

NOVA



September - Oktober 2025

in deze editie:

De blauwe kwestie

Delfs Blauw News

Noorse pelgrim Olavpad

Marieke pakt uit met Rare Sport

Dart & Run; goeie fun

Onvergetelijk Kirzigië



Fair de Marlequi

Pompoen- en sfeermarkt

20 en 21 september 2025 van 11.00 uur – 17.00 uur

Kinderen gratis entree, volwassenen €3,50

100 marktkramen in en rondom de kas.

Eigen teelt pompoenen, kalebassen, druiven en droogbloemen.

Lokale ondernemers, Home & Garden en meer...

Optredens van Harmonie DSV, Schoolorkest en Slagwerkgroep.

Pompoen snijden en leuke activiteiten voor kinderen.

Prachtige pompoen creaties van Groei en Bloei Alkmaar.

Open huis Hotelhuisjes Warmenhuizen.

Onze pompoenenboet is van 1 september tot 11 november

elke dag geopend van 09:00 tot 17:30 uur.



Warmenhuizen



Trambaan 5a

Tel 06-38916380

www.marlequi.nl



Uitje organiseren?

Expeditie Marlequi



Wie is de Marlequi Mol



Workshops



Kinderfeestjes



In deze Noviteit

Bestuur & Informatie

Commissies

Beste Novianen

Word jij het nieuwe redactielid van de Noviteit, het clubblad van AV Nova?

Boerenland wandeltocht

Boerenkoolloop 2-11-2025

Verjaardagskalender

Nieuwe Leden

Train je voeten gezonder

Rare sport

Langs de ruige rand van het noorden

Wintercompetitie 2.0

Succesvolle hardlooprondte van Tuitjenhorn

De Noviaan

Delfs Blauw News

Het Olavspad, van Oslo naar Nidaros (Trondheim)

Dart & Run

Boerenlandwandeltocht 28-11-2025

Het winnende wedstrijdplan

Reis naar Kirgizië ook wel Kirgistan genoemd.

Stem op Nova via Rabo ClubSupport

Zomerbiathlon:

Dart & Run van AV Nova heeft de toekomst!

Evenementenkalender

Redactioneel



4 Het loopseizoen is bij Nova feestelijk
5 geopend met een primeur: de
6 allereerste zomerbiathlon. En wat
7 voor één! Fanatieke inzet, een flinke dosis gezelligheid,
8 enige gekkigheid en vooral heel veel plezier maakten
9 dit tot een evenement dat smaakt naar meer. Geen
10 wonder dat de ideeën voor een vervolg al in de lucht
11 hangen. Alle ins en outs lees je met een glimlach
12 verderop in dit nummer.

13 Zoals altijd bruist de agenda van Nova ook de komende
14 maanden weer van de activiteiten. Voor iedere
15 sporter is er iets te beleven: van de wintercompetitie
16 tot de clubkampioenschappen voor junioren en
17 senioren. En natuurlijk onze eigen mini-triatlon op 7
18 september – drie sporten in één keer, maar dan in
19 overzichtelijke afstanden. Laagdrempelig, uitdagend
20 en vooral een mooie gelegenheid om het gewoon
21 eens te proberen.

22 Terwijl we terugblikken op een geslaagde
23 jubileumeditie van de Ronde van Tuitjenhorn, staan
24 de echte Nova-klassekers weer voor de deur: de
25 Boerenlandwandeltocht en de Boerenkoolloop.
26 Achter de schermen zijn talloze vrijwilligers al druk
27 bezig om alles in goede banen te leiden. Onze
28 enthousiaste trainers zorgen ervoor dat iedereen
29 zich een winnaar kan voelen en van beginnende
30 wandelaar tot doorgewinterde atleet, net dat stapje
31 extra kan zetten.

32 Het welkome Nova-gevoel willen we graag met meer
33 mensen delen. Ken je iemand die zin heeft om weer
34 in beweging te komen, fitter wil worden of gewoon
35 behoefte heeft aan sportieve gezelligheid? Nodig
36 hem of haar gerust uit om een keer mee te trainen. Bij
37 Nova mag je drie keer vrijblijvend aansluiten. Of je nu
38 wilt wandelen, hardlopen, bootcampen of atletiek
39 beoefenen, er is voor ieder wat wils. Grote kans dat
40 ze daarna verkocht zijn.

In dit nummer neemt Marieke je verder mee op
avontuur langs het Ziltepad langs de ruige kust van
Friesland, dat smaakt naar meer. Verder deelt ze haar
ervaringen met boulderen en geeft ze praktische
tips in een 'voetencursus' die goed van pas komt bij
wandelen of hardlopen. Ook Peter
en Marian pakken uit met een
inspirerend wandelverslag van
hun tocht over het Olavspad in
Noorwegen.

Kortom, het nieuwe seizoen is
begonnen. Tijd om samen in
beweging te komen, elkaar
te ontmoeten en volop te
genieten.



LET OP! VERVROEGDE INLEVERDATUM

Noviteit kopij November December
➡ inleveren voor 15 Oktober ⬅

De Novaredactie

Marieke Brakkee

Ruud Doodeman

John Vader

noviteit@avnova.nl

www.avnova.nl



IN KLEUR

Bestuur & Informatie

Bestuur



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

voorzitter@avnova.nl
vice-voorzitter@avnova.nl
secretaris@avnova.nl
penningmeester@avnova.nl
wedstrijdsecretariaat@avnova.nl
trainers@avnova.nl
kantine@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
02 26 39 10 82

Voorzitter
Vice-voorzitter
Secretaris
Penningmeester
Bestuurslid
Bestuurslid
Oostwal 33 Warmenhuizen

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
19.30 tot 21.00

Novabaan

Mila - LA Senioren/masters
Sprint training Senioren / Masters

Trainers

Jan Berkhout
Jorg Ootjers

Woensdag

19.30 tot 20.30

Novabaan & 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
09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen
Nordic Walking

Trainers

Marieke Brakkee, Ad den Ouden, John Vader, ®
Rob Duvivier, Marian Robert, ®Ingmar Zondervan

Zondag

10.00 tot 12.00

Start bij Buitencentrum Schoorl *
Op de Nova atletiekbaan #
Senioren

Trainer

Jorg Ootjers

* 21-9 t/m 20-3

21-3 t/m 20/9

Trainers

Teun Beers
Bram Berkhout
Jan Berkhout
Marieke Brakkee
Rob Duvivier
Linda Hurkmans
Steven de Moel
Jorg Ootjers
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
Maaïke Tesselaar

senioren
Roland Karsten

wandelen
Marian Robert



06 22 21 73 97

06 22 80 23 38

06 48 16 12 85



Contributie

Contributie

Voor de actuele contributie raadpleeg onze website: www.avnova.nl
 Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december.
 Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden in januari.

Opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn uitsluitend bij:
 dhr. Gerrie Masteling, Ledenadministratie@avnova.nl



Ledenadministratie

Uitleg over leeftijden en categorieën van 1 november 2024 t/m 31 oktober 2025

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
U8 Mini Pupil	2018 en later	U18 Junior B	2009-2008
U9 Pupil C	2017	U20 Junior A	2007-2006
U10 Pupil B	2016	Senioren	2005 t/m 1991 (34 jaar)
U12 Pupil A	2015 - 2014	Masters 35	35-39 jaar
U14 Junior D	2013 - 2012	Masters 40	40-44 jaar
U16 Junior C	2011 - 2010		
De masters worden aangeduid als M35, V35, M40, V40 etc. meer info op Atletiekunie.nl			

Commissies

**Jeugdcommissie**

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

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 commissie

Marieke Brakkee
 Truus Rood

kantine@avnova.nl

06 14 55 96 99
 06 48 85 17 07

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Stuijt

onderhoudstichting@avnova.nl

06 14 18 73 13

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen
 Deni van Schagen

vcp@avnova.nl

06 27 48 35 76
 06 21 34 00 92

Baanwedstrijdencommissie

Bram Berkhout
 Tijs Hofmann
 Kiki Klaver
 René Tijm
 Hugo vader

wedstrijdsecretariaat@avnova.nl

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

Clubrecordcommissie

Bram Berkhout
 René Tijm

clubrecords@avnova.nl

06 50 90 83 67
 06 41 86 07 86

Sponsorcommissie

Yde Dekker
 Jos Hoogeboom
 Dick Nannes

sponsoring@avnova.nl

06 53 93 04 08
 06 12 66 81 31
 06 51 48 99 31

Onderhoud Website

John Vader

webmaster@avnova.nl

Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



Na een voor mij lange zomervakantie en een hectische eerste werkweek heb ik zaterdag weer als vanouds genoten van een ont- en spannend event bij Nova: de allereerste Dart & Run was geweldig grappig, sportief én bovenal goed georganiseerd. Een serieuze aanpak van een ludiek evenement met een nuttig doel (de renovatie van de kantine): daar kunnen we bij Nova nooit teveel van hebben. Voor herhaling vatbaar. Er zijn al plannen om het evenement volgend jaar uit te breiden met nieuwe elementen, met ook een editie voor de jongere jeugd bijvoorbeeld. Wordt vervolgd, kortom. Voor nu: dank aan en complimenten voor de bedenkers, de vele vrijwilligers, de deelnemers én niet te vergeten het enthousiaste, juichende publiek.

