

# WELFARENON

A.V.  NOVA

*Mei - Juni*

Zwerf naar wereldse en digitale balans

De Noviteit gaat digitaal!

Wie dauwtrapt er mee?

Koninklijke Onderscheiding



2026



9



MEI



# PLANTJESDAG

Zaterdag van 09.00 tot 17.30 uur



*Verwen je moeder met een prachtige engelse hanging basket!*



*De marktkraam staat extra vol met moederdag cadeaus*

**Alle plantjes  
voor €1,50**

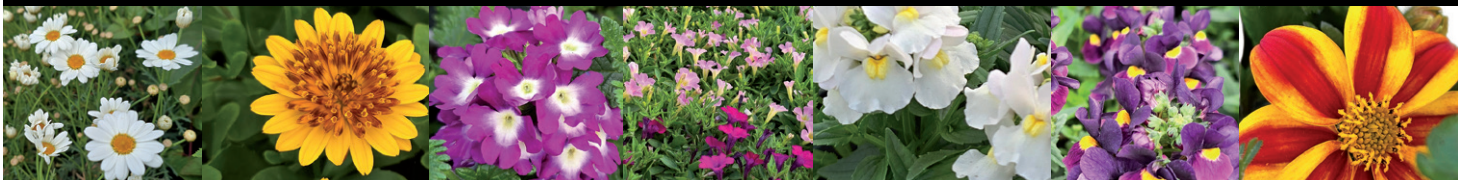
I.P.V €1,75



limonade koe doortje is er ook!

**Gratis koffie en thee**

Appeltaart met slagroom €4-



# In deze Noviteit

Bestuur & Informatie  
Commissies  
Van de Voorzitter  
De Noviteit gaat digitaal!  
Verjaardagskalender  
Nieuwe Leden  
Arboretumrun 2026  
Wandelvierdaagse 1 juni tot en met 5 juni 2026  
De Hardlooptokter  
Koninklijke Onderscheiding Willem de Maaré  
Zomerwandelingen  
Wandelweekend Bakkeveen 10-13 april  
Jong Blauw News  
Wie dauwtrapt er mee?  
Jacobswandeling De Rijk, 16 km  
Zwerf naar wereldse en digitale balans  
Onbekend maakt onbemind  
Jeugdkamp  
Wandelvierdaagse 1 juni tot en met 5 juni 2026  
Schrijf mee aan het verhaal van AV Nova!  
27 juni 2026 Stratenloop in Tuitjenhorn  
Finale crosscompetitie in Anna Paulowna  
Wintersport 2026  
Evenementenkalender

# Redactioneel



4 Onderweg van Schagen naar huis  
5 viel het meteen op: de populieren  
6 schitteren met hun frisse roodbruine  
7 'bladbloei' en langs het water laten meerkoeten  
8 trots hun prachtig gekleurde pullen wennen aan  
9 het voorjaar. De natuur staat niet stil en schakelt  
9 razendsnel door en daarom lokken we je in dit  
12 lentenummer van de Noviteit graag naar buiten! Voor  
12 de wandelliefhebbers is er volop te beleven. Zo kun je  
14 je hart ophalen tijdens onze eigen Wandelvierdaagse.  
14 En op 14 mei brengt de Dauwtrap-Luilakwandeltocht  
15 je door de duinen naar het strand — met of zonder  
15 schoenen aan, dat laten we graag aan jou over. Ook  
17 staat de thuiswedstrijd voor de pupillencompetitie op  
19 het programma.  
19 In dit nummer staan de verslagen van de zeer  
23 geslaagde wintersportreis naar Italië en het  
23 wandelweekend in Bakkeveen. Nova staat met  
25 alle evenementen sowieso garant voor sportiviteit,  
26 gezelligheid en een goede sfeer. Johan Mink werpt  
29 hiernaast zijn eigen blik op de oorsprong van onze  
30 clubnaam 'Nova'. Verder zetten we in de rubriek De  
30 Noviaan Ad den Ouden in het zonnetje die zich met  
31 hart en ziel inzet voor onze vereniging. En geloof ons: er  
33 zijn meer actievelingen dan je denkt. Op allerlei fronten  
35 zetten onze vrijwilligers zich in: van het organiseren  
36 van evenementen tot reparaties, onderhoud en  
39 vernieuwing van de accommodatie, bestuurswerk en  
nog veel meer. Juist die betrokkenheid maakt dat we  
zo'n prachtige accommodatie hebben en zo'n fijne  
club zijn.  
Iemand die daar absoluut in goede sfeer aan heeft  
bijgedragen, is Willem de Maaré. Hij helpt mee met  
de klusploeg, de wandelafdeling, bezorgt onze  
clubbladen en hij weet voor het Nova-uitje feilloos  
de mooiste fietsroutes uit te stippelen voor iedereen  
die heen en terug fietst. En daarnaast doet hij nog  
zoveel meer. Een lintje voor Willem is dan ook meer  
dan verdiend!

Geniet weer van dit nummer, dat met veel liefde, inzet en toewijding is gemaakt en nog even bij je thuisgebracht wordt.

## INLEVERDATUM

Noviteit kopij Juli Augustus

➡ inleveren voor 15 Juni ⬅

### De Novaredactie

Marieke Brakkee  
Ruud Doodeman  
John Vader

[noviteit@avnova.nl](mailto:noviteit@avnova.nl)

[www.avnova.nl](http://www.avnova.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](mailto:sponsoring@avnova.nl)  
of neem contact op met

Yde Dekker  
Dick Nannes

06 53 93 04 08  
06 51 48 99 31



# Bestuur & Informatie

## Bestuur



Matthijs de Groot	voorzitter@avnova.nl	06 41 25 13 49	Voorzitter
Roland Karsten	vice-voorzitter@avnova.nl	06 22 80 23 38	Vice-voorzitter
Sara Prins	secretaris@avnova.nl	06 22 59 96 17	Secretaris
Steven de Moel	penningmeester@avnova.nl	06 51 01 22 46	Penningmeester
Bram Berkhout	wedstrijdsecretariaat@avnova.nl	06 50 90 83 67	Bestuurslid
Maaïke Tesselaar	trainers@avnova.nl	06 22 21 73 97	Bestuurslid
Tijs Hofmann		06 26 78 42 53	Bestuurslid

## Trainingstijden

<b>Maandag</b> 09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Buitencentrum Schoorl</b> Sportief wandelen	<b>Trainers</b> Peter Robert
18.00 tot 19.00 19.15 tot 20.30	<b>Novabaan</b> Clubavond pupillen Clubavond junioren	Verschillende trainers Verschillende trainers
<b>Dinsdag</b> 19.30 tot 21.00	<b>Novabaan</b> Mila - LA Senioren/masters Sprint & technische training Senioren / Masters	<b>Trainers</b> Jan Berkhout
19.30 tot 21.00		Bram Berkhout, Jorg Ootjers
<b>Woensdag</b> 19.30 tot 20.30	<b>Novabaan &amp; Krachthonk</b> Krachttrainings	<b>Trainers</b> Bram Berkhout, Emma Vader-van der Pal
<b>Donderdag</b> 18.30 tot 19.30 19.15 tot 20.30 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.30	<b>Novabaan</b> G atleten Looptraining Junioren Mila / LA Senioren/Masters / S-2-Run Sprint training Senioren / Masters	<b>Trainers</b> Met meerdere trainers Linda Hurkmans Wilco van der Stoop Jorg Ootjers
<b>Vrijdag</b> 18.00 tot 19.00 19.15 tot 20.15	<b>Novabaan</b> Trainingen pupillen Trainingen junioren	<b>Trainers</b> Verschillende trainers Verschillende trainers
<b>Zaterdag</b> 09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Buitencentrum Schoorl</b> Sportief wandelen	<b>Trainers</b> Marieke Brakkee, Ad den Ouden, John Vader, Ingmar Zondervan
09.00 tot 10.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Marian Robert, Ingmar Zondervan
<b>Zondag</b> 10.00 tot 12.00	<b>Start bij Buitencentrum Schoorl *</b> <b>Op de Nova atletiekbaan #</b> Senioren	<b>Trainer</b> Jorg Ootjers
		* 21-9 t/m 20-3 # 21-3 t/m 20/9

<b>Trainers</b>		<b>Trainers</b>		<b>Trainingscoördinator</b>	
Teun Beers	06 39 58 98 87	Emma Vader-v/d Pal	06 83 02 98 43	<b>Jeugd</b>	
Bram Berkhout	06 50 90 83 67	Sara Prins	06 22 59 96 17	Maaïke Tesselaar	06 22 21 73 97
Jan Berkhout	02 26 39 42 78	Peter/Marian Robert	06 48 16 12 85	<b>Senioren</b>	
Marieke Brakkee	06 14 55 96 99	Remon Schoorl	06 27 97 54 48	Roland Karsten	06 22 80 23 38
Rob Duvivier	02 26 39 55 43	Wilco van der Stoop	06 46 18 99 15	<b>Wandelen</b>	
Linda Hurkmans	06 23 64 52 44	John Vader	06 22 76 52 60	Marian Robert	06 48 16 12 85
Steven de Moel	06 51 01 22 46	Kees van Wonderen			
Jorg Ootjers	06 10 90 30 88	Ingmar Zondervan	06 28 86 21 79		
Ad den Ouden	06 21 83 34 57	Jelle Zuijdam			



### Contributie

Voor de actuele contributie raadpleeg onze website: [www.avnova.nl](http://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](mailto:Ledenadministratie@avnova.nl)



Ledenadministratie

### Uitleg over leeftijden en categorieën van 1 Januari 2026 t/m 31 december 2026

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
U8 Mini Pupil	2019 en later	U18 Junior B	2010-2009
U9 Pupil C	2018	U20 Junior A	2008-2007
U10 Pupil B	2017	Senioren	2006 t/m 1992 (34 jaar)
U12 Pupil A	2016 - 2015	Masters 35	35-39 jaar
U14 Junior D	2014 - 2013	Masters 40	40-44 jaar
U16 Junior C	2012 - 2011		

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

meer info op [Atletiekunie.nl](http://Atletiekunie.nl)



## Commissies



### Jeugd

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

[jeugd@avnova.nl](mailto: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

Marieke Brakkee  
 Marleen Koopman  
 Hilde Ligthart

[kantine@avnova.nl](mailto:kantine@avnova.nl)

06 14 55 96 99  
 06 44 74 22 23  
 06 55 89 81 39

### Materiaal- en Accommodatie

Piet Stuijt

[p.stuyt@quicknet.nl](mailto:p.stuyt@quicknet.nl)

06 14 18 73 13

### Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen  
 Deni van Schagen

[vcp@avnova.nl](mailto:vcp@avnova.nl)

06 27 48 35 76  
 06 21 34 00 92

### Baanwedstrijden

Bram Berkhout  
 Tijs Hofmann  
 Emma Vader-van der Pal  
 René Tijm  
 Hugo Vader

[wedstrijdsecretariaat@avnova.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@avnova.nl)

06 50 90 83 67  
 06 26 78 42 53  
 06 83 02 98 43  
 06 41 86 07 86  
 06 45 71 73 26

### Clubrecords

Bram Berkhout  
 René Tijm

[clubrecords@avnova.nl](mailto:clubrecords@avnova.nl)

06 50 90 83 67  
 06 41 86 07 86

### Sponsor

Yde Dekker  
 Dick Nannes

[sponsoring@avnova.nl](mailto:sponsoring@avnova.nl)

06 53 93 04 08  
 06 51 48 99 31

### Facebook & Instagram

René Tijm

[socials@avnova.nl](mailto:socials@avnova.nl)

06 41 86 07 86

### Website

John Vader

[webmaster@avnova.nl](mailto:webmaster@avnova.nl)

# Van de Voorzitter

Matthijs de Groot, Voorzitter



Voor degene die mij niet kennen, ik ben Matthijs de Groot. Ik ben trots dat ik een stukje mag schrijven voor deze plek in de Noviteit.

40 jaar geleden, vermoedelijk in april 1986, ben ik voor het eerst de poort door gekomen om te trainen met pupillentrainers Nel en Jopie. Sindsdien ben ik Nova-lid en dat ben ik altijd gebleven. Zeven jaar later trainde ik bij Tineke Hidding en sloot ik aan bij de groep van Peter Robert en begon ik te ontdekken wat training kon opleveren. Mijn beste onderdelen waren altijd 400 en 800m, op die persoonlijke records ben ik het meest trots. Maar ook ben ik heel trots op de andere leuke sportieve dingen die ik gedaan heb. Met Nova-teams hebben we Ekidens gelopen, Westfriese omringdijk estafettes, de beddenrace van Langedijk, het WK bobstart voor studenten equipes en de Veluweloop. Ook heb ik meegedaan aan de prutrace van Schermerhorn, de Batavierenrace, een tienkamp in Schoonhoven, het NK studentenatletiek en niet te vergeten de sportweek. Met veel plezier heb ik op de competitie later horden, springen en werpen (vooral kogelslingeren) erbij gedaan, dat maakt het sporten bij Nova lekker veelzijdig.

