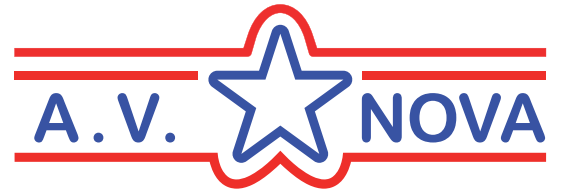


NOVA



Maart - April 2025

in deze editie:

Schoenen uit, blote voeten aan!

Geniet van je eigen lijden

Slappe spieren, scheve tenen

Jong Blauw News

De hardloofdokter





Wij zijn weer open!

Het voorjaar is begonnen en we hebben weer prachtige narcisjes, blauwe en witte druifjes en een kas vol met prachtige violen!

Kom gezellig langs en kies de mooiste violen, voorjaarsbloeiers of mooi gevulde bakjes en mandjes!

Neem gerust je eigen bakken en manden mee, dan vullen wij ze voor jullie!

Je kunt je nog snel opgeven voor de workshop hanging baskets maken!

Met een hanging basket vol bloeiende planten heb je de fleurigste eyecatcher. Bij de Marlequi geven we de basket extra volume: we zorgen dat er niet alleen aan de bovenkant maar ook aan de onderkant bloemen zitten. Deze workshop organiseren we van 13 tot en met 23 maart.



In deze Noviteit

Bestuur & Informatie
Commissies
Beste Novianen
Spaar voor Nova via de Vomar!
Wandelnieuws
Verjaardagskalender
Pim & Emmie loop, drie maal is scheepsrecht
Nova Clubcross
Schoenen uit, blote voeten aan!
Jong Blauw News
De Noviaan, Matthijs de Groot
Uitnodiging Algemene Ledenvergadering
Geniet van je eigen lijden
Wintercompetitie voor senioren en masters
Tussenstand Wintercompetitie
Pupillencompetitie 2025
Nova Wandelvierdaagse
Slappe spieren, scheve tenen
De hardloofdokter
Redactieleden gezocht!
Altijd mooi weer op zaterdagochtend
Nova clubcompetitie "Polderloop Obdam"
Evenementenkalender

Redactioneel

4 **Het Voorjaarsnummer van Nova – Vol** 5 **Actie en Betrokkenheid**

6
6 Wie kijkt er niet met spanning uit naar het nieuwe clubblad? De redactie werkt hard om alles op tijd te krijgen, maar soms is het nodig om een elastische deadline in te stellen. De kopij is dan bijna klaar, maar net die laatste finesse ontbreekt nog. Het doet ons denken aan een marathon van Sifan Hassan: de laatste honderd meter maken het verschil. Of zoals Femke Bol bij de Olympische Spelen op het allerlaatste stuk van de 400 meter gemengde estafette de Amerikaanse het nakijken gaf. Zo staan wij er als redactie ook in – met hart en ziel tot het laatste moment.

21 De eigen Nova clubcross op zondag 30 maart is een
22 evenement dat je niet wilt missen. Vergeet niet de
23 zomertijd in de gaten te houden, zodat je op tijd
25 klaarstaat voor de start. Bereid je geestelijk voor met
27 het inspirerende stukje "Geniet van je eigen lijden"
27 – dat zal je helpen om die vermoeide gezichten om
te toveren in een brede glimlach als je over de finish
komt.

29 Maar dat is niet alles! De aankomende
31 jaarvergadering is een belangrijk moment voor
32 het bestuur om verantwoording af te leggen
33 aan de leden. Dit is jouw kans om opmerkingen
33 en nieuwe ideeën te delen die de club verder
kunnen versterken. Samen maken we Nova beter!
35 We nodigen je dan ook van harte uit om op
maandagavond 31 maart aanwezig te zijn bij deze
gezellige en inspirerende bijeenkomst.
Dit voorjaarsnummer van Nova heeft nog veel meer
in petto! De Adelbertus-wandeling biedt een kans
om je te verbinden met de natuur, en voor wie zijn
voeten wat extra aandacht wil geven, is er een
gratis blotevoetenwandeling voor Novaleden. Ook
het eigen wandelweekend komt eraan, half mei,
een perfecte gelegenheid voor een gezellig en
sportief uitje.

Voor de gedreven baanatleten komen de
competities er aan en de Nova wandelvierdaagse
nadert snel. De spannende eindfase van de
clubcompetitie met de Aboretumloop in het
Waarland biedt een schitterend uitzicht als afsluiter.
Kortom, dit nummer zit vol met evenementen en
uitdagingen voor jong en oud.

Dus trek je schoenen aan, zet je beste beentje voor
en doe mee aan alles wat Nova te bieden heeft.
Het wordt een seizoen vol actie, verbondenheid en
plezier!


Noviteit kopij Mei Juni 2025
inleveren voor 25 April 2025

De Novaredactie

Marieke Brakkee
Ruud Doodeman
John Vader

noviteit@avnova.nl

www.avnova.nl

Noviteit in kleur
Scan de QR code



Bestuur & Informatie

Bestuur



Isabelle Brus
Roland Karsten
Sara Prins
Carlo de Moel
Bram Berkhout
Maaïke Tesselaar
Novakantine

voorzitter@avnova.nl
vice-voorzitter@avnova.nl
secretaris@avnova.nl
penningmeester@avnova.nl
wedstrijdsecretariaat@avnova.nl
trainers@avnova.nl
kantine@avnova.nl



06 47 14 46 85
06 22 80 23 38
06 22 59 96 17
02 26 72 01 15
06 50 90 83 67
06 22 21 73 97
02 26 39 10 82

Voorzitter
Vice-voorzitter
Secretaris
Penningmeester
Bestuurslid
Bestuurslid
Oostwal 33 Warmenhuizen

Maandag

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Trainers

Peter Robert

18.00 tot 19.00
19.15 tot 20.30

Novabaan

Clubavond pupillen
Clubavond junioren

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

Krachttrainings

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

Novabaan

G atleten
Looptraining Junioren
Mila / LA Senioren/Masters / S-2-Run
Sprint training Senioren / Masters

Trainers

Met meerdere trainers
Linda Hurkmans
Wilco van der Stoop
Jorg Ootjers

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, Ad den Ouden, John Vader,
Rob Duvivier, Marian Robert, 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
Bram Berkhout
Jan Berkhout
Marieke Brakkee
Rob Duvivier
Linda Hurkmans
Steven de Moel
Jorg Ootjers
Ad den Oudenl



06 39 58 98 87
06 50 90 83 67
02 26 39 42 78
06 14 55 96 99
02 26 39 55 43
06 23 64 52 44
06 51 01 22 46
06 10 90 30 88
06 83 02 98 43

Trainers

Emma van der Pal
Sara Prins
Peter/Marian Robert
Remon Schoorl
Wilco van der Stoop
John Vader
Kees van Wonderen
Ingmar Zondervan
Jelle Zijdam



06 83 02 98 43
06 22 59 96 17
06 48 16 12 85
06 27 97 54 48
06 46 18 99 15
06 22 76 52 60
06 28 86 21 79

Trainingscoördinator

jeugd
Maaïke Tesselaar

senioren
Roland Karsten

wandelen
Marian Robert



06 22 21 73 97

06 22 80 23 38

06 48 16 12 85



Contributie

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 uitsluitend bij:
dhr. Gerrie Masteling, Ledenadministratie@avnova.nl



Ledenadministratie

Uitleg over leeftijden en categorieën van 1 november 2024 t/m 31 oktober 2025

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
U8 Mini Pupil	2018 en later	U18 Junior B	2009-2008
U9 Pupil C	2017	U20 Junior A	2007-2006
U10 Pupil B	2016	Senioren	2005 t/m 1991 (34 jaar)
U12 Pupil A	2015 - 2014	Masters 35	35-39 jaar
U14 Junior D	2013 - 2012	Masters 40	40-44 jaar
U16 Junior C	2011 - 2010		

De masters worden aangeduid als M35, V35, M40, V40 etc. [meer info op Atletiekunie.nl](http://meer.info.op.Atlietiekunie.nl)

Commissies



Jeugdcommissie

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

jeugd@avnova.nl

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
Deni van Schagen

vcp@avnova.nl

06 27 48 35 76
06 21 34 00 92

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
Dick Nannes

sponsoring@avnova.nl

06 53 93 04 08
06 12 66 81 31
06 51 48 99 31

Onderhoud Website

John Vader

webmaster@avnova.nl

Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



Het voorjaar lonkt alweer! Afgelopen weekend eerste keer sinds tijden hardgelopen en gemerkt dat ik het veel te warm kreeg in mijn lange broek en shirt met lange mouwen. Hopelijk wordt het dit voorjaar geen aaneenschakeling van

regenachtige dinsdagavonden zoals we dat vorig jaar een tijdje hadden, zo vaak dat het begon op te vallen in elk geval. Fingers crossed! 😊

Normaal ben ik niet zo van het terugkijken maar ik wil toch even melden dat de après-ski-party op 31 januari bij Nova heel geslaagd was. Pim en Emmie gingen er met de prijs voor de beste outfit vandoor – ze stalen in een zeer hip vintage ski-kostuum de show – inclusief skibrilletje, muts en schoenen. Zo was het bedoeld! De outdoor skibar, de leuke pubquiz en het dansfeest maakten het helemaal af. De organisatie broedt alweer op een nieuw thema ...

