzij deze bijdragen, ook nog een energiezuinige warmwatervoorziening.

## Kantineklus

De kantine wordt momenteel onder handen genomen, waarbij de balie verplaatst wordt en de kantine een nieuwe verfrissende aankleding krijgt. In onze veel gebruikte accommodatie is het een enorme puzzel om het vorm te geven. Daarom is er voor gekozen om eerst de verlichting aan te passen en daarna de rest van de kantine. De actie met de oergezellige **Run-Dart-duatlon** droeg mede bij aan het budget voor de vernieuwing.



## Vernieuwing baan

In 2027 gaat de baan op de schop. Eens in de zoveel tijd, afhankelijk van de slijtage, wordt de bovenlaag van de hardloopbaan vernieuwd. Mede via onze jaarlijkse afdracht aan de gemeente en een bijdrage van de gemeente is hier budget voor. Bij deze renovatie wordt meteen het net van de discuskooi op de nieuwe veiligheidshoogte gebracht en wordt de bak voor polsstokhoogspringen aangepast.

## Nieuwe materialen

Vorig jaar zijn de terrasstoelen al vervangen. Voor het krachthok worden er nieuwe ballen en matten etc. voor de buikspieroefeningen aangeschaft, er komen nieuwe gewichten en een **squatrack**. Tevens wordt er in samenwerking met **AV Noordkop** een nieuwe tijd klok aangeschaft.

## Baantrainingen zomer

Vanaf dinsdag 14 mei kun je in plaats van de duintraining ook op de baan trainen. Deze trainingen worden gegeven door Joshua.

Tijdens deze trainingen ligt de focus voornamelijk op het sneller worden op de 5 en 10 km. Iedereen kan en mag aansluiten, ongeacht je (huidige) niveau.

**Aanvang is 19.30 uur tot ongeveer 20.45 uur.**

Stuur Joshua een whatsapp als je interesse hebt om deel te nemen - je hoeft uiteraard niet per se alle dinsdagen mee te trainen - zodat hij weet wie er komt trainen/wie er interesse heeft.

### Trainingsdata:

- 14 en 28 mei
- 11 en 25 juni
- 9 en 23 juli
- 13 en 27 augustus
- 10 en 24 september

**Dus heb je interesse, laat het dan via whatsapp weten aan Joshua:  
06 - 54 94 62 76**

# *Nieuws van de Stichting Sportaccommodatie NOVA*

Marian Robert, (nu nog) voorzitter

## **Waarom is er eigenlijk een stichting NOVA en een vereniging NOVA?**

Tijdens de bouw van het clubgebouw in 2007 is deze constructie ontstaan. De stichting kan namelijk de BTW verrekenen en dat leverde (en levert) nogal wat financiële voordelen op.

De stichting is eigenaar van het clubgebouw, krachthonk, materiaalberging, materialen. Alle kosten/werkzaamheden die daarbij horen vallen onder de verantwoordelijkheid van de stichting.

De atletiekbaan is eigendom van de Gemeente Schagen, en wordt door de stichting gehuurd.

Alle kosten die de stichting maakt worden verhaald op de vereniging.

De samenwerking tussen stichting en vereniging verloopt in goede harmonie.

## **Kantinecommissie**

Sinds begin februari heeft Nova een nieuwe kantinecommissie:

Hilde Ligthart, Marleen Koopman en Marieke Brakkee.

Wij als bestuur zijn daar heel blij mee en wensen hun veel succes!

## **Voorzitterschap Stichting**

Na 12 jaar met veel plezier voorzitter te zijn geweest ga ik het stokje tijdens de komende ALV overdragen. Ik ben heel blij te kunnen melden dat Maaïke Tesselaar mij gaat opvolgen. Zij is van jongs-af-aan lid en draagt Nova een warm hart toe.

In 2014 ben ik aangetreden als opvolger van Jan Houtenbos. 'Niet veel werk', aldus Jan. En hij kreeg gelijk. Een paar keer per jaar vergaderen, en altijd op de klusochtend omdat medebestuurders Piet (Meijer) en Nico (Groot) daar toch al waren.

Piet en Nico namen afscheid. Jan-Dick Ligthart en Ruud Doodeman traden toe tot het bestuur.

Vanuit het bestuur van de vereniging kwam Piet Stuijt als adviseur ons bestuur versterken. Daar waren (en zijn!) we heel blij mee! Omdat Piet afscheid heeft genomen van het bestuur van de vereniging sluit Roland Karsten namens de vereniging aan bij de vergaderingen van de stichting. Deze constructie werkt prima.

Waar zouden we zijn zonder de vrijwilligers onderhoudsploeg! Onder leiding van Piet worden veel werkzaamheden uitgevoerd. Naast het reguliere onderhoudswerk werd enkele jaren geleden het krachthonk gebouwd en, recent, de materiaalberging. Momenteel wordt hard gewerkt aan de aanleg van ledverlichting in het clubgebouw en de upgrade van de kantine. Een van mijn leuke taken is de leden van de OH-ploeg voorzien van gebak. Dat verdienen ze!

Ook staat 'verduurzaming' hoog in het vaandel. Via sponsoring en zelfwerkzaamheid kunnen we dit verder gaan realiseren.

In de jaren als voorzitter ben ik nauw betrokken geweest bij de oprichting en werking van de SARS (Sport Accommodaties Regio Schagen). Zij vormen namens alle sportverenigingen het klankbord voor de Gemeente Schagen. Dat staat en werkt prima.

Nu ik het voorzitterschap ga overdragen blijf ik natuurlijk nog wel als vrijwilliger inzetbaar.

Tot slot:

Met veel plezier heb ik het voorzitterschap uitgevoerd en ik wens Maaïke veel succes!

---

## **26 Maart 2026**

Inschrijven scan de QR-code

# **26ste Reakt- Brijderloop**



## *VCP: Vertrouwenscontactpersonen*

### **Wat is een VCP?**

Bij AV Nova hebben we twee vertrouwenscontactpersonen (VCP). Via dit artikel willen wij met jullie delen wat onze rol is binnen de vereniging, waarvoor je bij ons terecht kunt en wie wij zijn.

De VCP is het eerste aanspreekpunt voor iedereen die een vraag heeft over of te maken heeft met grensoverschrijdend gedrag. De VCP biedt een luisterend oor, geeft raad en verwijst door voor geschikte hulp.

Daarna adviseert en stimuleert hij of zij de club om preventieve maatregelen te nemen.

De VCP behandelt niet zelf inhoudelijk de klachten, wij zijn er vooral om naar je te luisteren en eventueel mee te denken met de mogelijkheden voor passende vervolgstappen. Je kan met diverse vragen bij ons terecht, waarbij wij willen aangeven dat je ook bij twijfels al welkom bent.

