

Noviteit



november/december 2021

Zijn je darmen op orde?

Edward van Oerfit.nl

Boerenlandwandeltocht

Ging door!

Crosscompetitie Jeugd

Oproep tot inschrijven





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 17-19

Sporter, hoe zit het met je darmen?

Pagina 33

Winnaar Jord Stuijt op de foto!

Pagina 28

Boerenlandwandeltocht verslag

Pagina 35

Overzicht crosscompetitie jeugd

En verder....

NOVA informatie	4
Verjaardagen / Nieuwe Leden	7
Van de Voorzitter	10
Week van Respect	10
Gratis dosis Zelfvertrouwen	11
PietPraat	15
Atletiek Geschiedenis	16
Jong Blauw Nieuws	20
Tussenstand wintercompetitie	24
Wandelnieuws	27
Hier-en daar ommetje	30
Jeugdnieuws	31
Feestavond jeugd	32
Clubkampioenschappen	36
Finale Competitie jeugd	37
Evenementenkalender	38

De Novaredactie **novakrant@hotmail.com**

Ruud Doodeman
Elles de Groot
Karin Hofman
Martijn Jorritsma

Jaaaa we mochten weer, dé Boerenkoolloop!

Heel goede opkomst, het weer was mooi onstuimig met goede wind. Een heuse inspanning was nodig. Extra dixies, Truus' koek en koffie in de openslaande deuren, prima geregeld allemaal. Bij de wandelaars was de boerenkool schoon op. Op een vinger uit de kom na, bij de wandelaars door een botsing met een mtb-er, is het uitstekend verlopen.

Helemaal mooi is het, dat de boerenkool ook nog goed is voor je darmen. Over het effect van sporten en voeding op je darmen lees je uitgebreid in deze Noviteit. Edward van Oerfit doet op ons verzoek een boekje open over dit o zo belangrijke onderwerp. Emma van der Pal zal er ook alles van weten, want zij is binnenkort basisarts, te lezen in het zeer gewaardeerde JB nieuws. Wat ook goed is voor je darmen en je welbevinden, is zelfvertrouwen. Ruud Doodeman weet er alles van. Ook als je denkt dat iets niet zal lukken, blijkt achteraf dat het vaak wel lukt. Over het vertrouwen in jezelf krijg je in deze Noviteit gratis welgemeende tips!

En in deze Noviteit wandelnieuws met een nieuwe trainer Ingmar Zondervan en de boerenwandeltocht, foto's, een stukje geschiedenis voortgezet met Bruce Caitlyn Jenner door Matthijs de Groot, het ommetje rijkdommetje van Marieke Brakkee met prachtige wolkenluchten, de pupillen, het evenementenoverzicht en ook een blije Piet Praat over zoveel activiteiten bij de club. En over het idee dat Piet in slechts een uurtje (volgens David) verkeersregelaar zou kunnen worden...

Iedereen bedankt voor de mooie inbreng voor deze Noviteit en veel leesplezier namens de redactie!

Groetjes van Karin

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@outlook.com	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	
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

Trainingstijden

Maandag	Vertrek bij Zandspoor	Trainer
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
18.00 tot 19.00	Novabaan Clubavond pupillen	Verschillende trainers
Dinsdag	Novabaan	Trainers
19.00 tot 20.30	Clubavond junioren	Verschillende trainers
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Atleten van 2001-2004	Jorg Ootjers
Woensdag	Novabaan	Trainers
18.00 tot 19.00	Atleten van 2009	Carlien Wabeke
19.30 tot 20.30	Start to Run	Joshua de Vriend
19.30 tot 20.30	Krachtraining	Bram Berkhout, Emma van der Pal
Donderdag	Novabaan	Trainers
17.00 tot 18.15	Senioren/Masters	Annemiek Suiker
18.15 tot 19.15	G atleten	Carol Rademakers, Amber Hurkmans,
19.30 tot 20.30	Senioren/Masters	Mark Dekker
19.30 tot 20.30	Atleten van 2001-2004	Jorg Ootjers
19.30 tot 20.45	Bootcamp	Sara Prins
Vrijdag	Novabaan	Trainers
18.00 tot 19.00	Atleten van 2014-2011	Femke, Sybren & Mireille Ligthart
18.00 tot 19.00	Atleten van 2010	Jesper Sintenie & Steven de Moel
18.15 tot 19.30	Atleten van 2008-2007	Linda Hurkmans & Teun Beers
19.30 tot 20.45	Atleten van 2006-2005	Linda Hurkmans & Teun Beers
Zaterdag	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl	Trainers
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader
09.00 tot 10.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag	Vertrek bij begin Zeeweg	Trainers
09.00 tot 10.30	Start to Run	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	
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 23645244	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 1-11-2021 tot 31-10-2022

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2015 en later	Junior C	2008-2007
Pupil C	2014	Junior B	2006-2005
Pupil B	2013	Junior A	2004-2003
Pupil A1	2012	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2011	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2010-2009	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies

Jeugdcommissie

Isabelle Brus	isabelle.brus@gmail.com	06 471 44685
Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21 647074
Kees van Wonderen	keesencorine@hotmail.com	06 1220 0226
Jim Bruin	jim.bruin@hotmail.com	06 1088 2429
Ariën Kruijer	l.kruijer@kpnmail.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 21 647074
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

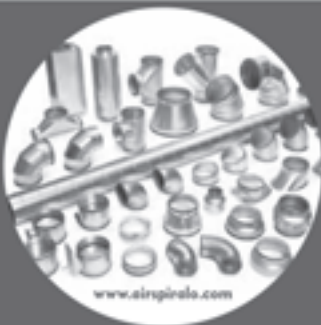
Roland Karsten	sponsoring@avnova.nl	06 2280 2338
Yvon Louter	sponsoring@avnova.nl	0226 39 5688
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 5148 9931

Vrijwilligerscoördinator

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

Onderhoud Website

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



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

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



BEUKERS Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl

Verjaardagen



November

Margo Hogervorst	22
Josh Garrone	23
Matteo Garrone	23
Nienke Kruijer	23
Gerriëtte Schipper	24
Jolijn Prins	25
Sara Pot	25
Jorg Becker	26
Ria van Musscher	26
Maud Stoop	27
Joshua de Vriend	29

December

Myrthe van Dok	2
Amber Hurkmans	5
Els Rijkeboer	5
Carol Rademakers	6
Bauke Ligteringen	6
Jalize v.der Heijde	6
Annemiek vd Stoop	8
Luke Schuit	9
Marieke van Lierop	9
Rob Duvivier	9
Luuk Nagelhout	10
Tobias Booden	11
Sammie Ligthart	12
Jet Blom-Dekker	13
Elles Ruigrok	15
Mark Dekker	16
Louis Suiker	16
Niels Goudsblom	18
Xun Claassen	18
Lia van Schaik	18
Luuk Mulder	20
Trieneke Rozendaal	20
Jesper Sintenie	24
Bregje Blankendaal	28
Carola Rohling	28
Rick van Ammers	29
Bregt Hopman	30
Levi van Wonderen	31

Januari

Quin Droog	3
Martijn Kroes	4
Bert Hessels	5
Maaïke Zutt-Bruin	5
Tineke Feijen	6
Ruud Doodeman	6
Johan Mink	7
Jorg Ootjers	10
Pim van den Bulk	11
Dean de Korte	11
Steffen Atzema	12
Lars Dignum	13
Trudie Derks-Wallroth	13
Yoeri de Nijs	14
Kim Grootjes	15
Frans Kroes	15
Marcel Groenia	17
René Tijm	19

Nieuwe Leden

Moos Anema
Floortje Bilars
Krijn de Groot
Jalize van der Heijde
Luuk Nagelhout
Bas Bakker
Jort Bruijn
Carina de Nijs
Tessa den Das
Demi Koppes
Ype Minkema
Rosa Hoogeboom
Lynn Hoogeboom
Jur Pronk
Paolo Garrone
Sjoerd Ligthart
Ben Hellenkamp
Elles Ruigrok
Fenna Ooijevaar
Bauke Ligteringen
Nivard Steenkamp





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

DE NIJS

Potatoes
Food

www.nijs.com

Ton van der Ven

praktijk voor
fysio/manueeltherapie
& osteopathie

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



ONTWERP, AANLEG,
ADVIES EN ONDERHOUD

0226 39 39 20

WWW.MENEERVERMEERTUJENEN.NL



**hotelhuisje
warmehuizen**
Kijk voor info op
www.hotelhuisjewarmehuizen.nl

"expeditie Marlequi"
De eerste groepen zijn geweest en het is
een groot succes!
Ook een uitje organiseren in 2022 voor je
familie of bedrijf wees er dan snel bij voor
een datum!
Van 10 tot 50 personen!



 Tuinderij de_marlequi

 de_marlequi

**Vanaf 14 februari zijn wij weer open en staan wij weer voor u klaar met
voorjaarsbolletjes en prachtige oersterke violen**

Trambaan 5a Warmehuizen
Informatie: 06-38916380 (Margit) 0653142594 (Koos)

Beste Novianen

Dank, hartelijk dank voor de vele blijken van medeleven na het overlijden van Marius.

Daar waar bij mij Nova de afgelopen periode wat naar de achtergrond verdween, hebben vele andere vrijwilligers hun beste beentje voor gezet om de evenementen Boerenland Wandel tocht en de Boerenkoolloop weer tot een groot succes te maken. Dank daarvoor! Het was duidelijk te zien, bij zowel de vrijwilligers als deelnemers, dat men blij was elkaar weer eens te ontmoeten op onze mooie accommodatie en lekker sportief bezig te zijn. De nog geldende Corona maatregelen hebben een redelijk grote deelname gelukkig niet in de weg gestaan.

