

September - Oktober 2023

in deze editie:

Hardloepdokters United

Verslag 73^e stratenloop Tuitjenhorn

Schager compliment Jan Karsten

Veerkracht

Masterclass

NOVA



23&24 September 2023

Clubkampioenschappen

Junioren A/B (U18/U20), Senioren en Masters



Puntenmeerkamp + BBQ

Aanvang wedstrijd beide dagen: 13:30 uur
Melden in de kantine 30 minuten voor aanvang.

Onderdelen:

Zaterdag: 100m, Ver, Kogelstoten en 400m

Zondag: 200m Horden, Hoog, Discus, 800m (v) / 1000m (m)

Junioren A/B en Masters werpen met eigen gewichten.
De puntentelling van de IAAF wordt gehanteerd.

AUB VOORAF AANMELDEN IVM BBQ (op zaterdag) via:
wedstrijdsecretariaat@avnova.nl of op de training!



Bestuur & Informatie	
Commissies	
Beste Novianen	
Verjaardagen	
Welkom	
wintercompetitie 2023-2024	
Hardloophokers United	
In memoriam Jan Karsten	
Rabo ClubSupport	
Stichting het Gehandicapte Kind	
Mini-triatlon in Dirksborn	
NOVA's supplementenonderzoek	
Crosscompetitie Jeugd 2023/2024	
73e hardlooperondb van Tuitjenhorn verslag	
Expeditie	
Ronde van Tuitjenhorn (jeugd)	
Wintercompetitie pupillen en junioren is gestart	
Vrijdagavondwedstrijd AV Nova	
Masterclass	
Veerkracht	
Doe mee met de eigen Nova	
Boerenkoolloop	
Evenementenkalender	
	4
	5
	6
	9
	9
	11
	13
	14
	15
	17
	17
	23
	23
	25
	26
	26
	29
	29
	31
	33
	35
	35
	37

De redactie

De Novaredactie

Marieke Brakkee
Ruud Doodeman
Karin Hofman
John Vader

noviteit@avnova.nl

www.avnova.nl



Bestuur & Informatie

Bestuur



Isabelle Brus	voorzitter@avnova.nl
Roland Karsten	vice-voorzitter@avnova.nl
Sara Prins	secretaris@avnova.nl
Carlo de Moel	penningmeester@avnova.nl
Bram Berkhout	wedstrijdsecretariaat@avnova.nl
Nelina Bruin	jeugd@avnova.nl
Deni van Schagen	veilig@avnova.nl
Maaïke Tesselaar	trainers@avnova.nl
Novakantfina	kantfina@avnova.nl



06 47 14 46 85	Voorzitter
06 22 80 23 38	Vice-voorzitter
06 22 59 96 17	Secretaris
02 26 72 01 15	Penningmeester
06 50 90 83 67	
02 26 39 22 09	
06 21 34 00 92	
06 22 21 73 97	
02 26 39 10 82	Oostwal 33 Warmenhuizen

Trainingstijden

Maandag

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Novabaan

Clubavond pupillen

Clubavond junioren

Trainers

Peter Robert

Verschillende trainers

Verschillende trainers

Dinsdag

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Novabaan

Mila - LA Senioren/masters

Sprint training Senioren / Masters

Trainers

Jan Berkhout

Jorg Ootjers

Woensdag

19.30 tot 20.30

Novabaan & Krachthonk

Krachtrainingen

Trainers

Bram Berkhout, Emma van der Pal

Donderdag

18.30 tot 19.30

19.15 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.45

Novabaan

G atleten

Looptraining Junioren

Mila / LA Senioren/Masters / S-2-Run

Sprint training Senioren / Masters

Bootcamp

Trainers

Met meerdere trainers

Linda Hurkmans

Wilco van der Stoop

Jorg Ootjers

Sara Prins

Vrijdag

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.15

Novabaan

Trainingen pupillen

Trainingen junioren

Trainers

Verschillende trainers

Verschillende trainers

Zaterdag

09.00 tot 10.30

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Nordic Walking

Trainers

Marieke Brakkee, Marian Robert, John Vader, ®

Rob Duvivier, ®Ingmar Zondervan

Zondag

10.00 tot 12.00

Start bij Buitencentrum Schoorl *

Op de Nova atletiekbaan

Senioren

Trainer

Jorg Ootjers

* 21-9 t/m 20-3

21-3 t/m 20/9

Trainers

Teun Beers	06 39 58 98 87
Bram Berkhout	06 50 90 83 67
Jan Berkhout	02 26 39 42 78
Marieke Brakkee	06 14 55 96 99
Rob Duvivier	02 26 39 55 43
Linda Hurkmans	06 23 64 52 44
Steven de Moel	06 51 01 22 46
Jorg Ootjers	06 10 90 30 88
Emma van der Pal	06 83 02 98 43



Trainers

Sara Prins	06 22 59 96 17
Peter/Marian Robert	06 48 16 12 85
Remon Schoorl	06 27 97 54 48
Wilco van der Stoop	06 46 18 99 15
John Vader	06 22 76 52 60
Kees van Wonderen	
Ingmar Zondervan	02 26 39 19 94
Jelle Zuijdam	



Trainingscoördinator

jeugd	
Maaïke Tesselaar	06 22 21 73 97
senioren	
Roland Karsten	06 22 80 23 38
wandelen	
Marian Robert	06 48 16 12 85



Contributie

Voor de actuele contributie raadpleeg onze website: www.avnova.nl

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december.

Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden in januari. Opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn bij dhr. Gerrie Masteling: Ledenadministratie@avnova.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2022 tot 31-10-2023

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2016 en later	Junior C	2009-2008
Pupil C	2015	Junior B	2007-2006
Pupil B	2014	Junior A	2005-2004
Pupil A1	2013	Senioren	2003 t/m 34 jaar
Pupil A2	2012	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2011-2010	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies



Jeugdcommissie

Jim Bruin
Nelina Bruin
Kiki Klaver
Ariën Kruijjer
Linda Hurkmans
Eefje de Vlieger
Kees van Wonderen

jeugd@avnova.nl

06 10 88 24 29
02 26 39 22 09
06 21 64 70 74
06 10 21 87 61
06 23 64 52 44
06 30 14 88 12
06 12 20 02 26

Kantine commissie

Truus Rood
Marieke Brakkee

kantine@avnova.nl

06 48 85 17 07
06 14 55 96 99

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Stuijt

onderhoudstichting@avnova.nl

06 14 18 73 13

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen

vcp@avnova.nl

06 27 48 35 76

Baanwedstrijdencommissie

Bram Berkhout
Tijs Hofmann
Kiki Klaver
René Tijm
Hugo vader

wedstrijdsecretariaat@avnova.nl

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

Clubrecordcommissie

Bram Berkhout
René Tijm

clubrecords@avnova.nl

06 50 90 83 67
06 41 86 07 86

Sponsorcommissie

Yde Dekker
Jos Hoogeboom
Linda Kleijer
Dick Nannes

sponsoring@avnova.nl

06 53 93 04 08
02 26 72 30 39
06 51 48 99 31

Onderhoud Website

John Vader

webmaster@avnova.nl

06 22 76 52 60

Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



De zomer loopt alweer op zijn laatste benen als ik dit typ. Het regent, maar de zon schijnt ook en de temperatuur wisselt flink. Doodnormaal Nederlands zomerweer, zei iemand pas tegen me. Nog even en ook bij Nova is alles weer helemaal normaal. Starten alle wekelijkse trainingen weer voor jeugd, senioren en giganten. Zijn alle groepen weer op volle sterkte en kunnen we weer uitkijken naar veel Nova-blauw bij alle loopjes, competities, crossen en wandeltochten in de regio (of daarbuiten).

In dat kader: de Wintercompetitie voor de senioren is alweer grotendeels bekend en de jeugdcommissie heeft vast en zeker ook weer een mooi programma bedacht voor de komende maanden. Kortom: we kunnen weer van start. Voor die onderlinge krachtmetingen doen we het tenslotte, daar trainen we voor. Althans, ik wel - zonder concreet doel vind ik consequent trainen een stuk zwaarder. Trainen zonder doel is weliswaar niet helemaal nutteloos, maar toch. 😊

Voor de jeugd is er 9 en 10 september Nova-weekend, inclusief kamperen op het veld binnen de baan. Los van onze sportieve doelstellingen willen we bij Nova namelijk ook graag een beetje échte reuring in de tent. Daarom staat er voor alle 18+'ers ook een echt seventies-feest eind november op de planning. Inclusief pubquiz, hapjes, drankjes en strakke outfits. Zie voor meer details de aankondiging verderop in deze Noviteit.

Ik zou zeggen: Save the date!

PARTY!

*Seventies
Disco Style
Dresscode*

& PUB QUIZ

25 NOVEMBER @NOVA

*Leuke prijzen
voor outfit
én quiz!*

PUB QUIZ 19.30-21.30
teams van 4-6 personen
€12,50 per team

PARTY VANAF 22.00
entree € 2,50 (incl. één drankje)

Introducés welkom!
Bestel je tickets via party@avnova.nl

Fair de Marlequi

Pompoen- en sfeermarkt
16 en 17 september van 11.00 uur – 17.00 uur

Kinderen gratis entree, volwassenen €3,00

Ruim 70 marktkramen in en rondom de kas.

Eigen teelt pompoenen, kalebassen, druiven en droogbloemen.

Lokale ondernemers, Home & Garden en meer...

Optredens van Harmonie DSV, Schoolorkest & Slagwerkgroep.

Saxofonist en gitarist F&F wandelen langs de kramen.

Opgemaakte pompoencreaties van Groei en Bloei Alkmaar.

Open huis Hotelhuisjes Warmenhuizen.

Warmenhuizen



Trambaan 5a

Warmenhuizen

Tel 06-38916380

www.marlequi.nl



Voor al uw tuin werkzaamheden



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

STOOP
GROENVOORZIENING



0226-422844
www.stoopgroenvoorziening.nl

GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



Kokkelkoren.nl
project- en woninginrichting



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736

Ad Strooper
Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



AIR SPIRALO®
VENTILATION DUCTS & FITTINGS



www.airspiralo.com



BEUKERS
Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl

Maatwerk
Marketing

Arjan Zutt

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

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

VERJAARDAGSKALENDER

September

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

Oktober

Leon van Bourgonje	1
Erben de Groot	2
Eva Rozendaal	3
Janny Hurkmans-Dekker	3
Marion Church	4
Pracht van der Veek	6
Jari Dekker	6
Marina Deutekom	6
Florence Schouten	6
Joke Kramer	7
Sven Nieuwland	10
Marieke Brakkee	12
Lies Strooper	13
Femm Bruin	14
Hugo Vader	14
Day Schilthuizen	14
Bo Reijmerink	16
Giovanny O'Niel	19
Willemien Stam-Veldt	19
Cas Ouwerkerk	19
Twan Stroet	20
Michael van Duin	20
Frank Kaandorp	21
Margreet Bruijn	21
Lucia de Groot	23
Didy Pliester	24
Chris Hoffman	25
Viggo Wolthuis	26
Sam Oud	29
Henk van Leverink	29
Suus Bruijn	30
Mees Kruijer	31

November

Lieke Muller	3
Glenn Pronk	4
Deni van Schagen	7
Kiki Klaver	10
Tiny Pronk	10
Scott Groot	11
Marian Robert-Schenk	12
Ineke Bas	12
Riet Pronk-Stoop	13
Lars Nieuwland	13
Plien Masteling	13
Floris Pronk	14

Nieuwe Leden

Niek Blankendaal
Juna Entes
Jim van der Gulik
Fiene van der Gulik
Plien Masteling
Teun Schilder
Senn Schilder
Nellie Tijn

WELKOM





J.P. BEEMSTERBOER BV

FOOD TRADERS

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

- ◇ BETROUWBAAR
- ◇ KWALITEIT
- ◇ DESKUNDIG
- ◇ WERELDWIJD

TOP 1 TOYS

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223



Heman



wij houden van **fietsen**

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

Ton van der Ven

praktijk voor
fysio/manueeltherapie
& osteopathie

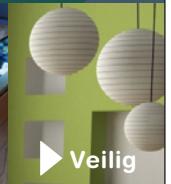
Dorpsstraat 115
1749 AB Warmenhuizen
Tel 0226 39 09 02
Mob. 06 15 63 44 25
E-mail info@fysiotonvdven.nl



▶ Comfortabel



▶ Energiebewust



▶ Veilig

Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspanen.