En nu vooruitkijken. In de nacht van 4 op 5 mei loopt een enthousiaste groep hardlopers (m/v) uit de gemeente Schagen – beter gezegd: een stuk of twintig atleten van atletiekverenigingen Nova, TAS en TAV – weer de Bevrijdingsloop van Wageningen naar de Markt in Schagen. Ik kan uit eigen ervaring zeggen: het is echt iets wat je een keer (of wat) gedaan moet hebben. Niet alleen gezellig maar vooral een bijzondere belevenis. In Wageningen wordt het bevrijdingsvuur ontstoken en krijgt elke groep een fakkel. Die blijft branden in een olielamp die achterop de fiets hangt van een met de lopers meereidende atleet. Het is haast magisch om midden in de nacht door het centrum van Amersfoort te lopen, dwars door het pittoreske Muiden en Amsterdam-Oost en -Noord te doorkruisen terwijl je nauwelijks iemand tegenkomt en de zon ziet opkomen. Je loopt in etappes van steeds 1 of 2 kilometer in totaal een kilometer of 15, dus je hoeft geen getrainde marathonloper te zijn om mee te kunnen doen. Zin om een keer mee te doen? Meld je dan op dinsdag- of donderdagavond bij Lonke Kossen – die krijgt je zeker enthousiast!

Bijna voorjaar betekent ook weer bijna tijd voor de jaarlijkse ALV van Nova. Die is dit jaar op maandagavond 31 maart in onze eigen kantine. De start is om 20u. Kom ook en beslis en/of denk mee over onze (verrassende!) plannen. We hopen op een grote opkomst – niet alleen omdat alle commissies het leuk vinden om te vertellen wat ze gedaan hebben en wat ze komend jaar gaan doen – maar vooral omdat bij Nova de leden (jullie dus) de club maken. We vinden het

belangrijk dat juist bij zo'n jaarlijkse plichtpleging als de ALV jullie als leden je zegge komen doen. Dat kan natuurlijk de rest van het jaar ook, maar toch 😊

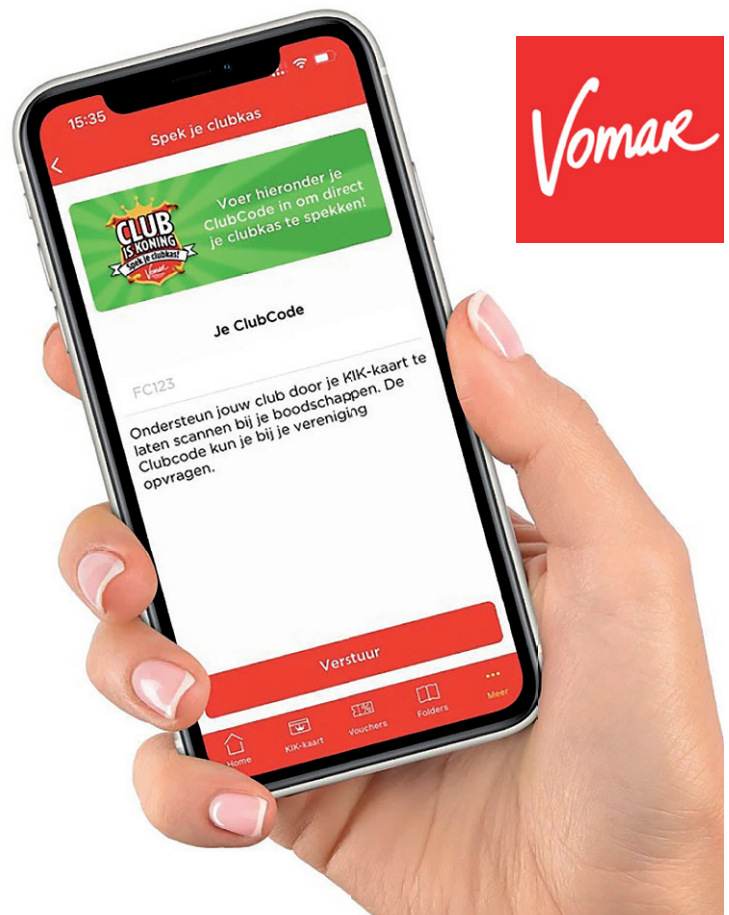
Tot de 31e!

Spaar voor Nova via de Vomar!

Spek makkelijk én helemaal gratis onze clubkas door boodschappen te doen bij Vomar. Via hun Club is Koning-systeem verdienen we als vereniging mee aan hun omzet.

Hoe werkt het?

- ★ 1. Download de Vomar-app en maak hierin een digitale Klant-is-Koning kaart aan OF haal een gratis, rode klantenkaart bij de supermarkt zelf.
- ★ 2. Koppel nu je kaart aan Nova met onze unieke clubcode: NOWA2022 (en nee, de W is géén typefout). Dat doe je in de app OF online via www.vomar.nl/cik.
- ★ 3. Scan nu telkens je kaart of app bij de kassa voor je je boodschappen afrekent. Zo spaar je automatisch mee voor Nova!
- ★ 4. Vomar maakt namelijk elk kwartaal 0,5% van het totaal bestede bedrag door mensen met een klantenkaart die gekoppeld is aan Nova over naar onze club. Yeah!



Nova-Wandelweekend 2025

Van vrijdag 16 – maandag 19 mei naar Winterswijk - Miste in de Achterhoek, een mooie omgeving. Het is een luxe accommodatie met 2-persoonskamers en eigen sanitair. Bovendien zijn de bedden opgemaakt en is een handdoekenpakket aanwezig.



Meer informatie:

<https://www.detweebruggen.nl>



De kosten zijn € 215 p.p. Dit is all-in.

Dat betekent: 3 overnachtingen –

3 x ontbijt –

3 x lunch –

3 x diner –

– koffie + gebak onderweg

– koffie, thee, bier, wijn, fris

– tussendoortjes

– fietsenhuur (met trapondersteuning + € 10).

Door een paar annuleringen zijn er nog plaatsen vrij

Informatie / aanmelden: Peter en Marian Robert.

telefoon: 06 48161285.

Mail: wandelen@avnova.nl

Adelbertus Wandelroute 14 km

(Bron De mooiste Netwerkwandelingen Kennemerland)

Een rondwandeling met geschiedenis. Je start bij het voormalig Slot aan de Hoef in Egmond. Van het kasteel resteren alleen de fundamenteën, maar de mooie slotkapel is gelukkig wel bewaard gebleven. De wandeling voert eerst door de duinen. Het Noordhollands Duinreservaat is een drinkwatergebied waar de natuur zijn gang kan gaan. De Adelbertusakker is vernoemd naar een Engelse missionaris uit de 8e eeuw. Aan het water uit de put werd vroeger een geneeskrachtige werking toegeschreven. Adelbert is ook de naamgever van de abdij van Egmond, het oudste klooster van Holland en in de middeleeuwen een belangrijk religieus centrum. Er wonen sinds 85 jaar weer monniken, dus het is helaas niet te bezichtigen. Je kunt wel een kijkje nemen in de abdijwinkel met kaarsenmakerij op het kloosterterrein. Het tweede deel van de wandeling voert over graskades door de weilanden tussen Egmond en Heiloo. In het voorjaar, wanneer de tulpen en hyacinten bloeien, zie je hier alle kleuren van de regenboog. Je eindigt weer bij de slotvijver in Egmond aan de Hoef, voor het standbeeld van de beroemde Lamoraal, die in 1568 jammerlijk zijn hoofd verloor...

Wat je moet weten:

Start: Egmond a/d Hoef bij de Slotruïne, Slotweg 46

Onverhard: 60%

Honden: Niet toegestaan

Horeca: Eetcafe 't Slot / Gasterij Nieuwe Westert

Bijzonderheden: Toegangsk kaart Noordhollands Duinreservaat verplicht

Routebeschrijving:

Via knooppunten: 45-53-44-48-47-41-21-40-39-38-33-32-31-30-34-35-9-10-49-46-45



Voor al uw tuin werkzaamheden



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

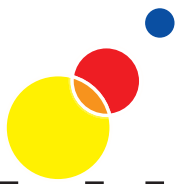
STOOP

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

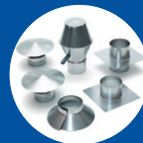
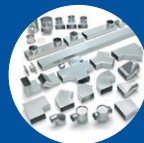
Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



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

Maart

Suze de Kraker	16
Mattis Reijmerink	17
Jose Hoogeboom	17
Lia Mosch-Blaauw	19
Ad Ligthart	22
Joris van der Gragt	22
Jasper Konijn	22
Ton van Brederode	25
Jet Strooper	26
Esmé Bruijn	27
Wout Boekel	28
Karin Dekker	28
Sonja Blokker	30
Piet Blokker	30
Jurre Blankendaal	31

April

Willem de Maaré	3
Sander Kager	4
Chinara Arykbaeva	6
Sandra Jansen-Dekker	6
Luka Bo van Straaten	7
Herma Hofmann	10
Carlo de Moel	11
Ineke Horio	11
Jackie Boekel	11
René Korpershoek	14
Sara Prins	16
Mats Dekker	16
Ingrid Mekenkamp	16
Mart Blankendaal	16
Dina Duineveld-Swart	16
Wilco van der Stoop	17
Sabrina Hoogeboom-Kaatee	19
Kees Zutt	19
Marijke Couvert-Kool	21
Ariën Starrenburg	21
Anna Bruijn	23
Stefan Voskuilen	24
Lisanne Kruijer	26
Annelies Smit	27
Rene Peters	27
Lena Jansen	28
Jill Bruijn	30
Sem van der Gulik	30
Ewout Kraakman	30