En nu maar hopen dat we qua Corona maatregelen binnenkort weer niet helemaal terug gaan naar af.

Hoe dan ook, ik wens jullie alvast fijne feestdagen en een mooi, sportief en bovenal gezond 2022 toe!

Hartelijke groeten,
Petra



Week van Respect bij AV Nova

In het hele land doen diverse scholen en verenigingen in de tweede week van november mee aan de Week van Respect. Op maandagavond 8 november verwelkomden wij bij Nova, onder toezicht van de gemeente Schagen, Roxanne Wardenaar als gastspreker. Roxanne deelde op authentieke wijze haar verhaal als transgendervrouw. Door middel van concrete voorbeelden nam zij de aanwezigen mee in haar proces dat zij heeft doorgemaakt om zich te uiten zoals zij zich voelt. Op de avond waren 40 nieuwsgierige en betrokken leden afgekomen, waaronder een groot deel van de jeugd van de clubavond. Het was mooi om te zien hoe Roxanne de zaal stil kon krijgen, waarbij aan verschillende gezichten te lezen was dat zij aan het denken werden gezet. Het doel van de avond was om diversiteit binnen de vereniging aanwezig te laten zijn, omdat wij als vereniging het belangrijk vinden om uit te stralen dat iedereen bij ons welkom is. Mijn inziens is dit doel op deze avond behaald, het was een ontspannen avond waarop na afloop vanuit nieuwsgierigheid nog diverse vragen aan Roxanne werden gesteld. Graag zou ik alle aanwezig bij deze nogmaals willen bedanken voor hun aanwezigheid!

Misschien heeft u al eerder voorbij zien komen dat we binnen Nova actief bezig zijn met het versterken van de sociale veiligheid. In de komende periode zullen we in een informele sfeer met een groep gaan nadenken over welke omgangsregels wij binnen de vereniging van belang vinden. Hierbij valt onder andere te denken aan hoe om te gaan met sociale media, zoals Whatsappgroepen en de aanwezigheid van mobiele telefoons. Graag doen we dit met een diverse groep mensen, zoals (jeugd)leden, ouders en vrijwilligers. Mocht je nieuwsgierig zijn geworden neem dan vrijblijvend contact op met Deni van Schagen (denivanschagen@hotmail.com).

Gratis dosis gezond zelfvertrouwen

Waar gaan we het over hebben bij dit item over het onnodige gebrek aan vertrouwen, waar menigeeen mee te dealen heeft? Welnu, we pakken de koe gelijk bij de hoorns en identificeren het probleem en analyseren de voor- en nadelen daarvan, vervolgens rijk ik als ervaringsexpert heldere inzichten aan waar je vast wat mee kunt.

De belangrijkste is het besef dat een probleem pas écht een probleem is als het werkelijk een probleem is en zo zie je achteraf in dit er niet zo een is. Nou ja, terugkijken naar dingen die niet goed gingen kan heel even best leerzaam zijn. Zo ging ik eens van start bij de Kerstcross van Opmeer met opgelapte crossschoenen, die het achteraf niet meer waard waren. Onderweg verloor ik anderhalve zool. Zodoende liep ik kansloos met een halve zool de wedstrijd uit. Hierbij schaamde ik me toch wel dat ik er zo bij liep. Mijn zelfvertrouwen liep onderweg zeker een deukje op. Iedereen heeft natuurlijk wel eens dingen die minder goed uitpakken. Maar dan is het beter om niet bij de pakken neer te zitten. Ik sodemieterde die overblijfselen van schoenen in elk geval meteen na afloop in de vuilnisbak en ging weer verder met mijn leven. Dan denk ik liever aan de momenten dat alles wel perfect ging. Dat is een kwestie van voldoende zelfvertrouwen denk ik.

Zelfvertrouwen straalt je vooral uit volgens de kenners. De wijze van uitstralen varieert wel enorm bij de verschillende sporten. Boksers uiten dat vertrouwen luidruchtig en het liefst intimiderend. Bij teamsporten maakt het hebben van zelfvertrouwen onderdeel uit van het groepsproces waar de coach flink aan moet sleutelen. Bij minder fysieke sporten, zonder directe tegenstander, uit het zich normaal veel minder verbaal. Dan gaat het meer om lichaamstaal en dat is de onuitgesproken taal die iedereen al dan niet bewust spreekt. Het is een samenspel van vele gebaren, houdingen en gezichtsuitdrukkingen. Het is het geheel van communicatieve boodschappen dat door middel van gebaren, mimiek, lichaamshouding, stemgeluid en oogcontact wordt overgebracht. Lichaamstaal is een vorm van non-verbale communicatie, die net zoals gesproken of geschreven taal veel inhoudelijke informatie kan overbrengen. Ook bij teamsporten kan trouwens de impact van lichaamstaal groot zijn en kan het aangeven hoe iemand in de wedstrijd zit en hoe het met het vertrouwen

is. Wegwerpgebaren zijn overduidelijk een teken van ongenoegen, waarbij het de vraag is of de negatieve energie niet uitstraalt op de rest van het team. De lichaamstaal en communicatieve aspecten van sport zijn talrijk, ledere sport kent ook zijn eigen specifieke aspecten van de lichaamstaal en uitingen van wel of geen geloof in eigen kunnen. Zo kunnen koplopers bijvoorbeeld door steeds om te kijken, onbewust een tekenen van twijfel geven aan de achtervolgers. Omkijken is meestal een teken van zwakte, of het moet vlak voor de finish zijn om te kijken of er nog iemand een beetje in de buurt komt, zoals Usain Bolt nog wel eens deed bij een grote voorsprong.



Voor veel sporters is een uitleg van het begrip zelfvertrouwen nauwelijks nodig, omdat ze onbewust weten wat het is. Het zelfvertrouwen is bij die atleten dusdanig aanwezig dat het duidelijk tot uiting komt in de houding en in wat ze dragen of hoe ze eruitzien. Het goede voorbeeld; handen uit de zakken, oogcontact, je staat rechtop, met schouders naar achteren, geeft een stevige handdruk (als het weer mag) of een goede boks, zorgt voor een goede verzorging, kiest een open houding (geen armen over elkaar) en toont spontaan een gemakkelijke lach. Zelfvertrouwen wordt

gedefinieerd als de zekerheid van het gevoel dat je opgewassen bent tegen de taak die voor je ligt. Deze zekerheid wordt gekenmerkt door een absoluut geloof in kunnen. Juist topsporters hebben dit aura over zich en kunnen zo grote tegenslagen weerstaan. Echter, hoewel zelfvertrouwen een wenselijke eigenschap is, is arrogantie, of anderen een minderwaardig gevoel geven, zeker niet de bedoeling. Wel leuk is het als je het spel van zekerheid uitstralen goed beheerst, door voor de start indruk te maken. Het mooiste voorbeeld is van mijn persoonlijke held de sprinter Usian Bolt vind ik. Hij ging voor wedstrijden geweldig relaxt om met vrijwilligers die hielpen bij de topwedstrijden. Door ze na een kort babbeltje een coole boks te geven kreeg hij met een klein gebaar bij die helpers zo gemakkelijk een glimlach op het gezicht. Blijkbaar ging hij zonder enige druk de strijd aan. Door deze speelse interactie straalde Usian met zijn houding zoveel zelfvertrouwen uit. Eigenlijk lag de rest van het startveld die het zag al meteen een halve meter achter.

Wat ik zelf gunstig voor het gevoel vind werken is om bij wedstrijden van langere afstanden bij het inlopen imponerende oploopjes te doen. Die 'steigerungen', het Duitse woord voor korte versnellingsloopjes, zijn een goed trainingsmiddel om te werken aan je snelheid en zijn zeer geschikt als warming-up om je snelheid te verbeteren. Voor de start is het sowieso goed om je hartslag al omhoog gehad te hebben en de spieren warm te maken. Bovendien leer je ook om je eigen loopsnelheid beter aan te voelen en in te schatten. Steigerungen zetten de zaak op scherp. Uiteraard begin je rustig om jezelf klaar te maken voor de actie. Kort voor het begin schut je de spinnenwebben van je af en ga je van langzaam naar snel over een 100 tot 200 meter. Hierbij let je op een perfecte loopstijl, maar dat zal op dat kleine stukje zeker lukken. Ze zijn ideaal om op een ontspannen manier te letten op je loophouding en coördinatie. In gedachten neem je die stijluitvoering later onderweg mee, als je het wat lastiger hebt. Als de steigerrun krachtig uitvoert heb je al aan daadkracht gewonnen en dat zelfvertrouwen pak je zo mee. Het is altijd ontspannend om steigerruns gezamenlijk met clubgenoten te doen bij het inlopen. Trouwens ook met andere lopers met aspiraties deed ik het ook wel samen, maar dan lette ik er wel op om minstens zo snel te eindigen. Vanzelfsprekend is het een signaal om ze te laten zien dat je er in elk geval klaar voor bent, mocht het op een eindsprint aankomen. Tuurlijk zou ik het liever niet zover

laten aankomen, aangezien de vroegere baanlopers dat vast beter kunnen. Gelukkig hoef je dat er niet bij te vertellen. Als ze via praatjes mij probeerde af te bluffen voor de strijd door te zeggen dat ze me er zo meteen wel af zouden lopen of zo, dan was ik daar nogal laconiek over. "Nou, dan zie ik je wel bij de finish!" Zei ik dan. Het gaat er altijd nog om wie voldoende mentale hardheid heeft en wie dan het snelste is.

