

Noviteit



mei/juni 2018

Bootcamp

Ook voor U...

Topdag!

Junioren C&D competitie

De terugkeer van de steunkous

Hardlooptokter

Het leek wel of ik vloog

Tevens Clubrecord Marathon





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

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

Tel.: 0226-392597
Bregweid 6 Warmenhuizen

Ruime keus
Uitstekende kwaliteit
Beter ontwerp
Ruimte om te parkeren
Advies gratis

ONTWERP VAN TUINEN

TUINCENTRUM RUBRA

Westfriesedijk 33, Warmenhuizen, Tel. 072-5092474



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

FREE-D-SIGN.NL



BROMFIETSEN

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

FIETSEN

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

Schildersbedrijf PRONK



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



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

afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl



APK en Onderhoud

Peter Dekker
in-verkoop auto's

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

In deze Noviteit

Pagina 15. Hardloepdokter

Revival van de steunkous

Pagina 17. Suzan Nieman

Het leek wel of ik vloog

Pagina 26. Isabelle Brus

De bootcamp: ook voor U

Pagina 33. Junioren C&D competitie

Topdag!

Vaste Rubrieken

NOVA informatie	4
Van de voorzitter / Nieuwe Leden	7
Verjaardagen	9
Terugblik ledenvergadering	10
Hardloopcompetitie??	11
Wintersport 2019	13
Jong Blauw	18
Pietpraat	24
De lange afstand neemt af	25
Wandelnieuws	28
Nova's Giganten	30
Pupillennieuws	32
Evenementenkalender	34

Redactioneel

Flow

Heel soms vallen alle puzzelstukjes precies op het juiste moment op zijn plek. In de sport noem je dat flow: je lichaam voelt beter dan ooit tevoren, wat normaal moeilijk is, voelt makkelijk en wat op elke andere dag in je leven te ver en te zwaar is, voelt plots aan als haalbaar. En dat is precies wat Suzan Nieman overkwam tijdens de marathon van Rotterdam. Haar mooie verhaal kun je teruglezen in deze editie van de Noviteit.

Juist op de dag dat heel veel atleten een complete off-day beleefden door de warmte, finishte Suzan met een gigantische glimlach op het gezicht. Haar tijd was meteen goed voor een dijk van een clubrecord: 2.53,37.

Het zijn de dagen waar je het voor doet in de sport. En niet alleen Suzan overkomt het. Zeker als je net begint met trainen, verleg je vaak je grenzen. Kijk maar eens naar een wedstrijd voor pupillen of junioren. Of kom op vrijdagavond 18 mei kijken naar de competitiewedstrijd van de Giganten op ons eigen Nova-complex. Gegarandeerd dat atleten boven zichzelf uitstijgen, een prachtig gezicht.

Martijn Jorritsma

De Novaredactie

novakrant@hotmail.com

Martijn Jorritsma

martijnjorritsma@gmail.com

Elles de Groot

weidemolen20@outlook.com

Ruud Doodeman

ruud.doodeman@quicknet.nl

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

Novabestuur

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

Trainingstijden

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

Trainers



Jan Berkhout	0226 394278	Mireille Ligthart	06 29152510
Mark Dekker	0226 395238	Steven de Moel	06 51012246
Lars Dignum	06 14347341	Jesper Sintenie	06 13840081
Rob Duvivier	0226 395543	Carlien Wabeke	06 34797093
Linda Hurkmans	06 2364 244	Tom Hoogeboom	06 48698776
Jan Karsten	0226 392029	Teun Beers	06 39589887
Frans Kauffman	0226 393426	Rutger Keet	06 12176982
Remon Schoorl	06 27975448	John Vader	06 2276 5260
Jorg Ootjers	06 10903088	Trainingscoördinatie	
Carol Rademaker	0226 393603	Maaïke Tesselaar (jeugd)	06 2221 7397
Peter/Marian Robert	0226 393338	Jos Hoogeboom	06 1266 8131
Ingmar Zondervan	0226 391994	(senioren)	
Joshua de Vriend	06 54946276	Marian/Peter Robert	0226 39 3338
Kiki Klaver	06 21647074	(wandelen)	
Myrthe van Dok	06 36046818		

Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA www.avnova.nl/lidmaatschap

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden in januari. Eventuele opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn bij Marian Robert: LedenadministratieNova@kpnmail.nl.

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2017 tot 31-10-2018

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2011 en later	Junior C	2004-2003
Pupil C	2010	Junior B	2002-2001
Pupil B	2009	Junior A	2000-1999
Pupil A1	2008	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2007	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2006-2005	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies

Jeugdcommissie

Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688
Freya Zomers	f.zomers@planet.nl	06 5572 1339
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290
Arien Kruijer	arenlin-kruijer@quicknet.nl	0226 39 2403
Mark Dekker	m.dekker@bejo.nl	0226 39 5238
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209

Kantine commissie

Truus Rood		06 4885 1707
Marina Deutekom		06 2432 5267
Erik Tesselaar	erik.tesselaar@quicknet.nl	06 4253 1821

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177

Vertrouwenspersonen

Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290
Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688

Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	kiki-klaver95@hotmail.com	06 21647074
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Tijs Hofmann	tijshofmann@quicknet.nl	0226 39 4974
Tom Hoogeboom	tomhoogeboom1@gmail.com	06 489 68776
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Clubrecord commissie

René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Sponsorcommissie

Frans Kroes	sponsoring@avnova.nl	06 2453 5046
Yvon Louter	sponsoring@avnova.nl	0226 39 5688
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 238 51056

Vrijwilligerscoördinator

Eline Rampen	vrijwilligers@avnova.nl	06 5176 8447
--------------	--	--------------

Onderhoud Website

John Vader	webmaster@avnova.nl	06 2276 5260
------------	--	--------------



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736



Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen

STOOP WAARLAND

0226-422844
www.stoopwaarland.nl



GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



BEUKERS

Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl

Van de voorzitter

Blij voorzitter

Dit keer even een vlugschriftje van de voorzitter.

Een blij voorzitter. Blij omdat 'mijn eerste' ledenvergadering goed is verlopen. Het was gezellig, de beeldverslagen uit de commissies werden gewaardeerd en het was interactief. En er waren ondanks de late uitnodiging, nogmaals excuses daarvoor, veel leden. Ik beloof, volgend jaar nodigen we, zoals de statuten voorschrijven, op tijd uit.

Blij ook omdat de wandelafdeling, lees Marian en Peter, in april weer een ontzettend leuk NOVA-weekend hadden georganiseerd. En dit keer hadden zij kennelijk voorrang bij de behandeling van aanvragen voor perfect weer. We hebben lekker bewogen rondom Midlaren, cultuur gesnoven in Groningen en tijdens de bonte avond op zaterdag raakten we in de keuken voor 'Heel NOVA maakt een salade'. Amusant en het lukte de 4 groepen om van hetzelfde recept toch vier verschillende salades te fabriceren.

Jammer genoeg was er ook wat ziek en zeer. Ik hoop dat alle klachten binnenkort verdwenen zijn.



De voorzitter, Petra Taams

Nieuwe Leden

Veere Schouten
Troy Borst
Sabrina Hoogeboom-Kaatee
Stefan Voskuilen
Boris Bleeker
Henk Vos

Junior B
Pupil A
Master
Master
Pupil C
Master

Rob Berger
Giovanny O'Niel
Fenna Tesselaar
Marjolijn van Tol
Patricia Poot

Master
Junior C
Minipupil
Wandelen
Senior



Interieurwerken



Met passie voor het proces



Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

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

Loeigoeie Zuivel

Van
biologische
Boerderij
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl

Praktijk voor

Aangesloten bij de NVO/NRO

Osteopathie en kinderosteopathie

Voor volwassenen, kinderen en baby's

Osteopathie zoekt naar de oorzaak van uw klacht en behandelt deze manueel

Indicaties baby's en kinderen

o.a. voorkeurotaties, overstrekken, huilbaby's, darm- en buikkrampjes, reflux, KISS en KiDD, afvlakking van het hoofdje, oorpijn en hoofdpijn.

Indicaties volwassenen

bij zwangerschap en na de bevalling, maar ook o.a. bij nek-, schouder-, rug- en bekkenklachten, duizeligheid, hoofdpijn, vermoeidheid, orgaanklachten en sportblessures.

Mocht u nog vragen hebben of een afspraak willen maken, bel 0226-340320.

