

maart / april 2020

ALV uitnodiging
en de notulen

Schoenendoping
Ruud Doodeman

Diepgaan doet weinig pijn
Marian Robert

Zomercompetitie C&D



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

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

Tel.: 0226-392597
Bregweid 6 Warmenhuizen

**multicopy the
communication
company** HEERHUGOWAARD
ALKMAAR



**DÉ PARTNER
VOOR AL UW
COMMUNICATIE
UITINGEN**

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



FREE-D-SIGN
RECLAME EN VORMGEVING



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

FREE-D-SIGN.NL

TOON BEENTJES
TWEEWIELERS HEEMSKERK

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

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

**Schildersbedrijf
PRONK**



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

**KAPSALON
Nathalie**

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

afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl

**peter's
autoservice**

APK en Onderhoud
Peter Dekker
in-verkoop auto's

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

In deze Noviteit

Pagina 10. en verder

ALV nieuws

Pagina 16.

Schoenendoping

Pagina 27.

Diepgaan doet weinig pijn

Pagina 37.

Zomercompetitie C&D

Vaste Rubrieken

NOVA informatie	4
Verjaardagen / Nieuwe Leden	7
Pietpraat	9
Spieren voor Spieren	15
Jong Blauw	22
Wintercompetitie Stand van Zaken	30
Sleutelbeleid	30
SAVE THE DATE	31
Wandelnieuws	33
Wintertraining	34
Pupillencompetitie	36
Evenementenkalender	38

De Novaredactie novakrant@hotmail.com

Martijn Jorritsma
Elles de Groot
Ruud Doodeman

Wil je adverteren in ons clubblad?
Neem dan contact op met de
sponsorcommissie! sponsoring@avnova.nl

Beste AV Nova volgers,

Terwijl het voorjaar zich in de tuin en op de bollenvelden al aandient, lijken tegelijkertijd de herfstbuien en -stormen nog niet uitgeraast. Onze atleten, wandelaars en fietsers hebben heel wat te verduren zo de laatste weken. Voor het windje lekker vlot, tegen de wind een gratis krachttraining en van opzij scheef om koers te houden. Regenplassen op de baan en de baanrand in de bosjes. Maar hij spoelt wel lekker schoon zo, dat dan weer wel.

Voorjaar in aantocht betekent ook de ALV in aantocht. Even goed opletten voor het bestuur of we alles wel conform onze nieuwe statuten afhandelen. Die statuten hebben lang in de 'wolk' gehangen, maar rond het verschijnen van deze Noviteit zijn ze dan eindelijk formeel ondertekend bij de notaris, waarna z.s.m. vindbaar op onze website. De ALV, dit jaar op maandag 30 maart, is natuurlijk voor een formele vereniging als AV Nova een belangrijke jaarlijkse gebeurtenis. Maar wat mij betreft ook een mooie avond. Een avond waarin even terugkijken op gebeurtenissen en de vele activiteiten die erbinnen onze vereniging hebben plaatsgevonden. Wij doen dit al een aantal jaren d.m.v. presentaties uit de diverse commissies en andere activiteiten. En we kijken ook vooruit en in het bijzonder zal er aandacht zijn voor de activiteiten in het kader van 40 jaar AV Nova.

Ik hoop ook dit jaar weer op leuke plaatsjes en verhalen en mede daardoor natuurlijk op een goede opkomst.

Graag tot ziens op 30 maart!

Petra Taams

Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Petra Taams	pdtaams@gmail.com	06 52845447	Voorzitter
Jos Hoogeboom	jos.hoogeboom@outlook.com	0226 72 3039	Vice-voorzitter
Margo Hogervorst	margohogervorst@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 Stuijt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

Trainingstijden

Maandag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Novabaan	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00	Clubavond pupillen	Verschillende trainers
19.00 tot 20.30	Clubavond junioren	Verschillende trainers
Dinsdag 19.30 tot 21.00	Novabaan Senioren/masters	Trainers Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Woensdag 19.30 tot 20.30	Novabaan Start to Run	Trainers Joshua de Vriend
19.30 tot 20.30	Krachttraining	Margriet Berkhout
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 18.15	Pupillen A/B	Amber Hurkmans en Carlien Wabeke
17.00 tot 18.15	Senioren/Masters	Annemiek Suiker
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Lars Dignum
18.15 tot 19.15	G atleten	Carol Rademakers, Amber Hurkmans,
19.00 tot 20.15	Junioren	Deni van Schagen
19.30 tot 20.30	Senioren/Masters	Mark Dekker
19.30 tot 20.30	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
19.30 tot 20.45	Bootcamp	Sara Prins
Vrijdag 19.00 tot 20.00	Novabaan Pupillen A1 en A2	Trainers Linda & Amber Hurkmans, Teun Beers
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 09.00 tot 10.30	Vertrek bij begin Zeeweg Start to Run	Trainers Frans Kauffman
10.00 tot 12.00	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers

Trainers



Teun Beers	06 39589887	Steven de Moel	06 51012246	Trainingscoördinatie Maaïke Tesselaar (jeugd): 06 2221 7397
Jan Berkhout	0226 394278	Jorg Ootjers	06 10903088	
Mark Dekker	0226 395238	Sara Prins	06 225 99617	Jos Hoogeboom (senioren): 06 1266 8131
Lars Dignum	06 1434734	Carol Rademakers	0226 393603	
Myrthe van Dok	06 36046818	Peter/Marian Robert	0226 393338	Marian/Peter Robert (wandelen): 0226 39 3338
Rob Duvivier	0226 395543	Jesper Sintenie	06 13840081	
Linda Hurkmans	06 2364 244	Annemiek Suiker	06 534 55 821	
Jan Karsten	0226 392029	John Vader	06 2276 5260	
Frans Kauffman	0226 393426	Joshua de Vriend	06 54946276	
Kiki Klaver	06 21647074	Carlien Wabeke	06 34797093	
Mireille Ligthart	06 29152510	Ingmar Zondervan	0226 391994	

Contributie

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

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

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2019 tot 31-10-2020

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2013 en later	Junior C	2006-2005
Pupil C	2012	Junior B	2004-2003
Pupil B	2011	Junior A	2002-2001
Pupil A1	2010	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2009	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2008-2007	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies

Jeugdcommissie

Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21647074
Kees van Wonderen	keesencorine@hotmail.com	06 1220 0226
Jim Bruin	jim.bruin@hotmail.com	06 1088 2429
Ariën Kruijer	l.kruijer@telfort.nl	06 10218761
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209

Kantine commissie

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

Materiaal- en Accommodatiecommissie

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

Vertrouwenscontactpersonen

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@icloud.com	0226 39 4974
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

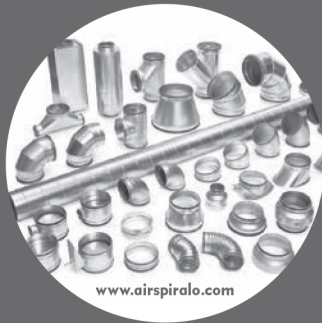
Roland Karsten	sponsoring@avnova.nl	06 2280 2338
Yvon Louter	sponsoring@avnova.nl	0226 39 5688
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 5148 9931

Vrijwilligerscoördinator

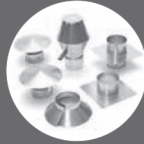
Leonie Engels	vrijwilligerscoordinator@avnova.nl	06 5240 7358
---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------

Onderhoud Website

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



www.airspiralo.com



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736



Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

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

Verjaardagen

Maart

Mattis Reijmerink	17
Hannie Spanjaart	17
Cees Hof	18
Erik Tesselaar	19
Sandra Floris	21
Ad Ligthart	22
Joris van der Gragt	22
Jasper Konijn	22
Ton van Brederode	25
Joyce van Brederode	25
Lieve Keppel	26
Sven Schuit	27
Wies Vader	28
Wout Boekel	28
Karin Dekker	28
Catelijne Jansen	28
Ilse Leegwater	30
Jurre Blankendaal	31

April

Willem de Maaré	3
Mirelle Blom	3
Sander Kager	4
Joey Zonneveld	5
Jan Karsten	5
Ruben Turk	5
Chinara Arykbaeva	6
Sandra Jansen-Dekker	6
Rene Peters	7
Sil van den Berg	8
Fenne de Geus	9
Chiel van Assem	9
Cees Pepping	9
Herma Hofmann	10
Carlo de Moel	11
Ineke Horio	11
Steve Ligthart	12
René Korpershoek	14
Mireille Ligthart	15
Sara Prins	16
Ingrid Mekenkamp	16
Mart Blankendaal	16
Wilco van der Stoop	17
Sabrina Hoogeboom-Kaatee	19
Scott Hoffman	22
Fee Plomp	24
Flint Plomp	24
Stefan Voskuilen	24
Per Groenland	24
Thea Keijzer	25
Elly Mosch	26
Annelies Smit	27
Sven Scheffer	29

Mei

Nel Pronk	1
Rody Kiekens	2
Hennie Veenstra-v.d. Berg	2
Jos Hoogeboom	3
Rob Frishert	3
Petra Kaandorp	4
Petra Rol	5
Yvonne Slotemaker	6
Bas Schuit	6
Hajo de Vries	8
Atie Pronk	8
M Bos	10
Fien Plak	10
Sylvia Groen	10
Tijs Hofmann	11
Senn Thomas	13
Henny de Groot-Feld	13
Ernst Binnekamp	14
Greet Delis	15
Esmee Karstens	15

Nieuwe Leden

Atie Pronk
Annelies Smit
Hannie Spanjaart
Cathy Arnold
Aad van Wonderen
Senna Schats





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 kinderoosteopathie

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, orgaan-klachten 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



Regen en storm, dus deze zaterdagochtend gebruik ik even om mijn bijdrage aan het papier (toetsenbord) toe te vertrouwen en via onbekende wegen (internet) naar de

redactie te versturen. Normaal is deze ochtend gereserveerd om in de kano te stappen. Sinds een klein jaartje doe ik dit regelmatig bij Kanowaard, de kanovereniging aan de Westdijk in Heerhugowaard langs het Kanaal van Alkmaar naar Kolhorn waarvan ik lid ben geworden. Deze sport is een "oude liefde" welke na wat lichamelijke ongemakken weer is opgebloeid. Ik ben geboren en getogen in Zuid-Scharwoude en vroeger thuis hadden mijn broers en ik ook een kano. Prachtig was dat om in het Geestmerambacht te kanoën of eigenlijk is het kajakken. Vooral aan de Oostkant met het Oosterdel en Potjesdel als grotere plassen wat bij harde wind soms een uitdaging was. Ja dat is ruim 65 jaar terug, waar blijft de tijd. Kan je zien dat ik ouder word. Ouderen grijpen vaak terug naar vroeger. Sorry.

Sinds ik niet meer kan hardlopen fiets ik veel waarmee ik mijn energie ook aardig kwijt kan maar toch zoek je af en toe naar andere uitdagingen.