Mei

Guido Wokke	2
Jos Hoogeboom	3
Marja Duvivier	5
Yvonne Slotemaker	6
Frans W. Stam	6
Moos Anema	8
Fien Plak	10
Sylvia Groen	10
Nivard Steenkamp	10
Tijs Hofmann	11
E.A.T. Boode	11
Anouk Bronder	11
Sarah Adrichem	12
Dylan Kruijer	12
Lucas Schilder	13
Senn Thomas	13
Henny de Groot-Feld	13
Ernst Binnekamp	14
Danique Bak	14
Greet Delis	15
Esmee Karstens	15
Rosa Schuit	15
Thea Iwaarden-van Duin	15

Nieuwe Leden

Trudi Boekel
Karin Broersen
Mats Dekker
Stefan Duistermaat
Deborah de Graaf
Lena Jansen
Jenny Schellingerhout- Vijzelaar
Frans J. Stam
Hans Zutt

Welkom



HARTELIJK GEFELICITEERD



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

BIKE Totaal

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

Springt u in dit gat



Download de brochure op de sponsorpagina voor meer informatie
www.avnova.nl



Interieurwerken p f i

Met passie
voor het
proces



**Architektenburo
Glenn Pronk**

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

**Loeigoeie
Zuivel**

Van

biologische

**Boerderij
de Buitenplaats**

Oudevaart 69
1749 CH Warmenhuizen

Mobiel: 06 21 203 628
Email: info@nbinterieurwerken.nl
www.nbinterieurwerken.nl

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl

Pim & Emmie loop, drie maal is scheepsrecht

Zondag 19 januari organiseerden we voor de derde keer de Pim & Emmie loop in Groet. Voor een goede voorbereiding gingen we als comité wintercompetitie de week daarvoor 'proeflopen' zodat er op de dag zelf niets mis kon gaan. Die dag liepen we in het zonnetje over een drukbezocht strand en constateerden geen bijzonderheden. De weersvoorspellingen voor de volgende week



waren gunstig, de waterstand goed, dus het leek er zomaar op dat het dit jaar echt goed kwam. Driemaal is immers scheepsrecht.

Zondag de 19de verzamelden we zoals altijd bij Pim en Emmie thuis en draafden daarna gezamenlijk naar de start aan de voet van het Camperpad. Leuke

bijzonderheid is dat Pim dit jaar voor het eerst blessurevrij meeliep met zijn eigen loop. Helaas was het clubje deelnemers voor de rest wel wat

kleiner dit jaar, maar voor wie er wel was, waren de weersomstandigheden top. (Weet je het nog, vorig jaar, met de zandstorm over het strand ...? Er kwam geen einde aan en we moesten door de hoge waterstand ook nog eens links langs de lagune.) Dit jaar was het koud, licht mistig en er stond een matig windje. Perfect loopweer!



Na een groepsfoto gaf Jan het startsein en weg waren we. Over het Camperpad, richting Camperduin, over de grasdijk naar het strand. Het lange eind over het strand terug naar Hargen en vandaaruit over het fietspad naar de finish bij het Camperpad. Vooral het strand leek dit jaar zo ver, dat ik me niet kon voorstellen dat we vorig jaar datzelfde stuk zo tegen die zandstorm in hadden geplougd.



Met de wegwijspieten op de juiste posten liep er dit jaar voor het eerst niemand verkeerd en nadat de laatste was gearriveerd, dribbelden we gezamenlijk naar de koffie en het gebak bij Pim en Emmie thuis.

Ging er dan helemaal niets verkeerd? Nou... Misschien dat momentje dat een van de wegwijspieten op het strand met fiets en al omviel en hoopte dat niemand het had gezien? Maar verder... nee. Iedereen is heelhuids, droog en zonder al te veel extra ballast aan zand aangekomen. We leren het nog wel. 😊

Hopende op iets meer deelnemers volgend jaar, kijken wij terug op een zeer geslaagde loop en danken we opnieuw onze gastheer en gastvrouw voor het openstellen van hun huis. Groetjes, namens het wintercompetitie comité: Jos, Arie, Britt en Lonneke
kijken wij terug op een zeer geslaagde loop en danken we opnieuw onze gastheer en gastvrouw voor het openstellen van hun huis.

Groetjes, namens het wintercompetitie comité: Jos, Arie, Britt en Lonneke



30 Maart 2025

Clubkampioenschappen

Cross



Let op het ingaan
van de zomertijd!

Aanvang: 10:00

Melden in de kantine 30 minuten voor aanvang.

Deelname is gratis

Chronoloog:

		Tijd
- 1000m	Mini + C + B Pupillen	10:30
- 1000m	A Pupillen + Giganten	10:45
- 2000m	Junioren D	11:00
- 2000m	Junioren C + Meisjes Junioren B	11:10
- 2000m	+ Sprintcross alle categorieën	11:10
	Prijsuitreiking	11:40
- 4000m	Jongens Jun. B + Meisjes Jun. A	12:10
- 6000m	Jongen Jun. A + Dames Senioren	12:10
	+ Dames Masters + StartToRun	
- 8000m	Mannen Senioren + Mannen Masters	12:10
	Prijsuitreiking	12:45

Schoenen uit, blote voeten aan!

Hoe begin je met wandelen op blote voeten?

Een speciale kennismakings-training door Ingmar.

We gaan "barefoot" wandelen in het bos van de Schoorlse duinen bij Groet(NH)

Hoe ziet deze ochtendwandeling er uit?

- Een training voor je voeten met simpele oefeningen om blessurevrij je voeten te versterken en een wandeling te kunnen maken op blote voeten.
- Op een ontspannen manier, met plezier, vertrouwen en aandacht.
- We komen verschillende ondergronden tegen in het bos.
- Hoe ga je daarmee om? Hoe voelt dat? Comfortabel? Hebben je voeten tijd nodig om er aan te wennen? Dat gaan we ontdekken.
- Thema's die aan bod kunnen komen tijdens de wandeling:
Waarom wandelen op blote voeten? Waar moet je rekening mee houden bij je loopstijl, lichaams houding en -coördinatie bij het lopen?
- Er is gelegenheid voor het stellen van vragen.
- Na afloop van de wandeling is er thee, koffie en ruimte om elkaars ervaringen te delen.

Waar en wanneer?

Zondag 6 april 2025

Van 9:00-10:30 in Groet (NH)

Alle leden van Nova kunnen gratis meedoen.

Niet-leden betalen een bijdrage van €7,50.

Ik wil wel graag van tevoren van je weten of je komt, dus graag even aanmelden bij mij via de mail of op de wandeltraining.

Andere praktische informatie laat ik je dan ook weten.

Aanmelden:

via ingmarzondervan@gmail.com

06-28862179 of persoonlijk op de wandeltraining.

Andere data in het voorjaar waar je ook kennis kunt maken met Barefoot wandelen:

- Zondag 18 mei
- Zondag 29 juni

Dus als je het leuk vindt om iets uit te proberen wat je misschien nog niet kent, dan ben je van harte welkom.



www.KlusjesBus.com

ook hèt 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



K DEKKER
bouw & infra

kdbv.nl

_veelzijdige bouwers.

VAN BAAR
WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

Jong Blauw News

Is Jong blauw in de dierentuin beland?

Van uw vaste gast columnist

Maart roert zijn staart, april doet wat zij wil en in mei leggen alle vogels een ei. Om dit laatste aan te moedigen heeft de bonus klusploeg een nestkast op de accommodatie aangebracht en verdekt opgesteld met de opening keurig op het noorden. Als je goed kijkt kun je hem waarnemen, hij is licht blauw geschilderd. Verwacht wordt dat de Passeroidea Gigantus er gaat nestelen, deze heeft een herkenbaar geluid. Namelijk: **TJILP!**



Aprés ski feest

Dit jaar was er weer een mooi feest opgetuigd door de feestcommissie van Nova. Bram B had weer een quiz voorbereid die weer in goede aarde viel bij de vele teams. Een hoop teams vonden het wel vervelend dat Jong Blauw er weer met de winst vandoor ging. Het lijkt natuurlijk op doorgestoken kaart, maar wij kunnen u garanderen dat dit niet het geval is. Zeker toen bekend werd wat de prijs was, had het team toch liever niet de hoofdprijs gewonnen. Mocht er nog iemand behoefte aan een nieuw krachthonk in de achtertuin, dan staat er nog een prachtig boetje op het Nova terrein dat tegen ieder aannemelijk bod opgehaald kan worden.

Frans K. had ook de avond van zijn leven door de vele drankjes die hij mocht serveren vanuit zijn skihut. Wij willen alle mensen die de leuke avond hebben voorbereid weer hartelijk bedanken.

Vliegende hertjes (Sneeuwpret 1.0)

In januari was het weer tijd voor het meest spraakmakende uitje van het jaar: Wintersporten met de stichting! Jong Blauw, de bonus vriendengroep en nog wat losse aanhangsels trokken twintig man sterk naar Saalbach-Hinterglemm. De voorpret voorspelde al veel chaos en dit jaar waren er nog meer knallende outfits ingepakt. De kleurrijke mix van skiërs, snowboarders en vliegende hertjes was weer overal herkenbaar op de piste. De dit jaar



toegevoegde knalroze helmcovers hadden een groot aandeel in dit succes. Combineer dit met een uitgespeelde Goaßstall, de halve groep met griep naar huis en de vakantie was weer legendarisch.