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56



Jos van Baar Schilderwerken

Oudewal 5 1749 CA Warmenhuizen Telefoon (0226) 392807

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

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

Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

Loeigoeie Zuivel

Van
biologische
Boerderij
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces



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

Programma AV Nova wintercompetitie 2023-2024

Beste hardlopers,

De commissie Wintercompetitie is weer bij elkaar geweest. We denken een mooi programma te hebben samengesteld. Er zit aardig wat variatie in: wegwedstrijden, crossen, bos, strand en diverse combinaties. Om Arie, ons nieuwe commissielid te citeren: we houden van smerige schoenen!

We hebben elf loopjes uitgekozen, waarvan twee onder de paraplu van A.V. Nova en twee hebben we zelf weer bedacht. Er zit steeds twee of drie weken tussen. Op het lijstje hebben we ook enkele grote lopen gezet, die tellen niet mee maar dan weet je wel hoe onze competitie zich verhoudt tot de planning van die grote evenementen. Om misverstanden te voorkomen: de groene tellen mee, de witte staan er ter informatie.

Verder moeten we nog even een voorbehoud maken voor de precieze data van de Pim&Emmieloop en die van de clubcross.

De puntentelling is dezelfde als afgelopen jaar: 50 voor de eerste man/vrouw, en zo steeds een punt minder. Met bonus voor de langere afstanden. Dus bijvoorbeeld: er is een 5 en een 10 kilometer. Dan geldt eerst de kilometertijd, vervolgens krijgt degene die 10 kilometer loopt 5 extra punten. Voor Groet uit Schoorl houden we de telling op 10/21/30 punten, dus zonder rekening te houden met de kilometertijd. Alle elf wedstrijden tellen mee.

Voor meer informatie of bij vragen kun je bij ons terecht, als je ons tegenkomt en anders via het afzendadres van deze mail.

Datum	Naam loop	Plaats	Afstanden			Starttijd	Website	Informatie
17-9-23	Dam tot Damloop							
1-10-23	Rondje Bergen	Bergen	5	10		11.15 / 12.15	Rondje Bergen - Programma	vooraf inschrijven
15-10-23	Kermisloop	Petten	5	10		11.05 / 11.00	www.svpetten.nl	ter plaatse inschrijven
15-10-23	Amsterdam Marathon							
5-11-23	Boerenkoolloop	Warmenhuizen	5	10		10.50 / 11.00	https://boerenkoolloop.nl	vooraf inschrijven
26-11-23	Dokev cross	Anna Paulowna	5	9		10.00	www.atletiekvereniging-dokev.nl	ter plaatse inschrijven
10-12-23	Snertloop	't Veld	5	10	16,1	10.30	www.tav80.nl	vooraf inschrijven
31-12-23	Oudejaarsdijkenloop	Aartswoud	4	8		11.15	Dijkenloop - AGSV	
14-1-24	Egmond Halve Marathon							
21-1-24	* Pim & Emmieloop	Groet	8			10.30	wintercompetitie@avnova.nl	tevorens opgeven bij Jos S
11-2-24	Groet uit Schoorl	Schoorl	10	21,1	30	diverse	www.groetuitschoorlrun.nl	vooraf inschrijven
3-3-24	Polderloop	Obdam	5	10		10.15 / 11.15	Nieuws – ARO'88 (aro88.nl)	ter plaatse inschrijven
24-3-24	* Clubcross	Warmenhuizen	4	6		12.00	www.avnova.nl	ter plaatse inschrijven
1-4-24	Paaspolderloop							
7-4-24	Slotloop Nova					10.30	wintercompetitie@avnova.nl	tevorens opgeven bij Jos S
14-4-24	Rotterdam Marathon							

vetgedrukt onderdeel van de Wintercompetitie, *cursief datum onder voorbehoud.

We hopen dat veel mensen willen deelnemen aan de wintercompetitie, het is toch altijd leuk om je met je clubgenoten te meten als het voor het echie gaat.

Met vriendelijke groet

de commissie Wintercompetitie AV Nova
Britt Kos, Arie Kossen, Lonneke Kossen en Jos Schalkwijk (06-2885 5617)



Jan Karsten zorgt voor binding en betrokkenheid en daarom krijgt hij het Schager Compliment

LYDIA JASPER

TUITJENHORN - Jan Karsten (78) uit Tuitjenhorn heeft zaterdagmiddag het Schager Compliment ontvangen uit handen van burgemeester Marjan van Kampen.

Jan Karsten zet zich al sinds jaar en dag in voor de gemeenschap en zorgt voor binding en betrokkenheid. Hij is dan ook vrijwilliger geweest bij heel wat organisaties en verenigingen, zoals atletiekvereniging Nova, parochie H. Jacobus de Meerdere en basisschool St. Barbara.

Kerk

Al vanaf 1972 is hij betrokken bij de parochie H. Jacobus de Meerdere. Hier zat hij van 1972 tot 1986 in het bestuur waar hij zich voor een aantal taken in het bijzonder heeft ingezet. Zo heeft hij onder andere het archief van de begraafplaats in kaart gebracht. Ook was hij nauw betrokken bij de erfpachtovereenkomst en de overdracht van het kerkhof van de kerk naar de gemeente Harenkarspel in 1980 en speelde hij een grote rol bij de uitgifte van aandelen voor de restauratie van de kerk in 1984. Naast deze activiteiten binnen het heeft hij veel gebedsdiensten en uitvaarten

verzorgd en werkte hij met Jan Jaspers aan het boek (Alles werd anders). Sinds 2021 is hij betrokken als vrijwilliger bij de invulling van het park achter de kerk.

Trainer

Vanaf 2005 heeft Jan Karsten zich ingezet voor atletiekvereniging Nova, waar hij jarenlang een enthousiaste trainer is geweest voor nordic walking. Ook heeft hij in de Medezeggenschapsraad gezeten van basisschool St. Barbara in Tuitjenhorn, in de periode dat zijn eigen kinderen hier op school zaten.



Burgemeester Marjan van Kampen speldt het Schager Compliment op bij Jan Karsten. Rechts echtgenote Tiny Karsten

Bron: NHD 1-7-23

Foto's
Pierre Mettes Fotografie

Hardloepdokters United

De laatste keer dat er iets uit de pen van de huisarts-hardloepdokter kwam was net voor de coronalockdowns, al even geleden dus. Gelukkig zijn er zeker drie hardloepdokters - in een vorige editie is de rubriek opgepakt door de verpleeghuis-hardloepdokter. Leuk! Want die krachtenbundeling zorgt ook voor meer creativiteit. Zovele blessures, emoties en lichaamsdelen hebben de revue al gepasseerd - wat boeit de lezers nog? Behalve via de nieuwe hardloepdokter-samenwerking kan ik gelukkig ook de actualiteiten op de dinsdagavondtraining oppikken.

- Hoe is het om zwanger hard te lopen, tot hoeveel maanden kan dat en heeft de ongeborene dan meer kans om ook hardloper te worden?
- Wat zijn de effecten van magnesium, zink of vitamine B t/m D?
- Hoe uitgedroogd raak je als je maandag te kermis gaat en dinsdag bij 26 graden door de duinen gaat draven?
- Moet je bij een triatlon altijd beginnen met zwemmen omdat je anders meer kans maakt te verdrinken?
- Is struikelen tien meter voor de finish iets lichamelijks of psychisch?
- Waar gaan de Novianen in het nieuwe seizoen mee aan de slag? Wat speelt er op de baan? (Zonder te veel Jong Blauw ambitie te krijgen overigens.)

Voor deze Noviteit pak ik de actualiteit op. Het klimaat rent in hoog tempo richting de afgrond. Bosbranden in Griekenland, een WK atletiek in Boedapest bij 36 graden en hagelstenen zo groot dat een kogelstootkogel er niets bij is midzomer bij het Gardameer. Daarom deze vraag:

Bij welke temperatuur kun je nog goed hardlopen?

In de VS werd bij zes grote marathons de buitentemperatuur en de uitslag van deelnemers bijgehouden (Impact of weather on marathon running performance, Mathew R Ely, 2007). Resultaat: tot 5 graden prima, daarboven gaan de finishtijden omhoog. Het wereldrecord van de marathon is dan ook gelopen bij 4 graden Celsius. Toch bestaat er ook een Bathwater marathon door Death Valley voor de echt bijzonderen onder ons, al zal die wedstrijd geen tijdrecord opleveren.

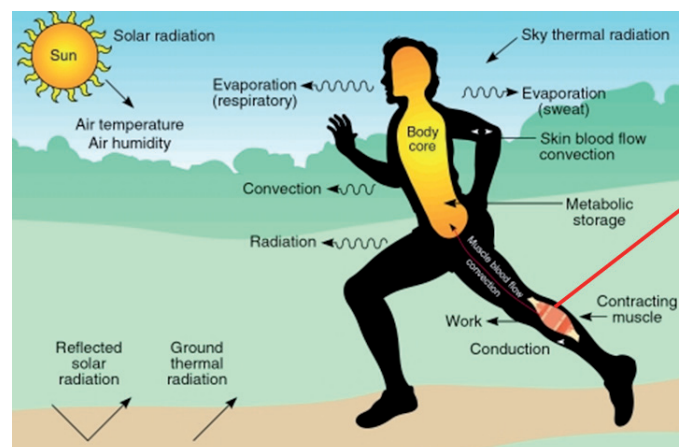
Bij hardlopen komt veel energie, dus warmte vrij. Onze lichaamstemperatuur is ruim 36, bij stevige inspanning 38 graden. Om het lichaam tegen opwarming te beschermen ga je zweten en wordt de huid beter doorbloed. Het bloed geeft de warmte door aan de huid en deze aan de lucht zodat het lichaam afkoelt. Het nadeel is dat het bloed dat naar de huid gaat niet naar de spieren gaat.

Gelukkig past het lichaam zich aan. Bij een hogere temperatuur houden we meer vocht vast. Daardoor raken we minder snel uitgedroogd, en kunnen we het lichaam beter koelen omdat we meer zweten. Niet iedereen heeft evenveel last van warmere temperaturen. Als je kleiner gebouwd bent bijvoorbeeld, omdat de huidoppervlakte ten opzichte van de inhoud van het lichaam dan iets groter is.

Terug naar het onderzoek van Mathew. Hij concludeerde dat een goede marathonloper (2,5 uur eindtijd) bij een temperatuur tussen 20 en 25 graden twintig minuten inlevert op zijn toptijd. En loop je normaliter een 10km in 45 min bij een temperatuur tussen 10 en 15 graden, dan verlies je 41 seconden als de temperatuur 20,5 graden is.