Het liefst train ik nu met de groep van Jan Berkhout of sprint ik bij Jong Blauw. Maar helaas gooit een voetblessure wat roet in het eten en ben ik (te) vaak in het krachthonk of op het middenterrein met een slingerkogel te vinden. Daarnaast hebben twee van mijn kinderen erg veel lol bij Nova. Zij maken ook heel wat uren op de atletiekbaan. De jeugd heeft de toekomst!

Op de afgelopen ALV ben ik gekozen als nieuwe voorzitter van onze vereniging. Veel leden die hun sporen ruimschoots hebben verdiend bij de vereniging hebben me hiermee gefeliciteerd, dat doet me erg goed. Het is ook een eer om in mijn vaders voetsporen te mogen treden. Hij is ongeveer 20 jaar voorzitter geweest. Wel ben ik me bewust dat dat grote schoenen zijn om te vullen, want zoveel bestuurlijke ervaring als hij en mijn andere voorgangers hadden heb ik nog lang niet. Ik vind in ieder geval dat het mijn beurt is om wat meer voor de vereniging te gaan doen. Ik ben ook opgevoed met het idee dat als iedereen z'n steentje bijdraagt, we lang met z'n allen kunnen genieten van de atletiek.

Mocht ik je met dit verhaaltje geïnspireerd hebben om ook wat meer vrijwilligerswerk te willen gaan doen, dan kan dat. Er is altijd wel een rol bij Nova die bij je past. Wat dacht je van Starter, je staat altijd eerste rang bij de start. Je bent daar zelfs de belangrijkste persoon, dichterbij je jeugddroom politieagent kom je bij Nova niet met je startpistool. Of vind je het fijn om in contact te staan met het regionale bedrijfsleven? Word dan ons nieuwe lid van de sponsorcommissie. Als je meer hebt met de rust van ons mooie duingebied en start je het liefst je week op maandagmorgen in het Schoorlse bos, dan is wandeltrainer misschien wat voor jou. Als je je spieren liever laat spreken in de sportschool, dan kun je in onze eigen mini sportschool misschien als krachttrainer aan de gang. Mocht je liever je organisatietalent willen laten spreken en (net als ik) apetrots zijn op onze eigen Boerenkoolloop, dan is het misschien leuk om naar begin november toe te werken, en dan niet als loper, maar als mede-organisator. Als dat lint lopers de dijk over gaat, daar krijg je toch energie van!

Ik heb er in ieder geval zin in! Wil je je aanmelden voor een vrijwilligersfunctie of is er iets dat je bij me kwijt wilt, dan kan dat via [voorzitter@avnova.nl](mailto:voorzitter@avnova.nl), WhatsApp, Signal, telefoon, of gewoon op of langs de atletiekbaan of (hopelijk) in het bos.

Groeten, Matthijs

# De Noviteit gaat digitaal!

Dat de tijd bij Nova nooit stilstaat, is een gegeven. Onze atleten zijn meer dan gemiddeld gefocust op een snelle(re) tijd. Het regent al jaren PR's en clubrecords. Yeah!

Maar ook in de communicatie naar onze leden gaan we met de tijd mee. We mailen, we posten op de socials, je kunt allerlei informatie en filmpjes vinden op onze website. Digitaal, dus lekker vlot, want dat is (figuurlijk gesproken dan) een kwestie van één druk op de knop. Online zijn we steeds zichtbaarder en informeren we leden en niet-leden volop.

## Noviteit per mail

Die ontwikkeling heeft ook gevolgen voor de papieren Noviteit. Dat best wat leden aangeven hem liever online te ontvangen (want: milieubewuster, liever lezen van een scherm, blad raakt zoek) én dat de drukkosten een tamelijk zwaar stempel drukken op onze begroting, gaf voor ons de doorslag om afscheid te gaan nemen van onze papieren clubblad. Na de zomervakantie ontvang je de Noviteit dan ook per mail. Inhoudelijk verandert er trouwens niets – de Noviteit blijft gewoon gevuld met verslagen van wedstrijden, aankondigingen, interviews en achtergrondverhalen.

## Wel op papier in de bus?

Ben je ontzettend gehecht aan de papieren Noviteit? Dan is er een tussenweg. Wie dat expliciet aangeeft, krijgt een papieren exemplaar als vanouds thuisbezorgd. Stuur dan een e-mail naar [penningmeester@avnova.nl](mailto:penningmeester@avnova.nl).

Vind je de digitale Noviteit een prima optie? Dan hoef je niets te doen. Alle (ouders van) leden ontvangen vanaf september voortaan zes keer per jaar de digitale Noviteit in hun mailbox.



Handig om te weten: de Noviteit is ook altijd te vinden op de website. (Net als trouwens álle Noviteiten sinds Nova bestaat! Met dank aan John Vader die dat 'klusje' (bij wijze van spreken, want dat was bepaald geen kwestie van één druk op de knop!) een paar jaar terug heeft geklaard.

IN KLEUR  DIGITAAL

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](mailto:ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl)

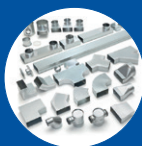
Ook voor:  
opslagruimte, koelen, verwarmen



**AIR SPIRALO®**  
VENTILATION DUCTS & FITTINGS



[www.airspiralo.com](http://www.airspiralo.com)



Ir. van de Banstraat 14, 1755 NN Petten  
T: 0226.381367 E: [info@beukersbikecentre.nl](mailto:info@beukersbikecentre.nl)

[www.beukersbikecentre.nl](http://www.beukersbikecentre.nl)

**Maatwerk**  
Marketing

**Arjan Zutt**

(06) 247 866 16  
[arjan@maatwerkmarketing.nl](mailto:arjan@maatwerkmarketing.nl)  
[www.maatwerkmarketing.nl](http://www.maatwerkmarketing.nl)

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

# VERJAARDAGSKALENDER

## Mei

Henny de Groot-Feld	13
Lucas Schilder	13
Ernst Binnekamp	14
Danique Bak	14
Greet Delis	15
Esmee Karstens	15
Thea Iwaarden-van Duin	15
Jeroen Milhous	16
Marjanne Janssen	20
Gerda Veldhuis	21
Piet van der Welle	23
Jesper de Groot	24
Jordan O'Niel	27
Dick Nannes	27
Ingmar Zondervan	27
Deborah de Graaf	28
Yde Dekker	31

## Juni

Elles de Groot	1
Diksie Dekker	2
Robin Dekker	5
Romy van Wonderen	7
Aukje Beemsterboer	7
Nelina Bruin	9
Tanja van Dijk	9
Karin Broersen	10
David van der Welle	12
Peter Mak	12
Ad den Ouden	14
Owen Veenstra	16
Petra van der Ploeg	16
Morris Koenekoop	18
Nelleke v.d. Meij	20
Dirk Jan Giskes	21
Bram Berkhout	24
Karin Hofman	24
Ed Vriend	24
Kees de Moel	24
Aad Pancras	25
Leonie Engels	25
Mara Smit	26
Linda Hurkmans	27
Sofia Semerenko	27
Liz Duinmaijer	28

## Juli

Teije van Donselaar	2
Truus Rood-Zutt	3
Remon Schoorl	5
Eline Vriend-Rampen	6
Ibbe de Groot	6
Jort Bruijn	9
Rita Molenaar	10
Patrycja Surtel	10
Piet Stuijt	11
Ana da Silva Goncalves	11
Ben Hellenkamp	12
Mees Beers	14



## *Nieuwe Leden* Нові учасники

Hanny Blankendaal-Dekker	25
Mera Tetteroo	25
Bianca de Boer	26
Sofia Semerenko	27
Zlata Denysenko	27
Diana van Duin	27
Djaxx Wiegel	28

**Welkom**  
\*Ласкаво просимо

\*spreek uit als Laskavo prosymo





**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**

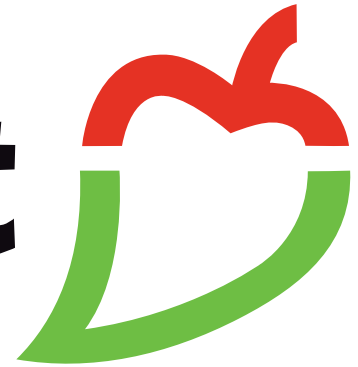
Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

**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

**KONINKLIJKE  
vezet**



Sponsor van de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht



*Interieurwerken* p f @

Met passie  
voor het  
proces



Oudevaart 69  
1749 CH Warmenhuizen

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

# De Noviaan Ad den Ouden

Wat er op de baan gebeurt, krijgt vaak wel wat enthousiaste aandacht en dat is logisch, daar wordt gelopen, gestreden en genoten. Achter de schermen gebeurt er echter van alles om het in goede banen te leiden en om voor een fijne sfeer te zorgen. Onze kantine, het krachthonk, de bestuurskamer en de kleedkamers blijven niet vanzelf netjes, fris en uitnodigend. Daar gaat wekelijks een vaste ploeg mee aan de slag. Een enthousiaste ploeg zet elke dinsdag of donderdagochtend zijn of haar beste beentje voor om alles op orde te houden. Dankzij hun trouwe inzet blijft Nova een plek waar je graag binnenkomt, blijft hangen en je thuis voelt. Die inzet gebeurt vaak geruisloos, ze doen gewoon wat nodig is. Juist dát maakt deze groep zo waardevol. Het zijn de stille krachten waarop je kunt bouwen, week in, week uit. En soms is het goed om één van die krachten voor de terechte waardering even naar voren te halen. Iemand die al jaren een vaste waarde is binnen onze club en zich met zichtbaar plezier inzet voor meerdere dingen. Dus hoogste tijd om hierbij kennis te maken met: Ad.

## **Wat is je leeftijd?**

'Ik ben 76 jaar oud.'

## **Wat is je bijdrage als vrijwilliger bij Nova?**

'Ik ben trainer sportief wandelen bij de zaterdaggroep en lid van de onderhoudsploeg op dinsdagochtend.'

## **Hoe ben je erin gerold en hoe lang ben je al vrijwilliger bij Nova?**

'Via het sportief wandelen ben ik betrokken geraakt als vrijwilliger bij de club.'

## **Waarom heb je de taak als vrijwilligerswerk op je genomen?**

'Na het stoppen als vrijwilliger bij Staatsbosbeheer ben ik vrijwilliger geworden bij Nova, omdat ik het leuk vond om mee te werken aan het onderhoud van zo'n mooie baan.'

## **Wat is het leukste aan het helpen bij Nova?**

'Het contact met de andere vrijwilligers en natuurlijk de taart op donderdag bij de klusploeg!'

## **Op welk sportonderdeel was je zelf het beste?**

'Tot mijn dertigste heb ik aan atletiek gedaan, het laatst bij AV Noordkop in Den Helder. Na mijn verhuizing naar Schoorl bestond Nova nog niet en ben ik gaan schaatsen, en heb ik wedstrijden gereden en gefietst en ben ik halve marathons gaan lopen. Tijdens mijn atletiecarrière was ik het beste op de 400 en 800 meter.'

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

'Ik zeg tegen mijn kleinkinderen vaak: je kunt beter een keer een wedstrijd verliezen met het gevoel: dit was toch wel een leuke wedstrijd, dan winnen met het idee: wat een rotwedstrijd.'



# Arboretumrun 2026

Op 12 april was het weer zover, de jaarlijkse slotloop van de wintercompetitie, de Arboretumrun. Dit jaar liepen we voor de vierde maal van Warmenhuizen naar Waarland om daar de wintercompetitie feestelijk af te sluiten. Deze keer was het gezelschap iets groter dan vorig jaar, toen alleen de winnaars van de wintercompetitie van de partij waren. Nu kwamen er ook deelnemers die er voor de gezelligheid waren, zin hadden in een leuk loopje, trek hadden koffie met wat lekkers, of nieuwsgierig naar het arboretum. Wat de reden ook was, wij vinden het gezellig!



We hadden ook dit jaar mazzel met het weer. Zon en een frisse wind, maar die was voor het overgrote deel van de loop in de rug. Om 10.00 uur verzamelden we bij het arboretum. Voor sommige nieuwe deelnemers was het nog even zoeken, maar iedereen wist het uiteindelijk te vinden. Tassen droppen en met twee auto's terug naar Warmenhuizen. Daar troffen we Jan, Britt en Morris (zoon van José) die ons op de fiets naar Waarland gingen begeleiden. Bovendien was Jan van de tijdwaarneming. Emmie en Arie liepen de iets kortere route van 8,5 km en de rest 10 km. Een wedstrijd kun je het niet noemen, gewoon 'een loopje.' Iedereen liep in zijn eigen tempo, hard gaan mag, maar was nergens voor nodig. De uiteindelijke eindstand van de wintercompetitie stond al vast. Tussen 11.00 uur en 11.30 uur druppelden de eerste deelnemers binnen bij het arboretum, waar de Novavlag fier wapperde in de wind. De finish was dus niet te missen, zelfs de burens kwamen een kijkje nemen.