Sneeuwpret 1.5

Tijdens de jaarlijkse wintersport trip van jong blauw dit jaar, bleek het een goed idee om te gaan rodelen. Dit bleek een groot succes. De lachspieren zijn hierbij goed getraind. Alleen voor sommige kamikaze rodelaars bleek het lastig op de baan te blijven. Waar de een de bocht uitvloog en een blessure op liep raakte de ander de piste compleet kwijt en maakte er een boswandeling van.

Ook het remmen onderaan de berg bleek een lastige opgave, waardoor menige botsingen plaats vonden, al dan niet geholpen door het leeglopen de Goaßstall en de bijbehorende dronken droppies.

Voor al deze blessures en blauwe plekken moesten daarna een paar vloeibare pijnstillers gekocht worden. Al met al een geslaagd sportief uitje.

SNEEUWPRET 2.0

Een aantal jongblauw leden vonden één week in de sneeuw spelen niet genoeg. Hugo V, Emma vd P en de zusjes P hebben na een korte pauze van 2 weken de winterkleding nogmaals ingepakt. Nog stijf en verkouden van de eerste week wintersport vertrokken ze weer naar Oostenrijk.

De sneeuw en après ski waren weer heerlijk en nadat iedereen toch zeker 1x goed met de sneeuw geknuffeld had is iedereen weer heelhuids (zo goed als) teruggekeerd naar huis om zich alvast voor te bereiden op volgend jaar.

JB Verhuiswoede: Atleten in beweging (maar dan met een verhuishwagen) van de Jong Blauw Makelaardij

Atleten zijn gewend om te bewegen, maar de JB'ers tillen dat nu naar een nieuw niveau: ze bewegen niet alleen op de baan, maar ook van huis naar huis. Sommigen keren terug naar hun geboortedorp als verloren zonen, anderen positioneren zich strategisch voor maximale trainingsvoordelen, en weer anderen kiezen voor het pure avontuur (of roekeloosheid). Een kijkje in de verhuisplannen van JB:

Luuk G. verhuist op de groei (en op gevoel)

Na een avontuurlijke expeditie naar het exotische Schagen keert Luuk G. terug naar zijn geboortegrond in Tuitjenhorn.

Maar niet zomaar – nee, Luuk heeft een huis op de groei gekocht. Wat dat precies betekent? Niemand weet het. Wordt het een kweekvijver voor toekomstige generaties atleten? Een high-tech sportcomplex met privé krachthok? Of gewoon een slimme zet om alvast genoeg ruimte te hebben voor de Olympische medaillecollectie? We zullen het zien.

Do P. slaat zijn vleugels uit

Do P. vond het tijd voor zelfstandigheid, maar zonder overdreven risico's te nemen. Zijn nieuwe huis ligt zo dicht bij de atletiekbaan dat hij zijn spikes vanuit de achtertuin naar de verspringbak kan gooien. File naar de training? Bestaat niet. Hij kan een slotje fierljeppen en is er al. Warming-up? De voordeur uit en je bent er. Na een zware sessie zit Dootje binnen 5 min weer op de bank, suuper!

Kevin DG: van bloembollen naar berovingen

Kevin DG verruilde het pittoreske Breezand – waar de gemiddelde misdaad bestond uit een fietsendiefstal per decennium – voor Heerhugowaard, waar het criminele circuit net zo goed georganiseerd is als een 4x100 estafetteploeg. In Breezand hoorde hij 's nachts slechts het rustgevende ruisen van de bloembollenvelden in dé bollenstreek; nu wordt zijn nachtrust geregeld onderbroken door sirenes en politiehelikopters. Maar Kevin blijft positief: "Het is hier veel gezelliger en het houdt me scherp – en met een beetje geluk kan ik binnenkort mijn fiets met korting terugkopen.

Wat wordt de volgende stap in de JB-verhuisgekte? Een teamhuis? Een JB-dorp met atletiekbaan als dorpsplein? Of misschien een expeditie naar een nog wildere woonomgeving? We houden het voor je in de gaten, meer in de volgende editie van het JB nieuws!

Stofwolken in Iten, Kenia

Deze categorie gaat over gekke atletiekbanen, maar de baan in Iten is eigenlijk niet eens een baan te noemen. Het is eigenlijk gewoon een zandbak waar een paar rondbanen op geverfd zijn.

Toch is dit het centrum van de lange en middellange afstanden in Kenia. Met zijn ligging op 2400 meter en warm klimaat is het een populaire trainingsplek voor de wereldtop en blijkbaar werkt het. Misschien moeten we de klusploeg vragen een berg zand te storten op de baan, misschien werkt het wonderen voor het niveau van Jong Blauw.

Jong blauw goes international



In een poging om wereldwijd bekend te worden is jongblauw internationale wedstrijden gaan doen! De eerste wedstrijd stond gepland in Gent en ik kan niks anders zeggen dan dat er geweldige prestaties zijn behaald! Een 5 tal Novianen deden er mee aan deze wedstrijd en iedereen leverde een mooie prestatie! Vooral de prestatie van Steven de M. Verdient hierbij een staande ovatie! Hij liep namelijk een nieuw clubrecord door de straten van

Gent! Tenminste, volgens mij is er nog nooit zo hard gerend om 6 uur 's ochtends! Gefeliciteerd met deze mooie prestatie en ik hoop het volgend seizoen ook tijdens de competitie te kunnen aanschouwen!

Daten met jongblauw

Naam: Lieke M.

Leeftijd: 30 jaar.

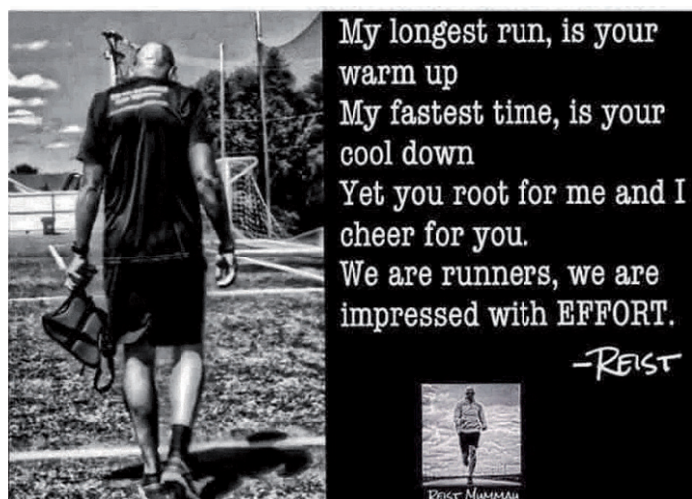
Hobby's: hardlopen, fietsen en zwemmen, ook wel gecombineerd in een triatlon, een concert met een date en een derde wiel of een concert als derde wiel

Verborgene kwaliteit: Hugo V weet het nog niet, maar ik kan heel goed fluiten. Binnenkort geef ik mijn eerste concert en hij is ergest.

Guilty pleasure: van skipak wisselen in een eitjeslift, het liefst met (duits) publiek.

Bio: Ik ben al langere tijd op zoek naar een huis en mijn oog valt meestal op klusprojecten. Hierbij is een beetje hulp nooit weg natuurlijk, dus een stevige timmerman past helemaal in mijn straatje.

Ps. Als je derde naam Mattheus is reageer vooral





Vrijwilligers maken het verschil. Zij zijn de kracht van de betrokkenheid bij onze vereniging. Vaak zijn het clubiconen, die precies weten hoe de vork in de steel zit. Ze doen dingen spontaan en weten dat het goed is. Vrijwilligerswerk binnen een sportvereniging is van onschatbare waarde, vooral voor de jeugd. Dankzij de inzet en toewijding van vrijwilligers krijgen atleten niet alleen de kans om hun sportieve



talenten te ontwikkelen, maar groeien ze ook in zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen.

Of het nu gaat om het organiseren van wedstrijden, evenementen of sociale activiteiten – vrijwilligers zorgen ervoor dat iedereen kan genieten van hun passie voor atletiek. Hun betrokkenheid maakt van de club een warme en inspirerende omgeving, waar sporters zich thuis voelen en mooie herinneringen creëren. Voor de Noviteit hebben we gelukkig enkele bezorgers die stad en land afrijden om ons fraaie clubblad bij de leden in de bus te doen.

Wat doe je voor onze vereniging?

"Ik bezorg eens in de twee maanden een aantal Noviteiten. Ik heb de wijk Langedijk/Bogtmanweg. Daarnaast jureer ik enkele keren per jaar bij wedstrijden."

Hoe ben je erin gerold en hoe lang doe je het al?

"Ik ben sinds mijn 7e lid van Nova, al snel werd mijn vader gevraagd voor een bestuursfunctie. Van huis uit heb ik meegekregen dat een club niet uit zichzelf draait en het het makkelijkst is als iedereen een steentje bij draagt."

Waarom heb je de taak opgenomen?

"Zelf probeer ik iedere keer een ander steentje bij te dragen, waar ik plezier in heb. Ik heb jaren jeugdtraining gegeven, ben ploegleider geweest van het senioren competitie-team, heb gejureerd bij verschillende wedstrijden zowel op de weg, in het bos als op de baan. Ook heb ik kort in de baanwedstrijd organisatiecommissie gezeten."

