

juli/ augustus 2020

40-jaar-NOVA-QUIZZZZ

De eerste ronde!

*Spidermannen op de
atletiekbaan*

Hardloofdokter

Natuurlijke sportbeleving

Ruud Doodeman

Nova's GIGANTEN



Loodgietersbedrijf- en leidekkersbedrijf
L.F. STAM & ZN. BV

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

Tel.: 0226-392597
Bregweid 6 Warmenhuizen

**multicopy the
communication
company**

HEERHUGOWAARD
ALKMAAR



**DÉ PARTNER
VOOR AL UW
COMMUNICATIE
UITINGEN**

W.M. DUDOKWEG 10 | 1703 DB HEERHUGOWAARD | 072-5760990



FREE-D-SIGN
RECLAME EN VORMGEVING



Vormgeving • Sign & Visuals
Events & Outdoor • Indoor & Styling

FREE-D-SIGN.NL

TOON BEENTJES
TWEEWIELERS HEEMSKERK

BROMFIETSEN

Cornelis Groenlandstraat 6c
Heemskerk
T 0251 243583
www.Toon-Beentjes.nl

FIETSEN

Maerelaan 2c
Heemskerk
T 0251 232250
www.Toon-Beentjes.nl

Schildersbedrijf
PRONK



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

**KAPSALON
Nathalie**

Leeuwerikstraat 25
1749 VC Warmenhuizen
T (0226) 390208 M 06 43732544

afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl

**peter's
autoservice**

APK en Onderhoud
Peter Dekker
in-verkoop auto's

C. de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
T (0224) 55 22 82
F (0224) 55 26 90

In deze Noviteit

Pagina 24

40-jaar-NOVA-QUIZZZZ

Pagina 12.

Natuurlijke sportbeleving

Pagina 21.

Spidermannen op de atletiekbaan

Pagina 20.

Nova's Giganten

En verder....

NOVA informatie	4
Verjaardagen / Nieuwe Leden	7
Van de voorzitter	9
Rabobank Club Support	9
In Memoriam: Nel Ootjers-Pronk	10
Rubriek: Onze Groep	11
Jong Blauw	16
Wandelnieuws	28
Evenementenkalender	30

De Novaredactie **novakrant@hotmail.com**

Martijn Jorritsma
Elles de Groot
Ruud Doodeman

Wil je adverteren in ons clubblad?
Neem dan contact op met de
sponsorcommissie!
sponsoring@avnova.nl

Planning is momenteel een dingetje, met al die zwevende agenda's door de coronacrisis. Het is jammer dat vooral gezelligheidsbijeenkomsten het hierbij moeten ontgelden. Of het wordt geannuleerd of uitgesteld.

Ons 40-jarig Nova bestaan heeft er ook onder te lijden. Gelukkig valt het onder de categorie 'Uitgesteld'. Dit houdt de belofte in dat we het tegoed hebben. We houden ons er met zekerheid aan vast dat er ongetwijfeld betere tijden aan zitten te komen, net zoals je nu de Noviteit al vasthoudt. En wat in het vat zit verzuurt niet. Het vraagt improvisatie van het organisatiecomité om er toch een gedenkwaardig moment van te maken, van ons Nova-jubileum. Met een prikkelende quiz worden we er in dit nummer van de Noviteit al warm voor gemaakt. Geheel in de huidige tijdsgeest zit er een mooie digitale connectie aan verbonden met de website www.avnova.nl. En zo is er toch nog meer goed nieuws over handhaving ergens in het middenstuk. Om de vrijheidsdrang vanuit de beperkte anderhalvemetersamenleving in goede banen te leiden wordt je verder als lezer verlost om de vrije natuur op te zoeken. Als het al niet vanuit het wandelnieuws is, dan komt het van een of andere stukjesschrijver, die je alleen letterlijk aan de hand neemt om je al hardlopende van het buitengebeuren te laten genieten. Afijn, lees snel verder en laat je verleiden en inspireren!

Namens de redactie,
Ruud Doodeman

Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Petra Taams	pdtaams@gmail.com	06 52845447	Voorzitter
Jos Hoogeboom	jos.hoogeboom@outlook.com	0226 72 3039	Vice-voorzitter
Margo Hogervorst	margohogervorst@outlook.com	06 14112595	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmeester
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Maaïke Tesselaar	maaiketesselaar@hotmail.com	06 22217397	
Piet Stuijt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

Trainingstijden

Maandag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00	Novabaan Clubavond pupillen	Verschillende trainers
19.00 tot 20.30	Clubavond junioren	Verschillende trainers
Dinsdag 19.30 tot 21.00	Novabaan Senioren/masters	Trainers Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Woensdag 19.30 tot 20.30	Novabaan Start to Run	Trainers Joshua de Vriend
19.30 tot 20.30	Krachttraining	Margriet Berkhout
Donderdag 17.00 tot 18.00	Novabaan Mini pupillen/C-pupillen	Trainers Myrthe van Dok en Mireille Ligthart
17.00 tot 18.00	Pupillen B/C	Steven de Moel en Jesper Sintenie
17.00 tot 18.15	Pupillen A/B	Amber Hurkmans en Carlien Wabeke
17.00 tot 18.15	Senioren/Masters	Annemiek Suiker
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Lars Dignum
18.15 tot 19.15	G atleten	Carol Rademakers, Amber Hurkmans,
19.00 tot 20.15	Junioren	Deni van Schagen
19.30 tot 20.30	Senioren/Masters	Mark Dekker
19.30 tot 20.30	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
19.30 tot 20.45	Bootcamp	Sara Prins
Vrijdag 19.00 tot 20.00	Novabaan Pupillen A1 en A2	Trainers Linda & Amber Hurkmans, Teun Beers
Zaterdag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sportief wandelen	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader
09.00 tot 10.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij begin Zeeweg Start to Run	Trainers Frans Kauffman
10.00 tot 12.00	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers

Trainers



Teun Beers	06 39589887	Steven de Moel	06 51012246	Trainingscoördinatie Maaïke Tesselaar (jeugd): 06 2221 7397
Jan Berkhout	0226 394278	Jorg Ootjers	06 10903088	
Mark Dekker	0226 395238	Sara Prins	06 225 99617	
Lars Dignum	06 1434734	Carol Rademakers	0226 393603	Jos Hoogeboom (senioren): 06 1266 8131
Myrthe van Dok	06 36046818	Peter/Marian Robert	0226 393338	
Rob Duvivier	0226 395543	Jesper Sintenie	06 13840081	
Linda Hurkmans	06 23645244	Annemiek Suiker	06 534 55 821	Marian/Peter Robert (wandelen): 0226 39 3338
Jan Karsten	0226 392029	John Vader	06 2276 5260	
Frans Kauffman	0226 393426	Joshua de Vriend	06 54946276	
Kiki Klaver	06 21647074	Carlien Wabeke	06 34797093	
Mireille Ligthart	06 29152510	Ingmar Zondervan	0226 391994	

Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA www.avnova.nl

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden in januari. Eventuele opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn bij dhr. Gerrie Masteling: Ledenadministratie@avnova.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2019 tot 31-10-2020

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2013 en later	Junior C	2006-2005
Pupil C	2012	Junior B	2004-2003
Pupil B	2011	Junior A	2002-2001
Pupil A1	2010	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2009	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2008-2007	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies

Jeugdcommissie

Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21647074
Kees van Wonderen	keesencorine@hotmail.com	06 1220 0226
Jim Bruin	jim.bruin@hotmail.com	06 1088 2429
Ariën Kruijer	l.kruijer@kpnmail.nl	06 10218761
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209

Kantine commissie

Truus Rood		06 4885 1707
Ada Jonker		06 3367 9064
Marieke Brakkee		06 1455 9699

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819
Piet Stuijt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290
Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688

Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21647074
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Tijs Hofmann	tijshofmann@icloud.com	0226 39 4974
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Clubrecord commissie