Bij langere afstanden is indruk maken toch al minder nodig. En vooraf is wedstrijdspanning hebben prima, zolang het maar beheersbaar is en dit staat los van vertrouwen hebben in jezelf. Trouwens er zijn meestal bij langer afstanden nog zoveel kilometers om er nog wat van te maken dat een mindere start niet zoveel uitmaakt en een beetje wedstrijdspanning alleen goed is om alert te zijn. Voor de start hoef je geen overdreven bibbers te hebben. Al te scherp staan door de adrenaline is onnodig. Juist een te snelle start kan je immers later opbreken. Zelfvertrouwen is zeker niet in handen van het lot, jijzelf bent de degene die er wat van kan maken om te bepalen hoe zeker je je voelt. Laat je geest voor je werken. Een van de beste generators van zelfvertrouwen is lekker sporten. Wanneer atleten zich goed voelen, zijn ze beter in staat om hun mogelijkheden om te zetten in prestaties overal in het leven. Omgekeerd is het zo, dat wanneer mensen zich teveel onzeker voelen over zichzelf, onverhoedse tegenslag een onnodig groot nadelig effect op de prestaties kan hebben of dat je kansen laat liggen. Eigenlijk vind ik het zelf vooral jammer als er te lang onnodige twijfels bij jezelf zijn, terwijl je gewoon voldoende traint bij je favoriete club. Als de geest het wil kan je zoveel meer. Het is daarom wel attent dat dit stukje je nu al verrijkt met deze kennis over de voordelen van gezond zelfvertrouwen. Mogelijk bedenk je anders pas jaren later, dat een beter gevoel met meer zelfwaardering destijds absoluut terecht was. Nou dan, dan weet je dat toch nu alvast! Persoonlijk succes kweekt vertrouwen en daarom trainen we. Zo is het toch? Als je in het verleden al wist wat je nu weet, nou dat zou toch zeker heel wat stupiditeiten schelen! Pak daarom deze gratis bijgesloten geestelijke dosis gezond zelfvertrouwen gewoon voor eens en altijd mee, je verdient het heus! Je hoort er bij Nova sowieso bij, dus laat het los en geniet voortaan met een gezonde dosis zelfvertrouwen van je sportieve leven.

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



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

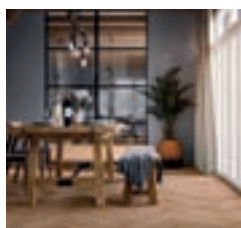
Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren



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

VAN BAAR WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



PASTOOR WILLEMSESTRAAT 98 | 1749 AR WARMENHUIZEN | T. 0226 39 12 42
WWW.VANBAARWONEN.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
- Slaapproblemen
- Sportblessures
- Hooikoorts
- Hoofdpijn/migraine
- 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 EUROCARANTBEDRIJF



PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk

Massage
Yoga
Retreats

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



Wat weer een activiteiten bij onze vereniging! De vorige keer sloot ik af met de hoop op goed weer tijdens de toen nog komende Boerenland wandeltocht. Nu, die hoop ging in vervulling. Een mooie dag en veel deelnemers. Nieuw was dat

wel vooraf digitaal moest worden ingeschreven. Dat lukte allemaal prima en er waren gelukkig geen nieuwe maatregelen op Corona gebied. Hoewel geen topdeelname maar toch waren we bijzonder tevreden over het verloop van dit evenement. Dat café 't Hoekje op de Stroet inmiddels gesloten is, gaf nog wel wat problemen omdat je de wandelaars onderweg toch wel een gelegenheid wilt aanbieden om een rust in te lassen met de mogelijkheid om de inwendige mens wat te versterken. Op het laatste moment kwam ik erachter dat schuin tegenover het café een manege is met een groot bord aan de weg met vermelding dat er ook een terras is. Contact met de eigenaren was snel gelegd en het bleek geen enkel probleem om op die plaats een stop in te lassen. Wij blij en zij blij. Achteraf bleek dat de geplaatste borden niet voor iedereen even duidelijk overkwamen, maar het was toch een goede oplossing waarvan veel wandelaars gebruik maakten.

En dan dient de Boerenkoolloop zich alweer aan. Als je vanaf het begin bij dit evenement betrokken bent, denk je onwillekeurig terug aan datgene wat deze loop in de loop der jaren voor onze vereniging heeft betekend. Bij de start lag het accent voornamelijk op de halve marathon. Een afstand die toen heel populair was en meer lopers trok dan de kwart marathon die ook werd gelopen. We hadden twee doelen voor ogen. In de eerste plaats proberen wat financiële middelen te krijgen voor de net gestarte vereniging en in de tweede plaats Nova duidelijk op de kaart zetten. In beide opzichten slaagden we. Als beloning was toen nog geen sprake van een boerenkoolpakket. Traditioneel was toen nog een medaille of bekertje. Later kwamen we op het idee om iets te bedenken

wat ook een beetje streekgebonden was. Gelet op het tijdstip van het jaar ging eerst de gedachte uit naar een pakket met zuurkool en worst maar mede op voorstel van Agaath (mijn vrouw) werd het boerenkool met worst. Voor de boerenkool benaderden we Vezet en voor de worst de plaatselijke supermarkt, de tasjes vulden we zelf. Het jaar daarop wilde Vezet ook wel voor de worst zorgen en later werd het pakket uitgebreid met aardappelen en jus tot een volledige maaltijd, en hun medewerkers zorgden ook nog voor het uitdelen aan de finish. Prachtig als een plaatselijk bedrijf zo met je mee denkt. In verband met de steeds minder wordende belangstelling is de halve marathon geschrapt en werd de naam aangepast in Boerenkoolloop. Leuk was nog dat we dachten dat de deelnemers aan de jeugdlopen toch wel liever een medaille o.i.d. wilden hebben. Nu vergeet het maar, zij gingen ook voor de boerenkool. Vanaf het begin was ik een van de belangrijkste organisatoren. Maar inmiddels heeft een nieuwe enthousiaste groep de organisatie prima in handen. Erg leuk dat David (mijn zoon) daar ook deel van uit maakt. We blijven uiteraard wel bij het evenement betrokken. Agaath bij het uitzoeken van de uitslagen van de jeugd en Mirjam (dochter) bij de helpdesk. Nu doe ik alleen nog een wat eenvoudiger taak op het parkoers, namelijk verkeersregelaar. Daar moet je ook nog digitaal examen voor doen. Kost maar een uurtje schreef David. Dat lukte me bij lange na niet, maar ik slaagde toch en mocht als gediplomeerde met nog twee "collega's" aan de bak op de kruising Oostwal/Delftweg. Daar moesten we de stroom bezoekers van zowel de Boerenkoolloop als de handballers voor de sporthal in goede banen leiden. Daar kwam nog bij dat er in het voormalige gemeentehuis toevallig een tentoonstelling was die gelijk met onze start geopend werd. Het volgende evenement wordt de eerste wedstrijd van de crosscompetitie voor de jeugd die aan onze vereniging is toegewezen. Op zaterdag 20 november. Altijd weer een heel mooie wedstrijd met deelnemers van een aantal atletiekverenigingen uit de omgeving. Het parkoers hebben we met de klusploeg al aardig opgeknapt. Er viel nogal wat te snoeien in de beplanting achterlangs de ijsbaan. Erg leuk zoveel activiteiten.

Groeten,
Piet van der Welle

Atletiek Geschiedenis



Bruce Jenner

In het verleden maakte mijn vader Jos de Groot een rubriek als deze in de Noviteit. Op zijn computer was een aanzet naar het bespreken van deze atleet te vinden, ten behoeve van deze rubriek. Dat zette mij ertoe me te verdiepen in deze atleet. Meerkampers zijn fantastische mensen, ze zijn in staat tot grote prestaties op meerdere onderdelen in de atletiek.

Alles lijkt te kloppen aan die lichamen, maar die mening hoeven ze natuurlijk niet zelf ook te hebben.

De Amerikaan William Bruce Jenner plaatste zich voor de tienkamp op de olympische spelen van 1972 in Munchen en behaalde hier de 10^e plaats. In 1974 doorbrak hij voor het eerste de 8000 punten grens en werd hiermee kampioen in de USA. In 1975 brak hij voor het eerst het wereldrecord op dit onderdeel met 8524 punten. Op de olympische kwalificatie van 1976 verbeterde hij dit

nogmaals en plaatste zich voor de spelen van Montreal. Jenner moest het op de tienkamp vooral van zijn tweede dag hebben. Zo ook in Montreal, bij aanvang van de tweede dag op de olympische tienkamp stond hij nog derde. Jenner won olympisch goud, andermaal in een wereldrecord aan punten (8618). Dit record bleef staan tot 15 mei 1980.

Na het winnen van olympisch goud stopte hij met sport. In 1991 trouwde hij met Kris Houghton die al kinderen had met Robert Kardashian. Dit samengestelde gezin stond vanaf 2007 centraal in realityserie Keeping Up with the Kardashians. In 2015 gaf Jenner aan voortaan door het leven te gaan als vrouw onder de naam Caitlyn.

Groeten, Matthijs



MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier
Bedrijven
Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl

Hé sporter, hoe is het met je darmen?

„KAK, daar gaat mijn PR.” De maanden van voorbereiding fietsen aan hem voorbij. Urenlang getraind, pijn geleden. En dan dit. Vloekend hijst hij zijn broek op. In het gras ligt de inhoud van zijn darmen, die er precies op het verkeerde moment uit moest. Opgelucht en woedend tegelijk voegt hij zich weer tussen de andere lopers. „Hoe zorg ik dat dit me nooit meer gebeurt?”