Zoals gewoonlijk is het de komende maanden voor elk wat wils bij Nova: de komende weekends zijn de clubkampioenschappen voor de junior en senior atleten, de Boerenlandwandeltocht voor de wandelaars, de Boerenkoolloop voor de hardlopers en de mini-triatlon voor sportievelingen die graag disciplines combineren en/of moeite hebben met kiezen. De rode draad: we komen samen in actie en die gezelligheid maakt het sporten leuker en (ook) competitiever.

Onmisbaar in dit hele plaatje: de trainers. Hun onvermoeibare inzet en toewijding om steeds weer nieuwe (spel)elementen toe te voegen aan hun trainingen zodat je als sporter uitgedaagd blijft worden om een stap extra te zetten of gewoon te blijven doorgaan is van onschatbare waarde. Sowieso het feit dat ze elke week weer acte de présence geven en hun enthousiasme delen: hulde! Daar mogen veel meer mensen van genieten, wat mij betreft. Dus: heb je vrienden, burens of kennissen die hun conditie weer willen opkrikken, die sportieve ambities hebben of gewoon weer willen gaan sporten – spoor ze dan aan eens bij Nova mee te trainen, of dat nou wandelen, bootcamp, hardlopen of atletiek is. Drie keer vrijblijvend meetrainen mag altijd. Grote kans dat ze daarna voor jaren verkocht zijn.

Geniet allemaal van de start van weer een sportief seizoen!

Word jij het nieuwe redactielid van de Noviteit, het clubblad van AV Nova?

Atletiekvereniging Nova is op zoek naar een enthousiaste, creatieve geest om ons redactieteam te versterken! Als redactielid van Noviteit krijg je de kans om jouw schrijftalent in te zetten voor onze club. Je werkt mee aan het creëren van een inspirerend en informatief clubblad dat leden van alle leeftijden en niveaus aanspreekt. Voorbeelden van de Noviteit staan op <https://www.avnova.nl/tp-31863-2/noviteit>. Wat kun je verwachten? Afhankelijk van jouw interesse kan je kiezen wat je het beste ligt. Je schrijft boeiende columns of artikelen, doet interviews met leden, verslaat evenementen. Je denkt mee over nieuwe rubrieken en creatieve invalshoeken. Van wedstrijdverslagen over de Boerenkoolloop of de Boerenlandwandeltocht en van trainingsadvies tot de verhalen achter de gezichten van onze vereniging—met jouw inzet brengen we AV Nova dichterbij elkaar. Ervaring met schrijven, gevoel voor taal of vormgeving is mooi meegenomen, maar enthousiasme is nog belangrijker!

Waarom dit iets voor jou is:

- ★ Je wordt onderdeel van een leuk, betrokken team binnen onze club;
- ★ Je krijgt de kans om jouw passie voor atletiek of lopen te combineren met creatief werk;
- ★ Je draagt bij aan de clubbinding en de zichtbaarheid van AV Nova;
- ★ En natuurlijk: jouw werk wordt gelezen door een grote groep clubgenoten!

Lijkt het je wat? Meld je dan aan bij Noviteit@avnova.nl en ontdek hoe leuk het is om mee te werken aan de Noviteit. We kijken ernaar uit om samen met jou het clubblad naar een hoger niveau te tillen!



BOERENLAND **Wandeltocht 2025**

Doe op 28 september mee met de Boerenland Wandeltocht van AV Nova!

Ontdek de prachtige omgeving van Warmenhuizen en Tuitjenhorn tijdens deze recreatieve wandeltocht. Een heerlijke kans om even te ontsnappen aan de dagelijkse drukte en te genieten van rust, natuur en gezelligheid.

De routes voeren richting Schagen, waarbij de langste afstand zelfs dwars door het pittoreske centrum gaat. Je kunt kiezen uit 6 km (een familie-puzzeltocht), 14,5 km, 21 km of 27 km. Onderweg zijn er voldoende rustpunten en sanitaire voorzieningen, zodat je op je gemak kunt genieten. Met jouw deelname steun je bovendien AV Nova: de opbrengst draagt bij aan de renovatie van ons clubgebouw. Zo wandel je niet alleen voor jezelf, maar ook voor de vereniging!

Start en finish zijn op onze eigen atletiekaccommodatie van AV Nova. Of je nu kiest voor een korte afstand om samen van de omgeving te genieten of voor de volle 27 kilometer als sportieve uitdaging: de Boerenland Wandeltocht heeft voor ieder wat wils.



Inschrijven kan tot en met 26 september, zolang er plekken beschikbaar zijn. De Boerenlandwandeltocht is dé perfecte afsluiter van de zomer en een frisse start van het najaar. Kijk voor meer informatie elders in deze Noviteit.

De organisatie:
Co, John, Linda, Marian, Menno, Peter, Willem.



Boerenkoolloop 2025

Zondag 2 november – AV Nova, Warmenhuizen

Hardlopen door de prachtige Noord-Hollandse polders, langs dorpjes, en over de monumentale **Westfriesche Omringdijk** – dát is de Boerenkoolloop! Of je nu kiest voor 1,2 km, 5 km of 10 km: plezier, uitdaging en sportiviteit staan voorop.

Afstanden

10 km wedstrijd/trim & Businessloop – € 14,-

Start en finish op de baan van AV Nova, via Tuitjenhorn, Eenigenburg, Westfriesche dijk en Warmenhuizen.

5 km wedstrijd/trim & Businessloop – € 8,-

Een snelle ronde door Tuitjenhorn en Warmenhuizen, finish op de baan.

1,2 km jeugdloop (vanaf 6 jaar) – € 4,-

Voor de jongste sportievelingen, met volop aanmoediging langs de baan.

 **11 km wandeltocht** – € 8,-

Ontspannen genieten van de prachtige route.



Extra's

Voor iedereen een tas met alle ingrediënten voor een overheerlijke boerenkoolstamp. Doe mee met de BoerenkoolBusinessloop en strijd met je team om de prijzen. Sfeervol parcours met uitdaging: van rustige polderwegen tot de soms meedogenloze dijkwind.



Inschrijven

Inschrijven kan tot en met zondag 26 oktober, 21:59 uur via [Inschrijven.nl](https://inschrijven.nl). De inschrijving is geopend dus trek je hardloopschoenen aan en begin de voorbereiding!



Waarom meedoen?

In 2023 heroïsch door weer en wind.
In 2024 recorddeelname onder stralende zon.
In 2025? Wat staat ons te wachten...



Zien we jou op zondag 2 november bij AV Nova?

Voor al uw tuin werkzaamheden



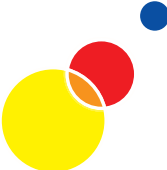
't Skuitje 43, 1747 TM Tuitjenhorn
telefoon: 06 - 51406092
www.patrickblokkerhovenier.nl

STOOP
GROENVOORZIENING



0226-422844
www.stoopgroenvoorziening.nl

GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



Kokkelkoren.nl
project- en woninginrichting



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736

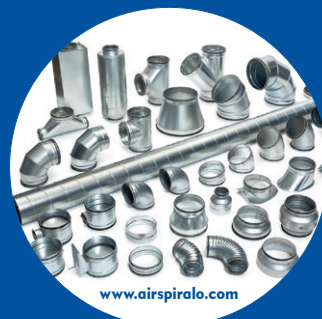
Ad Strooper
Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

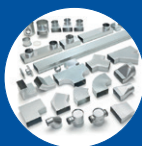
Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709
E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



www.airspiralo.com



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

www.beukersbikecentre.nl

Maatwerk
Marketing

Arjan Zutt

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

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

Verjaardagskalender

September

Anneke den Ouden-Kosse	17
Fem Pronk	17
Agaath Blankendaal	17
Emmie van den Bulk	18
Roland Karsten	19
Leo Suiker	19
Isabel Ofman	20
Jens de Groot	20
Per Mellema	23
Gerrie Masteling	23
Jos Schalkwijk	24
Margriet Kaandorp	24
Arie Kossen	26
Janny van Wijk	27
Tygo van der Meer	29
Jan Bruin	29
Joost Emmaneel	30

Oktober

Leon van Bourgonje	1
Roel Schuit	1
Erben de Groot	2
Eva Rozendaal	3
Kyte Koenekoop	3
Jessie van der Ros	3
Marion Bredewout	4
Pracht van der Veek	6
Jari Dekker	6
Marina Deutekom	6
Florence Schouten	6
Joke Kramer	7
Do Tesselaar	7
Marieke Brakkee	12
Hugo Vader	14
Bo Reijmerink	16
Willemien Stam-Veldt	19
Michael van Duin	20
Frank Kaandorp	21
Margreet Bruijn	21
Jelle Zuidam	21
Lucia de Groot-Zuurbier	23
Didy Pliester	24
Chris Hoffman	25
Trudi Boekel	25
Lynn Raven Marquez	26
Roan Tesselaar	27
Sam Oud	29
Tijmen Ooijevaar	29
Mees Kruijer	31

November

Lieke Muller	3
Kimberly Oost	3
Kitty Verburg	4
Tara van Otterdijk	4
Jose Tuinman	5
Deni van Schagen	7
Kiki Klaver	10
Tiny Pronk	10
Marian Robert-Schenk	12
Ineke Bas	12
Riet Pronk-Stoop	13
Lars Nieuwland	13
Plien Masteling	13
Floris Pronk	14



Nieuwe Leden

Aukje Beemsterboer
Suzanne Oudeboon
Ina Moens
Gerda Veldhuis
Tara van Otterdijk



Welkom



J.P. BEEMSTERBOER BV

FOOD TRADERS

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

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

TOP 1 TOYS

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223



Heman

BIKE Totaal

wij houden van **fietsen**

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

Ton van der Ven

praktijk voor
fysio/manueeltherapie
& osteopathie

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

**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
www.nbinterieurwerken.nl

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl

Train je voeten gezonder

Marieke Brakkee

Al eerder schreef ik over voetentraining, vooral naar aanleiding van mijn hallux valgus (knobbel bij de grote teen). Nog steeds train ik mijn voeten, al ben ik de ene keer fanatieker dan de andere keer. Maar ik wil het wel blijven doen, al is het maar om erger te voorkomen. Als ik mijn sokken zie, dan weet ik weer waarom: al mijn sokken en ook mijn schoenen slijten vooral bij de bal van mijn grote teen. Aan de sokken te zien leun ik met mijn gewicht vooral op mijn voorvoet. Dus het is goed voor mij om op de drie steunpunten te letten: de bal van de grote teen, de bal van de kleine teen en de hiel. Voor een goede houding moet je gewicht netjes verdeeld zijn over die drie punten. Kennelijk kan ik meer "achterover leunen". En verder is het voor mij handig om de voorste voetboog goed te blijven trainen, zodat die net als een kerkgewelf mijn lichaam kan dragen.