René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Sponsorcommissie

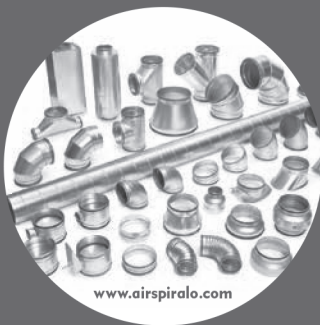
Roland Karsten	sponsoring@avnova.nl	06 2280 2338
Yvon Louter	sponsoring@avnova.nl	0226 39 5688
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 5148 9931

Vrijwilligerscoördinator

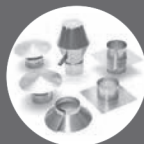
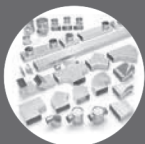
Leonie Engels	vrijwilligerscoordinator@avnova.nl	06 5240 7358
---------------	--	--------------

Onderhoud Website

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



www.airspiralo.com



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736



Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen

STOOP WAARLAND

0226-422844
www.stoopwaarland.nl



GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



BEUKERS Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl

Verjaardagen

Juli

Gré Korthouwer	16
Teun Beers	17
Isabella Maas	17
Rik Bekker	17
Nikki Boekel	19
Manuel Jong	20
Jay Thomas	21
Job Meijer	22
Michiel de Ruiter	23
Marike Cnossen	23
Emiel van Tongerlo	23
Dora Bruin-Klaver	23
Ruud Barhorst	24
Fienna van der Gragt	24
Kim Berger	26
Hans van Dijke	26
Piet Meijer	27
Erna Doodeman	28
Milou Grootjes	28
Rick Houtenbos	31

Augustus

Steven de Moel	1
Arnold Blom	1
Jeanine de Graaf-van Zijl	2
Corine de Groot	3
Dia Wapstra	4
Marjolijn van Tol	5
Marian Dekker-de Groot	7
Betsie Groen	9
Damian de Vries	9
Tilly Wessel	9
Tiemen Pronk	13
Bas Peerdeman	13
Sidney Steens	14
Cathy Arnold	14
Jan Berkhout	16
Kevin van Grieken	16
Joris de Boer	18
Mariska Pronk-Veul	18
Kris Hof	18
Hil Pronk	19
Luuk Goudsblom	19
Sijmen Ploeg	21
Renze Ligthart	22
Jesse Smit	23
Robin Broekmans	23
Nelleke Nannes	24
Peter Robert	24
Kitty Ligthart	26
Margriet Berkhout	27
Annemiek Suiker	27
Justin Maijer	28
Ariën Kruijer	28
Senna Schats	29

September

Jaap Ruiter	1
Daniel Tesselaar	2
Co Duineveld	2
Koen Pronk	3
Per Noordstrand	3
Renate Sijtsma-Wit	4
Aiden Voskuilen	4
Ans de Groot	7
Arnar Schortinghuis	8
Bente Smit	9
Jet van den Berg	9
Hilde Ligthart-de Kruijff	10
Maarten Emmaneel	10
Esther Meijland	11
Yvonne Tesselaar	11
Ilse Rozendaal	13
Sven Moolenaar	13
Jaap Zandvliet	15

Nieuwe Leden

Job Meijer
Cas Tesselaar





Interieurwerken



Met passie voor het proces



Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

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

Loeigoeie Zuivel

Van biologische
Boerderij
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl

Praktijk voor

Aangesloten bij de NVO/NRO

Osteopathie en kinderosteopathie

Voor volwassenen, kinderen en baby's

Osteopathie zoekt naar de oorzaak van uw klacht en behandelt deze manueel

Indicaties baby's en kinderen

o.a. voorkeurotaties, overstrekken, huilbaby's, darm- en buikkrampjes, reflux, KISS en KiDD, afvlakking van het hoofdje, oorpijn en hoofdpijn.

Indicaties volwassenen

bij zwangerschap en na de bevalling, maar ook o.a. bij nek-, schouder-, rug- en bekkenklachten, duizeligheid, hoofdpijn, vermoeidheid, orgaanklachten en sportblessures.

Mocht u nog vragen hebben of een afspraak willen maken, bel 0226-340320.

Woudmeerweg 33, 1746 CD Dirksborn

Mary Kloeth D.O.-MRO
Bob Haanappel D.O.-MRO

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



Jos van Baar Schilderwerken

Oudeval 5 1749 CA Warmenhuizen Telefoon (0226) 392807

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

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

HEMAN "DE SMIDSE"

Dorpsstraat 158
1749 AJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391223 www.he-man.nl



Fietsen /
Accessoires



Speelgoed



Huishoud / Kado



Smederij /
Tankstation

MENEER VERMEER TUINEN



ONTWERP, AANLEG,
ADVIES EN ONDERHOUD

0226 39 39 20

WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL

Beste Nova Leden

De zomer is begonnen en vakanties (bijna) gestart. Het zal allemaal wat anders zijn dan we waren gewend in de anderhalvemeter economie. Maar we doen het goed als vereniging. We hebben terecht complimenten ontvangen van de controleurs van de gemeente.



Inmiddels zijn er weer nieuwe maatregelen en dus alweer een nieuw protocol (zie www.AVNova.nl). We zijn er nog niet, er zijn verruimingen met daarbij ook weer nieuwe regels, met best een zwaar beroep op vrijwilligers. Vooral voor het organiseren van evenementen zoals de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht. In de komende periode zullen de commissies besluiten wat te doen. Het is een lastige afweging, want ja, het zijn ook onze 'cash cows'.

Wat doen we wel? We houden de RIVM hygiëneregels nog steeds in ere, maar jong en oud kunnen tijdens het sporten de 1,5m even vergeten, wel zo gezellig! Echter, zodra we stoppen met de training moeten de 18+-ers de 1,5m weer oppakken. Hetzelfde geldt voor anderen rond de baan. Ook in het krachthok houden we 1,5m afstand en we blijven de gebruikte materialen schoonmaken.

Formeel mocht 1 juli het clubgebouw weer open. Echter vanwege Corona regels die in de vakantie moeilijk in te vullen zijn, is besloten de kantine nog tot 17 augustus gesloten te houden. Wel gaan de kleedkamers 6 juli weer open. Daar mogen max. 10 personen tegelijk in. In de toiletruimten mogen max. 2 personen tegelijk. Voor beide geldt: rekening houdende met 1,5m. Om dit te kunnen doen moeten we wel extra poetsen. Dus we doen een beroep op iedereen, houdt het netjes en was je handen voor en na het betreden van de ruimten.

Het bestuur heeft na bekend worden van de nieuwe regels per 1 juli voor evenementen ook nog een keer opnieuw gesproken over het 40-jaar evenement. Na het bekijken van alle regels zijn we tot de conclusie gekomen dat wij het eerder genomen besluit handhaven. Het kan met al 'het gedoe' niet gezellig worden is onze stellige overtuiging. We hopen dat een groepje digi-boys nog met een mooie online oplossing komt.

Namens het bestuur een mooie zomer toegewenst en kom gezond weer terug!

Petra Taams

Oproep van onze sponsorcommissie



Rabo ClubSupport

Met Rabo ClubSupport investeren we in lokale clubs en verenigingen.



Rabobank

Actie 2020, ben je al lid van de rabobank?

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

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

Ik zeg doen!

Onderstaande bericht was helaas niet meegekomen in de vorige Noviteit. Hoewel het overlijdensbericht hierdoor al enige terug is willen we het alsnog ter herinnering brengen voor iedereen die Nel via Nova gekend heeft.

TER NAGEDACHTENIS

Nel Ootjers - Pronk

22-10-1949

17-02-2020

Nel

Liefdevol, aandachtig, puur en passie, geen poespas, gewoon,
duidelijk en zorgzaam.

Een Novacoryfee is van ons heengegaan.

Ze was van 1982 tot 1997 jeugdtrainster en jarenlang een
vertrouwd gezicht bij de inschrijving van de Nova-
wandelvierdaagse en ieder jaar hielp ze zwarte Piet met de
cadeautjes voor alle Nova-kinderen.

Met een warme groet voor de familie Ootjers.