Wat nou als het nog warmer is? Vanaf 26 graden heeft zweten nauwelijks meer een extra afkoelend effect en zakt je uithoudingsvermogen aanzienlijk. Als we in de komende jaren steeds extremere temperaturen in Nederland krijgen zit er niks anders op dan (ongewild) rustiger aan te doen, veel isotone (met zouten) drank te drinken en luchtige kleding te dragen. Toptijden ga je niet lopen.

Heb je zelf een tip hoe het hoofd koel te houden tijdens de klimaatverandering? Mail dan naar hardloepdokter@avnova.nl



Boerenland Wandeltocht zoekt hulp

In de Noviteit van juli/augustus werd een oproep geplaatst. Dit heeft ertoe geleid dat drie vrijwilligers zich hebben aangemeld: Linda Blommaart, Co Duineveld en Menno Olthof
Welkom bij de organisatie !

Nordic Walking bij AV Nova

In de vorige Noviteit werd een oproep geplaatst om deel te nemen aan een gratis 4-weekse cursus Nordic Walking.

Deze cursus start 16 september op zaterdagmorgen in de duinen van Schoorl.

Er zijn nog een plaatsje beschikbaar

Informatie / interesse? Mail naar wandelen@avnova.nl of bel 06 48161285 Peter Robert



Wandeltochten in Noord-Holland

Datum	Evenement	Waar	Afstanden km
16-09	Dam tot Dam tocht	Amsterdam-Zaandam	10, 20, 27, 42
24-09	Boerenland Wandeltocht *	Warmenhuizen	5, 10, 15, 20, 25
30-09	Rondje Edam-Volendam		5, 10, 15
01-10	Herfstwandeling	Zaandam	5, 10, 15, 25
14-10	City-walk	Amsterdam	10, 14, 17, 20, 26, 33
22-10	Muggentocht	Haarlem	5, 10, 15, 25
23-26 okt	4-daagse	Schoorlse duinen	10, 15, 20, 25
28+29-10	Verrassend Amsterdam	Amsterdam-N	10,15,25
5-11	Boerenkoolloop *	Warmenhuizen	11

* = Doe mee ! En spek de kas van Nova !

In memoriam Jan Karsten

Peter en Marian Robert

Op 16 augustus is Jan overleden, hij werd 78 jaar. Een enorm verlies voor zijn vrouw Tiny, kinderen Monique, Esther en Wendy met partners en niet te vergeten hun zeven kleinkinderen.



Jan was sinds 2005 een trouwe Nordic-walking-trainer op de zaterdagmorgen. Hij wist de deelnemers te motiveren en stimuleren om het beste uit zichzelf te halen. Dat ging hem goed af!

Jan was een betrokken trainer en had altijd oog voor mens en natuur.

Hij werd ziek, en moest afscheid nemen van de Nordic-Walking-Groep. Wij gaan hem missen, vooral om zijn enthousiasme, zijn positiviteit en altijd belangstellend naar anderen toe.

Jan, bedankt voor wie je was en voor vele mooie Nova-jaren. We wensen zijn gezin en alle dierbaren om hem heen veel sterkte

Het laatste bericht van Jan:

'Wat was m'n leven mooi'

'Ver weg, maar ook dichtbij huis'

www.KlusjesBus.com

ook het adres voor:

Zonneschermen - Screens - Rolluiken

info@klusjesbus.com 06 23 14 54 49



Pastoor Meijndersstraat 41,
1747ER Tuitjenhorn
info@gewoonbij10.nl
06-42805568



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22
1749 ZG Warmenhuizen
Tel: 0226-320224

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



PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk

Massage
Yoga
Retreats
Sterss en Burn-out programma

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

Walter
Optiek

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

Openingstijden

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



KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

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

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



Keurslagerij
't Hof van
BLANKENDAAL

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

Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren

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



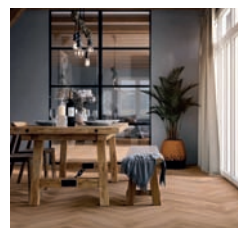
HAAR STUDIO MARIEKE

haar en make-up

Schelphoek-zuid 24
1749 BH Warmenhuizen
T 06-83693236

VAN BAAR WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

SPORTMASSAGE
KAREL LIGTHART



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



JOH. VAN DUIN B.V.

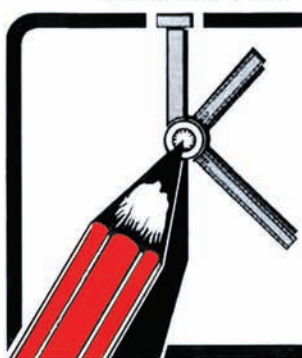
BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27
1749 VA WARMENHUIZEN
TEL. 06 - 53 12 13 85

www.johvanduin.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138

jac nota slaapcomfort



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

auping

Auping nights, Better days

Dealer van:

- LEDORM
- AUPING
- SWISSFLEX
- TEMPUR - SVANE
- VANDYCK - GANT
- ESSENZA
- BEDDING HOUSE



Herenkapper Han
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847

*Sandy's
bloem idee*

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

Meerjarenonderhouds-
werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep

door samenwerking sterk

Bouw

Glas

Schilders

Service

Techniek



Beste Nova leden,

Voor Stichting Het Gehandicapte Kind zijn wij op zoek naar enthousiaste collectanten voor de regio Warmenhuizen, Tuitjenhorn, Schoorl en Groet. Je kunt zowel met een collecte bus langs de deur of een digitale collecte bus aanmaken.

Van alle opbrengsten die je ophaalt gaat 50% naar het Giganten team van Nova.

Een win-win dus!!

Lijkt het je leuk om te helpen met de collecte of wil je meer info bel dan Linda Kleijer 06-53552249 of stuur een mailtje naar l.kleijer@planet.nl.

De collecte is van maandag 13 t/m zaterdag 18 november 2023.

De week van 13 t/m 18 november a.s. is de collecte week van Stichting Het Gehandicapte Kind. Een stichting die het belangrijk vindt dat gehandicapte en niet gehandicapte kinderen samen opgroeien, sporten, spelen en naar school gaan.

Dit jaar lopen de atleten en trainers van het Nova Giganten team ook weer langs de deuren in Warmenhuizen en Tuitjenhorn om te collecteren.

50% van hun bus opbrengst gaat direct naar het Nova Giganten team. Met uw gift steunt u dus direct twee doelen, de Giganten en stichting het gehandicapte kind!

Ook komt er een collectebus te staan in de kantine van de Nova tijdens de collecte week waarin u een donatie kunt doen.

Bij de bus vindt u ook meer info over stichting het gehandicapte kind en wat ze zoal betekenen voor gehandicapte kinderen en hun omgeving.

Tevens zijn wij ook nog op zoek naar collectanten voor de regio Tuitjenhorn, Warmenhuizen, Schoorl en Groet.

Voor meer info hierover kunt u contact opnemen met Linda Kleijer 06-53552249.



Alvast hartelijk dank voor uw donatie!

Isabelle Brus

Mini-triatlon in Dirkshorn

Ook de derde editie van de mini-triatlon in Dirkshorn op 3 september kon weer rekenen op een club enthousiaste atleten. Startend in de dauw, finishend in de zon en met een zeer uitgebreide groep supporters. Een uitgebreider (foto)verslag vind je op de site. Volgend jaar weer! Dan ook voor duo's en trio's.



Jong Blauw News

Jong blauw nieuws dat, zit in het hart van het blad

Portret van een Jong Blauw lid

Naam: Sam Oud

School: PCC Lyceum in Alkmaar

Beroep: Ik werk bij de Vomar 1 of 2 dagen in de week.

Wat is je leeftijd?: 15

Hoe lang ben je al lid van Nova?: Ik ben ongeveer 6 jaar lid van Nova.

Wat is je leukste onderdeel? En waarom?: Mijn leukste onderdeel, dat is lastig want er zijn 2 onderdelen die ik heel leuk vind en dat zijn hoogspringen en de 200m sprint.

Wat is je beste prestatie?: Mijn beste prestatie is denk ik mijn pr op de 100m en hoog en dat is op de 100m: 12.45 en hoog 1.60.

Wie is je trainer? En wat maakt hem/haar zo'n leuke trainer?: Linda, ze weet me altijd goede tips te geven (vooral bij hoogspringen).

Wat is je favoriete oefening?: Pff dat zou ik eigenlijk niet weten. De kaats, want als we even geen oefening weten dan zeg ik: kom we gaan een kaatsje doen.

Welke oefening zou je graag naar jou vernoemd willen hebben?: Die dan maar.

Wie vind je goed op het gebied van atletiek? En waarom?: Liemarvin Bonevacia, omdat hij een sprinter op de langere afstand is en ik ook dus ik kan wel wat van hem leren en hij is altijd positief ook al gaat er iets mis bijv bij het wk toen Femke Bol viel.

Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom?: Joost E, want hij heeft altijd wel mooie praatjes.

Wat is je mooiste Jong Blauw herinnering?: Ik denk het nova kamp van vorig jaar.

Wat is je favoriete boek?: Ik lees niet veel maar als ik zou moeten kiezen denk ik dat ik kies voor Victorie, dat gaat over de stad Alkmaar toen ze werden aangevallen door de Spanjaarden.

Wat is je favoriete muziek?: Muziek waar je lekker bij mee kan zingen.

Wat is je favoriete film?: Indiana Jones

Wie is de volgende in 'portret van een Jong Blauw lid'?: Jesper de G.

Verzin een vraag die je wilt stellen aan deze persoon.: Waarom heb je naast voetbal ook atletiek gekozen?

Antwoord op de vraag van de voorganger in dit portret: Ga je ook een keer een meerkamp doen, of hou je het bij sprinten en hoogspringen? Het lijkt me wel leuk maar voorlopig houdt ik het op sprinten en hoogspringen.

Lost & Found

Vorig JB news schreven dat Jolijn P haar stem kwijt was. Die had ze snel weer gevonden maar na het kermis weekend was deze spontaan weer verdwenen

Trainen aan de andere kant van de wereld

Matthijs de G. kwam met het goede idee om in het winter seizoen weer wat crossen te gaan lopen en misschien aan te haken bij een aantal wedstrijden van de wintercompetitie. Hugo V. zag deze uitdaging ook wel zitten. Momenteel is hij 8 weken op trainingskamp aan de andere kant van de wereld. Hier worden vooral warm weer training afgewerkt. Waar dat goed voor is voor de cross dat weten wij ook nog niet. Misschien dat de focus komt te liggen op de korte cross, want in de contreien waar hij aan het trainen is, zijn ze meer van het trainen op zeer korte afstanden.