Het kan gaan over:

- Pesten en gepest worden
- Grensoverschrijdend gedrag
- Een vermoeden van grensoverschrijdend gedrag waarbij iemand uit jouw directe omgeving betrokken is
- Zorgen over de wijze waarop er met iemand wordt omgegaan
- Toetsing of jouw gedrag als trainer verstandig is
- Directe of indirecte betichting van ontoelaatbaar gedrag

### **Wie zijn wij?**

#### **Sylvia Groen**

Ik ben al meerdere jaren betrokken bij AV Nova. Via het jeugdbestuur en het dagelijks bestuur heb ik Nova intensief meegemaakt. Nu ben ik nog betrokken bij de organisatie van de wandelvierdaagse. Ik woon in Warmenhuizen en werk bij kindcentrum De Hoge Ven.



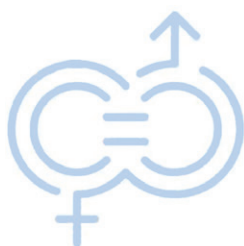
#### **Deni van Schagen**

Ik ben in 2004 begonnen als atleet bij AV Nova. In die jaren ben ik 10 jaar trainer en 3 jaar bestuurslid geweest met als portefeuille sociale veiligheid. Doordat ik minder aanwezig kon zijn bij de vereniging voelde de overgang naar een rol als VCP passend. Een positie waarbij het handig is als je de lijnen kent binnen de vereniging, maar waarbij het ook fijn is om op afstand te staan zodat je neutraal kan meedenken. In het dagelijks leven woon ik in Alkmaar en werk ik als psycholoog met kinderen, jongvolwassenen en hun ouders.



### **Contactgegevens**

Je kunt ons bereiken op: [vcp@avnova.nl](mailto:vcp@avnova.nl)



**GELIJKWAARDIGHEID**

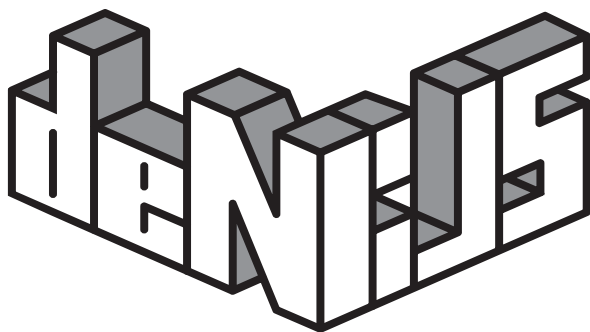


**RESPECT**



**SAAMHORIGHEID**





**Vakmanschap en kwaliteit tot in het kleinste detail.**  
**denijs.nl**



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22  
1749 ZG Warmenhuizen  
Tel: 0226-320224

Email: [info@sevenhuysen.nl](mailto:info@sevenhuysen.nl)  
Homepage: [www.sevenhuysen.nl](http://www.sevenhuysen.nl)



Massage  
Yoga  
Retreats  
Stress en Burn-out programma

Linda Kruijer  
Koordijk 7  
1747 GC, Tuitjenhorn  
06-53251208  
[praktijkhartjekalverdijk@gmail.com](mailto:praktijkhartjekalverdijk@gmail.com)  
[www.praktijkhartjekalverdijk.nl](http://www.praktijkhartjekalverdijk.nl)

*Walter  
Optiek*

Dorpsstraat 142  
1749 AJ Warmenhuizen, T. 0226 399 039  
[www.walteroptiek.nl](http://www.walteroptiek.nl)

**Openingstijden**

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



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

Doorbraak 12, 1749 AM Warmenhuizen | 0226-392112 | [info@kantoorjonker.nl](mailto:info@kantoorjonker.nl) | [www.kantoorjonker.nl](http://www.kantoorjonker.nl)

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



**Keurslagerij  
't Hof van  
BLANKENDAAL**

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

Het adres voor:  
Eigen gemaakte worst  
Heerlijke vleeswaren

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



**K DEKKER**  
bouw & infra

[kdbv.nl](http://kdbv.nl)

\_veelzijdige bouwers.\_

VAN BAAR  
WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



PASTOOR WILLEMSESTRAAT 98 | 1749 AR WARMENHUIZEN | T. 0226 39 12 42  
[WWW.VANBAARWONEN.NL](http://WWW.VANBAARWONEN.NL)

Van huis uit ben ik niet echt een hardloper, wandelen geeft me veel meer plezier. Maar, zoals voor meer mensen zal gelden, in de wintermaanden wandel ik stukken minder. Aan de andere kant geeft dat dan wel weer meer gelegenheid om te lezen – over wandelen bijvoorbeeld. Jaren geleden, toen ik zelfs nog dacht dat er alleen in het buitenland lange wandelroutes met onverharde paden waren, stuitte ik op een wandeltijdschriftje; “Op Lemen voeten”. Toen was het nog een klein zwart-wit blaadje van een paar pagina's, inmiddels is het uitgegroeid tot een mooi vierkleurentijdschrift onder de naam Wandelmagazine.



Het biedt veel inspiratie voor een wandelaar zoals ik. Natuurlijk over allerlei routes in het buitenland, maar er staan ook altijd tips voor binnenlandse wandelingen, zowel meerdaagse lange afstandsroutes als dagwandelingen.

Zojuist is het eerste nummer van het jaar weer op de mat gevallen, met informatie over de fiets- en wandelbeurs in Utrecht (dit was van 13 tot 15 februari) en in België (op 28 feb en 1 maart). Je kunt lezen over wandelen in Oostenrijk, ervaringen op het Gelukkigierwijspad en wandelingen naar aanleiding drie Limburgse carnavalsliedjes. En over routes rond Luik, in Schotland en bij het Lago Maggiore. En welke van de 6 genomineerde routes krijgt de trofee Wandelroute van het jaar? Het Drenthepad (vernieuwd), de Wijerstrail (Belgie), de Walk of Grief (Terschelling), het Streekpad Rijk van Nijmegen, een wandeling rondom de Veluwe of Te voet door de omstreken van Alkmaar? Natuurlijk het allerbeste om ze zelf eerst uit te testen... Waar zal ik beginnen?

## Binderpad vanaf Abdijlaan 9 km

Marian Robert,  
info van [www.wandelnetwerknordholland.nl](http://www.wandelnetwerknordholland.nl)

De route verbindt vele interessante plekken in en rond Egmond met elkaar. Deze plekken zijn interessant vanwege beleefbare cultuurhistorie en het mooie landschap. Het pad voert over jaagpaden, langs oude vaarten en over oude dijken, ondermeer langs de Adelbertusakker, de Abdij van Egmond-Binnen, het oorspronkelijke haventje of de Stet van Egmond, en het historische centrum van Egmond-Binnen.

De route gaat deels door het Noordhollands Duinreservaat van PWN. Om dit gebied te kunnen bezoeken, heb je een PWN-duinkaart nodig. Honden zijn in het Noordhollands Duinreservaat toegestaan, maar moeten altijd aangelijnd zijn.