Toen ik stopte met werken kocht ik een kano, maar we zitten hier niet zo dicht bij het water en langzaam maar zeker "verwaterde" de belangstelling voor die tak van sport wat. Vooral het telkens op en afladen op de auto werd een belemmering. Bij de vereniging is een botenloods, dus het is nu een kleinigheid om de kano te water te laten. Een stuk op het kanaal varen, of over de dijk trekken en nog een stuk van de 1000 eilanden doen is prachtig werk. Evenals lopen kan je dit het jaar rond doen en leeftijd is geen belemmering. Uiteraard niet als het vriest, maar ja met onze huidige winters komt dat maar zelden voor.

Wat een aanloop naar meer aan Nova verwante

onderwerpen.

In de eerste plaats het overlijden van Nel Ootjers, vrouw van Willem en moeder van Sven en Jorg. Geen onbekenden bij onze vereniging. Nel was mede door Willem in de beginjaren heel nauw bij Nova betrokken. Actief als trainster bij de jeugd maar ook bij veel andere zaken zoals de wandelvierdaagse. Ik herinner mij nog het feit dat zij 23 jaar terug tijdens een van de eerste dagen van die vierdaagse een hersenbloeding kreeg en dat Willem de volgende dag bij ons op de stoep stond om dit slechte nieuws te vertellen. Jammer genoeg was het toen met haar vrijwilligerswerk bij Nova gebeurd. Het werd een zware tijd voor Willem en de kinderen.

De werkzaamheden bij de onderhoudsploeg gaan gewoon door al is mijn bijdrage wat minimaal geweest in verband met mijn taken als mantelzorgster. Mijn vrouw is aan haar heup geopereerd en het herstel duurt wat langer als normaal. Maar het voorjaar komt eraan dus kunnen we weer lekker aan de slag. Een heel gezellig stel mannen voor het "zware" werk en ook met assistentie van de vrouwen die er mede voor zorgen dat de kantine er nog steeds zo netjes uitziet en die ook goed zijn in koffiezetten en taart aansnijden.

Voor de jeugd zit de voorronde van de crosscompetitie erop. Nu maar hopen dat er de nodige finaleplaatsen zijn verdiend om mee te mogen doen aan de finale die op zaterdag 7 maart a.s is. Deze keer in Castricum. Altijd een mooi parkoers in het bos.

Verder zijn we alweer gestart met de voorbereiding van de wandeltocht op zondag 27 september. Uiteraard rekenen we op veel beter weer dan vorig jaar toen het geen pretje was. Zowel voor de lopers als voor de organisatie. Sponsor was altijd Kompas Outdoor uit Heerhugowaard, maar helaas is dit bedrijf failliet gegaan. Er zijn inmiddels de nodige contacten gelegd met de "buurman". Pauw blijkt bereid te zijn om medewerking te verlenen aan ons evenement. Het zou mooi zijn als we er met hun uitkomen. Voor dat bedrijf leuk, maar voor Nova erg belangrijk. De wandeltak zet zich zo prima op de kaart en de penningmeester vaart er wel bij, want het evenement levert toch een aardig bedrag op. Dat was het weer voor deze keer.

Groeten,

Piet van der Welle

Iedere eerste woensdag van de maand wordt er door het bestuur vergaderd. In de laatste bestuursvergaderingen zijn de volgende items aan de orde gekomen die we graag met u willen delen.

De herziene statuten worden op 5 maart ondertekend bij Notaris Wijnbelt door de voorzitter, vicevoorzitter, penningmeester en de secretaris.

De Boerenkoolloop was wederom een succes en had een opbrengst van 8250.00 euro Bij de Nova Bosloop die in december en januari is gehouden, waren de animo en opbrengsten voldoende om deze te blijven organiseren. Met name doordat atletiekvereniging "De Meeuwen" uit Volendam met grote getalen kwamen en toegezegd hebben weer deel te nemen bij een volgende editie.

John Vader en Gerrie Masteling waren beide uitgenodigd in een bestuursvergadering voor verdere kennismaking en voor het bespreken van de huidige gang van zaken in respectievelijk het beheer van de website en de ledenadministratie. John in de vergadering van 4 december en Gerrie in de vergadering van 8 januari.

Voor de viering van het 40-jarig bestaan is door het bestuur besloten een bedrag van 4000,00 euro beschikbaar te stellen. Het is de bedoeling dat de activiteiten op 1 dag plaatsvinden. De commissie "40 jaar Nova" zal voor een programmering zorgen.

Er is een bijdrage van 500 euro ontvangen van de Stichting Jeugdsport Warmenhuizen ten behoeve van de geluidsinstallatie.

Er is een start gemaakt met het graven van putten voor extra elektra punten en kabels voor de geluidsinstallatie.

Met betrekking tot het Huisweid festival is de accommodatie van Nova niet nodig. Het SIS-terrein is groot genoeg.

Besloten is te stoppen met de collecte van Jantje Beton vanwege de organisatorische inspanningen die hier mee gemoeid gaan. Tot ziens op de Algemene Ledenvergadering maandag 30 maart!

**Namens het bestuur,
Margo Hogervorst
Secretaris**

Agenda Algemene Ledenvergadering 30 maart 2020

Locatie Nova kantine
Aanvang: 20.00 uur

- 1: Opening en vaststellen van de agenda
- 2: Mededelingen en ingekomen stukken
- 3: Vaststellen notulen vergadering 25 mrt 2019
- 4: Verslag commissies door middel van presentaties:
 - Materiaal en Accommodatie - Commissie
 - Kantinecommissie
 - Baan Wedstrijden Commissie
 - Jeugdcommissie
 - Clubrecordcommissie
 - Sponsorcommissie
- 5: Verslag overige activiteiten
- 6: Stichting Sportaccommodatie Nova
- 7: Verslag van de penningmeester 2019
- 8: Begroting 2020
- 9: Verslag kascommissie
- 10: Benoeming nieuw lid kascommissie
- 11: Aftredende en aantredende commissieleden
- 12: Aftredende en aantredende bestuursleden:
Piet Stuyt stelt zich niet herkiesbaar, bestuurslidfunctie hoeft niet worden opgevuld. Het bestuur draagt Nelina Bruin voor herverkiezing voor. Tegenkandidaten dienen uiterlijk 14 dagen voor de vergadering bij de secretaris aangemeld te worden.
- 13: 40 jaar bestaan Nova
- 14: Rondvraag

Notulen ALV 2019 - 25 maart 2019

Aanwezig:

Ruud Doodeman, Jan-Dirk Ligthart, Taxen de Nijs, Ada Jonker, Nelleke Nannes-Ruis, Erik Tesselaar, Piet de Waard, Marjanne Janssen, Elly Mosch, Arie Kossen, Rob Duvivier, Aad Pancras, Jan Houtenbos, René de Nijs, Loes Dignum, Kees van Wonderen, Jim Bruin, Jolijn Prins, Jesse Smit, Sara Prins, René Tijm, Matthijs de Groot, Kiki Klaver, Arien Kruijer, Jos Schalkwijk, Gerrie Masteling, John Vader, Peter Robert, Marian Robert, Piet Meijer, Dick Nannes, Joop Nota, Dirk Jan Giskes, Ingmar Zondervan, Theo Tesselaar, Erik Tesselaar, Petra Taams, Carlo de Moel, Bram Berkhout, Piet Stuyt, Maaïke Tesselaar, Nelina Bruin, Margo Hogervorst

Afwezig met afbericht:

Willem en Truus de Maare, Piet en David van der Welle, Jos Hoogeboom, Sylvia Groen.

1: opening en vaststellen van de agenda

Welkom vergadering

Bijzonder welkom aan de ereleden.

Taxen de Nijs: geeft aan dit jaar geen auto in de verkoop te hebben.

Aan de agenda kan worden toegevoegd de sponsorcommissie, klusploeg, optredens en aantredens van commissieleden.

Achterliggende informatie over agendapunten zijn terug te vinden op de website.

2: Mededelingen en ingekomen stukken

Het voorleggen van de nieuwe statuten. Omdat het concept vernieuwde statuten vertraging heeft opgelopen wordt een extra leden vergadering vastgesteld op 1 mei 2019 voor het vaststellen van de statuten. Na deze extra ledenvergadering volgt waarschijnlijk daarna nog een extra ledenvergadering. Er moet namelijk voor het vaststellen van de hernieuwde statuten een opkomst van 75% van de leden zijn. Als dat niet gerealiseerd wordt moet nog een extra ledenvergadering worden belegd.

3: Vaststellen notulen vergadering 26 maart 2018

Aanpassen van de notulen 26 maart 2018: Marian Robert de wandelafdeling bestaat uit

70 leden i.p.v. 30 leden.

4: Presentaties commissies

• **Materiaal en accommodatie commissie**
De Materiaal en accommodatie commissie staat in het teken van de bouw van het krachthonk en materiaalberging. Er is 77.000 euro begroot. De start van de bouw was begin mei 2018. In eigen beheer wordt veel gerealiseerd en lokale bouwbedrijven sponsoren veel.

Pluim voor alle vrijwilligers! Er is hard gewerkt. Doordat er veel in eigen beheer is gedaan en de sponsoring zijn de kosten van de gehele bouw uitgekomen op 60% van de beraamde kosten.

Opening is vastgesteld op 10 mei 2019.

• **Kantinecommissie**

Truus Rood: nieuw commissie lid, Marieke Brakee.

Er is hard gewerkt met ondersteuning van vorige commissieleden. De commissie houdt zich bezig met een nieuw alcoholbeleid wat nog verder wordt besproken in bestuur.

• **Trainers coördinatie**

Maaïke Tesselaar geeft aan dat alle trainers hun trainersdiploma hebben gehaald. Fantastisch is dat het trainerskorps vooral uit eigen jeugdgelederen tot stand is gekomen.

• **Baan Wedstrijden Organisatie Commissie**

René Tijm: Er zijn 6-7 wedstrijden georganiseerd (baancircuitwedstrijd).

- Hierbij een oproep voor een nieuw commissie lid
- Er waren 81 deelnemers bij de Giganten.
- Het combi Novaweekend was een succes.
- De commissie pleit voor het hebben van een eigen tijdwaarneming. Er wordt een oproep gedaan voor oude caravan.
- De Instuifwedstrijd wordt gehouden in het voorjaar i.v.m. langere daglicht.
- Er is dit jaar geen gigantenwedstrijd toegewezen.

Petra Taams: Geeft aan dat ze van de deelnemers van de crossfinale veel complimenten gehoord heeft.

• **Jeugdcommissie**

Pupillen competitie
Junioren competitie

Vrijdagavond competitie Puntencompetitie

- De jeugdcommissie organiseren hun eigen wedstrijden.
- Er is een puntentelling waarbij 80 punten een medaille oplevert en 1000 punten een beker.
- In de winterperiode wordt een crosscompetitie georganiseerd. Dit jaar heeft Nova de finale cross geregeld.
- Tevens zijn er nog andere diverse wedstrijden.
- Bij 7 wedstrijden krijgen de kinderen een attentie.
- Ook het afgelopen jaar is er weer een succesvol kamp georganiseerd.