Mocht je nieuwsgierig zijn of geïnteresseerd zijn geraakt, dan heb je dit najaar een kans om een cursus voetentraining te volgen bij Karin Sluis in Grootebroek (start 26 september).

Karin schrijft op haar website het volgende:

Je voeten zijn je fundament en tegelijkertijd staan je voeten niet op zichzelf. Alles in het lichaam is met elkaar verbonden. Daarom dragen gezonde voeten bij aan een goede houding. Met gezonde voeten voorkom je klachten in de rest van je lichaam, zoals in je knie, heup, rug, nek en schouders.

Het doel van deze cursus is om zonder of met zo min mogelijk voetklachten deel te nemen aan het maatschappelijke leven. Je leert hoe je goed op je voeten staat, en hoe je je voeten op een zo natuurlijk mogelijke manier kunt laten bewegen.

De cursus bestaat uit een serie van 3 lessen verspreid over 9 weken. De lessen zijn inclusief video's en hulpmiddelen zodat je thuis kunt oefenen.

Kijk voor meer informatie op de website van iYoga Studio, Grootebroek (www.momoyoga.com/iyoga-hoogkarspel/).



Rare sport

Marieke Brakkee

Wanneer heb je voor het laatst iets nieuws gedaan?

Naar aanleiding van deze vraag op een familiedag gaan Ingmar en ik een keer iets nieuws doen. Een nieuwe sport. "Je hoeft het niet goed te kunnen, je kunt altijd wel iets," vertelde mijn nicht, "ook als je het nog nooit gedaan hebt." Dat maakt me nieuwsgierig.

Zodoende verzamelen wij (onze kinderen en wat neven en nichten) ons begin juli bij de boulderhal in Utrecht. Met het motto van Pippi Langkous in ons achterhoofd: "Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan."

Daar staan we dan, met speciale boulderschoentjes aan die je ter plekke kunt huren. Een paar familieleden hebben het al eerder gedaan en geven wat uitleg. We bevinden ons in een enorme hal met een aantal wanden van circa 5 meter hoog met dikke zachte matten eromheen. Op de wanden zijn verschillende routes uitgezet met gekleurde handgrepen (boulders), met een moeilijkheidsgraad van 1 tot 10. Een veredeld klimrek eigenlijk. Allerlei volk van jong tot oud klimt hier naar boven. Ingmar en ik vertegenwoordigen wel de oudere categorie zo te zien, maar dat mag de pret niet drukken. Je moet elkaar de ruimte geven, dus als er iemand aan het klimmen is vlakbij een route die jij wilt doen, moet je even wachten.



Laat ik gewoon bij een nummer-1 beginnen, besluit ik. Je begint onderaan: 2 witte stickertjes geven het beginpunt aan. Dan klim je naar boven, waarbij je steeds de handgrepen van dezelfde kleur gebruikt, tot de handgreep met een rood plakkertje. Die moet je aantikken en daarna klim je weer rustig naar beneden. Onze nicht, die af en toe in een klimhal werkt, geeft nog een paar handige tips.

Geweldig, de eerste lukt! Even kijken of er verderop nog een andere route nummer-1 is. Later ga ik wel een keer een nummer-2 proberen. Ik vind het verassend leuk. Sommige routes zijn best lastig, ook al is het een nummer-1, bijvoorbeeld als de wand schuin naar boven helt – dat is zwaar! En soms gaat het niet, nou dan stop ik gewoon na een paar boulders.

Het is overigens ook helemaal niet erg om te kijken hoe anderen omhoog klauteren. Even pauze voor



de armen is wel lekker. De meer ervaren familieleden staan bij een route nummer-7 en zijn aan het bekijken, overleggen en uitproberen hoe ze die voor elkaar kunnen krijgen. Er is een gedeelte waarbij je je ergens moet afzetten en een soort sprongetje moet maken om bij de volgende greep te komen. Voor gevorderden! Na een paar uur enthousiast omhoog en omlaag klimmen, kijken naar anderen, nog een route proberen en nog een, is het hoog tijd voor een pauze. Koffie, thee, nacho-chips, brood, het gaat er goed in.

Nog heel even dan? Ik probeer het nog wel, maar het gaat niet meer, het is klaar. Die armpjes van me vinden het welletjes. Het zwaarste wat die overdag normaal te tillen hebben is een pen of een muis – dus dan is dit wel even andere koek. Kijken is ook leuk. Aan het eind van de dag gaan we voldaan naar huis. En al heb ik de dagen erna overal spierpijn, ik ga beslist nog een keer!



Langs de ruige rand van het noorden

Marieke Brakkee

In juli liepen wij, met een groep van 10 vrienden, een paar etappes van het Ziltepad. Deze nieuwe route, die uiteindelijk van Stroe naar Losdorp zal gaan, loopt langs Noord-Hollandse, Friese en Groningse kerken aan de Waddenkust. Het bestaat op dit moment uit vijftien etappes van 15 tot 25 kilometer. Familie 'Bofkont' was er ook, want wat hadden we fraai weer, mooie wolkenluchten, zon en een beetje wind: een prachtig decor voor onze wandelingen.

Onze standplaats is Dokkum, wat een leuk stadje! Daar wil ik wel vaker heen. Er is een klein centrum met grachtjes, een haven, terrasjes, winkeltjes en pleintjes. Vandaaruit reizen we met de bus naar het beginpunt (of eindpunt) van de etappe.

Het pad is niet aangegeven met paaltjes, maar volgt wandelknooppunten. Ook op de uitgebreide website of in routeboekjes is de route terug te vinden. Omdat Ingmar al een voorverkenning had gedaan hoeven we niet heel erg op te letten; alleen af en toe te kijken welke richting hij aanwijst. We komen langs dorpjes als Heijum, Foutgum, Blija, Holwert: van de namen alleen al word je al blij.



We struinen langs weilanden en dwars door kwelders, waar je de zilte zeelucht kunt ruiken. Veel wegen door open land, hoog en weids. Overal om je heen zie je terpdorpen en kerkjes die zich in de loop van de dag aaneenrijgen; boerderijtjes, molens, dijkjes, weilanden, of alles tegelijk. We komen langs akkers met aardappels en kool, maar ook graan en zelfs vlas en in deze periode is het extra fleurig door de vele bloemenranden.

Misschien heb je wel eens gehoord van fado-muziek? Portugese, beetje weemoedige muziek. Nynke Laverman heeft een Friese vertaling gemaakt en zingt Friese fado. Het is op die klanken dat we een korte warming up doen en daarna blijft de muziek nog lang hangen. Muziek die past bij het landschap van de kust.

Heel bijzonder is ons bezoek aan een boeddhistische tempel bij Hantum, vlakbij Dokkum. We wandelen door het vertrouwde Friese landschap met kerkjes, weilanden en boerderijtjes. We weten dat die tempel vlakbij is, maar pas na een slingerend fietspad en een toegangsweggetje tussen de bomen door krijgen we 'm echt in beeld: een heuse stupa compleet met gebedsvlaggetjes. We krijgen uitleg van Wim van Kessel (iemand die er al jaren aan verbonden is); hij vertelt onder andere dat de gebeden op de gebedsvlaggetjes door de wind worden meegevoerd. De termen compassie en mededogen nemen we de rest van de dag met ons mee, en waarschijnlijk nog wel wat langer. Dat is iets wat we in deze tijd goed kunnen gebruiken.

Tenslotte nog een kleine overpeinzing:

Doe mij de ruimte van daar tot hier
Doe mij het dorpje, het kerkje, het wandelplezier
Doe mij de wind die wappert
Of de Friese vlag die flappert
En doe mij tenslotte... een goed glas bier



Wintercompetitie 2.0

De temperatuur daalt langzaam en de dagen worden korter. Nog even en de bladeren aan de bomen verkleuren en dwarrelen naar beneden. Kortom, de zomer nadert zijn einde en de herfst dient zich aan. Het moment waarbij wij, comité Wintercompetitie van Nova, bij elkaar komen om onder het genot van een stuk monchoutaart bij Jos in de tuin naar de nieuwe planning te kijken. Maar niet voordat we uitgebreid de evaluatie van de enquête hebben besproken.