De duingraslanden hebben hier een bijzondere plantengroei met fakkelgras, bremrapen en viooltjes. Het is verder opvallend dat er in dit deel van de duinen nog redelijk veel konijnen voorkomen.

De route is in één richting gemarkeerd met rood-gele haken.



# Jong Blauw News

## Jong-blauw eindredacteur als springplank naar de top

### HET GROTE GELD

**Over hebzucht  
en hoogmoed**

Roel Janssen  
Xander van Uffelen  
Kilian Wawoe  
Pieter Lakeman  
Arnoud Boot



Menig mens zou zeggen dat de functie van jong-blauw eindredacteur het hoogst haalbare ooit is. Toch blijkt uit grondig onderzoek dat de mensen die deze positie ooit hebben bekleed, na een aantal jaar allemaal zijn gezwicht voor één van de vele aanbiedingen dat ze kregen vanuit binnen- en buitenland! Zo gaan er geruchten rond dat René T. na zijn functie als eindredacteur eigenaar is geworden van een grote Nederlandse

voetbalclub en heeft Matthijs de G. als nieuw bestuurslid bij Nova meteen de belangrijkste portefeuille toebedeeld gekregen! Met dit in het achterhoofd is het hopen dat Axel B. niet ook ooit voor het grote geld kiest.

Quote; het is geen jonge kaas op een bruine boterham (Sep P op de franse kaasavond bij Hugo V)





## Op glad ijs

Het zijn koude tijden en in deze tijd van het jaar wil de baan snel glad worden.

Dat is met name jammer voor de sprinters, behalve als hun sled pull training op het menu staat.

Echter op Oudjaarsdag troffen we de baan aan waar ze zelfs in Heerenveen trots op zouden zijn.



Hier lagen kansen. Aangezien oliebol-curling en appelbeignet-ijs hockey al snel afvielen en de baan toch heel erg uitnodigde tot rondjes 30,3 is toch de samenwerking met de SIS opgezocht voor het eerste WMDKTIDKS (Warmenhuizer-met-de-klok-tot-in-de-klok-schaatstoernooi).

## Het was een daverend succes.

### De halve marathon

Tijs H. en Hugo V. bedachten op de vrijdag voor de groet uit Schoorl run dat het mogelijk een goed idee was om op zondag een stukje te gaan lopen. Bij Bejo waren er nog een paar startnummers beschikbaar, maar wel voor de halve marathon en niet voor de 10 km waar eigenlijk op gehoopt was.

Zonder voorbereiding vielen de tijden van onder de 1 uur 45 niks tegen. Wel moest Hugo V. zijn meerdere erkennen in Tijs H. die in de laatste paar kilometers nog een flink gat wist te slaan. Op het moment van schrijven is de spierpijn zich langzaam aan het ontwikkelen en wordt verwacht dat het de volgende dag zeer moeizaam gaat worden om het bed uit te komen.

## Gekke atletiekbaan

Voor de bijzondere atletiekbaan blijven we dit keer iets dichterbij huis. In Oostenrijk vonden ze de straat maar saai, dus besloten ze een atletiekbaan door de stad te leggen. Geverfd wel te verstaan, maar toch is het ontwerp



bijzonder goed uitgedacht. Zo zorgen bijvoorbeeld de al aanwezige stoepranden, tramrails en scheiding tussen rijbanen precies de verdeling tot 6 banen. En zelfs de putdeksels zijn in het ontwerp meegenomen tot baannummers. Het stuk is maar 750 meter lang, al is dat lang zat voor

onze jong blauw leden. Het volgende Jong blauw weekend gaat naar Graz! Kijken of ze het kunnen winnen van de tram...

## Hot N Cold

**Bij de titel van dit stukje denk iedereen meteen aan het liedje van Katy Perry. Helaas gaat het hier over de douches van Nova en het mysterie van het warm een koud zijn van de mannen douches.**

**De ene keer zijn de douches bij de mannen gloeiend heet en de andere keer zijn ze steenkoud. De oplossing van het mysterie ligt bij de vrouwen, zodra de vrouwen de douch aanzetten wordt het water bij de mannen steenkoud. Maar de mannen zijn inmiddels zo getraind dat ze horen wanneer de vrouwen eronder kruipen of gewoon een extra douch aanzetten.**

**Een enkeling heeft het beter voor elkaar en mag samen met een dame douchen.**



SPORTMASSAGE  
**KAREL LIGTHART**



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



**K\_DEKKER**  
bouw & infra

kdbv.nl

\_veelzijdige bouwers.

**WIJ GAAN NET  
DAT STAPJE VERDER  
VOOR JE**

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



**multicopy the  
communication  
company**  
HEERHUGOWAARD  
ALKMAAR

**jac nota Slaapcomfort**



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

**auping**

Auping nights, Better days

Dealer van:

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



Herenkapper Han  
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161  
Warmenhuizen  
0226 394847



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

**nextstep**  
TRAINING



PERSONAL TRAINING  
SMALL GROUP TRAINING  
FYSIOTHERAPIE  
VOEDINGSADVIES

**HAPPY ARE  
THOSE WHO  
DREAM DREAMS**





Aangezien jullie redactielid in januari was afgereisd naar Kenia en in Iten terecht kwam bij de groepsaccommodatie van onze voormalige hardlooptopper Koen Raymaekers, lag een interview natuurlijk voor de hand. Hij werd drie keer Nederlands kampioen op de halve marathon, twee keer op de hele marathon en pakte daarnaast ook nog een nationale titel op de 10 kilometer. Als je er dan toch bent is de stap naar een interview snel gemaakt.



Zelf was ik daar samen met mijn broer, al hadden wij heel andere plannen. Wij kwamen niet om te trainen, maar om op expeditie te gaan naar inheemse orchideeën. Dat bleek een uitzondering, want de meeste gasten aan de gezellige gezamenlijke eettafel waren wél voor de hoogte naar Iten afgereisd, al gebruikten zij die op een heel andere manier. Zij kwamen uit alle hoeken van de wereld om met een paraglider van de berg te springen. Hun gesprekken gingen dan ook vaak over de weersomstandigheden, en dan vooral over de wind, die voor hen van levensbelang is.

Toch was er tussen al die durfballen gelukkig ook nog een echte hardloper te vinden: een Zwitser met een duidelijke missie. Hij wilde met behulp van een hoogtestage bij zijn volgende marathon ruim onder de drie uur duiken. Hij was trouwens ook een paraglider. Zo kwamen in Iten, op hoogte, topsport, avontuur en botanische ontdekkingsdrang op een bijzondere manier samen aan één tafel.