Joop Nota – de Nijs & Nova team

Onze Groep

Niet alleen lid van Nova, maar ook van je eigen groepje. Tal van atleten en wandelaars treffen elkaar ook buiten de club om zelf samen op pad te gaan. In elke editie van de Noviteit zetten we zo'n groepje in de schijnwerpers. Deze keer vertelt Ronald Vreeker over zijn loopgroep.

Hoe begon het?

'Een jaar of tien geleden vroeg een collega of ik mee wilde doen aan de Damloop. Ik was net gestopt met voetbal en dat leek me wel wat. Deed er anderhalf uur over of zo. Toen zei een maat: 'je moet bij Nova gaan trainen. Daar word je veel beter van'. Dat heb ik gedaan en op de baan klikte het meteen met Paul Blom. Via hem kwam ik ook in de zaterdagmiddaggroep van Jan Berkhout terecht. Daar leerde ik Sander, Michiel, Chris en die andere mannen kennen. Om meer samen te lopen zijn zij toen ook lid geworden van Nova.'

Hoe vaak komen jullie bij elkaar?

'Meestal trainen we op dinsdagavond samen bij Nova en op donderdag of vrijdagochtend nog een keer. En altijd op de zondagochtend om 9 uur. Dan lopen we vanaf het parkeerterrein naar het bankje op de Schoorlsezeeweg en daar verzinnen we dan wat we gaan doen in de training. Soms rossen we over de paardenpaden, soms doen we intervallen. Net waar we zin in hebben.'

Volgens Sander Kager doe jij het meest voor de groep, klopt dat?

'Ja, dat klopt wel. Ik ben directeur bij de Toekomst Groep en heb voor de shirtjes en de jasjes gezorgd. We lopen ook soms samen als bedrijventeam. Gezellig is dat altijd. En we winnen ook wel eens. De Boerenkoolloop bijvoorbeeld. Wij hebben de wisselbeker dit jaar. Die is echt godsgruwelijk

lelijk... Maar, wel van ons dus!'

Wat zijn de mooiste momenten?

'Samen die grote evenementen doen is leuk, zoals Egmond of de Alkmaar City Run.

Maar vooral de loop van de Toekomst Groep zelf. Die is elk jaar in het najaar in Katwijk. Gaan we samen heen,

lopen we de halve marathon of de tien kilometer. Pasta party erbij en bij thuiskomst nog na borrelen in De Klok. Ook heel mooi zijn de duurlopen bij Chris vandaan. Die woont in Groet. Lopen we samen daarvandaan door de polder naar Petten, terug naar Camperduin en dan weer naar Groet. Mooi rondje en onderweg alle tijd om te ouwehoeren. En daarna drinken we nog wat in de tuin. Echt gezellig en daar gaat het uiteindelijk om.'

Op de foto van links af: Alex Pastoor, Ronald Vreeker, Yde Dekker, Leon van Bourgonje, Paul Blom, Michiel Beeldman, Chris Hoffman, Ariën Kruijer en Niels Goudsblom. (Sander Kager ontbreekt op de foto)



Natuurlijke Sportbeleving



Het begint met de zangvogels die zich in alle vroegte glashelder laten horen door het slaapkamerraam bij het eerste ochtendlicht. Hun ochtendritme ga ik niet volgen, wel ga ik mee in hun belofte van de stralende zomerdag, om later, als de zon vrijwel loodrecht boven ons staat en de lucht boven de akkers laat zinderen, op pad te gaan voor een heerlijke hardloopsessie. Tegen de tijd dat ik op weg ben zwijgen die vroege gevleugelde herriemakers stilletjes in de struikgewas. Slechts de koekoek laat zich onzichtbaar horen in de verte, terwijl de geur van vers gemaaid gras naar me toekomt en ik vlinders vanuit de berm onnavolgbaar fladderend de lucht zie ingaan. Vanuit het bos van Schoorl waar de naaldbomen naar hars ruiken ben ik de Eeuwige laan overgestoken naar het Hof van Bergen om over De Voert een stuk favoriet buitengebied mee te pakken met grazige weiden. Met op de achtergrond de hoogste duinen van Nederland, oftewel de West-Friese Alpen, was afstand houden nog nooit zo aangenaam.

Natuurgebieden werken voor mij als een magneet om als grondgebied te dienen voor het hardlopen. Het is het mooiste als het een enigszins afgebakend gebied is. Dat hoeft dan niet meteen met hoge hekken te

zijn, maar wel dat het duidelijk is waar de lieflijkheid van de natuur begint. Bruut gezegd ga je vanuit de lelijkheid door economische zuinigheid naar de gulle schoonheid van het buitenleven. Meestal is het gebied trouwens ontstaan doordat de grond er op de een of andere manier te beroerd of ruig is om rijk van te worden. Voor de overgang gaat het mij erom dat ik hiermee een duidelijke mentale omslag vanuit de drukke omgeving naar het buitenleven in het groen beleef, die me niet alleen rust brengt, maar ook nieuwe energie geeft. Deze yoga-achtige ervaring gaat gelukkig prima zonder dat er bijzondere lichaamshoudingen of ingewikkelde standjes aan te pas komen. Door er te zijn ga je gewoon op in de dieren- en plantenwereld. De zorgen heb je zo achter je.

Dus dat je via een drukke weg met veel huizen of desnoods kantoren en bedrijven ineens plompverloren voor een stille laan met dikke bomen staat is eigenlijk voor het verschil wel prima. Het liefst zie ik daarbij als een soort visitekaartje een entreebord met de naam van het natuurgebied erop staan, zodat je als een soort garantie zeker weet dat je goed zit. Als er dan ook nog wat verbodsborden staan om aan te geven wat wel en niet mag dan is dat ook oké, dan besef je hoe fragiel en zeldzaam en bijzonder het reservaat is. Een

aardigheidje bij de aankomst van een officieel natuurgebied zijn de informatieborden met de meest fraaie aquarellen of schilderijen van de natuur die je - wanneer alle flora en fauna haar best doet – er kunt aantreffen. Die afbeeldingen en de tekst maken de belofte op het bijzondere gebeuren. Nu zijn de bloemen en planten op de afbeeldingen over het algemeen wel betrouwbaar, maar alles wat zeldzaam is en beweegt op die plaatjes zie je in de verste verte niet, of je moet wel heel veel geluk hebben.

Mooier dan zoals het op het bord staat wordt het in de regel vast niet.

Meestal is het volkomen kansloos dat je die wiewaal, rugstreepad, Noordse woelmuis of waterspitsmuis treft, laat staan het vliegend hert. Door de vermelding op de rode lijst, worden ze wel de kermisattractie van het dierenrijk. Ach, wat dondert het of je zeldzaamheden spot? Die unieke vegetatie en de dierenwereld wordt verstoort door ze op te merken met

je wilde aanwezigheid. Aangezien je ze immers al op de plaatjes gezien hebt, hoeft je niet meer te zoeken. Het doet denken aan restaurants in toeristencentra, daar worden de maaltijden buiten voor de deur voor de mensen zonder talenknobbel met smakelijke foto's aangeduid. Dat het eten nooit zo fraai gerangschikt op het bordje komt is logisch en dat is met de natuurplaatjes ook zo. Die zandhagedis is er heus wel, alleen vangt ie zijn insecten lekker tussen de heide en niet midden op het looppad, waar die insecten bovendien ook niets te zoeken hebben. Je wordt lekker gemaakt en zult je vast niet zo aantreffen. Of je ziet net een glimp van de kleurrijke specht die snel naar de andere kant van de boom duikt. En de fraaie vlinder of libelle wil niet poseren en zijn net weer gevlogen op het ideale afdrukmoment. Wat veel tijd kan besparen is gewoon op je gemak die schitterende infoborden bekijken en met je mobiel vastleggen en dan linea recta

naar de meest dichtstbijzijnde horeca lekker een bakkie doen en weer even rap op huis aangaan, althans; als je geen inspanning zou willen beleven. Het is uiteraard sowieso veel beter als iedereen er verder wegblijft, inclusief die hoveniers van Staatsbosbeheer, want pas dan kan de natuur werkelijk zijn gang gaan. Wanneer je toch voor beweging gaat dan geeft wat rondzwerven vast extra cachet aan het uitje. Je dartelt wat rond, gaat heuvelop en af voor de variatie. Al is af en toe wat extra oriënteren of afsteken, als de route te lang wordt, wel verstandig. Je loopt dan

gemakkelijk wat bramenschrammen op of met je hoofd door een spinnenweb, maar het maakt niet uit. Ook een miezerig regentje kan je humeur niet temperen. Je springt desnoods over een klein slootje als het echt moet.