Die enquête, weet u het nog? Deze is voor de zomer aan alle leden gestuurd. Een enquête om uit te zoeken hoeveel animo überhaupt is voor een wintercompetitie bij Nova. Want, wij organiseren het ieder jaar met veel plezier, maar als er geen animo voor is, dan is het zonde van de energie. De uitkomst van de enquête was niet overtuigend. Niet om er mee door te gaan, maar ook niet om er mee te stoppen. Lastig... Veel van jullie vonden het prima zoals het nu gaat, maar ja, de opkomst was vorig jaar nou niet om over naar huis te schrijven. Ook vonden een aantal dat er vorig jaar erg veel loopjes waren. Dat klopt wel, want toen hadden we bedacht dat als we wat meer loopjes opnemen in de competitie, maar alleen de beste 10 tellen mee, het dan misschien wat eerlijker was in de puntentelling. Maar goed, na enig wikken en wegen hebben we besloten dat het toch zonde is om er helemaal mee te stoppen. Vorig jaar was het misschien wat mager met de opkomst, het jaar ervoor was het juist heel goed. Wel hebben we een vereenvoudigde versie bedacht. (Wintercompetitie 2.0) Alleen kleine, toegankelijke loopjes in de buurt. Daarvoor hebben we 7 loopjes uitgekozen, waarvan de 6 beste meetellen. Geen enorme inbreuk op eenieders vrije zondag en (hopelijk) toch een paar keer per jaar samen aan de koffie na een gezellige loop. Want daar draait het uiteindelijk om.



De loopjes die we voor dit jaar hebben bedacht zijn:

19-10-2025	Kermisloop Petten
23-11-2025	Dokev cross Anna Palowna
14-12-2025	Snertloop 't Veld
21-12-2025	Bosloop Schoorl (datum onder voorbehoud)
25-01-2026	Pim en Emmie loop (datum onder voorbehoud)
29-03-2026	Clubcross
12-04-2026	Arboretumrun met prijsuitreiking

Zet deze data maar vast in de agenda, dan kan dat excuus alvast van tafel 😊

Ergens in februari of maart komt er ook nog een 'Josloop'. Deze telt niet voor de punten, maar zal zeker een gezellige loop worden met koffie als afsluiter.



We hopen bij deze voor de Wintercompetitie 2.0 een mooi programma te hebben neergezet, waarbij we een aantal gezellige, sportieve zondagen mogen beleven met elkaar. Geniet nog even van de nazomer en tot 19 oktober in Petten!

Groetjes, Jos, Arie, Britt en Lonneke

Succesvolle hardlooprunde van Tuitjenhorn

Op zaterdagavond 5 juli 2025 werd voor de 75^e maal de hardlooprunde van Tuitjenhorn georganiseerd. Het is de oudste hardlooprunde van Noord-Holland. De loop is ooit ontstaan bij voetbalvereniging Hollandia T om de voetballers te stimuleren om in de zomermaanden aan de conditie te blijven schaven. Vanwege de jubileumeditie was er voor iedere deelnemer een aardig gevulde goodiebag!



Feestelijke sfeer in het dorp

Het waren goede hardloompomstandigheden zaterdagavond in het mooie dorp Tuitjenhorn. Daardoor was er veel publiek op de been. Vele vlaggen hingen uit en langs het parcours waren vele zitjes gecreëerd. Met enthousiaste aanmoedigingen werden de deelnemers gestimuleerd om tot het uiterste te gaan. Bij de jeugd was speaker David van der Welle goed op dreef. Op vlotte wijze werden de diverse loopafstanden, prijsuitreikingen en de verloting aan elkaar gepraat. Bij de senioren ging David verder, om met veel deskundigheid het massaal opgekomen publiek van puike informatie te voorzien.

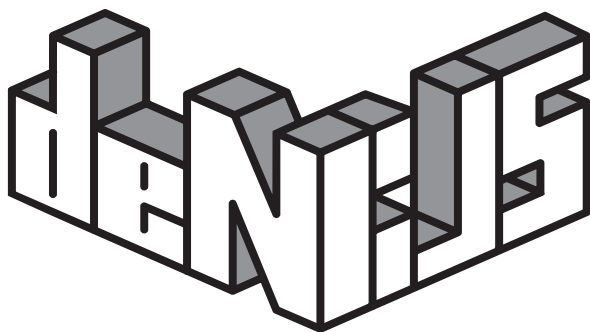


Parcours door dorp en het Van Blanckendaell dierenpark

De kleine ronde ging over de Dorpsstraat, na de start bij de Vriendschap naar Mayo en daarna het rondje voor het Jozefpark, zodat het publiek ze veelvuldig zag langsaan. De oudere jeugd liep via de Stiegerstraat en het Kerkepad. De grote ronde ging net als vorige jaren over dierenpark Van Blanckendaell, langs de apen, sneeuwuielen en flamingo's. Dit werd door de deelnemers zeer gewaardeerd.

Over de diverse afstanden gingen totaal ruim 500 personen van start, een mooi aantal. Vele trimmers namen deel aan

de 5 km. Koen Aker zette op deze 5 km bij de heren een knappe winnende tijd neer van 17.02. Bij de dames was de triatlete Talissa van der Fluit met 20.16 de snelste. Bij de 10 km wedstrijdloop bij de heren was Ronald Schroër uit Schoorl de sterkste, hij won in 31.04, wat geen nieuw parcoursrecord was. Gianluca Assorgia en Pepijn Smilda werden 2^e in 33.09 en 3^e in 33.34. Bij de dames was Fanos Tekle uit Opmeer duidelijk de sterkste, zij won in 38.04, een parcoursrecord! Tweede werd Katinka Laan in 41.50. Derde werd Roos de Boer in 42.28. Snelste dame uit Tuitjenhorn was Lisa Smit en de snelste Tuitjenhorner de heer Arjen Kruijer. Voor alle prijswinnaars en de winnende tijden, zie de website www.uitslagen.nl. De prijsuitreiking voor de volwassenen was na afloop in café de Vriendschap, waar het nog heel lang heel gezellig was. Tot volgend jaar bij de 76^e stratenloop van Tuitjenhorn! Meer informatie is terug te vinden op de website.



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
Homepage: www.sevenhuysen.nl



Massage
Yoga
Retreats
Stress en Burn-out programma

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

*Walter
Optiek*

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

Openingstijden

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



KANTOOR JONKER v.o.f.
administraties & belastingzaken

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

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



**Keurslagerij
't Hof van
BLANKENDAAL**

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

Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren

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



K DEKKER
bouw & infra

kdbv.nl

veelzijdige bouwers.

VAN BAAR
WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

De Noviaan David Reijmerink

Bij onze vereniging doen we er alles aan om het voor iedereen gezellig en aantrekkelijk te houden. Samen sporten verbindt, maar het is minstens zo leuk om elkaar ook eens in een andere setting te ontmoeten. Daarom hoort er op zijn tijd een goed feestje bij. Een avond waarop we elkaar zien zonder zweet op het shirt of met een hoge hartslag van de intervaltraining. Het bedenken van een leuk thema voor zo'n gezelligheidsavond is telkens weer een uitdaging. Voor de vrijwilligers die de organisatie op zich nemen komt er bovendien heel wat bij kijken: van het versieren van de kantine tot het regelen van hapjes en drankjes.

Eén van de mensen die zich hier met veel enthousiasme voor inzet, is David. Mede dankzij zijn inzet worden onze feesten echte hoogtepunten. Maar David doet meer. Naast zijn bijdrage aan het jaarfeest heeft hij ook een waardevolle rol gespeeld binnen de Noviteit. Hij is namelijk de bedenker van de rubriek De hardloophdokter. In deze rubriek worden, samen met een andere huisarts met kennis van zaken, medische hardloophdokter op een toegankelijke en prettige manier beschreven. Zo draagt hij niet alleen bij aan de gezelligheid, maar ook aan de kennis en gezondheid binnen onze vereniging. Kortom, meer dan genoeg redenen om David in dit nummer van de Noviaan in het zonnetje te zetten en aan jullie voor te stellen.



Wat is je leeftijd?

"Ik ben 51 jaar oud."

Wat is je bijdrage als vrijwilliger bij Nova?

"Een van de hardloophdokter en ik zit in de nieuwe disco-commissie."

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

"In 2012 ben ik lid bij Nova geworden, bij de dinsdaggroep in de duinen, daar tijdens de gesprekken op de training ontstond het idee voor een hardloophdokter-rubriek. Inmiddels is er een heel team van hardloophdokter. De disco-commissie is vorig jaar begonnen met een dansfeest, omdat het maar een kleine stap is van hardlopen of bootcampen naar discodansen."

Waarom heb je de taak als vrijwilliger op je genomen?

Eigenlijk vooral omdat het leuk is om te doen.

Wat was het grappigste bij het helpen bij Nova?

"De hardloophwedstrijd van de Warmenhuizen Sportweek: Totale chaos van overenthousiaste deelnemers en publiek dat op je af stormt en dat je dan de taak krijgt de volgorde van de renners bij te houden. Hilarisch! "

Op welk sportonderdeel ben je zelf het beste?

"Het zwemmen bij de NOVA mini-triathlon in het meertje van Dirkshorn."

Wat zijn je doelen dit jaar?

"Sprint-triathlon, mini-triathlon, duinentrail en Egmond en alle leuke trainingen tussendoor. En bergwandelen met Isabelle, Mattis en Bo, zie bijgaande foto."

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

"Word vooral vrijwilliger, want voordat je het weet zit je midden in een hilarisch, grappig moment of maak je nieuwe vrienden. We hebben nog plaats bij de disco-commissie! 😊"

Aangezien Jong Blauw het lelijk laat afweten, volgt hier de versie van Delfs Blauw.