Wat is het leukste aan het aan deze taak als vrijwilliger?

"De afwisseling van dingen die je bij de vereniging kunt doen is erg leuk."

Op welk onderdeel ben je zelf het beste?

"Ook hierin is afwisseling erg leuk. De huidige ploegleider stelt me op de competitie regelmatig op bij het kogelslingeren, omdat dit mij aardig lukt. In het verleden heb ik aardig horden gelopen en zeer degelijk gepresteerd op de 400 en 800 meter."

Had je al niet een tijdje verwacht dat je voor de Noviaan genomineerd zou worden?

"Ik ben een trouwe lezer van deze rubriek, dus ik had precies deze vragen verwacht. Ik had niet verwacht al in aanmerking te komen voor deze rubriek, want er zijn heel wat mensen die in mijn ogen veel betekenen voor de vereniging."

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

"Geniet van de veelzijdigheid van onze mooie vereniging en van elkaar. Geloof in jezelf. Doorzettingsvermogen is ook een talent!"

Meerjarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

Bouw

Glas

Schilders

Service

Techniek



K DEKKER
bouw & infra

kdbv.nl

_veelzijdige bouwers.

WIJ GAAN NET DAT STAPJE VERDER VOOR JE

Advies & creatie
Binnen- & buitenreclame
Online communicatie
Print- & drukwerk

**multicopy the
communication
company** HEERHUGOWAARD
ALKMAAR

jac nota Slaapcomfort



Cornelis de Vriesweg 50
1746 CM Dirksborn
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

SPORTMASSAGE 
KARELLIGTHART

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



Uitnodiging Algemene Ledenvergadering

31 maart 2025

Het bestuur nodigt alle leden uit voor de Algemene Ledenvergadering!

Waar? Kantine van AV Nova
Wanneer? Maandag 31 maart 2025
Hoe laat? Aanvang om 20.00 uur



Agenda Algemene Ledenvergadering 31 maart 2025

1	Opening en vaststellen van de agenda
2	Mededelingen en ingekomen stukken
3	Vaststellen notulen vergadering 25 maart 2024
4	Jaarverslag van het bestuur
5	Jaarverslag van de stichting
6	Jaarverslag commissies
7	Financiële verantwoording AV Nova
8	Verslag van de kascommissie / Benoeming nieuw lid kascommissie
9	Financiële verantwoording Stichting Sportaccommodatie Nova
10	Aanpassing kantine
11	Benoeming van de bestuursleden; aftredend (Carlo), benoeming nieuwe penningmeester (voorgedragen: Steven de Moel), Openstaande vacature bestuurslid.
12	Rondvraag en sluiting

Notulen van de ALV 2024 zijn te lezen op onze website!



Geniet van je eigen lijden (en maak het verschil met mentale kracht)

Ruud Doodeman

Sporten is niet alleen een fysieke uitdaging, je brein speelt een cruciale rol in je prestaties. Natuurlijk zijn snelheid, techniek en conditie belangrijk, maar er komt meer bij kijken. Mentale vaardigheden kunnen vaak het verschil maken. Of je nu een beginner bent of een doorgewinterde sporter, het trainen van je mentale kracht kan je helpen om tegenslagen om te buigen en je prestaties of je loopplezier naar een hoger niveau te tillen. Voor dit stukje heb ik me goed ingelezen en ben ik nagegaan wat mij persoonlijk aansprak en waar ik ervaring mee heb. Dit heb ik met elkaar gecombineerd, zodat je erover na kunt denken of het aansluit bij je eigen beleving. Het zou mooi zijn als je mentale kracht erdoor verbetert en je er juist aan denkt als je bezig bent met je eigen, zelfverkozen lijden tijdens een wedstrijd of een eindeloos lange weg waar bijvoorbeeld je aanvangstempo net te hoog lag. Vooral te enthousiast beginnen is trouwens iets waar ik veel van weet.

Mentale gesteldheid is echter meer dan goed kunnen afzien. Het is ook durven gaan, het vertrouwen hebben dat je het kunt, hoewel je misschien nog zo ver gelopen hebt. En een goede inschatting maken over de haalbaarheid hoor er ook bij. De afstand niet met grote stappen vergroten, maakt dat je zekerder bent en minder snel op een grillig geestelijk gebied van het eigen lijden komt, waar je nog nooit eerder geweest bent. Hiernaast is het nog steeds een samenspel van lichaam en geest. Dus je lijf moet het ook goed vinden, wat je zelf allemaal wilt. Dat is een aspect wat de sport juist fascinerend maakt. Zo kan je het gemakkelijker het verschil maken tussen "Meh, ik stop ermee" en "YES, ik heb het gehaald!".

Om er even in te komen heb ik een klein quizje gemaakt, om de concentratiecurve niet te lang te maken. Het helpt alvast om na te denken over mentale kracht:

1. Waarom zijn mentale vaardigheden belangrijk voor sportprestaties?

- A) Ze helpen je om te gaan met tegenslagen en verbeteren je focus;
- B) Ze zorgen voor betere technische vaardigheden;
- C) Ze verhogen je snelheid.

2. Wat is een veelvoorkomende reden dat sporters terughoudend zijn om hun mentale vaardigheden te trainen?

- A) Ze vinden mentale factoren ongrijpbaar en voelen zich kwetsbaar;
- B) Ze denken dat het te duur is;
- C) Ze denken dat mentale kracht geen invloed heeft op prestaties.

Hoe kun je beginnen met het trainen van je mentale kracht tijdens het sporten?

- A) Door bewust te worden van je gedachten en te focussen op positieve gedachten;
- B) Door een extra training per week toe te voegen;
- C) Door vooral op fysieke training te blijven focussen.

4. Welke van de volgende uitspraken is waar over mentale kracht?

- A) Mentale vaardigheden kunnen net als spierkracht doelgericht getraind worden;
- B) Je mentale kracht groeit vanzelf naarmate je conditie beter wordt;
- C) Het heeft alleen zin om aan mentale kracht te werken als je al gevorderd bent in sport.

Waarom mentale kracht zo belangrijk is

Mentale vaardigheden lijken soms ongrijpbaar en zijn niet direct meetbaar, zoals je hartslag of spierkracht. Toch beïnvloedt je geestelijke kracht hoe je presteert en hoe je reageert op de ups en downs van het sporten. Stel je voor: je hebt een tegenvallende training of een race waar alles mis lijkt te gaan. Hoe je daarop reageert, bepaalt of je sterker terugkomt of ontmoedigd raakt.



Maar waarom werken aan mentale kracht?

Sommige sporters zijn wat terughoudend om aan hun mentale vaardigheden te werken. Misschien voelt het kwetsbaar of zelfs persoonlijk, omdat het raakt aan wie je bent. Maar net zoals je een looptechniek kunt verbeteren, kun je ook werken aan

je focus, doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen. Sportpsychologen weten al lang: net zoals je spieren sterker worden door training, wordt je mentale veerkracht sterker door doelgerichte oefeningen!

Hoe kun je je mentale kracht trainen?

De eerste stap is bewust worden van je gedachten tijdens het sporten. Misschien merk je dat je snel denkt: "Ik kan dit niet!" op moeilijke momenten. Door daar actief op te trainen, bijvoorbeeld door te focussen op positieve gedachten of ademhalingstechnieken, kun je leren om kalm en gefocust te blijven, zelfs onder druk. Wedstrijdspanning is bijvoorbeeld logisch wanneer je met hoge verwachtingen ergens aan begint. Als het ongemakkelijk begint te worden, besef dan dat het beheersbaar is.

Hier heb ik wat tips om te hoge mentale belasting tegen te gaan.

- ★ Zoek uit waar je stress vandaan komt. Maak een overzicht van welke gebeurtenissen je stress bezorgen;
- ★ Ontspan je lichaam (ademhalingstechnieken helpen daarbij; adem niet alleen via de mond, maar ook via je neus en rustig en diep in- en uitademen);
- ★ Denk realistisch;
- ★ Evalueer de gevolgen die jou stress bezorgen;
- ★ Toets voorspellingen;
- ★ Focus op het heden;
- ★ Neem het heft in eigen handen;
- ★ Durf.

Voor het grote genieten van het lopen gaat er meestal een stijl pad aan vooraf. Soms ben je er bijna, maar dan mag je nog een stukje. En op een gegeven moment dan ben je er gewoon elke week en maakt je geen donder uit hoe ver of hoe snel, want je weet dat je het toch wel redt, al is het wel op je eigen niveau. Je kunt dan optimaal genieten van je eigen lijden. Hardlopen is aan de ene kant doodeenvoudig als tweebeelige, maar aan andere kant enorm intensief. Zelf vind ik atletiek prachtig om te zien. Om op lichaamskracht zo snel te gaan dwingt bij mij veel bewondering af. In het plaatje, wat ik met behulp van kunstmatige intelligentie gemaakt, heb zie je wat ik bedoel: met een sterke geest is er geen zee te hoog en gaan er veel paden voor je open.