• **Wandelafdeling**

- Er zijn ruim 70 leden. Voor de wandel en Nordic Walking.
- De 2e reis naar Georgië heeft plaatsgevonden.
- De Boerenland wandeltocht kende 650 deelnemers.

• **Ledenadministratie**

Het ledenbestand van AV Nova bestaat uit actieve en niet-actieve leden (steunende leden of trainers). Veel extra leden door "start to boerenkoolloop" die zijn doorgegaan als lid. Tevens is er groei vanuit de senioren. De helft van de leden is master, bij de wandelaars is op twee leden na iedereen een master.

Nova heeft meer aanmeldingen (75) dan opzeggingen (65). Opzeggingen zijn vooral vanuit de jeugd.

• **Noviteit**

Het is bij de redactie vooral vechten tegen de deadline. Doel is het maken van een mooi blad. De redactie hoopt dat eenieder ervan geniet. Dank aan de sponsorcommissie die zorgt voor advertenties. Het logistieke proces verloopt goed. Er is een vaste groep bezorgers.

• **Sponsorcommissie**

Het aantal sponsors is stabiel gebleven.

Speciaal aandacht voor de Rabo clubkas campagne. De Rabo stelt geld beschikbaar. Geld dat wordt verdeeld onder deelnemende clubs. Belangrijk dat Rabobank-leden zich aanmelden en gaan stemmen over hoe dit geld verdeeld gaat worden. Graag stemmen op Nova en op de Stichting. Het levert ruim 13

euro op wanneer op beiden gestemd wordt. Stemmen kan alleen bij lidmaatschap van de Rabobank Alkmaar. Verdere communicatie volgt nog en Rabobank leden krijgen sowieso bericht.

• **Stichting Sportaccommodatie Nova**

De Stichting heeft bestaansrecht i.v.m. btw-teruggave. De btw-constructie is inmiddels vervallen. Besloten is dat de Stichting dit jaar nog blijft bestaan in samenspraak met bestuur en Stichting.

De klus en schoonmaakploeg bestaat 10 jaar, vrijdag 29 wordt dit gevierd in de Nova kantine.

De bouw van het krachthonk 20.000 euro bespaard door klusploeg en sponsoring.

5: Financieel jaarverslag 2018

Jan Dick Ligthart: Cijfers vanuit de Stichting

- Betalingen aan de gemeente en de huur die ontvangen wordt vanuit de vereniging.
- Reservering voor onderhoud, 3000 besteding krachthonk. Dit jaar is de reservering voor het krachthonk.
- Btw-terugvordering van 8000 euro.
- Solidariteitsfonds kosten zijn niet extra verhoogd.
- De Boerenkoolloop, boerenkoolwandeltocht en de sportweek zorgen voor de inkomsten.

Carlo de Moel: Jaarcijfers van de vereniging.

- Positief resultaat 4100 euro.
- Alle kantineopbrengsten komen bij de Stichting.
- Sponsoring is teruggelopen omdat er eenmalige sponsors waren.

Zie verder financieel verslag.

6: Begroting 2019

Uitleg begroting
Positief is 500 euro begroot.
Vragen over de begroting? Geen.

7: Verslag kascommissie

Jim Bruin, Lars Dignum
De kascommissie is positief. Carlo bedankt, Decharge wordt verleend.

8: Benoeming nieuw lid kascommissie

Jim Bruin blijft en Dirk Jan Giskens wordt benoemd als nieuw lid van de kascommissie.

Verlies en Winst rekening

	31-12-2018	31-12-2017
Contributie	44.127	37.740
Wedstrijden	15.371	13.843
Sponsor	5.380	8.110
Subsidie	3.702	2.768
Kleding	393	433
Acties	1.792	2.337
Giften	1.000	450
Rente	7	44
Divers	0	124
Totale Inkomsten	71.772	65.849
Accommodatie	35.103	35.507
Atletiekunie	9.493	9.614
Wedstrijden	7.545	6.044
Trainers	5.671	4.331
Representatiekosten	924	2.068
Kleding	2.180	435
Opleidingskosten	832	927
Reclame & drukwerk	4.148	3.784
Onkosten / Divers	1.785	2.502
Totale Uitgaven	67.680	65.212
Resultaat	4.092	636

Begroting 2019

	B-2019	31-12-2018
Contributie	42.000	44.127
Wedstrijden	14.500	15.371
Sponsor	6.000	5.380
Subsidie	3.750	3.702
Kleding	400	393
Acties	1.500	1.792
Giften	600	1.000
Rente	0	7
Divers	0	0
Totale Inkomsten	68.750	71.772
Accommodatie	35.500	35.103
Atletiekunie	9.750	9.493
Wedstrijden	7.000	7.545
Trainers	8.000	5.671
Representatiekosten	750	924
Kleding	500	2.180
Opleidingskosten	1.250	832
Reclame & drukwerk	4.250	4.148
Onkosten / Divers	1.250	1.785
Totale Uitgaven	68.250	67.680
Resultaat	500	4.092

9: aftreden en aantreden commissieleden

Bestuurslid Erik Tesselaar, (kantinecommissie) treedt af.

Sylvia Groen treedt af als jeugdcommissie lid.

Marian Robert treedt af als

ledenadministrateur. Marian Bedankt!

Gerrie Masteling wordt de nieuwe ledenadministrateur.

Marieke Brakee is toegetreden tot de kantinecommissie.

Petra geeft aan dat het een leuk en hardwerkend bestuur is waar ze blij mee is. Verslag vanuit het bestuur in de Noviteit zoals

Balans



	31-12-2018	31-12-2017
Activa		
Kassaldo	608	1.876
Banksaldo	38.155	32.110
Geldlening stichting	193.500	193.500
Debiteuren	2.240	2.250
Totale activa	234.502	229.736
Passiva		
Reserve Accommodatie	197.500	197.500
Exploitatiesaldo	36.136	32.044
Crediteuren	866	192
Totale passiva	234.502	229.736

beloofd in de vorige ALV, is gerealiseerd.

10: Rondvraag

Truus Rood: Erik Tesselaar stopt ook met de kantinecommissie. Oproep wie de commissie wil versterken.

Marian Robert: We hebben een nieuwe website en die is niet genoemd in de vergadering. De website ziet er goed uit. Er is hard aan gewerkt, er kunnen nog wat verbeteringen worden toegevoegd. Graag melden aan John Vader.

René de Nijs: Mist de aandacht voor de sportweek in deze vergadering. Beloofd wordt dit volgend te geven.

Truus Rood: Is de vergunning al rond voor sociale hygiëne? Nog niet. Wordt opgepakt.

Jan Dirk Ligthart: is er een AED-training geweest? Nee. Erik vult aan dat zijn vader dit normaliter regelt. Kiki vult aan dat er een herhaling voor de jeugdtrainers heeft plaatsgevonden. De AED-training wordt opgepakt.

Op 1 mei 2019 wordt de extra leden vergadering gepland m.b.t. de goedkeuring van de statuten.

De statuten zullen worden gepubliceerd.

Einde vergadering en bedankt voor de aanwezigheid.

Notulen Extra ALV 2019

Extra ledenvergadering ter herziening van de statuten

Datum: 1 mei 2019

Aanwezig: Henry Hofmann, Willem de Maare, Marjanne Janssen, Piet de Waard, Tijs Hofmann, Joshua de Vriend, Bram Berkhout, Jos Hoogeboom, Maaïke Tesselaar, Piet Stuijt, Truus Rood-Zutt, Nelina Bruin, Rob Duvivier
Afwezig met afmelding: Petra Taams, Carlo de Moel, Jos Schalkwijk.
8 aanwezige leden.

1: Opening vergadering

Welkom door Jos Hoogeboom.

Er wordt uitleg gegeven over het doel en de procedure van deze extra ledenvergadering. Deze extra ledenvergadering is ingelast ter goedkeuring van de herziene statuten, die in een Algemene Ledenvergadering (ALV) moeten worden vastgesteld. Tijdens deze ALV moet 2/3 van het totale aantal leden de herziene statuten goedkeuren. Wanneer er tijdens deze ALV minder dan 2/3 van de vereniging vertegenwoordigd is, is het uitroepen van een nieuwe ALV noodzakelijk. Bij deze 2e ALV kunnen de herziene statuten worden aangenomen als 2/3 van de dan aanwezige leden hun goedkeuring verlenen.

Het concept van de herziene statuten lag ter inzage in de kantine.

Zoals gezegd is het vereist dat 2/3 van alle leden aanwezig moeten zijn. Conclusie kan getrokken worden dat we dat in deze ALV niet redden. In deze vergadering kunnen we de statuten dus niet wijzigen.

Het voorstel komt om deze vergadering om die reden direct te sluiten. Volgens Willem de Maare mag dat niet omdat er een wettelijke wijziging is waarin dat staat. Volgens hem moeten er volgens dat wetsvoorstel 75 leden aanwezig zijn. Wanneer dat niet gehaald wordt, zou een volgende vergadering minimaal na 4 weken en maximaal na 8 weken moeten plaatsvinden. In de oude statuten staat het volgende: Volgens deze oude statuten kan het wel plaatsvinden dat een 2e vergadering direct wordt uitgeroepen. Ondanks dat in de wettelijke wijziging, die Willem aandraagt, de procedure is gewijzigd. De vraag is of dit boven de statuten van Nova staat. Voorstel van Willem is om toch een 2e vergadering direct uit te roepen. Er wordt gevraagd of er iemand is die bezwaar heeft over deze constructie. Geen bezwaar

tegen.

(Presentielijst wordt gemaakt).

2: Herziening statuten

Henry Hofmann geeft aan wel over te willen gaan tot het behandelen van het vraagstuk in de eerste vergadering. Het voorstel van nieuwe statuten wordt besproken. Henry Hofmann geeft aan moeite te hebben dat in deze concept statuten wordt benoemd dat het bestuur een boete kan opleggen waarover niet over in beroep kan worden gegaan. Henry Hofmann geeft aan dat het een beginsel van rechtssysteem is om in beroep te kunnen gaan. Jos Hoogeboom geeft aan dat de statuten officieel bij de Atletiek Unie vandaan komen en aangepast zijn op NOVA door Notaris Wijnbelt. Petra is naar Notaris Wijnbelt geweest en de Atletiek Unie. Binnen het bestuur is ook dit punt besproken. En ook besproken met de Atletiek Unie. Het bestuur heeft besloten het zo te laten. Als we wijzigingen willen dan kan dat in de ALV. Volgens Henry klopt de procedure niet. De procedure zou moeten zijn eerst horen en dan boete opleggen en niet andersom. Bij andere verenigingen is dat anders volgens hem. Als de procedure gehanteerd wordt die nu wordt beschreven dan zou de vereniging te maken kunnen krijgen met een civiel rechterlijk procedure. Tijs Hofmann vult aan dat bij verkeersovertredingen niet anders is. Jos Hoogeboom geeft aan als in deze vergadering dit punt als zo belangrijk wordt ervaren, het voorstel niet kan worden aangenomen.