"Verspringen: Hugo's High Hopes en Kevin's Gravity Challenge"

Lieve lezers van Jong Blauw News, Laat me jullie meenemen naar de wonderlijke wereld van het verspringen, waar twee hoofdrolspelers hun eigen unieke stempel drukken op dit olympische avontuur. Ik heb het natuurlijk over onze geliefde atleten Hugo V., Matthijs de G. en Kevins de G. Ze hebben zich ontpopt als ware helden van de zandbak, en dat is niet zonder reden! Laten we beginnen met Hugo V., ook wel bekend als "Hugo 'Hoogspring' V.". Ja, jullie hebben het goed gelezen, hoogspringen is niet zijn specialiteit, maar toch lijkt hij vastbesloten om een nieuwe trend te starten: het hoogspringen tijdens het verspringen! Terwijl de andere atleten elegant door de lucht zweven, besluit Hugo om wat extra sprongen te maken op het hoogste punt van zijn sprong. Hij noemt het de "Verrassende Verticale Variatie" en ik moet zeggen, het is een spectaculair gezicht! Het enige probleem is dat hij elke keer bijna het zand mist en eindigt met een harde landing die een diepe afdruk achterlaat. Maar hé, je moet de moed bewonderen! En dan hebben we Kevin's de G., ook wel bekend als "Kevin 'Zwaartekracht' de G.". Deze jongeman heeft een aparte manier om zichzelf uit te dagen bij het verspringen. Terwijl andere atleten proberen zo ver mogelijk te

springen, probeert Kevin het tegenovergestelde te doen: hij probeert zo laag mogelijk te springen! Hij noemt het de "Gewaagde Gravitatie-uitdaging". Zijn theorie is dat als hij de zwaartekracht tart en slechts een paar centimeter van de grond blijft, hij minder afstand hoeft af te leggen. Het klinkt gek, ik weet het, maar de verbazing op het gezicht van de scheidsrechter elke keer als Kevin een sprong van amper 10 centimeter maakt, is onbetaalbaar! Nu, lieve lezers, kun je je voorstellen wat er gebeurt wanneer Hugo V. en Kevin's de G. elkaar tegenkomen op de zandbak? Het is als een komedieshow in de atletiekwereld! Terwijl Hugo probeert te hoogspringen tijdens het verspringen, doet Kevin zijn uiterste best om de zwaartekracht te tarten en bijna niet van de grond te komen. Het is een botsing van twee buitengewone theorieën die de wetten van de fysica tarten! Maar hoe ze ook presteren, laten we niet vergeten dat Hugo V. Matthijs de G. en Kevins de G. ons steevast vermaken en ons laten lachen met hun onconventionele benadering van het verspringen. Ze zijn een verademing in de sportwereld en zorgen ervoor dat we ons afvragen: "Waarom zo serieus zijn als je ook kunt springen en lachen?" Tot de volgende keer, beste lezers, en laten we hopen op nog meer sprankelende momenten van Hugo V. en Kevin's! Met een sprongende groet, Jouw altijd amusante columnist

Gekke atletiekbanen

Waar Budapest op het moment van schrijven het grote podium is voor de beste atleten ter wereld, met de mooiste faciliteiten en een gloednieuw stadion, is het tegelijkertijd in bezit van de meest nutteloze atletiekbaan ter wereld. We zien vaker banen gecombineerd met voetbalvelden, maar met tennis is wel een nieuwe. Onze Jong Blauw leden zijn oprecht nieuwsgierig welke onderdelen je hier nog kunt beoefenen. Voor alle technische onderdelen ontbreken de faciliteiten en zelfs een 100 meter is niet mogelijk. Misschien een WK 40 meter organiseren? Er zijn vast nog wel wat geïnteresseerde atleten te vinden in Budapest..



Surprise party Hugo en Jesse

Hugo en Jesse zijn al lang vrienden en hun vriendschap verdiende wel een bijzondere verrassing. Dus besloten hun andere vrienden om een verrassingsfeest voor hen te organiseren. Ze kozen een charmante locatie, nodigden al hun dierbaren uit en begonnen met het plannen van de perfecte avond. Decoraties werden opgehangen, heerlijk eten werd besteld en een speellijst met hun favoriete nummers werd samengesteld. Op de dag van het feest werden Hugo en Jesse naar de locatie gelokt onder het voorwendsel van een spelletje met een paar vrienden. Maar tot hun grote verbazing barstte de deur open en schalde er een luid "Verrassing!" door de ruimte. Ze waren overweldigd door emotie en vreugde, wetende dat hun vrienden zoveel moeite hadden gedaan om hen te verrassen. De avond was gevuld met gelach, herinneringen en een diep gevoel van dankbaarheid voor de bijzondere vriendschappen die ze deelden. Het feest

voor Hugo en Jesse werd een onvergetelijke herinnering die hun vriendschap alleen maar versterkte en hun harten vulde met warmte en liefde.

*Quote van deze maand; Hoe kan een bal nou pijn doen, als er dagelijks twee tegenaan komen.
[Kevin V.G.]*

Nieuwe hoofdredacteur

Jong Blauw News heeft onlangs een nieuwe hoofdredacteur gekregen. Vanwege de vakantie van Matthijs de G zou Hugo V het ad interim overnemen. Helaas moesten we Hugo voor de deadline van de Noviteit vaarwel zeggen. Gerucht gaat nu dat onze gastcolumnist Gerrit Peter T (alias Chad Gerrit P. T.), het gehele Jong Blauw News voor zijn rekening wil nemen.

Quote: You have to build a gun before you fire the bullet. [trainer Bram P over de intensieve krachttraining van kersvers wereldkampioene 400mH Femke B]



Rustmoment

Over 1,5 week barst het weer los. De jeugdtrainers Joost E, Teun B, Steven de M, Kees VW en Linda H hebben de afgelopen 6 weken even kunnen bijkomen van het aanstormende talent dat zich straks weer op 3 avonden in de week op de baan verzamelt. Van een deel weten we inmiddels dat zij kennis hebben gemaakt met het fenomeen dat 'Jong Blauw' heet. Een welbekende kreet binnen de 400 meter lijnen. Onder

leiding van Kees VW zetten de trainingen zich voort buiten het nova terrein. Van daten, film kijken, een kermis bezoek, gezamenlijk eten, strand uitjes tot het onveilig maken van het huis van

deze trainer.

Ze hebben het naar hun zin. Ook het deel dat zich niet

mengt in deze uitjes kijkt enorm uit naar het aanstaande kampweekend waarbij de trainers enige onrust verwachten. In de vorm van gezelligheid natuurlijk.

Hardloorzuster

Helaas moet de hardloorzuster deze editie verstek laten gaan. We hopen dat ze goed verzorgd wordt door de hardloorzusterzuster.

Pluim

De pluim van deze editie gaat naar Bram B, omdat we zijn inzet als trainer waarderen. We snappen wel waarom hij gevraagd is door Kamp van Koningsbrugge als drill-instructeur.

Looppas

Voordat je wil leren rennen, moet je eerst leren lopen en soms moet je opnieuw beginnen om verder te komen dan dat je ooit was. Met die insteek zijn sommige atleten nu al begonnen met het voorbereiden van het nieuwe seizoen. Zo zijn Hugo V. en Kevin de (of was het nou van) G. gespot terwijl ze de omgeving van Nijmegen aan het bewandelen waren. Tegelijkertijd waren de zusjes P. tijdens hun zomerreces op hoogtestage om daar opnieuw te leren lopen. Als ze nu alle 4 volgend seizoen behoorlijk lopen te rennen, start volgend jaar misschien wel iedereen weer bij het begin. Nu eerst maar eens kijken hoe het winterseizoen loopt.

JB in de dierentuin

Er is onlangs een nieuwe dierensoort gespot in de trein naar Oostende. Het dier heeft 7 hoofden, 14 benen en 2 armen. Volgens wetenschappers moet het gaan om een kruising tussen een kameleon en een zangvogel met een midlife-crisis. Het vertoont vreemde eigenschappen. De veren veranderde naar alle kleuren. Het eet 3 biggetjes per dag en luitert naar de lokroep Oya Lele.

Quote van de andere maand: Als ik begin fit te worden, raak ik geblesseerd. [Emma VDP]

JB&B vol liefde

Nog steeds zijn er veel Jong Blauw leden vrijgezel. Hier is er vrij recent 1 bijgekomen en nu gaat het gerucht dat er in oktober een groep JB leden gaat speeddaten. Aangezien ze dit spannend vinden willen ze graag wat rust tussen de dates en gaan ze ook samen daten.

Cheer Chart

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

1^e Vrijdag 1 september 2023, Zomeravond Instuif AV Trias.

2^e Zondag 3 september 2023, Mini triatlon van Dirkshorn.

3^e Zaterdag 23 en zondag 24 september 2023, Clubkampioenschappen AV Nova.

4^e Zaterdag 25 november 2023, Surpriseparty 30^e verjaardag Jolijn P, AV Nova

5^e Zondag 10 september 2023, promotie/degradatie wedstrijd senioren AV Hollandia Hoorn, alwaar wij door afwezigheid zullen schitteren.

Voor meer wedstrijden, zie atletiek.nu In Oktober zal de komkommertijd van de baanatletiek weer aanbreken.



NOVA's supplementenonderzoek



In navolging van het koud douchen experiment hebben de hardloepdokters jullie hulp nodig bij het NOVA supplementenonderzoek.

Slik je een supplement, vitamine of slik je juist niks – en zou je best een maand willen proberen?

Geef je dan op!

We zoeken sporters die magnesium, zink of een bepaalde vitamine of combinatie slikken en ons daar over willen vertellen. We stellen je vragen over wat je neemt en hoeveel, je leeftijd, hoe vaak je sport en hoe intensief en bijvoorbeeld ook of je klachten hebt en welk effect de supplementen of vitamine zou kunnen hebben.

Met het oog op dat laatste: liefst willen we een extra effect meten door je te vragen een maand te stoppen of juist te starten, zodat we het verschil kunnen meten met of juist zonder supplement.

Als je je opgeeft sturen we je een korte vragenlijst. Alle gegevens houden we anoniem. En als je denkt veel harder te rennen op een hap chocoladepasta, mag dat ook 😊

Stuur een mail naar hardloepdokter@avnova.nl met de melding "Ik doe mee", dan sturen we je de vragenlijst terug. Doe dat wel zo snel mogelijk, uiterlijk 20 september – dit met het oog op de duur van het onderzoek en de deadline van de volgende Noviteit.



Conclusies in de volgende Noviteit.

Crosscompetitie Jeugd 2023/2024

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 (vandaar competitie) 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 geklasseerden mee mogen doen.

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

Voor welke categorieën?

Pupillen C	(2016)	Junioren D	(2011/2012)
Pupillen B	(2015)	Junioren C	(2009/2010)
Pupillen A1	(2014)	Junioren B	(2007/2008)
Pupillen A2	(2013)	Junioren A	(2005/2006)

De mini pupillen (geboren in of na 2017) mogen buiten mededinging mee lopen.

Wedstrijden

1e wedstrijd	zaterdag 11 november 2023	Trias	Heiloo
2e wedstrijd	zaterdag 9 december 2023	Lycurgus	Assendelft
3e wedstrijd	zaterdag 20 januari 2024	SAV	Grotebroek
Finale	zaterdag 9 maart 2024	Waterland	Landsmeer

Als je mee wilt doen aan de crosscompetitie, geef je dan uiterlijk twee weken voor de wedstrijd (vóór 28 oktober 2023) op door een mail te sturen naar jeugd@avnova.nl. Geef in je bericht s.v.p. aan je naam, je geboortedatum 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 op jeugd@avnova.nl. 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 9 maart 2024 komen alleen de geplaatste deelnemers (of groepen maximaal 4 deelnemers) in aanmerking. Zij ontvangen apart een uitnodiging per mail.

Het zou leuk zijn als NOVA met veel jeugd meedoet aan de crosscompetitie 2023/2024. Ondanks dat atletiek een individuele sport is, lijkt het dan net alsof je met je team meedoet.

Geef je op!

De wedstrijden tellen mee voor de Nova Jeugd wintercompetitie!!!

Namens de jeugdcommissie,
Nelina



Rabo ClubSupport

A.V. Nova doet ook dit jaar weer mee aan Rabo ClubSupport.

Met dit initiatief wil de Rabobank verenigingen die bij hen bankieren financieel ondersteunen.

Wat is Rabo ClubSupport?