Sporten is een geweldige manier om niet alleen fysiek sterker te worden, maar ook mentaal te groeien en veerkrachtig te worden. Persoonlijk vind ik je karakter, het grootste talent wat je kunt hebben. Niet alleen heb je er ook wat aan in het leven dat eenmaal niet altijd over rozen gaat. Moraal zorgt ervoor dat je met een goede instelling een wedstrijd ingaat. Dat je diep probeert te gaan als dat nodig is, dat je voor je kans durft te gaan, dat je blijft kijken naar verbetering en zelfreflectie. Dus ga ervoor, werk niet alleen aan je snelheid of kracht, maar neem ook je mentale veerkracht mee op weg naar je eigen topprestaties. En als het er een keertje niet uit komt, dan mag je er evengoed trots op zijn dat je het aandurfde. Een mindere prestatie is een compliment voor tegenstanders en voor jezelf een leermoment.

De oplossing van de quiz: Alles is antwoord A. (Mentaal 4 all)

Wintercompetitie voor senioren en masters

De tussenstand van de wintercompetitie. Bij de heren staat Arie Kossen bovenaan, op twee punten gevolgd door Frans Kroes. Echter, Frans heeft nog maar 9 wedstrijden gelopen, bij Arie gaat bij een volgende uitslag zijn slechtste resultaat vervallen. Dat houdt in dat Arie er nog rond de 20-30 punten bij kan verdienen, terwijl Frans minstens 50 punten zal scoren als hij meedoet. Dus: voorspel wie er dit jaar wint. Het staat vrijwel vast dat Jos Schalkwijk derde gaat worden.

Bij de dames is Lonneke Kossen al niet meer te achterhalen, haar voorsprong bedraagt – met nog drie wedstrijden te gaan, meer dan 200 punten. Wie er 2, 3 en 4 worden is nog wel spannend. Meedoen is scoren!

De laatste wedstrijden zijn: 2 maart Polderloop Obdam, 30 maart Clubcross en 6 april de slotloop, omgedoopt tot Arboretumloop.

De commissie Wintercompetitie:
Britt Kos, Arie Kossen, Lonneke Kossen en Jos Schalkwijk.

Meer op pag. 25.

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

UW-STROOM.NL

BEHEER VAN STROOM



📍 Oudewal 27, 1749 CA Warmenhuizen
☎ +31 6 21 84 15 60
✉ info@uw-stroom.nl
🌐 www.uw-stroom.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

Schildersbedrijf

PRONK

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



schilders

sinds 1920



Wij zijn jouw
signspecialist!

RECLASIGN®

nextstep

TRAINING



PERSONAL TRAINING
SMALL GROUP TRAINING
FYSIOTHERAPIE
VOEDINGSADVIES

HAPPY ARE
THOSE WHO
DREAM DREAMS



GUN JEZELF
DE LUXE VAN
OPTIDEE !
Beter & dieper slapen

Optidee
Zelfstandig adviseur

Scan de QR
voor actuele
catalogus &
acties

Sabine
Schravemade
06-43201200



Plaats	Naam	Cat.	1 Rondje Bergen	2 Kermis- loop	3 Boeren- kooilooop	4 Dijkgat- boscross	5 Dovev cross	6 Snert-loop	7 Bos-loop	8 Strand- duinloop	9 Pim & Emmie	10 GUS	11 Polder- loop	Totaal	Mee-tellend
1	Frans Kroes	M	56	57	49	60	57	60	64	57	77	57	595	595	
2	Arie Kossen	M	53	52	42	59	56	57	53	63	52	55	595	595	
3	Jos Schalkwijk	M	54	54	43	-	-	58	54	-	54	66	440	440	
4	Joost Emmaneel	M	54	54	54	-	55	55	-	-	-	-	327	327	
5	Jean-Paul Aubrun	M	-	-	51	-	-	57	58	60	-	-	284	284	
6	Michiel de Ruitter	M	60	60	58	-	-	64	-	-	60	-	238	238	
7	Ariën Kruijer	M	58	58	54	-	-	-	-	-	-	-	234	234	
8	Ruud Doodeman	M	-	-	53	-	-	59	59	58	-	-	229	229	
9	Kees van Wonderen	M	-	-	57	-	54	59	54	-	-	-	224	224	
10	Theo Tesselair	M	55	55	-	-	-	53	-	-	55	-	218	218	
11	Johan Mink	M	-	46	35	-	-	-	46	-	-	47	174	174	
12	Pim van den Bulck	M	-	-	-	-	-	-	55	-	53	56	164	164	
13	Matthijs de Groot	M	-	56	48	-	-	51	-	-	-	-	155	155	
14	Leon van Bourgonje	M	52	-	-	-	-	-	-	-	-	69	121	121	
15	Renze Ligthart	M	-	-	46	-	-	-	-	-	71	-	117	117	
16	Jeroen Milhous	M	-	-	52	-	-	61	-	-	-	-	113	113	
17	Yde Dekker	M	-	-	45	-	-	-	-	-	68	-	113	113	
18	Aad Pancras	M	47	-	36	-	-	-	-	-	-	-	83	83	
19	Roland Karsten	M	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	70	70	
20	Michiel Beeldman	M	-	-	-	-	-	-	-	-	65	-	65	65	
21	Jan Hoogeboom	M	-	-	-	-	-	-	-	-	64	-	64	64	
22	Tom Hoogeboom	M	-	-	60	-	-	-	-	-	-	-	60	60	
23	Piet de Waard	M	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	59	59	
24	Sander Kaandorp	M	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	57	57	
25	Henry Hofmann	M	-	-	-	-	-	-	-	-	56	-	56	56	
26	David Reijmerink	M	-	53	-	-	-	-	56	-	-	-	56	56	
27	Sigge van der Veek	M	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	53	53	
28	Hugo Vader	M	-	-	51	-	-	-	-	-	-	-	51	51	
29	Bram Berkhout	M	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	50	
30	André Oudhuis	M	-	-	-	-	-	-	-	-	49	-	49	49	
31	Sjoerd Dekker	M	-	-	45	-	-	-	-	-	-	-	45	45	
32	Jesse Smit	M	-	-	42	-	-	-	-	-	-	-	42	42	
33	Jari Dekker	M	-	-	39	-	-	-	-	-	-	-	39	39	
1	Lonneke Kossen-Groot	V	56	-	55	-	-	65	60	65	57	65	424	424	
2	Britt Kos	V	60	-	-	-	-	-	-	-	58	77	195	195	
3	Kim Berger	V	58	-	59	-	-	-	-	-	-	67	184	184	
4	Rita Molenaar	V	59	59	60	-	-	-	-	-	-	-	178	178	
5	Kitty Verburg	V	-	58	-	-	-	66	-	-	-	-	124	124	
6	Margriet Berkhout	V	-	55	-	-	-	-	-	-	-	59	114	114	
7	Annie van der Stoop	V	-	57	-	-	-	-	-	-	55	-	112	112	
8	Emmie van den Bulck	V	-	-	-	-	-	-	-	-	56	-	111	111	
9	Betsy Groen-Schoorl	V	-	56	53	-	-	-	-	-	-	-	109	109	
10	Suzan Nieman	V	-	-	-	-	-	-	-	-	-	71	71	71	
11	Eline Vriend-Rampen	V	-	-	-	-	-	-	-	-	-	69	69	69	
12	Patrycja Surtel	V	57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	57	57	
13	Kim Rood	V	-	-	56	-	-	-	-	-	-	-	56	56	
14	Karin Hofman	V	-	-	-	-	-	53	-	-	-	-	53	53	
15	Emma van der Pal	V	-	-	53	-	-	-	-	-	-	-	53	53	
16	Kitty Ligthart	V	-	-	52	-	-	-	-	-	-	-	52	52	
17	Marriska Pronk-Veul	V	-	-	49	-	-	-	-	-	-	-	49	49	

Bijgewerkte versie

Uitslagen



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:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Darmen - Slaap problemen - Menstruatie - Hoofdpijn/Migraine - Duizeligheid - Pijnlijke gewrichten en spieren | <ul style="list-style-type: none"> - Hooikoorts - Concentratie problemen - Mentale problemen - Eczeem - Verkoudheid die niet over wil - Lichamelijke klachten bij bv. Sport blessures |
|---|---|



Dry needling is een fantastische behandel methode voor nek-, schouder-, rugklachten, duizeligheid, hoofdpijn, tinitus (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!

Wandelvierdaagse 2025

Om alvast in de agenda te noteren: Dit jaar wordt de wandelvierdaagse georganiseerd op 12 mei tot en met 16 mei 2025.



Vijf avonden, zodat het mogelijk is om een avond over te slaan om uit te rusten, te fietsen of iets anders te gaan doen.

Wat: Wandelvierdaagse 2025

Wanneer: maandag 12 mei tot en met vrijdag 16 mei 2025

Starttijd: Tussen 18.00 tot 19.00 uur

Plaats: Nova accommodatie Oostwal 33

Pupillencompetitie 2025

Eefje de Vlieger, jeugdcommissie

In het voorjaar/ de zomer worden er altijd wedstrijden georganiseerd voor de pupillencompetitie, en ook dit jaar kun je weer meedoen.

Dit zijn de leeftijdscategorieën:

U8	2018 en later.	U9	2017
U10	2016	U11	2015
U12	2014		

De data:

- ★ Zaterdag 12 april 2025, deze wedstrijd is bij Nova!
- ★ Zaterdag 17 mei 2025
- ★ Zaterdag 28 juni 2025

Finale:

Zaterdag 13 september 2025.

Tijdens een wedstrijd doe je altijd een werponderdeel (balgooien of kogelstoten), een springonderdeel (hoogspringen of verspringen) en een looponderdeel (sprint). Ook loop je een lange afstand, deze is 600 of 1000 meter afhankelijk van je leeftijd. Als je met minimaal 4 deelnemers deelneemt in je leeftijdscategorie dan loop je ook nog een estafette met elkaar.