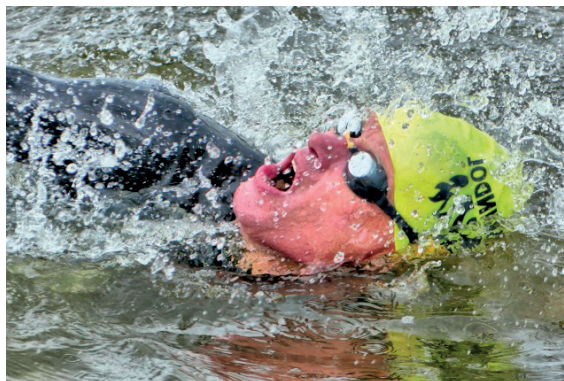
De andere vragen zijn met betrekking tot het vaststellen van de kascommissie. Mondeling stemmen kan volgens de statuten niet, dit zou schriftelijk moeten gebeuren. Notuleren is geen schriftelijke stemming. Jos Hoogeboom vult aan dat als er maar 2 kandidaten zijn, dit niet nodig is. Volgens Henry niet. Dit klopt. Als we wijzigingen willen aanbrengen in de statuten van de Atletiek Unie kan de Atletiek Unie het hier niet mee eens zijn. Met de concept statuten is de Atletiek Unie het eens. Henry Hofmann heeft nog enkele vragen per mail gesteld die naar tevredenheid per mail zijn afgehandeld.

3: Sluiting van de vergadering

Jos Hoogeboom bedankt eenieder voor de inbreng en komst en sluit de vergadering.

Spiereen voor Spiereen

Als bestuurslid van de Stichting Sportaccommodatie kreeg ik per post een verzoek voor Nova binnen om een poster op te hangen voor de Zwemtocht Den Helder – Texel via Be Tough voor Spiereen voor Spiereen. Ik vind dat een goed doel, aangezien de vrijwilligers van de stichting Be Tough zich inzetten, zonder er zelf een cent aan te verdienen met als doel om via de organisatie van de zeer uitdagende zwemtocht om zo veel mogelijk geld op te halen voor Spiereen voor Spiereen. Als eerste zorgde ik ervoor dat de meegestuurde poster bij het zwembad kwam te hangen waar ik elke week baantjes trek als voorbereiding van de triathlonwedstrijden, waar ik elk jaar met veel plezier aan meedoe. Bij een atletiekvereniging gaat het eenmaal minder storm lopen voor zo'n uitdaging lijkt mij.



Nu had een goede vriend van mij met wie ik altijd mountainbike eens verteld dat zijn moeder zo'n 70 jaar geleden de afstand van Den Helder naar Texel zwemmend had overbrugd. Ik vond dat een enorme stunt, want zij deed dat in een tijd dat er veel minder mogelijk was dan nu. Ze had in elk geval zeker geen wetsuit, wat het zwemmen tegenwoordig een stuk beter, maar ook veiliger maakt. Eerst kon de overtocht niet doorgaan omdat het weer te slecht was. Pas tegen de herfst ging het door. Wie het zich kon veroorloven smeerde zich in tegen de kou. Ze had haar moeder verteld dat ze naar een vriendin ging om lastige vragen te ontwijken en deed het gewoon. Lang niet iedereen haalde de overkant, maar zij wel! De trainingsmogelijkheden waren destijds ook vast veel minder. Kortom ik heb enorm respect voor haar prestatie. En waar ik ook eerbied voor heb zijn de kinderen die gehinderd door een spierziekte er het beste van moeten zien te maken. Die geen keuze hebben, maar het overkomen is. Waarbij het doorzettingsvermogen geen keuze is maar moeten, zoals ik wel bewust kan kiezen en deze uitdaging aan kan gaan. Zelf heb ik ook eens een zeer sportieve collega gehad die de tegenslag van een spierziekte kreeg. Dat houdt me dan wel bezig; alles wordt dan wel moeilijker, niet alleen lichamelijk, ook de mogelijkheden om een goed inkomen te verwerven worden vaak minder.



Die poster zette me aan het denken. Tja, waarom zou ik er ook niet zelf voor gaan? Had het zo moeten zijn? En wat houdt mij tegen? De financiële drempel voor de minimale persoonlijke bijdrage voor het doel is niet gering. De eerste inleg voor het meedoen van de tocht was ook pittig, maar vind ik geen probleem en ook het zwemmen zal niet vanzelf gaan, maar dat spreekt me juist wel aan. Soms moet je er maar niet te lang over nadenken en het maar gewoon doen. Het wordt dus een sprong in het diepe, waar ik net als mensen met een spierziekte afhankelijk ben van een bijdrage van anderen. Als tegenprestatie van degene met een spierziekte ga ik ervoor en ik hoop dat ik jullie sporthart kan aanspreken en mij hiervoor willen steunen, zodat de zware zwemtocht niet voor niets is en Spiereen voor Spiereen helpt. Scan de QR-code met je mobiel of kijk voor meer info op <https://www.denheldertexel.nl/held/ruud-doodeman/>

Alle donaties gaan 100% naar het goede doel en het is ANBI erkend en heeft het CBF-keurmerk. Elke bijdrage is welkom als lichtpuntje voor de verbetering van het leven van kinderen met een spierziekte.

Schoenendoping

Sinds kort is er een nieuwe hardloophype gaande, want hardlopen zal nooit meer hetzelfde zijn als je eenmaal op de nieuwe Nike's rent. Eigenlijk leek het erop dat na de Nike Air het merk de slag enigszins gemist had en andere sportmerken met de lopers aan de haal gingen. Het lopen op Nike's was meer een modedingetje. Je kon er een goed modestatement en sportief image mee creëren zonder daadwerkelijk in training te zijn. Tot de laatste innovatie van met de Vaporfly en de Alphafly van Nike op de markt kwam en de gemoederen volop bezig houdt. Ze zijn verkrijgbaar in onder andere gifgroen en pink. De Vaporfly is een schoen die is gefabriceerd met een

als bij voetbalschoenen die opeens in de meest felle kleuren opdoken werd er eigenlijk niet veel wezenlijks veranderd. Maar nu zijn toch de lopers aan de beurt met een innovatieve inhaalrace. De nieuwigheid vereist nieuwe regels. World Athletics (het nieuwe IAAF) vindt dat er geen hardloopschoenen meer toegestaan worden met een zool die dikker is dan 40 mm en of meer dan 1 plaat (van welk materiaal dan ook). Nu ben ik benieuwd hoe dat gecontroleerd gaat worden. Straks krijgen we bij de Dam-tot-Damloop voor het betreden van het afgebakende startvlak eerst de schoencontrole. Die vier centimeter, dat is nog wel te bepalen,



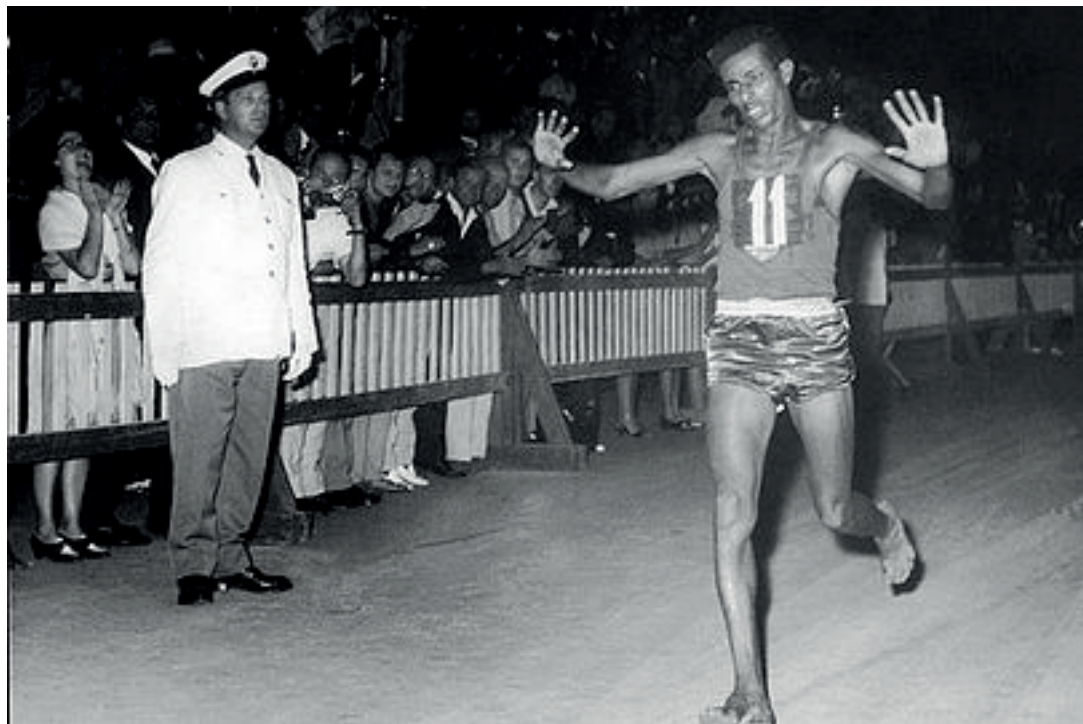
lepelvormige, licht gebogen plaat van carbon. De plaat stuwt de looper extra naar voren doordat er bij elke pas meer kracht terugkomt dan bij ander materiaal. Na de klapschaats, het alweer verboden zwempak en het tijddritstuur van de racefiets zijn nu de lopers aan de beurt voor een vernieuwing die de verhoudingen op scherp zet. Zo zie je dat soms de ene sport achterblijft met de innovatie terwijl een sport als wielrennen continue veranderd. Nu zoeken ze daar trouwens altijd al de grens op.

De hardloopsport deed het vooral met hippe kleurtjes die nogal eens konden vloeken met de rest van de outfit. Net

maar dat van die platen? Hoe dan? Via een röntgenapparaat?

Na de eerste man op de maan was Eliud Kipchoge de eerste man die een marathon liep onder de twee uur, met een tijd van 1:59:40. En dat was met een prototype model van de Nike Alphafly Next%. Het Nederlands record op de marathon is verbeterd met Nike's superschoen Vaporfly. Het model blijkt elke toploper minimaal 1 procent voordeel op te leveren. Al pochte de Amerikaanse producent dat het wel 4% voordeel zou geven. Gemiddeld genomen gingen alle lopers sneller rennen, zowel de toplopers als de middelmatige en trage recreanten. Vaporfly bleek 1 procent sneller

dan de een-na-snelste schoen (een ander model van Nike) en maximaal 3 tot 4 procent sneller dan sommige andere merken, waaronder modellen van schoenfabrikanten als Adidas, Nike en Asics. In elk geval is er een duidelijk voordeel.