Het is een jaarlijkse terugkerende campagne, waarbij de Rabobank een gedeelte van de winst investeert in de lokale samenleving. Verenigingen en stichtingen die bankieren bij de Rabobank kunnen zich aanmelden en de verdeling van het geld wordt bepaald op basis van een stemming door de Rabobank-leden. Rabo ClubSupport geeft landelijke aandacht aan dit mooie initiatief bij verenigingen en stichtingen. Zo wil de bank de lokale samenleving versterken.

Hoe kan ik stemmen op Nova?

Je moet een Rabobank rekening hebben bij Rabobank Alkmaar en Omstreken. Je krijgt hierover bericht op de website als je inlogt of op de Rabo-app. De Rabobank vraagt eerst of je lid wilt worden, daar zitten geen financiële consequenties aan vast. Als je lid bent kun je op 3 clubs stemmen.

Elke stem levert Nova geld op. Nova doet twee keer mee, als Atletiekvereniging Nova en als Stichting Nova. De 3e stem is voor een andere vereniging.

Wie kan er nog meer stemmen?

Iedereen met een Raborekening, dus vraag ook je familieleden, die hebben vast ook een Raborekening. En in je vriend(inn)enkring en op je werk zijn er vast mensen die bankieren bij de Rabobank. Stuur ze dit bericht door of tag ze in een bericht van de vereniging op social media.

Waarom is het belangrijk dat je stemt?

In vorige jaren heeft A.V. Nova steeds ruim €1000 ontvangen van de Rabobank, dat alles door alleen maar 2x je stem uit te brengen op onze club. Dit is natuurlijk zeer welkom en zorgt ervoor dat de contributie lager kan blijven dus het is ook in je eigen belang.

Wanneer kan ik stemmen?

Stemmen kan van 4 t/m 26 september 2023..

Kleine moeite toch en zo sponsor je jouw club. Hoe mooi is dat!

Heb je nog vragen stuur dan een berichtje naar sponsorcommissie@avnova.nl.

De sponsorcommissie



73^e hardloopronde van Tuitjenhorn verslag

Theo Tesselaar

Zaterdagavond 15 juli 2023 werd voor de 73e maal de hardloopronde van Tuitjenhorn georganiseerd. Het is de oudste hardloopronde van Noord-Holland. Ooit ontstaan bij voetbalvereniging Hollandia T om de voetballers te stimuleren om in de zomermaanden aan de conditie te blijven schaven.

Het waren goede hardloompomstandigheden zaterdagavond in het mooie dorp Tuitjenhorn. Daardoor was er veel publiek op de been. Vele vlaggen hingen uit en langs het parcours waren vele zitjes gecreëerd. Met enthousiaste aanmoedigingen werden de deelnemers gestimuleerd om tot het uiterste te gaan.



Bij de jeugd was speaker Theo Tesselaar goed op dreef. Op vlotte wijze werden de diverse loopafstanden, prijsuitreikingen en de verloting aan elkaar gepraat.

Bij de senioren ging Jan Willem Sepers verder, om met veel deskundigheid het massaal opgekomen publiek van puike informatie te voorzien.

De kleine ronde ging over de dorpsstraat, na de start bij de Vriendschap naar Mayo en daarna het rondje voor het Jozefpark. Zodat het publiek ze veelvuldig zag langsgaan.

De grote ronde ging net als vorig jaar over dierenpark Blanckendeall, langs de apen, sneeuwuilen en flamingo's. Dit werd door de deelnemers zeer gewaardeerd.

Over de diverse afstanden gingen totaal ruim 460 personen van start, een mooi aantal.

Vele trimmers namen deel aan de 5 km. Thijs ten Bruggecate zette op deze 5 km bij de heren een knappe winnende tijd neer van 16.50. Bij de dames was de weer van een blessure herstelde Suzan

Nieman met 18.34 veruit de snelste.

Bij de 10 km wedstrijdloop bij de heren was de veteraan Koen van Haaster uit Heerhugowaard de sterkste, hij won in 33.20. Voor Pepijn Smilda en Kristof van Maalderen ze werden 2e in 33.39 en 3e. in 34.14 Bij de dames was Talissa van der Fluit uit Winkel duidelijk de sterkste, zij won in 41.00. Tweede werd Lizzy Verdonk in 41.42. Derde werd Katinka Laan in 42.42.

Snelste dame uit Tuitjenhorn was José Stuyt en de snelste Tuitjenhorner heer Teun Beers.



Voor alle prijswinnaars en de winnende tijden, zie de website www.uitslagen.nl.

De prijsuitreiking voor de volwassenen was na afloop in cafe de Vriendschap, waar het nog heel lang heel gezellig was.

Tot volgend jaar bij de 74e stratenloop van Tuitjenhorn!

Meer informatie is terug te vinden op de website www.stratenlooptuitjenhorn.nl

Op het moment dat ik dit schrijf, zijn veel mensen al op vakantie geweest, maar wij gaan nog.

Nog even buffelen om alles van het werk over te dragen. Spullen verzamelen en in de tassen doen. Past het er allemaal wel in?

Het lijkt te lukken. Morgen gaan we op de fiets, tentje mee, richting Drenthe. Karretje, zijtassen, eerste etappe is Enkhuizen. Met bootje over naar Stavoren, dan richting Hemrik.

Vervolgens eerst een week naar Buitenkunst, een terrein waar je kampeert en overdag allerlei workshops kunt doen op het gebied van beeldend, theater, dans, muziek of schrijven. In vroeger jaren zijn we daar veel met de kinderen geweest, dus we hebben een nostalgische tour.

Daarna nog twee weken te gaan, via het Fietserspad naar Maastricht. Het Fietserspad voert net als het Pieterpad van Pieterburen naar de Pietersberg, alleen dan voor fietsers. We gaan geen lange enden fietsen, gewoon een paar uurtjes en dan een camping zoeken. Genoeg tijd om te relaxen of om onderweg een bakkie te doen bijvoorbeeld. Misschien fietsen we daarna nog door richting Aken of Luxemburg over de Vennbahn, een voormalig treintraject waar een fietsroute van is gemaakt. Maar het kan ook zijn dat we met een lus naar huis rijden via de Biesbosch, Zeeland en Leiden (even langs de kinderen).

Aan beweging geen gebrek de komende tijd en zo te zien werkt het weer mee. We hebben zin in deze expeditie.

Daarna weer aan het werk, maar we maken alweer plannetjes voor mini-expedities met de kano, tent of benenwagen. Bolsward, Kampen, Schiermonnikoog, Limmen, Schotland, keuze genoeg.

En natuurlijk ben ik ook nieuwsgierig naar de vakantiebelevissen van andere Novianen. Er zijn er in ieder geval een paar die in Hongarije gewandeld hebben. We gaan het horen!



Ronde van Tuitjenhorn

JEUGD

Nelina Bruin

Zaterdag 15 juli 2023 werd de Ronde van Tuitjenhorn georganiseerd. Carol Rademakers (organisator maar ook oud trainster van onze Novajeugd) had aan de jeugdcommissie gevraagd of er bij Nova iets gedaan kon worden om zoveel mogelijk blauw (Nova jeugdleden) aan de start te krijgen. Het plan werd geopperd om er na de Ronde van Tuitjenhorn een gezellige avond van te maken. In de meeste sporten worden de groepen verdeeld door te werken met geboortjaar, zo ook in de atletiek. Met verschillende lopen (boslopen, stratenlopen) in de regio worden leeftijden gehanteerd. Dan krijg je hele andere groepen, waardoor een aantal junioren met de pupillen groep meeging naar de Ronde van Tuitjenhorn. Twee Nova deelnemers hebben zich daarom bij de oudere groep ingeschreven om zich bij de tweede groep aan te sluiten. Eenenzeventig deelnemers waren ingeschreven.

Om half vijf waren de atleten aanwezig bij onze accommodatie. Voor iedereen was er een envelop met daarin het startnummer, speldjes, chip en een tie-wrap. Goed geregeld door de organisatie van de Ronde van Tuitjenhorn, De kinderen werden in twee groepen ingedeeld (groep tot en met 12 jaar en een groep 13 jaar en ouder). Doordat het begon te regenen, moest iedereen binnen de nummers opspelden, lekker druk, en de chip op de schoen bevestigen. Met hulp van ouders en de oudere jeugdleden was dit vrij snel geregeld.

De groep tot en met 12 deed een warming-up en vertrok naar het centrum van Tuitjenhorn. De eerste twee Novadeelnemers, Abel en Lisa, moesten om half zes aan de start staan. Bij de 6-7 jarigen deden Mijss, Keet, Erben, Suus, Florence en Lieke mee. De grootste groep Novaleden: Krijn, Job, Lars, Dylan, Morris, Jur, Liz, Indy, Lily, Lisanne, Niek, Jenn, Fem, Lynn, Rosa, Fenna, Lune, Jill, Robin, Danique en Tessa, deden mee bij de 8-9 jarigen.

Om 18.00 uur startte de groep 10-12 jaar. Daar deden Jens, Levi, Mart, Jort, Sven, Hidde, Dean, Koen, Femm,

Gwen, Fiep, Nikki, Vienna, Lindsey, Per, Wes, Demi en Fenna aan mee. Na de wedstrijd was er een verloting en daarna de prijsuitreiking.

Rond 18.45 uur liepen de kinderen met de begeleidende ouders terug naar Nova. Daar stonden de stapels pannenkoeken klaar. Nadat de buikjes weer gevuld waren, werden de kinderen verdeeld in groepjes voor een spelletjes circuit: kaarten van een fles afblazen, een stapel rode bekers van boven naar beneden brengen totdat de blauwe (onderste beker) boven is, watjes van bak naar bak brengen d.m.v. vaseline op de neus, koekje op je voorhoofd naar je mond brengen zonder je handen te gebruiken, 5 appels opstapelen, panty op je hoofd waterflesje omstoten, naald door draad, smarties sorteren, dobbelstenen stapelen, ballon hooghouden en water pong.

Rond half negen had iedereen de spelletjes gedaan en werd de gezellige avond voor de pupillen afgesloten met drinken en een zakje chips.

De groep 13 jaar en ouder kon rond 17.00 uur pannenkoeken eten. Zij bleven namelijk in de Novakantine. Na het eten konden zij gezelschapspelletjes doen. Uiteindelijk werd er gezamenlijk een spel gekozen. In een grote kring werd "Weerwolven" gespeeld. Dit regelde de groep zelf. Een makkie voor de begeleiding. Zij konden ondertussen de afwas doen.

Om half zeven vertrok de groep inlopend richting Blankendael park om de laatste 800 meter naar de finish te "verkennen". Om 19.00 uur werd het startschot gegeven en begon de wedstrijd voor Luke, Romy, Jinte, Lotte, Annelou, Anne, Suus, Isabel, Sara, Espen,

Jesper, Bo, Wout, Moos, Twan, Esmay, Jill, Bregt, Fien en Sam.

Mattis had zijn drone meegenomen en heeft van de wedstrijd een heel mooi film gemaakt. Na de prijsuitreiking vertrok de groep naar het Nova terrein waar tot groot genoegen de andere groep nog wat pannenkoeken hadden overgehouden. Deze gingen er in als koek. Een aantal 11 en 12 jarige sloten zich aan bij de "junioren" groep. Zij startten rond half negen met het spelletjes circuit. Daarna werd er chips, komkommer en worteltjes op tafel gezet en kon er drinken ingeschonken worden. Na wat gekletst te hebben, werd er een kringspel gedaan. Daarna mochten de schoenen uit. Iedereen vluchtten naar buiten, waar Linda een hindernis estafette had uitgezet. Dit werd op sokken gedaan. Om half elf was de gezellige avond bij Nova voorbij. De meeste kinderen gingen naar huis. Maar een aantal zetten het feest voort bij iemand thuis. De ouders waren waarschijnlijk nog in de Vriendschap om de Ronde van Tuitjenhorn feestelijk af te sluiten.