De naam Iten is afgeleid van Hill Ten, een uitkijkpunt met een adembenemend uitzicht over de Rift Valley. Het stadje ligt op 2.400 meter hoogte en draagt met trots de bijnaam Home of Champions. Hier trainen al decennialang de beste langeafstandslopers ter wereld. Het High Altitude Training Centre (HATC), in 1999 opgericht door oud-wereldkampioen Lornah Kiplagat, zette Iten definitief op de kaart. Er wordt hier hard getraind en er is een ambitieus hardloopt stadion in aanbouw. Helaas komt dat nog niet erg van de grond. Maar toch hangt de ambitie hier in de lucht, net als de rode stof van de onverharde wegen waar dagelijks honderden lopers hun rondes maken.

## **Je woont in Iten, hoe ben je in dit hardloopwalhalla belandt en hoe is het gekomen dat je er nu je eigen groepsaccommodatie hebt?**

*"Ik ben in 2002 voor het eerst naar Iten gekomen om een hoogtestage te doen. Ik was een jaar of vijf daarvoor begonnen met hardlopen en zag de Kenianen en Ethiopiërs domineren op de lange afstanden. Mijn eerste ervaring in het HATC in Iten was goed en de resultaten na terugkomst waren ook meteen goed, dus ik besloot zo snel mogelijk terug te gaan en werd verliefd op het land Kenia en een aantal jaar later werd ik verliefd op een Keniaanse dame, mijn huidige vrouw Florence. We hebben in 2004 een stuk grond gekocht, een huis gebouwd en langzaam hebben we wat gastenverblijven op ons terrein gebouwd dat momenteel onder de naam Kilima Resort bekend is."*

## **Nu is het meer een plek voor paragliders, maar is de opzet van de accommodatie meer bedoeld voor hardlopers die op hoogte willen trainen?**



*"In eerste instantie was het bedoeld voor familie en vrienden, later vooral voor hardlopers. Ik wist niet eens dat Iten een geschikte plek was voor paragliders. Sinds een jaar of 10 weet ik dat Iten en de Kerio Vallei erg geschikt is voor paragliders en we ontvangen dan ook in de maanden december, januari en februari tientallen paragliders in onze groepsaccommodatie."*

## **Geef je zelf ook looptraining?**

*"Nee, nauwelijks. Op het moment geef ik heel af en toe looptraining en ik loop zelf ook nauwelijks. Ik mis het ook niet echt op het moment, maar ik hoop wel dat de interesse voor het lopen wel zal terugkeren op een gegeven moment."*

*“Het was lange tijd de prestatie, maar de laatste jaren is het vooral het plezier en de ontspanning.”*

*"Met een gemengd gevoel. Ik ben best trots op een aantal prestaties, maar ik ben ook wel teleurgesteld dat ik door blessures en een aantal niet uitgelopen wedstrijden heb moeten besluiten mijn carrière te beëindigen en niet op een door mij gekozen moment."*

*"In mijn topweken liep ik zo'n 160 tot 180 km per week, met uitzonderingen van 200 km in de marathonvoorbereiding. Voor mij was langzame duur de basis, maar daardoor waren de tempotrainingen ook zeer belangrijk."*

*"Mijn PR op de marathon van 2:10:35 in Rotterdam in 2012. Maar ook de stap die ik twee jaar daarvoor zette met een verbetering van mijn PR van 2:12:58 naar 2:11:09 maakte me wel trots en gaven op die momenten weer welke vorm ik in de weken daarvoor in training dacht te hebben."*

*"In de beginjaren bleef ik vooral mezelf verbazen met de enorme vooruitgang die ik maakte. Ik ben ook weleens vergeten mijn startnummer op te doen bij de start terwijl ik nog vrij onbekend was. Verder heb ik de warme editie van Rotterdam marathon meegemaakt in 2007 waardoor de race voor een groot aantal deelnemers werd ingekort."*

*"Ik heb een aantal jaar in Boskoop een cross gelopen gesponsord door een boomkweker denk ik."*



Ter afsluiting van het interview blikken we nog één keer terug op het gesprek met onze voormalige topper, die in 2002 voor het eerst naar Iten afreisde voor een hoogfestage. Wat begon als een zoektocht naar betere prestaties, geïnspireerd door de dominantie van de Keniaanse en Ethiopische lopers, groeide uit tot een blijvende liefde voor het land.





Bemo Rail in Warmenhuizen is al meer dan 50 jaar wereldwijd expert in rail- en rangeertechniek.



Scan de QR-code en kijk op onze website voor meer informatie.



ELEKTROTECHNIEK BEVEILIGING ICT-NETWERKEN

**blomelektrotechniek.nl**

**oosterbaan**  
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

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

voor de juiste sportschoenen en eventuele inlays. In ons moderne loopanalyse-centrum kunnen wij u voorzien van het beste advies. Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoen 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)

*samen*  
we zorgen dat  
het werkt, altijd!

**BLOM**  
elektrotechniek



**ROOD  
GROEN  
service**

Ontwerp, Aanleg en  
Onderhoud van Tuinen

Oudevaart 87

1749CH Warmenhuizen

06 53 27 07 17

[info@roodgroenservice.nl](mailto:info@roodgroenservice.nl)

@Roodgroenservice

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

**peter's  
autoservice**



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49  
1746 CM Dirksborn  
0224-552282

[info@petersautoservice.nl](mailto:info@petersautoservice.nl)  
[facebook.com/petersautoservicedirksborn](https://facebook.com/petersautoservicedirksborn)



**Pedicure Annelies**

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen  
0226 - 39 38 03



# Wie doet er mee met de Bevrijdingsvuurloop?

Lonneke Kossen

Zoals elk jaar doen ook dit jaar weer een aantal Novaleden mee met de Bevrijdingsestafette van 4 op 5 mei. Samen met atletiekvereniging Tas82 uit Schagen en TAV uit 't Veld, halen we op 4 mei rond middernacht het bevrijdingsvuur op, om deze de volgende dag rond het middaguur te overhandigen aan de burgemeester en een aantal veteranen. Een feestelijke start van Bevrijdingsdag dat vaak veel belangstelling trekt op de Markt in Schagen. Tegelijk ook een mooi moment om stil te staan bij de vrijheid waarin we nu leven en dat dit niet vanzelfsprekend is.

Lang staan we hier niet bij stil, want de hele nacht lopen we in estafette de route van Wageningen naar Schagen. En niet alleen wij zijn zo idioot om bij nacht en ontij door het land te hollen. Veel andere gemeentes hebben een team dat vanuit Wageningen het bevrijdingsvuur naar hun burgemeester brengt. Een bijzondere en sportieve gebeurtenis die voor veel gezelligheid en saamhorigheid zorgt. We sluiten de tocht af met een lunch in Schagen.

Wat dit jaar nieuw is, is dat de route door Warmenhuizen en Tuitjenhorn gaat. Extra leuk voor familie en vrienden om ons te komen aanmoedigen tijdens de laatste loodjes naar Schagen.