Lopersdiarree; maag- darmklachten tijdens het rennen. 30-50% van alle hardlopers heeft last van een vorm van maag- en darmklachten tijdens het lopen van wedstrijden. Wellicht herken je deze klachten: opgeblazen gevoel, winderigheid, darmkrampen, maagkrampen, pijn in de zij, aandrang tot ontlasting, diarree, bloedige urine, misselijkheid, boeren, overgeven. Een niet misselijk lijstje aan klachten, ten gevolge van inspanning. Deze maagdarmproblemen treden vooral op bij een hoge intensiteit, warmte en bij uitputting.

Waar komt dit fenomeen vandaan? Kan je er iets tegen doen?

Darmen, hoe werken die eigenlijk?

Het belangrijkste orgaan van je lichaam? Op die vraag is voor mij maar één antwoord mogelijk. Dat zijn ontegenzeggelijk je darmen. Waarom? In je darmen komt je hele leefstijl bij elkaar: Voeding – beweging en je geestelijke toestand. Een gezonde leefstijl zorgt voor gezonde darmen en een gezond lichaam. Het is dan ook niet vreemd dat vooral tijdens het sporten een gevoelige darm voor klachten kan zorgen. Laten we eens kijken hoe de darm werkt, en wat je kunt doen om deze te versterken.

Binnenste buiten

Hoewel de darmen in je lichaam verborgen zitten, maken ze onderdeel uit van de buitenkant van je lichaam. Dit klinkt misschien vreemd, maar je kunt het gemakkelijk zien aan je mondholte. Ook die lijkt 'in' je lichaam te zitten. Echter, je mond gaat ter hoogte van je lippen direct over in je huid. Je huid en darmen vormen samen dus één geheel. Dit geldt ook voor je longen, je (voor)hoofdholtes, en je blaas. Al deze structuren samen vormen dus één groot oppervlak, wat de

lichaamsbarrière genoemd wordt. Dit scheidt je lichaam van de buitenwereld. De darmen omvatten een oppervlak van ruim 30m², en zijn daarmee het grootste onderdeel van de totale lichaamsbarrière.

Je lichaamsbarrière bestaat uit een gebalanceerd systeem dat in hoofdlijnen bestaat uit 3 lagen:

1. Een dunne laag cellen (epitheel) die strak tegen elkaar aan liggen. Dit vormt een selectief doorlaatbare laag waardoor je lichaam zelf kan bepalen welke stoffen uit de omgeving worden opgenomen, en welke buiten blijven
2. Een slijmlaag, die belangrijk is voor de vochtregulatie van de barrière, ter bescherming en als bindingsplaats voor de bacteriën.
3. Het microbioom, de bacteriën in je darmen leven. Dit wordt ook wel gezien als een apart orgaan. Het speelt een essentiële rol in het functioneren van de darmen en de rest van je lichaam. Hierover verderop meer.

In een complexe samenwerking zorgen deze drie lagen er voor dat je lichaam afgesloten is voor storende invloeden uit je omgeving.

Immuunsysteem

De kwaliteit van de lichaamsbarrière wordt continu gecontroleerd door het immuunsysteem, wat vlak onder het oppervlak ligt. Vergelijk het met wachters die onze grenzen bewaken. Wanneer een ongewenste stof de barrière passeert, dan komt het immuunsysteem in actie en maakt het onschadelijk.

Wanneer de spijsvertering (en dan met name bovengenoemde barrière functie) niet goed werkt, dan wordt het immuunsysteem bestookt met ongewenste stofjes. Hierdoor raakt het in een staat van overprikkeling, wat een *laag-graadige-ontsteking* wordt genoemd. Hiervan merk je in eerste instantie niets. Je krijgt er geen pijn van, of koorts, of afwijkende bloedwaarden. Op de lange termijn zorgt het er echter voor dat je ontstekingsgevoelig wordt. En je klachten kunt ontwikkelen zoals eczeem, allergieën, auto-immuunziekten en tal van andere ontstekingsziekten.

Wil je werken aan een gezond immuunsysteem, begin dan bij je spijsvertering!

Je kleinste grootste vrienden

In je darmen wemelt het van het onzichtbare leven; ontelbare bacteriën, schimmels en virussen vormen samen jouw microbiom. De samenstelling ervan maakt jou uniek. Hoewel er op hoofdlijnen overeenkomsten zijn in de soorten bacteriën in je darmen, bestaat er geen mens op aarde met precies eenzelfde microbiom als jij. Het belang van jouw microbiom voor je lichaam en gezondheid is veelomvattend, en te complex om hier helemaal te bespreken. Dus ik beperk mij tot de belangrijkste punten.

1. Je microbiom is betrokken bij de voedselvertering. Bacteriën helpen je lichaam om voedsel te verteren. Wat je eet heeft invloed op de samenstelling van jouw microbiom, en op die manier heeft het effect op je gezondheid
2. Je microbiom produceert energiebronnen en stoffen (bijvoorbeeld vitaminen) die je gezondheid ondersteunen.
3. Je microbiom communiceert met je immuunsysteem. Een gezond microbiom werkt ontstekingsremmend.
4. Je microbiom communiceert met je hersenen. Daarmee heeft het o.a. invloed op je gemoedstoestand, je slaapkwaliteit, je eetlust en je leervermogen.
5. Je microbiom beschermt je tegen ziekteverwekkers.
6. Je microbiom versterkt de barrièrefunctie van je darmen (en de rest van je lichaam).

Het zal je inmiddels duidelijk zijn. De bacteriën in je darmen kun je maar beter te vriend houden. Daarvoor kan je verschillende dingen doen:

- Eet veel groente en fruit. De vezels in groente en fruit zijn de belangrijkste voedingsbron voor je bacteriën. Daarnaast zitten deze voedingsmiddelen vol met stofjes die je microbiom op een gezonde manier beïnvloeden.
- Zorg voor ontspanning. Stress heeft een negatieve invloed op je microbiom.
- Beweeg! Gedoseerde bewegingsactiviteit leidt tot positieve effecten op de microbiële diversiteit, wat betekent dat je microbiom gezonder wordt. Maar let op: overmatig sporten heeft een negatieve uitwerking op het microbiom.
- Wees terughoudend met medicijngebruik. Veel medicijnen verstoren de balans in het microbiom.

- Eet/drink geen kunstmatige zoetstoffen. Ze brengen het microbiom uit balans.

Een langdurige verstoring van je microbiom schaadt de gezondheid. Het is bijvoorbeeld geassocieerd met chronische ziekten zoals obesitas, inflammatoire darmziekten, diabetes, metabool syndroom, atherosclerose, leververvetting, levercirrose en leverkanker zijn in verband gebracht met het menselijke microbiom.

Buikbrein

Het maag- darmstelsel heeft een eigen zenuwstelsel, het enterisch zenuwstelsel. In de volksmond beter bekend als het buikbrein. Het maakt deel uit van het autonome zenuwstelsel en is verantwoordelijk voor het reguleren van alle processen die betrokken zijn bij de spijsvertering. Hierbij kan je denken aan de peristaltiek en de afscheiding van verteringsenzymen en hormonen.

Het buikbrein is groot en complex. Bij de mens bestaat dit zenuw netwerk uit zo'n 500 miljoen neuronen, vijf keer zoveel als de honderd miljoen neuronen in het ruggenmerg. Hoewel het buikbrein onafhankelijk kan werken van de hersenen, zijn beide zenuwstelsels actief met elkaar verbonden. De consequentie hiervan is dat een verstoring in de hersenen (bijvoorbeeld door stress) een direct invloed heeft op het functioneren van de spijsvertering. Denk maar eens aan kleine kinderen. Wanneer die stress ervaren krijgen ze buikpijn. Andersom geldt de invloed van de breinen ook. Een verstoring in de darmen heeft zijn impact op de hersenen. Zo is bekend dat ADHD (en soortgelijke aandoeningen) vaak gepaard gaan met spijsverteringsproblemen.

Voor het goed functioneren van de darmen is een evenwichtig brein dan ook van groot belang. Regelmatig ontspannen en stress vermijden is dan ook een goed idee als je buikklachten ervaart.

Sport en de darmen

Sporten is goed voor je gezondheid in het algemeen, en voor je darmen in het bijzonder. Het stimuleert de darmbewegingen, het verbetert je microbiom, het ontspant het zenuwstelsel, etc. Er is echter een keerzijde aan de medaille. Sporten kan het maagdarmstelsel ook schaden. Veel sporters ervaren buikklachten zoals een opgeblazen gevoel, boeren, darmkrampen, diarree. Hoe ontstaan die klachten?

Sporten bevordert de darmbewegingen, wat op

zich gezond is. Je voedsel gaat daardoor soepel door je spijsverteringskanaal, waardoor obstipatie wordt voorkomen. Maar als je voedsel te snel door je darmen gaat, kan dat er voor zorgen dat je net op her verkeerde moment (tijdens een wedstrijd) naar de wc moet.

Duurlopen en lange trainingen verhogen de kans op maagdarmklachten. Voor een deel heeft dit te maken met de doorbloeding van je darmen. Die wordt tijdens het hardlopen mijn, tot wel 80% daling. Hierdoor kan de darm zijn werk niet goed doen, wordt voedsel onvolledig verwerkt wat uiteindelijk resulteert in buikklachten. Na afloop herstelt dit gelukkig volledig. Maar het kan er wel voor gezorgd hebben dat je tijdens de race heftige buikpijn had, of dat je je PR niet hebt gehaald vanwege een gedwongen sanitaire stop.

Ook uitdroging kan een rol spelen. Tijdens het lopen verlies je veel vocht, door zweten en ademhaling. Wanneer dit resulteert in uitdroging, onttrekt je darm extra veel vocht aan je ontlasting, waardoor het te hard wordt. Dit openbaart zich als obstipatie en buikkramp.