De organiserende verenigingen zijn nog niet bekend, alleen die van de eerste wedstrijd al wel en die is bij Nova! Heb je er al zin in, en wil je je alvast opgeven dan kan dat door een mailtje te sturen met hierin je naam en geboortedatum naar jeugd@avnova.nl. Dan zet ik je alvast op de lijst! Het is ook mogelijk om je voor een enkele wedstrijd in te schrijven, maar om kans te maken om in de finale te mogen starten, moet je aan minimaal 2 wedstrijden deelnemen.

Steun AV Nova en vergroot uw zichtbaarheid!

Wilt u uw bedrijf onder de aandacht brengen bij een sportief en betrokken publiek? Plaats een advertentie in clubblad De Noviteit! Onze leden en supporters vormen een actieve gemeenschap die waarde hecht aan lokale ondernemers en sponsors.

Met uw advertentie draagt u niet alleen bij aan de sportieve ontwikkeling binnen AV Nova, maar bereikt u ook een doelgroep die uw inzet waardeert. Interesse? Neem contact op via sponsoring@avnova.nl en ontdek de mogelijkheden!

📣 Samen sterk, samen sportief!



Bemo Rail in Warmenhuizen is al meer dan 50 jaar wereldwijd expert in rail- en rangeertechniek.



Scan de QR-code en kijk op onze website voor meer informatie.



ELEKTROTECHNIEK BEVEILIGING ICT-NETWERKEN
blomelektrotechnik.nl

oosterbaan
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

loopenalyses | sportinlays | running- en wandelschoenen | sport- en clubkleding

Elke voet is uniek. Zelfs uw eigen voeten verschillen van elkaar. Zij verdienen de beste zorg. Oosterbaan Orthopedische schoentechniek kan u daarin voorzien.

De inspanning van Arie Visser en de specialisten van Oosterbaan bieden het beste voor uw voeten. U kunt bij ons terecht

voor de juiste sportschoenen en eventuele inlays. In ons moderne loopanalyse-centrum kunnen wij u voorzien van het beste advies. Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoeisel of op maat gemaakte schoenen. Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

www.oosterbaanorthopedie.nl

samen
we zorgen dat
het werkt, altijd!




**ROOD
GROEN
service**

Ontwerp, Aanleg en
Onderhoud van Tuinen

Oudevaart 87
1749CH Warmenhuizen
06 53 27 07 17
info@roodgroenservice.nl
@Roodgroenservice
www.roodgroenservice.nl



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
0224-552282

info@petersautoservice.nl
facebook.com/petersautoservicedirksborn



Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03

Slappe spieren, scheve tenen

Marieke Brakkee

Drie keer per week trainen, minimaal. Deze week, volgende week, volgende maand, het hele jaar. Dat is mijn streven. Want spieren die je niet gebruikt worden slap. Maar het gaat hier niet om hardloop- of krachttraining, maar om voetentraining. Voetentraining? Ja, dat bestaat!

Ik heb namelijk een grote knobbel bij mijn grote teen, oftewel een hallux valgus en met deze training wil ik voorkomen dat het erger wordt. Nog beter zou zijn dat die hallux minder erg wordt of zelfs helemaal verdwijnt, maar dat is voor de lange termijn.

Een jaar of tien geleden heb ik een tijd lang intensief oefeningen gedaan, maar daar is op een gegeven moment de klad in gekomen. Tot ik onlangs stuitte op een cursus voetentraining in Grootebroek, en nu heb ik het weer opgepakt. Ook online is er trouwens goede informatie en training te vinden via voetentraining.nl.

Een hallux valgus ontstaat meestal door een doorgezakte voet (platvoet). Soms is het een gevolg van het dragen van slecht passende schoenen. Sommige mensen krijgen een hallux valgus doordat ze ook een andere afwijking in de voet hebben. Ook kan het een aandoening zijn die in de familie voorkomt. Het komt vaker voor bij mensen die hoge hakken dragen, maar dat is bij mij niet het geval.

Zodra je kan lopen krijg je schoenen aan, dus vanaf dat moment worden je voeten ingestopt en ondersteund. Dat betekent echter ook dat je je voetspieren minder gebruikt, maar daar is dus wat aan te doen.

De voetentraining is erop gericht om de voetspieren weer meer te leren gebruiken, bijvoorbeeld het trainen van de voetbogen. Een voet heeft 4 voetbogen: twee lange aan de zijkant en twee dwarse voetbogen.

Bij mij is de voorste dwarse voetboog doorgezakt en nu doe ik o.a. oefeningen om die spieren weer sterker te maken. Ik gebruik hiervoor kleine hulpmiddelen zoals teenspreiders, elastiek en massagebal. Als het even kan doe ik wandelwol tussen mijn tenen of gebruik ik teenspreiders, zodat mijn voeten en tenen eraan wennen dat die grote teen recht staat.

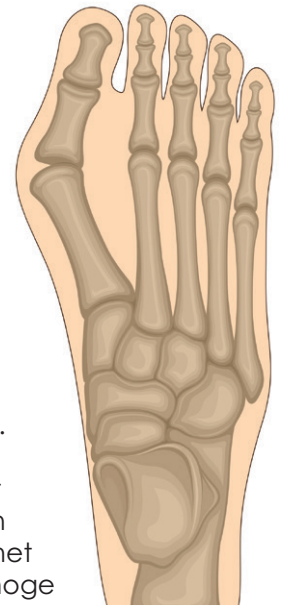


Hulpmiddelen:
teenspreiders,
elastiek,
massagebal

Kortom, ik oefen zo vaak mogelijk en zo wordt mijn scheve teen in ieder geval niet slechter.

Ter info:

- 👉 Voetentraining.nl, met informatieve webinars (gratis) en online training (niet gratis, wel goed)
- 👉 Karin Sluis, yoga en voetentraining, Grootebroek, iyoga.nu





Langestraat 83, 1811 JD Alkmaar



GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

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



LARSBARSINGERHORN.COM

De Cres 11 • 1749 DH Warmenhuizen Mobiel: 06 - 51 82 56 85



- ✓ 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

AUTOSERVICE
VAN WENT



**Uw sportieve partner
in mobiliteit**

📍 Kabelstraat 11, 1749 DM Warmenhuizen
☎ 0226 - 399 900
✉ info@autoservicevanwent.nl
🌐 autoservicevanwent.nl

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheek

Bezoekadres
Bregweid 4 (*achterom*)
Warmenhuizen

Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen
(0226) 39 30 74

www.awdg.nl

info@awdg.nl

Een goed advies betaalt zichzelf!



De hardlooperdokter

Recent was het weer zover, ik mocht een niet nader te noemen aantal kaarsjes uitblazen. Hoewel ik nog relatief jong ben, beginnen de jaren toch wat te tellen. Ik spring 's ochtends minder vlot mijn bed uit en de knieën beginnen steeds harder te kraken. Bij Hugo kan ik mijn voorland al aanschouwen en bij hem blijft het inmiddels niet meer alleen bij krakende knieën... Dat zet je toch wat aan het denken. Bij recent onderwijs hoorde ik dat de verwachting is dat het voorkomen van artrose

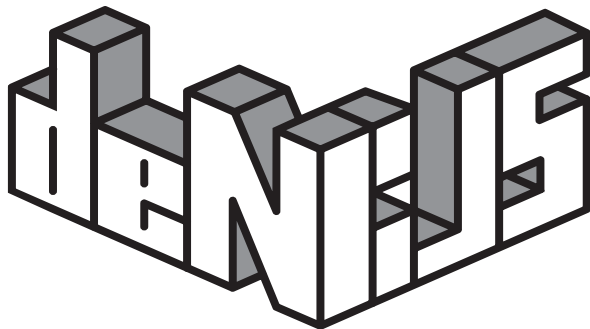
de komende jaren explosief zal stijgen. Daarom zal ik in dit stuk aandacht besteden aan de dingen die we kunnen doen om de kans hierop te verkleinen en eventuele klachten te verminderen.

Ten eerste zijn we natuurlijk al goed bezig bij Nova! Hardlopen heeft veel gezondheidsvoordelen. Eerder hebben we al het effect op je mentale gezondheid besproken. Ook op de gezondheid van je hart en vaten heeft hardlopen een gunstig effect. Als we dan kijken naar de artrose heeft het hardlopen ook een goed effect. Ten eerste helpt het natuurlijk om op gewicht te blijven. Overgewicht vergroot de kans op artrose omdat de belasting op de gewrichten groter is. Daarnaast versterkt het hardlopen de botten door botvorming. Na je 30ste gaat de botdichtheid achteruit en bij vrouwen na de overgang nog sneller. Uit onderzoek blijkt dat duurlopen botvorming stimuleert en hiermee je botten steviger blijven.



Helaas zijn we er daarmee nog niet. Als we kijken naar de risicofactoren voor artrose die we kunnen beïnvloeden is de belangrijkste een verminderde spierkracht. Hoewel het hardlopen hierop natuurlijk al een gunstige invloed heeft is het advies van de WHO niet voor niets om naast 2.5 uur matig intensieve beweging per week ook 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Hardlopen wordt hier ook onder geschaard, maar een beetje variatie kan geen kwaad. Denk bijvoorbeeld aan de krachttraining, maar ook springen en dansen vallen in deze categorie. Mocht het toch zover komen dat je artrose ontwikkelt, is het grootste onderdeel van de behandeling dan ook het versterken van de spieren. Hiermee vertraag je de voortgang van de artrose en verminder je klachten. Krachttraining, dansen, springen en fitness zijn dus niet alleen leuk om te doen, maar ook heel nuttig!