Gekke atletiekbanen

De Hoge Ven in Warmenhuizen maakt het wel erg bont!



Wrijving

Om schuurplekken aan de binnenkant van je dijen te voorkomen, kun je een hardloopbroek met langere, ademende pijpen dragen, een speciale anti-schuurstick of spray gebruiken, of de huid insmeren met een product zoals vaseline of een dijenbanden dragen. Als je al schuurplekken hebt, spoel de huid dan af met lauw water, dep voorzichtig droog en breng een verzachtende crème aan, zoals die met aloë vera of een andere herstellende zalf. Hugo geeft echter aan dat hij er ook last van heeft bij zijn bovenlichaam. Dit kan veroorzaakt worden door de dunne en gevoelige huid, je kunt je hier goed tegen beschermen door een aanschaf van een goed zittende sportbeha.



STAAT ALOË VERA OP DE DOPINGLIJST?

Aloë vera is goed voor de huid, omdat het hydraterend, verkoelend en helend werkt bij verbranding, wondjes en huidproblemen zoals eczeem. Het helpt de huid ook tegen veroudering door het stimuleren van collageen. Inwendig kan aloë vera drank de spijsvertering ondersteunen, constipatie verminderen, het immuunsysteem versterken en mogelijk helpen bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel. Daarnaast wordt het ook gebruikt voor het verzorgen van haar en hoofdhuid

Reminder voor de hoofdredacteur Bleu Issue



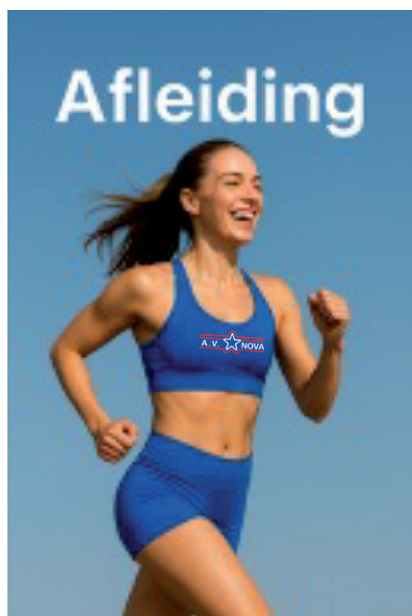
Onze nieuwe hoofdredacteur is dol op deadlines... zolang iemand hem er even aan herinnert. Dus mocht je binnenkort een reminder krijgen met de tekst "O ja, dat moest ik ook nog doen" no panic, dat hoort er gewoon bij. Eigenlijk is Axel een compleet nieuw redactiesysteem : chaotisch, maar met karakter!

Staat vaseline op de dopinglijst?

Nope: <https://www.dopingautoriteit.nl/juridisch/dopinglijst/verbodenstoffenlijst?q=vaseline>

Te laat komen bij Nova erkend als beste training voor sprinters

Te laat komen is bij Nova al jaren een beproefde trainingmethode voor sprinters. Want zeg nou zelf: niks scherpt je startsnelheid zo aan als de paniek van een training die al begonnen is, terwijl jij nog in je sokken staat. Binnen no-time sprint je van de fietsenstalling naar de baan, met een versnelling die zelfs Usain Bolt jaloers zou maken.



Novitimer – sneller dan je denkt

Gelukkig hebben we tegenwoordig Novitimer: een compact, webbrowser-gebaseerd redactioneel systeem dat alles netjes in banen leidt. Artikelen, foto's, intro's, koppen, allemaal veilig opgeslagen in een persoonlijke omgeving. Pas als een stuk wordt vrijgegeven, ziet de hoofdredacteur het verschijnen. En ja hoor, ook dat werkt als een soort sprint: ineens staat je artikel "klaar om te publiceren" en moet de eindredactie razendsnel schakelen.

Zo blijkt Novitimer eigenlijk het digitale equivalent van te laat komen bij de training: je denkt dat je nog tijd hebt, maar voor je het weet moet je volle bak in de versnelling. Het verschil? Bij de één werk je aan je conditie, bij de ander aan een krant. In beide gevallen geldt: sneller dan je dacht, maar nét op tijd.

Het Olavspad, pelgrimsroute van Oslo naar Nidaros (Trondheim)

Peter (en Marian) Robert

Na de wandeltocht naar Santiago de Compostella in 2019 begint het nu toch weer te kriebelen om een dergelijke tocht te maken: dat wordt het Olavspad in Noorwegen. Wie aan Scandinavië denkt, denkt eerder aan thrillers, spannende tv-series, lange winters dan aan pelgrimstochten.

Een stukje geschiedenis:

Noorwegen was rond het jaar 1.000 een onrustige lappendeken van Vikingrijkes met hoofdmannen en koningen. Het land had weinig landbouwgrond, een belangrijke reden voor plundertochten. Men vocht elkaar om het minste of geringste de tent uit. Olav Haraldsson (995-1030), een geharde tot het Christendom bekeerde Vikingkrijger, wilde Noorwegen verenigen onder zijn koningschap. Na 10 jaar moest hij die strijd opgeven en leefde hij in ballingschap in Rusland. In 1030 ondernam hij een nieuwe poging en marcheerde met zijn troepen via Zweden naar Noorwegen. Deze route wordt later het Olavspad genoemd. Hij sneuvelde in die strijd. Volgens legendes gebeurden er wonderen als je in de buurt van zijn graf kwam. Met als gevolg dat hij heilig werd verklaard en werd herbegraven in Nidaros (Trondheim). Pelgrims trokken massaal naar het graf van de heilige Olav. Na de reformatie werd alles wat katholiek was verboden en uitgewist, inclusief het pelgrimeren. Dit in tegenstelling tot de routes naar Rome of Santiago de Compostella. Vanaf 1997 werd de route nieuw leven ingeblazen en in 2010 kreeg het pad de status van Europese Cultuurweg waarmee het officieel Europees erfgoed is geworden.



We trekken er 3 ½ week voor uit om een deel van de route te lopen, inclusief de heen- en terugreis. De planning is om van Oslo naar Lillehammer te lopen en te kiezen voor de oostelijke route, ook wel Romeriksleden genoemd. Het is echt een natuurwandeling, pittige heuvels, bossen, meren, en boerenland. Tot Hamar worden de boerderijen steeds groter. Na Hamar wordt het pad langs het Mjøsa-meer telkens heuvelachtiger en landelijker. Peter loopt elke dag ongeveer 20 kilometer. Marian volgt met de auto, en loopt hem af en toe een stukje tegemoet en ze zorgt onderweg voor koffie en een broodje. Het is elke dag weer spannend om elkaar te treffen. Veelal spreken we af bij een kerk. De pelgrimsroute kun je namelijk ook zien als een lijn waarmee de vele kerken met elkaar verbonden worden. De middeleeuwse pelgrim liep van kerk naar kerk en kreeg daar bescherming.

We mogen niet mopperen, maar.... op één dag na met wat gespetter wordt het elke dag wel meer dan 30 graden. Dat betekent zo vroeg mogelijk starten en genoeg water drinken. Dat is overigens geen probleem want je kunt vers water kan tappen bij elke begraafplaats. Op tijd gaan we even stoppen en na afloop, na een lekker 0% koud biertje, uitrusten.

De start is in Oslo bij de ruïnes van de Hallvard kathedraal, daar is trouwens weinig meer van over. Maar je kunt er wel een eerste stempel halen. En zo ga ik op pad, eerst maar eens Oslo uit zien te komen. En dan begint het genieten van alles om je heen. Als je op de kaart kijkt zie je niet zozeer de namen van dorpen maar van boerderijen. Vaak zie je rood- en witgeverfde gebouwen. Rode gebouwen zijn bedrijfsruimtes, witte gebouwen zijn de woonhuizen. De reden hiervoor is eenvoudig. Rode verf was lange tijd goedkoper dan witte verf. Ook zien we veel 'stabburs' Dat is een traditionele Noorse voorraadschuur op het erf van een boerderij. De schuur staat op speciaal gevormde poten om ongedierte buiten te houden. De luchtcirculatie onder de vloer weerde optrekkend vocht en hield de waren droog. Men bewaarde er zaken als graan, meel en gezouten vlees. De stabbur was een van de weinige gebouwen op de boerderij (met veel knechten en meiden) dat op slot kon. De vrouw des huizes was de sleutelbewaarster.... Veel stabburs zijn inmiddels verbouwd tot hutten om te verblijven.

Asfaltwegen maken al snel plaats voor gravelwegen, dat is lekker rustig. Het is fijn om daar te lopen, mits het gravel niet uit te grote brokken bestaat. We moeten goed plannen want onderweg naar Hamar zijn er nauwelijks winkels, horeca of overnachtingsmogelijkheden. Gelukkig is de auto altijd dichtbij. Na een minder mooi stukje langs vliegveld Gardemoen keert de rust weer en kom ik uit in Eidsvollbygningen, waar in 1814 de grondwet van Noorwegen werd getekend. En zo kwam er na 434 jaar een einde aan een onvrijwillige unie tussen Noorwegen en Denemarken. Prachtige plek!