Er is nog plek in het team, dus lijkt het je leuk om mee te doen? Om de wereld te zien ontwaken terwijl je door het landschap holt? Meld je dan aan en stuur een mail naar [masjameijer@planet.nl](mailto:masjameijer@planet.nl).

Het is niet moeilijk, ook niet om wakker te blijven en je loopt per shift maximaal 2km. Er is tussendoor voldoende tijd om uit te rusten. Het is een bijzonder en fantastisch evenement tegelijkertijd, met nieuwe gezichten, waarmee je in de loop van 5 mei een team wordt.

Twijfel je of heb je vragen? Spreek mij (Lonneke) dan gerust aan tijdens de dinsdag- of donderdagtraining op de baan. Dan vertel ik je er alles over 😊.



# TOON BEENTJES TWEEWIELERS HEEMSKERK

**Toon Beentjes Scooters**  
Cornelis Groenlandstraat 6c  
1962 TG Heemskerk  
Telefoon: (0251) 24 35 83  
Email: info@beentjesscooters.nl

**Toon Beentjes Tweewielers**  
Maerelaan 2C  
1961 KA Heemskerk  
Telefoon: (0251) 23 22 50  
Email: fiets@toonbeentjes.nl

## UW-STROOM.NL

### BEHEER VAN STROOM



📍 Oudewal 27, 1749 CA Warmenhuizen  
☎ +31 6 21 84 15 60  
✉ info@uw-stroom.nl  
🌐 www.uw-stroom.nl



**Loodgietersbedrijf  
L.F. STAM & ZN B.V.**

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

Bregweid 6  
1749 DJ Warmenhuizen  
Tel. (0226) 39 25 97  
email: info@lfstam.nl

## Schildersbedrijf PRONK

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



## RECLASIGN®



**Wij zijn jouw  
signspecialist!**



**30 maart, 19:30uur, kantine: Algemene ledenvergadering**

Binnenkort, op maandag 30 maart om 19u30 in de kantine van AV Nova, is het weer zover: de jaarlijkse **algemene ledenvergadering**.

Of je nou groot bent of klein, dik of dun, al heel lang lid of nog maar pas: alle leden zijn welkom.  
Je hoort wat er in de vereniging speelt, wat de verschillende commissies doen en van plan zijn en nog veel meer.

Na afloop is er natuurlijk gelegenheid voor een hapje en een drankje.  
Zet het in je agenda en laat je gezicht zien!  
Tot maandag 30 maart.





# Is het wandelen of is het trainen?

Ad den Ouden

De afgelopen twee jaar geef ik (Ad den Ouden) regelmatig de wandeltraining op zaterdagochtend. Mijn sportieve achtergrond is: atletiek (toen ik in Schoorl kwam wonen bestond AV Nova nog niet en Trias vond ik te ver weg dus ging ik trainen bij STG Schoorl - schaatsen dus, ook een goede conditietraining), halve marathons lopen (voor een hele marathon moet je echt wat meer trainen dan ik deed), lange tochten fietsen en mountainbiken.

Maar goed, weer terug naar de wandeltraining. Ik zie de wandeltraining als een ideale inspanning voor mensen met een wat minder sportieve achtergrond of voor mensen die de wedstrijdsport of het lange-afstandslopen wel gezien hebben (niet negatief bedoeld). Ik moet zeggen dat ik het soms moeilijk vind om het voor iedereen leuk te houden. Sommige mensen kunnen een inspannende training goed aan, anderen willen gewoon stevig wandelen met daarin de nodige variatie. Ook zijn er deelnemers met een chronische blessure waar je, als het enigszins kan, ook rekening mee moet houden.

Daarbij komt natuurlijk ook dat het een sociaal gebeuren is. Er wordt heel wat gepraat en met elkaar gelachen. Dat moet kunnen. Al is het wel zaak om de aandacht van de deelnemers vast te houden. Bij het hoofdprogramma gaat dat altijd wel goed, dat is meestal inspannend genoeg, maar bij het inwerken en uitlopen wordt heel wat meer "afgekwekt".

Als ik geen training geef ben ik er natuurlijk ook zoveel mogelijk bij. Het leuke is dan ook dat er op zaterdag verschillende trainers zijn met ieder hun eigen aanpak van de training. De een geeft een wat zwaardere training, de ander een wat rustigere en een derde doet het weer wat speelser. Maar wij hebben altijd (nog wel) Peter op maandagochtend die in zijn eentje heel veel variatie weet aan te brengen. Alles bij elkaar genomen lijkt het mij voor trainers en deelnemers een leuk gebeuren.

P.S. Ik doe inmiddels de vierde poging een cursus wandeltrainer te volgen. De vorige drie gingen wegens gebrek aan belangstelling niet door.



## Pupillencompetitie 2026

In het voorjaar/ de zomer worden er altijd pupillencompetitie wedstrijden georganiseerd voor de volgende leeftijdscategorieën.

|                     |            |
|---------------------|------------|
| U8 - 2019 en later. | U9 - 2018  |
| U10 - 2017          | U11 - 2016 |
| U12 - 2015          |            |

### De data:

- Zaterdag 18 april 2026, Hera, Heerhugowaard.
- Zaterdag 30 mei 2026, Nova, Warmenhuizen.
- Zaterdag 13 juni 2026, Noordkop, Den Helder.

### Finale: Zaterdag 12 september 2026.

Tijdens een wedstrijd doe je altijd een werponderdeel (balgooien of kogelstoten) een springonderdeel (hoogspringen of verspringen) en een looponderdeel (sprint) . Ook loop je een lange afstand, deze is 600 of 1000 meter afhankelijk

van je leeftijd. Als je met minimaal 4 deelnemers deelneemt in je leeftijdscategorie dan loop je ook nog een estafette met elkaar.

Vanuit Nova gaan er altijd een aantal enthousiaste trainers mee, op de dag zelf om de kinderen voor te bereiden.

Heb je er al zin in, en wil je je alvast opgeven dan kan dat door een mailtje te sturen met hierin je naam en geboortedatum naar [jeugd@avnova.nl](mailto:jeugd@avnova.nl) . Dan zet ik je alvast op de lijst! Het is ook mogelijk om je voor een enkele wedstrijd in te schrijven, maar om kans te maken om in de finale te mogen starten moet je aan minimaal 2 wedstrijden deelnemen.

Het zou super leuk zijn als we dit jaar weer met een grote groep jonge Nova atleten naar de competitiewedstrijden kunnen!