Toen iedereen er was, genoten we van koffie, thee en wat lekkers in de zon. De prijswinnaars werden officieel bekend gemaakt en mochten een prachtige prijs uitzoeken van de prijzentafel.

Als comité van de wintercompetitie kijken we terug op een geslaagde editie van de Arboretumrun. We hadden (iets) meer deelnemers dan vorig jaar en het was leuk dat er ook nieuwe, enthousiaste leden waren die zich meteen voor deze loop hadden opgegeven. Late we hopen dat dit een stijgende lijn is die zich voortzet zodat we volgend jaar nog meer deelnemers mogen verwelkomen op het mooie arboretum in Waarland. Fijne zomer!

Liefs van, Jos, Arie, Britt en Lonneke. Comité wintercompetitie.

PS: lijkt het je leuk om mee te denken over de nieuwe plannen voor de komende wintercompetitie? Britt gaat ons groepje verlaten, dus er komt een plek vrij in de commissie. Heb je vragen of wil je je aanmelden? Schiet een van ons dan aan op de baan of tijdens de training in het bos.



Plaats	Volledige naam	Cat.	1 Zeezicht-loop	2 Dokev cross	3 Snertloop	4 Boslopie	5 Pim & Emmieloop	6 Clubcross	7 Arbore-tumloop	Totaal
1	Tijs Hofmann	M	59	57,4	58	59,4	58,2	0	59,7	351,7
2	Jos Schalkwijk	M	55	52,4	61,5	56,4	56,2	50	58,7	390,2
3	Arie Kossen	M	52	51,4	53	55,4	53,2	46	56,5	367,5
4	Frans Kroes	M	0	54,4	62,5	57,4	57,2	54	0	285,5
5	Kees van Wonderen	M	58	58,4	54	0	0	58	0	228,4
6	Jan Hoogeboom	M	57	53,4	60,5	0	0	0	0	170,9
7	Joost Emmaneel	M	55	55	55	0	0	0	0	165
8	Theo Tesselaar	M	56	0	0	0	54,2	51	0	161,2
9	Pim van den Bulk	M	0	0	0	0	55,2	49	56,7	160,9
10	Ariën Kruijer	M	0	0	63,5	0	0	57	0	120,5
11	Hugo Vader	M	0	56,4	0	0	0	56	0	112,4
12	Michiel de Ruiters	M	0	0	0	60,4	0	0	0	60,4
13	Jean-Paul Aubrun	M	0	0	0	58,4	0	0	0	58,4
14	Ruud Doodeman	M	0	55,4	0	0	0	0	0	55,4
15	Martijn Jorritsma	M	0	0	0	0	0	55	0	55
16	Jesse Smit	M	0	0	0	0	0	53	0	53
17	Dirk Jan Giskes	M	53	0	0	0	0	0	0	53
18	Jari Dekker	M	0	0	0	0	0	52	0	52
19	Sigge van der Veek	M	49	0	0	0	0	0	0	49
1	José Stuyt	V	60	58,4	0	60,4	57,2	0	60,5	296,5
2	Lonneke Kossen-Groot	V	57	0	0	59,4	56,2	52	55,7	280,3
3	Kitty Ligthart	V	0	0	0	58,4	55,2	54	57,7	225,3
4	Emmie van den Bulk	V	0	0	0	0	54,2	51	55,5	160,7
5	Britt Kos	V	0	0	65,5	0	58,2	0	0	123,7
6	Kitty Verburg	V	58	0	62,5	0	0	0	0	120,5
7	Erica Mensen-van de Hulst	V	0	0	58	0	0	0	58,7	116,7
8	Jet Strooper	V	0	0	66,5	0	0	0	0	66,5
9	Marieke van Lierop	V	0	59,4	0	0	0	0	0	59,4
10	Eefke ter Sluis	V	59	0	0	0	0	0	0	59
11	Manon Kroes	V	0	0	57	0	0	0	0	57
12	Betsy Groen-Schoorl	V	51	0	0	0	0	0	0	51
13	Bianca de Boer	V	0	0	0	0	0	56	0	56
14	Inge Meijer	V	0	0	0	0	0	55	0	55
15	Mieke Hoogeboom	V	0	0	0	0	0	53	0	53



## De Hardloëpdokter

Bashir Abdi leek op weg naar de overwinning van de marathon van Rotterdam, tot hij geveld werd door kramp op een aantal kilometer voor de finish en uiteindelijk genoeg moest nemen met de derde plaats. Ook hier in huis wordt regelmatig iemand geveld door kramp, zowel tijdens het hardlopen als na het uitrekken op de bank. Gelukkig leidt het bij ons nog niet tot het verliezen van grote evenementen, maar het is toch erg vervelend. Dat levert de vraag op, wat veroorzaakt dit zeer hinderlijke verschijnsel en wat is eraan te doen?

Ten eerste de vraag, wat is kramp eigenlijk? Als je zoekt naar een definitie kom je op 'een pijnlijke, hevige, onwillekeurige spiersamentrekking'. Het komt vaak voor en bevindt zich meestal in de beenspieren, zeker bij hardlopers. De meest getroffen spier is de kuitspier, maar het komt ook regelmatig voor in de voeten. Zoals eerder gezegd kan het zowel tijdens het sporten (hardlopen) als erna of in de nacht voorkomen. De precieze oorzaak voor kramp is niet bekend, wel zijn er verschillende dingen die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van kramp. De eerste dus zware of langdurige inspanning of tijdens inspanning een plotselinge inspanning door bijvoorbeeld een verkeerde beweging. Daarnaast kan langdurig in dezelfde houding zitten of liggen kramp geven. Ook vochttekort lijkt kramp uit te kunnen lokken: als het warm is en je veel zweet is het dus belangrijk om goed te blijven drinken. Maar ook als je diarree hebt of moet braken kun je meer last hebben van kramp. Ook sommige medicijnen kunnen kramp geven, mocht je het idee hebben dat dit het geval is dan is het verstandig om het met je arts te bespreken. Ten slotte hebben ook zwangere vrouwen vaker last van kramp. Als het vooral om voetkramp gaat is het ook belangrijk om te bekijken of de schoenen niet te strak zijn of de veters te strak worden aangetrokken, dit kan namelijk zorgen voor kramp in de voeten. Tijdens de kramp voelt de spier pijnlijk, hard aan en kun je deze moeilijk ontspannen. Gelukkig verdwijnt dit meestal na enkele minuten, maar de spier kan nog even stijf/gevoelig blijven.

Dan de tweede vraag, wat is eraan te doen en als onderdeel hiervan ook wat kan je doen om kramp te voorkomen? Als je de kramp eenmaal op voelt komen is het het beste om even te stoppen, de spier los te schudden en voorzichtig en rustig wat op te rekken. Als de kramp juist ontstaat tijdens het liggen/zitten kun je het beste even opstaan en rustig wat loslopen om de spier te helpen te ontspannen. Ook warmte en massage kunnen helpen de spier te ontspannen. Het prettigst is natuurlijk als je kramp kan voorkomen. Adviezen die hierbij kunnen helpen zijn, zoals eerder benoemd voldoende drinken. Hierbij wordt ook geadviseerd om geen alcohol te drinken. Verder: het sporten niet te snel op te bouwen en niet te vaak en te zwaar te trainen. Als je merkt dat je steeds in dezelfde spiergroepen kramp krijgt kun je met gerichte krachttraining proberen deze spieren te versterken. Ook een goede warming-up en cooling down kunnen helpen. Hopelijk lukt het om met deze adviezen de kramp te minimaliseren en optimaal te kunnen genieten van het hardlopen.





## Koninklijke Onderscheiding

Peter en Marian

## Willem de Maaré

Op vrijdag 24 april 2026, heeft Willem uit handen van burgemeester Bond een welverdiende onderscheiding ontvangen!

Een greep uit Willems indrukwekkende inzet voor Nova:

- Na zijn actieve hardloopcarrière sloot Willem zich in 2016 aan bij de Sportief Wandelgroep van Nova;
- In de maanden juli en augustus zijn er geen reguliere wandeltrainingen. In die periode organiseert Willem op maandag de populaire Zomer-Vakantie wandelingen;
- Elk jaar organiseert Nova eind september de Boerenland Wandeltocht. Willem maakt ook al sinds 2016 onderdeel uit van de Boerenland Wandeltocht-commissie. Hij is verantwoordelijk voor het bedenken en uitzetten van vier à vijf verschillende wandelroutes.
- Per 2017 is Willem lid van de onderhoudsploeg. Hij is van vele markten thuis: heggen snoeien, maaien, elektraklusjes uitvoeren, machines repareren en oplossingen aandragen bij problemen. Kortom: Willem wordt wel de 'Willy Wortel' van Nova genoemd.

Naast Nova is Willem actief bij andere verenigingen, zoals IJclub Schoorl (initiatiefnemer van deze aanvraag), Tourclub Alkmaria Victrix en Le Champion. Namens Nova mochten wij aanwezig zijn bij deze mooi ceremonie. Het is prachtig dat Willem vandaag op deze bijzondere manier in het zonnetje wordt gezet. Een meer dan verdiende waardering voor zijn enorme inzet!



## Zomerwandelingen

Op maandag 29 juni 2026 beginnen we weer met de zomerwandelingen onder leiding van Willem de Maaré. Iedereen is van harte welkom om mee te gaan. We vertrekken elke maandagochtend, zoals gewoonlijk, om 9.00 u. vanaf het Buitencentrum in Schoorl.

**Scan de QR code voor meer informatie.**



# 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

# RECLASIGN®



Wij zijn jouw  
signspecialist!



# Wandelweekend Bakkeveen 10-13 april

Marian en Peter Robert

Alweer voor de 39e keer organiseren we jaarlijks een Trainingsweekend (hardlopen), in de loop der tijd ook wel Weekend Uit met Nova genoemd en tegenwoordig Wandelweekend.

Met 25 personen verblijven we een lang weekend in gebouw Fazant van de organisatie Nieuw Allardsoog. Prachtige ligging, in het bos, grenzend aan de Bakkeveense duinen.

In de loop van de vrijdag druppelen de deelnemers binnen. Ze komen op de fiets of met de auto. Iedereen installeert zich in de kamer met opgemaakte bedden en eigen sanitair. Wat een verschil met het verleden, waar we met z'n allen op de lange regel lagen, soms alleen maar op een matras op de grond. Maar ja, we worden ouder en niet gauwer, en we hechten meer waarde aan een lekker bed en een eigen douche.

De meegebrachte ovenschotels en soep smaken heerlijk, na het diner wandelend de omgeving verkennen en de avond eindigt met een spelletje Tokken.

Op zaterdagmorgen is er de reguliere 1 ½ uur training. Peter heeft een mooi parcours uitgezet, is wel oppassen met de boomstronken. Na afloop koffie met gebak (door de deelnemers zelf gemaakt). Na de lunch halen we de gehuurde fietsen op voor een mooie rit door de prachtige omgeving. Koffie met oranjekeok in De Wilp smaakt ook weer lekker. Na de fietstocht is het borreltijd en worden de voorbereidingen getroffen voor de macaroni-maaltijd. 's Avonds is de traditionele PUB-Quiz. Vragen voor elk wat wils. De quiz is gewonnen door Omanido met 63 punten, op de voet gevolgd door de Simpele Fazantjes met 62 punten. Verdere uitslag: 't Nippertje 59 punten, Padvinders 56 en de Veenbakkers 51 punten. De prijzen zijn beschikbaar gesteld door Marlies, waarvoor dank!

Op zondagmorgen gaan we voor een wandeling van 9 km door de prachtige omgeving. Onderweg beklimmen we nog een uitkijktoren en bezoeken we een herdenkingsplek WO II. Na de koffie met (alweer) lekker gebak en de lunch is iedereen vrij te doen waar men zin in heeft. Een paar gaan rondtoeren, een groepje volgt Parijs-Roubaix, en een groepje gaat naar het gevangenis museum in Veenhuizen. Interessant! Daar wordt ook nog een ritje gemaakt met een gevangenisbus, een gids geeft uitleg over de gevangenis en de omgeving.

Eenmaal weer terug in de accommodatie is het borreltijd en worden weer voorbereidingen getroffen voor de avondmaaltijd. Gehaktbal, gebakken aardappelen en witlofsalade. Heerlijk! 's Avonds is het weer vrijheid blijheid, gezellig spelletjes doen, wat kletsen of lekker lezen.

Maandagmorgen na het ontbijt wordt nog een inventarisatie gedaan welke boodschappen over zijn gebleven. Een deel ervan wordt geschonken aan de kantinecommissie Nova, een overgebleven appeltaart wordt dinsdagmorgen naar de onderhoudsploeg Nova gebracht, de onaangebroken producten worden verkocht en het restant verdeeld onder de deelnemers.

Zo komt er een einde aan een heel mooi weekend. Enorm getroffen met het weer, alhoewel er op zaterdag tijdens de fietstocht veel wind stond.

## Tot slot

Deelnemers bedankt voor jullie aanwezigheid en inzet. Een woord van dank is zeker op z'n plaats voor de keukenbrigade Ineke, Mirjam en Ada. Dat was top!