Meer dan eens ben je zo bewust van de seizoenen, geen training is hetzelfde en bovenal blijkt dat buiten bewegen in het groen je creativiteit en probleemoplossend vermogen stimuleert. De natuur en het buiten zijn zorgt bovendien voor ontspanning en vermindert stress. Een voordeel van buiten bewegen, is dat je in de zon bent. Zonlicht zorgt ervoor dat je vitamine D aanmaakt en is ook goed voor je slaapritme, zeker in deze tijd waar we aan het beeldscherm gekluisterd zijn is dit meegenomen. Aanmelden hoeft niet en de planning is rekbaar. Racen om een uurtje verplicht te sporten wordt een uurtje relaxt recreëren. Het is zo gemakkelijke vol te houden in eigen tempo en je wordt er vrolijk van. De buitenlucht is altijd open en is nooit bezet.

Ruud Doodeman

Swan

Art & Build

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

Atelier voor Bouwkunst

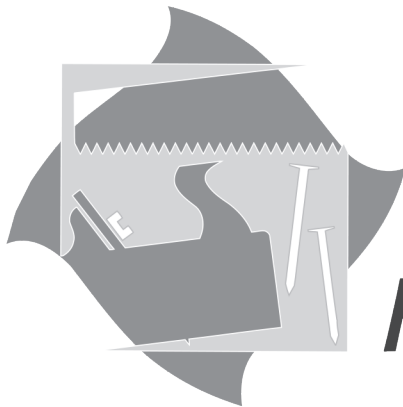
'Bezoekadres' Huisweid 9e 1749 EL Warmenhuizen

Kamille

Praktijk voor pedicure,
schoonheid- en massage

Jacqueline Boots-Harbets

Wongse 15, 1749 BK Warmenhuizen
Tel.: 06 13974311



Kerkbuurt 5
1747 GP Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 392830
Telefax (0226) 390496

Bouwbedrijf F.J. Vos

Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie



Boek nu ook online

WWW.KIMEWO.NL
TEL.: 0226 - 390534

KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

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

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



Keurslagerij HOF VAN BLANKENDAAL

Dorpsstraat 26
1747 HB Tuitjenhorn
Tel: 0226 - 39 46 68

Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren



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

Meer sfeer in uw interieur?

Kom naar Deco Home Van Baar



Verf



Behang



Raamdecoratie



Gordijnen



Vloeren



Van Baar

Pastoor Willemsstraat 98, 1749 AR Warmenhuizen
Tel.: 0226 - 39 12 42, www.decohomevanbaar.nl, info@wmvanbaar.nl



HAAR STUDIO MARIEKE

haar en make-up

Schelphoek-zuid 24
1749 BH Warmenhuizen
T 06-83693236

Velko

bandenservice

uitlijnen - balanceren - banden - uitlaten - trekhaken - velgen - wasstraat

De Mossel 6
1723 HZ Noord-Scharwoude

Tel. 0226 - 314751
Fax 0226 - 315192

e-mail: info@velko.nl

Dagelijks geopend tot 17.30 uur zaterdags tot 16.00 uur

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

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

Wilco van der Stoop

Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

Acupunctuur is een effectieve behandelwijze omdat lichaam (en geest) in zijn volledige samenhang wordt bekeken en behandeld. Niet alleen de symptomen, maar vooral ook de oorzaken van de klachten worden aangepakt. Acupunctuur kun je o.a. gebruiken bij de volgende klachten:

- Darmklachten
- Slaapproblemen
- Sportblessures
- Hooikoorts
- Hoofdpijn/migraine
- Pijnlijke gewrichten en spieren

Bel voor een afspraak in mijn praktijk, of bij u aan huis: 0226-394286 of 06-46189915



Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

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

C. de Vriesweg 51, 1746 CM Dirksborn
0224 551802, www.autoschadedekker.nl

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF



Wellness-ontspanningsmassage
Zwangerschap massage
Access bars
Stoelmassage
Bedrijven
Workshops

Linda Kruijer-Ligthart
De ondernemerscentrale
Oostwal 2 Tuitjenhorn
06-53251208
www.praktijkhartjekalverdijk.nl
praktijkhartjekalverdijk@gmail.com



Jong Blauw News

Stiekem gedanst

Ik was toch al niet zo'n danser, en daar zal in coronatijd ook wel geen sprake van zijn. Al kan dat natuurlijk gewoon met de eigen partner. Maar als je alleen bent, kun je natuurlijk last hebben van huidhonger, want iemand gewoon even een knuffel geven is er niet bij, ook niet bij Jong Blauw. Voor corona-tijd werd het laatste sprintje steevast afgesloten met een stevige man-hug. Met een baan ruimte inlopen went snel, maar deze knuffel, of een ferme schouderklop worden behoorlijk gemist. Al kunnen complimenten nog gewoon met een duimpje of een welgemeend 'goed gedaan man!' Mocht je nog iets meer afstand willen houden kun je altijd een geel hesje aantrekken en aan de kant gaan staan, genoeg mooie mensen om gade te slaan.

Uitspraak van de maand:

1. *When your legs can't run anymore, run with your heart!*
-Jesse Owens-
2. The faster you run, the sooner you're done!
-Eliud Kipchoge-

Pluim van de maand

De pluim van deze editie van het JB news willen wij graag uitreiken aan de klusploeg van AV NOVA. Tijdens de corona maatregelen hebben zij hard gewerkt om de baan er weer op en top te laten uitzien voor het moment dat de wedstrijden en evenementen weer toegestaan zijn. De reclame borden zijn up-to-date gemaakt, het gras en de kantjes zijn keurig netjes gedaan. Daarnaast is ook onlangs de baan gereinigd waardoor de mooie oranje kleur weer straalt op de Piet v.d. Welle laan.

Namens de redactie onze complimenten!

WELKOM TERUG OP DE CLUB.
LEUK DAT JE ER WEER BENT!

Paparazzi gespot bij nova

Op zomaar een training op een dinsdag in juni keken de atleten van Jorg's sprintgroep verbaasd op toen tussen de oefeningen 'De Luuk naar buiten' en 'De Jorg achteruit' ineens een onverwachte gast ten tonele verscheen op de baan. Bij het dichterbij naderen werd het salut van René T

hierin herkend, die zonder trainingskleding maar gewapend met een grote fotocamera de atleten enthousiast begroette.

Gedurende de rest van de training lang heeft René T kiekjes gemaakt, waarbij hij vooral geïnteresseerd bleek in stillevenen. De atleten werden niet of nauwelijks op de foto gezet, maar René richtte zijn camera met name op de vele objecten op en rond de baan.

Het doel van deze fotoreportage is tot op heden volkomen onduidelijk bij de redactie van het JB news, maar een insider heeft wel gemeld dat de foto's naar schijnt voor een fikse bedrag zijn verkocht aan Maaike T. Over publicatie is nog niets bekend, maar het zou zomaar kunnen zijn dat de foto's binnenkort ergens zullen opduiken.

Van coronafit naar wedstrijdfit

Nu de corona uitbraak in Nederland bijna voorbij is, en de regels steeds verder versoepeld worden, kan er langzaam maar zeker weer aan wedstrijden worden gedacht. Iedereen wil daarom ook zo snel mogelijk weer wedstrijdfit worden. Onder leiding van Jorg O. worden dan ook de zwaarst mogelijke trainingen afgelegd waarbij iedereen helemaal tot het gaatje gaat. Dit zorgt er vaak voor dat minimaal de helft van de groep nog een half uur levenloos op de baan ligt, terwijl de training

nog niet eens af is. Dit allemaal om toch nog wat te kunnen maken van dit ingekorte atletiekseizoen. Echt goede resultaten zullen er helaas bij vele waarschijnlijk niet inzitten maar als iedereen zo hard blijft trainen als dat er nu gebeurt, dan is er misschien nog wat moois mogelijk.