Tussen Eidsvoll en Tangen gaat de route alleen maar door bossen en langs meren, in totaal 39 kilometer, met

aardig wat hoogtemeters. Je kunt daar geen gebruik maken van Google Maps, dan kan het lastig worden om elkaar te vinden. Maar Peter gebruikt zijn GPS en Marian rijdt op de zon. En zo komt alles weer goed. We hebben een dag extra uitgetrokken om Hamar te bezichtigen. Dat valt tegen, we hebben het Vikingskipet alleen van buiten gezien. Dat was gesloten, evenals de Domkirke. Wel bezoeken we een prachtig gerestaureerde ruïne van de kathedraal van Hamar en de pelgrimsherberg. We besluiten dan ook om de extra dag te skippen.

Zo loop ik verder over de priesterweg, langs het Mjøsameren en prachtige kerken. Af en toe is het zeker pittig klimmen. Het eindpunt van de tocht, Lillehammer, komt na bijna 300 kilometer in zicht. Hier begint het Gudbrandsdalen, maar niet meer voor ons. Lillehammer is een toeristisch stadje met een gezellig centrum. De sporen van de Olympische Spelen van 1994 zijn zeker nog te herkennen. We bezoeken hier ook Maihaugen, het grootste openluchtmuseum van Noorwegen. En vanuit Lillehammer begint de terugreis naar Warmenhuizen. We nemen er ruim de tijd voor, bezoeken leuke plaatsjes, musea, een glasblazerij.

Zo komt er een einde aan een prachtige reis door Noorwegen. We hebben ervan genoten, ieder op z'n eigen manier: Peter al lopende, en Marian beetje lopen, of zittend aan een meertje en autorijdend. Het is af en toe spannend om elkaar te vinden, maar elke dag is het weer gelukt. Om de tocht te volbrengen tot Trondheim wachten er nog ruim 400 kilometer. Wie weet, ijs- en weder dienende, volgend jaar?



Dart & Run

Zaterdagavond 30 augustus 2025 was het dan zo ver. Een nieuw evenement op de atletiekbaan voor het goede doel, de renovatie van de kantine. Zonder enige verwachting aangekomen bij Nova was de eerste serie al begonnen. De eerste 5 mannen liepen hun eerste 400 meter met onderweg een stop om driepijlen te gooien op een dartbord. Het aantal gegooide punten werd afgetrokken van de eindtijd. In totaal 4 rondjes en 4 keer gooien.

Het viel gelijk op dat het gooien op een dartbord met een verhoogde hartslag en vermoeide armen toch andere koek is dan in de kroeg met een biertje in de hand. De enige bij wie de vermoeidheid geen vat had op het gooien was de winnaar van het evenement Jesper de Groot. Jesse Smit daarentegen liep doodleuk een extra straf rondje voor het missen van het bord. Jesse hield het uiteindelijk bij een straf rondje, maar dat was voor Tijs Hofmann niet genoeg. Hij mocht in zijn serie twee extra rondjes lopen. Desondanks won hij bijna nog zijn serie.

Ook de masters en vrouwen waren vertegenwoordigd in ieder een eigen serie en deden in de einduitslag niet onder voor de heren senioren. Dat maakte het evenement ook zo interessant. Ook zonder de snelste te zijn op de rondebahn kon je winnen. De einduitslag was daarmee niet te voorspellen.

Als afsluiter was er nog een estafette waarbij twee deelnemers per team ieder twee keer gooiden en twee keer een rondje liepen. Ook hier ging het er fanatiek aan toe en werden de deelnemers luidkeels aangemoedigd vanaf de kant onder het genot van een versnapering.

Waar ik vooraf geen verwachtingen had van wat ik moest verwachten van het evenement, kan ik achteraf zeggen dat het meer dan geslaagd was en naar mijn mening voor herhaling vatbaar. Ik ga in ieder geval nog even door met oefenen, want mijn derde plaats smaakt naar meer.

Tot slot heb ik van een goed ingevoerde bron begrepen dat het evenement ook een meer dan een leuke bijdrage heeft opgeleverd voor de renovatie van de kantine.

Sportieve groet,
Michiel de Ruiter

Meerjarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?

info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

Bouw

Glas

Schilders

Service

Techniek



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

*Sandy's
bloem idee*

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

SPORTMASSAGE



KARELLIGTHART

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







BOERENLAND



WANDELTOCHT

Zondag 28 september 2025

Met dit jaar:
 Vier mooie routes:
 27 km: via de Golfclub Dirkshorn naar Schagen, op de terugweg is een koffiestop bij Pure Milk mogelijk.
 21 km: via de Golfclub Dirkshorn naar Pure Milk.
 14,5 km: via Dirkshorn en de Stroet.
 6 km: is een familie-puzzel-tocht door de parken van Tuitjenhorn en Midgard. Alle kinderen die de tocht volbrengen krijgen een prijs.
 Onderweg zijn voldoende rustpunten en sanitaire voorzieningen.

Inschrijven en kosten:
 Voorinschrijving vanaf nu t/m 26 september via:
<https://inschrijven.nl/form/2025092804127-nl>
 kosten t/m 16 jaar €1.50, vanaf 17 jaar €8.-
 Inschrijving op de dag zelf, kosten €10.-

Startlocatie:
 Clubgebouw Atletiekvereniging Nova
 Oostwal 33, 1749XK Warmenhuizen.

Parkeren:
 voldoende parkeergelegenheid in directe omgeving



inschrijven.nl

Openbaar vervoer:
 bus 157 vanaf NS-station Alkmaar,
 uitstappen Oostwal 2,
 halte "De Ondernemerscentrale"

Boerenland Wandeltocht
Starttijden:

27 km vanaf 08.30 uur

21 km vanaf 08.30 uur

14½ km vanaf 09.00 uur

6 km vanaf 09.30 uur





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

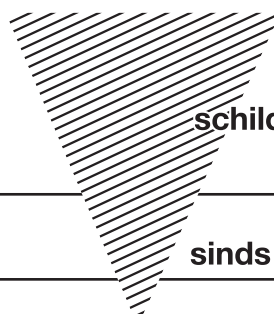
Gespecialiseerd in: Lood, koper, lei en zinkwerk
Renovatie en restauratie
Sanitair en installatiewerk

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

Schildersbedrijf

PRONK

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



schilders

sinds 1920

nextstep

TRAINING



PERSONAL TRAINING
SMALL GROUP TRAINING
FYSIOTHERAPIE
VOEDINGSADVIES

HAPPY ARE
THOSE WHO
DREAM DREAMS



GUN JEZELF

DE LUXE VAN

OPTIDEE !

Beter & dieper slapen

Optidee
Zelfstandig adviseur

Scan de QR
voor actuele
catalogus &
acties

Sabine
Schravemade
06-43201200



FDS.
SIGNMAKERS

Wij zijn jouw
signspecialist!

RECLASIGN®

Het winnende wedstrijdplan

Ruud Doodeman

Wie ooit tijdens een hardlooppwedstrijd plotseling op kop heeft gelopen, weet hoe dubbel dat gevoel kan zijn. Enerzijds voel je de blijheid van een mogelijke overwinning opkomen en anderzijds is er de vrees dat je het niet gaat volhouden. Zelfs op de 100 meter kan de tweede helft eindeloos lijken als je na 50 meter al voorop loopt. Bij langere afstanden wordt die beleving nog intenser: je hebt meer tijd om de emoties, de fysieke signalen en de mentale strijd te ervaren. Het is een rollercoaster die niet iedereen zomaar aankan, want het vraagt om meer dan alleen sterke benen. Het vraagt om mentale hardheid. In die momenten draait winnen niet alleen om fysieke kracht, maar vooral om mentale durf, karakter. Fysiek vermogen is de basis, maar het is je geest die bepaalt of je de moed hebt om door te zetten. Om de focus te houden, om risico te nemen en om de twijfel te overwinnen.

De mentale achtbaan

Elke sporter kent de emotionele golfslag: de extase van de voorsprong, de opluchting dat je nog overeind blijft, de trots om alles wat je hebt geïnvesteerd, de dankbaarheid naar je omgeving. Maar ook: de onzekerheid of je dit succes wel kunt vasthouden, de angst om toch nog ingehaald te worden, of de druk van nieuwe verwachtingen. Winnen is geen vaststaande vreugde, het is een complexe mix van gevoelens die zich in hoog tempo kunnen afwisselen. Winnen is in de kern een mentale kwestie. Natuurlijk is fysieke kracht de basis, waar je de grens van je belastbaarheid opzoekt, maar om echt te presteren moet je de focus bewaren, ook wanneer emoties alle kanten opschieten. In sporten als tennis zie je hoe snel de kansen kunnen keren: een paar gemiste matchpoints en je staat ineens achter.

Hetzelfde geldt bij hardlopen. Je kunt je overweldigd voelen door emoties zoals euforie, trots, opluchting, dankbaarheid, maar tegelijk worstelen met twijfel, angst of zelfs leegte. Het hoort er allemaal bij. De kunst is om die gevoelens niet je koers te laten bepalen, maar om steeds opnieuw de focus te herpakken, bijvoorbeeld door je ademhaling te reguleren en je aandacht te verleggen naar de volgende stap.



Wedstrijdstrategie

Ik weet nog goed hoe dit speelde bij een lokale kermiswedstrijd. Er stond weer een bekende topper aan de start, een die in de regio bijna alles wint. Veel lopers zien dan de winstkansen direct kelderen. Ook ik zag de bui al hangen. Toch wilde ik me er niet zomaar bij neerleggen. Als je als mak schaap naar de finish gaat, weet je zeker dat je kansloos bent. Dus bedacht ik een soort 'reboundplan': als de koploper er vandoor zou gaan, moest ik risico nemen en proberen hem te achterhalen. En als dat lukte, dan zou ik wel zien.