Op de marathon is dat voor lopers die in de 2:08 lopen bij 1% voordeel 77 seconden tijdwinst. Het mooie is dat het bij langzamere lopers nog meer is. Bij een marathontijd van 4 uur, doe je er 14.400 seconden over. Dan wint al 144 seconden. Dat is bijna 2,5 minuut met 1% voordeel en tegen de 10 minuten bij 4% verbetering! Kortom hoe langzamer je loopt, des te meer voordeel je er van hebt. Althans zolang je er op kunt lopen met jouw voetzolen en je niet contractueel gebonden bent aan een ander merk.

Het is zonneklaar dat we in no time een dikke streep kunnen zetten door alle Nova-clubrecords. De innovatie zet de oude garde op vette achterstand. Alleen records op blote voeten geven een gelijk speelveld. Dit is dan weer mazzel voor Abebe Bekila. Deze illustere Ethiopische marathonloper was de eerste Olympische medaillewinnaar van een zwart-Afrikaans land. Bikila werd wereldberoemd door tijdens Spelen in 1960 in Rome door op blote voeten het wereldrecord marathon te verbeteren (2:15.16), waarmee hij winnaar werd. Is zijn tijd niet nog steeds het wereldrecord blootvoets marathonlopen? Volgens mij moet er nog veel meer mogelijk zijn via schoendoping op basis van maatwerk. Het is een beetje onhandig om

voetafdrukken op een plaat te analyseren, terwijl je op in maat aanpasbare schoenen met drukkpuntsensors, heel snel kunt vaststellen hoe de kracht in de aan te schaffen schoen het beste verdeelt kan worden en niet alleen voor supineren en proneren, maar ook op basis van een hoge of lage wreef. Zo krijg je al snel een veel grotere sortering op klantniveau te maken schoenen. Via de huidige internet bestellingen is dat veel gemakkelijker te realiseren dan vanuit de winkel. Vanzelfsprekend wordt de afzet in de schoen binnenkort voor een select gezelschap geïnitieerd door een op celbatterijen aangedreven hielmechanisme die je afzet zowel opwaarts als voorwaarts een boost geeft. Alleen bij het aantrekken moet je oppassen dat je de schoenen niet aanzet voordat je ze aan hebt. Niet alleen is het voor de finale van de 100 sprint bij de Olympische Spelen een raar gezicht als je schoenen er opeens ver voor de start er al vandoor gaan, je moet ze ook nog eens zien bij te benen om ze op te kunnen pakken.

Ruud Doodeman

Swan

Art & Build

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

Atelier voor Bouwkunst

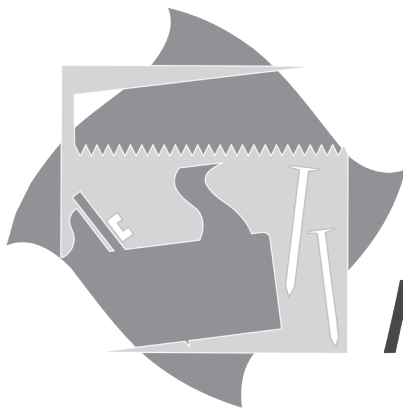
'Bezoekadres' Huisweid 9e 1749 EL Warmenhuizen

Kamille

Praktijk voor pedicure,
schoonheid en massage

Jacqueline Boots-Harbets

Wongse 15, 1749 BK Warmenhuizen
Tel.: 06 13974311



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

Bouwbedrijf
F.J. Vos

Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie



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



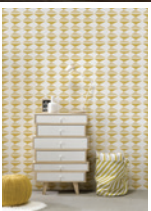
En specialist in verzorging van:
Fondue schotels
Gourmet schotels
en Barbecue

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

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 zaterdag tot 16.00 uur

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



**ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER**
PETTEN 0226 - 383138



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

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

Wilco van der Stoop Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

Acupunctuur is een effectieve behandelwijze 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



Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

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

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

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF



**PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk**

Wellness-ontspanningsmassage
Zwangerschap massage
Access bars
Stoelmassage
Bedrijven
Workshops

Linda Kruijer-Ligthart
De ondernemerscentrale
Oostwal 2 Tuitjenhorn
06-53251208
www.praktijkhartjekalverdijk.nl
praktijkhartjekalverdijk@gmail.com





DE MARLEQUI

"GOED VERTOEVEN OP DE MARLEQUI!"

Tijdens jullie uitje is de keuze reuze:

Creatief

- Gaasbak Maken
- Beton schilderen
- Schilderen op doek
- Hanging basket maken (alleen in week 12)
- Pumpkin carving (in het najaar)

Sportief

- Wie is de Marlequi Mol
- Spellencircuit (hier mag je 2 opties kiezen)
 - o Jeu de Boules + dart
 - o Disc golf
 - o Escaperoom

DUUR: 2,5 UUR
KOSTEN: €22,50 P.P.
INCLUSIEF KOFFIE/THEE

Iedereen mag ter plekke kiezen wat hij of zij het leukste vindt, zodat iedereen een geslaagde dag heeft!

Met 1 telefoontje is jullie uitje geregeld

Voor de leukste
familie &
bedrijfsuitjes

Schrijf alvast in uw agenda:
19 & 20 september
Fair de Marlequi
Boek nu rechtstreeks bij ons de
Restinn hotelkamers.
Ook geschikt voor de zakelijke
markt!

 Tuinderij de Marlequi

 de_marlequi

Workshop Engelse hanging basket maken
Van 12 tot 22 maart

opgeven via website www.marlequi.nl of bel
Margit 06-38916380

Een hele zomer genieten voor slechts €30.-



Trambaan 5a Warmenhuizen

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

35^{ste} editie: Weekend uit met Nova

Van vrijdagmiddag 17 t/m maandagmorgen

20 april 2020

naar Groepsaccommodatie

‘De Boerderij’ Meistershof, Dwingeloo



De accommodatie ligt op een mooie locatie, namelijk aan de rand van het natuurpark Dwingelderveld. Het Lheebroekerzand en de Drents-Friese-Wolden liggen letterlijk om de hoek.

Programma (voorlopig)

Vrijdagavond: gezellig samenzijn, zaterdagmorgen wandeltraining, zaterdagmiddag een fietstocht en zondagmorgen een lange wandeling. Natuurlijk zijn ook de hardlopers van harte uitgenodigd om mee te gaan ! De zaterdagavond- en zondagmiddagactiviteit is nog een verrassing.

Kosten bedragen € 115,- per persoon. Inbegrepen:

- 3 overnachtingen
- 3x ontbijt
- 2 x uitgebreide lunch
- diner op vrijdag en zaterdag
- koffie, thee, bier, wijn, fris.
- tussendoortjes
- 1 dag fietshuur
- bijdrage in de reiskosten

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

Opgave bij:

Er zijn gelukkig al aardig wat aanmeldingen. Als je mee wilt kan je je bij ons opgeven:

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 06 48161285) ; e-mail-adres: wandelen@avnova.nl

Jong Blauw News

Prijsvraag winnaar

In de vorige editie van het Jong Blauw News stond een prijsvraag. Uit de juiste inzenders hebben we een winnaar getrokken. We willen Jesse S van harte feliciteren met zijn prijs.



Pluim

Deze keer is de pluim voor Tjerk Vos. Tjerk sprintte namens Noordkop en was een graag geziene gast op instuiven in de regio. Altijd even in voor een praatje, altijd geïnteresseerd in je prestaties. Hij bezit de nationale records op de 100 en 200m outdoor en 60 en 200m indoor bij de mannen 65+. Op 8 februari werd hij Nederlands kampioen 60m in zijn categorie en op 23 februari wilde hij het NK op de 200m winnen, maar dat mocht hij helaas niet meer meemaken.

Rust zacht Tjerk.

NK Masters voor (bl)ouwe meesters

Ondanks dat de atletiekunie het NK Masters Indoor uitermate onaantrekkelijk probeert te maken vaardigden de blauwe meesters twee kanshebbers af voor de medailles. Omdat de onderdelen uitgesmeerd werden over een periode van 8 tot 23 februari zijn de heren elkaar niet tegen gekomen. Ook werd het toernooi opgeluisterd met allerlei randonderdelen met topatleten, estafette lopers, pupillen en meerkampers, maar werden sommige mogelijke deelnemers aan de hoofdonderdelen selectief geweigerd. Op dag 1 was Matthijs de G al vroeg aan de beurt op zijn favoriete indoor onderdeel 60 meter horden. Na een bliksemstart wist alleen een iets oudere meerkamper van Almere81 weerstand te bieden, die op horde 5 toch zijn meerdere in De G moest erkennen. Onderdeel twee was 60m zonder hekjes, ook voor De G. Wederom was de start goed. Ook werd op de finishlijn goed 'gedrukt'. FOTOFINISH! Het gevoel zei: 2^e plaatst. Tergend langzaam verschenen de namen op het bord. Helaas 4^e plaats op nauwelijks waarneembare 0,002 seconden. 's Middags was het de beurt aan Maarten E, Jesse S, Bram B en hun trainingsmaatje Owen W voor zij-programma-onderdeel 4x200m. De krappe bochten in het Omnisport waren niet fijn, maar toch knokten de heren zich naar een 2^e plaats. Op dag 2 was de beurt aan DirkJan G op hinkstapsprong (in Spanje ook wel Triple Salto genoemd). Met een PB van 8.49 was de kans op goud aanzienlijk. Na 5 sprongen waarvan de kortste en de langste geen 15cm scheelden was 8.42 de sterkste, de gouden plak in de pocket en sprong 6 dus onnodig. Ver was voor DirkJan aan de beurt en hier had G geduchte tegenstanders van GACH en AAV36. De resultaten zaten weer dicht bij elkaar, maar na 6 sprongen was de koek op en trok Wim van GACH aan het kortste eind, zilver was het resultaat voor DirkJan. Storm Dennis trok aan en de organisatie besloot het hoogspringen 2 weken te verplaatsen, wat voor DirkJan met een klein pijntje misschien wel fijn was. Twee weken later en iets minder stram verscheen DirkJan weer in Apeldoorn. De eerste twee hoogtes foutloos. 1.34 ging in drieën, CR. DirkJan liet weten dat het niet als prestatie voelt, maar wij van JB moeten nog zien of we dit CR te zijner tijd verbeteren. Later op de dag was het de beurt aan Maarten E op de 200m, met speels gemak plaatste hij zich voor de finale. Helaas speelde de krappe bochten hem hier parten. In bocht twee schoot het in de hamstring. Maarten, veel sterkte.

Roast of Bram B.