Strip-krachttrainen

Hoe versla je Maarten E. tijdens het stripkrachttrainen? Een paar tips om deze techniek onder controle te krijgen.

1. Train alleen op dagen waarop het 20+ graden is.
2. Trek van te voren een warm shirt aan zodat je een excuus hebt om hem sneller uit te doen.
3. Neem de schijf van 5 nog serieuzer dan Maarten E. zelf.
4. Train wanneer de rest van de atleten zich uitsloven op de rondbaan en rust hebben op het moment dat zij voor het krachthonk verschijnen.
5. Zet een up-tempo muziekje aan waarop je meer herhalingen dan Maarten E. maakt.
6. Sluit af met het buikspier kwartier van Maarten E. waarbij je het langer volhoudt dan hij zelf.

Jong Blauw News dat, zit in het hart van het blad!



Gekke atletiekbanen

“Ik loop liever in baan vier dan in één!” Deze zin hoor je wel vaker bij onze Jong Blauw atleten. In baan één ligt niet alleen de meeste bende na de eerste schoonmaakronde van de baan, maar de bocht zou ook veel te krap zijn voor de pijlsnelle atleten. Nou, als ze de bocht bij Nova al krap vinden moeten ze de volgende baan maar overslaan. In Athene hebben ze namelijk een oude paardenrenbaan omgebouwd tot atletiekbaan, waar onder andere de eerste moderne Olympische Spelen van 1896 gehouden werden. Los van het feit dat het geen 400 meter baan is, is de baan 204 meter lang en slechts 34 meter breed. Je kan dus lekker snelheid opbouwen op het rechte stuk om vervolgens je enkels te breken in de bocht. Ik denk dat onze Jong Blauw atleten het bij deze baan maar beter kunnen houden bij kijken...

Cheer Chart

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

Deze rubriek is jammer genoeg komen te vervallen in deze editie. De baan is inmiddels weer open maar op datum van schrijven zijn er nog geen wedstrijden toegestaan, enkel onderling of challenges.

Met de verdere versoepelingen die inmiddels zijn aangekondigd lijkt het er inmiddels wel op dat er toch nog een (kort) baanseizoen '20 aankomt, meer daarover in de volgende editie!

Heren en Dames handhaven zich in 2^e divisie

Met het eind van het competitie seizoen '20 in zicht is zowel het heren als het dames senioren competitie team inmiddels zeker van handhaving in de 2^e divisie. Met de afgelasting van alle drie de competitie wedstrijd op j.l. 26 april, 24 mei en 5 juli zijn de teams gegarandeerd van een plekje in de 2^e divisie van volgend jaar. Keurige prestatie & tot volgend jaar!



OS Tokio 2021



Vorm piek lijkt in zicht voor Matthijs D.G.

Het is de redactie van JB news niet onopgemerkt gebleven dat hoofdredacteur Matthijs D.G. momenteel in uitstekende vorm verkeerd. Naar eigen zeggen momenteel de 3^e stek binnen de groep. Afgelopen week kreeg Matthijs eveneens de complimenten van trainer Jorg O. Dat beloofd mooie prestaties voor het restje van het baanseizoen '20!

Terug in de tijd

Precies 25 jaar geleden, op 6 juli 1995, pakte Nova atlete Silvia Kruijer de nationale titel op de 1500 meter. Totaal onverwacht was Silvia de sterkste in Bergen op zoom en liet zij grote favorieten Elly van Hulst en Stella Jongmans achter zich. Ook de tijd was scherp; 4:23,77. Puike prestatie!



Wist u dat....

- *Wij iedereen willen bedanken die bij ons zomerbloeiers heeft gekocht. (de kas is helemaal uitverkocht!)*
- *Wij vanaf half juli weer mooie zonnebloemen verkopen.*
- *Vanaf 1 september de pompoenenboet elke dag open is.*
- *De Escaperoom weer gespeeld kan worden deze zomer!*
- *Ons succesvolle spel "Wie is de marlequimol" prima op 1,5 meter afstand van elkaar gespeeld kan worden.*
- *We het afgelopen half jaar bezig zijn geweest met het ontwikkelen van ons allernieuwste spel: Expeditie Marlequi!*
- *Dat dit het uitdagendste spel voor groepen uit de omgeving wordt.*
- *Dit een spectaculair spel is, ideaal voor teambuilding.*
- *Dit spel Inclusief strand en zand beleving is.*
- *Dit is te spelen is vanaf 1 september met 10 tot 50 personen.*
- *Alle spellen te combineren zijn met een driegangendiner bij D'Moriaan of De Ooievaar voor €24,95 p.p.*
- *Alle activiteiten bij de Marlequi €22,50 p.p. inclusief twee keer koffie/thee met lekkers kosten.*
- *Fair de Marlequi doorgaat op 19 & 20 september!*
- *Tuinderij de Marlequi op Facebook en Instagram leuke (win)acties heeft?*



Nova's Giganten

Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meeste bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de Giganten, trainend van 18:15 - 19:15 op donderdagavond, gelukkig sinds 4 juni weer terug op de baan, of was het toch de 11e van juni...?



Lasse en Lucas gaan op verkenningstocht

We lagen stil met de training. Voor sommigen ging het leven op normale voet verder, voor vele anderen veranderde er veel. Voor Lucas veranderde er weinig want als werknemer van Bejo heeft hij een vitaal beroep (voedselketen) dus hij moest volle bak aan de gang. Lasse kwam als hardwerkende productiemedewerker helaas thuis te zitten. Hij gaf al vroeg in maart aan graag weer te willen hardlopen en dan het liefste met Lucas. Het duurde even langer maar met de aangekondigde versoepelingen in mei gingen deze mannen op verkenningstocht. Op 1.5 meter mocht er buiten gesport worden maar nog niet op de accommodatie. De mannen gingen een rondje door Warmenhuizen en persoonlijk werd ik jaloers toen ik bijgevoegd foto'tje zag!

Corona leidt tot beter luisteren dan Sint en Piet ooit gedaan hebben

Reikhalzend keken we met zijn allen uit naar de eerste training sinds 3 maanden. Speciale aandacht voor onze nieuwste aanwinst: Boris. In het voorjaar verhuisde hij vanuit een stadje aan de Lek naar het mooie Sint Pancras. 4 juni mocht hij eindelijk meedoen met onze Giganten maar toen... Na 3 maanden Corona stortte het na 3 maanden van droogte ook plots met bakken uit de lucht. Het trainerskorps had ingeschaald op een rustig begin met ordelijk maken van groepjes en uitleg over Coronaregels. Met een dicht clubhuis en bakken vol regen zagen we letterlijk de bui hangen. Eén weekje later begonnen we echt:

Nadat het 's-ochtends nog regende, hadden we 's avonds prachtig weer. We hadden allerlei scenario's bedacht maar zo lief als we alle atleten troffen hadden we niet kunnen bedenken, ze luisterden nog beter dan in de Sinterklaasperiode en dat zegt veel, héél veel. We hebben nog enkele prachtige trainingen gehad voordat we de zomervakantie in gingen.