Reboundversnelling voor een nieuwe kans

Die kans kwam sneller dan gedacht. In de laatste ronde versnelde de favoriet, zoals zo vaak. Hij pakte een kleine voorsprong, maar het tempo was daarna niet veel sneller dan dat van onze groep. Normaal gesproken was dat het moment dat het op een gelopen race begon te lijken, maar dit keer besloot ik ervoor te gaan. Ik zette een versnelling in, alsof het al de eindsprint was, en knalde naar de koploper toe. Mijn benen brandden, mijn hartslag sloeg op hol, het zweet gutste, maar ik kwam er wél bij. En tot mijn eigen verbazing ging ik er in een opwelling ook nog voorbij.

Daar begon de volgende fase: de "gewonnen-positie-modus". Elke stap voelde zwaarder, mijn





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



LARSBARSINGERHORN.COM

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



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

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

AUTOSERVICE
VAN WENT



**Uw sportieve partner
in mobiliteit**

📍 Kabelstraat 11, 1749 DM Warmenhuizen
☎ 0226 - 399 900
✉ info@autoservicevanwent.nl
🌐 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

info@awdg.nl

Een goed advies betaalt zichzelf!

lichaam schreeuwde dat dit tempo echt niet vol te houden was. Toch hielp de mentale strijd: ik moest een ontmoedigende marge opbouwen. Niet wachten tot de finish en het laten aankomen op een alles-of-niets sprint, maar de ander zó ver achterlaten dat hij de moed verloor om nog vol in de achtervolging te gaan. Een soort "eindsprint" had ik al gedaan, zover wilde ik het niet meer laten komen. Het was min of meer een omgekeerde eindsprint: niet op de laatste meters, maar in de laatste ronde je tegenstander breken. Die trouwens ook vast het hele feest aan emoties van het op kop lopen beleefd heeft.

Mijn inzet werkte. Mijn concurrent viel terug naar een tempo dat gelijk was aan het mijne en zo bleef het gat bestaan. Het melkzuur gierde door mijn benen, maar de voorsprong gaf me de mentale rust om het uit te houden. Elke meter duurt langer, elke seconde lijkt zwaarder, maar elke stap verkortte de mogelijkheden voor inhaalpogingen van mijn achtervolgers. Zelfs toen ik wat stilviel richting de finish, wist ik: de buit is binnen. En dat klopte en ik scoorde onverwacht een persoonlijk record op de 10 kilometer.

Het geheim van winnen is niet harder rennen, maar harder durven.

De overwinning bracht alles met zich mee wat ik kende van de emotionele achtbaan: de extase, de opluchting dat het gelukt was, de euforische trots dat ik dit plan had uitgevoerd. De waardering van de nummer twee was ook erg aangenaam. Dat respect voelde bijna net zo waardevol als de winst zelf.

Die wedstrijd leerde me iets dat verder gaat dan hardlopen alleen. Winnen is niet alleen het resultaat van conditie en training, maar vooral van mentale keuzes. Durf je het onbekende risico te nemen? Durf je de pijn te trotseren en toch door te drukken? Durf je te geloven dat je meer kan dan je denkt? Wie durft te versnellen terwijl alles in je zegt dat het niet kan, ontdekt pas echt hoe ver je kan komen.

Het winnende wedstrijdplan is dus niet simpelweg "harder rennen". Het is de innerlijke bereidheid om op het beslissende moment te gáán, ook als je lichaam schreeuwt dat het niet meer kan. Het is de kunst om te handelen terwijl je geest twijfelt. En het is de ervaring dat juist die momenten je sterker maken, als atleet en als mens.





MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl



Wilco van der Stoop

Acupunctuur • Chinese kruiden geneeskunde

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

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



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

Er zijn nog een veelvoud aan klachten te benoemen.

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

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

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

Reis naar Kirgizië ook wel Kirgistan genoemd.

Joke Kramer

Met een groep van de wandelaars van Nova zijn we mee geweest met Chinara naar het land waar zij opgegroeid is. En wat een prachtig land is dat!

De meeste Novianen die meegingen zijn goede wandelaars, maar wandelen in Kirgizië is wel wat anders dan wandelen in de Schoorlse duinen. Voor wie niet weet waar Kirgizie ligt, het is een land dat tegen China aanligt en omgeven is door Oezbekistan, Kazachstan en Tadzjikistan. Het land was vroeger onderdeel van de Sovjet Unie en pas na het uiteenvallen hiervan kon het land zijn eigen taal voeren. De vlag van Kirgizië heeft als symbool de bovenkant van een yurt; het Kirgizische volk is van oorsprong een volk van nomaden.



De reis naar Kirgizië is lang, want we moesten overstappen in Istanbul en zaten in totaal ongeveer 9 uur in het vliegtuig. Als eerste hadden we de hoofdstad Bishkek bekeken. Een moderne stad met druk verkeer en heel veel beelden. We belandden in de oude bibliotheek van Chinara's schooltijd en dat bleek een heel mooi uitgangspunt voor de rest van de reis. Op diverse plekken in

Kirgizie kwam "Manas" (ook de naam van het vliegveld) terug. Manas was een held in een traditioneel episch gedicht van de Kirgiezen en in de bibliotheek maakten we kennis met deze held.



We maakten de eerste dagen korte wandelingen in kloven en naar een bergmeer. Wennen aan de hoogte, want het land ligt voor het grootste deel boven de 3000 meter hoogte, dus ijle lucht en dat zijn wij niet gewend. Ook wennen aan de wegen, die afwisselend uit mooi asfalt en aangereden grind stukken bestonden. Overal in het land zijn ze bezig de infrastructuur te verbeteren en dat merkte je.

Na de tweede moderne grote stad in het land, Karakol, maakten we een trektocht in de bergen van vier dagen. Er gingen twee dragers mee die spullen meenamen die we niet meteen nodig hadden. Deze dragers konden ieder 45 kilo meetorsen en dan liepen ze nog als klipgeiten over de rotsen. Ongelooflijk! Voor we vertrokken had Ingmar ons het lopen met hiking-poles aangeleerd. Dat was heel fijn, want we hebben ze heel hard nodig gehad. We zijn naar 3920 meter hoogte geklommen over hellingen en rotsen

en daalden daarna af, wat ook nog een techniek op zich is. Best spannend en gelukkig allemaal goed verlopen. We overnachtten in yurts en tenten in de vrieskou. Overdag met de zon erbij warmde het snel op en konden we weer in de korte broek verder. Goed insmeren, want je verbrandde levend door de hoogte en de felle zon.



De tweede week was heel gevarieerd in landschap. We overnachtten in yurtkampen bij meren met oneindige leegten. Af en toe wat paarden, koeien of ander vee en een enkele herder op een paard, verder niets. Prachtige sterrenhemels en heldere beken en meren. Ook bijzondere berglandschappen met prachtige kleuren en structuren. Daarnaast het kennismaken met de cultuur door een bezoek aan een valkenier



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

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
f @Roodgroenservice
www.roodgroenservice.nl

**peter's
autoservice**



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
0224-552282

info@petersautoservice.nl
facebook.com/petersautoservicedirksborn



Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03

die met arenden op jacht gaat. Muziek en dans bij het kampvuur met de instrumenten die bij het land horen. Niet te vergeten zijn de rijk beladen tafels met eten, waaruit de ongelooflijke gastvrijheid van de mensen blijkt. Thee, fruit en brood kwam altijd op tafel. De familie van Chinara gaf ons een inkijkje in het dagelijks leven in Kirgizië en heeft ons heel warm ontvangen.

Wist je dat:

- 🏠 Je (bijna) nooit een mes krijgt bij het eten.
- 🏠 Er ongelooflijk veel fruit groeit (meloenen, appels, druiven, abrikozen, enz..)
- 🏠 Kamelen en jaks bij het vee horen.
- 🏠 Paarden het beste vervoermiddel zijn in de bergen.
- 🏠 De bovenkant van een yurt 's morgens opengetrokken wordt.
- 🏠 Eén herder het vee van het hele dorp meeneemt.
- 🏠 Ieder dorp een eigen gedeelte van het land voor het vee heeft.

Al met al was het een prachtige reis die we niet hadden willen missen. Wat een schitterend mooi land! En wat is Nederland dan ongelooflijk plat. Chinara bedankt voor dit inkijkje in jouw bijzondere land!



ook hèt adres voor:
www.KlusjesBus.com

Zonneschermen - Screens - Rolluiken

info@klusjesbus.com 06 23 14 54 49

“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	06 53 93 04 08
Jos Hooigeboom	02 26 72 30 39
Dick Nannes	06 51 48 99 31



Rabo ClubSupport

Stem op AV Nova & Stichting Sportaccommodatie Nova via Rabo ClubSupport!

Iedereen verdient een club. Een plek waar je kunt sporten, elkaar ontmoet en samen sterker wordt. Dankzij **Rabo ClubSupport** kunnen we als vereniging en stichting extra financiële steun krijgen en daar hebben we jouw hulp bij nodig! De bijdrage kunnen we zeer goed gebruiken voor de vernieuwing van de kantine en om bijvoorbeeld het lidmaatschap voor jeugdleden en G-sporters laag te houden.



Waarom stemmen op AV Nova & Stichting Sportaccommodatie Nova?