Het zit 'm in de naam, 'vader van vele volken'. Hij gedraagt zich hier dan ook graag naar. Tripjes, vergaderingen, commissies, bestuur enz. Een echte regelneef dus. We blijven niet al te positief over Bram B. Bram heeft een kledingstruggle. Het feit dat je een online kledingcoach inhuurt. En vervolgens een pakket binnenkrijgt met kleding voor 6 jaar, zegt al genoeg. En dan ook nog in de top 3 staan binnen het strakke broekenklassement! Wat hem overigens nog nooit gelukt is op een individueel atletiek onderdeel. Net zoals die kleine broeken houdt Bram B ook van kleine meiden. En die zijn niet op 1 hand te tellen. Dan traint Bram sinds kort onder leiding van Sven O. Van de ene broer O, naar de andere. Is dit de eerste keer dat Bram B gebruik maakt van twee personen binnen 1 gezin? Bram B doet erg zijn best in het krachthonk. Of beter gezegd: honk, want de kracht moet nog komen. Dat Bram zijn best doet is te zien aan de vooruitgang die hij geboekt heeft in het afgelopen jaar. Als we het vergelijken met een T-shirt is Bram zeker van een XS naar een S gegaan. Well done. Zo zit z'n tere hamstring nog strakker in zijn broek. Deze motivatie is ook terug te zien aan het verzet dat Bram doordeweeks levert. Hij legt meerdere kilometers af naar zijn werk om hier het allerbeste werk te leveren. Deze kilometers zijn wel bij elkaar opgeteld over heel 2019. Want de mega afstand van Bram's bed tot zijn kantoortje is welgeteld 500 meter. Krijgt hij de reiskosten vergoeding uitgekeerd in natura van zijn vrouwelijke collega's?

Drugs dealen op de atletiekbaan

Zoals iedereen weet zijn er altijd wel een aantal atleten die de boel proberen te bedonderen met verboden middelen. Terwijl Hugo V in midden Amerika bezig was met het tegengaan van drugs transporten, waren vooral de Nederlandse atleten in het nieuws om verschillende drugs transporten. Het lijkt er echter op dat de top atleten van Nova zich niet inlaten met deze activiteiten.

Nieuw veel te duur abonnement op zo'n hip sporttijdschrift!

Laatst heb ik een nieuw abonnement genomen op een vrij bijzonder tijdschrift. De "Noviteit" genoemd! Persoonlijk kende ik het tijdschrift nog niet, maar het werd aangeraden door een aantal atletiekvrienden van mij! Na vele malen aandringen ben ik overstag gegaan en heb ik een proefabonnement genomen. Na één uitgave was ik overtuigd en heb ik meteen een jaarabonnement afgesloten! Het is inspirerend, motiverend en ook nog eens super educatief. En dit alles met een gezonde dosis humor! Het is waarschijnlijk nu al mijn beste aankoop in 2020! En het mooie van alles is, dat ik er ook nog eens gratis bij mag trainen.

AANKONDIGING

Wat: NK Voordewindlopen

Waar: Westfriesedijk

Richting: N.t.b. Afhankelijk van de wind

Wanneer: Bij de eerstvolgende voorjaarsstorm die de jongensnaam 'Storm' draagt.

Afstand: Persoonlijk te bepalen. Net op welke afstand je een record wilt lopen. Of wanneer je tot stilstand bent gekomen.

Dresscode: Bij voorkeur Skydive-outfit.

Hoofddekseis niet toegestaan.

Inschrijfgeld: Vrijwillige bijdrage (Bij voorkeur muntgeld)

Jong Blauw naar Indoor meeting Madrid

In het weekend van 21-23 februari hebben JB leden Matthijs de G, Jesse S en Bram B een bezoek gebracht aan de Indoor Meeting in Madrid, onderdeel van de World Indoor Tour.

Als vaste toeschouwers van atletiek toernooien waren de JB ers voorbereid op wat komen ging. Matthijs de G wist door een listige truc voorbij de lange wachtrij te komen, om vervolgens binnen een oogwenk ook de security te passeren. Bij binnenkomst bleek dat er in het pittoreske stadion nog keus qua zitplaatsen was en Bram B koos unaniem de laatste bocht als beste spot. Jesse S kwam, nadat de mannen zich hadden gesetteld op de

tribune, op het lumineuze idee om de aanwezige oranje fans te voorzien van een natje en een droogje. Helaas was er in het stadion geen catering aanwezig en moesten de heren noodgedwongen op hun tong zuigen tijdens de wedstrijd. Tijdens de volledig Spaans becommentarieerde wedstrijd waren de oranje dames Lianne de W en Eefje B en de heren L. van der Schaaf & Mike F verrast door de komst van de JB fanclub. Enthousiast sprongen de JB ers op van de tribune bij de aankondiging van hun helden. De Team NLers deden goed mee in het veld, maar ondanks de fanatieke aanmoedigingen waren er geen echte uitschieters in prestaties. Het hoogtepunt van de wedstrijd bij uitstek was hinkstapster

Rojas, in haar 4e sprong kwam zij tot 15,43m, waarmee het Wereld Record Indoor op deze discipline werd geslecht! Na afloop van de 60m waarop Amerikaan Ronnie B met de overwinning aan de haal ging, en zijn landgenoot Mike R na zijn DISQ een dis van de commentator te verduren kreeg, spoedden de JB mannen zich uitgedroogd naar de uitgang, op zoek naar wat drinken. De 2e en 3e dag van het bezoek aan Madrid werden uitstekend gebruikt om de hoogtepunten van de stad te bekijken en tegelijkertijd het vochtpeil weer op pijl te brengen op het terras in de februari zon van Spanje. Madrid, je was super! (Maar volgende keer graag een catering in het stadion :))

Geheimzinnige 0% sponsor voor Jong Blauw Team

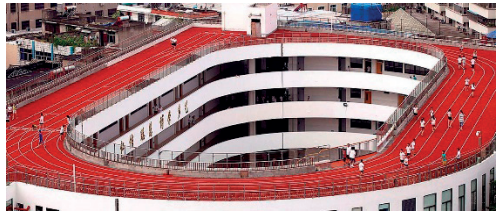


Het laatste nieuws op het Jong Blauw front is dat er rond de kerstdagen ook een geheime 0% sponsor is gevonden. Vlak na de Sinter-Kerst-en-Nieuw-Quiz [eind december red.] werd er nog flink gezocht, maar na veel spoorwerk is er een onbekende sponsor

gevonden. Omdat het natuurlijk atleten betreft, was het erg belangrijk dat het een passende sponsordeal zou worden. Daarom zijn we verheugd om dit nieuws te kunnen brengen. De sponsordeal houdt in dat al het alcoholhoudende bier bij Nova gratis en voor niets wordt omgeruild voor 0% bier. En dan niet dat 0% bier wat James Bond drinkt en wat in die groene flesjes met een blauwgerand etiket zit. Nee het gaat echt om 0,0% bier, als in 'helemaal niks'...

Gekke atletiekbanen

In de categorie gekke atletiekbanen hebben we weer een bijzondere constructie gevonden. Dit keer vinden we een vijf-baans met daarbij vijf Om het plaatje de atletiekbaan een verdiepingen



vorm. Deze is pas plek een atletiekbaan aangelegd zou worden. Het is gelukkig duidelijk wat het belangrijkste is! Natuurlijk zouden onze Jong Blauw atleten graag op bezoek komen voor een training met dit uitzicht, maar laten we maar even wachten met uitproberen van deze baan tot ze dat virusje onder controle hebben...

deze in China. Hier ligt namelijk atletiekbaan van 200 meter sprintbanen van 100 meter compleet te maken is er onder volledige school met vijf gebouwd precies in die ovale ontworpen nadat er op die

Opleiding werpers/krachthonk

Sinds het vertrek van Jorg O is er een gat ontstaan in de competitieploeg. Niet alleen zijn ervaring wordt gemist, want die is bij het merendeel inmiddels ook voldoende aanwezig, maar met name zijn werpkwaliteiten worden gemist. Met de komst van een heus krachthonk is er dan ook een opleiding voor werpers gestart. Althans zo ziet het er naar uit, want elke dag zijn er wel mensen te vinden in het krachthonk om groot en sterk te worden. Nu gaat het met de werpers nog niet echt de goede kant op, want er zijn nog steeds mensen uit het hoge noorden die verder werpen. Dit is dan ook niet echt een eerlijk vergelijk, want die hebben 15 jaar meer ervaring in een krachthonk en werptraining. Desalniettemin kan de competitieploeg van de mannen wel een goede werper gebruiken, dus als er nog liefhebbers voor het smijten zijn, dan kunnen deze zich melden bij ploegleider Bram B voor een spoedcursus werpen.

Van G pakt titel tijdens Clubkampioenschap Indoor

In zijn nog korte Nova carrière is het sprinter Kevin VG gelukt om de titel van Clubkampioen Indoor Senioren op te eisen op de 60 meter. Van G bleek op 2 februari jl. in de Lycurgus Indoor hal in Krommenie de snelste van het Nova kwartet die zich voor de titelstrijd had ingeschreven. Met een tijd van 7,49 was van G nipt de snelste, op de voet gevolgd door Jasper K (7,50) en Jesse S (7,52). De rij werd gesloten door 400m loper Bram B, die tot 7,59 kwam. Dit alles werd aanschouwd door JB fans Jolijn P en Sara P, die tevens zorgden voor het video verslag. Na afloop van de wedstrijd werden de races nauwkeurig geanalyseerd. Alle heren kwamen tot dezelfde conclusie: de snelheid is goed, maar de start kan beter! Aan coach Jorg O daarom de taak de JBers met een goede starttechniek richting het outdoor seizoen te loodsen!

ZEEMAN 
RECLAMEGROEP

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



www.zrgbv.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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



Op zoek naar een uitdagende baan ?
Kijk op onze site: www.unameit.nl

Pedicure Annelies



*Een weldaad voor
uw voeten...*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803



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

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

HOUTEN VLOEREN

uit het goede hout gesneden

Voor al uw houten vloeren

De Veken 207 C5
1716 KJ Opmeer
0226 - 426 504

info@strongfloor.nl

www.strongfloor.nl



AAD RUITER

voor:
EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGEN GEMAAKTE
VLEESWAREN

specialiteit:
SCHOUDER- EN
ACHTERHAM

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

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheken

Bezockadres
Bregweid 4 (achterom)
Warmenhuizen

Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen

T (0226) 39 30 74

F (0226) 39 49 19

W www.awdg.nl

E info@awdg.nl

Een goed advies betaalt zichzelf!

Hardloofdokter

Diepgaan doet weinig pijn

Denk aan het laatste stuk van een 10km-loop. Nog een paar honderd meter tot die pittige looptraining op de NOVAbaan ten einde is. Het laatste stuk van de Boerenkoolloop terwijl je richting een nieuw PR loopt. Hoe voel je je steeds die laatste honderd meter? Waarschijnlijk voelt het laatste stuk, ook al ben je optimistisch over je tijd, als bloed, zweet en tranen. Kan je harder? Nee, je bent helemaal kapot! Maar waarom kun je dan niet harder? Is het pijn?