Woudmeerweg 33, 1746 CD Dirksborn

Mary Kloeth D.O.-MRO
Bob Haanappel D.O.-MRO

praktijk voor
fysio/manueeltherapie
& osteopathie

Ton van der Ven

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



Jos van Baar Schilderwerken
Oudewal 5 1749 CA Warmenhuizen Telefoon (0226) 392807

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

M 06 - 51 55 44 48
E j.van.baar2@kpnplanet.nl
W www.josvanbaarschilderwerken.nl

HEMAN "DE SMIDSE"

Dorpsstraat 158
1749 AJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391223 www.he-man.nl



Fietsen /
Accessoires



Speelgoed



Huishoud / Kado



Smederij /
Tankstation

MENEER VERMEER TUINEN



ONTWERP, AANLEG,
ADVIES EN ONDERHOUD

0226 39 39 20

WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL

Gefeliciteerd!

mei

Nel Pronk	01
Rody Kiekens	02
Jos Hoogeboom	03
Peter Pronk	04
Petra Rol	05
Yvonne Slotemaker	06
	06
	07
Atie Pronk	08
Hajo de Vries	08
Jolanda Zutt	08
Muus Rietveld	09
	09
M Bos, Sylvia Groen	10
Tijs Hofmann	11
Ewout Stam	11
	12
Rob Frishert	13
Henny de Groot-Feld	13
Lucas Schilder	13
Ernst Binnekamp	14
Quinten Voskuilen	14
Greet Delis	15
	15
Marieke de Nijs	18
Chiel Sven Vogtschmidt	18
Claudia Wiegel	19
Yvonne Boerdijk	20
Marjan Janssen	20
	21
Piet van der Welle	23
	24
Dick Nannes	27
Jordan O'Neil	27
Ingmar Zondervan	27
Gurie Suiker	28
Sophie Gutker	29
Cor Wabeke	29
Yde Dekker	31

juni

Elles de Groot, Dick Smit	
Trudie de Groot, Ben Mosch	03
	04
Harriet Bootsman	05
Ype Minkema	
	06
Romy van Wonderen	07
Rina Krom	08
Nelina Bruin	09
Jan Houtenbos	
	10
	11
	11
David van der Welle	12
Ad den Ouden	
Marian Noltén	15
Milly Pardoén, Lisa Slijkerman	
Suzan Nieman	
Lisa Church, Dirk Jan Giskes, Rinus Groot	
Isabella Schoehuijs	
Bram Berkhout, Karin Hofman, Krijn Minkema	
Truus de Maaré, Aad Pancras, Gerard Suiker	
Lucas van Meerlant	
Linda Hurkmans	

juli

Truus Rood-Zutt	
Sara Tesselaar	
Ramon Schoorl	
Anneke Hessels-Heemskerk	
Eline Rampen	
Talisa van der Fluit	
Joris Pronk	
Khalid Bendriss	
Evi Muijs, Paul Nieuwenhuizen	
Senn Quant	
Piet Stuyt	
Bertie Smit	

Gefeliciteerd



Terugblik op de Ledenvergadering

De opkomst bij de Algemene Ledenvergadering op 26 maart was groot, ondanks de late aankondiging.

Het afgelopen jaar hebben er wisselingen plaatsgevonden in het bestuur en commissies. Er zijn nieuwe vrijwilligerscommissies gekomen en nieuwe functies ontstaan zoals trainerscoördinatoren voor zowel jeugd als senioren en een vice-voorzitter.

Vicevoorzitter: Jos Hoogeboom, Trainer coördinatoren: Maaïke Tesselaar (jeugd), Jos Hoogeboom (senioren), Kantine Commissie: Truus Rood, Marina Deutekom en Erik Tesselaar, Secretaris: Margo Hogervorst, Webmaster: John Vader, Vrijwilliger Coördinator: Eline Rampen.

Lief en leed: Truus Rood, Vertrouwenscontactpersoneel Cor Wabeke.

De Trainerscoördinatie is een die zich bezig houdt met begeleiding, bezetting, borgen van kwaliteit en het regelen van zaken rondom de trainingen. Er zijn nieuwe trainers gekomen, waarvan meerdere uit onze eigen jeugd. Nieuwe trainingen gestart zoals bijvoorbeeld de bootcamp en training voor de 3-4 jarigen.

De Baan Wedstrijden Organisatie Commissie presenteerde een opsomming van de gehouden baan wedstrijden en deelname hiervan. Deed daarbij een dringende oproep aan vrijwilligers.

De jeugdcommissie blikt terug op een succesvol jaar met veel evenementen .

De Sponsorcommissie heeft dit jaar 10.000 euro binnen weten te halen aan bordreclame, sponsorpakket en adverteerders. 2017 stond in het teken van het ophalen van geld voor het krachthonk. Dit jaar wordt gestart met de Raboclubkas actie.

Er is veel werk verzet. De Materiaal en Accommodatiecommissie heeft diverse projecten gerealiseerd. De financiële kaders zijn vastgelegd voor de bouw van het nieuwe krachthonk en materialenberging. De planning voor de bouw is gemaakt.

De Wandelafdeling bestaat inmiddels 20 jaar, met name de Boerenland route is een groot succes gebleken.

De Ledenadministratie is goed verlopen. Automatisering m.b.t. de ledenadministratie wordt binnenkort gestart met behulp van het ledenadministratiepakket Sportlink.

Het bestuur heeft een concept beleidsplan ontwikkeld in samenhang met de leden. Dit concept beleidsplan wordt afgetikt in de bestuursvergadering en komt op de website. Onderdeel van het beleidsplan is ook: het protocol sociaal veilige sportomgeving, klachtenregeling, rouwprotocol, vrijwilligersbeleid, veiligheid en calamiteitenplan, accommodatie en sleutelbeheer. De statuten

zijn verouderd en worden vernieuwd. Streven is om dit te realiseren in het najaar van 2018.

De "Noviteit" komt eens in de 2 maanden uit. Gemist wordt een terugkoppeling vanuit het bestuur. Vanaf mei zal het bestuur verslag doen in de "Noviteit" van de genomen besluiten.



Het financieel jaarverslag is goedgekeurd door de kascommissie en de begroting 2018 door de aanwezige leden.

In de Stichting Sportaccommodatie Nova hebben bestuurlijke wisselingen plaatsgevonden. Duidelijke afspraken zijn gemaakt tussen het bestuur en de Stichting.

De PowerPoint presentaties blijken succesvol en voor herhaling vatbaar. Een oproep aan de commissies voor volgend jaar. Maak leuk beeldmateriaal of een vlog!

Er werd afscheid genomen van bestuurs- en commissieleden. En op gepaste wijze bij stil gestaan bij het wegvallen van ons erelid Jos de Groot.

Notulen van deze algemene ledenvergadering 26 maart 2018 worden gepubliceerd in de "Noviteit" van februari 2019. De presentaties worden geplaatst op de website www.avnova.nl

Margo Hogervorst

Was in het seizoen 2017/18 de laatste hardloopcompetitie (in deze vorm)?

Een terugblik.

In 1982 werd Peter hardlooptrainer bij Nova. Na een paar jaar werd in de zomer meegedaan met de competitie van de KNAU, tegenwoordig Atletiekunie. Superleuk, met de gebroeders Ootjers, Theo Taxen, Dick Smit, Ted Smit, Peter Robert, Jan Hooigeboom, Arie Rentenaar, Bob Haanappel, Willem Keesom. We zijn er vast nog wel een paar vergeten.

Toen was er in de winter ook behoefte aan competitie. En zo is de wintercompetitie ontstaan, van begin oktober tot de clubcross in maart.

Later werd al begin september gestart met de verlichtingsloop (jammergenoeg ter ziele) of de hardlooprondetuitjehorn en eindigde de competitie met de Hollandse dorpentocht in April. Wintercompetitie dekte de lading niet meer en werd het de hardloopcompetitie.

Een paar hoogtepunten van ruim 30 jaar:

- Deelname met jong en oud aan de Warandaloop Tilburg. Met de bus er heen. Niek Barsingerhorn, zelf een gerenormeerde loper, was de chauffeur.

- Met zowel de jeugdcompetitielopers als volwassenen naar AV Texel voor deelname aan de Boscross. Bij de boot werden we door hun leden afgehaald. Na een lunch in het restaurant van oud Novalid Rob Koene kwam de bus voorrijden om ons weer naar de boot te brengen. Dit hebben we meerdere malen gedaan.

- Met de bus naar Heerenveen, de Oranjewoudloop. Ook werden wandelaars uitgenodigd om mee te gaan. Na afloop stampotbuffet in Hotel Tjaarda

- De Trappenbergloop in Huizen. Ook daar met de bus naar toe met hardlopers en wandelaars. Na afloop lunch bij de vader van David Reijmerink

- Ontbijtloop Nova. Eerste hardlopen, gevolgd door een ontbijt in de kantine. Deze loop is opgevolgd door de Achtervolgingsloop in Groet, na afloop koffie met lekkers bij Emmie en Pim. En deze loop is opgevolgd door de Hollandse Dorpentocht, met

start bij Frans Kroes in St Maarten in finish bij David Reijmerink, met koffie en lekkers

- Elk jaar was er natuurlijk deelname aan de Boerenkoolloop en de Boslopen van Nova

De puntentelling !

Die hebben we destijds overgenomen van SAV Grootebroek en AV Wieringermeer. De eerste kreeg 50 punten, de volgende 49 etc. Gesplitst in Heren, Veteranen (masters) en Dames.

De gemiddelde leeftijd nam echter toe, een loper van 45 jaar loopt nu eenmaal sneller dan iemand van 55 of 60 jaar.

Nu hebben wij connecties met de organisatie van de 7-Heuvelenloop. Ook zij werken met een dergelijke competitie. Via hen hebben we een systeem gekregen die de puntentelling berekend op basis van werkelijke leeftijd. En zo hebben we tot het laatst gewerkt !