Ouders die de jongste kinderen begeleidden naar de Ronde van Tuitjenhorn en de pannenkoekbakkers heel erg bedankt voor jullie hulp!!!

Op naar het volgende evenement: De clubkampioenschappen voor de jeugd op zaterdag 9 september met aansluiten het Nova jeugd kamp waar 75 Novaleden zich voor hebben opgegeven.

De jeugdcommissie



TOON BEENTJES

TWEEWIELERS HEEMSKERK

Toon Beentjes Scooters
Cornelis Groenlandstraat 6c
1962 TG Heemskerk
Telefoon: (0251) 24 35 83
Email: info@beentjesscooters.nl

Toon Beentjes Tweewielers
Maerelaan 2C
1961 KA Heemskerk
Telefoon: (0251) 23 22 50
Email: fiets@toonbeentjes.nl



Loodgietersbedrijf
L.F. STAM & ZN B.V.

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

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



Wij zijn jouw
signspecialist!

KAPSALON Nathalie

Leeuwerikstraat 25
1749 VC Warmenhuizen
T 0226-390208 M 06-43732544
afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl

Schildersbedrijf PRONK



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

RECLASIGN®

**multicopy the
communication
company** HEERHUGOWAARD
ALKMAAR



DÉ PARTNER
VOOR AL UW
COMMUNICATIE
UITINGEN

W.M. DUDOKWEG 10 • 1703 DB HEERHUGOWAARD • 072-5760990
KOELMALAAN 350-B01 • 1812 PS ALKMAAR • 072-5760999

Wintercompetitie pupillen en junioren is gestart

De wintercompetitie is begonnen, en hoe. Bijna 70 atleten stonden aan de start bij de mooie stratenloovan Tuitjenhorn en hebben hun eerste deelname te pakken. Op 9 september volgt het volgende evenement namelijk de clubkampioenschappen meerkamp en lange afstand. Deze wedstrijden vallen in het weekend van het jeugdkamp dus ook hier verwachten we weer veel deelname. Zet ook de overige data alvast in je agenda (en in die van je vader en moeder) om zo weinig mogelijk te missen van de gezellige evenementen met je clubgenoten.

Zaterdag 9 september	Clubkampioenschappen meerkamp en lange afstand. Deze wedstrijd vind plaats in het weekend van het kamp, ook hierover is al eerder gecommuniceerd.
Zondag 1 oktober	Rondje Bergen Informatie over deze wedstrijd op https://www.rondjebergen.nl . Inschrijven kan alleen online via deze website tot 28 september.
Zondag 15 oktober	Kernisloop Petten Informatie is te vinden op www.svpetten.nl
Zondag 29 oktober	Rondje Novabaan
Zondag 5 november	Boerenkoolloop Over deze wedstrijd is informatie te vinden op https://boerenkoolloop.nl .
Zaterdag 11 november	Eerste wedstrijd crosscompetitie Atletiekunie. Informatie op atletiekcompetities.nl/crosscompetitie . Ook via de club volgt er nog informatie.
Zondag 3 december	Ploeg Poldercross, informatie volgt
Zaterdag 9 december	Tweede wedstrijd crosscompetitie Atletiekunie. Informatie op atletiekcompetities.nl
Zondag 17 december	Duintraining
Zaterdag 20 januari	Derde wedstrijd crosscompetitie Atletiekunie. Informatie op atletiekcompetities.nl
Zondag 18 februari	Rondje Novabaan
Zondag ? maart	Clubkampioenschappen cross op het Nova terrein

Veel plezier en succes bij de wedstrijden

Vrijdagavondwedstrijd AV Nova

Nelina Bruin



Vrijdag 23 juni 2023 organiseerden de trainers en de jeugdcommissie een vrijdagavondwedstrijd. Dit als opwarmer tevens training voor de derde pupillencompetitie wedstrijd op onze eigen accommodatie. Qua weer een hele mooie avond. Niet koud en ook niet te warm. Nadat de 56 atleten zich hadden ingeschreven begon de gezamenlijk warming-up. Een prachtig gezicht om de jeugdleden groot en klein door elkaar heen te zien sporten.

Om 18.30 uur startten de groepen ingedeeld op leeftijd met hun onderdeel. De jongste kinderen begonnen met een 40 meter sprint, de pupillen A gingen kogelstoten, de junioren D hoogspringen en de oudere junioren discus werpen. Daarna werden de andere onderdelen afgewerkt. Bij het discus werpen werden veel afstanden met als eindgetal een 9 gegooid. Bij de sprint waren er tot drie keer toe twee atleten die tegelijk over de finish gingen en kon de jury niet anders dan ze dezelfde tijd geven.

Rond 21.00 uur waren alle onderdelen gedaan en kon de accommodatie afgesloten worden. De uitslag is te vinden op onze website www.avnova.nl.

Alle vrijwilligers, vooral de familie Hofmann, heel erg bedankt voor jullie hulp! Zonder vrijwilligers geen atletiek wedstrijden!



MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl



Wilco van der Stoop

Acupunctuur • Chinese kruiden geneeskunde

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

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



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

Er zijn nog een veelvoud aan klachten te benoemen.

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

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

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

Masterclass

Suzan Nieman

voeding en hardlopen met Asker Jeukendrup, deel 1

Laatst luisterde ik in de auto de podcast 'Naar de Vaantjes' van Imo Muller en Susan Krumins. Elke aflevering nodigen zij een gast uit. In februari hadden zij Asker Jeukendrup in de show. Hij is inspanningsfysioloog en sportvoedingsdeskundige op het hoogste niveau.

Hij vertelde in deze podcast zoveel interessante feiten en weetjes over voeding en hardlopen dat ik dacht, ik deel dit met jullie. Omdat het teveel is voor 1 keer doe ik het in 2 delen. In de volgende Noviteit deel 2. Goede wetenschappelijke informatie over voeding en sport. Doe er je voordeel mee zou ik zeggen.

De adviezen op het gebied van voeding voor een topsporter zijn niet anders dan voor een niet topsporter. Knoop dat dus goed in je oren! Al deze adviezen gelden ook voor jou!

We willen altijd harder en meer trainen maar we denken vaak te weinig na over hoe we een training effectief kunnen maken. Hoe kunnen we voeding zo inrichten dat het de effecten van de training ondersteunt? Hieronder leer je hier meer over.

De gemiddelde marathonloper neemt 23 gram koolhydraten per uur. Het advies is tussen de 60-90 gram per uur. De marathonloper laat dus heel veel koolhydraten liggen. Koolhydraten zijn de brandstof voor een intensieve inspanning. Deze moet je aanvullen als je langer dan een uur intensief traint.

Train het eten tijdens een langere inspanning! Je maag is een spier, die moet ook getraind worden om meer koolhydraten op te kunnen nemen.

Wanneer je buiten het sporten om minder koolhydraten eet, weet dan dat je minder koolhydraattransporters aanmaakt en daardoor minder koolhydraten kunt verwerken. Wanneer je dan tijdens een lange inspanning veel koolhydraten gaat nemen zal dit tot veel klachten leiden omdat het lichaam dit niet kan verwerken. Doe je aan duursport, laat dan geen koolhydraten weg uit de voeding. Kies voor de gezonde koolhydraten uit volkorenbrood, fruit, aardappelen, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Laat het lichaam wennen aan koolhydraten nemen tijdens de training en plan elke week een training waarin je oefent met voeding en drinken.

Opname van koolhydraten kun je dus trainen maar ook de volume van je maag, dus hoeveel erin kan. Mensen die aan eetwedstrijden meedoen kunnen tijdens hun piekmomenten wel 70 hotdogs eten terwijl ze 'offseason' net de helft op kunnen. Zij trainen heel bewust de volume van hun maag. Ook voor hardlopers is dat heel belangrijk omdat volume snel oncomfortabel voelt in je maag, alleen zou ik geen hotdogs adviseren ☺

Een studie laat zien dat het lichaam na 5 dagen achtereen al went aan meer vochtinname.

De eerste dag van de studie mochten de lopers drinken wat ze zelf wilden. De tweede dag moesten ze drinken wat ze aan zweet kwijt raakten, dit was een enorm verschil met dag 1 en voelde heel oncomfortabel aan. De dag daarna deden ze dat weer en de dag daarna weer en elke dag voelde het beter. Na 5 dagen is het lichaam het gewend, best snel dus. Train, zeker bij warme omstandigheden dus goed met drinken. Je weet hoeveel vocht je kwijt raakt als je voor en na het trainen op de weegschaal gaat staan. Het verschil is wat je aan vocht kwijtraakt.

Het maakt niet uit of je elke 5 minuten een klein slokje neemt, elk kwartier een wat grotere slok of juist een grote hoeveelheid elk halfuur. Als je dus maar voldoende drinkt. Onderzoek wat bij jou het beste past.

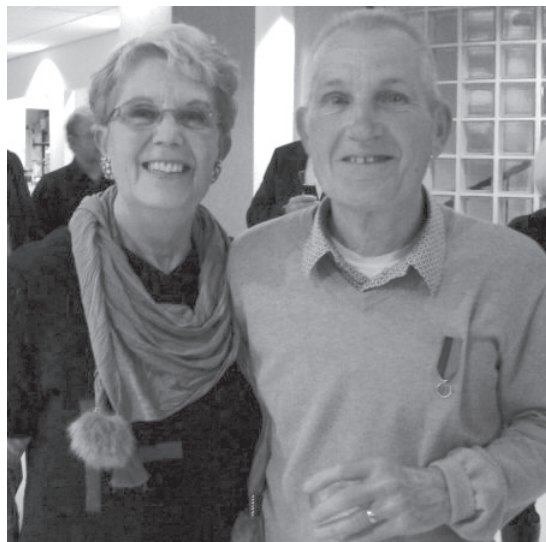
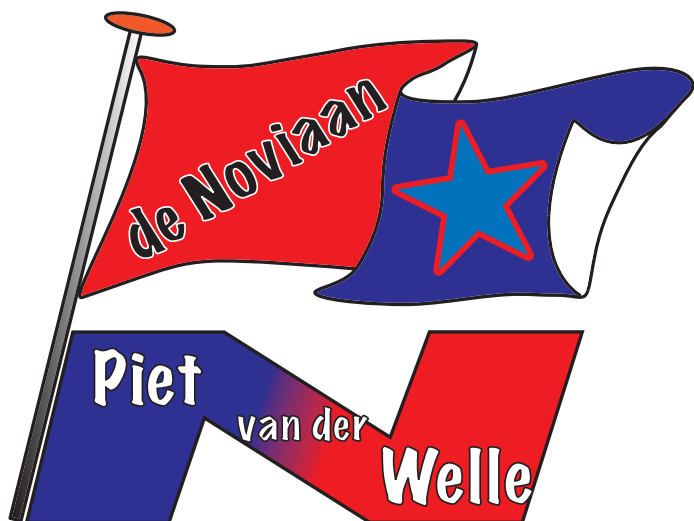
Nuchter lopen

Eliud Kipchoge loopt elke week wel een lange duurloop zonder vooraf te eten, dus nuchter. Er is weinig wetenschappelijk bewijs dat het de prestatie bevordert. Toch geeft Asker aan dat het goed is omdat het de vetverbranding verbetert. Hierdoor zal de man met de hamer (van koolhydraatverbranding naar vetverbranding) minder heftig zijn. Train rustig als je nuchter traint. Let op dat je goed naar je lichaam luistert als je nuchter loopt, ga dus niet te hard en wanneer het oncomfortabel voelt ga dan nog rustiger lopen. Wat ik zelf merk is dat vrouwen het vaak minder prettig vinden omdat we met onze hormonen te maken hebben.

Als je veel moeite hebt om langer dan een uur nuchter te trainen kun je na 1 uur nuchter trainen een gelletje nemen. Dan heb je hetzelfde effect als wanneer je 2 uur nuchter traint.

Een wedstrijd lopen als het plotseling warm is kun je het beste tackelen door dit vooraf zoveel mogelijk te simuleren. Bijvoorbeeld trainen met veel kleding aan, op een loopband trainen met de kachel aan of in een warm bad gaan zitten voor een uur (het maakt overigens niet uit of dit na een training is of buiten de training om). Literatuur laat zien dat je na 5 sessies al 80% van de aanpassingen hebt en na 10 sessies is het lichaam helemaal gewend aan de warmte. Best goed trainbaar dus!!

Als het warmer is ben je meer afhankelijk van koolhydraten. Daarnaast gaat er bij warmte meer bloed naar de huid om af te koelen. Er is dus minder bloed beschikbaar voor het maag-darmstelsel. De opname van koolhydraten en vocht wordt dus moeilijker. Je zit dus met een grotere behoefte en aan de andere kant is het voor het lichaam dus moeilijker om het vocht en koolhydraten op te nemen. De enige manier om hier iets aan te doen is om dit te trainen. Train in warme omstandigheden met voeding en vocht!



Een Noviaan is iemand die voor anderen klaar staat om anderen samen van de club te laten genieten. De mensen van de onvolprezen klusploeg zijn bijvoorbeeld onmisbaar om alles rond onze fraaie accommodatie in orde te houden. Vaak zijn onze vrijwilligers hondstrouw en zorgen ze ook nog eens voor de vertrouwde aangename Nova-sfeer. Veel zaken die geregeld worden zijn echter niet zo vanzelfsprekend als het lijkt en vragen kennis, ervaring en doorzettingsvermogen. Daarom zetten we in deze serie mini-interviews een aantal vrijwilligers van Nova in het voetlicht. Voor deze editie is een man van het eerste uur genomineerd, die heel veel voor onze club gedaan heeft en nog altijd een enorme afstand aflegt om met de fiets de Noviteiten naar de clubleden te bezorgen die niet al te dicht bij onze accommodatie wonen. Ook zorgt Piet nog regelmatig voor de thee en koffie na de baantrainingen. Redenen te meer om deze rasechte Noviaan te nomineren voor deze rubriek.

Hoe bent u erin gerold en hoe lang doet u het al?

Na een meniscusoperatie kwam er een einde aan mijn "voetbalcarrière". Hardlopen ging nog wel en zo kwam ik in contact met onder andere Taxen de Nijs. Ze zochten iemand met wat administratieve ervaring om een atletiekvereniging op de richten. Ik werd de eerste secretaris tot ik de 70 jarige leeftijd bereikte en statutair moest aftreden. Ruim 30 jaar was ik bestuurslid.

Wat doet u voor de club?

Nu ben ik nog actief bij de onderhoudsploeg en ongeveer eens in de maand zorg ik voor koffie of thee na de training en soms jureren bij wedstrijden.

Waarom hebt u de taak opgenomen?

Ik vind het leuk om vrijwilligerswerk bij een vereniging te doen en in dit geval een nieuwe vereniging op te richten. In onze vorige woonplaats Dirkshorn was ik een aantal jaren penningmeester van de voetbalclub.

Hebt u ook training gegeven bij Nova.

Ik gaf geen training, maar heb dit uit nood wel een tijdje gedaan op de dinsdagavond op basis van schema's die Peter Robert uit dacht.

Op welk onderdeel was u het beste?

Alleen maar hardlopen maar niet erg hard hoor. Lekker in beweging zijn stond voorop.

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

Zorgen dat het een gezellige vereniging blijft.

Welke vraag had u nog meer verwacht en wat is uw antwoord daarop?

Moeilijk te beantwoorden, maar misschien hoe lang ik nog betrokken denk te blijven bij de vereniging. Ik ben nu 84 jaar, dus misschien nog een jaar of 10 ha ha.





Veerkracht is de natuurlijke vijand van weerstand. Dat hebben we kunnen zien bij het afgelopen WK atletiek in Budapest. Juist de uitgesproken Nederlandse vrouwelijke toppers hadden last van tegenvallers. Sifan Hassan en Femke Bol waren torenhoog favoriet. Beide vielen ze in een van hun eerste races in het zicht van de finish. Zowel Sifan als Femke hadden een vol programma en moesten zich snel weer herpakken. Een val is toch al pijnlijk en de twijfel die bij het presteren op de toppen van je kunnen hoort kan je zo breken. Dat gebeurde gelukkig niet en dat kenmerkt de klasse van deze atletes. Het siert ze dat ze er de volgende race toch weer stonden en zowaar beiden medailles pakte, terwijl de druk door de eerdere deceptie alleen maar groter geworden

was. Met die tegenslag om kunnen gaan hoort bij topsport. Ook de grootste winnaars hebben heel veel incasseringvermogen. Lieke Klaver had een volgens haarzelf teleurstellende finale gelopen, al is het al heel bijzonder om de finale te halen, toch had ze er zelf meer van verwacht. Na al haar wedstrijden op de 400 meter, en 100 meter estafette stond ze er ook op de 400 meter estafette. Zelf zei ze vooraf dat ze die tegenvallende finale juist om zou zetten in een beter prestatie op de estafette. En dat deed ze ook. Met wilskracht zorg je dat je er, wat er ook gebeurt, weer bovenop komt. Soms zelfs sterker of wijzer dan voorheen.

Mentale veerkracht is je vermogen om vlot te herstellen van een mislukking, tegenslag, teleurstelling of stress. Je bent in staat om in moeilijke tijden positief, toekomstgericht en sterk te blijven, zoals een fysieke springveer na te zijn ingedrukt zijn oorspronkelijke vorm weer aanneemt en een boom die buigt onder een storm weer terugbuigt, zo kun jij nadat je uit balans bent geraakt weer terugveren naar je gewone zelf in de situatie dat je weer goed in je vel zit. Hoe veerkrachtig we zijn, hangt ook af van ons vermogen om te relativiseren. Vervelende gebeurtenissen overkomt iedereen wel eens. Negatieve gedachten als de vraag: "Waarom ik?" helpen in elk geval niet. Wat wle zin heeft is het onderhoud van je gezondheid, zorg ervoor dat het lichaam in goede conditie blijft; dat is ook goed voor de mentale conditie.

Wilskrachtige tips

Tips om veerkracht te krijgen en tegenslag op te vangen:

- ★ Stel jezelf doelen
- ★ Zorg goed voor jezelf
- ★ Accepteren de omstandigheden waar je geen vat op hebt
- ★ Bedenk oplossingen voor datgene wat je wel kunt beïnvloeden
- ★ Besef dat tegenslag bij het leven hoort
- ★ Relatieveer en maak problemen niet te groot
- ★ Maak verbinding met anderen; waardeer en houd positieve relaties in stand
- ★ Leer lessen uit het gebeuren en neem dit mee in je oplossing voor de situatie

Weerstand kan een blokkade opwerpen om je sportieve doel te bereiken of zelfs om een eerste stap te zetten. Eerst goed weten wat je zelf echt wilt kan helpen om besluitvaardig te worden. Dan is het uitgangspunt "Wat je in de kop hebt, heb je niet in de kont zitten!" een goed begin. Het gaat dus niet alleen om de eerste impuls, maar ook om de actie uitvoeren die erbij hoort. Wanneer je weloverwogen iets van plan bent dan is het goed om daar moeilijk van af te zien. Als je dan de stoute hardloopschoenen in huis gehaald hebt dan is het niet de bedoeling dat uitstelgedrag voor stofvorming zorgt. Die eerste fase ga je misschien uit je comfortzone, naderhand wordt het steeds makkelijker en wordt het routine.

Beginnersweerstand overwinnen

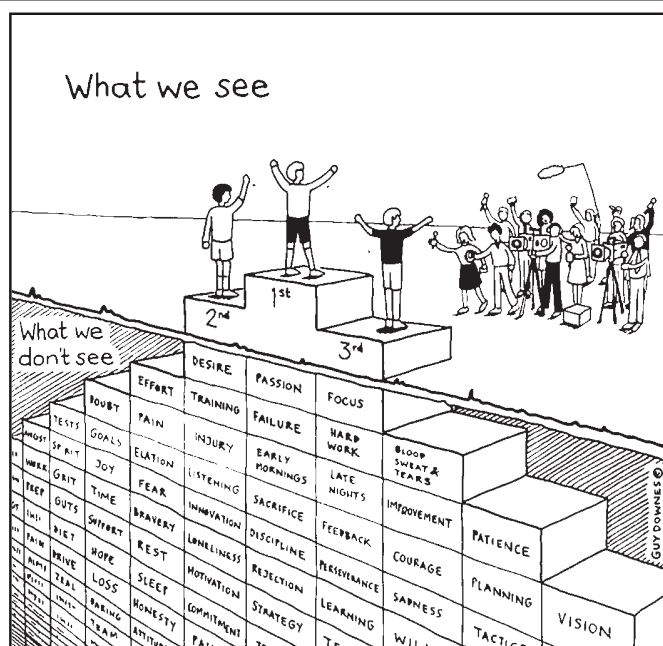
Eindelijk eens gaan sporten: we weten dat het veel betekent voor ons, maar toch blijven we het maar voor ons uit schuiven. Enerzijds willen we wel, maar toch houdt iets ons tegen. We doen dan liever iets eerst iets leuks of komen helemaal niet in beweging. Terwijl bewegen juist iets is wat goed voor je is en een erg voldaan gevoel geeft. Uitstelgedrag is een veelvoorkomend probleem en het overkomt vrijwel iedereen omdat het zo menselijk is. Dit is niet erg, behalve wanneer uitstellen structureel gedrag wordt. Kies voor andere manieren als



je het geprobeerd hebt, maar het niet lukte. Als de motivatie zelf niet hoog is maar bij het trainen met een gezellige groep wel, dan is de keuze voor Nova snel gemaakt. Dan zul je zien dat het allemaal net even makkelijker gaat met een enthousiaste trainer, goede begeleiding en loopmaatjes die ook allemaal eens met een kleine afstand begonnen zijn. Een soepele start begint met kleine stapjes. Op sousesse kalm lopen voorkomt dat na te veel enthousiasme de spierpijn of vermoeidheid volgende pogingen in de weg gaan staan. Stap voor stap de afstand uitbreiden is verstandig. Dus eerst comfortabel de vijf kilometer lopen voor je begint aan een tien kilometerwedstrijd. Trek je op aan gelijkgestemden. Zoek mensen die je inspireren, waar je van mag leren, die je begrijpen. Vertrouwen

en beginnersdurf zijn de beste mentale start om te beginnen met iets nieuws. Je kunt niet verwachten dat je in een keer alle aspecten van het hardlopen onder de knie krijgt. Dan wil je er alles over weten, het voornaamste is om het gewoon te doen. Of zoals ik hoorde van een zwemtrainster: "Don't see the bears on the road, just ride that f*cking car!"

Durf te dromen, maar wees geduldig. Om grote doelen in ons leven te bereiken, moet je vasthoudend zijn. Je zoekt telkens naar manieren om beter te worden dan de vorige keer. Houd vast aan je doel, zelfs als je geconfronteerd wordt met tegenslagen. Zie uitdagingen als een kans om te groeien en te leren. Het ontwikkelen van een positieve mindset helpt ons om door te blijven gaan, zelfs wanneer het moeilijk wordt. Doorzettingsvermogen en veerkracht stellen ons in staat om obstakels te overwinnen en sterker uit de strijd te komen. Zoals het dames estafetteteam van de vier keer 400 meter deed op het WK. Tegenvallers, zoals de verkeerde wissels in het verleden, en een val of gewoon een teleurstellende prestatie; het telde niet mee, doorzetten tot de streep bracht de zege!



grote clubactie

Nova doet dit jaar mee met de Grote Clubactie. De landelijke startdatum van de Grote Clubactie is op zaterdag 23 september. Vanaf die datum gaan Novaleden loten verkopen. Een lot kost € 3,-. Hiervan gaat 80% (€ 2,40 per lot) direct naar onze clubkas. Koop loten en steun onze vereniging! Je maakt ook nog eens kans op mooie prijzen!!

“Steun onze club en wordt ook een sportieve sponsor van Nova”

Staat hier volgende keer jou advertentie?
meer informatie
mail naar

sponsoring@avnova.nl
of neem contact op met

Yde Dekker 06 53 93 04 08
Jos Hoogeboom 02 26 72 30 39
Linda Kleijer
Dick Nannes 06 51 48 99 31



clubactie.nl/steun

**Steun onze club
Koop loten!**



Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

Samen realiseren wij het meest rendabele
zonne-energieproject voor uw specifieke situatie.



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 Dirckshorn
0224 551802, www.autoschadedekker.nl

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

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

Doe mee met de eigen Nova **BOERENKOOLLOOP**

Op de eerste zondag van november staat deze Nova-klassieker op het programma met een 1.200 meter loop voor de jongsten en een 5 en 10 kilometer wedstrijd. Uiteraard zijn ook de wandelaars en Nordic-walkers van harte welkom. Zij volgen gedeeltelijk dezelfde route als de hardlopers van de 10 km met een mooi stuk Westfriese Dijk erin. Alleen dan in tegenovergestelde richting. Schrijf je tijdig in op <https://boerenkoolloop.nl/> Of meld je gezellig aan als vrijwilliger.

Inschrijven.nl



5 November 2023

IN 'T IJKGEBOUW
DE EENDRACHT



Alckmariapad 2, 1811 ML Alkmaar, reserveer via 072-5826036 of deendracht-alkmaar.nl

IN 'T IJKGEBOUW
DE EENDRACHT



Alckmariapad 2, 1811 ML Alkmaar, reserveer via 072-5826036 of deendracht-alkmaar.nl

KONINKLIJKE
vezet
Boerenkoolloop

website



Optjdee®



ONTSPANNEN MET ELKE VEZEL !

Catalogus en aanbiedingsfolder bekijken? Open je camera op je telefoon ontvang de link naar alle actuele informatie !



Sabine Schravemade | optjdee@sabineschravemade.nl | 06-43201200

PRAKTIJK PRONKSTUK
Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut

Martina Pronk
06 15 88 75 79

info@praktijkPronkstuk.nl
www.praktijkPronkstuk.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03

nice id

INTERIEUR DESIGN

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

www.nice-id.nl



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

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

Kika

kinderenkankervrij

www.kika.nl

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheken

Bezoekadres
Bregweid 4 (achterom)
Warmenhuizen

Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen
(0226) 39 30 74

www.awdg.nl

info@awdg.nl

Een goed advies betaald zich zelf!

Evenementenkalender

Voor wie alvast wat wandelkilometers als training voor onze eigen Nova Boerenland wandeltocht wil maken is er de mogelijkheid in Purmerend en de Beemster om wat extra kilometers te maken. Dit jaar zijn drie nieuwe wandelroutes tijdens de Purmerendse MarktstadWalk uitgezet, van 7, 15 en 25 kilometer. Loopt u met een rollator? Doe dan mee met de Rollatorloop. Alle wandelingen starten en finishen op de gezellige Koemarkt. De wandelroutes bieden uitdaging voor beginnende en geofefende wandelaars. De Rollatorloop is een gezellige, ongedwongen wandeling voor mensen die met rollator een wandeling van 2,5 kilometer kunnen maken. De deelnemers lopen zelfstandig of in groepsverband onder directe leiding van een instructeur. Vanaf 29 oktober gaat het crosscircuit van start. Elk jaar maak ik hier graag reclame voor, omdat ik goede ervaringen met het circuit heb. Deze serie van vijf

wedstrijden biedt alles wat het lopen op zwaarder terrein mooi maakt. Prachtige natuur om doorheen te lopen, goede deelname, sterke lopers en loopsters en echte liefhebbers, en als altijd een goed gevulde prijzenpot voor de crossers die de competitie niet uit de weg gaan.



September

- 03-09 Wierholt bosloop, Sluitgatweg, Wieringerwerf 3, 4, 6, 8, 10, 12 km en 1600 m jeugdloop
- 09-09 Kermiscross, 4 en 8 km Zijdewind, <https://tav80.nl/home/>
- 09-09 Achtste triathlon Dirkshorn 750 m. zwemmen, 20 km fietsen en 5km lopen. Er is nog plek voor regionale deelnemers! <https://triatlondirkshorn.nl/>
- 09 en 10-09 Obstacle run Geestmerambacht 6 of 10 km <https://major-run.nl/>
- 10-09 Napoleon mijlenloop, Den Helder, 5 of 10 Engelse mijl <https://noordkopatletiek.nl>
- 10-09 Marktstadrun, Purmerend, kidsrun en 5 en 10 km en Marktstad Walk, met de afstanden 7, 15 of 25 km wandelen en 2,5 km rollatorwandeling www.marktstadrun.nl
- 16 en 17-09 Dam tot Damloop, Amsterdam – Zaandam, 8 km of 16,1 km www.damloop.nl
- 17-09 Kassencross Heemskerk, 7,5 km. door de kassen rondom Heemskerk. Info: www.avcastricum.nl/club-assistent/upload/avcastricum/content/Kassencross_2023.pdf
- 24-09 Nova Boerenlandwandeltocht 5, 10, 15, 20 of 25 km Clubgebouw A.V. Nova
- 24-09 Halve van Texel, 6, 10 of 21,1 km hardlopen, <https://www.texelhalvemarathon.nl/>

Oktober

- 01-10 Rondje Bergen, 5 en 10 km en jeugdlopen <https://www.rondjebergen.nl/>
- 14-10 Amsterdam City Walk afstanden van 10 tot 33 km www.tcsamsterdammarathon.nl
- 15-10 Marathon van Amsterdam, 42,2 km en nog 3 afstanden www.tcsamsterdammarathon.nl
- 23 tm 26-10 Wandelvierdaagse Schoorl, www.sportwandelschool.nl
- 29-10 Duinentrail Schoorl 10, 17 of 35 km www.mudsweatrills.nl/duinentrail_schoorl
- 29-10 AVC Strand- & Duinloop, Castricum, 10,1 en 15 km. www.avcastricum.nl
- 29-10 Hoornse Parkcross, Hoorn, jeugdafstanden 5,5 en 7,8 km cross. www.crosscircuit.nl

November

- 05-11 Nova Boerenkoolloop Warmenhuizen 1.2 km jeugd 5 en 5 km, <https://boerenkoolloop.nl/>
- 12-11 AVW Dijkgatboscross, Wieringerwerf, jeugdlopen en 6 en 10 km. www.crosscircuit.nl
- 12-11 Eenhoornloop, Hoorn, 1,2 km jeugdloop 5, 10 en 16,1 km www.eenhoornloop.nl
- 19-11 Graef Castricum trail en walk, Castricum <https://cairnadventures.nl>
- 19-11 SAV Streekboscross, Bovenkarspel, jeugdlopen en 4,6 en 9,2 km. www.crosscircuit.nl

December

- 03-12 AVC Strand- & Duinloop, Castricum, 10,1 en 15 km www.avcastricum.nl
- 03-12 Noordkop Duincross Den Helder, jeugdlopen en 6 en 10 km. www.crosscircuit.nl
- 10-12 Hera St Georgecross, Spierdijk, jeugdlopen en 4,6 en 9,2 km. www.crosscircuit.nl
- 26-12 Kerstcross, Opmeer, jeugd afstanden en 5 en 10 km cross, www.kerstcross.nl

 **BemoRail**



DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL




BLOM
elektrotechniek
en we zorgen dat het werkt, altijd!

BLOM ELEKTROTECHNIEK

De Camper 10, 1749 BX Warmenhuizen
Wijkermeerweg 25, 1948 NT Beverwijk
T 31 (0)88 392 0000
E info@blomelektrotechniek.nl

BLOM SERVICE & ONDERHOUDPLUS

Wijkermeerweg 25, 1948 NT Beverwijk
T 31 (0)88 392 0022
E info@blomplus.nl



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

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 connectieschoeisel 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

www.blomelektrotechniek.nl

uitslagen



Stratenloop Tuitjenhorn

**peter's
autoservice**


Reparatie & onderhoud


APK keuring


Occasions

Cornelis de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
0224-552282

info@petersautoservice.nl
facebook.com/petersautoservicedirksborn

Reformhuis Tuitjenhorn

Reformhuis Tuitjenhorn Dorpsstraat 12, Tuitjenhorn Tel. 0226 754567

Openingstijden: Dinsdag t/m Vrijdag van 08.30 - 18.00 uur. Zaterdag van 08.30 - 17.00 uur.

Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen je graag

www.reformhuistuitjenhorn.nl



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

BOERENLAND WANDELTOCHT



ZONDAG 24 SEPTEMBER 2023

5 / 10 / 15 / 20 / 25 KM

Maak kennis met levendige dorpen en een mooi afwisselend landschap. Evenals voorgaande jaren maken we weer gebruik van de boerenlandpaden van het Wandelnet Noord-Holland. De routes volgen ook (voor een deel) het Groot-(West)-Friesland-Pad.

Via deze paden loopt u door weilanden, langs watertjes, over dijkes en door mooie dorpjes. Alle routes zijn bewegwijzerd en onderweg zijn er voldoende pleisterplaatsen. Ook krijgt u een versnapering onderweg en een gratis lot voor de loterij met mooie prijzen.

Inschrijven: kan t/m 21 september op www.avnova.nl
Na-inschrijven nog mogelijk: zie vanaf 22 september de website.

Inschrijfkosten: t/m 16 jaar € 1,50
Vanaf 17 jaar: € 8,- (Leden KWBN krijgen € 1,- korting.)

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


Parkeren: er is voldoende parkeergelegenheid
in de directe omgeving.

Openbaar vervoer: bus 157 vanaf NS-station
Alkmaar, uitstappen halte Oostwal Gemeentehuis.

**Boerenland Wandeltocht
Starttijden:**

25 km vanaf 08.30 uur
20 km vanaf 08.30 uur
15 km vanaf 09.00 uur
10 km vanaf 09.30 uur
5 km vanaf 10.00 uur







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

Seed Valley | powered by Bejo Zaden

Bejo, ook op facebook

That's bejo quality ▶ bejo.nl

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

PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
 verbouw
 restauratie
 onderhoud




steha gecertificeerd
 hoofdaannemer

 **BOUW GARANT**

Vakgroep Restauratie 

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