Ten slotte speelt stress een belangrijke rol. Dit geldt zowel voor geestelijke stress, als ook de lichamelijke stress die je lichaam ervaart tijdens het sporten. De stresshormonen die daarbij worden vrijgemaakt hebben een effect op je spijsvertering. Dit is functioneel, maar kan problemen veroorzaken als de stress te lang aanhoudt.

Wat kun je er tegen doen?

- Zorg dat je ontspannen aan de start verschijnt.
- Zorg dat je in de week voor de wedstrijd dagelijks voldoende drinkt, zodat je lichaam een goed vochtpercentage heeft. Zorg dat je op warme dagen en/of als je veel zweet dat je tijdens de wedstrijd voldoende drinkt.
- Eet in de periode voor een wedstrijd veel vezelrijke voeding. Dit bevordert de darmwerking. Op de dag van je wedstrijd eet je juist wat minder vezels. Eet sowieso geen zware maaltijd meer binnen 3 uur voor de start.
- Eet voldoende eiwit. Net als spieren hebben ook je darmen veel eiwit nodig om goed te functioneren. Sporten verhoogt het eiwitgebruik door de spieren, wat ten koste kan gaan van de kwaliteit van je spijsvertering.

Zorg voor je darmen

Het zal je duidelijk zijn, je darmen zijn super belan-

grijk voor je gezondheid. Heb je regelmatig last van darmklachten? Blijf daar dan niet mee rondlopen. Op de lange termijn kunnen ze tot veel ernstigere klachten leiden. En ook als je last hebt van eczeem, oorontstekingen, schimmelinfecties, ontstekingsziekten. Denk aan je darmen. Daarin schuilt meestal de oorsprong van je gezondheidsp Problemen. En dus ook de oplossing. *Gezonde darmen, dé basis voor een gezond lichaam!*



Wil je meer weten? Regelmatig verzorgt Edward lezingen over de darmen, en andere onderwerpen die je gezondheid ondersteunen. Kijk op www.oerfit.nl of volg Oerfit op Instagram of Facebook.

Biografie:



Edward is gezondheidswetenschapper, gepromoveerd (1999) op het Nobelprijs winnende (2016) onderwerp autofagie. Deed ruim 15 jaar wetenschappelijk onderzoek aan zowel planten als dieren. Studeerde orthomoleculaire geneeskunde en klinische Psycho-Neuro-Immunologie. Zijn kennis draagt hij uit in lezingen, trainingen en cursussen. Tevens werkt hij als kPNI therapeut in zijn praktijk Oerfit, waarin hij mensen begeleidt bij

het vinden en oplossen van de oorzaken van hun gezondheidsklachten. Edward leeft volgens het practice-what-you-preach principe. Hij doet aan intermitterend vasten, zwemt jaarrond in open water, ruimt zwerfaval op, sport en mediteert. Het is zijn grote passie om een brug te slaan tussen wetenschappelijke kennis en de toepassing daarvan in het dagelijks leven.

Jong Blauw News

Nieuwe ontmoetingsplek Jong Blauw

Waar vergaderingen en ontmoetingen voorheen evenredig verdeeld werden over verschillende beschikbare locaties, lijkt hier de laatste tijd verandering in te zijn gekomen. Het huis van Hugo V. wordt tegenwoordig zeer frequent gebruikt om af te spreken. Het is nu zelfs geen punt van discussie meer waar afgesproken moet worden, getuige de opmerking: 'Waar is tegenwoordig toch duidelijk, bij Emma/Hugo' in de groepsapp. Dit zou zomaar een gevalletje 'als de kat van huis is dansen de muizen op tafel' kunnen zijn. De biervoorraad die Hugo V. voor vertrek had ingeslagen gaat er in ieder geval in rap tempo doorheen, het is voor hem te hopen dat er bij terugkomst nog wat in de koelkast staat.

Portret van een Jong Blauw lid.

Naam: Emma van der Pal

School: VU Amsterdam (als de noviteit uitkomt misschien niet meer, want ik ben aan het afstuderen!)

Beroep: student Geneeskunde, binnenkort basisarts

Wat is je leeftijd?: 24 jaar

Wat is je leukste onderdeel? En waarom?: Ik vind hinkstap en de 400 horden het leukst, al vraag ik me vaak vlak voor de race af waarom aangezien je je erna niet zo goed voelt ;)

Wat is je beste prestatie?: 10.76 m en 66.81 seconden

Wie is je trainer? En wat maakt Jorg zo'n leuke trainer?: Dat is Jorg Ootjers. Ik vind het vooral fijn als Jorg training geeft zodat we niet de vervelende schema's van Matthijs de G. en Bram B. hoeven te doen

Wat is je favoriete oefening?: Aas met uitschop, dat voelt een beetje als dansen. En het is leuk om andere mensen deze oefening uit te zien voeren

Welke oefening zou je graag naar jou vernoemd willen hebben?: Ik heb al een oefening die naar mij vernoemd is door Matthijs de G. Dat is een rekoefening waarbij je op je buik ligt en met je voet je hand aan moet raken

Wie vind je goed op het gebied van atletiek? En waarom?: Femke Bol, omdat zij zich heel snel ontwikkeld heeft

Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom?: Hugo V. natuurlijk, maar ik ben niet geheel onbevooroordeeld

Wat is je mooiste Jong Blauw herinnering?: Ondanks de degradatie is dat het weekend van de promotie-degradatiewedstrijd

Wat is je favoriete boek?: De Hut van oom Tom van Harriet Beecher Stowe vind ik heel goed en heb ik veel gelezen, maar dit was een moeilijke vraag

Wat is je favoriete muziek?: Dat ligt nogal uiteen, van ABBA tot Elton John en Black Keys

Wat is je favoriete film?: de Harry Potter films vind ik allemaal leuk

Wie is de volgende in 'portret van een Jong Blauw lid'? René T.

Verzin een vraag die je wilt stellen aan deze persoon. Is de reden dat je nu weer vaak op de training komt de roast die in een eerder JB News stond?



Jong Baby Blauw (roze) News

Vers van de pers: 5 November is de dag dat onze dochter geboren is. Op donderdagavond nog het krachthonk gedeeld te hebben met de trainingsgroep van Sara P. en tijdens de 'rust' met Sara P. nog over de zwangerschap gehad te hebben. Was het vrijdagochtend 6.00 uur stipt dat de vliezen braken van mijn vrouw. De verloskundige vertelde dat het nog wel een paar uur kon duren en aangezien de box nog in elkaar moest vol goede moed begonnen aan het uitpakken van de box. Dit was van korte duur, want om 7.00 uur waren daar de eerste weeën en om half 9 zaten we in het ziekenhuis voor de bevalling. Om 11.55 uur was onze kleine meid Noa geboren (nee geen spelfout). Mama en de baby maken en doen het goed. Papa is alleen wat moe van de hazenslaapjes. Misschien dat ze over een jaar of 16 de nieuwe generatie Jong Blauw wordt of de volgende Nadine Visser, maar dat mag ze lekker zelf bepalen.



We wensen het jonge gezin B veel geluk en gezondheid en hopen dat ze lang mogen genieten van de roze wolk waar ze ongetwijfeld op zitten. Het dames team van 2038 begint aardig vorm te krijgen, misschien hierover volgende keer meer.

Pluim

De pluim van deze editie gaat naar de kantine commissie. De thee van Marieke B na de training smaakt weer heerlijk. Ook de verzorging van Truus tijdens de clubkampioenschappen werd zeer gewaardeerd. Het is/was weer best voor mekaar in de kantine. Dank jullie wel daarvoor.

Gekke atletiekbanen

Voor onze categorie 'gekke atletiekbanen' hebben we inmiddels al heel wat Aziatische landen aangedaan, maar het kan niet gek genoeg! Na onder andere Japan en China vliegen we dit keer naar Taiwan. Bij deze atletiekbaan is een extra lus aangelegd op een heuvel en het rechte stuk is verlengd tot 200 meter. Eigenlijk alles in één. Onze jong blauwleden zouden bijvoorbeeld nooit meer naar het bos hoeven voor een loodzware heuveltraining. En 200 meter is voor een aantal eigenlijk al te lang. Doodzone dat de baan is aangelegd bij een basisschool en alleen bedoeld is voor kinderen tot 12 jaar. Of bedoelen ze dan de mentale leeftijd!?



Quote: Van alle gekke mensen in deze groep ben ik nog het meest normaal [Kevin]

Recept voor een perfecte bostraining

Ingrediënten:

- 10 opkomende zonnestralen
- 1 theelepeltje wind
- Min. 3 gezellige trainingsmaatjes, maar meer is beter
- 1 bankje (niet om uit te rusten)
- 30m zandheuvel
- 1 trainer, die zijn geheime ingrediënten nog even voor zich houdt
- 3L water in bidon, afhankelijk van aantal trainingsmaatjes

Vorbereiding:

- Bedenk wat de dresscode zal worden, maar spreek er niet over. Of wordt trendsetter.

Dit recept moet exact om 10:00u bij het Zandspoor worden gestart. Start je horloge, zeer belangrijk. Dit ingrediënt wordt vaak vergeten.

Voeg bankje SC43 aan de Zeeweg toe en mix nu wat rekoefeningen door elkaar. Voor sommigen is het een wat brakke warming-up. Maar een 1500m rondje maakt de trainingsmaatjes weer wakker. Als de training wakker is, voeg dan de loopscholing toe. Breng op smaak met een vleugje humor. Pas hier op! De verkeerde humor kan een toxische bijmaak geven. Roer vervolgens alle geheime trainersingrediënten, de zandheuvel, een trap. Roer en mix stevig, maar laat het niet opstijven! Het roeren moet ongeveer 1,5 uur duren. Sluit de mix af door het op te kloppen met 5 planken. Spoel het resultaat af onder de douche en serveer op de bank. Ook lekker met een warme soep!