De laatste jaren liep de deelname nogal terug. Onderzoek(je) naar gedaan:

- o Blessures, soms ook langdurig

- o Betrokkenheid trainers bij de competitie was er onvoldoende

- o Wedstrijden vaak (te) ver weg

- o Uitslagen en standen werden niet meer opgenomen in de Noviteit omdat die ook op de website staan. Maar de deelnemers vinden het nu eenmaal leuk om die in de Noviteit te lezen, evenals het programma.... Door drukte van de webmaster was de website ook niet altijd up to date

Daarom hebben wij besloten om na ruim 30 jaar een streep te zetten onder de organisatie van deze competitie.

Wie weet staan er weer Novaleden op om een dergelijke competitie op te zetten ! Dan wensen wij hen veel succes !

Peter en Marian Robert

Swan

Art & Build

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

Atelier voor Bouwkunst

'Bezoekadres' Huisweid 9e 1749 EL Warmenhuizen



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

Bouwbedrijf
F.J. Vos

Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie



Praktijk voor pedicure,
schoonheid- en massage

Jacqueline Boots-Harbets

Wonge 15, 1749 BK Warmenhuizen
Tel.: 06 13974311



Boek nu ook online

WWW.KIMEWO.NL
TEL.: 0226 - 390534

KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

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

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



Keurslagerij
**HOF VAN
BLANKENDAAL**

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

Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren



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

Meer sfeer in uw interieur?

Kom naar Deco Home Van Baar



Verf



Behang



Raamdecoratie



Gordijnen



Vloeren



Van Baar

Pastoor Willemsstraat 98, 1749 AR Warmenhuizen
Tel.: 0226 - 39 12 42, www.decohomevanbaar.nl, info@wmvanbaar.nl



HAAR STUDIO MARIEKE

haar en make-up

Schelphoek-zuid 24
1749 BH Warmenhuizen
T 06-83693236

Wintersport 2019

Regeren is vooruitzien.....

Het Novaweekend is nog maar net achter de rug, de reis naar Georgië gaat nog plaatsvinden in september en toch zijn we al bezig met de organisatie naar de wintersport 2019 !

Omdat de Carnavalperiode 2019 valt in de eerste 2 weken van maart (en de prijzen daarom nogal fors hoger zijn dan in 2017) hebben we onder de deelnemers 2017 een enquête gehouden wanneer voor hen de beste periode is om te gaan. De meeste stemmen hebben gekozen voor de 3e week maart.

Wanneer: van vrijdagavond 15 t/m zondag 24 maart 2019



Waar naar toe: Hotel Rodes, Ortisei, Val Gardena, Italië. Het hotel ligt langs een rustige weg, 800 m van het centrum en de liften. Het hotel beschikt over een eigen shuttle-busje waarmee je naar het centrum of de liften gebracht en gehaald kan worden. Ook stopt er een skibus voor het hotel.

Alle kamers zijn met bad en/of douche-toilet, radio, telefoon, TV met satelietontvangst. Het hotel heeft een mooi panoramisch zwembad (17 x 7 x 1.80 m), + Finse en Turkse sauna. Verzorging is op basis van halfpension met ontbijtbuffet en keuzemenu, inclusief salade- en toetjesbuffet. Ook is in het hotel Wifi aanwezig. Meer info: www.hotel-rodos.com

Vervoer: Met 'n eigen Royal Classbus vanuit

Warmenhuizen. Tijdstip van vertrek volgt op een later moment.

Wat is er te doen: Het is een mooi skigebied (Super Dolomiti), 1200 km skipiste, waarvan 10% zwaar, 60% middel en 30% eenvoudig. Langlaufen + wandelen: 130 km op het plateau van Alpe di Sussi. (Let op je moet wel met de lift naar het plateau!)

We komen zaterdagmorgen tussen 8 en 10 uur aan, gaan ontbijten en de dag ligt nog voor je. We vertrekken weer op zaterdag 11 maart na het diner, je hebt die hele dag nog om al dan niet actief bezig te zijn. Zondag zullen we tussen 9 en 11 uur weer in Warmenhuizen zijn.

De kosten: Totaal € 650 p.p. (2-pers. standaardkamer)

Inbegrepen: 7 overnachtingen, ontbijtbuffet, diner, extra ontbijt op dag van aankomst en diner op dag van vertrek, fooi hotel en buschauffeurs, vervoer per royal class bus. Ook het gebruik van zwembad + sauna's, evenals het vervoer per shuttlebus van en naar de piste.
1 dag extra skipas: bij 7-dagenpas betaal je voor 6 dagen

Niet inbegrepen: reis- en annulerings-verzekering.

Annuleringsvoorwaarden:

Tot 1 december 2018 gratis, tot 1 januari 2019 10% van de reissom, tot 1 februari 20%, tot 20 februari 50%, daarna 100%. Omdat we reis in eigen beheer uitvoeren kan je te allen tijde kosteloos iemand anders in jouw plaats laten meegaan.

Toeslag 1-persoonskamer: € 50 (3 beschikbaar)
Toeslag 2 pers. kamer voor alleen-gebruik € 140
Toeslag superieure kamer: € 70 p.p.

Mocht je interesse hebben laat het dan weten aan de organisatie:

**Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen
tel. 06 48161285.**

Velko

bandenservice

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

De Mossel 6
1723 HZ Noord-Scharwoude

Tel. 0226 - 314751
Fax 0226 - 315192

e-mail: info@velko.nl

Dagelijks geopend tot 17.30 uur zaterdags tot 16.00 uur

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138



Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

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

C. de Vriesweg 51, 1746 CM Dirkshorn
0224 551802, www.autoschadedekker.nl

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF



Prijzen uit voorraad leverbaar

Eigen graveer-inrichting

Herculesstraat 31 - ALKMAAR
Tel. 072 512 35 39 / 06 31 33 70 30
info@gkamper.nl www.gkamper.nl

Niet vergeten:
op AV NOVA stemmen via
de Clubkas Campagne van
RABObank Alkmaar.

Wilco van der Stoop
Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

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

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

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

Hardloepdokter

De revival van de steunkous

Waren vroeger vooral dames van boven de 80 de klos, nu dragen ook hippe hardlopende dames en heren steunkousen. De kousen zijn niet alleen in vaalbruin te krijgen, maar ook in knalroze, groen of geel. En bovendien heb je geen thuiszorgzuster nodig om ze aan te trekken.

Waarom deze revival? De gemiddelde sporter heeft toch niet te veel vocht in de enkels?

Dat is immers waar de klassieke steunkous voor wordt gebruikt. Het gaat allemaal om de spierpomp: bloed en daarmee afvalstoffen en vocht worden door de pompbeweging van de kuitspieren tegen de zwaartekracht in naar boven getransporteerd. Gebruik je die spierpomp (je kuit) een tijd niet, dan merk je dit gelijk. De kuiten zijn dikker en de schoenen knellen na die lange autorit naar Zuid-Frankrijk.

Het medische verhaal

Een verminderde veneuze bloedsomloop in de onderbenen zorgt voor uitreding van vocht en kan ook tot spataderen of een trombosebeen leiden. Onze slagaderen transporteren bloed van hart naar de organen, en dus ook naar de kuiten. Nadat zuurstof en voedingsstoffen zijn afgegeven aan de spieren transporteren aderen of venen het bloed weer terug naar het hart.

Bij het ouder worden neemt de elasticiteit van de bloedvaten en de werking van de spierpomp af. Ook bewegen veel ouderen minder. Dit is een van de redenen voor een mindere doorbloeding en vocht in de benen. Problemen met het hart of de nieren kunnen ook vocht in de benen geven.

Een trombosebeen is een bloedprop in een ader van het onderbeen. Mensen die een trombosebeen hebben doen er goed aan om tijdens lang stilzitten, bijvoorbeeld in een auto of vliegtuig, steunkousen aan te doen om de bloedsomloop te verbeteren.

Op de atletiekbaan

Hoe helpt de steun-, of hipper gezegd: de compressiekous de enthousiaste hardloper?

Je zou nu denken, afgaand op het voorgaande uitleg, dat de compressie op de bloedvaten de bloedsomloop stimuleert en dat zo de afvoer van afvalstoffen wordt bevorderd en het herstel versneld.

Een onderzoeker in Nieuw-Zeeland vond positieve effecten bij topsporters in de herstelfase. Na een marathon hielden de lopers de kousen 24 uur aan. Ze bleken beter te herstellen dan lopers die geen kousen aandeden na de wedstrijd. De onderzoeker vond echter geen effect bij de lopers die de kousen al droegen tijdens het sporten.



Hebben de kousen voor hardlopers dan helemaal geen zin? Vooral als je lang stilzit na een inspanning bevorderen de kousen de afvoer van afvalstoffen. Dus heb je een wedstrijd ten zuiden van de rivieren, dan valt te overwegen de kousen op de terugweg naar de Kop van Noord-Holland aan te houden. Natuurlijk kun je ze ook tijdens de wedstrijd al aandoen als je het lekker vindt zitten. Het staat in elk geval wel hip.

Geïnteresseerd in vaalbruine kousen? Of merk jij wel een effect van je kousen tijdens het hardlopen? Mail snel naar hardloepdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl



DE MARLEQUI

De verkoop van onze zomerbloeiers is gestart!