De accommodatie beviel zo goed dat we, in overleg met een aantal van de deelnemers, volgend jaar naar dezelfde accommodatie gaan. Er is nog een weekend vrij van 13 - 16 april, gelijk geboekt!

Van de deelnemers hebben we een mooi cadeau gekregen: Bon van GROBA, dé plantenspecialist van heel Nederland. Hartelijk dank!



SPORTMASSAGE



# KAREL LIGTHART

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



**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



**SAM SAM**  
KAPPER

**HAN**  
HERENKAPPER



Dorpsstraat 161  
Warmenhuizen  
0226 394847



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

**nextstep**  
TRAINING



PERSONAL TRAINING  
SMALL GROUP TRAINING  
FYSIOTHERAPIE  
VOEDINGSADVIES

HAPPY ARE  
THOSE WHO  
DREAM DREAMS



# Jong Blauw News

## De voorzitter met een tegenstem



Afgelopen ledenvergadering is Nova een nieuwe richting in geslagen! In navolging van de USA heeft Nova nu ook een oranje president Een groots man die geweldige dingen gaat betekenen voor Nova. Veel geweldige

dingen! De beste dingen! Dingen waarvan je dacht dat ze niet mogelijk waren. We gaan weer winnen! Zelfs zo veel dat je op een gegeven moment moe wordt van het winnen! Zoveel winnen in het vooruitzicht, dat maakt sommige bang! Zo bang dat hij zelfs tegenstemmen heeft ontvangen! De tegenstemmers zijn en blijven overigens unaniem, bang voor represailles!

### Algemene Ledenvergadering

Bij de jaarlijkse ledenvergadering zijn de nieuwe bestuursleden voorgesteld.

Zo hebben we een nieuwe voorzitter, Mattheijs de G. We wensen Mattheijs veel sterkte met het lijden van de volgende vergadering. We hebben begrepen dat hij goed is in voorzitten, maar eigenlijk nog beter is in nazitten.

Ook is Tijs H. in het bestuur gestapt. Tijs H. schitterde deze avond direct in afwezigheid, maar stelde zich op afstand voor. Zo bleek ook dat hij een nieuwe hobby heeft: de 10.000 km.

Na wat speculatie hebben wij het vermoeden dat het met zijn andere hobby te maken heeft, iets met 10.000 luchtballonnen.



## ***Oplopende spanningen in de sprintgroep***

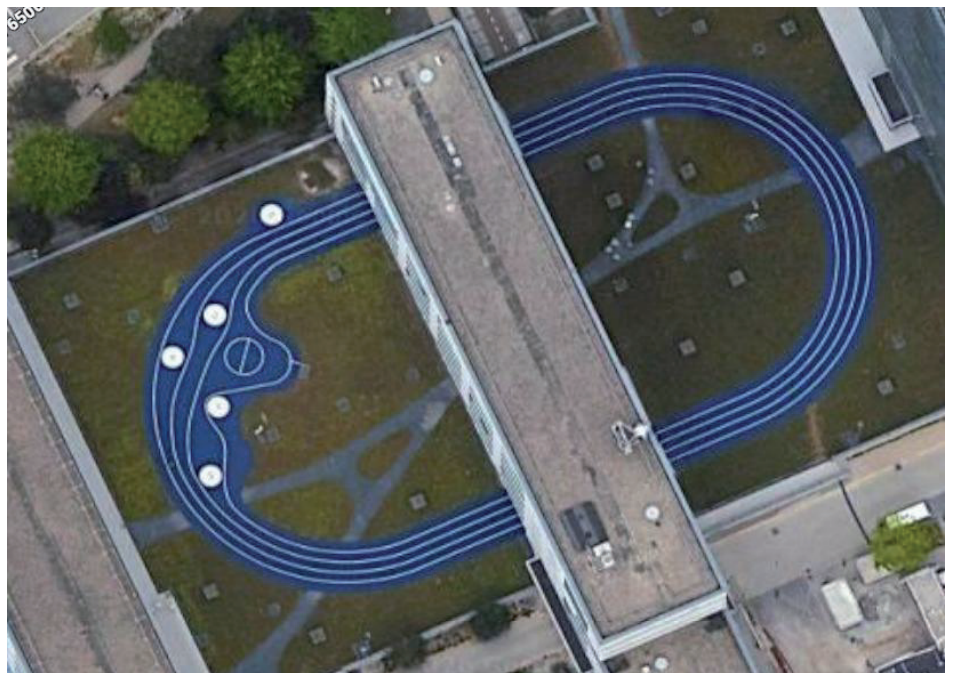
Dinsdagavond 7 april liepen de spanningen hoog op in de sprintgroep. De jeugdige Jesper de G. bleef tot ergernis van Kevin van G. constant aan zijn elastiek trekken. Hierop probeerde Kevin weg te lopen van Jesper de G. maar alsof hij aan een touwtje zat bleef hij Kevin van G volgen. Na wat gekibbel en wat getouwtrek heen en weer hebben ze het uiteindelijk op een akkoord gegooid en was de spanning uit de lucht. Of de ploegleider nu weer echt alle touwtjes in de handen heeft, moet nog blijken! Als ze elkaar niet aan een lijntje proberen te houden, gaat het allemaal weer goed komen.

## **ASML, Eindhoven**

Sommige atletiekbanen liggen bij een kantine. Anderen bij een school. Deze ligt onder een kantoorgebouw door op de campus van chipmachinefabrikant ASML. En hoewel hij gebaseerd is op een indoorbaan zijn ze gestrand op een heerlijk incurante 190 meter.

En dat is niet het enige aan de baan waar onze licht autistische jong blauw leden leuk van krijgen. Op deze baan moet je namelijk met de klok mee lopen. Doe je dat niet krijg je botsingen met mensen die het gebouw verlaten. Gelukkig zijn we wel wat gewend bij Nova.

Als laatste zit er een bijzondere bocht in waar het sowieso een mission impossible is om in je baan te blijven. Dit lukt alleen tijdens een Griekse 400...



Quote; hij is met 5 minuten klaar (Jorg O)

Voor de woensdagavond zal er zeer binnenkort een gat vallen in de trainers bezetting van iets meer dan 50% van de trainingsavonden. Daarom bij deze een oproep: wie voelt zich geroepen om deze rol op zich te nemen en krachttraining te verzorgen voor een zeer gevarieerde en wisselend gemotiveerde groep atleten. Bijkomend voordeel is dat Emma V bereid is om de schema's die zij heeft gemaakt met je te delen ter inspiratie.

U kunt zich opgeven bij de trainerscoördinator.

### *De terugkeer van de hoofdredacteur*

Na weken van afwezigheid is de hoofdredacteur weer gesignaleerd op de atletiekbaan. Helaas is hij nog niet bij de sprintgroep te vinden, maar sleurt hij bij de middenlange afstandsgroep aan kop.

Hij zal de krachtruimte nog niet betreden en dus heeft de 50+ fitgroep alle ruimte in hun krachtruimte.

### ***De nieuwe hoofdredacteur***

Op een avond vlak voor (of net na) de deadline van de noviteit komen we altijd samen om deze prachtige stukjes te schrijven. Echter heeft de nieuwe redacteur vaak de neiging om toch het nodige aan te passen in de geschreven stukjes. Nu ik er over nadenk vraag ik me af of dit stukje dan ook wel in de noviteit komt of dat het omgeschreven wordt naar een artikel over hoe goed de nieuwe hoofdredacteur het doet in zijn nieuwe rol. Het zal mij benieuwen, maar alleen voor de auteur is het uiteindelijk duidelijk of het stukje is wat hij/zij zelf geschreven heeft. Daarnaast zijn er ook artikelen niet gepubliceerd de laatste tijd. Als u deze zin leest, is het in ieder geval gelukt om een mooi artikel in het Jong Blauw News te krijgen. Waar het over is gegaan zal ik zelf ook pas bij het uitkomen lezen.

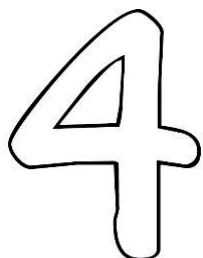
Quote; Ik heb een Waldorf en Statler achterin de zaal  
(Matthijs de G)



## Alternatieve Krachttraining

Tijdens de krachttraining van 1 april (nee dit is geen grap) waren er velen die verzuimde. Hierdoor was het nodig om een alternatieve training te organiseren, gelukkig moest er op de Fabriekstraat nog een zwembad gegraven worden. Vele atleten zagen dit wel goedkomen en dat lukte. Voor de middag was er 6kuub aan klei en zand uitgegraven en in een container gedumpt. Wat het resultaat was? Een slopende training en een uitgegraven zwembad (red. niet alleen verhuizen kan JB, maar ook graven en slopen).

### **Gezocht: de vier.**



Laatst gezien ergens tussen de 5 en de 3, vermoedelijk ontvoerd tijdens een warming-up.

Bij Jong Blauw News is het inmiddels een terugkerend mysterie. Elke sprintstart begint met: "5, ..., 3, 2, 1!" — en ergens in dat dramatische gat zit dus de vermiste 4, die al jaren niet meer is gesignaleerd.

Heeft u hem gesignaleerd, wilt u hem dan afgeven bij onze trainer Bram B.

### **De clubcross**

Het einde van het winterseizoen is zoals ieder jaar weer afgesloten met de prachtige clubcross. In de verschillende leeftijdsklasse werd er gestreden op verschillende afstanden, waarbij de langste afstand bij de senioren 8km was (voor een hoop mensen net te lang en voor andere weer net te kort). Elk jaar hoopt de organisatie dat er bij de jeugd grote deelname is, maar stiekem valt het altijd toch een beetje tegen om niet alle kinderen over elkaar heen te zien rollen op de Piet S. heuvel. Dus bij deze meteen de oproep voor alle ouders om volgend jaar alle kinderen gezellig mee te laten doen!

In totaal hadden we toch een mooie opkomst van rond de 70 deelnemers, maar wilt u volgend jaar uw vrienden, familie en kennissen uitnodigen dan mag dat altijd!

Bij deze willen we graag vanuit de redactie van het Jong Blauw News alle winnaars nogmaals feliciteren. Vooral Hugo V. willen even extra en het zonnetje zetten omdat hij het combi-klassement naar zijn hand heeft weten te zetten.



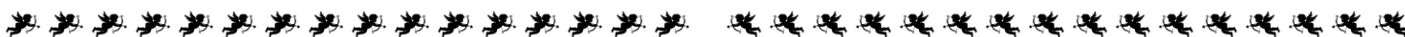
## Daten met jong blauw



Bij het zoeken naar input voor de vaste column 'daten met jong blauw' viel dit redactielid bijna van haar stoel van verbazing. Wat blijkt? Alle vrijgezelle jong blauw leden zijn een keer aan de beurt geweest. Bij sommige leden heeft dit tot succes geleid en is de vrijgezelle status veranderd in een relatie. Bij andere leden is dit nog niet het geval, dus zijn reacties nog welkom op het mailadres [datenmetjongblauw@jongblauwnews.nl](mailto:datenmetjongblauw@jongblauwnews.nl). Als je zelf graag onderwerp wilt worden van deze rubriek of iemand wilt nomineren kan je ook naar bovengenoemd adres mailen.

Jong Blauw News Jaargang 14

bladsoide 5



## Wie dauwtrapt er mee?

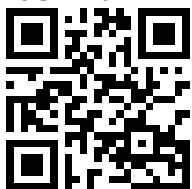
Binnenkort is het Hemelvaart. Bij ons thuis, in de omgeving van Nijmegen, was dat traditioneel de dag om te gaan dauwtrappen. Opstaan voor dag en dauw en aan de wandel door het prille voorjaar. Ik heb heel wat vroege vogels horen fluiten en mijn ogen uitgekeken op velden vol bosanemonen of de zeldzame goudveil gespot tussen de beekjes en de statige bomen op de heuvelrug van Nijmegen. Eenmaal weer thuis met elkaar ontbijten – en dan heb je nog een hele dag voor je. In deze streek is het misschien wat minder bekend en ga je juist op de zaterdag voor Pinksteren vroeg je nest uit om iedereen wakker te schudden.

Komende Hemelvaartsdag, op donderdag 14 mei, wil ik de traditie weer eer aandoen en organiseer ik samen met Ingmar een dauwtrap-wandeling. We starten om 7:00 uur bij het bezoekerscentrum in Schoorl en lopen richting zee. Neem een thermosfles thee of koffie mee en een broodje, want het plan is om op het strand een ontbijtpauze houden. Daarna gaan we weer terug, en vervolgens voor wie wil, doen we nog koffie toe bij Eigenwijs.



Ingmar gaat met de liefhebbers écht dauwtrappen: hij gaat de wandeling op blote voeten doen. We starten gezamenlijk, na ongeveer een half uur gaat iedere groep op eigen tempo verder.