Namens de jeugdcommissie, Eefje





**MEIJERBOUW**  
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

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



## **Wilco van der Stoop**

**Acupunctuur • Chinese kruiden geneeskunde**

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

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



Dry needling is een fantastische behandel methode voor nek-, schouder-, rugklachten, duizeligheid, hoofdpijn, tinitus (oorsuizen) en alle problemen aan het bewegingsapparaat. Er zijn nog een veelvoud aan klachten te benoemen. Kijk voor meer info op mijn website [www.wilcovanderstoop.nl](http://www.wilcovanderstoop.nl)

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

**Bereikbaar op 06- 46 18 99 15 of [info@wilcovanderstoop.nl](mailto:info@wilcovanderstoop.nl)**  
**Tot ziens!**



# Koude Pim & Emmie loop in Groet

Zondag 25 januari organiseerden we voor de vierde keer de Pim & Emmie loop in Groet. Voor een goede voorbereiding gaan we als comité wintercompetitie altijd proeflopen, zodat er op de dag zelf niets mis kan gaan. Dus liepen we maandagochtend al vroeg over een breed en leeg strand. Volgens alle apps zouden we zondag ook laag water hebben en koud, maar droog weer. Prima loopomstandigheden dus.

Zondag verzamelden we zoals altijd bij Pim en Emmie thuis, waar we meteen te horen kregen dat we de route moesten aanpassen. Daar waar we maandag nog tijdens laag water met gemak om de lagune heen liepen, kolkte nu een brede rivier van zeewater, zo liet Pim ons zien op een filmpje. De geul die de lagune voedt met zeewater was na ons proefloopje opnieuw uitgegraven. Zelfs met laag water zouden we daar natte voeten krijgen. Dus over op plan B en achter 'Prins George' langs het strand af en bij 'Sil de strandjutter' het strand weer op. Zo konden we achter de lagune langs de route vervolgen. Na deze korte briefing draafden we gezamenlijk naar de start aan de voet van het Camperpad.



Na de jaarlijkse groepsfoto gaf Jan het startsein en weg waren we. Over het Camperpad, richting Camperduin, over de grasdijk, waar we gegrepen werden door een gemene oostenwind, op naar het strand. Zoals afgesproken liepen de meesten achter de lagune langs, maar er waren mensen die toch graag natte voeten wilden krijgen of de afslag hadden gemist. Ook kwam Theo opeens van rechts over de Hargezeeweg aanhollen, toen ik voor de laatste etappe over het fietspad ging. 'Waar kom jij nou vandaan?'

Dit jaar hadden we de jongste wegwijspieter ooit. De zoons van José begeleiden ons voor het laatste stukje richting de finish. Ook hadden we deze keer een piepjonge deelnemer. Jen, de dochter van Kitty, liep haar moeder er vlak voor de finish uit. Nadat de laatsten waren gearriveerd, dribbelden we gezamenlijk naar de koffie en de overvloed aan zelfgemaakt gebak bij Pim en Emmie thuis. Een gezellige en welverdiende afsluiting van de loop.

Opnieuw kijken wij terug op een zeer geslaagde loop en danken we onze gastheer en gastvrouw voor het openstellen van hun huis. Volgend jaar weer!



Groetjes namens het wintercompetitie comité: Jos, Arie, Britt en Lonneke.



Langestraat 83, 1811 JD Alkmaar



GLAZENWASSERIJ EN  
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

## Reformhuis Tuitjenhorn

Reformhuis Tuitjenhorn Dorpsstraat 12, Tuitjenhorn Tel. 0226 754567

Openingstijden: Dinsdag t/m Vrijdag van 08.30 - 18.00 uur. Zaterdag van 08.30 - 17.00 uur.

*Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen je graag*  
[www.reformhuistuitjenhorn.nl](http://www.reformhuistuitjenhorn.nl)



**LARSBARSINGERHORN.COM**

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



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

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

AUTOSERVICE  
**VAN WENT**



**Uw sportieve partner  
in mobiliteit**

📍 Kabelstraat 11, 1749 DM Warmenhuizen  
☎ 0226 - 399 900  
✉ [info@autoservicevanwent.nl](mailto:info@autoservicevanwent.nl)  
🌐 [autoservicevanwent.nl](http://autoservicevanwent.nl)

ADVIESBUREAU

**WIL DE GROOT**

*Verzekeringen, administratie, hypotheek*

**Bezoekadres**  
Bregweid 4 (achterom)  
Warmenhuizen

Postbus 53  
1749 ZH Warmenhuizen  
(0226) 39 30 74

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

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

*Een goed advies betaalt zichzelf!*





## De Hardloëpdokter

De laatste tijd zijn er weer een aantal hardloëpwedstrijden geweest. Alhoewel ik zelf meestal niet meedoe ben ik regelmatig als toeschouwer mee om Hugo aan te moedigen. Recent besloot hij, drie dagen voor de Groet uit Schoorl run, dat het tijd was om zijn eerste halve marathon te lopen. Wat hem achteraf vooral was opgevallen? De grote verscheidenheid aan hardloëpstijlen en het feit dat hij werd ingehaald door mensen die schijnbaar veel moeite hadden om vooruit te komen. Ook op de baan bij Nova zijn verschillende hardloëpstijlen te bewonderen, maar wat is nou het beste?

Voorop gesteld is er eigenlijk geen ideale loëpstijl. Afhankelijk van je lichaamsbouw en kracht kan dit verschillen. Wel zijn er bepaalde zaken die zorgen voor een efficiëntere pas en daarmee voor snellere tijden en minder blessures. Ten eerste het landen, dat kan op de voorvoet, middenvoet

of op de hak. De snelste hardloëpers landen op hun voorvoet. Toch is dat voor de meeste recreatieve hardloëpers niet gunstig, bij snelheden onder de 15 km/uur is een haklanding meestal effectiever en minder blessuregevoelig. Vooral omdat blessures meestal ontstaan als hardloëpers een andere manier van landen proberen te hanteren dan natuurlijk voelt. Doe dus vooral wat natuurlijk voelt. Probeer hierbij wel om de voet goed af te wikkelen, hierbij wordt de schok van de landing beter verdeeld. Als je afwikkelt tot over de grote teen kan je vervolgens zo efficiënt mogelijk afzetten.

Wat belangrijk is, is de positie van je lichaam ten opzichte van je voet bij de landing. Wat vaak te zien is dat mensen hun voet voor hun lichaam plaatsen bij het landen. Hierbij rem je jezelf af en kan je de kracht die vrijkomt niet goed meenemen, waardoor ook dit de kans op blessures vergroot. De ideale plaatsing van de voet is recht onder het lichaamszwaartepunt. Ook is de houding van je romp hierbij belangrijk. De ideale houding is rechtop en licht voorovergebogen. Bij naar achter leunen rem je af en kost het meer kracht om snelheid te ontwikkelen.

Waarschijnlijk overbodig om te noemen, maar ook de beweging van de armen is ontzettend belangrijk. Dit gaat meestal op natuurlijke wijze op de juiste manier, dat wil zeggen: linkerarm naar voren bij vooruit bewegen van het rechterbeen en vice versa. Wat echter wel vaak gebeurt is dat loëpers hun schouders te veel aanspannen en optrekken, waardoor de armen te hoog en gespannen meebewegen. Probeer dus je armen ontspannen langs je lichaam te bewegen met licht gebogen ellebogen en je handen in ontspannen vuisten.