Lars neemt afscheid

Het lastigste stukje om te typen tot het laatste bewaard, want wat moet ik hier nou over zeggen. In 2009 als 15-jarige mannetje begonnen bij de Giganten als 'assistent' bij Maaïke. Dat ik in het trainerskorps behoorde was niet bij iedereen bekend. Ik trainde volledig met de groep mee, of eigenlijk groepje: Willem, Job, Jesper en Bente waren de eerste 4. Bente is nog steeds bij ons! Ik zal niet ontkennen dat ik ook weleens tegen de training op zag maar dat neemt niet weg dat ik het over het algemeen prachtig vond. Tegenwoordig werk ik met GGZ-cliënten gespecialiseerd in Autisme en de keuze om psychologie te studeren zal zomaar eens vanuit de Giganten gekomen kunnen zijn. Hoewel Corona zijn intreden heeft gedaan genoot ik enorm van afgelopen jaar. Er staat een prachtige grote groep met veel trainers en daar mogen we trots en zuinig op zijn. Het gaat niet om groter, groter, grootst maar de afgelopen jaren is er een mooie dynamiek in de groep, omdat er altijd speelsheid en beweging is. Heerlijk om daarin training te geven. Waarom dan toch weg? Lastig, ik merk dat ik vaak van alles erbij neem omdat ik een hoop leuk vind maar er is de laatste tijd wat veranderd. Even opsommen: Een verantwoordelijkere baan gekregen, een eerste koophuis, de meeste doordeweekse avonden gevuld met gemeenteraadswerk en sinds ruim een jaar vriendin met twee kinderen. Op een gegeven moment kan je niet overal meer vol voor gaan en dat steekt me. Los van elkaar wil ik niks missen maar alles met elkaar denk ik dat het beter is als ik niet alles meer erbij pak. Al ben ik niet de grootste atletiekiefhebber, ik hou enorm van hardlopen en blijf een Nova-mannetje. Ik zal dan ook zeker lid blijven en wie weet wat de toekomst weer brengt.

Spidermannen op de atletiekbaan

Twaalf spidermannen kruipen donderdagavond over de atletiekbaan. Tijd voor de rompstabiliteit. De spidermanoefening is planken en push-up tegelijk. De bekken- en heupspiers hebben het zwaar te verduren.

Waarom core stability voor atleten die vooral hardlopen?

Hardlopen doen we toch met de bovenbenen, hamstring en bilspiers?

Het belang van rompstabiliteit kun je makkelijk zien bij de finish van een willekeurige hardloopwedstrijd. De geoefende kijker ziet

dat een aardig deel van de vermoeide lopers bij elke stap door de heup zakt: het bekken zwakt van links naar rechts, de spieren rond het midden van het lichaam houden de heupen niet meer recht, maar laten deze meebewegen met de al vermoeide benen. Je bovenlichaam balanceert op

je bekken: de plek waar boven- en onderlijf aan elkaar vastzitten. De basis voor de spieren die je benen in beweging brengen. Als de spieren rond het bekken (dus buik-, rug- en heupspiers) niet sterk genoeg zijn, dan is het bovenlichaam niet in balans en zijn de benen niet in staat optimaal kracht en snelheid te leveren. Dat is niet effectief en betekent meer belasting voor onder andere de enkels, knieën en heupen, met grotere kans op blessures. Bovendien is het lichaam ook niet per se aan beide kanten even sterk.

Als ik een blessure heb, is het eigenlijk altijd

rechts. Rechts door de enkel gegaan, rechterknie doet pijn of een heupklacht rechts. Waarschijnlijk is mijn rechterkant minder sterk ontwikkeld dan mijn linkerkant. Het is dus niet alleen belangrijk om core stabiliteit te trainen, maar ook om bij blessures te kijken of er een voorkeurslocatie voor blessures is en die kant van de romp extra te trainen.

Wat voor training moeten we doen voor deze stabiliteit? Zonder al te veel reclame te maken voor de NOVA bootcamp (in Coronatijd) kunnen we wel stellen dat een groot

deel van de donderdagavond gericht is op de core. Balanceren op een halve skippybal, planken, squats, en dus de spiderman. Maar ik hoor je denken: ik train al zoveel en ik wil echt vooral hardlopen, nog een training erbij wordt wel wat veel van het goede. Bovendien: hoeveel zin heeft het om één keer per week een



spier te trainen?

Denk dan aan de slogan van een beroemd sportmerk: 'trainen stopt nooit'. Zelf oefen ik bij het tandenpoetsen mijn zwakkere rechterkant. Heel eenvoudig: ik poets op één been. En voor het slapen doe ik nog twee minuutjes de Russian twist. (En nee, dat is geen dansje, zoek maar eens op YouTube.)

Heb jij een favoriete rompstabiliteitsoefening? Mail het naar hardloofdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl

BEMO RAIL
RAILTECHNIEK RANGEERTECHNIEK



DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL



BLOM 
ELEKTROTECHNIEK

we zorgen dat het werkt, altijd!

De Camper 10 • Postbus 46
1749 ZG Warmenhuizen
Telefoon 0226 39 25 50



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

www.blomelektrotechniek.nl

oosterbaan
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

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

voor de juiste sportschoenen en eventuele inlays. In ons moderne loopanalyse-centrum kunnen wij u voorzien van het beste advies.

Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoeisel of op maat gemaakte schoenen.

Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

www.oosterbaanorthopedie.nl



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

www.reformhuistuitjehorn.nl

Reformhuis Tuitjehorn Dorpsstraat 12, Tuitjehorn Tel. 0226-754567

Openingstijden: ma t/m do van 08.30 - 18.00 uur, vrij van 08.30 - 21.00 uur, - za van 08.30 - 17.00 uur.

Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen u graag!

SPORTMASSAGE 
KARELLIGTHART

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



Sandy's
bloem idee

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

Muziekschool Valkkoog



- ♪ Muzieklessen in **Valkkoog en omstreken**:
o.a. ook in Dirkshorn, Sint Maarten, Stroet en Tuitjenhorn
- ♪ Voor **kinderen en volwassenen**
- ♪ **Samenspel**: ensembles en big band *Dirk's Horns*
- ♪ **Spelorkest** voor mensen met een beperking



Voor meer informatie: www.muziekschoolvalkkoog.nl
blokfluit basgitaar bugel contrabas drums dwarsfluit
gitaar keyboard piano saxofoon trompet viool zang



Voor de man
die niet van
afspraakjes
houdt...

Herenkapper Han

Dorpsstraat 161
1749 AC Warmenhuizen
0226 - 767049

jac nota Slaapcomfort



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



Dealer van:

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



**SAM SAM
KAPSALON**

Dorpsstraat 194
Warmenhuizen
Tel: 0226-394847

Meerjarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

JOH. VAN DUIN B.V.

BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27
1749 VA WARMENHUIZEN
TEL. (0226) 391615

www.johvanduin.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

40-jaar-Nova-QUIZZZZZZZZZ - Ronde 1

Helaas is het zo dat de festiviteiten rondom het 40 jarig bestaan van onze mooie atletiekvereniging allemaal 'on hold' staan. Allemaal, behalve het idee om een quiz te gaan doen. In licht aangepaste vorm gaan we een quiz doen, en iedereen met een nova-hart mag mee doen.

Uitleg

Deze quiz bestaat uit 3 rondes van een aantal meerkeuze vragen. In iedere ronde zijn letters te verdienen, met een beetje puzzelwerk kun je van deze letters een woord maken. Na drie rondes heb je als alles mee zit dus drie woorden. Deze woorden zijn hints naar een eindantwoord. Dit eindantwoord kun je mailen naar quiz@avnova.nl. Onder de goede inzenders wordt een prijs verloot.

Voorbeeld: Stel de hintwoorden zijn Bliksem, Sprinter en Jamaica. In dat geval zou je kunnen denken aan Usain Bolt, mail in dat geval dan Usain Bolt en je contactgegevens naar quiz@avnova.nl. Deze quiz is alleen voor Novaleden.

De eerste ronde staat in deze Noviteit, de tweede ronde komt op de website en de laatste ronde zal live digitaal vanaf de Nova-baan plaats vinden op zaterdag 15 augustus. Opgave voor 8 augustus zou u voordeel kunnen opleveren.

Ronde 1:

Vraag 1.



Wie van deze atleten is Nederlands record houdster op de 400m Lisanne de Witte?

A=(f), B=(b), C=(w), D=(t)

Vraag 2.

In 2002 organiseerde Nova voor de eerste keer een grote wandeltocht met daaraan gekoppeld een goed doel.

Welk doel was dat?

- a. Hartstichting (v)
- b. Kankerfonds (y)
- c. Nierstichting (g)
- d. Nova zelf (w)

Vraag 3.

Wat is er speciaal aan atletiek vereniging DGLA?