- *Vul uw manden, bakken of tuin met kleurige en fleurige bloeiers*
- *De keuze is reuze bij ons op de kwekerij*
- *Alle plantjes kosten maar 1,25 per stuk.*
- *In de kas staan drie marktkramen met gevulde bakken en manden met zomerbloeiers, leuk om cadeau te doen!*
- *Veel keuze voor kleine en grote prijsjes*
- *Elke dag geopend!!*

Plantjesdag op 12 mei

Van 09.00 tot 18.00

- *Alle zomerbloeiers deze dag voor maar €1,- ipv €1,25
- *De beste dag om mooie Moederdag cadeaus te scoren!
- *Gratis limonade en koffie (Appelgebak voor 2,50)
- *Keuze uit meer dan 10.000 plantjes!

**VOOR DE LEUKSTE
FAMILIE- EN
BEDRIJFSUITJES**



Het leek wel of ik vloog

Vier jaar geleden liep ik voor het eerst een marathon. De marathon van Rotterdam. Juist deze had ik gekozen omdat men zegt dat het de mooiste marathon van Nederland is. Of hij mooi was weet ik niet eens meer. Ik was bij 10km al zo kapot dat ik niks heb meegekregen van alle mensen langs de kant, de muziek of de sfeer. Ik was alleen maar bezig met overleven en wilde alleen nog maar finishen, zo gesloopt was ik. Ik had mijn doel gehaald, ik finishte 15 seconde onder de 3 uur maar echt leuk, nee dat kon ik niet zeggen. Na deze martelgang liep ik nog 2 marathons in Leiden. Ik genoot ietsje meer, maar was steeds teleurgesteld over mijn tijd waardoor ik er toch niet helemaal tevreden over was.

Andere boeg!

Ik had inmiddels best wat ervaring dus nu moest het toch lukken om weer onder de drie uur te duiken en óók nog te genieten? Ik schreef mij dus weer in voor Rotterdam. Mijn voorbereidingstijd verkortte ik naar 9 weken om zo fris mogelijk aan de start te komen en ik besloot mijn trainingsschema per week te bekijken en goed te luisteren naar mijn lichaam. Mijn gehele voorbereiding verliep goed, behalve in week 4 een buikgriep waardoor een week lang trainen wegviel. Maar elk nadeel heeft zijn voordeel: ik was wel al bij week 4 op mijn marathongewicht!

Lenteloop Almere

Alle trainingen verliepen soepel en ik begon zowaar vertrouwen te krijgen in een goede afloop. Helemaal toen ik in Almere tijdens de Lenteloop zonder veel moeite 1.57 liep op de 30km. Zo makkelijk had ik niet eerder gelopen. De temperatuur dat weekend was 0 graden met een gure wind. Het zal toch niet zo zijn dat het in Rotterdam opeens heel warm zou worden?

De grote dag

Natuurlijk was dit wel zo. De temperatuur steeg en mijn onzekerheid ook. Verbazingwekkend hoe je jezelf naar beneden kunt halen terwijl alles volgens plan verloopt. Joshua die ook Rotterdam ging lopen, praatte op mij in. Het werd wel iets beter maar toch bleef ik onrustig. Tot zondagochtend 8 april. We stonden aan de start en opeens wist ik: ik ga het doen want ik kan dit!

Ik was beter dan ooit, de temperatuur viel mee en ik had een haas (Jos Hoogeboom) die mij er doorheen zou loodsen. Na 'You never walk alone' begon het avontuur. Het duurde een aantal kilometers voordat we echt ons tempo konden pakken door de drukte. De kilometers vlogen voorbij. Op meerdere punten stonden onze hardloopmaatjes ons aan te moedigen.

Dag haas...

Opeens vertelde mijn haas dat het niet meer ging. 'Jij loopt gewoon zo door, er zijn genoeg andere mensen waar je achteraan kunt lopen, kom op Suus'. En dat was dat, weg haas. We zaten een halve minuut onder het geplande schema. Ik moest nog 24km 'alleen' lopen. Dit scenario had ik al eens eerder meegemaakt, alleen toen stond ik ergens in een verlaten polder met wind tegen. Nu was het anders, er stonden veel mensen langs de kant en ik was nog niet moe, mijn benen voelden goed. Steeds liep ik naar iemand toe, bleef er even bij totdat ik merkte dat het tempo zakke en dan liep ik weer door.

Hallo energie!

Het leek wel of ik steeds meer energie kreeg. Ik ging steeds harder. Elke pas die ik zette was raak, ik kreeg het gevoel dat ik vloog. Het mooiste punt was toen ik de Erasmusbrug af liep, ik zag duizenden mensen langs de kant staan, ik hoorde 'Walk on Water' en het leek of iedereen mij aanmoedigde en mijn naam riep. Wat was dit ontzettend gaaf! Nog nooit heb ik zulke intense geluismomenten gevoeld tijdens een wegwedstrijd, het was bijna

jammer dat ik al bij kilometer 41 kwam. Daar stonden mijn hardloopmaatjes en haas te juichen. Het enige wat ik kon doen was breeduit lachen. Want ik genoot nog steeds!

Finish in zicht

En toen was ik op de Coolsingel! Ik heb nog versneld en achteraf heb ik bijna spijt dat ik dat gedaan heb want als ik langzamer was gegaan had ik er nog iets langer van kunnen genieten. De blijdschap die er heerst bij alle mensen die er staan te juichen, maar ook de blijdschap die ik zelf voel. Ik zie de klok en geloof bijna niet dat dit waar is. Als ik mijn horloge over de streep op stop zet, zie ik wat mijn tijd is: 2.53.37. Dit had ik niet durven dromen!

Mijn doel is bereikt, ik heb intens genoten en een tijd gelopen die ver onder mijn doel lag! Op naar nog vele geluismomenten tijdens wedstrijden want het smaakt naar zoveel meer!



Jong Blauw News

Redactioneel

De redactie van JB News heeft na de laatste editie wat kritiek ontvangen. Dit trekken wij ons natuurlijk ten zeerste aan. Stukjes waren te lang en humor ontbrak, of was moeilijk te vinden omdat het inside-jokes betrof.

Beste Kiki, we gaan dit proberen te verbeteren!

Competitie Heren

Nova heren team 1 staat nationaal weer 1^{ste}! Na de grote deceptie van vorig jaar haalde het team andermaal de eerste plaats, nu met 200 punten meer dan in 2017. Team 2, omgedoopt in Team T(h)ijs haalde landelijk een verdienstelijke 36^e plaats en liet hiermee verschillende grote teams achter zich. Team 3, door ziekte en blessureleed omgedoopt tot Team Steven liet met de 76^e plaats twee teams achter zich en kijkt naar boven op de ranglijst, want versterking wordt verwacht voor komende wedstrijd.



Losseveter.nl

Onlangs verscheen op atletieknieuws orgaan Losse Veter een foto van een mooi stel billen, met daarbij een artikel over 'Vergeten spieren: De bil'.

Wij van JB Nieuws vinden het een mooie reden om zo'n illustratie te plaatsen en verwijzen u voor het artikel graag naar www.losseveter.nl

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

NMK Speedmarssen

Een van de Jongblauw atleten heeft donderdag 26/4 een klein uitstapje gemaakt van de atletiek naar het Nederlands militair kampioenschap speedmarssen. Dit is een sport waarbij op kisten met een 10 kilo zware tas en een wapen zo snel mogelijk 5 kilometer afgelegd moet worden. Dit moet door iedere keer 400 meter hard te lopen en daarna 100 meter te wandelen. Het team waar Hugo V. mee liep is uiteindelijk geëindigd op een 3e plek en mocht dan ook een mooie bronzen medaille mee naar huis nemen.



Alles is Blauw!

Na een lang efficiënte trainingswinter is voor heren van het Nova Senioren Competitieteam het seizoen 2018 weer begonnen. Na jaren wedstrijden bij bekende buurtclubs te hebben bezocht in Den Helder, Heerhugowaard en Heiloo zat er dit jaar een opvallende organisator tussen de wedstrijden: AV Edam. Op enkele Giganten trainers na, was deze atletiekbaan voor de meeste JB atleten nog totaal onbekend. Bij aankomst wachtte een verassing: de baan bleek blauw te zijn in plaats van het bekende rood. Iets wat de JB'ers meer dan konden waarderen. Vrijwel direct stegen het zelfvertrouwen en de de ambities van het team. Blauw en Blauw, dat moest goedkomen!

Toch bleken er kleine onzekerheden bij JB'ers aanwezig te zijn. Tijdens het warmlopen voor de verschillende onderdelen waren het met name de jonge talenten die nog met vragen zaten. Uiteraard waren daar de ervaren competitie atleten Matthijs de G, Axel B en Rene T om de talenten een hard onder de riem te steken. Teamlid Tom H aka the Thorn wilde graag weten wat het verschil was tussen een blauwe en een rode baan. Het antwoord van Rene T luidde als volgt: de kleur! Naast de baan was de bewuste kleur ook vertegenwoordigd in het clubtenue van Nova (en die van twee zusterverenigingen), de onbewolkte lucht en de enkel van Matthijs de G. Ofwel: alles is blauw!