- ★ Wij bieden een plek waar jong en oud kan sporten, bewegen en plezier beleven.
- ★ Met jouw stem help je ons om onze accommodatie te verbeteren en onze sportactiviteiten verder uit te bouwen.
- ★ Zo zorgen we samen voor een sterke, gezonde en toekomstbestendige club, midden in onze gemeenschap.

Hoe werkt het?

1. Log in via de Rabo App of ga naar rabobank.nl/clubsupport
2. Zoek **AV Nova** en **Stichting Sportaccommodatie Nova** in de lijst.
3. Breng je stem uit (je mag in totaal op 3 clubs in jouw regio stemmen).
4. Vergeet niet je stemmen te bevestigen!

De Stemperiode is van 1 t/m 23 september.

Iedere stem levert ons een financiële bijdrage op. Hoe meer stemmen, hoe meer we kunnen investeren in sport, plezier en een vitale club voor iedereen. Samen maken we het verschil. Stem jij ook op ons?

Stem op AV Nova én Stichting Sportaccommodatie Nova!



Rabobank

Zomerbiathlon:

Dart & Run van AV Nova heeft de toekomst!

Ruud Doodeman

Wat krijg je als je hardlopen combineert met een flinke dosis concentratie en precisie? Juist: een gloednieuwe sport die zowel deelnemers als toeschouwers laat juichen! Waar de winterbiathlon bekendstaat om de unieke mix van langlaufen en schieten, heeft AV Nova nu een zomerse tegenhanger: Dart & Run.

Denkvermogen aangetast door tijdelijke zuurstofschuld

Het idee ontstond jaren geleden, toen twee lopers tijdens het uitlopen op het grasbaantje fantaseerden over een combinatie van hardlopen en een ander spel. Op de een of andere manier lijkt de combinatie grote inspanning met zuurstofschuld niet te combineren met denkwerk. Hardlopen combineren met dammen of schaken, is uitgesloten, dat worden marathonpartijen, al zijn geweldige bloopers ook denkbaar. De winterbiathlon bood inspiratie. Er zou toch ook wel een zomerse variant van gemaakt kunnen worden? Schieten leek niet haalbaar, dus darten werd de perfecte oplossing. Zo was de basis gelegd voor een **sportieve en hilarische mix** van inspanning en precisie: de Nova Dart & Run. Toen we laatst een actie wilde organiseren voor de realisatie van de vernieuwing van onze kantine was dit het moment om de Dart & Run van stal te halen.



Een sportieve uitdaging met een twist

Tijdens deze eerste editie werd duidelijk hoe goed dit concept werkt. De afstand, vier keer 400 meter, bleek precies de juiste balans tussen loopvermogen en dartsfocus. Slim bedacht was ook de extra 50 meter voor het begin van de eerste dartbeurt, zodat je hartslag al hoog genoeg was om het spannend te maken. En wie helemaal mis gooide, moest een strafondje van zo'n 50 meter lopen – precies volgens de opzet van een echte biathlon. De organisatie had alles piekfijn geregeld. Met kubkasten werd een stevig en professioneel ogend dartsveld gebouwd met zes dartborden. Bij elk bord stond een jury die de punten telde en ervoor zorgde dat alles eerlijk verliep. De tijden van de lopers werden strak bijgehouden en er gold een gouden regel: elk dartpunt ging van de looptijd af. Theoretisch gezien kon je zelfs met een **negatieve eindtijd** finishen, als je én razendsnel liep én boven gemiddeld gooide.

Sporters en darters samen in actie

Een mooi deelnemersveld stond aan de start, met een mix van AV Nova-leden en darters die het avontuur aandurfden. Bij de duo's koos een van de darters stiekem toch voor de fiets, maar dat mocht de pret niet drukken. Ook leden van Dokev deden enthousiast mee en zagen meteen mogelijkheden om dit geniale concept ook bij hun eigen club uit te rollen. De uitslagen bewezen het succes van deze **sportieve kruisbestuiving**: goede darters konden minder snelle lopers voorbijstreven, terwijl de snelste hardlopers niet automatisch op het podium eindigden. Het leverde verrassende winnaars en vrolijke gezichten op.

Een evenement met toekomst

De sfeer was geweldig: fanatiek, sportief en vol plezier. Het was duidelijk dat de Nova Dart & Run meer is dan een eenmalige actie, dit concept heeft toekomst. Het brengt verschillende sportwerelden bij elkaar, zorgt voor spanning tot de laatste worp en meters en laat zien dat plezier in sport altijd voorop staat. Een groot compliment gaat naar organisator **Matthijs de Groot** en alle vrijwilligers die dit evenement mogelijk maakten. Dankzij hun inzet en creativiteit werd de eerste editie een groot succes. AV Nova heeft met Run-Darts een nieuwe traditie in handen. Wie weet wordt dit straks hét zomerse hoogtepunt waar sporters én darters reikhalzend naar uitkijken. Eén ding is zeker: dit smaakt naar meer!



Dart & Run® Copyright by Matthijs de Groot & Ruud Doodeman

IN 'T IJKGEBOUW DE EENDRACHT



Alckmariapad 2, 1811 ML Alkmaar, reserveer via 072-5826036 of 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



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

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

GLOBE
URBAN CUISINE

**STREETFOOD
& COCKTAILS**

DORPSSTRAAT 153 | WARMENHUIZEN
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

www.eco-well.nl

Evenementenkalender

De herfst klopt alweer op de deur, de tijd voor frisse lucht, kleurrijke bossen en sportieve avonturen. In de komende maanden kan je heerlijk genieten van dat fijne buitengevoel. De temperatuur is meestal precies goed: niet meer zo warm, maar ook nog lang niet te koud. Ideaal dus om je hardloopschoenen aan te trekken en de gang erin te zetten of een stevige wandeling te maken. Op de kalender vind je in deze periode een mix van gezellige loopjes, uitdagende trails en verrassende evenementen. Of je nu zin hebt in een snelle 5 kilometer, een langere afstand om je conditie te testen of een mooie wandeltocht met vrienden: er is altijd wel iets dat past bij jouw tempo en humeur. En vergeet vooral niet dat de omgeving er in deze maanden extra mooi bij ligt met knisperende bladeren onder je voeten en frisse ochtenddauw boven de velden.



Een absolute aanrader in september is natuurlijk de eigen Boerenlandwandeloctocht. Dit is het moment om te genieten van het Westfriese landschap op een heel relaxte manier. Tijdens deze tocht wandel je dwars door weilanden, langs boerderijen en over landweggetjes waar je normaal gesproken niet zo snel komt. Het is een unieke kans om onze regio van dichtbij te ervaren, met onderweg volop gezelligheid en een vleugje landelijke charme. Ook daarna zit je bij Nova goed bij de eigen Boerenkoolloop een must voor de liefhebbers van boerenkool. Kortom: geef je sportieve plannen een herfsttintje. Ga lekker naar buiten, kies een route die bij je past en geniet van alles wat deze tijd van het jaar te bieden heeft. Want bewegen is niet alleen goed voor je conditie, maar ook voor je humeur.

September

- 07-09 Nova Mintriathlon, Meerweg Dirkshorn, start om 09:30 uur. 3 km lopen, 8,5 fietsen en 250 meter zwemmen. www.avnova.nl
- 11-09 Bosloopie Schoorl Klimduin, Schoorl Trailrun • 2 afstanden (4 tot 9 km) www.loopieloopie.nl
- 13-09 Kermisloop Citycross Zijdewind. Kidsrun en 4 en 8 km crossloop. <https://tav80.nl/>
- 13 en 14-09 Obstacle run Geestmerambacht 6 of 10 km <https://major-run.nl/>
- 14-09 Univé Zeevangsloop, Zeevang 3, 6, 10, 15 en 21,4 km, <https://www.zeevangsloop.nl>
- 20 en 21-09 Dam tot Damloop, Amsterdam – Zaandam, 8 km of 16,1 km www.damloop.nl
- 20-09 Valleitrail bezoekerscentrum 'De Helderse Vallei, Den Helder, 8,5, 16,5 en 22 km <https://www.noordkopatletiek.nl/event/vallei-trailrun/>
- 27-09 BergermeerRun, Alkmaar. Jeugdafstanden en 5 en 5 km www.bergermeerrun.nl
- 28-09 Halve van Texel, Vanaf de boot 21.1, 10 en 5 km. www.texelhalvemarathon.nl

Oktober

- 05-10 Rondje Bergen, 5 en 10 km en jeugdlopen <https://www.rondjebergen.nl/>
- 12-10 Napoleon mijlenloop, Den Helder, 5 of 10 Engelse mijl <https://noordkopatletiek.nl>
- 18-10 Bossentrail, Wieringerwerf. 12, 17 en 22 km <https://3bossentrail@avwieringermeer.nl>
- 25 en 26-10 Duinentrail Schoorl 10, 17 of 35 km https://www.mudsweatrills.nl/duinentrail_schoorl/
- 26-10 AVC Strand- en Duinloop, Castricum. Cross 10,1 km en de 15 km. <https://www.avcastricum.nl>

November

- 02-11 Boerenkoolloop, AV Nova, Jeugdloop 1200 meter en 5 en 10 km. www.boerenkoolloop.nl
- 09-11 Dijkgatboscross, Wieringerwerf Jeugdlopen en 4, 6 en 10 km. <https://www.crosscircuit.nl>





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

Seed Valley powered by Bejo Zaden

Bejo, ook op facebook




That's bejo quality ▶ bejo.nl

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

PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
verbouw
restaurantie
onderhoud



steha gecertificeerd



BOUW GARANT



Vakgroep Restauratie



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