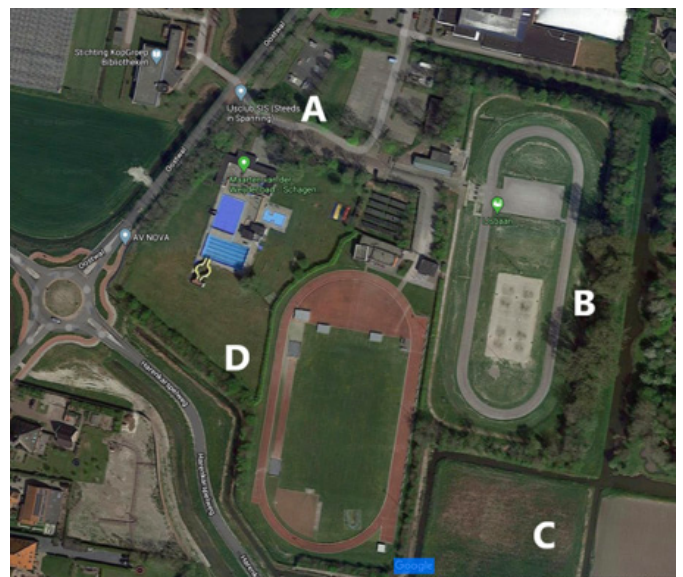
- a. Doet Geen Lange Afstanden (a)
- b. Dit is een snelwandel vereniging (e)
- c. Dit is een LHBT atletiek vereniging (i)
- d. Discus Gooien over Lange Afstanden (ze doen met name aan discus werpen) (u)

Vraag 4.

De hoogte van een heren horde is 106,7cm. Waar is deze hoogte van afgeleid?

- a. De hoogte van een kliko (n)
- b. De hoogte van een wiel van de koninklijke koets (s)
- c. De hoogte van een schapenhek (t)
- d. De schoffhoogte van het paard van graaf Spencer (h)

Vraag 5.



De cross die Nova voor de regionale crosscompetitie organiseerde was altijd berucht. Op het selectieve parcours was het modderige paardenweilandje (waar je je schoenen verloor als je niet oppaste) vaak de scherprechter. Kijk op de bijgevoegde kaart. Welke letter past het beste bij de locatie van dit weiland?

A=(k), B=(d), C=(f), D=(r)

Vraag 6.

Wie is bij de senioren houder van het clubrecord 400m?

- a. Bram Berkhout (a)
- b. Jorg Ootjers (e)
- c. Maarten Emmaneel (i)
- d. Ted Smit (o)

Vraag 7.



Bij AV Nova loopt natuurlijk al 40 jaar alles op rolletjes, dankzij de inzet van vele (bestuurs)leden en vrijwilligers. Maar welke rolletjes? Welk wiel hoort waarbij?

- a. Finishtrap – Dug out – Afdekking Hoogspringmat – Hordenkar – Koffiekar (o)
- b. Hordenkar – Finishtrap – Afdekking Hoogspringmat – Koffiekar – Dug out (i)

- c. Hordenkar – Afdekking Hoogspringmat – Hordenkar – Finishtrap – Koffiekar (a)
- d. Finishtrap – Hordenkar – Koffiekar – Afdekking Hoogspringmat – Dug out (e)

Vraag 8.

Voordat we onze mooie atletiekbaan hadden werd er in de winter getraind op het dijkje rond de ijsbaan. Hoe lang was het pad op dit dijkje ongeveer?

- a. 486m (a)
- b. 523m (o)
- c. 561m (i)
- d. 602m (e)

Vraag 9.

In 1987 stond Nova in de landelijke halve finale atletiekcompetitie in Sittard.

Wie viel er geblesseerd uit op de 5000 m?

- a. Taxen de Nijs (z)
- b. Peter Robert (b)
- c. Bob Haanappel (k)
- d. Arie Rentenaar (c)

Vraag 10.

Het zijn zeer belangrijke supporters van onze club en als je wel eens op de baan bent, dan loop je er vaak langs, de sponsors van AV Nova. Maar hoe goed ken je de reclameborden van deze sponsors? Welke volgorde is de juiste?

- a. K. Dekker Bouw en Infra - Meijer Bouw - Huisartsen Warmenhuizen (s)
- b. Huisartsen Warmenhuizen - K. Dekker Bouw en Infra - Meijer Bouw (n)
- c. Meijer Bouw – K. Dekker Bouw en Infra – Huisartsen Warmenhuizen (r)



Vervolg

Als je alle vragen goed hebt, heb je de juiste letters. Dan is het een fluitje van een cent om hiervan een woord te maken. Dit woord is een hint, hou deze dus voor jezelf. Houd de website in de gaten, hier volgt ronde 2 en valt nog een woord te verdienen. Houd zaterdag 15 augustus vrij. Ronde 3 zenden we live op locatie uit.

ZEEMAN 
RECLAMEGROEP

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



www.zrgbv.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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



Op zoek naar een uitdagende baan ?
Kijk op onze site: www.unameit.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

Pedicure Annelies



*Een weldaad voor
uw voeten....*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803



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

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

HOUTEN VLOEREN

uit het goede hout gesneden

Voor al uw houten vloeren

De Veken 207 C5
1716 KJ Opmeer
0226 - 426 504

info@strongfloor.nl

www.strongfloor.nl



STRONGFLOOR

AAD RUITER

voor:
EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGEN GEMAAKTE
VLEESWAREN

specialiteit:
SCHOUDER- EN
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN
OUDEWAL 6
TEL: 0226-391277
SCHOORL
PAARDENMARKT
TEL: 072-5093223

ADVIESBUREAU


WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheeken

Bezoekadres
Bregweid 4 (achterom)
Warmenhuizen
Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen
T (0226) 39 30 74
F (0226) 39 49 19

W www.awdg.nl
E info@awdg.nl

Een goed advies betaalt zichzelf!



MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl

nice id

INTERIEUR DESIGN

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

www.nice-id.nl

DE NIJS

Potatoes
Food

www.nijs.com

Maatwerk Marketing 

Arjan Zutt

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

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





Wandelnieuws

Wandeltrainingen in Coronatijd

Vanaf 15 maart lagen alle wandeltrainingen van Nova stil. Maar vanaf zaterdag 16 mei mochten we weer starten !

Maar we moesten ons wel aanpassen. We volgden het landelijk protocol van de KWBN in de 'anderhalvemeter samenleving' . Social distancing vormde hierin de basis: zorgen voor een veilige afstand van ten minste 1,5 meter en dat er geen fysiek contact plaatsvindt.

Het maximale aantal deelnemers was 16 per groep.

Organisatie trainingen:

Zaterdag: de groep Sportief Wandelaars is over het algemeen niet groter dan 16 personen. De groep nordic walking haalt de limiet van 16 deelnemers niet.

Maandag: John was bereid om ook training te geven. Dat betekende dat Peter en John ieder een groep onder hun hoede namen. Het was beperkend, maar hielp ons om allen gezond te blijven.

Het vervolg

Omdat er in de afgelopen Corona-maanden trainingen zijn uitgevallen was ons idee om in juli nog trainingen aan te bieden. Navraag bij de trainers leert dat zij dan NIET beschikbaar zijn. Dat betekent het volgende:

1) zaterdag 27 juni: normale wandeltraining. EN:

Ingmar had het volgende idee geopperd voor 27-6: met 10 tot maximaal 12 wandelaars om 7 uur bij het bezoekerscentrum starten, naar het strand wandelen, daar een duik in zee, en ontbijten op het strand (ontbijt wel zelf meenemen). Om 10.30 uur weer terug. Het verslag staat ook in deze Noviteit

2) maandag 29 juni: normale sportief wandeltraining

3) zaterdag 4 juli: afsluiten wandeltrainingsseizoen. Het werd een lange wandeling, dus geen training. Om 9 uur verzamelen bij het bezoekerscentrum, twee uur wandelen en koffie drinken bij De Bokkensprong + eventueel wat lekkers. Wel zelf betalen.... Daarna in plm 1 uur terug wandelen naar het bezoekerscentrum.