Quote: Hoe ouder ik word, hoe beter ik ooit was [av sprint masters team]



Kledingsinzamelingsactie voor hardlooptgroep

Nu de winter er weer aankomt en de hardlooptgroep van Jan B. weer op dinsdagavond op de baan is te zien, valt het bij de sprintgroep op dat lang niet iedereen in het bezit is van een lange broek. Omdat wij snappen dat niet iedereen de financiële middelen heeft om er eentje aan te schaffen, en iedereen een lange broek hoort te dragen met het koude weer, is jong-blauw van plan om een kledingsinzamelingsactie op te zetten. Hou de kantine in de gaten voor wanneer u uw oude lange broek wilt doneren of er misschien wel eentje in ontvangst wilt nemen

Eerste Jong Blauw groente inpak-uitje groot succes

Het eerste Jong Blauw groente inpak uitje is op een groot succes uitgedraaid. Samen met enkele dames heeft Jong Blauw onlangs een groente inpak clinic gevolgd bij Vezet. Onder leiding van cursus leider Ton v/d B werd op een leerzame zaterdagochtend een workshop boerenkoolpakketten inpakken gevolgd. Gezellig werden er kletsende voort zo'n 1600



pakketten ingepakt. Ton gaf hierbij uitleg over de fijne kneepjes hiervan. Kortom we hadden een gezellige morgen met zn allen waarna we hebben afgesloten met een heerlijke lunch in een lokaal etablissement. Dit was zeker voor herhaling vatbaar.

Trainingsstage buitenland

Ondertussen is Hugo V alweer een maand op trainingskamp in het Caribisch gebied. Het leek er de laatste seizoenen op dat hij zou toch meer in de middellange afstand ging interesseren, maar met een trainingskamp op Curacao zou je toch verwachten dat de sprinter weer meer in hem naar boven gaat komen. We gaan zien hoe hij overwintert in warme oorden en hoe hij presteert op de verschillende afstanden als hij weer terug is. Maarten E. zal in ieder geval zich op gaan maken voor een ferme strijd. Of dat op de 60m is of op de 10km is dan natuurlijk nog de vraag.

Jesse S pakt leiding boerenkoolloop

Onlangs vond de boerenkoolloop plaats, een klein leger JB leden was hierbij ook aanwezig om enkele taken uit te voeren. Jesse S pakte hierbij brutaal de leiding op zowel de 1200m als de 5 kilometer en bleek door geen enkele deelnemer te achterhalen. Hij liet aan iedere deelnemer zijn hielen zien. Deelnemers die zich hadden voorgenomen bij hem op de bagagedrager te springen slaagden hier niet in. Omdat Jesse op de fiets was hoefde hij zich niet voor de prijsuitreiking te melden



Maarten E. krijgt Nederlandse les

Enkele dagen na de clubkampioenschappen is gebleken dat bij Maarten E. niet alleen zijn sprint kwaliteiten van buitenlandse klasse zijn, zo ook zijn Nederlands. Omdat wij er vanuit gaan dat hij in de toekomst nog regelmatig interviews moet geven in correct Nederlands, is hij door de jong-blauw groep opnieuw op Nederlandse les gezet.

Wintercompetitie jeugdleden seizoen 2021-2022

Atleet	meerkamp 12/9	clubkampioenschappen	kermisloop Petten	Boerenkoolloop
Adam Garrone	X	X	X	X
Bo Reijmerink		X		
Boris Bleeker				X
Bram Pronk	X			
Bregt Hopman	X	X		X
Charlotte Milwid				X
David Pronk	X			
Dean de Korte	X	X		X
Esmay van Wonderen	X	X	X	X
Espen van der Welle	X	X	X	X
Femm Bruin	X	X	X	X
Fenna Tesselaar	X	X	X	X
Fien Plak	X		X	X
Floris Pronk				X
Floris Vader				X
Giel Bruijn	X			
Hajo de Vries	X	X		
Indy van den Berg	X	X	X	X
Isabel Ofman		X		
Iven Ligthart		X		X
Jasmijn Huisman	X	X		
Jasper Konijn		X		X
Jay Thomas		X		
Jens de Groot	X	X	X	X
Jill Bruin	X	X	X	X
Jinte Huibers	X	X	X	X
Joost Emmaneel				X
Jord Stuyt	X	X		X
Josh Garrone			X	X
Julian Vader	X	X		X
Jur Pronk		X		X
Jurre Blankendaal	X	X		X
Kees Kruijer		X		X
Koen Pronk	X	X		X
Krijn de Groot	X	X	X	X
Levi van Wonderen	X		X	X
Lies Strooper		X		
Lindsey Kruijer	X	X		
Lisa Slijkerman	X	X	X	X
Luke Schuit	X	X	X	
Mart Pronk				X
Matteo Garrone				X
Mattis Reijmerink	X	X		
Maud Stoop		X		
Mijss Bruin	X		X	X
Nikki Boekel	X	X		X
Noortje de Vries	X	X		
Nora Pronk	X			
Per Mellema	X	X		
Per Noordstrand		X		
Pracht van der Veen	X	X		X
Rik Bekker				X
Romy van Wonderen	X	X	X	X
Ruben Pronk	X			
Ruby Noordstrand		X		
Sam Oud		X		X
Sara Pot	X	X	X	X
Saran Schuijt	X	X		
Scot Groot		X		X
Sebastiaan Louter			X	X
Senn Thomas		X		
Sijmen Ploeg	X	X		X
Suus Kruijer	X	X	X	X
Suze Anna Molenaar	X			
Sven Nieuwland		X	X	X
Sven Scheffer				X
Tim Stroet		X		
Twan Stroet		X		
Viggo Wolthuis	X	X		X
Willem Bruijn	X			
Wout Boekel	X	X		X
Wout Slijkerman		X		
Yoeri de Nijs				X
Ype Minkema		X		

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 BR 6001 gecertificeerd • NCF gecertificeerd
brandmeld installateur • Kerktaq 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 
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

Herenkapper Han Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847

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



Wil je adverteren
in ons clubblad?
Neem dan contact op
met onze
Sponsorcommissie
sponsoring@avnova.nl

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

Extra Nordic Walking trainer

Sinds oktober is er een extra trainer beschikbaar voor deze groep, t.w. Ingmar Zondervan. Inderdaad, de sportief wandeltrainer die naast Jan en Rob ook de nordic-wandelaars gaat begeleiden.

Tot nu toe horen we goeie geluiden over de trainingen met Ingmar !

Eindejaars-trainingen

Zaterdag 18 december is de laatste 'zaterdagtraining' van 2021. Toevallig vallen 1^e kerstdag en Nieuwjaarsdag op zaterdag.

Wat de maandagtraining betreft is 27 december de laatste training van 2021.

In 2022 starten we weer op zaterdag 8 en maandag 10 januari.

Covid-maatregelen

Vooralsnog betekenen de nieuwe maatregelen voor de wandeltrainingen 1,5 meter afstand houden. En als we gaan koffie drinken de QR-code laten zien.

We houden de persconferenties in de gaten, als er iets wijzigt wordt dat kenbaar gemaakt via de mail.

Boerenlandwandeltocht



Een maand voor 26 september kregen we toestemming van de Gemeente om de wandeltocht te mogen organiseren. Normaal gesproken beginnen we in het voorjaar met de organisatie. We hadden nu echter de mazzel dat we dezelfde routes konden gebruiken als in 2019. Die dag regende het namelijk pijpenstelen ! Met als gevolg heel weinig deelnemers.

Covid gooide in 2020 roet in het eten, en was er helemaal geen wandeltocht.

In 4 weken tijd moest het stof van de draaiboeken, het protocol van de Gemeente uitgewerkt en de PR-activiteiten opgestart worden.

Waar we normaal gesproken veel deelnemers op dezelfde dag kunnen inschrijven was dit nu niet toegestaan. Iedereen moest van te voren inschrijven en starten in blokken van 25 personen per 10 minuten.

Natuurlijk is het gelukt en we hadden prachtig weer. En dat was maar goed ook, want de routes gingen echt over boerenlandpaden, soms zelfs over kop-einden van akkers.

De deelnemers waren na afloop heel tevreden, zeker over de mooie routes. En dat is

waar je het voor doet. En voor de clubkas natuurlijk !

Het aantal deelnemers bleef ruim 200 onder het record van 2018. Reden is vooral:

Late publiciteit, uitsluitend van te voren inschrijven, geen artikel in NHD.

Bij de koffiestops 'Golfbaan Dirkshorn', Bio-boerderij Pure Milk en Manege Belckmeer was het goed toeven! En uiteraard ook op het terras bij Nova.

Iets meer dan 400 deelnemers hebben ruim 2600 euro bijeengebracht voor de clubkas, en dat is exclusief de opbrengst van de kantine.

Samengevat: we kijken terug op een geslaagd evenement.

De organisatie:

Willem de Maare, Jaap Nieuwland, Marian Robert, Peter Robert, John Vader en Piet vd Welle



Hier- en daar ommetje



Afgelopen zomer heb ik verschrikkelijk lekker gewandeld, een maand lang, door Nederland.

Daarna was de pret weer voorbij; sindsdien ben ik weer volop aan het werk en komt het wandelen op het tweede plan.

Dat was wel weer even wennen, en zo'n beetje 7 uur per dag achter een beeldscherm is best veel eigenlijk. Dat besef je dan pas weer goed.

Dus lang leve het thuiswerken, want dan kan ik weer af en toe wandelen, nou ja, een ommetje maken. Het liefst 's morgens vroeg.