Competitie Dames

Voor dag en dauw verzamelde het dames competitieteam op zondagochtend voor de eerste competitiewedstrijd van dit seizoen. Ondanks de slaperige hoofden begon het damesteam, inclusief het traditionele gele krachtvoer, camera voor de charmante plaatjes en jurylid met rood petje, aan de wereldreis met als eindbestemming Gouda. De eerste uitdaging begon al bij aankomst, al was het veroverde plekje in de zon het eerste uur flink in het water gevallen. Met het komen van het zonnetje fleurde de stemming van de dames ook helemaal op en begonnen ze vol goede moed aan de eerste onderdelen. De warmte nam toe en terwijl de dames als raketten door het chronoloog heen vlogen werden de koude raketjes alvast gereserveerd voor de terugweg. Hoewel de individuele prestaties niet bij ieder onderdeel naar verwachting waren en blessures ook niet konden ontbreken, bleek het damesteam aan het einde van de dag landelijk de beste classificatie tot nu toen in de tweede divisie te hebben behaald. Daarmee kijken de dames al uit naar de tweede wedstrijd, waar het gerucht gaat dat ze wel eens op de fiets kunnen komen met hun polsstok.

Regelfetisjisme bedreigt indoor atletiek

De binnen-variant van de baan atletiek lijkt steeds meer het slachtoffer te worden van opgevoerde regelmakerij. Onlangs waren drie redacteuren van het Jong Blauw News getuige van het mondiale Indoor Atletiek toernooi in Birmingham. Het absolute dieptepunt tijdens dit toernooi was de finale van de 400m. Hurolios (Spanje) pakte de overwinning met een vlekkeloze race, voor Santos (Dom. Rep) en de regerend wereldkampioen indoor Maslak (Tsjechië), die niet in zijn allerbeste vorm verkeerde. Niks aan de hand zou je zeggen, tot dat er op het grote scherm in het stadion een nieuwe uitslag verscheen. Hurolios en Santos hadden een DQ gekregen, waardoor Maslak alsnog het goud in ontvangst mocht nemen. Luid boegeroep vanuit het publiek en een vertwijfelde Maslak tijdens de medaille uitreiking waren het gevolg. Reden? Overtreden van regel 163.5, crossing the line more than once. Oftewel het 'voordeel' halen uit het toucheren van de lijn aan de binnenkant van de baan, waardoor theoretisch minder meters hoeven worden afgelegd. Ik hoor u denken? Is deze regel nieuw? Nee deze regel bestaat al sinds het begin van de indoor atletiek, maar de nastreving is per toernooi flink verschillend. Feit is wel dat voor neutrale fans niet is uit te leggen waarom de eerste 2 finishers niet op het podium komen te staan.

Uw orakel van JB news heeft twee opties geopperd om de DQ's in het vervolg te beperken:

1. De start van de 400m wordt voortaan op de 'sportweek Warmenhuizen' methode gedaan, namelijk alle atleten starten tegelijkertijd vanaf een lijntje.

2. De witte lijnen die de banen scheiden worden voortaan onder stroom gezet gedurende de eerste ronde. Zo weten we zeker dat de atleten de lijn niet meer zullen raken.

Grote sensoren in het stadion zullen oplichten en er zal een geluidssignaal klinken als er een atleet toch in de fout gaat.

De organisatie van het EK Indoor Glasgow 2019 heeft al laten weten aan het JB News dat beide opties serieus zullen worden bekeken.

Studenten atletiek

Studenten atletiek is voor vele een vraag. Huh, doen studenten aan sport? De 3e helft bedoel je zeker?

Toch kent NOVA een grote groep afgevaardigde studenten atleten. Waaronder: M. vd Velden, J. Kroes en S. Prins.

De meeste studerende atleten vertoeven het grootste deel van de week in de grote stad. Toch blijven ze massaal bij NOVA hangen. Dit komt natuurlijk door de onderlinge sfeer en het dorpsgevoel dat bij de club heerst.

Toch wordt er op meerdere vlakken het studenten tafereel niet behaald binnen de club. Het alcohol verbruik is hier een goed voorbeeld van. Dit zal voorlopig zo blijven. De studenten overheersen nou eenmaal niet binnen Warmenhuizen en haar omgeving.

Wie weet stapt er een atleet op die NOVA team 3 binnen de competitie wil beginnen. Met als grootste doel, om de bierestafette te winnen na afloop van de 3 competitie data.



Ook een pluim!

Een jurylid van een naburige vereniging deelde onlangs ook een pluim uit.

Uiterst content met haar lunchpakket, verkregen bij de pupillenwedstrijd georganiseerd bij Nova, verzuchtte zij: "Heerlijk die verse koffie uit de bolderkar, maar er gaat niets boven een lekkere appel in een lunchpakket, waarvan ik zelf mag uitmaken wanneer ik deze opeet. Het neemt even wat tijd voor de wedstrijd, maar ieder jurylid bekommt zo een welverdiend bolletje kaas." Alleen het gebruik van het werkwoord bekomen ver klapt al, 'die is niet van hier', maar dikke pluim voor de kantinecommissie!

Kaas en Bananen.

In de nationale hoofdsteden van de kaas, Gouda en Edam, mochten de dames. In beide steden werden de nodige banaantjes genuttigd. De gele banaantjes fabrikant heeft nog altijd geen toezegging gedaan te sponsoren. Voor master Matthijs de G hoeft deze sponsoring niet meer, hij trapte vlak voor zijn 400m in de banaan en gleed vreselijk uit.



Cheer Chart

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

1: 3^e Senioren competitie wedstrijd dames, 1 Juli 2018, A.V. Olympus, Naaldwijk

2: 3^e Senioren competitie wedstrijd heren, 1 Juli 2018, A.V. Hera, Heerhugowaard

3: NK Masters, 1, 2 en 3 juni 2018, A.V. Gouda

4: 2^e Senioren competitie wedstrijd heren, 27 Mei 2018, A.V. Suomi, Santpoort-Noord

5: 2^e Senioren competitie wedstrijd dames, 27 Mei 2018, A.V. Hylas, Alkmaar

Uitspraak van de maand:

Succes is het vermogen om keer op keer te falen zonder daarbij je enthousiasme te verliezen. *Sir. Winston Churchill*

PietPraat

Om de twee maanden contact met de redactie van Noviteit. De eerste keer om me er aan te herinneren dat er een nieuwe uitgave op stapel staat met vermelding van de uiterste aanlever datum van kopie. De tweede keer als de drukker zijn werk heeft gedaan en een redactielid op de stoep staat met een tas vol bladen om rond te brengen.

Zoals ik al eens eerder meldde heb ik nogal een uitgebreide wijk dus de bezorging vraagt wel enkele dagen. Niets mis mee, zolang de conditie goed blijft zijn dat een paar lekkere fietsdagen. De vorige keer was er wel een beetje haast bij want de uitnodiging voor de ledenvergadering met informatie was in het blad opgenomen. In bedekte termen werd ik hierop fijntjes gewezen. Het was redelijk weer dus het lukte. Af en toe is er een nieuw adres/lid bij en als dat ergens in Alkmaar of Heerhugowaard is wordt het wel eens zoeken. Deze keer op zoek naar de Graveurstraat in Alkmaar. Ik wist dat er ergens een buurt was met straatnamen van beroepen. Op goed geluk af zocht iets ten zuidwesten van de Mare richting Noordhollands kanaal. Na een groenstrook en over een fietsbruggetje vroeg ik de weg. Een heel vriendelijke vrouw wees mij op het straatnaambordje recht boven mijn hoofd. Bingo, niet verder zoeken.

De ledenvergadering verliep prima. Goede opkomst en verzorging zoals al vele jaren. Met een verjongd bestuur verandert de presentatie ook. Een laptop en beamer is niet meer weg te denken. Het aantal commissies neemt toe en dus ook de informatie over het doen en laten hiervan. Het werd dus nog een lange avond.

Zaterdag 21 april was er een wedstrijd van de pupillencompetitie op onze accommodatie. De baancommissie had prima werk geleverd. Behoudens misschien een kleinigheid liep alles op rolletjes en met medewerking van een bijna zomerse temperatuur was het een bijzonder geslaagde dag. Pupillenwedstrijden zijn altijd erg leuk met veel ouders en grootouders. Ik ben even op achter met het bijwerken van de baanrecords, maar deze zullen er zeker wel weer gevestigd zijn. Voor mij aanleiding om hier weer eens aandacht aan te besteden. Zondag waren er competitiewedstrijden voor de senioren waaraan ook leden van de baancommissie meededen. Voor hen een heel druk weekend.

De "klusploeg" had de werkochtend een week versteld om alles op te ruimen. Er was wel werk maar van de zaterdagwedstrijd was bijna alles aan kant. Hulde voor dat team.



Ook de kantinecommissie is veranderd. Truus Rood gaat zich hiervoor inzetten, uiteraard niet alleen. Truus is geen onbekende bij onze vereniging. Ze was nota bene al heel snel na de oprichting betrokken lid, trainster bij de jeugd en penningmeester. Nu is ze actief als wandelaar. Ik las in de krant dat zij binnenkort stopt met het tuincentrum Rubra bij de Schoorlammer brug. Maar ook las ik dat ze plannen heeft om op een andere manier door te gaan met haar zaak. Waar stond niet vermeld. Zo houdt ze het spannend. Wat een inzet. Haar enthousiasme kennende zal het zeker goed komen.