Elastiek

Een paar weken terug was ik op een sportgeneeskundecongres waar sportjournalist Alex Hutchinson twee interessante onderzoeken presenteerde. De titel van zijn praatje was veelzeggend: The curiously elastic limits of human performance.

Onderzoek #1: de muurzit

Deelnemers moesten met hun benen op 90 graden tegen een muur zitten tot ze absoluut niet meer konden (deze muurzittest doen we ook wel eens bij de NOVA bootcamp). Een paar dagen later moest dezelfde groep dezelfde oefening doen, weer tot ze niet meer konden, maar nu kregen ze voor elke minuut 50 cent. Bijna elke deelnemer bleek het langer vol te houden. De keer erna werd het bedrag verhoogd naar een euro. Toen bleken de deelnemers het weer langer vol te kunnen houden. Conclusie: iets volhouden heeft

vooral met de psyche en minder met pijnlijke of vermoeide spieren te maken.

Onderzoek #2: sprint en ijswater

Deelnemers moesten 800 meter maximaal sprinten. Dat deden ze maar toch gaven ze de sprint een pijnscore van vier (op tien). Daarna werd hen gevraagd hun hand in een bak ijswater te houden totdat ze een pijnscore van tien hadden. Daarna moesten ze net zo hard sprinten tot ze dezelfde pijnscore van tien voelden. Dat lukte niet. Wat blijkt: ver voor de pijnscore van tien is er een moment waarop de geest zegt 'ik ga niet harder want ... ik vind het wel genoeg'. Maar als dezelfde deelnemers bedreigd zouden worden door een groot gevaar (denk aan een hongerige leeuw) dan zouden ze gegarandeerd toch nog harder kunnen lopen dan hun eerdere maximale inspanning. Conclusie: je gaat zo hard als je motivatie is op dat moment. Ook maximale inspanning is vooral een kwestie van de psyche.



Hoe zetten we dit nou om naar een training of een wedstrijd? Moeten we voor een PR voor een deel de spieren trainen en, misschien wel voor een groter deel, de psyche? En hoe doen we dat dan?

Meditatie? Kunnen we de geest oefenen om een zware training langer vol te houden? Misschien helpt het om na elke dinsdagavond hardlooptraining met z'n allen de muurzittest te doen tot we niet meer kunnen ...

Ook een idee voor een psychologische test? Mail naar hardloofdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl.



MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl

nice id

INTERIEUR DESIGN

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

www.nice-id.nl

DE NIJS

Potatoes
Food

www.nijs.com

DE NIJS

Potatoes
Food

www.nijs.com

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

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

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

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

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

Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

www.oosterbaanorthopedie.nl



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!

Wintercompetitie Stand van zaken senioren/ masters 2019/2020

Er zijn nu zeven wedstrijden geweest. Bij de heren gaat Frans Kroes met 301 punten aan kop, gevolgd door Theo Tesselaar met 295 en Wilco van der Stoop met 277 punten. Frans was Theo in elke wedstrijd een punt de baas. Alledrie hebben alle wedstrijden gelopen, het kan dus nog alle kanten op.

Bij de dames gaat Isabelle Brus met aan de leiding met 294 punten, gevolgd door Lonneke Kossen met 281. De winnares komt vermoedelijk uit dit duo.

Rond het verschijnen van deze Noviteit loopt een vrije grote groep Nova-atleten Den Helder – Schagen, al dan niet in trio's. En dan zijn er nog de Clubcross op 29 maart en als afsluiting de Hollandse Dorpentocht van Sint Maarten naar Dirkshorn waar we afsluiten met koffie, taart en de prijsuitreiking.

Door het invoegen van Den Helder – Schagen met punten voor deelname en niet voor tijd, is de puntentelling iets aangepast. Eerst golden de zeven beste resultaten plus GUS plus bonus. Nu gelden de beste zes plus DH-S plus bonus. Let op! In de laatste mail is gecommuniceerd dat de Hollandse Dorpentocht is verplaatst van 12 naar 19 april. Dat is nog maar de vraag. Momenteel wordt er onderzocht of dat toch naar 5 april gaat. Dat is een week na de clubcross. Na afloop van Den Helder-Schagen komt de mail met de laatste tussenstand, en dan zal er ook een definitieve datum voor de Hollandse Dorpentocht bekend zijn.

Namens de commissie Wintercompetitie, Jos Schalkwijk.

Afsluiten clubgebouw en sleutelbeleid

Het bestuur van av. Nova heeft helaas moeten constateren dat het afsluiten van het clubgebouw niet altijd correct gedaan wordt. Het kwam de laatste tijd vaker voor dat een van de buitendeuren niet is afgesloten. En ja, als een van de deuren los blijft, helpt ook een alarminstallatie niet meer!

Met name de buitendeur van de kantine naar



het terras stond het afgelopen jaar wel erg vaak los. De deur werd meestal ook met trainingen los gemaakt en na afloop vergeten weer af te sluiten. Dit probleem is ondervangen door er een extra slot op te zetten. De terrasdeur is namelijk bedoeld om bij evenementen te kunnen openen en niet op alle trainingsavonden. Dit scheelt in de koude maanden ook nog eens warmte die nu binnen blijft.

Tevens doen we een oproep aan degene die het clubgebouw het laatst verlaat en afsluit, om te controleren of alle buitendeuren op slot zijn.

- Na een trainingsavond : de entreedeur + de deur van het krachthok.

- Na een evenement : de entreedeur + terrasdeur + werkplaats (oude materialenberging)

Tevens ter info voor een ieder die een sleutel van het clubgebouw en poorten bezit :

- Let er op dat niet de naam van Nova op je sleutellabeltje staat, maar je eigen naam. Bij verlies van de sleutel kan de vinder hem weer bij jou inleveren en met de naam van Nova erop is het voor een kwaadwillend persoon gemakkelijk om in het clubgebouw te komen.

- Wees zuinig op de Nova-sleutels. Door de vele gebruikers zijn er veel sleutels in omloop. De sleutels van het clubgebouw zijn nogal prijzig en de sleutels van de poorten (gemeente) worden beperkt geleverd.

- Indien je stopt als trainer of in een andere functie binnen Nova waarbij accommodatiesleutels nodig zijn geef deze dan niet door aan je opvolger of een ander persoon binnen Nova, maar lever deze dan in bij de accommodatiecommissie zodat er controle en registratie van de sleutels is. Neem dan contact op met Piet Stuijt, p.stuyt@quicknet.nl 0226-393177.

Laten we er met z'n allen op letten dat onze



Save the date!



Beste leden,

De eerste voorbereidingen zijn inmiddels getroffen en de ideeën worden uitgewerkt, want in dit jubileumjaar van A.V. Nova zullen we natuurlijk aandacht besteden aan ons 40-jarig bestaan. Dit geldt zowel voor de leden van jong tot oud als voor de vrijwilligers!

Wat er gaat gebeuren blijft nog een verrassing, maar we kunnen wel al aangeven dat er in de volgende Noviteit meer duidelijk wordt. Daarnaast kun je alvast de volgende data in de agenda zetten, zodat je ze vrij houdt:

Voor de jeugd:

Zaterdag 20 juni

Tijdens de clubkampioenschappen en Nova-kamp



Voor de junioren, senioren, wandelaars en vrijwilligers:

Zaterdag 15 augustus

Er volgt snel meer, houd hiervoor de Noviteit en de website in de gaten!

SPORTMASSAGE
KAREL LIGTHART



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



Sandy's
bloem idee

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

Muziekschool Valkkoog



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



Voor meer informatie: www.muziekschoolvalkkoog.nl
blokfluit basgitaar bugel contrabas drums dwarsfluit
gitaar keyboard piano saxofoon trompet viool zang

Voor de man
die niet van
afsprakjes
houdt...

Herenkapper Han

Dorpsstraat 161
1749 AC Warmenhuizen
0226 - 767049

jac nota Slaapcomfort



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



Dealer van:
- LEDORM
- AUPING
- SWISSFLEX
- TEMPUR - SVANE
- VANDYCK - GANT
- ESSENZA
- BEDDING HOUSE



SAM SAM KAPSALON

Dorpsstraat 194
Warmenhuizen
Tel: 0226-394847

Meerjarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl

 **ToekomstGroep**
door samenwerking sterk

JOH. VAN DUIN B.V.

BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27
1749 VA WARMENHUIZEN
TEL. (0226) 391615

www.johvanduin.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

Wandelnieuws



Nieuwe hoofdsponsor voor de Boereland Wandeltocht.

Na het faillissement van Kompas Outdoor zijn we op zoek gegaan naar een nieuwe hoofdsponsor voor de Boereland Wandeltocht.



land Wandeltocht.

Die hebben we gevonden, nl:

PAUW RECREATIE uit HEERHUGOWAARD

Daar zijn we van beide kanten heel blij mee. Naast van alles op kampeergebied, heeft Pauw een meer dan vol-

waardig assortiment outdoor en wandelsportartikelen.

Pauw zorgt o.a. voor de promotie-flyers en -posters, de vermelding op hun website, de verspreiding van flyers via hun klanten, stelt voordeelbonnen beschikbaar aan de deelnemers en stelt wat leuke prijzen beschikbaar voor de verloting.

En zij willen niet alleen de wandeltocht ondersteunen, maar ook de leden van vereniging NOVA enig voordeel bieden. En dat gebeurt middels het beschikbaar stellen van pasjes voor alle leden van Nova, vanaf 16 jaar. Daarmee krijg je o.a. **10 % korting op veel buitensportartikelen en wandelschoenen.**

In het weekend van **21 en 22 maart organiseert Pauw de Kampeer- en Wandeldagen.**

Daar krijgen we een stand om de Boereland Wandeltocht te promoten, maar ook (de wandelafdeling van) Nova. Hopelijk dat de ledenpasjes dan beschikbaar zijn.

We rekenen tijdens dit gezellige themaweekend op (veel) bezoek van de Nova-leden.



Winterwandeling en training (zaterdag 28 december 2019)

Appelflappen, oliebollen, chocolademelk, koffie en thee. Het is de laatste training van het jaar 2019. We nemen afscheid van het oude jaar met een onverwachte picknick op een hoog punt in de duinen. In de luwte van een heuveltop doen we ons te goed aan de lekkernijen, terwijl de zon zich laat zien en de buitentemperatuur niet al te koud is.

Niet elke training wordt op deze manier afgesloten en daarom maken we mooi gebruik van deze gelegenheid. Tenslotte is het ook een training geweest die ongeveer anderhalf uur heeft geduurd en de nodige inspanning heeft gevegd.