Wat voor ommetje dan? Een van mijn favoriete ommetjes is een rondje Sint Maarten, het Rijper rijwielpaadje, en dan zo terug het dorp (Tuitjenhorn) in. Langs die kant het dorp binnenwandelen heeft iets knus, zo langs die stolpboerderijen en het weilandje.

De luchten bij Sint Maarten zijn onweerstaanbaar, zeker nu in de herfst, met de Westfriese zeedijk en de duinen die altijd meekijken. Hier komt het Noordhollands weer vandaan, dat kan niet anders.

Ja, ik heb het al zo vaak gelopen. Ja, het is een rechttoe rechtaan polderweg. Ja, ik loop liever langer. Ja, het bos bij Schoorl is ook mooi. Ja, ...

Ik maak genoeg andere ommetjes, grote en kleine, met de wandelgroep, met collega's, in m'n eentje, met Ingmar, met mijn moeder van 88, maar ook laatst een mini-ommetje met mijn schoonmoeder die moeite heeft met haar evenwicht en al blij is als ze een blokje om redt.

Ommetje? Rijkdommetje!

Marieke Brakkee

Wintercompetitie jeugd

Al een aantal jaren organiseert de jeugdcommissie een wintercompetitie voor de jeugd. Dit zijn ongeveer twaalf wedstrijden. Meestal stratenlopen, cross wedstrijdjes, Rondjes Novabaan. Door Corona vielen er vorig jaar en ook dit jaar een aantal wedstrijden weg. Hiervoor in de plaats hebben we zelf wedstrijdjes georganiseerd.

12 september 2021

De eerste wintercompetitie wedstrijd was op 12 september. Helaas ging de Kermisloop van Zijdewind niet door. Het werd een meerkamp op onze eigen accommodatie. Een prachtige dag om te sporten. En wat leuk dat de ouders, opa's en oma's weer welkom waren op de baan! Om 10.20 uur was de gezamenlijke warming-up onder leiding van trainer Kees. Om 10.30 uur konden de groepen naar hun eerste onderdeel. Er werd gesprint, bal geworpen, kogel gestoten, hoog-en ver gesprongen. Tenslotte was er nog tijd voor een lange afstand. De jongste jeugd liep 600 meter, de anderen 1000 meter. Om 12.45 uur was het terrein weer opgeruimd en de atleten huiswaarts gekeerd.

2 oktober 2021

Al heel snel werd duidelijk dat Rondje Bergen ook dit jaar niet door zou gaan. Aangezien de clubkampioenschappen voor de jeugd nog gepland moest worden, zou dit een mooie datum zijn. En dan meteen een feestavond erachter aan om het baanseizoen 2021 af te sluiten.

Om 14.00 uur begonnen de wedstrijden. Voor iedere groep een sprint-, werp- en een springnummer. De meerkamp werd afgesloten met een lange afstand. De meeste wedstrijden bij Nova zijn trainingswedstrijden en gaat erom om je eigen persoonlijke record te verbeteren. Dat was 2 oktober wel anders. Bij de clubkampioenschappen zijn bekens te verdienen! Er barstten hevige gevechten uit om zoveel mogelijk punten te verdienen. Voor elke prestatie kan je namelijk punten krijgen. Dit is bij ieder onderdeel weer

anders. Gelukkig gebruikt de baancommissie een speciaal programma hiervoor. Wie na vier onderdelen de meeste punten heeft verzameld mag op het hoogste podium plaatsnemen en de gouden beker in ontvangst nemen.

Het weer was niet zo goed. Toch boften we. Alleen tijdens de laatste loopnummers begon het te regenen. Dat schijnt ook meer zuurstof in de lucht te geven. Om 17.00 uur werden de clubkampioenen bekend gemaakt door Linda Hurkmans en de prijzen uitgereikt door Sara Prins.

Na het officiële gedeelte van de clubkampioenschappen werden de ouders weggestuurd en kon het feest beginnen. De groep werd in vier groepjes verdeeld. In beide kleedkamers, in de kantine en bij het materiaalhok werden opdrachten gedaan. Door een roulatie systeem kwam iedere groep bij alle onderdelen.

Om 18.00 uur arriveerden de eerste ouders met stapels pannenkoeken. Deze waren zeer goed verpakt om ze lekker warm te houden. Zelfs aan pannenkoeken uit Petten konden de vingers verbranden. Er werd gesmuld. Na zo'n sportieve dag lustten de kinderen, trainers en begeleiders wel wat.

Na het diner begon de bingo. Beetje noodgedwongen want het regende nog steeds.

Linda had voor leuke prijsjes gezorgd en presenter Sybren kon het zo mooi vertellen dat iedereen zeer goed opletten of het getal niet toevallig op de bingokaart stond. Na twee ronden was de concentratie op. Iedereen mocht zijn naam achterop het bingokaartje zetten en deze inleveren. Zo werden de laatste prijsjes verloot. De hoofdprijs, een bellenblaas en een foto met de trainers, werd gewonnen door....Jord Stuijt!

Nog even wat drinken en een zakje chips. Om 20.00 uur stonden de ouders te wachten op de pupillen.

De junioren kregen thee en een koekje. Een kringspel onder leiding van Sybren volgde. Er moest geteld worden. Deed je het fout, en meldde iemand dat je het fout deed, dan moest je in de hal een deur aan tikken. Maar ook de persoon die het gemeld had of mensen die hierom moesten lachen, moesten de deur aanraken.

Feest avond pupillen en juniores



Daardoor liepen er geregeld groepjes kinderen/trainers richting de hal.

Zo werden niet alleen de beenspieren gebruikt maar ook de lachspieren kwamen aan de beurt.

Rond 21.00 uur ging het licht uit en was het tijd voor het serieuze werk: het nachtspel, "Levend Cluedo". Er was een moord gepleegd bij Nova. De groepjes moesten uitzoeken wie het gedaan had, waar en waarmee de moord gepleegd was. De oplossing lag buiten het clubgebouw. Er werd dus behoorlijk wat gerend op de Nova en de SIS accommodatie. Op zoek naar lichtjes, want daar lagen antwoorden. Om 22.00 uur was de feestavond af en ging iedereen nat (van het zweet en/of de regen) naar huis.

Het was een hele gezellige middag avond.

Dan willen wij de baanwedstrijden commissie bedanken voor de organisatie van de clubkampioenschappen. Linda, Sybren en de trainers voor de fantastische feestavond. En de ouders voor het bakken van de pannenkoeken!

Hopelijk volgend jaar op 9 en 10 juli een kamp.

17 oktober Kermisloop van Petten

De derde wedstrijd van de wintercompetitie was de kermisloop van Petten. Prachtig weer om te lopen, maar voor de toeschouwers wel een fris windje. Voor de jeugd tot en met 11 jaar was er een ronde in het centrum uitgezet. De allerjongste kinderen liepen een ronde, de oudste kinderen drie rondjes en de middelste groep twee rondes. Heel veel kinderen van Nova deden mee en er werden zelfs door verschillende kinderen prijzen gewonnen. Voor de jeugdleden boven de 11 jaar was er een 5km. Dit rondje ging op en neer over de weg en door het bos, waardoor het behoorlijk zwaar was.

7 november Boerenkoolloop

De eerste zondag van de maand november wordt door de Boerenkoolloop-commissie De Boerenkoolloop georganiseerd. Gelukkig kon het dit jaar wel doorgaan. Voor de kinderen tot en met 12 jaar was er een 1200 meter. De oudere jeugdleden konden meedoen met de 5km. Dit jaar veel deelnemers uit Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Er deden zelfs voetbal teams mee.

Ook Nova was goed vertegenwoordigd. Iedereen ging met een heerlijke zak boerenkool, aardappelen, jus, kruiden en natuurlijk niet te vergeten de worst naar huis.

14 november staat er een Rondje Novabaan op de agenda. Een mooie oefening voor 20 november. Dan mag Nova namelijk de eerste crosswedstrijd organiseren.

Ariën Kruijer noteert de kinderen die meegedaan hebben met de wedstrijden die meetellen voor de wintercompetitie. Sta je er per ongeluk niet bij, stuur dan een mailtje naar l.kruijer07@gmail.com. De complete lijst vind je elders in de Noviteit.

Red jij het om aan 7 of meer wedstrijden mee te doen, dan krijg je in april 2022 tijdens de training een attentie!!!

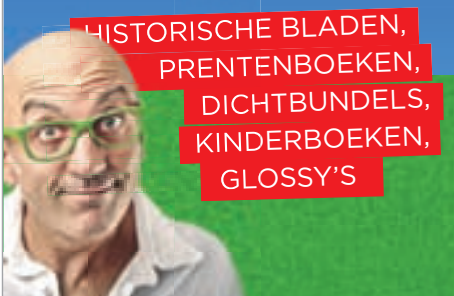
De jeugdcommissie



Winnaar Jord Stuijt heeft de hoofdprijs!

ZEEMAN

RECLAMEGROEP



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

www.zrgbv.nl

nice id

INTERIEUR DESIGN

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

www.nice-id.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
- ✓ Schadeleregelingen
- ✓ Advies
- ✓ Gratis polischeck
- ✓ Individueel pensioen
- ✓ Kwaliteit voor zeer scherpe prijs

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

DE NIJS

Potatoes
Food

www.nijs.com

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

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!

Crosscompetitie Jeugd 2021/2022

Wat is de crosscompetitie?

Een cross wedstrijd is een hardloop ronde over oneffen terrein (bos, gras, schelpen parcours). De afstand is afhankelijk van de leeftijd van de atleet.

Er worden per regio drie van zulke wedstrijden georganiseerd en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers per categorie. Op grond van dit klassement wordt er een finalewedstrijd gehouden, waaraan de best geklasseerde mee mogen doen.