Het trainingsweekend is ook weer achter de rug. Hoewel ik lang heb getwijfeld was ik er door omstandigheden niet bij. Wel heb ik op de vrijdagmorgen een stuk met de fietsers meegereden tot de Afsluitdijk. Gezellig en lekker voor het windje. Dat viel op de terugweg wel wat tegen, maar het was voor mij bij elkaar toch niet zover als voor de anderen. En zo kon ik op de zaterdag nog mooi helpen bij de pupillenwedstrijd. Voor Marian verliep de terugtocht met de fiets wat minder goed af. Een val zorgde ervoor dat ze met de auto moest worden opgehaald en via de huisartsenpost naar het ziekenhuis in Alkmaar moest. Ze mocht wel weer naar huis, maar ik denk niet dat ze voorlopig wandelt. Dan maar organiseren zoals de Nova-Kompas wandeltocht op 30 september. Alles hiervoor staat al aardig in de steigers. Alvast noteren maar.

Maar eerst krijgen we natuurlijk onze avondwandeldvierdaagse. Deze is dit jaar van maandag 14 tot en met donderdag 17 mei a.s. Deze keer dus echt 4 avonden en geen 5. Op de vrijdagavond is er op onze accommodatie namelijk een competitiewedstrijd voor G-atleten. Dus krijgen die voorrang. Het was nog even puzzelen hoe dit op te lossen, maar gelukkig was ook fanfare Hildegardis uit Tuitjenhorn bereid om de muzikale ondersteuning van de vrijdag naar de donderdag te verplaatsen. Het kan dus weer een feestelijk evenement worden.

Groeten, Piet van der Welle

De lange afstand neemt af

Momenteel zien we een aantal opvallende trends op hardloopgebied. Naast de triathlon nemen de ladiesrun, bootcamp en trailrunning een hoge vlucht. Deze opwaartse gang wordt mede ondersteund door de online-actieveelingen waarbij het gevangen momentum van belang is. Een intensieve beleving met een gloedvol fotomoment is goud waard. Met de huidige digitale wereld is de focus en concentratie vermindert, net als het verblijf in de werkelijke wereld. Zoals veel koeien na de winter niet meer buiten in het land mogen lopen, zo wordt de huidige generatie millennials uit zichzelf visueel bedwelmend en is deze nog maar mondjesmaat tot verblijf in buitenlucht van de werkelijke wereld te verleiden. Deze afname van verblijf in de werkelijke wereld zorgt ervoor dat de conditie van de jeugd achteruit holt en zitten het 'nieuwe roken' wordt.

trailrunning en vooral de nogal stuwende color run. Een andere opvallende trend na die leuke nieuwigheden is voor de authentieke die hard hardloopleiefhebber minder gunstig. Bij hardloopwedstrijden zie je de tendens dat het allemaal wat minder wordt. Hiermee bedoel ik zeker niet het aantal lopers, maar de afstand. We zien het bij onze eigen Boerenkoolloop waar de halve marathon geschrapt is door het succes van de 10 kilometer. Dit inkorten was al eerder gebeurd bij de gerenommeerde lopen als de Vestloop en Kloetloop. De klassieker Den Helder Schagen zal er volgens jaar na 25 keer 25 km ook mee ophouden en ook de halve marathon van de Stoomtramloop staat al even geparkeerd. De laatste twee waren juist fantastische wedstrijden waar je nu eens niet een rondje liep, maar echt hardlopend naar een andere plaats ging. Kortom: de lange afstand heeft zijn langste tijd gehad.



Grosso modo kunnen we stellen dat nieuwe instromers al sowieso kiezen voor het instapmodel, de vijf kilometer. Later gaat deze als getrainde atleet de ambitie echter niet verder dat 10 kilometer. Slechts de uitdaging van de hele marathon is dermate uniek en gewaardeerd als een eens in je leven ervaring, dat deze uitdaging standvastig is. Als visionair durf ik rustig te stellen dat de tijd van atleten die zich comfortabel voelen bij twee halve marathons in de maand echt wel voorbij is. Als je verder beseft dat niets het zelfde blijft, en dat Facebook het

nieuwe Hyves wordt, dan kan je daarom maar het beste maar meteen in een van de meest kansrijke loophypes instappen. Bij Nova zit je al gebeiteld met de bootcamp trainingen die je in no time in allround shape brengen en het mooie van trailrunning is dat het ook prima zonder rugtasje en met gewone schoenen kan en dat we de ultieme -en stiekem toch lekker lange- trails om de hoek hebben liggen in de schitterende natuur van Schoorl en Bergen.

Ruud Doodeman

Het tij kan niet alleen met meer koeien in de wei gekeerd worden, maar ook door de 'social influencers'. Deze jonge succesvolle hippe Internetvolgels zijn over het algemeen de zogenaamde early adopters. In gewoon Nederlands zijn het dus de vroege aanvaarders. Zij proberen telkens op de meest vooruitstrevende manieren te communiceren, hebben een scherp oog voor nieuwe (visuele) trends en experimenteren graag. Wat de nieuwe instrumenten, platformen of technologieën ook zijn, social influencers zullen ze altijd als eerste uitproberen. Ze treuzelen niet. Waar anderen de kat uit de boom kijken, storten zij zich overal met passie in. Aansprekende voorbeelden daarvan op loopgebied zijn de deelnemers aan bootcamp,

Bootcamp: juist voor U!

Het strand lonkt misschien al. En anders de rand van het zwembad wel. U weet: als er een plek is waar het draait om zien en gezien worden ... Natuurlijk wilt u straks ook gewoon pronken met een strakke summerbody. U bent echt nooit te oud om die wens ook in vervulling te laten gaan. Bovendien: wat is oud nou helemaal?



Laat ik de vraag omdraaien: hoe jong is jong?

De twee bootcamptrainers van NOVA zijn 16 en 20 en dat vindt u jong. U? Ja, u ook. Toch kunt u echt nog wel een push-up, nog wel een squat, nog wel een burpee. Denkt u van niet? De jonge garde wrijft het u rustig minuutjeslang in.

Waarom ú? Bekijk het eens door hun bril: de gemiddelde bootcamper bij NOVA is twee keer zo oud als de gemiddelde trainer. Dan is het u, en blijft het u. Ik adviseer u met klem: probeer deze beleefdheidscultus niet, ik herhaal, níet te doorbreken. Na drie keer vruchteloos aandringen op tweerichtingstutoyeren voelt u zich écht stokoud.

Waar waren we gebleven? O ja, de bootcamp. Een select clubje is zich al sinds oktober aan het bekwamen in push-ups, squats, lunges, triples, spidermans, sit-ups, burpees, jumping jacks, hang loose, steely dan, the real ninja en pokémon go ... Onze leercurve is steil. Ik neem u even mee in ons leerproces.

TIP 1 Lach niet tijdens welke buikspieroefening dan ook. Ik voorspel u: da's niet makkelijk.

TIP 2 Geef de macho in uzelf (m/v) alle ruimte.¹

TIP 3 Toon belangstelling voor Pokémon. Dan is een minuut geen minuut meer.²

TIP 4 Oefen thuis met touwtjespringen (inspringen, dubbele slag, kruissprong - u roept, wij draaien). Dit pakt bij de bootcamp gegarandeerd uit in uw voordeel.³

TIP 5 Doe elke avond thuis een minuut lang een willekeurige bootcampoefening. Dit vergroot uw kansen op vrijdag succes aanzienlijk. Zie verder tip 2.

TIP 6 Ga. Ook. Voor. Het. Te. Laat. Is. *Summer is coming* ...

¹ In tegenstelling tot wat de meesten denken: dit kan ook door middel van eindeloos en oprecht complimenteren van uw mede-bootcampers met hun prestaties. Die macho

houding is relatief onbekend en staat in een sportieve setting bovendien nogal eens onder druk.

² Dit kunt u positief of negatief opvatten. Vooralnog is vastgesteld dat het fenomeen Pokémon een positief effect heeft op de lengte van de gemiddelde minuut. U wordt uitgenodigd dit vrijdagavond te komen testen

³ https://www.youtube.com/watch?v=_g05NZ3rro8

Bootcamp bij NOVA

Elke vrijdagavond van 19.30 tot 20.45. Gratis voor leden van NOVA. Of word bootcamper: 3 maanden voor 45 euro (en zeg nou zelf: dat is toch geen geld voor een strakke summerbody!) Meer info bij: maaiketesselaar@hotmail.com.

BEMO RAIL
RAILTECHNIEK RANGEERTECHNIEK



DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL



BLOM 
ELEKTROTECHNIEK

we zorgen dat het werkt, altijd!

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



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

www.blomelektrotechniek.nl

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 confectieschoeisel of op maat gemaakte schoenen. Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

www.oosterbaanorthopedie.nl



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

www.reformhuistuitjehorn.nl

Reformhuis Tuitjehorn Dorpsstraat 12, Tuitjehorn Tel. 0226-754567

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

Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen u graag!