Al deze onderdelen die belangrijk zijn voor je houding kan je onder andere oefenen door loopscholing te verwerken in de training. Gelukkig gebeurt dit bij Nova volop!

---

## 28 Maart Bloemschikworkshop

Steun mij in de strijd tegen kanker door mee te doen met de bloemschikworkshop georganiseerd door Agaath van der Welle en Petra Barsingerhorn. Je maakt een prachtig bloemstuk met als thema Voorjaarsschikking.

Op 4 juni doe ik mee aan Alpe d'Huzes en beklim ik de Alpe d'Huez. Alpe d'HuZes is een uniek sportief evenement waarbij zoveel mogelijk geld wordt ingezameld voor onderzoek naar kanker en voor verbetering van de kwaliteit van leven van mensen met kanker.

**Workshop 1 - 09.00 tot 10.30 uur**  
**Workshop 2 - 11.30 tot 13.00 uur**

Locatie Warmenhuizen (definitief adres volgt nog)  
Kosten € 30 inclusief materiaal en  
koffie/thee met iets lekkers

### Inschrijven

Stuur een e-mail naar [pietvanderwelle@hetnet.nl](mailto:pietvanderwelle@hetnet.nl)  
En geef aan welke workshop je wilt  
bijwonen.

**Neem een snoeischaar en een  
ijzertangetje mee.**

David van der Welle  
Deelnemer Alpe d'Huzes





Achter de schermen zijn er aardig wat handen voor nodig om onder andere onze kantine, krachthonk, bestuurskamer en kleedkamers op orde te houden. Elke week is er een onderhoudsploeg bezig om alles netjes te houden. Met de nodige regelmaat wordt er dus ook flink schoongemaakt. Dat gaat lang niet vanzelf. Het scheelt dat er tegenwoordig een dweilmachine aanwezig is om bijvoorbeeld de prut na de clubcross te verwijderen. Toch komen er nog steeds aardig wat mensenhanden aan te pas om alles netjes, fris en gastvrij te houden. Gelukkig kan onze club rekenen op een betrokken groep trouwe helpers die de handen uit de mouwen steken. Mensen die niet op de voorgrond treden, maar wél het verschil maken. Vaak zijn het pensionado's die er werk van maken. Een van die onmisbare krachten is een vrijwilligster van 82 jaar jong, die al vijftien jaar een vertrouwd gezicht is binnen onze vereniging. Met energie, toewijding en een warm hart voor Nova zet zij zich in voor een schone accommodatie, een gezellige kantine en een gastvrije sfeer. Tijd om jullie met Riet kennis te laten maken:

**Wat is je leeftijd?**

'Ik ben geboren op 13 november 1943, dus ik ben 82 jaar 'jong'.'

**Wat is je bijdrage als vrijwilliger bij Nova?**

'Op het ogenblik als medewerkster op de klusochtenden; koffiezetten met wat lekkers erbij, schoonhouden van de keukens, wc's en andere ruimtes met ondersteuning van de andere vrijwilligers.'

**Hoe ben je erin gerold en hoe lang ben je al vrijwilligster geweest bij Nova?**

'Ik ben benaderd door Piet Meijer om bij de opening van de nieuwe accommodatie en de baan de horeca te ondersteunen en te helpen in de bediening. Dat is inmiddels 15 jaar geleden. Daarna werd ik ook gevraagd om deel uit te maken van de kantinecommissie samen met Nel Meijer, Loes Tesselaar en Louis Suiker. Dat heb ik 10 jaar met plezier gedaan.'

**Waarom heb je de taak als vrijwilligerswerk op je genomen?**

'Als je de vut-leeftijd hebt bereikt, wil je niet 'achter de geraniums gaan zitten', maar actief blijven. En Nova sprak mij aan; sportief en gezellig. Je kunt je zo nuttig maken en ook iets voor anderen betekenen. Met Marian Robert fietste ik al jaren regelmatig en dan hoor je alle ins en outs, ook dat er veel werk aan de winkel is bij een sportvereniging als Nova. Ik heb zelf bij Nova ook gebruik gemaakt van sportieve faciliteiten: sportieve weekenden, wintersporten, nordic walkingles en het sportief wandelen op de maandagochtend.'

**Wat is het leukste aan het helpen bij Nova?**

'Het verzorgen van de kantine, een goede kop koffie tappen, de leden en toeschouwers te woord staan en de jury, scheidsrechters, trainers en vrijwilligers voorzien van 'een natje en droogje' tijdens de wedstrijden. En de waardering vanuit Nova daarvoor: de jaarlijkse kerststol.'

**Op welk sportonderdeel was je zelf het beste?**

'Ik heb eigenlijk mijn hele leven gehandbald. Al ging een rondje hardlopen mij in het verleden ook wel goed af.'

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

'Geniet van het trainen en de wedstrijden! Nova voelt voor velen als familie.'





## Uitnodiging Algemene Ledenvergadering 30 maart 2026

Het bestuur nodigt alle leden uit voor de Algemene Ledenvergadering!

Waar? Kantine van AV Nova  
Wanneer? Maandag 30 maart 2026  
Hoe laat? Aanvang om 20.00 uur

## Agenda Algemene Ledenvergadering 30 maart 2026

|    |                                                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Opening en vaststellen van de agenda                                                                                                                                                      |
| 2  | Mededelingen en ingekomen stukken                                                                                                                                                         |
| 3  | Vaststellen notulen vergadering 31 maart 2025                                                                                                                                             |
| 4  | Jaarverslag van het bestuur                                                                                                                                                               |
| 5  | Jaarverslag van de stichting                                                                                                                                                              |
| 6  | Jaarverslag commissies                                                                                                                                                                    |
| 7  | Financiële verantwoording AV Nova                                                                                                                                                         |
| 8  | Verslag van de kascommissie / Benoeming nieuw lid kascommissie                                                                                                                            |
| 9  | Financiële verantwoording Stichting Sportaccommodatie Nova                                                                                                                                |
| 10 | Communicatieplatformen AV Nova                                                                                                                                                            |
| 11 | Benoeming van de bestuursleden; aftredend voorzitter (Isabelle Brus, niet herkiesbaar), benoeming nieuwe voorzitter (voorgedragen Matthijs de Groot)<br>Openstaande vacature bestuurslid. |
| 12 | Rondvraag en sluiting                                                                                                                                                                     |

Notulen van de ALV 2025 zijn te lezen op onze website!

Scan de QR code



## STEUN MIJ IN DE STRIJD TEGEN KANKER TIJDENS EEN GEZELLIGE PUBQUIZ!

Op 4 juni doe ik mee aan Alpe d'Huzes en beklim ik de Alpe d'Huez. Alpe d'HuZes is een uniek sportief evenement waarbij zoveel mogelijk geld wordt ingezameld voor onderzoek naar kanker en voor verbetering van de kwaliteit van leven van mensen met kanker.