SCAN & MAIL



Wat: Dauwtrappen

Wanneer: 14 mei, start 7:00 uur tot ca 10:30 uur

Waar: Start bij bezoekerscentrum Schoorl, route naar zee en terug

Wie: Ingmar Zondervan (zonder schoenen) en Marieke Brakkee (met schoenen)

← Aanmelden via: [kkeezon@gmail.com](mailto:kkeezon@gmail.com); laat even weten met hoeveel personen je komt en ook of je meedoet met de koffie na afloop (ivm reserveren)



bouw en ontwikkeling

www.denijs.nl



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

Openingstijden

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



Dorpsstraat 142  
1749 AJ Warmenhuizen  
T.0226 39 90 39  
www.walteroptiek.nl

**TJ 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

# Jacobswandeling De Rijk, 16 km

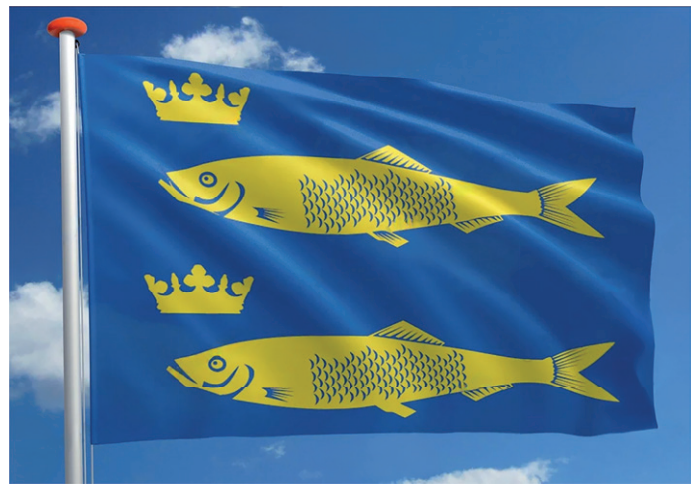
Peter en Marian Robert

De Santiago-afdeling Alkmaar organiseert een paar keer per jaar een pelgrimswandeling. Deze keer wordt gelopen op het zuidelijk deel van het voormalig Schermereiland. Een eiland ooit tussen het Schermermeer in het westen en het Beemstermeer in het oosten en de Starnmeer in het zuiden. Een oud zompig cultuurlandschap, in de middeleeuwen door de abdij van Egmond in cultuur gebracht. Hier ontstonden de eerste dorpen zoals Graff, Grootshermer, Driehuizen, Schermerhorn, Oost-en West-Graftdijk en het grootste welvarende dorp, De Rijk.

Groot geworden door de koopvaardij, visvangst (haring), walvisvaart, toelevering en fabricage van touw en zeildoeken voor de Amsterdamse scheepsbouw. De eerste walvis-harpoener was een Rijkper, zo ook de beroemde Leegwater die bekend werd door molenbouw, dijkenbouw en de droogleggingen van de vele meren in dit gebied. Ook is hij architect van diverse stadhuizen, zoals die van De Rijk, Graff, Grootshermer en Jisp. De rijkdom van toen is hier is nog steeds zichtbaar aan de huizen, gebouwen, kerken en het stratenpatroon, rijker en groter. De Rijkper vlag is blauw met 2 gouden gekroonde geaakte haringen. Bij het café 'Het Wapen van Amsterdam' verzamelen we ons. Na de koffie starten we met 30 pelgrimwandelaars. Eenmaal buiten worden we 'toegesproken' door de Rijkper nieuws-omroeper. Met zeer luide stem vertelt hij over de historie van De Rijk.

We lopen eerst door de straten van De Rijk: de Rechtestraat, Rolderspad, Havenstraat, Zeilmakerspad, Kralingergracht en de Tuingracht. Dit waren de eerste havens met pakhuizen van het dorp. Later werd er een koopvaardij- en een haringhaven gegraven. De natte Beemster was tot 1619 de uitwijk naar zee. De Rijk had een grote zeevaardige vloot.

Via de Grote Dam lopen we naar de Zuiddijk en maken een ommetje door de nieuwbouw van het dorp. Via een mooi dijke lopen we naar zuidelijk gelegen Oostgraftdijk en verder langs het kanaal naar het iets grotere West-Graftdijk. Ook in deze dorpen waren het hoofdzakelijk vissers en leverde men materiaal voor de scheepsbouw in Amsterdam.



Voor de lunch krijgen we de sleutel van de kerk van West-Graftdijk (het is per slot van rekening een pelgrimstocht!) en mogen daar de ruimte gebruiken voor de zelf meegebrachte lunch. Koffie en thee kunnen wij zelf zetten.

Na de lunch lopen we het dorp uit over het sluisje dat voor boten een verbinding maakt van het binnenwater van de Eilandspolder naar het buitenwater van het kanaal. Eenmaal buiten het dorp lopen we tegen de koude wind in door de Graftermeer richting Graff. De Graftermeer, ook wel Zuidermeer genoemd, was door de eeuwen heen door de dominante zuidwestenwind te groot geworden en bedreigde de dorpen Graff en De Rijk. Het meer is daarom in de 18e eeuw ook ingepolderd. We zijn een zijweg ingeslagen om een bezoek te brengen aan het Eilandspolder-gebied met nogal wat oude eilandjes. Dit gebied wordt beheerd door Staatsbosbeheer en Landschap Noord-Holland. We bezoeken het Uilenbosje en de vogelkijkhut. Het is een weidevogelgebied met onder andere de grutto en Kievit. Het is te koud en te nat om verder te lopen en we kiezen ervoor om terug te gaan naar Graff.

Daar lopen we door de Raadhuisstraat naar een oude zerkenvloer van de in 1953 gesloopte oude kerk. We komen aan bij het kleinste winkeltje van De Rijk tegenover het oude raadhuisje. Zij verkopen oud snoepgoed, lekker! Via de bekende 'hoek van Graff' lopen we terug naar De Rijk. Moe, koud maar voldaan komt er een einde aan deze bijzondere en mooie pelgrimstocht. Een geslaagde dag in dit mooie historische poldergebied. En... nu eens niet naar het bekende Eilandspolder-gebied ten noorden van De Rijk, die overigens ook prachtig is!

# Zwerf naar wereldse en digitale balans

Ruud Doodeman

Aan de vooruitgang via kunstmatige intelligentie (AI) en andere nieuwe digitale mogelijkheden zitten veel voordelen, maar er zijn ook zat ongewenste kanten waarvan je niet heel gelukkig wordt. Dat heeft veelal te maken met het belemmerende 'aan-jou-verdien-model' van de commerciële makers. Door jezelf aangeschafte programma's beslissen simpelweg wat jij nodig hebt, ze vinden dat ze het beter weten dan jijzelf. En natuurlijk moet je betalen zodra je eraan gewend bent geraakt. Voorheen volledig gratis apps, zoals Chat-GPT of Buienradar worden steeds irriterender door opdringerige advertenties, tenzij je gaat betalen voor de dienst. En de meest simpele site zadelt je op met cookies, een soort verklikkertjes, waarmee je 'ziel' verkocht wordt aan de meest biedende. Je voorkeuren, je zoekgedrag, kortom je leven wordt verklikt aan anderen.

## Wordt geen Stravaslaaf

Terwijl je scrollt, verwaarloos je iets. Je werkelijke leven. Je lichaam. Het op adem komen. De wereld buiten je scherm. Apps bepalen je tempo. Horloges piepen bij van alles en nog wat. Je loopt niet meer voor jezelf, maar voor cijfers. Data wordt dwang. En voor je het weet, ben je slaaf van je eigen statistieken. Het is leuk om je prestaties en afgelegde route te zien op Strava en nog leuker misschien om met anderen te delen. Voor je het weet ben je opeens een stravaslaaf en streber je met je hobby om anderen te imponeren. Opdringerige meldingen (notificaties) regeren je dag al dan niet met nutteloos nieuws. Open tabs stapelen zich op. Je brein springt van melding naar melding en vergeet hoe rust voelt. Formulierdwang bij instanties waar je verplicht moet aanmelden of het regelen van dingen online laat je geen ruimte om dingen af te wijzen en ongevroegde pop-ups nemen je als een koekoeksjong te grazen. Dat is de prijs van onbegrensd digitaal. Tot zover even deze klaagzang.



## Zelfoptimalisatie door beweging

Laten we eens kijken naar de voordelen van een meer digiloos en lichamelijk actief leven. We willen eigenlijk een beter evenwicht vinden tussen schermtijd en tijd in beweging. De weg ernaartoe is een beetje zoals een crossparcours: een glibberig pad met uitglijders en terugslag, maar ook met onverwachte meevallers als je volhoudt. En zodra je begint met hardlopen, kun je een tegenbeweging inzetten. Lopen in de natuur maakt echt een verschil. Geen verkeer, minder afleiding en lawaai. Als je na een tijdje verder van de bebouwing komt, voel je misschien dat je lichaam aan het werk is en dat er een soort ongedwongenheid over je heen komt. Het is alsof je hersenen tot rust komen. Hardlopen in de natuur verlaagt stress, stimuleert creativiteit en verbetert je humeur structureel. In het bos glijden deadlines van je af, je krijgt modder aan je schoenen en de wind in je haar. Een stille tocht tegenover het hectische bestaan en de waan van de dag.

## Oriënteer als de duiven

De allerbeste tegenhanger tegen het jachtige leven is een doelloze zwerftocht. Een mooie basisconditie van anderhalf uur duurvermogen is alvast meegenomen wanneer je deze uitdaging aangaat. Kies lekkere schoenen en kleding die als gegoten zit en denk aan het voorkomen van schuurplekken en verbranding door de zon. Ga op weg zonder horloge, zonder mobiel, zonder koptelefoon of oortjes. Water meenemen kan, al kan je ook gewoon driekwart liter vooraf drinken, dan draagt het lichaam het voor je mee. Vergeet tijd of afstand. Vooraf kan je de grenzen van het gebied waar je heengaat op een kaartje bekijken, zodat je enigszins weet waar je kunt lopen. Voor het terugvinden gebruik je mijn tijdens vele zwerftochten in het buitenland ontwikkelde terugkeerplan.



Bij Nova-uitjes heb ik het terugkeerplan verder geperfectioneerd in de mobielloze periode van generatie X. In eerste instantie keek ik alleen even achterom zodra ik op pad was, om te zien hoe het beginpunt eruitzag als ik later van een andere kant terug zou komen. Later zocht ik hoge punten of opmerkelijke elementen om te onthouden in de juiste volgorde. Hierdoor werd het al iets makkelijker om zonder een al te grote omweg de thuisbasis te vinden. Aangezien ik een behoorlijke afkeer van een heen-en-weerparcours had kwam ik er door schade en schande achter dat je dan wat meer nodig hebt om gemakkelijk het beginpunt te vinden. Ik ontdekte dat het hielp om in het begin een grote cirkel te lopen

om de startplek heen. Het is niet erg als je weer even in de buurt komt van je startplek. Vervolgens kun je een beetje door het gebied gaan zwerven, en wanneer je eenmaal op de terugweg bent, zul je ergens de begincirkel kruisen. Als het goed is zul je dan dingen herkennen en zie je meteen waar je bent. Zo doen duiven dat namelijk ook! Nadat ze de til verlaten vliegen ze vele cirkels en eenmaal op de terugreis naar het duivenvoer vliegen ze in no time naar het hok.

### **Verruim je blikveld met een doelloze zwerfocht**

Het vraagt wat lef om echt zwerfend aan de loop te gaan en met de slimme duiven-oriëntatiemethode je weg terug te vinden. Maar als je het eenmaal hebt geprobeerd, krijg je er ook echt wat voor terug. Je laat het los. Loop op gevoel, in een tempo waarbij je nog net niet begint te onderhandelen met je longen. Geef je lichaam even de tijd om te wennen, laat het even mopperen, en luister dan pas echt. Zodra je eenmaal op weg bent, voel je echte vrijheid. En misschien komt die flow wel, of gebeurt er wel iets magisch. Je adem en je passen sluiten een stil verbond. En ineens... gaat het lichter. Niet omdat je horloge dat zegt, maar omdat je het voelt. Dat is de echte beloning van de runner's high: geen cijfers, maar een intens tevreden lijf. En vooruit, gooi er wat speelsheid tegenaan, bijvoorbeeld een klein sprintje heuvelop en doe daarna alsof je er niets voor hebt hoeven doen als je even het uitzicht pakt. Wandelpauzes? Gewoon doen, als je even herstel nodig hebt. Met een beetje mazzel zie je een konijn, een geel vogeltje, een eekhoorn, een blauw vogeltje, een ree, een rood vogeltje, een gemoedelijke Schotse hooglander, een kbv-tje of een groot wild zwijn. Een kbv-tje is een klein bruin vogeltje, daar zijn nogal veel van. Over het vee: ze zijn best groot natuurlijk, die Schotse Hooglanders, maar als de koeien echt gevaarlijk zouden zijn, dan zouden ze vast niet los mogen lopen in een gebied dat gedeeld wordt met lopers. En in de Provence ben ik in de schemering wel eens een groot wild zwijn tegengekomen. Als je eerst denkt dat er een bruine beer op je af komt en het is alleen een wild zwijn, dan valt het best mee. Nadat we elkaar even in de ogen hadden gekeken pakte ik een steen en dat was al genoeg voor het zwijn om rechtsomkeert te maken. Houd het lopen licht en soepel zodat je onvoorziene situaties aankunt: mik op voldoende reserve, vooral bij klimmetjes en stenige paden en neem wat kortere pasjes. Ondertussen kun je naast het oriënteren gerust een beetje filosoferen. Over het leven, over waarom je dit ook alweer doet. Want laten we eerlijk zijn: uiteindelijk loopt iedereen toch vroeg-of-laat een beetje richting de koffie en taart.



### **Uitloggen voor buitenlucht**

Op zoek naar een balans tussen scherm en leven? Ontdek de vrijheid die daarin schuilt! Schermen verbinden en verrijken, maar als ze je hele wereld worden, kan het echte leven buiten het beeld een beetje op de achtergrond raken. Begin klein en neem scherm-pauzes bij je koffie, zet je mobiel stil tijdens een wandeling, of leg je tablet weg bij zonsondergang. Korte onderbrekingen, gecombineerd met wat beweging, werken als een resetknop voor je hoofd.

Natuur en technologie hoeven elkaar helemaal niet te bijten. Laat je telefoon eens in je tas en voel je stappen, hoor de vogels zingen zonder ruis. Dat laadt je op als geen enkele oplader kan. Wees trots op wat je lichaam kan: wandelen, joggen, rennen – het tempo maakt niet uit. Elke stap is een overwinning op de bankhanger. Deel gerust je prestaties, maar bewaar ook momenten voor jezelf. Daar zit de ongedwongenheid in: geen cijfers, alleen het ritme van je eigen beweging.

Gebruik technologie bewuster. Ontdek nieuwe routes, luister naar een verhaal, maak een mooie foto, of gebruik desnoods een stappenteller. Maar laat technologie een brug zijn naar een open blik, geen beperking. Zoek contact online én offline, maar bedenk dat geen enkele emoji een echte lach kan vervangen. De digitale wereld trekt aan je met eindeloze prikkels. Je kunt blijven hangen, of kiezen voor een andere richting. Wees stoïcijns: accepteer wat je niet kunt veranderen, focus op wat je wel kunt beïnvloeden, je ademhaling, je aandacht, je stap naar buiten. Dus: log uit, strik je veters en laat het digitale moeras achter je. De rest volgt vanzelf.

Ruud Doodeman



**MEIJERBOUW**  
WARMENHUIZEN

Particulier

---

Bedrijven

---

Agrarisch

[www.bouwbedrijfmeijer.nl](http://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, 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](http://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](mailto:info@wilcovanderstoop.nl)**  
**Tot ziens!**

# Onbekend maakt onbemind

Johan Mink

## Wat betekent de naam Nova?



'Wat betekent de naam Nova eigenlijk?' vroeg onlangs iemand aan mij. 'Wat is daar de afkorting van?' Je zou het antwoord gauw kunnen geven door te zeggen dat het géén afkorting is of iets dergelijks. Maar dan is het gesprek snel afgelopen en we moeten in deze tijd toch meer met elkaar in dialoog gaan, begrip tonen voor een

ander zonder die te willen overtuigen.

Het is beter om even goed te luisteren en te horen wat de persoon in kwestie zich bij deze vraag voorstelt. Zelf ook natuurlijk nieuwsgierig geworden om te vernemen welke afkorting mogelijk zou kunnen zijn. De Nederlandse taal barst immers van de afkortingen die de oorspronkelijke betekenis verhullen.

Zelfs bij het programma van de 'slimste mens' weten de kandidaten niet het goede antwoord te vinden wanneer gevraagd wordt wat de afkorting betekent van de omroep NCRV (Nederlandse Christelijke Radio Vereniging). Ik moest voor het antwoord zelf ook de betekenis opzoeken, want wie weet zo één, twee drie dit op te noemen.

Maar goed. Terug naar de mogelijke afkorting van NOVA. Zou het kunnen betekenen 'Nooit Opgeven Voor Atletiek'? Uiteraard met de bedoeling dat je na de aanmelding als nieuw lid daarna altijd doorgaat met de sportoefeningen. Of misschien 'Nieuwe Oprichtingsclub Van Atletiekers', mompelde de vraagsteller aarzelend tijdens het gesprek.

Toch maar gauw de onzekerheid bij de vraagsteller weggenomen door te zeggen dat het een ander woord voor NIEUW is. NOVA is namelijk het Latijnse woord voor 'nieuw' dat staat voor frisheid en een klassieke uitstraling heeft. Bovendien heeft NOVA ook de betekenis van een nieuwe ster (stella nova). Een ster die plotseling kan oplichten en daarna weer vervaagt. Zo gaat het ook bij onze vereniging: met de oprichting veel enthousiasme en pioniersvuur, maar bij het verstrijken van de tijd moeten er steeds initiatieven ontplooid worden om de geestdrift wakker te houden.

## Het herkenningsteken van de ster

Bij het logo van AV NOVA hoort ook de vijfpuntige ster die je ook bij de kerstster terugvindt. Een eeuwenoud symbool dat eveneens staat voor vernieuwing, verbinding en harmonie. Hoe mooi kan dat zijn tijdens de sportbeoefening: steeds nieuwe mensen die bij NOVA hun sportbeleving waarmaken, anderen gaan ontmoeten en sociale contacten maken in een gezellige sfeer.

## De vijf sportelementen



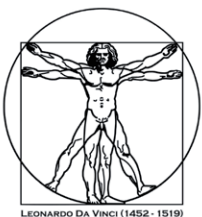
Er is nog veel meer te zeggen over het symbool van de vijfpuntige ster aangeduid als het pentagram waar penta (= vijf) staat voor de vijf punten van de ster. Deze punten symboliseren weer de vijf elementen water, vuur, aarde, lucht en geest(drift).

Wanneer je sport bij Nova dan zijn al die elementen van toepassing: zweten bij grote inspanning, zodat het water over je voorhoofd gutst, vol vuur doe je de vereiste oefeningen al lopend over de atletiekbaan of zwoegend over de zanderige paden in de duinen. Daarbij proberen om je ademhaling goed te regelen en dan evengoed nog trachten je geestdrift

vast te houden en niet op te geven. De sportdokter van de Noviteit kan je daar nog veel meer over vertellen. Misschien doet hij of zij dat wel in een van de volgende keren.

Je komt deze ster daarnaast op verschillende gebieden tegen, variërend van bepaalde verenigingen in de geschiedenis, in de schilderkunst tot moderne popcultuur, zoals in het laatste album van David Bowie Blackstar, waarbij de ster op de cover duidelijk te zien is. Een grote, zwarte, gestileerde ster (★) op een witte achtergrond.

## De goede lichaamshouding



Een prachtig voorbeeld van de vijfpuntige ster is ook hoe Leonardo da Vinci 'de opgerichte mens' wist te tekenen, die de perfecte verhoudingen van het menselijk lichaam weergeeft, gevangen in zowel de cirkel als het vierkant. De vijf punten van de ster zijn dan het hoofd, de weidse beweging van de armen en de gespreide benen stevig op de grond. Bij de warming-up van het sportief wandelen aan het begin van de training bijvoorbeeld is deze houding de uitgangspositie voor de vele andere oefeningen die daarop volgen en de wandelaars welgemoed daarna op pad kunnen gaan. De hardloofdokter schreef hier al de vorige Noviteit over welke lichaamshouding bij het hardlopen vereist is, al zijn er natuurlijk

allerlei variaties die enigszins afwijken van de regel, afhankelijk van de sportieve deelnemer.

Ik heb de vragensteller met al die aanvullingen verder in het gesprek daarmee niet lastiggevallend, want betweterigheid is niet zo'n goede eigenschap.

Tenslotte blijft voor mij nog wel een andere vraag over. Namelijk: wie heeft dit mooie logo bij deze ster voor NOVA ontworpen?

In het weekend van 29 en 30 augustus organiseert A.V. Nova een jeugdkamp voor Nova jeugdleden. We vragen een bijdrage van €10,- en er moet zelf voor een tent gezorgd worden, waar je samen met je vriend(en/innen) in kunt slapen.

Op **zaterdag 29 augustus** zullen we de dag starten met de clubkampioenschappen. De clubkampioenschappen jeugd zijn voor de jeugdleden geboren in 2011 en jonger. Wij hopen op een zo'n groot mogelijke opkomst. Ook zij die liever niet op het kamp aanwezig willen zijn, kunnen natuurlijk wel met de clubkampioenschappen meedoen!

De clubkampioenschappen zullen naar schatting rond 16.00 afgerond zijn en daarna kan het kamp beginnen. Direct na de wedstrijd kunnen de tenten opgezet worden en wacht ons een gezellig programma. Slaap je liever niet bij Nova maar lekker in je eigen bed, dan is dat natuurlijk geen probleem en kan je evengoed meedoen met een groot deel van het programma.

Zondag staat het programma nog niet vast. Wel zullen we het kamp om 12.00 uur afsluiten. Vanaf 12.00 uur kunnen de tenten en de spullen opgehaald worden.

Kortom, een sportief, leuk en vooral gezellig weekend met zijn allen. Een weekend dat wel wat voorbereiding kost, daarom vragen we jullie om je zo snel mogelijk op te geven, zodat wij weten waarop wij kunnen rekenen.



Opgeven kan via het opgaveformulier.

Dit formulier met €10,- graag **vóór 5 juli 2026** inleveren bij een van deze drie:

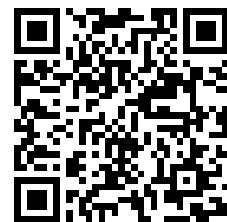
- Linda Hurkmans, Oostwal 104, Warmenhuizen (tijdens de training mag ook!)
- Nelina Bruin, Wieders 25, Warmenhuizen
- Kees van Wonderen, Noletstraat 12, Tuitjenhorn

Je krijgt dan rond 8 juli een mail.

Wij hopen op een zeer grote opkomst.  
Sportieve groet,

de Jeugdcommissie en de trainers

Hier vind je het opgaveformulier  
Scan, Print & lever in →→→→→



## Wandelvierdaagse 1 juni tot en met 5 juni 2026

A.V. Nova organiseert maandag 1 t/m vrijdag 5 juni 2026 de jaarlijkse wandelvierdaagse. Vijf avonden, zodat het mogelijk is om een avond te verzuimen, uit te rusten, te sporten of iets anders te gaan doen.

Er kan gekozen worden uit de afstanden 5 of 10 km. De start voor de 5km is elke avond tussen 18.00 en 19.00 uur vanaf de atletiekbaan van Nova, Oostwal 33. Voor de 10 km is de start tussen 18.00 en 18.30 uur. Op vrijdag, voor ons de laatste wandeldag, zullen de medailles rond 19.30 uur uitgereikt worden op het middenterrein.

Het wordt weer heel gezellig deze week in en rond Tuitjenhorn en Warmenhuizen. Echt een evenement om met elkaar lekker sportief bezig te zijn en bij te kletsen.

Het inschrijfgeld bedraagt €5,-. Er kan contant of met een QR code betaald worden. We vragen iedere deelnemer zich in te schrijven. De opbrengst van de avondvierdaagse komt geheel ten goede aan de clubkas van Nova.

Er kan dit jaar vooraf ingeschreven worden, zodat je maandag alleen de route hoeft op te halen bij de Nova poort.

### Voorinschrijving:

- Woensdag 20 mei 2026:  
De Sint Barbara school in Tuitjenhorn van 13.30 uur tot en met 14.30
- Woensdag 27 mei 2026  
De Hoge Ven in Warmenhuizen van 12.00 uur tot en met 13.00 uur.

Natuurlijk kan er bij het begin van de wandelvierdaagse zelf, op maandag 1 en dinsdag 2 juni, ook nog bij Nova in de kantine ingeschreven worden!!

Voor verdere informatie kunt u bellen met:  
0226-393177 (Nel Stuijt) of 0226-392209 (Nelina Bruin)

# SCHRIJF MEE AAN HET VERHAAL VAN AV NOVA!

## GEZOCHT: CREATIEF REDACTIELID VOOR DE NOVITEIT!

**WAT GA JE DOEN?**  
Schrijven, interviewen, verhalen vastleggen en meedenken over nieuwe rubrieken.

**WAT KRIJG JE ERVOOR TERUG?**  
Een gezellig team, creatieve vrijheid, waardevolle ervaring en jouw verhalen die gelezen worden door de hele club.

**ERVARING?**  
Mooi meegenomen, maar enthousiasme en ideeën zijn het belangrijkste!

**LIJKT DIT IETS VOOR JOU?**  
MAIL NAAR [NOVITEIT@AVNOVA.NL](mailto:NOVITEIT@AVNOVA.NL)

## Schrijf mee aan het verhaal van AV Nova!

AV Nova bruist van de energie, mooie prestaties en bijzondere verhalen. Van fanatieke wedstrijdlopers tot enthousiaste recreanten, van trainers tot vrijwilligers: achter iedere training en iedere wedstrijd schuilt een verhaal dat het waard is om verteld te worden. Daarom is de redactie van de Noviteit, het clubblad van AV Nova, op zoek naar een nieuw redactielid.

Ben jij iemand die graag schrijft, nieuwsgierig is naar de verhalen van anderen of altijd met frisse ideeën komt? Dan zoeken we jou.

Als redactielid van de Noviteit help je mee om onze vereniging nog meer met elkaar te verbinden. Je schrijft bijvoorbeeld inspirerende artikelen, sfeervolle wedstrijdverslagen of persoonlijke columns. Je interviewt leden, trainers of vrijwilligers en legt hun verhalen vast. Ook denk je mee over nieuwe rubrieken, verrassende invalshoeken en creatieve content die de Noviteit iedere editie weer interessant maakt.

Misschien schrijf jij straks een mooi verslag van de Boerenkoolloop, deel je praktische trainingstips of zet je een bijzonder lid in de schijnwerpers. Met jouw woorden geef je kleur aan alles wat AV Nova zo bijzonder maakt.

### Wat maakt deze rol zo leuk?

Je komt terecht in een enthousiast en gezellig team dat samenwerkt aan een blad waar de hele vereniging naar uitkijkt. Je combineert je liefde voor atletiek, hardlopen of wandelen met mooie tekst-scheppende bezigheden. Bovendien bereik je met jouw verhalen alle clubgenoten en draag je bij aan de sfeer en betrokkenheid binnen AV Nova.

Ervaring met schrijven of redactie is mooi meegenomen, maar zeker geen vereiste. Enthousiasme, nieuwsgierigheid en een beetje creativiteit vinden we veel belangrijker.

Lijkt het je leuk om mee te schrijven aan het verhaal van AV Nova?

Stuur dan een mail naar [Noviteit@avnova.nl](mailto:Noviteit@avnova.nl) en sluit je aan bij de redactie van de Noviteit!



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  
**blomelektrotechniek.nl**

**oosterbaan**  
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

De 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](http://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](mailto:info@roodgroenservice.nl)

@Roodgroenservice

[www.roodgroenservice.nl](http://www.roodgroenservice.nl)



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49  
1746 CM Dirksborn  
0224-552282

[info@petersautoservice.nl](mailto:info@petersautoservice.nl)  
[facebook.com/petersautoservicedirksborn](https://facebook.com/petersautoservicedirksborn)

**Pedicure Annelies**

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen  
0226 - 39 38 03

# Gezellige avond met de Stratenloop in Tuitjenhorn op 27 juni 2026

Op 27 juni 2026 wordt de 76e editie van de Stratenloop Tuitjenhorn georganiseerd.

Nova wil graag zoveel mogelijk (jeugd)leden aan de start zien. Daarom organiseert de jeugdcommissie voor Nova jeugdleden een gezellige middag/avond op 27 juni.

We verzamelen ons om 16.30 uur bij Nova. Na het uitdelen van de startnummers zullen de kinderen van 4 tot en met 12 jaar vertrekken naar het centrum van Tuitjenhorn.

**We zijn op zoek naar ouders die met de kinderen mee willen/kunnen lopen!**

Voordat er gestart wordt, zal de groep een warming-up doen.

17.30 uur jongens/meisjes 4-5 jaar

17.40 uur jongens/meisjes 6/7 jaar

17.50 uur jongens/meisjes 8/9 jaar

18.00 uur jongens/meisjes 10/12 jaar

18.20 uur Prijsuitreiking jeugd individueel en loterij jeugd

Na de prijsuitreiking gaan de kinderen van 4 tot en met 12 jaar naar Nova.

Daar gaan ze pannenkoeken eten.

De **U12/pupillen** (geboren in 2014 en jonger) gaan spelletjes doen.

Om 20.30 uur is het programma af en kunnen de U12/pupillen opgehaald worden.

De kinderen van 13 jaar en ouder gaan eerst pannenkoeken eten. Na een spel gaan zij naar het centrum van Tuitjenhorn.

19.00 uur jongens/meisjes 13/15 jaar 1 grote ronde (2500 meter)

19.00 uur jongens/meisjes 16/18 jaar 1 grote ronde (2500 meter)

19.20 uur Prijsuitreiking

Na de prijsuitreiking is er bij Nova voor de **U20/junioren** (2014 tot en met 2007) een gezellige avond. Dit duurt tot 22.30 uur.

Wil je meedoen als oudere junior met de gezellige avond, maar gaat het lopen niet, dan ben je op de gezellige avond welkom mits je helpt.

Voor Novaleden betaalt Nova het inschrijfgeld voor de Ronde van Tuitjenhorn, mits je je wel op tijd opgeeft! Heb je zin om mee te doen met de Ronde van Tuitjenhorn en in een gezellige avond, geef je dan zo spoedig mogelijk op. In ieder geval vóór 20 juni 2026 door een mail te sturen naar [jeugd@avnova.nl](mailto:jeugd@avnova.nl) met daarin je naam en je geboortedatum.

Ook zijn we op zoek naar pannenkoekenbakkers. Wie heeft er tijd om voor ons pannenkoeken te bakken? Voor de jeugd van 13 jaar en ouder om 17.00 uur, voor de jeugd van 12 jaar en jonger om 19.00 uur.

Voor de duidelijkheid: De stratenloop hanteert leeftijdsgroepen. 's Avonds bij Nova is het programma voor U12 (2015 en jonger) tot 20.30 uur en U20 (2007 tot en met 2014) tot 22.30 uur.

**Dus:**

**Wat:** Stratenloop Tuitjenhorn en gezellige avond

**Waar/wanneer:** Bij Nova om 16.30 uur op zaterdag 27 juni 2026

**Opgeven:** Naam, geboortedatum en eventueel begeleiding met de groep 4 t/m 12 jaar en/of pannenkoeken bakken, te mailen naar [jeugd@avnova.nl](mailto:jeugd@avnova.nl)





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](http://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](mailto:info@ariebleeker.nl) - Website: [www.ariebleeker.nl](http://www.ariebleeker.nl)

AUTOSERVICE  
**VAN WENT**



**Uw sportieve partner  
in mobiliteit**

📍 Kabelstraat 11, 1749 DM Warmenhuizen  
☎ 0226 - 399 900  
✉ [info@autoservicevanwent.nl](mailto:info@autoservicevanwent.nl)  
🌐 [autoservicevanwent.nl](http://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](http://www.awdg.nl)

[info@awdg.nl](mailto:info@awdg.nl)

*Een goed advies betaalt zichzelf!*

# Finale crosscompetitie in Anna Paulowna

Zaterdag 7 maart 2026 werd de finale van de crosscompetitie 2025-2026 georganiseerd in onze regio door AV Dokev in Anna Paulowna.

Door blessures, ziekte of open dagen is het best lastig om aan minimaal twee wedstrijden te kunnen deelnemen. Als je aan drie wedstrijden meedoet, kun je ook nog bonuspunten krijgen. Dit zet de totaaluitslag, en dus of je mee mag doen met de finale, op zijn kop.

Toch hadden elf Novaleden zich geplaatst voor deze finale. Espen mocht de spits afbijten. Hij liep als een diesel zijn rondjes en eindigde als 14e. Daarna mocht Levi starten. Al vrij snel na de start was een trechter naar een smal dijkje. Levi kreeg een duw en belandde bijna onder aan het dijkje. Hij liep dapper door en wist toch nog als 28ste te finishen. Robin kwam na 2500 meter als 29e over de streep. Lynn en Rosa hielpen elkaar naar een mooie 30e en 31e plaats. Keet moest het als Nova atleet in haar groep

alleen doen, en eindigde als 39e. Liz en Lisanne konden wel samen starten; zij eindigden op de 48e en 54e plek.

Nu missen we nog de jongens U13. Dat was voor Nova het enige team dit jaar. Zij zorgden voor de sensatie van de dag: Jurre, Krijn en Lars bleken bij de prijsuitreiking als eerste team geëindigd te zijn!

De oudere jeugdleden vonden dit toch wel een topprestatie en organiseerden maandag voor de training een huldiging van Europees niveau. Jasper kondigde het team aan. Het team werd door Sam onder muziekbegeleiding naar het podium gebracht. Daar overhandigde hij de beker en de medailles onder luid applaus van de toeschouwers aan Jurre, Krijn en Lars. Deze medailles en beker werden keurig op een Nova kussentje overhandigd door Espen en Jesper. Het leek wel alsof ze dit vaker gedaan hadden!



Een mooie afsluiting van de crosscompetitie 2025-2026.

Bedankt toppers, jullie hebben Nova goed vertegenwoordigd!

MU 18	4500 meter	14	Espen van der Welle	17.21
MU16	3500 meter	28	Levi van Wonderen	14.31
VU14	2500 meter	29	Robin Stoop	12.21
MU13	2500 meter	11	Jurre Blankendaal	10.44
		12	Krijn de Groot	10.46
		41	Lars Nieuwland	11.48
VU13	2500 meter	30	Lynn Hoogeboom	11.56
		31	Rosa Hoogeboom	11.57
VU11	1500 meter	39	Keet Meijer	7.27
VU12	1500 meter	48	Liz Meijer	7.23
		54	Lisanne Kruijer	7.28



# Wintersport 2026

Dick Zwaan

## Wat eraan vooraf ging

Mijn vrouw Ina werd gebeld door Marian Delver. Of we nog zin hadden in een wintersportvakantie. Marian en Ina kennen elkaar al vanaf het middelbaar onderwijs in Schagen en het contact is altijd gebleven. Marian gaat al jaren mee met de NOVA-groep. Volgens haar waren er nog plaatsen beschikbaar voor de reis naar de Dolomieten in Italië. Om daarover meer aan de weet te komen nam ik zelf contact op met Marian Robert. Marian is, naar nu blijkt, de spil in de - noem het maar - reisorganisatie. Het zou gaan om 5 personen extra: wijzelf, onze zoon Jesper en onze vrienden Jan en Marjan Cornelissen. JOEPIE er was plek, iedereen blij, wintersport 2026 was geboren.



## Organisatie

Ja, en dan begon de voorpret en het wachten tot het zover was. Ondertussen werden we rijkelijk geïnformeerd door Marian en Peter, te weten:

- ★ Wanneer, waarnaartoe, vervoer, wat is er te doen en kosten
- ★ Nieuwsbrief met uitgebreide info, denk aan tijd van vertrek in Warmenhuizen, hotelfaciliteiten, ski- en wandelmogelijkheden en informatie over de terugreis
- ★ Uiteraard volgde er nog een overzicht van de deelnemers (totaal 28). Opvallend was het ruime aanbod van dezelfde voornamen.

## D-day

Vrijdagmiddag 6 maart was het moment van vertrek daar. Om 15.15 uur verzamelden we op de parkeerplaats van AV NOVA te Warmenhuizen. Misschien kan iedereen zich nog het liedje van Höllenboer herinneren: "busje komt zo". De beoogde planning van Marian werd niet helemaal gehaald, want de bus kwam niet. Althans niet op de afgesproken tijd. Na een korte en duidelijke uiteenzetting met de busorganisatie (laat dit maar aan Marjan over) stond er niet veel later een bus met 2 chauffeurs voor onze neus.

Ondertussen was er door deze kleine vertraging voldoende tijd voor kennismaking, weerzien en wat geknuffel. Enkele deelnemers waren voor mij geen onbekenden vanwege mijn atletiek achtergrond bij AVW en als deelnemer van o.a. wedstrijden bij AV NOVA. Met de overige deelnemers was het contact snel gemaakt en voelde het meteen al goed. Met wat hulp werd de bus snel geladen en kon de reis beginnen.

De heenreis ging eigenlijk zeer voorspoedig. Er werd in eerste instantie nog rekening gehouden met enkele opstapplaatsen onderweg, maar deze kwamen te vervallen en dus kon de route rechtsreeks worden afgelegd. Hierdoor werd de vertraging ruimschoots goedge maakt. Een snelle inschatting was dat we mogelijk al rond de klok van 7 uur 's ochtends bij het hotel in Ortisei konden zijn. Om te voorkomen dat we voor een dichte deur kwamen te staan wist Marian het hotel vroegtijdig te informeren (zeg maar mobiliseren) en werden we op een prettige wijze ontvangen. De kamers waren vanwege de vroege aankomst nog (net) niet beschikbaar, maar er was ruimte geregeld om de bagage tijdelijk elders op te slaan. Ondertussen was er een uitgebreid ontbijt klaargezet.

## Activiteiten

Na een heerlijk ontbijt waren de kamers al snel beschikbaar en kon eenieder zijn/haar spulletjes inrichten. Het mooie van zo'n vroege aankomst is dat je direct op de dag van aankomst kunt starten met alle activiteiten. Het transport tussen hotel en beide opstaplocaties bij de liften was prima geregeld: even een belletje en met enkele minuten stond het hotelbusje voor je neus.

Tegen koppiestijd was het gevoel op de ski's al snel weer aanwezig en waren de eerste kilometers op de berg gemaakt. We waren met z'n vijven, eigenlijk de groep Wieringers, zoals wij als nieuwkomers bestempeld werden. In een voor ons onbekende omgeving raadpleegden we veelvuldig de kaart van het gebied om de richting te bepalen. Enkele tips hadden we al meegekregen, en zijn we gestart op de **Seiser Alm**. Het zonnetje stond strak aan de blauwe hemel, wat een kadoetje.

De hiernavolgende dagen waren wisselend van samenstelling.

Zo zijn we de tweede dag met Jan en Margreet meegevraagd richting **Seceda**. Het fijne hiervan was dat je op een vlotte manier door het gebied werd geloodst. Jan en Margreet kennen het gebied goed en ook voor wat skitechnische tips waren we bij Jan aan het juiste adres. Eigenlijk was, op ons als nieuwkomers na, iedereen al

vaker in het Dolomietengebied geweest waardoor kaartmateriaal bijna overbodig was.

Op de derde dag gingen we onder aanvoering van Ellen met Marjan D. en José met z'n zessen opnieuw de **Seceda** op. Het werd een verrassende dag. De uiteindelijke keuze viel op de "**Sella Ronda**". Misschien waren we aan de late kant, maar vooralsnog geen zorgen. Na koppiestijd nog even overleg over de haalbaarheid. Met voorzichtig enthousiasme toch maar besloten om door te gaan en niet om te keren. Prima, we zouden de tijd scherp in de gaten houden. De lunchstop nam net iets meer tijd dan gedacht. Toch maar even de kaart bekeken om na te gaan of het nog steeds haalbaar was. We waren positief, maar we konden geen onnodige stopjes meer inlassen. We hadden nog een ruim traject af te leggen en er was steeds minder tijd tussen aankomst bij en sluiting van de liften. Uiteindelijk werd het nog spannend. Een van de laatste liften was al gesloten, maar werd speciaal voor ons geopend om uiteindelijk bij de allerlaatste gondel aan te komen, zodat we met het personeel en de vuilniszakken naar beneden konden. Er was van paniek geen sprake, maar het was wel spannend en zeker leerzaam.

De vijfde dag had Marian R. de keuze aangeboden om voor belangstellenden een dagje per bus naar **Bolzano** te gaan. Ik heb daar geen gebruik van gemaakt, maar aan de deelnemers te merken was het bijzonder leuk en zeker de moeite waard. In de wandelgangen was deze dag als meidendag bestempeld. Mede hierdoor ontstond er bijna vanzelf een interessante groep mannen om mee op te trekken. Het plan was om bij **Seceda** omhoog te gaan. Het was weer even wennen, gelet op wat nieuwe gebiedsdelen en een redelijk strak tempo. Nu kan ik best meekomen, maar met Kees Blankendaal als aanvoerder kon het ook zomaar gebeuren dat hij met zijn gifgroene jas als een stip in de verte verdween. Dus toen Kees het op z'n heupen kreeg probeerde ik hem maar niet bij te houden, veiligheid voor alles dacht ik maar. Maar wat een fantastische dag was het; lekker strak tempo en toch ook tijd voor ontspanning, kortom heerlijk.

De meiden kwamen, na de mannen, terug bij het hotel in een ietwat jolige stemming. Ik zal er nog wel eens eens achter zien te komen waar en hoe de meidendag werd gevierd.

De laatste en resterende skidagen in wisselende samenstelling verliepen rustig en beheerst; we waren vooral te vinden op de **Seiser Alm**. Deze locatie kenmerkt zich door brede en ook voor iedereen vrij gemakkelijke afdalingen; prima om zo een ieder te plezieren.

## De laatste dag

Ondertussen was de laatste dag, zaterdag 14 maart aangebroken, nog een hele dag om iets te ondernemen. Zo waren er nog enkelen die de sneeuw opzochten en verder wat groepjes die verschillende wandelactiviteiten ondernamen. De geplande route was vanuit Ortisei met de kabelbaan (soort trein) omhoog. Hiervandaan via een wandelroute verder omhoog met onderweg een bezoek aan een kapelletje, om aan de top te eindigen bij het kruis. Kees H. en José, die iets eerder op de klim gebroederlijk waren achtergebleven in een chalet-achtig onderkomen, hebben we op de terugweg weer opgepikt. De laatste kilometers nog even door Ortisei geslenterd. In afwachting van de winkelende dames vond ik samen met Kees H. een bankje om nog wat diepgaande gesprekken te voeren. Na aankomst in het hotel was er tijd voor een paar gouden rakkers, waarna ons laatste avondmaal werd opgediend.

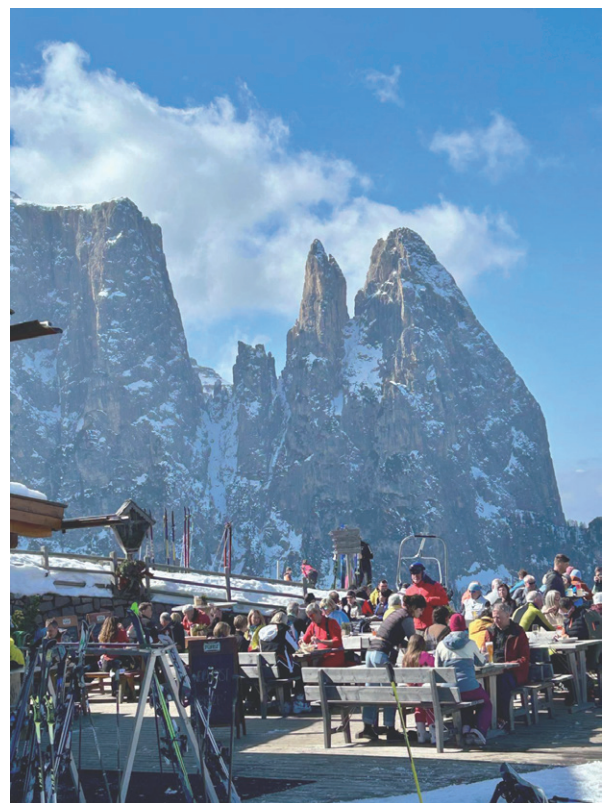
Normaal gesproken zouden we na het diner in de bus stappen voor de thuisreis, maar het vertrek werd enkele uren opgeschoven, wat alles te maken had met het rijtijdenbesluit van de chauffeurs. Voldoende tijd dus om na het eten nog wat te lezen of iets dergelijks.

Uiteindelijk vertrokken we rond de klok van tien (in de avond) en reden we de nacht in. Ook nu verliep de reis vlot en met een paar korte stopjes waren we vroeg in de middag weer in Warmetuit.

## Afsluitend

Wat ikzelf als heel plezierig heb ervaren is het moment van reizen. In de namiddag of vooravond vertrekken, 's nachts reizen en in de ochtend aankomen. Voor ons als groep Wieringers wil ik graag alle deelnemers enorm bedanken voor de prettige wijze van omgang met elkaar. Want wat een prettige groep was dit: van een jonge dertiger tot gevorderde zeventiger(s) aan toe en stuk voor stuk sportief en actief ingesteld. In het bijzonder grote dank aan Marian en Peter. Marian, wellicht heeft het organiseren hiervan zo nu en dan wat hoofdbrekens gekost, maar dat heb je niet laten merken. Hulde hiervoor!

Met grote dank,  
Dick Zwaan



IN 'T IJKGEBOUW  
**DE EENDRACHT**



Alckmariapad 2, 1811 ML Alkmaar, reserveer via 072-5826036 of [deendracht-alkmaar.nl](http://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](http://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](mailto:info@gkamper.nl)  
[www.gkamper.nl](http://www.gkamper.nl)

**GLOBE**  
URBAN CUISINE

**STREETFOOD  
& COCKTAILS**

DORPSSTRAAT 153 | WARMENHUIZEN  
[GLOBESTREETFOOD.NL](http://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](mailto:info@eco-well.nl)

[www.eco-well.nl](http://www.eco-well.nl)

# Evenementenkalender

De eigen Nova-wegcompetitie is met de Aboretumloop naar Waarland afgerond. Om te zorgen dat onze sportieve leden zonder wedstrijdrees nu niet in een gat vallen zijn hier weer de leukste wedstrijden in de buurt voor jullie verzameld. De lente is bij uitstek het moment om weer buiten in beweging te komen. De dagen worden langer, de natuur komt tot leven en dat maakt het extra aantrekkelijk om naar buiten te gaan. Vooral de bloeiende bollenvelden nodigen uit om gezien te worden. Of je nu graag wandelt, hardloopt of de fiets pakt – dit is het seizoen om je routine op te frissen en nieuwe energie op te doen.

De komende maanden staan er gevarieerde uitdagingen op de planning: van gezellige stratenlopen en de sportweek tot trailruns. Voor elk niveau en elk tempo is er wel iets te vinden. In mei zijn er een paar aantrekkelijke cityruns in Schagen en Alkmaar. Deze stadslopen zijn behoorlijk populair en snel vol. Door de entourage is het echter ook leuk om er als supporter bij te zijn. En er is meer om naar uit te kijken. Onze eigen wandelvierdaagse staat voor begin juni op het programma. Ook komt de Stratenloop van Tuitjenhorn er weer aan – een vaste favoriet binnen de club. Schrijf je snel in, het zal zo maar kunnen dat het volloopt.



Trouwens, ook de Sportweek is een prachtig fenomeen. Het is een combinatie van sportplezier, ontmoeten en verbinding waar jongeren graag aan meedoen en altijd veel publiek aanwezig is. Echt een aanrader om aan mee te doen of om bij te wonen.

## Mei

- 09-05 Hyrox Tuitjenhorn, fitnessoefeningen met krachtoefeningen en hardlopen <http://www.sportcentrummaakmefit.nl>
- 10-05 Schagen City Run, wegwedstrijd 5 en 10 km en kidsrun [www.schagencityrun.nl](http://www.schagencityrun.nl)
- 13-05 Alkmaar Cityrun Alkmaar, 5 en 10 km, met after run party <https://www.alkmaarcityrun.nl/>
- 14-05 Mijl van de Weere, in Weere, zes afstanden van 1 t/m 9 km , <https://www.avhera.nl/>
- 22-05 Raadhuis Pinksterrun, Oudorp, 5 en 10 km om 19:00 en 19:10 uur en kidsrun. Je kunt de 5 en 10 km ook wandelen vanaf 17.30 en 18.00 uur. <https://raadhuispinksterun.nl/>
- 22-05 Luilakpolderloop Jisp, recreatieloop. 5, 10 of 16,1 km. Start vanaf 18:30 uur. [www.vvjisp.nl](http://www.vvjisp.nl)
- 30-05 Langedijker Run Langedijk, 5 en 10 km en kidsrun, [www.facebook.com/delangedijkerrun/](http://www.facebook.com/delangedijkerrun/)
- 30-05 Pupillencompetitie bij AV Nova. [www.tigch.nl](http://www.tigch.nl) of [www.atletiekcompetities.nl](http://www.atletiekcompetities.nl)

## Juni

- 01-06 t/m 05-06 Nova wandelvierdaagse, div. afstanden. Start van 18.00 tot 19.00 uur [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)
- 13-06 Jeugdsportweek Warmenhuizen, atletiek bij Nova. <https://www.desportweek.nl/>
- 13-06 Pupillencompetitie AV Noordkop. [www.tigch.nl](http://www.tigch.nl) of [www.atletiekcompetities.nl](http://www.atletiekcompetities.nl)
- 15-06 Sportweek Warmenhuizen, atletiek bij Nova. <https://www.desportweek.nl/>
- 27-06 Stratenloop Tuitjenhorn. Korte jeugdlopen en de 5 en 10 km route door het centrum van Tuitjenhorn en het Blanckendaell dierenpark. [www.stratenlooptuitjenhorn.nl](http://www.stratenlooptuitjenhorn.nl). Voor de jeugd is er een Stratenloopfeestavond met pannenkoekenprogramma!

## Juli


- 07 en 08-07 Strand-2-daagse Wijk aan Zee – Petten, 15 en 18 km wandelen. <https://stours.nl/>
- 15-07 AV Texel zomerloop Den Burg, 1200 m (jeugd), 4,4 en 8,4 km [www.avtexel.nl/](http://www.avtexel.nl/)

## Augustus

- 29 en 30-08 Nova Jeugdkamp. Voor € 10,- zit je goed. Geef je op voor 10 juli bij Linda!

## September


- 27-09 Halve van Texel, vanaf de boot 21,1, 10 en 5 km. [www.texelhalvemarathon.nl](http://www.texelhalvemarathon.nl)
- 27-09 Nova Boerenland-wandeltocht, Start Nova-accommodatie, diverse afstanden



**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](http://bejo.nl)**

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



# PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

## PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw  
verbouw  
restaurantie  
onderhoud



steha gecertificeerd  
 hoofdaannemer

 **BOUW GARANT**

Vakgroep Restauratie 

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