Wandelnieuws



Wandeltrainingen

De laatste wandeltraining van het seizoen 2017-2018 is op zaterdag 30 juni. Er is 's morgens geen training, 's middags starten we met z'n allen om 15 uur bij het bezoekerscentrum Staatsbosbeheer Schoorl voor een lange wandeling van plm. 2 uur.

Om 17 uur lekker nazitten in een duinpan met een hapje, drankje. De kosten hiervan (max. 5 euro) delen we met z'n allen.

Zaterdag 25 en maandag 27 augustus starten we weer met de trainingen !

Maar..... in de zomerperiode wordt op maandag veelal een lange wandeling gelopen. Hou je mail in die periode in de gaten !

Peter en Marian Robert

Wandeltochten

Er worden veel wandeltochten georganiseerd. Mocht je interesse hebben deel te gaan nemen aan een georganiseerde wandeltocht, kijk dan op www.wandel.nl. Neem je wandelpasje mee, want als de organisatie is aangesloten bij de KWBN krijg je korting op het inschrijfgeld.

Novaweekend Midlaren

Al weer voor de 33e keer is dit weekend georganiseerd. Deze keer met 20 deelnemers. In al die jaren is er wel iets veranderd....

De eerste keer (op Vlieland) werd er nog volop hardgelopen, op zaterdag zelfs 2 x. Ook werd er

uitleg gegeven hoe getraind kon worden en hoe effectief dat was. Na 1 x werd het programma drastisch aangepast en deze gewijzigde vorm voldoet nog steeds. Wel is het aantal hardlopers nogal afgenomen en wordt de groep wandelaars steeds groter.

Deze keer zaten we in Midlaren, een mooie accommodatie. De heen- en terugreis is altijd nogal een puzzel. Wie gaan er op de fiets heen/terug (in 1 of 2 dagen) en wie wil/kan met de auto rijden. Maar altijd komt het weer goed.

Het weer is ons zeer gunstig gezind, heerlijke temperaturen, we hebben veel buiten gezeten.

De accommodatie ligt in een prachtig natuurgebied. Op zaterdagmorgen heerlijke wandeltraining met na afloop bootcampachtige oefeningen. 's Middags de Stroomdalroute fietsen, prachtig ! Regelmatig komen we langs (bezette) ooievaarsnesten. Koffie met appeltaart bij een zorgboerderij, daar is altijd veel te zien.

De zaterdagavondcommissie (Ineke, Chinara, Marjanne en Sandra) heeft weer een geweldig mooi programma in elkaar gezet. Het begint met een hilarisch spel met een grote cocacola-fles, gevolgd door kennis- en muziekquiz. Chinara kondigde rond 22 uur aan dat er nog maar 1 onderdeel te gaan is. Idee is: 'iets doen wat op Heel Holland Bakt' lijkt. Er zijn 4 groepen, elke groep krijgt hetzelfde recept + ingrediënten om in een half uur een huzarensalade te maken. De organisatie beoordeelt deze op smaak en opmaak. En daarna ? Schoteltjes en vorkjes er bij en smullen maar !

Zondagmorgen maken we een lange wandeling door het natuurgebied. Ook wordt altijd iets cultureels gedaan, deze keer op zondagmiddag naar Groningen voor een stadswandeling. Marian is onze gids (met hulp van een boekje). Natuurlijk is er ook tijd voor een terras. De stad is al in volle

voorbereiding voor de Koningsdag, Maxima en Willem-Alexander komen namelijk op bezoek.

De keukenprinsessen hebben op vrijdag- en zaterdagavond een prima diner verzorgd en op zondag komt een Chinees chinees brengen.

Alle fietsers komen redelijk makkelijk in Midlaren, namelijk vrij veel voor de wind. Maar.... 2 racefietsers en 3 tourfietsers hebben alles, maar dan ook alles tegenwind naar huis. Maar ja, daar word je sterk van....

Er is ook nog wel iets (erg) vervelends gebeurd. Ineke (Bas) is vrijdagavond/nacht in het Martini-ziekenhuis in Groningen opgenomen. Erg jammer, maar op dat moment was dat het beste. De volgende dag mag haar man Cees haar ophalen. In het MCA wordt zij de komende weken nader onderzocht.

Marian is op de terugweg op maandag gevallen met de fiets. Opgehaald door John (Vader), via huisartsenpost Schagen naar MCA. Zij was rond middernacht weer thuis met een pijnlijke knie en arm in gips.

Beiden sterkte namens de hele groep !

Peter en Marian, bedankt voor de organisatie, we genieten er altijd weer van !

Een van de deelnemers

Toevoeging Marian:

Alle jaren gaan er rond de 30 Novaleden mee en deze keer 20. Dit was voor mij aanleiding om een enquête te houden onder de deelnemers. Moeten we nog wel doorgaan ?

Daar kwam een volmondig JA uit. Daarnaast kon men o.a. kiezen uit een wijziging in het programma, groepsgrootte. Dat laatste is vooral belangrijk voor de grootte van de accommodatie. Die uitkomst is dat het programma OK is, groepsgrootte plm 25, dat men er ook wel (iets) meer geld voor over heeft voor een wat luxer ontbijt/lunch.

En voor 2019 is de locatie in Lemele weer vastgelegd, we gaan in verband met Pasen een week eerder, namelijk het weekend van 12 april.



Nova's giganten

Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meest bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de Giganten, trainend van 18:15 -19:15 op donderdagavond. De 23e editie alweer met wedstrijdverslagen en een anekdote over onze geliefde Willem Backer.



Wedstrijdseizoen op volle toeren

Waar andere Nova-atleten het winterseizoen afsluiten met de clubcross, daar begint voor de Giganten juist het wedstrijdseizoen. 6 Giganten hadden hun Nova-shirt aangetrokken voor de traditionele kilometer. Ouderwets na de nacht van het verzetten van de klok. Douwe, Willem Rijlaarsdam, Louai, Tygo, Bente & Joey maakten er een mooi schouwspel van. Tygo deed voor de eerste keer mee en wist zich meteen op het podium te krijgen. Hij stond er samen met onze mannen uit Midgard Louai & Joey. Joey, vorig jaar nog 2e, pakte het goud. Onze nieuwkomer Tygo op een mooie 2e plek & Louai stond net als vorig jaar 3e. Bente moest vorig jaar nog strijden tegen 3 andere vrouwen. Toen pakte ze het zilver, nu had ze vrij spel om het goud om haar nek te mogen hangen.

20 april was de eerste competitiewedstrijd in Edam. 'Edam' zegt de gemiddelde Gigant weinig maar "De blauwe baan" des te meer. Jesse en mijn persootje reden met 2 gevulde auto's naar het vissersdorp. Verspringen en de 400meter stonden op het programma. Thomas noemde het de 4 met 2 nullen, Isabella noemde het één rondje, allebei goed gerekend. De eerste aprilwedstrijd in mijn coachhistorie die aangenaam zacht bleef. Traditioneel is het de wedstrijd waar er altijd atleten zijn die te weinig kleren mee hebben, dat bleef ons gelukkig bespaard. Nova deed vrijwel niet mee om de medailles. Grootste uitdaging op zo'n avond: De atleten mentaal voorbereiden op de prijsuitreiking. Joey pakt als uitzondering op de regel steevast medailles, dit keer twee maal zilver. De rest hoopt vurig terwijl de leiding al lang doorheeft dat een plek in het linker rijtje het hoogst haalbare is. Door de jaren heen blijft het omgaan met verlies een lastig dingetje, maar ik zie verschillende atleten er goed in groeien.

Verspringkampioen Willem moet nog even oefenen

Bij het ingaan van de zomertijd trainen we opeens weer een uur lang in het daglicht. Dat maakt het altijd weer een mooi moment om een 'rondje buitenom' te gaan. De wandelpaden bij onze burens van Midgard lenen zich ideaal voor zo'n rondje. Warmenhuizen's bekendste Gigant laat zich weer al vaker zien op de training: Willem Backer. Dat waarderen we ten zeerste, niet in de laatste plaats omdat het een heerlijke gangmaker is. Dat laatste vertaalt zich niet altijd tijdens het hardlopen, maar dat maakt niks uit. Toen trainer Stan een doodlopend paadje inliep, renden verschillende fanatieke Giganten daar achteraan. Stan keerde weer om, maar Willem liet zich niet kisten. Voor Willem is niets wat het lijkt. Hij nam dan ook geen genoegen met het doodlopen van het pad maar wilde het water overspringen om weer bij de rest te komen. Helaas was zijn aanloop dit keer niet zo lang als tijdens zijn gouden sprong Olympisch Stadion 2015. Hij belandde, u raadt het al, met nat pak. We hebben de komende tijd weer iets om te oefenen: verspringen.