**Aanvangstijd** 20.00 uur, inloop vanaf 19.30 uur

**Locatie** Dorpshuis Warmenhuizen

**Kosten** € 25 per team van maximaal 4 personen

**Inschrijven** kan bij David van der Welle

**Stuur een e-mail:** dvdwelle69@gmail.com

o.v.v. Deelnemer Alpe d'HuZes

of Bel of app: 06 - 37 23 74 87





# IN 'T IJKGEBOUW DE EENDRACHT



Alckmariapad 2, 1811 ML Alkmaar, reserveer via 072-5826036 of [deendracht-alkmaar.nl](http://deendracht-alkmaar.nl)



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

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



C. de Vriesweg 51  
1746 CM Dirkshorn  
0224 551802

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



Prijzen uit voorraad leverbaar  
Eigen graveerinrichting

Herculesstraat 31  
1812 PD Alkmaar  
072 512 35 39  
06 31 33 70 30  
[info@gkamper.nl](mailto:info@gkamper.nl)  
[www.gkamper.nl](http://www.gkamper.nl)

**GLOBE**  
URBAN CUISINE

**STREETFOOD  
& COCKTAILS**

DORPSSTRAAT 153 | WARMENHUIZEN  
[GLOBESTREETFOOD.NL](http://GLOBESTREETFOOD.NL)

**eco-well**  
AARDWARMTESYSTEMEN BRONBORINGEN

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

Wij garanderen een snelle en professionele service.



Warmenhuizerweg 20 Warmenhuizen  
0226-745990 | [info@eco-well.nl](mailto:info@eco-well.nl)

[www.eco-well.nl](http://www.eco-well.nl)

# Evenementenkalender

Deze keer wil ik de Halve marathon van de Waal op Texel extra aanbevelen. Voor het maken van dit overzicht ga ik graag uit van eigen ervaring. Zo heb ik een aantal keer met veel plezier meegedaan aan de halve van de Waal. Het parcours is werkelijk prachtig. Je loopt door de Waal en de Burgerpolder, over historische, slingerende oude zeedijken, met weidse uitzichten en het typische Texelse landschap om je heen. De sfeer is altijd gemoedelijk en ontspannen. In tegenstelling tot de Halve Marathon van Texel is het hier bovendien geen race tegen de klok bij de inschrijving – er is eigenlijk altijd wel een startplek voor je beschikbaar. Dat maakt het evenement laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen die mee wil doen. En er staat nog veel meer moois op de agenda. De komende tijd is er volop variatie: van de Zestig van Texel tot wandelingen, halve marathons, jeugdcrossen en wandeltochten. Voor ieder wat wils dus – of je nu een fervente hardloper bent, een langeafstandswandelaar of gewoon zin hebt in een wat andere sportieve uitdaging. Ook onze eigen vereniging zit niet stil. Op het programma staan onder andere een wintersportvakantie, de pupillencompetitie, het atletiekonderdeel van de Sportweek Warmenhuizen, de clubcross, de jaarvergadering, de wandelvierdaagse en een gezellig wandelweekend. Kortom: er is genoeg te beleven! Maak vooral gebruik van alles wat we organiseren, of kom langs om de deelnemers enthousiast aan te moedigen. Samen maken we er weer een sportieve en gezellige periode van.

## Maart

- 01-03 Polderloop, Obdam, jeugdlopen en 5 en 10 km. En wandeltocht 10 km, Nova-competitieloop, <https://aro88.nl>
- 06-03 t/m 15-03 Nova Wintersport, Ortisei, Italië, [www.avnova.nl/](http://www.avnova.nl/)
- 07-03 Jeugdcrosscompetitie, Anna Paulowna, finale, AV Dokev., [www.atletiekvereniging-dokev.nl](http://www.atletiekvereniging-dokev.nl)
- 08-03 Kloetloop Grootebroek, jeugdlopen en 5 en 10 en 16,1 km, <https://www.kloetloop.nl/>
- 14-03 Halve Marathon De Waal, Texel, jeugdafstanden 1,2 en 2,5 km en 5, 10,6 en 21,1 km, AV Texel, <http://www.halvemarathondewaaltexel.nl>
- 22-03 Hollandia's dijenloop, 5, 10 of 16,1 km, Hoorn, <https://www.avhollandia.nl/dijkenloop/>
- 29-03 Nova clubcross, Nova-baan, Oostwal 33, Warmenhuizen, [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)
- 29-03 React Brijderloop, Alkmaar, jeugdlopen en 5 en 5 km, [www.avhylas.nl](http://www.avhylas.nl)
- 29-03 Zestig van Texel, Den Burg, 120, 60 of 4 x 15 km, <https://dezestigvantexel.nl/>
- 30-03 Nova jaarvergadering, [www.avnova.nl/](http://www.avnova.nl/)

## April

- 06-04 Paaspolderloop Nieuwe Niedorp, 2, 5, 10 km & kidsruns, 10 km wandelroute, paaspolderloop.nl
- 10-04 t/m 13 april Nova Wandelweekend, Bakkeveen
- 11-04 Halve van Den Helder, 21 km wandeltocht, <https://halvevandenhelder.nl/>
- 12-04 Halve van Den Helder, 4, 10 of 21 km hardlopen, <https://halvevandenhelder.nl/>
- 18-04 Tulpentrailrun 7,5 of 15 km Bloeiend Zijpe, Sint Maartenszee, [www.bloeiendzijpe.nl](http://www.bloeiendzijpe.nl)
- 19-04 Wandeldag Bloeiend Zijpe, Sint Maartenszee, 7,5, 8, 15, 20 en 30 km, [www.bloeiendzijpe.nl](http://www.bloeiendzijpe.nl)

## Mei

- 09-05 Hyrox Tuitjenhorn, fitnessoefeningen met krachtoefeningen en hardlopen, <http://www.sportcentrummaakmefit.nl>
- 10-05 Schagen City Run, wegwedstrijd 5 en 10 km en kidsrun, [www.schagencityrun.nl](http://www.schagencityrun.nl)

## Juni

- 01-06 t/m 05-06 Nova wandelvierdaagse, div. Afstanden, [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)



- 12-06 Jeugdsportweek Warmenhuizen, **atletiek bij Nova**, <https://www.desportweek.nl/>  
Jeugdsportweek van 12 t/m 14 juni 2026



- 15-06 Sportweek Warmenhuizen **atletiek bij Nova**, <https://www.desportweek.nl/>  
Sportweek van 13 t/m 19 juni 2026



**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 | W [www.bejo.nl](http://www.bejo.nl)

# PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

## PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw  
verbouw  
restaurantie  
onderhoud





Vakgroep Restaurantie 

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