Na het gebruikelijke inlopen komen de verschillende stilstaande oefeningen waarbij bijna alle spiergroepen van je lichaam onder handen worden genomen. Niet alleen de armen en benen, maar eigenlijk je hele lichaam fysiek

de aandacht krijgt. Voor een buitenstaander is het soms wel een gek gezicht. Vooral wanneer hierna de zogenaamde 'silly walks' een plek krijgen. Gekke bewegingsvormen waarop John Cleese eertijds met Monty Python patent had. Allemaal bedoeld om de loophouding te verbeteren en het wandelen als sport te vergemakkelijken. Ja, want er lopen in deze senioren groep nog steeds mensen rond die zich voorbereiden op langere wandeltochten, zoals de Vierdaagse van Nijmegen of een wandeltocht van 40 tot 80 kilometer. Dat is natuurlijk niet voor iedereen weggelegd. Weer anderen hebben weliswaar hun sportieve prestaties op de atletiekbaan achter zich gelaten, maar houden hun conditie op latere leeftijd op peil. Voor de meeste deelnemers gaat het om het plezier van het wandelen en gehoor te geven aan de bewegingsgoeroe Eric Scherder die minimaal een half uur per dag aan lopend bewegen voorschrijft.

Daar komt deze groep wel aan toe. Al zullen ze Eric Scherder niet zo in gedachten hebben, want de meeste gesprekken tussentijds gaan over hele andere dingen. En zeker bij de volgende intervaloefeningen is er trouwens helemaal geen tijd om te praten. Intensieve looptijden van één minuut tot drie minuten volgen. Telkens met één minuut rust er tussen om de hartslag weer te kunnen verhogen en te versterken. De hardloofdokter weet hier wel meer over te vertellen. Als het goed is moet de hartslag bij deze oefeningen niet verder oplopen tot ongeveer 140 hartslagen per minuut. Vandaag zijn we er nog niet: nu komen er kortere intervallen van telkens 30 seconden.

Eindelijk is het afgelopen, want de oliebollen en appelflappen komen tevoorschijn. In plaats van de afsluitende oefeningen wordt alles uitgestald op een etenskleed en dat zomaar in de duinen.

Kan ik hier een levensstijl uit halen? Welzeker, want niet alleen je lichaam krijgt een opknopbeurt bij de andere wandelingen, maar ook de groep als sociaal gebeuren doet een mens veel goed. Je voelt je de hele week weer fit in alle opzichten.

Johan Mink

29 Maart 2020

Clubkampioenschappen

Cross



Aanvang: 10:00

Deelname is gratis

Melden in de kantine 30 minuten voor aanvang.

Chronoloog:

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

Pupillencompetitie 2020



Ook dit voorjaar is er voor de pupillen weer een competitie, en wel voor:

Mini pupillen (geboren in 2013 en later)
Pupillen C (geboren in 2012)
Pupillen B (geboren in 2011)
Pupillen A1 (geboren in 2010)
Pupillen A2 (geboren in 2009)

De competitie bestaat uit 3 voorronden welke worden gehouden op:

Zaterdag 16 mei	locatie nog niet bekend.
Zaterdag 6 juni	locatie nog niet bekend.
Zaterdag 27 juni	locatie nog niet bekend.

Op basis van de beste 2 resultaten kan er eventueel mee worden gedaan aan de finale, die is op zaterdag 12 september bij Startbaan, te Amstelveen.

De wedstrijden worden als driekampen verwerkt met telkens wisselende onderdelen, sprints, balwerpen, kogelstoten, verspringen en hoogspringen alsmede een estafette (bij voldoende opgave) en een 600 of 1000 meter.

Opgave kan bij voorkeur per mail jim.bruin@hotmail.com, telefonisch mag ook, telefoon: 06-10882429. Communicatie per mail verdient écht de voorkeur daar ik dan ook alle informatie vlot per mail kan versturen. Je kunt je ook opgeven voor 2 of voor 3 wedstrijden, net wat je wilt. Voor de wedstrijd van 16 mei kun je je opgeven tot uiterlijk 30 april 2020. Als je je wilt proberen te plaatsen voor de finale moet je minimaal 2 wedstrijden meedoen. De vereniging betaalt het inschrijfgeld van 6,00 euro. Geef het daarom bijtijds aan als je je wél hebt opgegeven en je toch niet mee kunt, dit scheelt de vereniging geld. Als je binnen 1 week vóór de wedstrijd afzegt (behalve in geval van overmacht) zal je worden gevraagd de kosten, die dan al zijn betaald, terug te betalen aan NOVA.

Iedereen gaat op eigen gelegenheid naar de wedstrijd. Het is wel fijn als ouder(s) meegaan om te begeleiden. Zeker de jongsten, maar eigenlijk geen van de pupillen kunnen alles alleen aan op zo'n dag. De aanwezigheid van ouders is dus gewoon nodig.

Daar komt bij dat een vrij nieuwe spelregel stelt dat wanneer een vereniging meer dan 5 of meer deelnemers afvaardigt deze vereniging 1 jurylid meestuurt. Bij deelname van 20 pupillen of meer worden 2 juryleden verwacht.

Informatie over de pupillencompetitie kunt u vinden op www.atletiekcompetities.nl

Jim Bruin
Jeugdcommissie



Zomercompetitie 2020

JUNIOREN C en D

MELD JE AAN!

Op 18 april, 9 mei en 13 juni is de zomercompetitie atletiek voor junioren C en D. Ben jij geboren in 2005, 2006, 2007 of 2008 en wil je daaraan meedoen? Meld je dan zo snel mogelijk aan! Mail uiterlijk 15 maart naar isabelle.brus@gmail.com. Heb je vragen, kun je niet alle dagen of twijfel je nog: mail dan ook. Dan kijken we wat er mogelijk is.

Hopelijk doet NOVA straks mee met een flinke delegatie enthousiaste junioren!

LET OP! Anders dan vorige jaren hebben we het systeem van aanmelding omgedraaid. We meldden voorheen altijd alle atleten aan, behalve diegenen die zich hadden afgemeld. Maar in de praktijk bleek dat niet goed te werken en verscheen NOVA op de competitiedag met incomplete teams. Daarom nu dus andersom: we meldden pas teams aan als duidelijk is dat de junioren C en D ook willen en kunnen. Dat is voor iedereen duidelijker en voorkomt teleurstellingen.



OVER DE ZOMERCOMPETITIE

Atletiek is een individuele sport. Toch is de competitie opgezet als teamsport. Een team vorm je met leeftijdsgenoten (jongens en meisjes apart). Iedere atleet doet op een competitiedag aan een aantal onderdelen mee. Elk onderdeel wordt bezet door minimaal één atleet van het team. Een team bestaat daarom uit minimaal vijf atleten. De punten die de atleten halen, worden bij elkaar opgeteld: de teamscore. Na drie competitierondes plaatsen de teams met de hoogste teamscores zich voor de finale in september.

Evenementenkalender

Eind april mogen we los gaan in onze eigen Bollenstreek. Als de bloei goed doorzet dan kan je op zaterdag 25 april in 't Zand meedoen met een recreatieve crossloop van 7,5 km door de bollenvelden. In groepjes wordt je dan om de 10 minuten losgelaten, zodat we niet als kuddebeesten de tere bloemen vertrappen. Daags erna, alleen op 26 april, is de Bloeiend Zijpe wandeldag, dan geven vijftig landeigenaren in de polder Zijpe toestemming om dwars door hun velden over aangegeven zandpaden te mogen wandelen. Er worden rayonhoofden aangesteld en families van de bollenkwekers zorgen voor gezellige koek-en-zopies langs de route. De afstanden waar je voor kunt kiezen zijn: 7½, 8, 15, 20 of 30 kilometer. Sommige afstanden brengen de wandelaars door het bosrijke landgoed "Het Wildrijk" van Landschap Noord-Holland, wat bekend staat om haar wilde hyacinten. De liefhebber die 40 kilometer wil lopen, kan op eigen initiatief een extra route door het natuurreservaat "Het Zwanenwater" van Natuurmonumenten lopen. Er zijn twee verschillende startlocaties: het land van Fluwel of camping de Nollen. De verschillende atletiekcompetities voor de jeugd zitten eraan te komen. Het zijn mooie evenementen om gezellig met zijn allen naar toe te gaan en je uit te leven op je favoriete sport. Van zowel de pupillencompetitie als de juniorencompetities zijn alleen de datums bekend, de locaties volgen nog.

Maart

- 07-03 Finale crosscompetitie jeugd Castricum AV Castricum, www.avcastricum.nl
- 08-03 Den Helder – Schagen 25 km. Ook teamestafette, 7-9-7 km, www.noordkopatletiek.nl
- 14-03 Halve van de Waal, 21, 10,6 en 4 km Texel, www.halvemarathondewaaltexel.nl
- 15-03 All4Running Voorjaarsloop 2020, Heerhugowaard, AV Hera 600 en 1.000 meter jeugdlopen en 5 en 10 km. www.avhera.nl
- 29-03 Nova Clubcross Warmenhuizen, afstanden 4 - 6 km www.avnova.nl
- 29-03 Zandvoort Circuit Run (12 of 21 km)
- 30-03 Algemene Ledenvergadering Nova

April

- 04-04 Halve van Den Helder wandeltocht, 21 km, <https://halvevandenhelder.nl/>
- 05-04 Halve van Den Helder, 5, 10 en halve marathon <https://halvevandenhelder.nl/>
- 05-04 Brijderloop Alkmaar, jeugdafstanden en 5 of 10 km, www.avhylas.nl
- 12-04 Hollandse Dorpentocht St. Maarten-Dirkshorn, afstand 8 km. www.avnova.nl
- 13-04 Paaspolderloop, Nieuwe Niedorp. Diverse jeugdafstanden en 5 en 10 km. www.paaspolderloop.nl
- 17 t/m 19 of 20-04 Novaweekend groepsaccomm. 'De Boerderij' Meistershof, Dwingeloo
- 18-04 Zomercompetitie atletiek voor junioren C en D
- 25-04 Bloeiend Zijpe tulpencrossloop 't Zand, 7½, www.bloeiendzijpe.nl
- 26-04 Bloeiend Zijpe wandeldag, 7½, 8, 15, 20 of 30 kilometer. www.bloeiendzijpe.nl



Mei en later

- 04 en 05-05 Estafette bevrijdingsloop Wageningen, www.4en5mei.nl
- 09-05 Zomercompetitie atletiek voor junioren C en D
- 11-05 t/m 15-05 Wandelvierdaagse Nova, www.avnova.nl
- 16-05 Pupillencompetitie
- 20-05 Alkmaar Cityrun, kidsrun, 5 en 10 km, www.alkmaarcityrun.nl
- 29-05 Baancircuit XL, Heerhugowaard, AV Hera, atletiek, www.avhera.nl
- 06-06 Pupillencompetitie
- 13-06 Zomercompetitie atletiek voor junioren C en D
- 07-06 Marathon van Hoorn, 5, 10 halve en hele marathon, www.hoornmarathon.nl
- 27-06 Pupillencompetitie



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.walteroptiek.nl

Openingstijden

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

R. Duvivier INSTALLATIETECHNIEK

Gas * Water * Sanitair * Elektra * Databekabeling

Schelphoek Noord 14
1749 BC Warmenhuizen

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



AGRICULTURAL
PRODUCE

IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

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

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



Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



Comfortabel



Energiebewust



Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