Restaurant
De Ooievaar

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

Geopend van donderdag t/m zondag



J. P. BEEMSTERBOER FOOD TRADERS

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

- BETROUWBAAR
- KWALITEIT
- DESKUNDIG
- WERELDWIJD

Bouwbedrijf
Tesselaar **B.V.**

NIEUWBOUW

VERBOUW

KOZIJNEN

ONDERHOUD

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

Walter
Optiek

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



Openingstijden

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

R. Duvivier
INSTALLATIETECHNIEK
Gas * Water * Sanitair * Elektra * Databekabeling

Schelphoek Noord 14
1749 BC Warmenhuizen

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

AGRICULTURAL
PRODUCE



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

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

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

Energiek
Intelligente Gebouwtechniek

Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



▶ Comfortabel

▶ Energiebewust

▶ Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

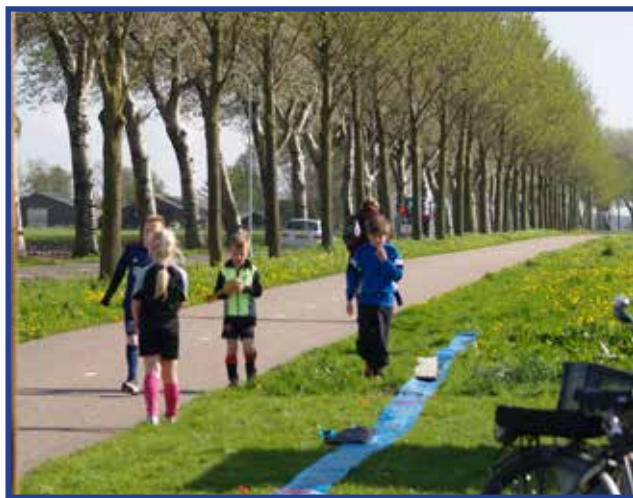
Pupillennieuws

Pupillencompetitie

Zaterdag 21 april was de eerste pupillencompetitie bij AV Nova.
Ze begonnen met de estafette.
Ik mocht ook meedoen met de estafette.
Justin startte, daarna liepen Wout, Luuk en ik.
Na dit onderdeel begon de meerkamp.
Onze groep begon met het verspringen.
Ook Sam, Jord, Viggo en Per deden voor Nova mee.
Vervolgens gingen we naar de sprint (40 meter) en bal.
Als laatste onderdeel was de lange afstand, 1000 meter.
Ik werd tweede in mijn startgroep.
Het was een leuke dag.

Groetjes
Espen van der Welle

Hoge Ven Festival



Woensdag 25 april was het Hoge Ven Festival.
Er waren heel veel activiteiten te doen.
Aan alle kinderen van de school werd gevraagd of zij iets zouden willen doen.
Mijn broer gaf een workshop.
Ik wilde graag een kraampje over atletiek (Nova).
Uit mijn groep wilde Sam, Jill en Koen mij wel helpen.
Met Nova atleet Meike de Moel erbij waren we een goed team.
Op de tafel lagen atletiek spullen; discus, kogel, spikes, startklapper, estafettestokjes en stopwatch.
Als onderdeel mochten de kinderen fluitspeer werpen.

De afstand werd gemeten en genoteerd.
Voor de school ligt een kleine atletiekbaan.
Daar hebben we een startstreek gemaakt.
Heel veel kinderen wilden wel een rondje of twee hardlopen.
Ook stonden er een paar teams voor de estafette aan de start.
We hebben een hele leuke dag gehad.

Groetjes
Espen van der Welle

Atletiek workshop bij De Hoge Ven Spelen

Donderdag 26 april werden de Hoge Ven Spelen georganiseerd op onze prachtige accommodatie. Er werden twee atletiek workshops gegeven door de Novatrainers Carlien Wabeke en Jorg Ootjers. Atletiek bestaat uit meerdere onderdelen. Dit keer is er gekozen voor het onderdeel verspringen en een hindernisbaan waarin het (hordenlopen) met kracht oefeningen werden gecombineerd. Er werd met veel enthousiasme gesport.



Topdag!



Lekker weer, pr's én een goodiebag = topdag!

Het regende persoonlijke records, het was lekker weer én er was een goodiebag: een oprolbare koptelefoon met een lampje. En daarna kon de eerste juniorenwedstrijd van het seizoen voor de jongens C en D al helemaal niet meer stuk.

Arnar Schortinghuis, Sil van den Berg, Mart Pronk, Luca Roecoert, Joost Emmaneel en Ian Tesselaar haalden de punten binnen voor het C-team. Bij de D's deden Chiel-Sven Vogtschmidt, Jay Boesveld, Sijmen Ploeg en Thomas Jorritsma mee. Ze haalden bijna allemaal een persoonlijk record, want veel onderdelen hadden ze nog nooit gedaan. De beste prestatie van de dag kwam van Arnar Schortinghuis. Hij werd derde op de 100 meter. Ook het hoogspringen en verspringen ging goed met twee vierde plaatsen.

Uiteindelijk haalde de junioren C genoeg punten binnen voor een knappe derde plek. De junioren D werden vijfde.

Dit jaar zijn er geen meidenteam bij de junioren in de competitie. We hebben daarvoor net te weinig atletes die graag aan wedstrijden meedoen om teams te kunnen

vormen. De wedstrijdathletes doen in plaats daarvan een serie individuele wedstrijden in de regio.

Op de foto's: Luca Roecoert valt de horden aan op de 80 meter, en Chiel-Sven Vogtschmidt en Jay Boesveld sprinten naar de finish op de 80 meter.



Met tien jongens sterk trad Nova aan op het mooie complex van AV Edam op zaterdag 13 april. Een blauwe baan, een ruime strook gras waar het zeil en de dekens op kon liggen voor de tassen en enorme bootcamp/survival-baan om tussen de onderdelen in rond te klauteren. Kortom een toplocatie.

Evenementenkalender

Voor de 39e keer organiseert de AV NOVA de wandelvierdaagse. Vanaf maandag 14 t/m donderdag 17 mei 2018 kan er gewandeld worden. Dit jaar zijn er vier avonden. Er kan gekozen worden uit de afstanden 5 of 10 km. De inschrijving en start is elke avond tussen 18.00 en 19.00 uur vanaf de atletiekbaan aan de Oostwal 33. Degene die 10 km willen lopen dienen voor 18.30 uur te starten. Op donderdagavond is de feestelijke binnenkomst met muziek. Het wordt dus weer heel gezellig deze week in en rond Tuitjenhorn en Warmenhuizen. Echt een evenement om sportief met elkaar lekker bezig te zijn en toch lekker bij te kletsen. Het inschrijfgeld bedraagt voor de jeugd t/m 15 jaar € 3,50 en voor ouderen € 4,00.

Degene die wel eens op de ATB door het Dijkgatbos gesjeesd heeft weet als geen ander dat het ook een prachtig bosgebied is voor een trailrun. De trailrunners en ATB-ers kunnen over het algemeen prima uit de voeten op hetzelfde terrein. De Wieringermeertrail belooft hierin veel goeds. Een mooie beschutte omgeving door het bos en een pittig parcours. De start is bij de grote parkeerplaats in het Dijkgatbos. Via de dijk gaat het parcours richting het Robbenoordbos, waarna het bos 't Wierholt beklommen moet worden. Als laatst gaat het parcours door het Dijkgatbos waar veel bochten op smalle paden belopen moet worden. Het parcours is zelfs voor de ervaren trail hardloper een echte uitdaging!



Mei

- 11-05 Noordkop Baancircuit XL, Junioren A+B, Senioren en Masters. Diverse onderdelen.
- 16-05 Competitie Junioren B baanwedstrijd 1 te AV Edam
- 14-05 t/m 17-05 AV NOVA wandelvierdaagse vanaf de Novabaan. Info: 0226-392339
- 19-05 Competitie Junioren D/C baanwedstrijd 2 te AV Hera
- 25-05 2e vrijdagavondwedstrijd AV Nova
- 26-05 Langedijker Walk, Langedijk, wandeltocht 10 of 20 km. fitopmaatonline.nl/events
- 27-05 Mijzenpolderloop, Avenhorn, 11,8 km. www.facebook.com/mijzenpolderloop
- 27-05 Competitie Senioren wedstrijd 2 te AV Hylas / AV Suomi
- 28-05 Sportweek Warmenhuizen onderdeel atletiek Novabaan

Juni

- 1 t/m 3-06 NK Atletiek Masters bij AV Gouda, www.nkmasters.nl
- 02-06 Pupillencompetitie Nova pupillen AV Edam, www.tigch.nl/pupil/2018
- 03-06 Marathon Hoorn, 2, 10, halve en hele marathon, www.hoornmarathon.nl
- 15-06 Hera Baancircuit XL, Junioren A+B, Senioren en Masters. Diverse onderdelen.
- 17-06 Wieringermeer Trail, Dijkgatbos, 8 en 18 km www.avwieringermeer.nl
- 30-06 Competitie Junioren D/C wedstrijd 3 te AV Trias

Juli en later

Finish Line Face:

Where
grimace
meets
smile.



- 01-07 Competitie Senioren wedstrijd 3 te AV Hera / AV Suomi
- 07-07 Pupillencompetitie Nova pupillen AV Hera, www.tigch.nl/pupil/2018
- 13-07 Hollandia Baancircuit XL, Junioren A+B, Senioren en Masters. Diverse onderdelen
- 14-07 Ronde van Tuitjenhorn, diverse afstanden AV Nova
- 31-08 XL Baancircuit Wedstrijd 5 te SAV Grootebroek
- 21-09 Nova Baancircuit XL, Junioren A+B, Senioren en Masters. Diverse onderdelen