Kortom, we zijn bij Nova ook op dit vlak goed bezig met zijn allen.



Vakmanschap en kwaliteit tot in het kleinste detail.
denijs.nl

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

Staat hier volgende keer jouw 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
Dick Nannes	06 51 48 99 31



cliniclowns.nl

Scan & Doneer



Sponsor van de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht

Word jij ons nieuwe redactielid? Laat jouw creativiteit stralen in de Noviteit!

Ben jij een enthousiaste en creatieve schrijver met een hart voor atletiek? Dan zijn wij op zoek naar jou! Atletiekvereniging Nova zoekt een nieuw redactielid voor de **Noviteit**, ons clubblad dat leden inspireert en verbindt.

Als redactielid krijg je de kans om jouw schrijftalent te laten zien en mee te werken aan een blad vol boeiende verhalen, interviews en verslagen. Of je nu graag pakkende columns schrijft, evenementen verslaat of leden interviewt—jij kiest wat het beste bij je past! Ervaring is mooi meegenomen, maar jouw enthousiasme is het belangrijkste.

◆ Wat kun je verwachten?

- Schrijf inspirerende artikelen en interviews
- Verslaggeving van evenementen zoals de Boerenkoolloop
- Bedenk nieuwe rubrieken en creatieve invalshoeken
- Werk samen met een enthousiast team

◆ Waarom meedoen?

- ✓ Word onderdeel van een betrokken en gezellig team
- ✓ Combineer jouw passie voor atletiek met creatief schrijven
- ✓ Vergroot de zichtbaarheid en clubbinding van AV Nova
- ✓ Zie jouw werk terug in een veelgelezen clubblad!



Doe mee! Lijkt het je wat? Stuur een mailtje naar Noviteit@avnova.nl en ontdek hoe leuk het is om deel uit te maken van ons redactieteam. We kijken uit naar jouw ideeën en verhalen!

Altijd mooi weer op zaterdagochtend

Marieke Brakkee

Zomaar een zaterdagochtend in februari. Lekker fris, een graad of 6, zonnetje. Het is trouwens opvallend vaak mooi weer op zaterdag. Dus heerlijk om op pad te gaan voor een rondje sportief wandelen. We lopen eerst richting Groet bovenlangs, mooi uitzicht over de polder vandaag. Bij de uitkijktoren zien we een groepje hardlopers juist weer vertrekken.

Wij lopen verder door, maken een lus bij de Groeterweg en dan weer terug, bij de Schuthokweg naar beneden. Verderop bij een groot kruispunt met een bankje zet ik iedereen aan het werk: vier paden, elke richting een andere opdracht, ongeveer 10 minuten lang. De ene kant is slalom, de andere kant is 10x squat bij de pion. Bij de blauwe pion elleboog en knie bij elkaar brengen en bij de oranje pion op het bankje klimmen en over de pion heen stappen. Dat kan iedereen mooi in zijn eigen tempo en eigen volgorde doen.

Daarna via de Muizenweg weer terug, op naar de koffie. Wat hadden we weer een mooi begin van het weekend!



Nova clubcompetitie Polderloop Obdam toch voor jong en oud



Bij de een-na laatste clubwedstrijd gingen we naar Obdam, waar volgens de speaker de lente al begonnen was. Het waren vooral de mannen op leeftijd die er voor gingen, toen het autootje van het Nova-terrein vertrok. Gelukkig bleek bij aankomst dat er ook zat jeugd de uitdaging aanging. En bij het checken van de uitslagen bleek ook nog eens dat ze het super gedaan hadden met talloze prijswinnaars. Bij de wat oudere mannen ging het echter ook niet onaardig. Ze deden ook hun best en Jean-Paul zat bijvoorbeeld bij de eerste drie. Wat je wel hebt bij die snellere dat ze erg ongeduldig zijn. Hij was dus al vertrokken toen de prijsuitreiking hem opnoemde. Gelukkig was Frans zo aardig om de ceremonie voor Jean-Paul waar te nemen en kwam het nog goed met de prijs en de prijswinnaarsfoto!

IN 'T IJKGEBOUW
DE EENDRACHT



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



Autoschade W.P. Dekker

Voor al uw spuitwerk!

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



C. de Vriesweg 51
1746 CM Dirkshorn
0224 551802

www.autoschadedekker.nl



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

GLOBE
URBAN CUISINE

**STREETFOOD
& COCKTAILS**

DORPSSTRAAT 153 | WARMENHUIZEN
GLOBESTREETFOOD.NL

eco-well
AARDWARMTESYSTEMEN BRONBORINGEN

Eco-Well is een gespecialiseerd bedrijf in het aanbrengen van bodem-energie systemen voor uw warmtepomp. Bodemenergie is de duurzame oplossing voor het verwarmen en koelen van uw woning of gebouw.

Wij garanderen een snelle en professionele service.



Warmenhuizerweg 20 Warmenhuizen
0226-745990 | info@eco-well.nl

www.eco-well.nl

Evenementenkalender

Dit stuk is telkens met zorg in elkaar gezet op het samen sporten te bevorderen en sportieve uitdagingen aan te gaan. Wat tevens meespeelt is dat vele organisaties er alles aan doen om een mooi en gezellig evenement te organiseren en dan is het uiteraard de bedoeling dat liefhebbers weten wanneer en waar het is. In deze nacoroniaanse tijd zien we helaas dat je al een tijd van tevoren moet inschrijven voor diverse wedstrijden. Aan de ene kant is dat goed, aangezien de organisatie dan tijdig weet hoeveel mensen er meedoen en zo meer zekerheid hebben over wat er bijvoorbeeld aan drinken geregeld mag worden. Voor laatste impuls deelname is het fnuikend, vooral als je nog niet weet of je op de geplande loopdatum de afstand voldoende in de benen hebt of herstellende bent van een blessure.



Gelukkig zijn er nog zat laagdrempelige loopjes of wandeltochten waar je op dezelfde dag nog kunt beslissen of je mee wilt doen. Vanuit onderstaande lijst check je snel de datum en plaats en dan de site voor de details als je ervoor wilt gaan. Eentje met een grote aantrekkingskracht is de Schager Cityrun. Voor de planning om hier aan mee te doen is het goed om te weten dat de inschrijving vanaf 1 maart

begonnen is en dat het halverwege april zomaar vol kan zijn. Wees er dus op tijd bij. Een eigen evenement waar altijd wel een plekje vrij is dat is onze eigen Nova clubcross op 30 maart. Dat is iets wat elke Nova-loper eens gedaan moet hebben. Iedere deelnemer is een topper of je nu enorme haast wilt maken onderweg of juist alleen op je gemak wilt lopen, dat maakt totaal niet uit. Doe jezelf niet tekort en doe mee!

Maart

08-03 Halve Marathon De Waal, Texel. Aanrader! Er zijn jeugdafstanden 1,2 en 2,5 km en 5, 10,6 en 21,1 km
AV Texel <http://www.halvemarathondewaaltexel.nl>

09-03 Kloetloop Grootebroek, SAV. div. jeugdafstanden en 5, 10 en 16,1 km. www.kloetloop.nl

11-03 Finale jeugdcrosscompetitie, Dijkgatbos, Wieringerwerf, www.avwieringermeer.nl

16-03 Voorjaarsloop Dokev, Anna Paulowna, div. jeugd, 5 en 10 km www.atletiekvereniging-dokev.nl

16-03 1e Bodyfit voorjaarstrail, Den Helder, AV Noordkop. Diverse afstanden van 800 meter voor de jeugd tot 20 km. www.noordkopatletiek.nl/event/voorjaarstrail/

16-03 Hollandia's Dijkenloop, Hoorn, AV Hollandia. 5, 10 en 16,1 km. www.avhollandia.nl/dijkenloop

30-03 Nova Clubcross Warmenhuizen, 4 of 6 km Nova-competitieloop, www.avnova.nl

April

06-04 Slotloop Nova-competitieloop, 8 of 10 km Nova-competitieloop, www.avnova.nl

06-04 Brijderloop Hylas, 25e editie, Alkmaar, div. jeugdafstanden en 5 en 10 km. www.avhylas.nl

05 en 6-04 Halve van Den Helder, op 5e wandelen en 6e hardlopen. <https://halvevandenhelder.nl/>

13-04 Uithoorns mooiste! www.wandel.nl/evenementen/uithoorns-mooiste-de-wandeling-uithoorn


20-04 Wandeldag Bloeiend Zijpe, Sint Maartenszee, 7,5, 8, 15, 20 en 30 km wandelen. Unieke wandeltocht door de bloembollenvelden in de Kop van Noord-Holland. www.bloeiendzijpe.nl

21-04 Paaspolderloop Nieuwe Niedorp, 2, 5, 10 km & kidsruns, <https://paaspolderloop.nl/>

28-04 Cityrun by night, Heerhugowaard, avondloop kidsrun en 5 of 10 km. heerhugowaardcityrun.nl

Mei


11-05 Schagen City Run, wegwedstrijd 5 en 10 kilometer. www.schagencityrun.nl



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

 **Vakgroep Restauratie** 

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