Voor verdere informatie en later de uitslagen zie www.atletiekcompetities.nl

Voor welke categorieën?

Pupillen C (2014)	Junioeren D (2009/2010)
Pupillen B (2013)	Junioeren C (2007/2008)
Pupillen A1 (2012)	Junioeren B (2005/2006)
Pupillen A2 (2011)	Junioeren A (2003/2004)

De mini pupillen (geboren in of na 2015) mogen buiten mededinging mee lopen.

Wedstrijden

1 ^e wedstrijd	zaterdag 20 november 2021	Nova	
2 ^e wedstrijd	zaterdag 15 januari 2022	Lycurgus	Assendelft
3 ^e wedstrijd	zaterdag 5 of 12 februari 2022	Trias	Heiloo
Finale	zaterdag 5 of 12 maart 2022	Triathlon	Amersfoort

Als je nog mee wilt doen met de tweede of derde wedstrijd, geef je dan uiterlijk twee weken voor de wedstrijd op door een mail te sturen naar Nelina Bruin, nelina@kpnplanet.nl. Geef in je bericht s.v.p. aan wat je geboortedatum is en aan welke wedstrijden (welke data) je wilt meedoen.

Je moet in ieder geval 2 wedstrijden meedoen om je te kunnen plaatsen voor de finale.

De vereniging betaalt het inschrijfgeld. Als je onverwacht niet kunt terwijl je jezelf wel had opgegeven, geef dit dan uiterlijk 1 week voor de wedstrijd door aan Nelina Bruin. Als je jezelf later afmeldt, berekenen wij de inschrijfkosten door, tenzij er sprake is van overmacht of ziek en zeer.

Na opgave worden de chronoloog en andere nuttige informatie per mail aan de deelnemers doorgegeven.

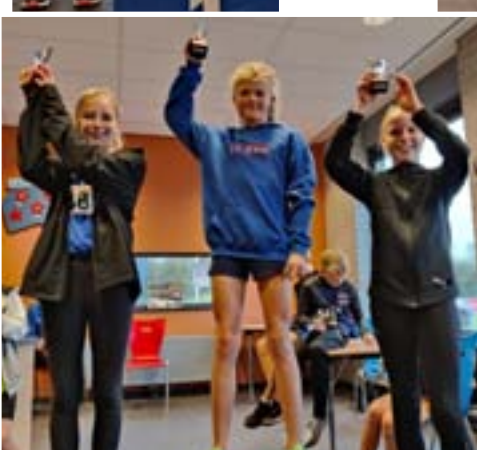
Voor de finale op 5 of 12 maart 2022 komen alleen de geplaatste deelnemers (of groepen) in aanmerking. Zij ontvangen apart een uitnodiging per mail.

Het zou leuk zijn als NOVA met veel jeugd meedoet aan de crosscompetitie 2021/2022. Ondanks dat atletiek een individuele sport is, lijkt het dan net alsof je met je team meedoet.

Geef je op!



Club
kampioen-
schappen
jeugd
meerkamp
2 okt 2021



Finale Competitie Jeugd



Op zaterdag 25 september 2021 mochten de A2 pupillen van AV Nova: Jinte Huibers, Sara Pot, Lisa Slijkerman, Indy van de Berg en Romy van Wonderen mee doen aan de competitie finale in Amstelveen. Na 2 competitie wedstrijden hadden de meiden zich als 5de geplaatst bij de beste teams uit de poule voor de finale.

Trainers Steven de Moel en Kees van Wonderen waren mee voor de laatste aanwijzingen en om aan te moedigen samen met de ouders die uiteraard ook mee gereisd waren.

Om 10 uur was er eerst een heus defilé waar alle deelnemende verenigingen, individuele sporters en trainers gepresenteerd werden en mochten ze een ronde lopen met de AV Nova vlag op de atletiekbaan.

Eerst was de estafette waarin Jinte, Sara, Lisa en Indy super goed gelopen hadden in de tijd van 36.41 werden daarmee 6de.

Daarna was het tijd voor de onderdelen. Eerst het hoogspringen waar Romy en Jinte 1.05 m sprongen Lisa 1.10m Indy 1.25cm en Sara 1.30m. Hier werden mooie punten verdiend voor het team.

De meiden moesten meteen door naar het kogelstoten, helaas werd de eerste mooie stoot van Sara niet goed gemeten en mocht nadat trainers protest indienden nog een 4de keer stoten en was ook nog de beste stoot. Tot overmaat van ramp was deze niet genoteerd door het jurylid dus stond de stoot van 7.33m niet in de uitslag. Steven heeft uiteindelijk na overleg bij het wedstrijdsecretariaat alsnog deze stoot in de uitslag weten te krijgen. Lisa had de beste stoot van Nova meiden 7,68m

Toen moest er een uurtje gerust en gewacht de meiden vermaakten zich prima met spelletjes doen en snoepjes eten. Rond 16.00 uur kon de 60 meter sprint beginnen. Jinte won haar serie met een super snelle tijd van 9.50sec. Ook de andere meiden wisten een goede tijd te sprinten.

Als team werden de meiden in de einduitslag 5de. Individueel had Sara een prachtige einduitslag en werd daarmee 6de.

Evenementenkalender

Een aardige loop is er op zondag 12 december. Dan organiseert T.A.V. '80 de jaarlijkse Snertloop van 't Veld. De inschrijving is deze keer echter alléén online i.v.m. de geldende coronamaatregelen. Dit is dus wel iets om rekening mee te houden. Check eerst de site van de organiserende vereniging voordat je naar een evenement gaat waar je nog niet van tevoren voor ingeschreven hebt en denk om je QR-code en legitimatie. De afstanden kunnen rondom 't Veld ook als wandeltocht gedaan worden.



Op de kalender zien we wat speelsere varianten tegenwoordig. De beerrun is daar een voorbeeld van. Het is meer iets voor een vriendenuitje. Hardlopen kan ook samen met je hond. Bij de Graef Castricum Trail, mag de hond mee op pad. Gaat dat hele snelle tijden opleveren? Dan zie ik liever atleten los gaan bij de cross. Traditiegetrouw zijn deze wedstrijden volop aanwezig in het najaar. Waar de kleigrond van goede kwaliteit is daar kan je los gaan. Zoals in Opmeer bij de Kerstcross. Oudejaarsdag staat de Oudejaarsdijkenloop in Aartswoud op het menu.

RUN, FOREST! RUN!

Het All for running crosscircuit is van start gegaan en biedt schitterende crosslopen in het streekbos van Bovenkarspel, de donkere duinen van Den Helder, de Hera St Georgecross gaat in Spierdijk dwars door de weilanden. Mijn favoriet is zondermeer de Dijkgatboscross in het bos van de Wieringermeer. Dat loofbomenbos daar geeft in de herfst een schitterend parcours met het springen over greppels, lichte heuveltjes en smalle lekker slingerende paadjes door het bos. Gun je benen deze happening! Alle wedstrijden van het circuit zijn er voor jong en oud. Kijk voor alle informatie op: www.crosscircuit.nl. Voor wie de schoenen graag wat schoner houdt en toch uitdagend op pad wil is er op 19 december onze eigen bosloop in Schoorl!

November

- 13-11 Craft Beer Run van brouwerij naar brouwerij 12 km., in groepen. www.craftbeerrun.eu
- 14-11 Graef Castricum Trail, , trailrun ook met hond, div. afstanden, www.cairnadventures.nl
- 14-11 AVW Dijkgatboscross Wieringermeer, div. afstanden jong en oud www.crosscircuit.nl
- 20-11 Crosscompetitie jeugd 1e wedstrijd Nova Meetellend voor de jeugd wintercompetitie!
- 21-11 SAV Streekboscross, Bovenkarspel, jeugd 1,1 of 2,3 km, rest 4,6 of 7, 2 km www.crosscircuit.nl

December

- 05-12 Noordkop Duincross, Den Helder div. afstanden voor jong en oud www.crosscircuit.nl
- 12-12 Snertloop 't Veld. Afstanden 5, 11 of 16 km, ook als wandelroute, info <https://tav80.nl/>
- 12-12 Hera St Georgecross, Spierdijk div. afstanden jong en oud www.crosscircuit.nl
- 18 en 19-12 Amsterdamse Boscross in Amsterdam, verschillende afst. www.boscross.nl
- 19-12 Bosloop A.V. Nova bij het klimduin in Schoorl. Afstanden 1,5 en 5 km, www.avnova.nl
- 26-12 Kerscross Opmeer, wandelen en crossen, verschillende afstanden, www.kerstcross.nl

Januari en later

- 15-01 Crosscompetitie jeugd 2e wedstrijd, Lycurgus Assendelft www.atletiekcompetities.nl
- 05 of 12-02 Crosscompetitie voor de jeugd 3e wedstrijd, Trias, Heiloo
- 27-02 Rondje Novabaan. Wintercompetitie jeugd Start 10.30 uur, www.avnova.nl.
- 05 of 12-03 Crosscompetitie voor de jeugd. Finale bij Triathlon Amersfoort



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



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

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

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

Energiek

Intelligente Gebouwtechniek

Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



▶ Comfortabel

▶ Energiebewust

▶ Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56



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



Bejo, ook op facebook



That's bejo quality > bejo.nl

Bejo Zaden B.V.
Trambaan 1 | 1749 CZ Warmenhuizen | Nederland
T +31 (0)226 396 162 | F +31 (0)226 393 504 | W www.bejo.nl

PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
verbouw
restauratie
onderhoud



Machinestraat 2, postbus 20, 1749 ZG Warmenhuizen
Telefoon (0226) 39 1374, fax (0226) 39 2032

E-mail: info@pronkbouw.nl, website: www.pronkbouw.nl