4) maandag 6 juli is de eerste zomerwandeling o.l.v. Willem (en Co ?). Verzamelen om 9 uur bij het bezoekerscentrum. Op de website van AV Nova staat vermeld welke route op welke maandag wordt gelopen.

5) we denken er over na om op maandag 17 augustus weer te starten. Tenzij er kermis gevierd wordt, dan starten we een week later.

Peter en Marian

Ontbijtwandelen met Ingmar

Op 27 juni maken 4 stoere wandelaars onder leiding van Ingmar een ontbijtwandeling. Om 7 uur verzamelen bij Staatsbosbeheer. Na een mooie tocht door bos en duin naar de zee duiken we allemaal voor een verfrissende afkoeling de zee in.

Terwijl de donkere wolken naderen, vallen we aan op ons ontbijt, dit moet snel worden verorberd, want een fikse regenbui zorgt ervoor dat we weer nat worden. Gelukkig is het niet koud. Hierna weer terug via duin en bos naar het startpunt. Het is een geweldige ervaring, zo 's morgens vroeg, de stilte, de rust, de vogels... Super initiatief van Ingmar!

Voor herhaling vatbaar.

Linda Blommaart

Het Groot Frieslandpad in Coronatijd

(vervolg)

In de vorige Noviteit beschreven we de route Bergen aan Zee – Enkhuizen. Inmiddels hebben we in twee keer 4 dagen de route Stavoren - Schipborg afgelegd.

We starten in Stavoren, ooit de oudste en rijkste Friese stad. Maar voor de start nog (zelf meegebrachte) koffie bij het Vrouwtje van Stavoren. Door weilanden en langs dijkes komen we aan in Workum. Daarna gaat de route langs de wateren Vlakke Brekken en Oudegaaster Brekken. Daar is het prachtig zo in het voorjaar. Veel vogels, prachtige bermen. Via het mooie plaatsje IJlst lopen we door het land naar Sneek. Daar is warempel een lunchroom open. We bestellen koffie met een heerlijke appelpunt. Op afstand natuurlijk. Op een pleintje hiervan genoten. Het is de enige keer in 8 dagen dat dit lukt.

Als we de verhalen mogen geloven, was het vroeger mogelijk dwars door het Sneekermeer te wandelen. Net onder het wateroppervlak zou de oude Gravineweg liggen, een pad dat door de Romeinen zou zijn aangelegd. Toen echter het Sneekermeer voor het laatst droogviel, in de extreem droge zomer van 1911, bleek uit onderzoek dat het om een natuurlijk gevormde zandrug gaat... Wij wandelen verder langs de oevers van het Sneekermeer en komen aan in Akkrum. Een aanrader om te bezoeken, niet alleen

een pracht voor de watersporters, het dorp biedt ook historie. Via Oldeboarn bereiken we Nijbeets, het eindpunt van de eerste 4 dagen wandelen in Friesland.

We starten een paar weken later weer in Nijbeets en komen al snel in Beetsterzwaag, het is daar verrassend mooi! De omgeving is sinds de 17e eeuw een toevluchtsoord geweest voor de Friese adel en dat is nog goed aan het dorp af te zien. Beetsterzwaag ligt in een bosrijke omgeving en telt enkele grote buitenplaatsen met geweldig mooie parken er omheen.

We slapen deze dagen in een mooi huisje bij Vrienden van de Fiets in Haulerwijk. Deze locatie ligt aan de route! Zo langzamerhand bereiken we Drenthe. We verlaten het waterrijke Friesland en wandelen nu door een meer bosrijk gebied, afgewisseld door heidevelden. Via Norg en Vries komen we aan in Schipborg, het eindpunt van weer 4 dagen wandelen. Daar kruisen we het Pieterpad.

Het Groot Frieslandpad is een heel mooi, afwisselend pad. We hebben er inmiddels ruim 250 km op zitten. Nog 110 km te gaan tot Leer in Duitsland. Planning is dat we dat gaan doen in



de eerste week van juli.

Regeren is vooruitzien. In deze Coronatijd willen we wel op vakantie, maar eigenlijk in Nederland blijven. Het plan is om langs de buitengrens van Nederland te fietsen, met een uitstapje naar de familie in België. Dat wordt plm 1500 km fietsen. Ook weer leuk.

Peter en Marian

Evenementenkalender

Vrijwel het volledige sportjaar zien we langzamerhand in rook opgaan, er zijn nog maar een paar draadjes van over die nog tot een wedstrijdtrui gebreid kunnen worden. Aan die draadjes houden we ons vast bij het geleidelijk openstellen naar de voormalige meermansmaatschappij. Het zijn bijzondere tijden en niet onterecht zaten we in de enkelvoudige anderhalve-meter- wereld. We hadden in het nieuwe 'normaal' nog net niet een rolmaatje op zak om de afstand te checken. Het nieuwe normaal is echter totaal niet normaal. Het oude 'normaal' is normaal. Het oude 'normaal' was in de tijd dat corona nog gewoon een zomers biertje was. Nu zitten we in een andere situatie, dat is wel duidelijk. Een totaal andere tijdgeest ook, immers het nieuwe 'normaal' is behoorlijk abnormaal.

Weliswaar worden er voor trainingen mooie alternatieven ontwikkeld door onze creatieve en gedreven trainers, maar inspirerende evenementen die ons altijd weer nieuwe energie geven en een doel zijn om naar toe te trainen, die zijn er voorlopig niet. Nou, ja behalve dan onze eigen Boerenkoolloop. Voor de organisaties is het vaak net zo vervelend als de deelnemers. Evenementen zijn zeer nuttig om een gemeenschap te vormen en te laten zien dat je met elkaar ergens voor staat. Om eens nader tot elkaar te komen en samen op te trekken.

Mogelijk is er door organisaties al veel tijd en geld ingestoken in het evenement en zien ze dat alle inzet voor niets is geweest. Dan is het zuur om te zien dat het alle inzet voor niets is geweest. Zo is het wel een tijd voor noodgedwongen bezinning geworden. Ons veertig jarig Nova-bestaan is gelukkig onstuitbaar. Daar leven we maar naartoe. Ter inspiratie alvast een tijdspad naar het oude normaal.



Juli

Afstand nemen: In een strandstoel terugdenken aan al die gezellige clubbijeekkomsten en wedstrijden in de goede ouwe coronaloze tijd.

Augustus

Bezinning: Dromen over wedstrijden in een dezelfde luie strandstoel in de achtertuin met een koude corona. Kan bijna niet wachten tot de pruimentijd over is en de boerenkooltijd begint!

September

Vooruit kijken: Voorzichtig plannen maken voor evenementen in de toekomst, wie is er niet gretiger dan ooit en heeft zin om de draad verder op te pakken? Alvast coronakiloknallers elimineren door balansbewust te leven. Extra aandacht voor de meest optimale uitvoering van je favoriete atletiekonderdeel door eens te beelden van aansprekende toppers te zien door stukjes van Diamond League wedstrijden te bekijken en in te beelden hoe dat zelf te doen.

Oktober

Planning: Gericht trainen voor het boerenkoolloopdoel. Omvang en intensiteit verhogen met behoud van technische aanscherping van de verbeterpunten.
19-10 Nova jaarvergadering

November

Actie: Je weet nooit hoe een koe een haas vangt! De veertigste Boerenkoolloop zou zomaar door kunnen gaan.

01 Vezet Boerenkoolloop

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



Restaurant

De Ooievaar

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

Geopend van donderdag t/m zondag



J.P. BEEMSTERBOER FOOD TRADERS

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

-  BETROUWBAAR
-  KWALITEIT
-  DESKUNDIG
-  WERELDWIJD

Bouwbedrijf Tesselaar B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

KOZIJNEN

ONDERHOUD

Bouwbedrijf Tesselaar BV
Bregweid10
1749 DJ Warmenhuizen
T 0226 39 35 16
F 0226 39 49 42

*Walter
Optiek*

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

Openingstijden

Maandag:	gesloten		
Dinsdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	
Woensdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	
Donderdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	
Vrijdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	19:00 - 21:00 uur
Zaterdag:	09:00 - 17:00 uur		

R. