

mei/ juni 2020

Corona instructies

de jeugd mag weer sporten

Ongebaande paden

Ruud Doodeman

Online sprintje trekken?

Hardloofdokter

Interview Hajo & Noortje



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



schilders

sinds 1920

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

Corona instructies Nova

Pagina 12.

Ongebaande paden

Pagina 25.

Online sprintje trekken?

Pagina 32.

Interview Hajo & Noortje

En verder....

NOVA informatie	4
Verjaardagen / Nieuwe Leden	7
Van de voorzitter	9
Pietpraat	14
Jong Blauw	18
Nova's Giganten	27
Wintercompetitie Senioren	28
Avondwandel4daagse???	29
Wandel- en reisnieuws	30
Pupillen/junioren nieuws	32
Rabobank Club Support	33
Evenementenkalender	34

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

Alleen, maar toch samen

Omdat we fit wilden worden of blijven. Of omdat we aan wedstrijden wilden meedoen. Of gewoon omdat er ook een vriendje of vriendinnetje al op atletiek zat. Allemaal hadden we een reden om lid te worden van Nova.

Maar waar gaat het écht om?

In de meest bizarre tijd van ons leven, waarin de meest alledaagse dingen door besmettingsgevaar plots niet meer kunnen, is het mij duidelijker dan ooit. Ik zit niet bij Nova omdat het mijn club is; ik zit bij Nova omdat het ónze club is.

Hardlopen is leuk, maar dat komt vooral door al die andere hardlopers, hoogspringers, speerwerpers en wandelaars. Die hele slechte grap, of die hand op je schouder als je het even niet neer ziet zitten, we missen het allemaal.

Maar weet dit: jij en ik, we horen nog steeds bij die ene club. We zijn samen, ook al trainen we vaak nog noodgedwongen alleen.

Gelukkig zien de jeugdleden elkaar weer tijdens de trainingen. En voor de rest van ons zijn er de e-mails van trainers, appjes, videomeetings en natuurlijk ook deze bijzondere uitgave van ons clubblad. We doen het er voorlopig mee. Tot het moment komt dat we elkaar weer kunnen treffen, hopelijk in goede gezondheid.

namens de redactie
Martijn Jorritsma

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 19.00 tot 20.30	Clubavond pupillen Clubavond junioren	Verschillende trainers Verschillende trainers
Dinsdag 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Senioren/masters Sprintgroep Senioren	Trainers Jan Berkhout Jorg Ootjers
Woensdag 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.30	Novabaan Start to Run Krachttraining	Trainers Joshua de Vriend Margriet Berkhout
Donderdag 17.00 tot 18.00 17.00 tot 18.00 17.00 tot 18.15 17.00 tot 18.15 18.00 tot 19.00 18.15 tot 19.15 19.00 tot 20.15 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.45	Novabaan Mini pupillen/C-pupillen Pupillen B/C Pupillen A/B Senioren/Masters Pupillen A1 G atleten Junioren Senioren/Masters Sprintgroep Senioren Bootcamp	Trainers Myrthe van Dok en Mireille Ligthart Steven de Moel en Jesper Sintenie Amber Hurkmans en Carlien Wabeke Annemiek Suiker Lars Dignum Carol Rademakers, Amber Hurkmans, Deni van Schagen Mark Dekker Jorg Ootjers 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 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sportief wandelen Nordic Walking	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag 09.00 tot 10.30 10.00 tot 12.00	Vertrek bij begin Zeeweg Start to Run Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sprintgroep Senioren	Trainers Frans Kauffman Jorg Ootjers

Trainers



Teun Beers	06 39589887	Steven de Moel	06 51012246	Trainingscoördinatie Maaïke Tesselaar (jeugd): 06 2221 7397
Jan Berkhout	0226 394278	Jorg Ootjers	06 10903088	
Mark Dekker	0226 395238	Sara Prins	06 225 99617	
Lars Dignum	06 1434734	Carol Rademakers	0226 393603	Jos Hoogeboom (senioren): 06 1266 8131
Myrthe van Dok	06 36046818	Peter/Marian Robert	0226 393338	
Rob Duvivier	0226 395543	Jesper Sintenie	06 13840081	
Linda Hurkmans	06 2364 244	Annemiek Suiker	06 534 55 821	Marian/Peter Robert (wandelen): 0226 39 3338
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	Geboortjaar	Categorie	Geboortjaar
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

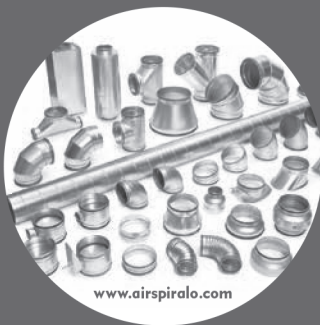
Roland Karsten	sponsoring@avnova.nl	06 2280 2338
Yvon Louter	sponsoring@avnova.nl	0226 39 5688
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 5148 9931

Vrijwilligerscoördinator

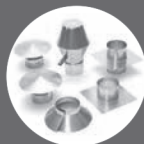
Leonie Engels	vrijwilligerscoordinator@avnova.nl	06 5240 7358
---------------	--	--------------

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

Mei

Iven Ligthart	16
Chiel Sven Vogtschmidt	18
Michel Kos	19
Claudia Wiegel	19
Marjanne Janssen	20
Patrick Blokker	22
Piet van der Welle	23
Ruben Pronk	23
Yvonne Louter	24
Jordan O'Neil	27
Dick Nannes	27
Ingmar Zondervan	27
Paula Stam-Tijm	28
Cor Wabeke	29
Yde Dekker	31
Eshaq Rahro	31

Juni

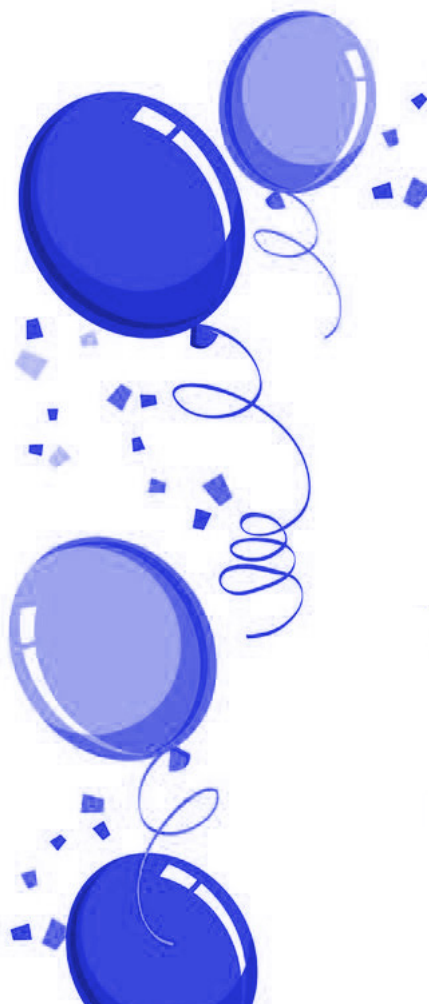
Elles de Groot	1
Trudie de Groot	3
Romy van Wonderen	7
Rina Krom	8
Nelina Bruin	9
Olav Latenstein	9
Tanja van Dijk	9
Jan Houtenbos	9
David van der Welle	12
Ad den Ouden	14
Tim Stroet	15
Marian Nolten	15
Lisa Slijkerman	19
Milly Pardoën	19
Suzan Nieman	20
Tuana Osman	20
Lisa Church	21
Dirk Jan Giskes	21
Bram Berkhout	24
Karin Hofman	24
Aad Pancras	25
Leonie Engels	25
Florijn Blokker	25
Truus de Maaré	25
Mara Smit	26
Remco Witte	26
Linda Hurkmans	27
Julian Vader	28
Floris Vader	28
Saran Schuijt	28

Juli

Diana Ligthart	1
Truus Rood-Zutt	3
Eline Vriend-Rampen	6
Anneke Hessels- H'kerk	6
Talisa van der Fluit	7
Joop de Krijger	7
Romy Duineveld	8
Evi Muijs	10
Piet Stuyt	11
Ana da Silva Goncalves	11
Gré Korthouwer	16
Teun Beers	17
Isabella Maas	17
Rik Bekker	17
Nikki Boekel	19
Manuel Jong	20
Jay Thomas	21

Nieuwe Leden

Geen nieuwe leden als gevolg van de corona-situatie.





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

Oudeval 5 1749 CA Warmenhuizen Telefoon (0226) 392807

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

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

Beste Noviteit lezers

Het is bijna zover, een bescheiden **hoera!** is wel op zijn plaats. Op 11 mei zetten wij de eerste stap in de hervatting van de trainingen. Zoals onlangs al bekend gemaakt op de website, maar door velen van jullie ook gelezen in diverse media, **starten wij met trainingen voor de pupillen en junioren** in de leeftijd categorieën t/m 12 jaar en t/m 18 jaar. Grenzen die wij overigens strikt moeten hanteren. Mijn verzoek is dan ook om daar zelf, of ouders en verzorgers van atleten, verantwoordelijkheid in te nemen. Breng dus ook onze trainers niet in verlegenheid in een poging deze grens te verleggen. Verderop in deze Noviteit lezen jullie in een verkorte instructie meer over de start en de wijze waarop dit gaat plaatsvinden. Op onze website zullen wij het gehele protocol plaatsen.



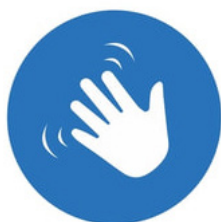
Het bestuur heeft de afgelopen dagen hard gewerkt om binnen een week alles volgens de regeltjes voor elkaar te krijgen. Vanaf deze plaats maak ik mijn mede bestuursleden graag een compliment.

Mochten er volgende week, als alles gepubliceerd is, en de accommodatie ingericht is volgens de richtlijnen, onduidelijkheden, opmerkingen of vragen zijn, stuur dan een mail naar onze secretaris margo.hogervorst@outlook.nl. Margo zal er dan voor zorgen dat dit z.s.m. op de juiste plaats komt voor een antwoord en of reactie.

Natuurlijk is het teleurstellend dat alle andere atleten, wandelaars en nordic-walkers de begeleide trainingen nog niet kunnen hervatten. Wij hopen dat ook dit weer zo spoedig mogelijk kan. Houd dus de huidige regels vast, breng elkaar niet in verlegenheid en of gevaar door toch in groepjes te gaan trainen.

Ook is het teleurstellend te moeten schrijven dat wij het **40-jaar AV Nova evenement hebben moeten cancellen**. De 40-jaar commissie denkt nog na of er iets leuks op afstand, online bijvoorbeeld georganiseerd kan worden. Daarover later meer.

De **ALV datum van 19 oktober** staat nog wel. We zullen tegen die tijd zien zien of dit haalbaar is, we hopen natuurlijk van wel.



Afstandelijke groet...,

Petra Taams

Corona-instructies

Beste AV Nova leden,

Zoals de meesten van jullie ongetwijfeld weten, staan we aan de vooravond van een eerste stap in de hervatting van de trainingen. Onze trainingen voor de twee leeftijdsgroepen tot en met 12 jaar en 13 tot en met 18 jaar starten weer op maandag 11 mei. Hoera!

Een heel mooi vooruitzicht en we weten dat veel van onze jeugdleden letterlijk staan te trappelen om de baan weer op te gaan. Maar dat het niet direct zo zal zijn als we gewend zijn, mag ook duidelijk zijn. Voor de jongste leden tot en met 12 jaar lijkt het een beetje op hoe het was, maar voor de leden tot en met 18 jaar geldt de anderhalve meter regel. Maar dat zijn niet de enige regels die we hebben te volgen. De vereniging moet voor de heropening van de accommodatie voor deze twee leeftijdsgroepen een uitgebreid protocol van maatregelen volgen. Een protocol opgelegd door de overheid, wat is gecontroleerd door de gemeente en ook door de gemeente dient te worden gehandhaafd. Dat dit protocol serieus door AV Nova wordt gevolgd merken ouders, verzorgers en leden al bij aankomst op de parkeerplaats. Zo mogen ouders het terrein niet betreden en voor de atleten en trainers geldt een gemarkeerde route die wordt voorzien van diverse instructies. Kortom het wordt wel blijdschap in een soort keurslijf. Maar daar laten we ons niet door weerhouden, dan komen we het verst.

Hiernaast staat een verkorte versie van het protocol, een instructie voor ouders, verzorgers en atleten. Lees deze zorgvuldig. Daarnaast wordt het hele protocol ook op de website geplaatst. Lees ook dit zorgvuldig. Voor de start op 11 mei zullen wij de leden ook nog per e-mail een verkorte instructie op basis van pictogrammen toezenden. Zo streven wij er naar om niemand te missen in onze informatie voorziening.

Gezonde groet,

Het bestuur.

Instructie ouders, verzorgers en atleten

Onderstaande maatregelen en instructies dienen elke training opgevolgd te worden.



Thuis voor de training:

- Tijdig afmelden voor de training (via mail of groepsapp, uiterlijk 24 uur voor start training);
- Zorg dat je je sportkleding reeds aan hebt, omkleden op de vereniging is niet mogelijk;
- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet;
- Was voorafgaand aan je training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden;
- Controleer of je voldoet aan alle Veiligheid- en hygiëneregels (hierboven beschreven).

Naar de training:

- Kom maximaal 10 minuten voor start van de training aan op het terrein (bijvoorbeeld, de training start om 18:00 uur, kom dan tussen 17:50 en 18:00 uur op het terrein);
- Kom bij voorkeur alleen naar de training (indien qua leeftijd verantwoord);
- Indien het kind gebracht moet worden:
 - o Breng het kind met de auto, blijf als ouder in de auto;
 - o Indien auto niet mogelijk is, dan lopend of met de fiets, zorg hierbij dat het kind buiten het terrein afgezet wordt, zorg dat er buiten het hek minimaal 1,5 meter afstand gehouden wordt.
 - o Bij het brengen dient gebruik gemaakt te worden van de ingang van het parkeerterrein bij het zwembad om vervolgens via de uitgang bij de Harenkarspelhal weer weg te rijden.

Binnenkomst terrein:

- Bij binnenkomst op het terrein hangen alle Veiligheid- en hygiëneregels zichtbaar voor iedereen;
- Bij de entree van het terrein geldt een verplichte looproute;
- Na de fietsenstalling worden alle atleten opgevangen. Hier zal kort geïnformeerd worden naar de gezondheid volgens de Veiligheid- en hygiëneregels;
- Iedereen die het terrein betreedt zal hier zijn/haar handen moeten ontsmetten met desinfectiemiddel.



Wegleggen van spullen/sleutels

- Volgens de looproute kom je bij het afgezette terras, hier is de mogelijkheid jasjes en sleutels neer te leggen en je handen te desinfecteren;
- Let op, ook in dit gebied is eenrichtingsverkeer van toepassing;
- Na het wegleggen van de spullen dien je direct het veld op te gaan naar de trainer;
- De kantine en kleedruimten en toiletten zijn gesloten.

Tijdens de training:

- Atleten dienen te allen tijde de instructies van de trainers, begeleiders, bestuurs- of commissieleden op te volgen;
- Voor kinderen tot en met 12 jaar geldt, fysiek contact vermijden;
- Voor kinderen 13 tot en met 18 jaar geldt, fysiek contact vermijden en altijd 1,5 meter afstand aanhouden;
- Het trainingsmateriaal wordt vooraf klaargelegd of aangereikt en ontsmet, we streven ernaar het mengen van

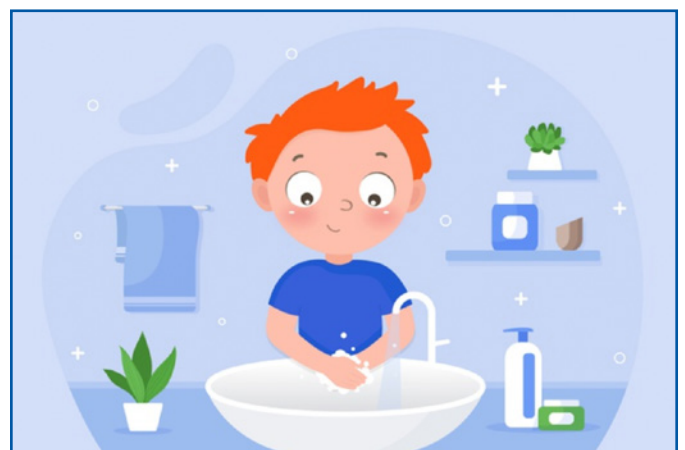
materiaal tussen kinderen te voorkomen.

Na afloop van de training:

- Atleten dienen na afloop van de training het terrein direct te verlaten;
- Uiteraard kunnen eerst de jasjes/sleutels weer gehaald worden uit het daarvoor bestemde gebied;
- Vervolgens dienen de atleten via de verplichte eenrichtingslooprichting het terrein te verlaten;
- Bij de uitgang zal wederom desinfectans klaarstaan om voor vertrek de handen te ontsmetten.

Ophalen:

- Wanneer de atleet opgehaald wordt:
 - o Met auto, ouder wacht in de auto op kind, zorg dat u op tijd bent = uiterlijk op het tijdstip dat de training eindigt, niet later;
 - o Met fiets/lopend, ouder wacht buiten het terrein op kind, zorg dat u op tijd bent = uiterlijk het tijdstip dat de training eindigt, niet later. Zorg daarnaast ervoor dat u minimaal 1,5 meter afstand houdt van anderen;
 - o Ook bij het ophalen geldt, inrijden via de ingang bij het zwembad en uitrijden via de uitgang bij de Harenkarspel hal
- Was na afloop van je training thuis je handen met zeep of desinfectiemiddel, minimaal 20 seconden.

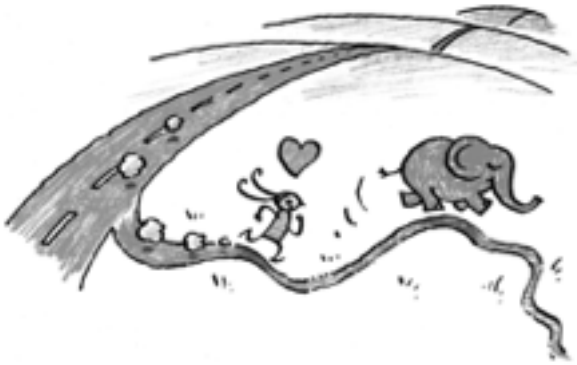


Als we de instructies op deze wijze samen volhouden komen we met zijn allen verder.

Bij voorbaat dank daarvoor,
Het bestuur.

Ongebaande paden openbaren zich

Vroeg of laat gaat de wereld weer volledig voor ons open na de voor het gevoel eindeloos durende, maar noodzakelijke intelligente levensbeperking. Let wel: alleen levenden kunnen beperken. Als deze boze droom van de slepende coronapandemie achter de rug is, wordt de aarde ongetwijfeld



weer het openbare attractiepark voor de mensheid. Ons ego krijgt dan de benodigde ruimte langzaam volledig terug. Uiteraard gaat dit gepaard met een eenvoudig te voorspellen tegendraadse ontwikkeling. We willen boven alles naar buiten. Binnen zijn wij uit (de huidhonger laten we gemakshalve verder buiten beschouwing). Na het nemen van de vrolijke olifantenpaadjes gaan we snel een stapje verder.

De ultieme beleving hiervan is trailrunning, dit is ontstaan in Groot-Brittannië uit het lopen door heuvelachtig terrein. Trail running waren de Engelstalige woorden voor ongebaand hardlopen. Wat opkomend is en in het Engels aangegeven is, geeft aan dat het sowieso überhip is. En alleen mensen die onder een steen leven, hebben er geen last van en ontgaat eveneens de merchandising rond trailrunning volledig.

De Britten met hun voorliefde voor ruige buitensporten, zoals rugby en cheese rolling (van de berg afrennen), ontwikkelden speciale schoenen om door de dalen en over de heuvels te kunnen denderen in het toch al niet droge eilandklimaat. Deze trailrunningschoenen zijn bij uitstek geschikt voor onontgonnen terrein. De mogelijkheden worden hierdoor grenzeloos, zolang hekken

geen belemmering zijn. Het strand, heuvels, bos, heide, rivierbeddingen, eigenlijk overal waar toezichhouders van PWN, Natuurmonumenten en SBB je liever niet zien lopen, worden hiermee je vrije uitloopgebied. Naast schuldgevoel afkopen met een Duikaart kan extra aanvullende snelheidstraining eveneens kostenbesparend werken. De trailschoenen hebben een grof profiel, de zool is stugger en is wat zwaarder dan gewone hardloepschoenen. Het profiel zorgt voor extra grip, wat ideaal is voor winterse omstandigheden en bemodderde paden. Hier komen we trouwens stiekem op het territorium van de cross. Dit overlapt elkaar enigszins. Voor de cross hebben we de fielddancers om aan te poten door de blubber. Je gaat bij het crossen echter vooral op het land van de boer dat dan een flinke opdoffer krijgt te verwerken door de sporen die de horde lopers nalaten op de akkers en de weilanden. Natuurorganisaties juichen dit wel toe.

Een goede trailschoen ademt. Dit lijkt wat tegenstrijdig aangezien een trail zonder waterplassen te vergelijken is met digitaal trainen; het is niet realistisch. Een beetje uitdagend parcours zal naast klimwerk veelal ook nattigheid op het pad veroorzaken, het water loopt eenmaal door de hoogteverschillen naar het laagste punt waar het overloopt. Natte voeten zijn zo niet te vermijden, we zijn tenslotte wel aan het hardlopen en niet voorzichtig aan het flierefluiten. Dat de schoen desondanks volop lucht krijgt is aan de andere kant toch ook wel prettig, want warmtestuwing; daar worden voeten ook niet vrolijk van. Het is dan beter om die natte voeten door moerasachtige modderpoeltjes maar voor lief te nemen. Dat werkt het beste totdat je die hippe schoenen uittrekt, dat beneemt je zelf even de adem.

Het zou het loopplezier enorm te goede komen wanneer je die zogenaamde trailshoes, tezamen met je ook al meurende hardloopoutfit, nog voordat je zelf nog nablozend van de ontberingen onder de douche gaat, in een keer met een soepele beweging in de wasmachine kunt kieperen



en aansluitend, als jezelf intussen ook weer fris en fruitig bent, vervolgens in de droger kunt donderen. Het bonken van de apparaten herinnert je dan als protest wel eraan dat ze het er niet mee eens zijn, maar 'Hallo!' je favoriete hobby moet niet te veel gaan lijden onder de toename van huishoudelijke werkzaamheden. Dan zijn we immers terug bij af en kunnen we beter niet de deur uitgaan en gewoon gaan stofzuigen, dan zijn we in feite net zo goed coronavrij thuis aan het trainen. Dan heb je het dus niet helemaal goed begrepen.

Dat van 'coronavrij' is weliswaar helemaal goed, maar voor de rest moet je vooral buiten zijn en je eigen geestelijke schoonmaak in die onstuimige elementen op zo zwaar mogelijke ondergrond afwerken. Dus dat we Engelstalige sporten in plaats van hardlopen en wandelen beoefenen en ook Engelstalige sportmaterialen en hulpmiddelen gebruikten is ook allemaal prima, zolang we na afloop met de Franse slag verder kunnen. Dus wil ik die trailschoenen desnoods wel online shoppen, zolang ze maar volledig WMS-proof zijn (washing machine safe). Voor mijn part al dan niet met behulp van shoe washing sacks. (Oei, nu zie ik dat ze al online als "Shoe laundry bags" reeds in de markt gezet zijn) Al weet ik niet of dat inclusief revolutionaire wasverzachter pads in aangename aroma's is? Je zult met die schoenzakken zeker minder deuken in het binnenwerk van de machines krijgen en de continuïteit van verwerking van vuile was beter kunnen waarborgen. Niemand of niets houdt je dan in de openbare buitenruimte nog tegen, je WMS-schoenen lopen immers altijd met je mee en zijn niet te stoppen. You Never Walk Alone!

Na de mogelijkheden voor bootcamp

stel ik voor dat Nova ook trailrunning als trainingsmogelijkheid gaat introduceren als natuurlijke reactie op het social distancing en de zeer langdurige nawerking van de nieuwe corona wereldorde. Dat Nova voor de realisatie van een trailrunningcircuit desnoods rücksichtslos de aanpalende ijsbaan moet annexeren is juist vanuit de geluksgedachte van de gemeente Schagen en de klimaatproblemen vast geen issue. Hier kunnen we een onstuimig en voldoende gevarieerd pad met hoogteverschillen maken met rotsblokken en braamstruiken, brandnetels en bomen met maple leafs aanplanten. Enige al aanwezige moerasstructuur zullen we respecteren en handhaven. De al aanwezige verlichting van de SIS, waarvan de leden niet langer meer "Steeds In Spanning" hoeven te blijven, houden we vanzelfsprekend aan om ook 's avonds in het donker te kunnen trainen om de trailspecifieke technieken van het katachtig bergop lopen en het rollend lopend afdalen onder de knie te krijgen.

Alhoewel, nu blijkt dat door de vermindering van de stikstof en vervuiling vanwege de parkeerstand van de mensheid het weer ineens stukken beter. Meestal doet april wat ie wil, dit jaar heeft april niets in de melk te brokkelen en is het een en al zon zonder ook maar een spatje regen. Aangezien corona een varkentje is dat niet zomaar gewassen is, zal het onder gelijke omstandigheden knetterhard vriezen en kunnen we vanaf december tot ver in maart volgend jaar maandenlang na het hardlopen nog even naar de ijsbaan gaan voor een paar rondjes. Misschien kunnen we beter nog even met de ongebaande paden in Schoorl doen!

Ruud Doodeman

Pietpraat



De vorige keer begon ik met vermelding dat regen en storm de aanleiding was mijn bijdrage te schrijven. Dat is nu wel anders. Zon en droogte maken het mogelijk om veel buiten te

doen. Maar de droogte maakt het niet gemakkelijk om met veel plezier grondwerk in de tuin te doen, althans bij mij niet. Wat een bokkegrond.

Op de Nova accommodatie ben ik ook al een tijdje niet geweest. Het werk voor de onderhoudsploeg was een tijdje stil gelegd i.v.m. het corona- virus.

Totaal geen activiteiten op en rond de atletiekbahn en ook maar geen onderhoud. Het bordje aan de poort zegt genoeg. Maar het wordt nu wel de hoogste tijd om aan de gang te gaan, want onkruid stoort zich niet aan zo'n bordje met een verbod om de accommodatie te betreden. Dus we zullen een inhaalslag moeten maken. Het zal geen enkel probleem geven om hierbij de 1,5 meter regel aan te houden. Ruimte zat. Alleen bij het koffiedrinken maar wat ruimer gaan zitten.

Jaarvergadering uitgesteld naar het najaar en het Nova (trainings)weekend zelfs naar volgend jaar. Jammer, maar het zij zo. We gaan ervan uit dat er weer betere tijden komen.

Vooruitkijken is moeilijk. Daarom maar eens wat achteruitkijken. Kort terug kreeg ik van Hans van der Geest uit Eenigenburg wat foto's en krantenartikelen van de eerste Westfriese Omringdijk estafetteloop die we op 2 april 2000 organiseerden. Zij was aan het opruimen en dacht dat Nova hier wel wat aan zou hebben. We dat waren Jos de Groot (onze overleden oud-voorzitter) en ik namens Nova en Dick van der Weide en Jan Groot namens Noordkop. Aanleiding was de publiciteit rond het streven de fundamente van kasteel Nuwendoorn op te knappen en hiervoor zoveel mogelijk geld bijeen te brengen. De loop werd een groot succes en leverde aardig wat geld op. Daar ontfermde onze vereniging zich over tot de plannen verder uitgewerkt zouden worden. Nu daar kwam toen niets van. Pas veel later werd er door de provincie actie ondernomen. Maar inmiddels hadden

wij na overleg met Dick en Jan de opbrengst overgeheveld naar de reserve voor de bouw van ons nieuwe clubgebouw. Dat was alvast een mooi startkapitaal.

De daarop volgende jaren is deze estafette nog georganiseerd voor andere doelen op het gebied van landschapschoon langs de Westfriese Omringdijk. Veel maar ook dankbaar werk.

Dat was dus 20 jaar terug, maar gaan we nog 20 jaar terug dan komen we uit in 1980, het jaar dat Nova werd opgericht. Dus dit jaar 40 jaar geleden. Iets om te vieren? Maar even wachten tot het corona-virus een halt is toe geroepen.

Ik was er vanaf het begin bij betrokken. Hoewel ik geen atleet was liep ik om fit te blijven wel af en toe een rondje hard. Dat was sommige mensen in mijn omgeving wel opgevallen en zo werd ik gevraagd te helpen bij het oprichten van een echte atletiekvereniging. Eerst werd nog gedacht een satelliet afdeling van Trias uit Heiloo. Zo was Hera in Heerhugowaard oorspronkelijk ook gestart. Maar dit idee werd al snel terzijde geschoven en werden er stappen gezet voor een eigen vereniging. Nova een nieuwe ster aan het heelal en in de atletiekwereld. Maar wat doe je als vereniging zonder een eigen accommodatie? Al snel werd gedacht aan "het tussengebied". Dat was het land tussen Tuitjenhorn en Warmenhuizen. In die tijd een omstreden gebied. In Warmenhuizen wilde men dat gebied "open" houden, terwijl Harenkarspel onder aanvoering van burgemeester Wesselink (ook burgemeester van Warmenhuizen) dacht aan woningbouw, winkelveorzieningen en zelfs een school voor voortgezet onderwijs. Dat kwam er niet van en maakte de weg vrij voor meer sport. De politiek in Warmenhuizen kreeg haar zin en daardoor was de weg om medewerking vanuit die gemeente voor ons wat gemakkelijker geworden. Gelukkig ging Harenkarspel daarin mee. Het plan om gebruik te maken van het ijsbaanterrein werd uitgewerkt en kreeg de volledige medewerking van beide gemeenten. Voor de noodzakelijke kosten kregen we van de beide gemeenten subsidie en voor het ontbrekende bedrag een renteloze lening van Warmenhuizen. Bouwbedrijf de Nijs had ergens op een werk nog een oude bouwkeet staan die we zelf met vereende krachten tot clubhuis omtoverden.

Tot zover mijn terugblik naar 20 en 40 jaar terug. Groeten,

Piet van der Welle

Swan

Art & Build

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

Atelier voor Bouwkunst

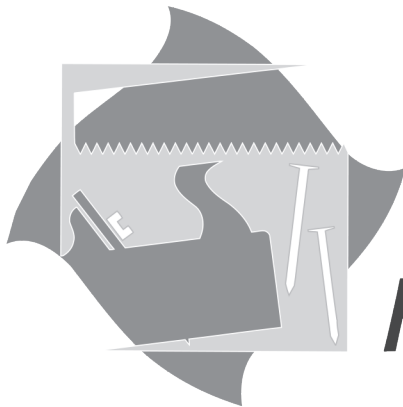
'Bezoekadres' Huisweid 9e 1749 EL Warmenhuizen

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



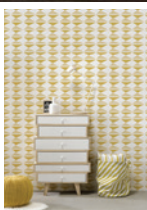
En specialist in verzorging van;
Fondue schotels
Gourmet schotels
en Barbecue

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 zaterdags tot 16.00 uur

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

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





Wist u dat....

- *Wij dit jaar meer dan 15.000 zomerbloeiers uit eigen kwekerij hebben staan?!*
- *Al deze zomerbloeiers maar €1,25 per stuk kosten en vanaf 1 juni €1,00?*
- *Onze kas vol staat met mooi gevulde bakken en manden?*
- *Wij de mandjes en bakken inpakken waardoor we er een leuk cadeau van maken?*
- *Wij voor Moederdag zeer veel keuze hebben?*
De Moederdag cadeautjes versieren wij extra met een leuk hartje.
- *Wij dit jaar ook bakken en manden gratis bezorgen?*
Vanaf €20,- brengen wij verschillende items bij mensen in omgeving Warmenhuizen, Bergen, Schagen, Alkmaar, Heerhugowaard en omstreken.
- *U zelf manden en bakken mee kunt nemen naar Tuinderij de Marlequi?*
Wij vullen deze voor u in de mooiste kleurcombinaties.
- *Alle plantjes al vanaf half maart in onze kas staan?*
Daardoor zijn ze erg sterk en is de overgang naar uw tuin niet groot.
- *Hoe eerder u komt hoe meer keuze u heeft?*
Want op is bij ons ook echt op.
- *Plantjesdag 2020 helaas niet door kan gaan vanwege de coronamaatregelen?*
- *Wij elke dag geopend zijn van 9.00 uur tot 18.00 uur?*
In onze grote kas kunnen wij 1,5 meter afstand houden.
- *U ook s' avonds op afspraak plantjes kunt halen?*
- *Tuinderij de Marlequi op Facebook en Instagram leuke (win)acties heeft?!*
- *Wij jullie weer heel graag zien op familie of bedrijfsuitjes zodra dat kan?*
Wie is de Marlequi mol kan gespeeld worden met 1,5 meter afstand van elkaar.
- *Wij het heel fijn vinden dat wij zo veel steun krijgen van jullie?*
#heelergbedankt #localforlocal



Jong Blauw News

Van de JB News redactie

Wat een saaie periode zo in thuis isolatie, alle evenementen zijn afgelast, zelfs het in de vorige editie aangekondigde NK Voordewindlopen is tot nader order uitgesteld. Zoals u zult begrijpen is de vast rubriek Cheer Chart dit keer komen te vervallen. Na het matige succes van de Roast van Bram B hadden we met weinig sport prestaties ruimte voor een nieuwe roast. Deze editie van JB News zit boordevol inspiratie deze periode in eenzaamheid trainende door te komen. Hou vol!

Quarantainetraining

Dat de coronacrisis vele nadelige gevolgen met zich meebrengt, dat is bij de meeste mensen ondertussen wel duidelijk geworden. Gelukkig brengt quarantainetraining niet alleen maar nadelen, maar zelfs vele voordelen met zich mee. Zo kan je bijvoorbeeld nooit te laat komen op een training die alleen jijzelf volgt. 5 minuten later beginnen? Geen probleem! kwartiertje langer rust, ga je gang! Zolang je je er zelf maar goed bij voelt. Het maakt ook totaal niet uit in wat voor kleding je de training aflegt. Gat in je broek? niemand die het ziet! Pantoffels aan? zolang jij ze maar comfortabel vindt zitten. Mocht je toch nog de verkeerde kleding hebben aangetrokken, de kledingkast is intens dichtbij. Het scheelt ook nog eens in reistijd. één stap buiten de deur en de training kan beginnen. Hiermee is ook meteen de kans vervlogen op het feit dat je halverwege de rit naar de training plotseling vast komt te staan in het gras. Hetgeen wat bij sommige atleten een grote tijds winst oplevert. Maar helaas wegen geen van deze voordelen het op tegen het gezamenlijk opdrieken van een welverdiende kop thee aan het eind van de training. Daarom wachten we allemaal met smart op het teken van de overheid, om gezamenlijk weer moe maar voldaan, op anderhalve meter afstand van elkaar, thee te drinken met veel te veel suiker.



Vóór en na corona-quarantaine-training

Als je Tijs H zoekt, hij zit al enige tijd op de WC voor inspiratie.

Wedstrijdseizoen 2020

Het wedstrijdseizoen 2020 heeft een bijzonder verloop gekend. Voordat iedereen het wist en zat het er alweer op. Zowel de dames als de heren hebben zich dit jaar weer weten te handhaven in de 2e divisie! De onderlinge wedstrijden zijn bijzonder genoeg allemaal onbeslist gebleven. Het is een jaar waarin de atleten van NOVA zich jammer genoeg niet konden tonen op het NK, maar iedereen is hard door aan het trainen om volgend jaar weer een heel seizoen te vlammen op de baan!

Gekke atletiekbanen

In het rijtje gekke atletiekbanen hebben we menig baan al voorbij zien komen. Op allerlei gekke en bijzondere plekken liggen onze banen verscholen midden in de bossen en zelfs op daken, maar het land met toch wel de meeste vreemde banen is toch wel de USA. Een kleine greep uit het bestand vreemde banen.



Wallace Field in Seattle (SPU)



Of Saint Mary's College High School in Berkeley

Het zal u verbazen maar beide "tracks" zijn 400m lang en hebben een recht stuk om de 110m horden te lopen. Gelukkig heb wij bij Nova een "normale" vorm voor de baan, want wij atleten zijn toch een beetje autistisch

The roast of Linda H

Linda, ook wel Spaans voor mooi of beeldschoon. Vele mannen vinden dat ook, zelden brengt Linda een avond alleen door. Helaas zijn het er zoveel dat ze zelf af en toe de naam kwijt is, was het nou met een of twee a's? Op jonge leeftijd kwam Linda erachter dat ze goed kon hoogspringen, als klein meisje bedwong ze al grote hoogtes op de atletiekbaan. Tegenwoordig staat Linda zelf op eenzame hoogte. Als je niet zou weten dat de kantine van Nova was, zou je denken dat je het Linda Hurkmans museum binnen loopt. Over de gehele muur kan je foto's van Linda aantreffen, in elke mogelijke positie over de lat heen. Voor dat hoge springen is Linda uiteraard vaak op de baan te vinden. Krachttraining, coördinatie, techniek, bestaan er nog andere trainingsvormen? Op de maandagen kan je Linda beter niet aanspreken als de wekelijkse 'looptraining' op het programma staat. Met een chagrijnige blik en het hoofd wat schuin de bocht door, wordt deze met tegenzin afgewerkt. Verder dan twee rondjes inlopen komt het echter vaak niet, dan is het weer genoeg voor een week. Ook is Linda vaak in het krachthonk te vinden, de bar en de schijven zijn geen onbekende voor haar. Helaas vindt de kledingstylist het minder leuk. De skinny's passen na de vele krachttrainingen niet meer om Linda's bovenbenen, vandaar dat de gaten er in slaan. Voor een aantal jaren heeft Linda inmiddels het rustieke Zuipersluis verruild voor het levendige Den Haag. Festivalletjes, feestjes, studie avondjes. Steeds vaker weet Linda dat ze met Danzig kan vermaken. De keren dat Linda nog in Warmenhuizen is te vinden, heeft ze een goed logeeradres op de schoffel. Tenminste, logeren? Het logeerbed kan best weg gehaald, die wordt zelden gebruikt. Als aanstaande sport juf doet Linda erg haar best om zoveel mogelijk sporten onder de knie te krijgen. Soms lukt dat beter dan anders. Hoe haal je de nadruk van het uitvoeren van de sport af? Focus je op de kleding. Met een panterprintje aan heeft niemand het meer over haar snowboard capaciteiten.

Quote van de maand: Als ik nu PR's begin te lopen als het seizoen weer begint, dan ga ik volgend jaar 3 maanden in quarantaine.

In de vorige editie heeft u kunnen lezen dat de prijsvraag gewonnen is door Jesse S. Wij begrijpen dat Jesse zijn prijs uitgebreid geconsumeerd heeft. En dagen Jesse uit de foto's met ons te delen.

Column

In deze gekke tijd een column schrijven valt niet mee alles wordt geschrapt of verplaatst naar een nog onbekende datum. Het EK in Parijs, de Olympische Spelen of de Paralympische Spelen. Gelukkig krijgen de laatste twee een mooi plekje in 2021. De olympische start op 23 juli 2021 en de paralympische op 25 augustus 2021, zodat wij liefhebbers toch naar de topatleten in onze sport kunnen kijken op het hoogste niveau. Om deze column toch met een vrolijke noot af te sluiten; afgelopen week heeft onze regering het sporten voor de jeugd weer enigszins vrijgegeven, zodat de opgebouwde energie er straks weer uit kan. Hou vol, blijf gezond en wie weet tot snel weer op een training.

Kapper gezocht voor Luuk G

JB atleet Luuk G is op zoek naar een kapper. 'Het is weer eens tijd om een kappertje te doen' aldus G. Dus wie weet een kapper die tijd heeft voor Luuk. Indien mogelijk mag ze te zijner tijd ook zijn haar wel knippen, als de corona regels dit toe laten natuurlijk.

Angst op het niet krijgen van de Noviteit

Het is helaas niet vanzelfsprekend dat de krant bij iedereen thuis langsgebracht wordt. Zo wonen er een aantal atleten in het hoge noorden die normaal gesproken de Noviteit altijd op de training in ontvangst nemen. Aangezien ze in moeilijk bereikbaar gebied wonen en de trainingen voorlopig nog "on hold" zijn, is er een grote angst ontstaan bij de atleten dat ze de tijdelijk de krant niet zullen ontvangen. De bezorger in kwestie Matthijs de G heeft nog niet gereageerd of/hoe de atleten de krant eventueel zullen ontvangen. *[Wij van de redactie kunnen deze briefschrijver geruststellen, de Noviteit zal van Wit-Rusland tot in het uiterste puntje van Noord Holland, waar je in Breezand bijna van de wereld af valt bezorgd worden]*



Van Warmenhuis naar Zijpersluis

De beste plek om te trainen, is mij gevraagd. Met meer schapen dan inwoners is Zijpersluis de ideale trainingsomgeving. Een rondje Burgerbrug via het bekende Molenpad is exact 5 kilometer. Sluisje op, sluisje af voor de nodige heuvelsprints. En bij mooi

weer je zinnen zetten op een nieuw wereldrecord verspringen over de Grote Sloot. Een zachte landing in het water betekent dat je het nog niet gered hebt...

En daarnaast nog een hordetraining over de greppels in het land. Met als extra dimensie om de schapen en vooral wat zij achterlaten in het gras te ontwijken.

Cheer Chart

De top 5 van wedstrijden waar het gaat gebeuren, en waar je dus als supporter of deelnemer bij moet zijn komende maanden: Deze rubriek is jammer genoeg komen te vervallen. Echter kan er aangeraden worden om op woensdag te kijken naar de training via zoom. Hierin toont Matthijs de G. zijn kunsten en geeft Margriet B. een heerlijke training. Zelf meedoen is ook mogelijk. Hiervoor moet contact worden opgenomen met Bram B.

Werperstraining

Het werven van een nieuwe werper voor het competitieteam is even on hold gezet. Het is al jaren bekend dat werpers binnen onze club dun gezaaid zijn. In voorgaande editie werd al aangegeven dat we bezig zijn mensen op te leiden, echter dit is op afstand erg lastig. Het trainingsschema voor de kogelslingeraar die we op het oog hadden, was in de huiskamer erg ongemakkelijk. Naar verluid is een plaatselijke aannemer de schade weer aan het herstellen. Ook speer of discus werpen in de woonwijk lijkt geen goed plan, zodra de nova-accommodatie open gaat gaan we weer werpen.

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 inspannende 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!

SPORTMASSAGE 
KARELLIGTHART

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



Sandy's
bloem idee

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

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
afspraakjes
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

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

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

Pedicure Annelies



*Een weldaad voor
uw voeten....*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803



- ✓ 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



STRONGFLOOR

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, hypotheeken

Bezoekadres
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



Sprintje online doen?

Midden op het gras staat een krukje met een laptop. Daarvoor doet mijn familie 20 burpies. Het is tijd voor de NOVA bootcamp in Coronatijd. De training begint stipt om half acht, maar een enkele sporter sluit wat later aan omdat de camera nog moest opstarten. Het gemis van NOVA werd te groot. Trainen met elkaar een must, daarom de initiatieven om op te drukken, planken of knie te heffen of met elkaar strijden voor de snelste rondes in de bossen van Schoorl. Het is lente dus tijd om volop buiten te sporten en natuurlijk niet alleen. Maar met z'n allen... alleen wel online.

Waar valt op een doordeweekse dag uit te kiezen?

Dinsdag treffen we het nu al beroemde kattenbelletje van Jan via Jos over de mail. Instructies hoe diep te gaan in de bossen van Schoorl onder de bezielende leiding van Jan, maar zonder zijn fysieke aanwezigheid. Via Strava, een hardloop-app met dertig leden worden de inspanningen van de duintraining gevolgd.

Op donderdag start Sara met de bootcamp. Sara met zus in de kelder geeft de instructies. Hilde in de schuur met enthousiaste honden, Evelyn op de slaapkamer, Frans en Mark op het terras in de avondzon en wij op het gazon. Zolang de wifi het maar haalt. Want we zien elkaar, maar kunnen elkaar niet besmetten. Een grappig neveneffect is dat je gelijk bij iemand thuis welkom bent. Zo nu en dan zwaait een huisgenoot vanaf de achtergrond. Is dit geheel nieuw voor je? Geeft niet, twee maanden geleden was het voor iedereen nog onbekend. Daarom een kleine instructie hoe online de NOVA week met je sportvrienden door

te brengen. Wat heb je nodig? Een laptop of PC met webcam. Een smartphone zou kunnen, maar het is best lastig om al springend instructies van je trainer te volgen.

- Elke dag van de week: Strava.com Een aardige groep atleten deelt zijn inspanningen met elkaar op de virtuele NOVA baan of in de Schoorlse bossen. Veel lopen, maar ook fietsen kan. Maak een gratis lidmaatschap aan en zoek naar club: AV NOVA

- Maandag ontvang je per mail de hardlooptraining van Jan. (maillijst senioren)

- Dinsdag geeft Mark voor de senioren een training van 19 tot 20 uur via het programma Teamlink. Stuur Mark een mail moldekker@quicknet.nl om mee te doen.

- Woensdag krachttraining met Margriet en Jong Blauw vanaf 19.30u. Geef je op bij Margriet 0613284208

- Donderdag verzamel je springtouw, dynabands (of een fiets binnenband) en gewichtjes (colaflesje met zand) voor een pittige bootcamp van Sara vanaf 19.30u via Zoom. Opgeven via Whatsapp bij Sara 06- 22599617

- Zaterdagochtend nog een rondje met Mark om 9 uur voor souplesse en conditie.

- Zondagochtend even alleen of met de familie een lange loop door de duinen of de polder. Zodat iedereen elkaar weer op zondagmiddag bij een kopje thee ontmoet op Strava om elkaar een 'kudo' te geven. Ook een online activiteit of krijg je jezelf juist niet online? Mail voor wat hulp naar hardloofdokterhelptjeonline@



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

NOVA'S GIGANTEN

Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meeste bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de Giganten, trainend van 18:15 tot en met 19:15 op donderdagavond alleen nu even niet...

Prachtige tijden!

Wat leven we in prachtige tijden zeg. De lente is al wekenlang aan het stralen boven ons land. In elk weerbericht, krant of Facebookpost zie je prachtige natuurplaatjes. De zonsopgang, de tulpenvelden, een pasgeboren lammetje, prachtige plaatjes overal. Daarbovenop hebben wij nog het enorme geluk dat we daar tussen leven! Daarnaast hebben de meeste van onze jongeren een halve lente-vakantie, al zullen ouders daar wat minder blij mee zijn.



We moeten de boel niet bagatelliseren maar laten we ons vooral focussen op de voordeeltjes die er nu ontstaan.

Zie de schoonheid in de rust en de kleine dingen voordat we straks weer van alles druk, druk, druk moeten. De grootste schoonheid zit nog wel in het gemis. Door het seizoen heen hebben de meesten van ons (inclusief ikzelf) soms echt geen zin in de training. Maar juist nu er geen training is weet je wat een gemis dat is. De trainers, de spellen, de grappen en ons baantje... Wat had de lente mooi geweest als we die samen hadden kunnen beleven. Blijf gezond en blijf serieus omgaan met de maatregelen maar vooral: Geniet nu juist van de dingen die je normaal wat minder hebt, dan gaan we straks weer met zijn allen genieten van elkaar!

jij moet ook 1,5m afstand houden!

Wintercompetitie 2019-2020 heeft een bijzonder slot



Met de wintercompetitie waren we lekker op dreef. Door een sterk verbeterde communicatie hadden we veel meer actieve deelnemers dan vorig jaar. Tot en met Den Helder-Schagen waren er bij de heren twee lopers die aan alle wedstrijden hadden deelgenomen, en nog twee die één keer gemist hadden. Bij de dames waren er twee die elk één keer hadden gemist. Het zou in de laatste twee wedstrijden, te weten de Clubcross en de Hollandse Dorpentocht, nog alle kanten op kunnen. Met name de Boerenkoolloop met totaal 40 deelnemers en (de allerlaatste editie van) Den Helder-Schagen met 27 deelnemers sprongen eruit. Over die laatste wedstrijd wil ik het graag even hebben.

Er moest nog een wedstrijd worden ingevuld in de periode tussen Groet uit Schoorl, die al niet doorging, en de Clubcross. Door de enthousiaste werving van Lonneke Kossen en Isabelle Brus konden totaal zes teams van drie personen worden ingeschreven, evenals negen individuele inschrijvers.

's Morgens verzamelde iedereen zich bij huize Reijmerink/Brus en na koffie en hier en daar een kleine kennismaking ging het met een aantal auto's richting Den Helder. Tevoren was bepaald dat er niet op tijd gelopen zou

worden, maar dat er punten voor deelname zouden gelden, met extra punten als je ook nog een of twee trajecten zou fietsen.

Bij de teams was een indeling gemaakt zodanig dat de lopers die hetzelfde traject liepen, min of meer aan elkaar gewaagd waren. Besloten werd dan ook om met z'n allen bij elkaar te blijven tot het wisselpunt. Er stond een fikse zuidwester, maar zo konden we elkaar uit de wind houden, onderweg aanmoedigen en oppeppen enzovoort. Sterk staaltje teamgeest! Na afloop nog met z'n allen een biertje bij Alpha en daarna weer naar huis, op naar de Clubcross! Lonneke en Isabelle, bedankt!

Wat een mooie uitvoering van de wintercompetitie zou worden eindigde achteraf op een dag met een geweldige teamspirit, maar dat was natuurlijk niet de opzet. We wilden heel graag met minstens net zoveel deelnemers naar de Clubcross en de Hollandse Dorpentocht.

Die houden we dan maar tegoeed voor de volgende jaargang.

Namens de commissie Wintercompetitie, Jos Schalkwijk.

Alternatieve Avondwandelvierdaagse van ... NOVA!

Vanwege Corona kon de avondwandeld-4daagse dit jaar geen doorgang vinden. De inventieve Kim (van Rood Groen Service) belde ruim een week geleden. Kim is bij Nova een enthousiaste hardloopster en bootcamp deelnemer. Ze is mijn schoondochter en samen met Koen hebben ze 2 prachtige dochters t.w. Puck (8) en Liv(6) en zoon Fijs (2,5)

Ze belde met de volgende vraag: 'Truus kunt U aan de routes van de wandelvierdaagse komen? Ik zou deze toch graag met ons gezin in de Meivakantie gaan wandelen. Onze vakantie naar Texel kan niet doorgaan. Koen heeft het druk en die blijft doorwerken. Het lijkt me een leuke invulling van deze vrije week.'

Onze Nelina, bestuurslid, jeugdcommissie lid en wat al niet meer, zorgde dat ik de routes kon uitprinten en op de Oudevaart kon afgeven.

Ondertussen had Kim medailles besteld voor haar gezinsleden en zo gezegd zo gedaan. Dinsdag 28 april was hun start van de wandel 4daagse.

De eerste dag was het regenachtig maar iedereen genoot (en zonder enige wanklank volbrachten ze de 5 kilometers! De 3 daarop volgende wandeldagen was het prachtig wandelweer en stralend kwam het 4 tal vrijdag over de finish.

De bloemen en medailles waren meer als verdiend en het was voor iedereen genieten van de blije koppies.

Wat waren we trots Pappa Koen en Oma Truus, ook voor ons opnieuw een hele mooie week.

De foto's spreken voor zich !

Truus Rood



Wandel- en reisnieuws



Wintersport 2020 terugblik.

Zoals je in voorgaande Noviteiten hebt kunnen lezen: we gingen van 6 – 15 maart met Nova naar Ortisei in de Dolomieten. Des te dichter we bij 6 maart kwamen des te spannender werd het of het zou lukken met de problematiek rondom het Corona-virus. Het leek allemaal goed te komen, elke dag even kijken naar de adviezen van Buitenlandse Zaken. Steeds code geel, en dan is het OK om er naar toe te gaan. Tot..... dinsdagavond 3 maart 18 uur. De code werd gewijzigd in Oranje. En dat betekende: Niet Doen. Maar wat dan wel: Niet gaan of naar een alternatief zoeken. De reis was ondergebracht bij Europaski, zij wisten dinsdagavond al te

melden dat er waarschijnlijk plek was in Oostenrijk. Die code was nog groen. Bovendien zei het hotel in Ortisei toe de reissom terug te betalen. Wel met het verzoek om, als Corona het toelaat, volgend jaar wel weer naar Ortisei te komen.

Op woensdagmiddag 4 maart kwam het verlossende woord er uit: we gaan naar Wagrain in Wagrain. Een **** hotel. Iedereen blij en zo hebben we een mooie week gehad. Prima hotel, mooi ski- wandelgebied. Redelijk tot goed weer.

Blij dat alles goed is afgelopen, en we op de valreep nog een mooie week hebben gehad. Achteraf kan je zeggen: was het verantwoord. Maar niemand is ziek geworden (voor

zover wij weten). En we hebben gehandeld naar de situatie van dat moment. Als je **nu** ziet welke impact het virus heeft.....

Afijn, we hebben alvast weer een optie genomen op de wintersport 2021: van vrijdag 5 – zondag 14 maart. Naar hotel Rodes in Ortisei. Mits Corona het toestaat natuurlijk !

Novaweekend 17 – 20 april 2020 naar Dwingelo

De maatregelen rondom Corona hebben een streep gehaald door het weekend. Voor het eerst in 35 jaar is het weekend niet doorgaan. Erg jammer, want het was toevallig ook nog schitterend weer !

Gelukkig hebben we kunnen regelen dat het weekend naar Dwingelo een jaar wordt uitgesteld. Mocht Corona het toestaan wordt de datum: 16 – 19 april 2021

Wandeltrainingen

Begin maart hebben jullie een mail gehad van het bestuur dat alle trainingen, dus ook voor de wandelaars, tot nader order zijn afgelast. Erg jammer, maar begrijpelijk. Als er iets te melden is sturen we een mail naar alle wandelleden. Zoals bijvoorbeeld:

- Allerlei oefeningen op de website gezet
- Net als een aantal wandelingen rondom Warmenhuizen van 10, 15 en 20 km. Maar ook eentje in Callantsoog
- Routes wandel4-daagse van Nova staan ook op de website

We zijn erg benieuwd wanneer we weer met elkaar kunnen gaan trainen in de duinen van Schoorl, maar vooral ook: hoe zal dat gaan ? Het is een rare tijd, we missen jullie en ook de trainingen. Wat waren we bevoorrecht dat we 'zomaar' elke week in de duinen van Schoorl konden gaan trainen !

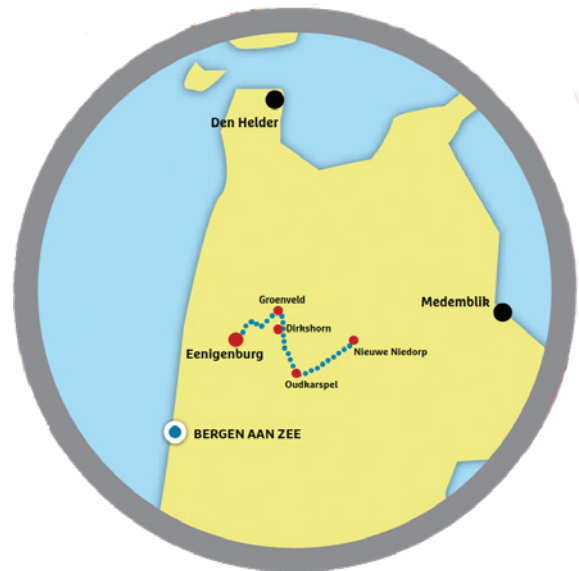
De KWBN en de Atletiekunie zijn druk doende protocollen op te stellen voor als het is toegestaan weer met elkaar te mogen sporten, onder andere voor wandeltrainingen.

Zodra er nieuws is te melden laten we dat weten via de mail.

Zoals de zaken er nu voor staan gaat de afsluiting van het wandelseizoen ook niet door.

Ook de bijscholing van de wandeltrainers, gepland op 28 maart, is niet doorgegaan. Deze is verplaatst naar 3 oktober.

Het Groot Frieslandpad



Dit is een LAW (Lange Afstand Wandelpad) van Bergen aan Zee (NL) naar Leer (DE). Totaal 362 km. We werden er op geattendeerd door Jos en Yvon Boerdijk. Zij waren er mee begonnen. Dat leek ons ook wel wat. Je kunt het in eerste instantie heel goed doen met auto, fiets en thuis slapen.

In 5 etappes zijn we gekomen tot Enkhuizen. De route gaat verder in Stavoren. Dan wordt het toch wel enigszins lastig: met de auto er heen, fietsen wegbrengen, met de auto naar het begin punt, lopen naar de fietsen, op de fiets weer naar de auto en dan de Afsluitdijk weer over. Maar ja, in deze Corona-tijd is het dit of niets.

De 5 etappes in West Friesland waren bijzonder mooi. Alhoewel we er veel wandelen en fietsen liepen we nu over stukken van de route waar we nog nooit zijn geweest. Prachtig ! Vooral nu in het voorjaar met al die bloeiende tulpenvelden, bomen en planten. Niet te vergeten de kwetterende vogels, jonge eendjes en gansjes. Veel te zien !

Een aanrader, deze route !

Peter en Marian

Wintercompetitie 19-20 ten einde

Met het niet doorgaan van de clubcross is er een abrupt einde gekomen aan de wintercompetitie seizoen 2019-2020.

Maar liefst 81 jeugdleden hebben aan één of meerdere wedstrijden die onderdeel uitmaakten van deze competitie meegedaan.

Hiervan zijn er 28 kinderen die genoeg keer hebben meegedaan om in aanmerking te komen van het beloofde presentje. Zij zullen dit op een nog te bepalen moment krijgen uitgereikt.

Twee van deze trouwe deelnemers zijn **Hajo en Noortje de Vries**. Bij bijna alle wedstrijden zijn ze aanwezig en ondertussen bekend om hun zeer snelle eindsprint. Tijd voor een paar vragen aan deze enthousiaste jeugdleden.



Hoe oud zijn jullie?

Noortje: 8 jaar

Hajo: Ik ben bijna 10

Hoe lang zijn jullie al lid van Nova?

Beide: Ongeveer 4 jaar

Hoeveel keer in de week trainen jullie?

Beide: 2 keer in de week

Wie zijn jullie trainers?

Noortje: Mireille, Femke en Kiki

Hajo: Steven en Jesper

Wie is jullie voorbeeld op sportgebied?

Noortje: Dafne Schippers

Hajo: Usain Bolt

Welke wedstrijd van de wintercompetitie vinden jullie het leukst?

Beide: De wedstrijden op het eigen Nova-terrein.

Wintercompetitie 20-21

Hebben jullie naast atletiek nog andere hobby's?

Noortje: Op de trampoline, lego en het verzorgen van mijn pop en knuffels.

Hajo: Met lego knutselen en buiten spelen, bijvoorbeeld op de trampoline.

Hebben jullie een favoriet onderdeel bij de wedstrijden van de zomercompetitie?

Noortje: Balgooien

Hajo: Hoogspringen

Als je voorzitter van Nova zou zijn, is er dan nog iets wat je zou veranderen?

Noortje: Vaker het spelletje spelen waarbij de trainers dieren zijn die je moet zoeken.

Hajo: Ik zou een klimwand op het terrein wel erg gaaf vinden.

Ondertussen wordt er alweer nagedacht over de wintercompetitie van het aankomende seizoen 2020-2021.

Sommige wedstrijden zijn nog onder voorbehoud maar jullie kunnen ervan uitgaan dat deze grotendeels gaat lijken op de competitie van afgelopen seizoen.

Het wordt dus weer een mix van crosslopen, wegwedstrijden, boslopen en wedstrijden op het eigen Nova-terrein.

Door het uitvallen van de Stratenloop van Tuitjenhorn hopen we op zaterdag 12 september van start te gaan met de kermisloop van Zijdewind. Vervolgens gaan we weer naar het Rondje Bergen die op zondag 4 oktober wordt georganiseerd.

Wanneer de data van de overige wedstrijden die later in het seizoen plaatsvinden bekend zijn wordt het volledige overzicht gepubliceerd.

We wensen jullie allemaal weer veel plezier bij de wedstrijden en hopen dat de opkomst weer net zo groot is als tijdens het afgelopen seizoen.

Oproep van onze sponsorcommissie



Rabo ClubSupport

Met Rabo ClubSupport investeren we in lokale clubs en verenigingen.



Actie 2020, ben je al lid van de rabobank?

Een mooi initiatief waar wij als club graag gebruik van maken. Ook afgelopen jaar was weer succesvol! Doe jij ook mee dit jaar? Nog geen lid van de Rabobank, meld je aan als lid, dan mag je ook stemmen op AV NOVA!!! Iedere stem telt en levert de club een mooi sponsorbedrag op.

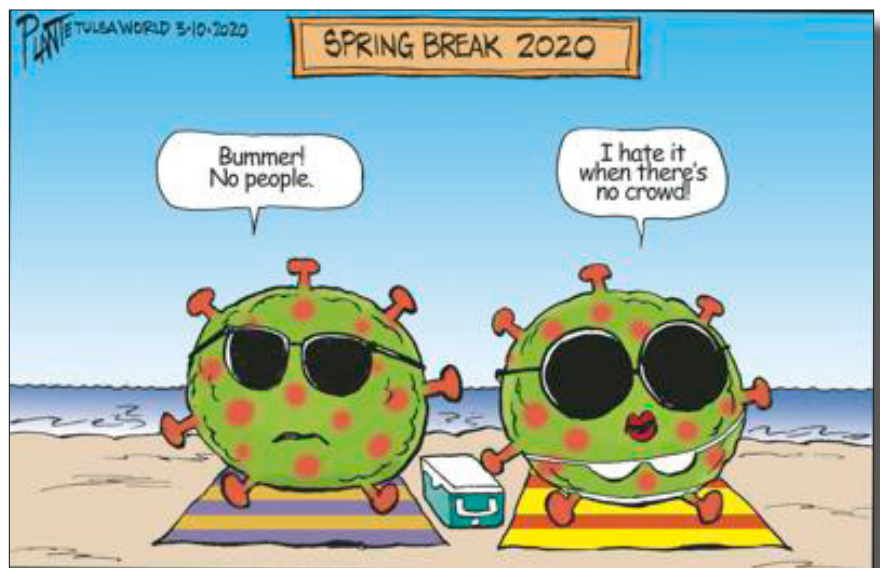
De sponsorcommissie schrijft AV Nova in voor deze actie, vanaf 21 September kan er worden gestemd. De Rabobank brengt de leden die mogen stemmen op de hoogte van hun stemrecht.

Ik zeg doen!

Evenementenkalender

De mens is een kuddedier. We zijn hier bijna ongeëvenaard in, alleen de wilde natuur verslaat ons door de grote trek van de gnoes in Afrika. Als die wildebeesten het daar op een lopen zetten dan helpt er geen lieve moedertje meer aan. Dan kan je maar beter bescheiden achter een grote sterke boom gaan staan en wachten totdat de stofwolken neergedaald zijn. Door niets en niemand laten ze zich tegenhouden in hun denderende verplaatsing. Slechts de krokodillen, die stillerjes gnuivend opgesteld staan bij de oversteekplaats en wachten op een vers gnoeboutje, vormen een gevaar. Wij hebben hier weliswaar de Kerstcross van Opmeer, waar we flinke sporen in het weidse land achterlaten en het hek is ook van de dam bij de grote stadsmarathons, maar echt stuiven doet het zelden of nooit, de aarde gaat er niet van trillen en alleen een zweepslag loert onverhoeds op slachtoffers.

Als angstgegner van deze tijd neemt het Coronavirus terloops het vliegtuig of gaat als inwendige verstekeling op een cruiseschip om vooral ongezonde mannen van oudere leeftijd met overgewicht bij de kladden te grijpen. Een internationale ontstentenis met onvoorstelbare gevolgen, want we zijn niet alleen kuddedieren, maar ook knuffeldieren. Juist dit laatste zien we vooral goed bij baby's die het beste tot bedaren te krijgen zijn door ze dicht bij je hart te houden en als dan het leed is geleden zie je ze vanuit hun donzige bolletje met grote ogen aankijken. Helaas is



de mondiale reiziger menig gezelschapsdier fataal geworden. Het is een ongekennde omwenteling. De wereld draait door, maar de littekens op onze ziel zullen tijd nodig hebben om te helen. Pas als het er niet meer is, dan weet je pas goed wat je had. Alles leek zo vanzelfsprekend. Hoe gaaf is het om samen met vele andere clubgenoten aan de start te staan van een sportevenement en jouw trainingsuurtjes om te zetten in een mooie prestatie? Een echte boost krijgen wij door alle atletiek-, hardloop- of wandelevenementen. De race begint soms al bij de digitale inschrijving om er op tijd bij te zijn, zoals bij de Halve van Texel, die inderdaad zo'n beetje binnen de halve minuut vol is. Dan voel je de wedstrijdspanning al meer dan zes maanden voor de bootstart. Dan is misschien die kriebel er al en anders wel ter plaatse bij de inschrijftafel. Het naar de activiteiten toelevens hoort bij de voorpret en is een extra motivatie om te trainen. Niet voor niets wordt in deze rubriek de organisatie achter de evenementen gesteund. Alles wordt er aangedaan om gezamenlijk en gezellig de sport te beleven. De strijd tegen de elementen; harde wind, mist, motregen, miezer, slagregen, ijsregen of tegenstanders. Het maakt allemaal niet uit. We gaan er gewoon voor. Opgeven? Daar is geen sprake van.

Het hele lenteprogramma is intussen naar de Filistijnen en het zomerprogramma naar de Galemiezen. Het ene na de andere evenement werd de afgelopen periode noodgedwongen geannuleerd. Nu ligt alles tot 1 september stil. Voortschrijdend inzicht leert, dat de Corona-afzeggingen zullen doorsijpelen tot ver na de pruimentijd. Wanneer mogen wij weer? Dat is de grote vraag. Of de halve van Texel eind september door mag gaan? Ik heb er een hard hoofd in. Het is wellicht maar beter om rustig door te trainen om de coronakilo's geen kans te geven en in vorm te blijven en te focussen op een hopelijk realistisch haalbaar doel: onze eigen Boerenkoolloop die exact op 1 november gepland staat.

November

01 Vezet Boerenkoolloop

Afstanden: 1,5 trimloop jeugd, 5 km trimloop en 10 km wedstrijd en trimloop. www.boerenkoolloop.nl



Restaurant

De Ooievaar

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

Geopend van donderdag t/m zondag



J.P. BEEMSTERBOER FOOD TRADERS

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

-  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

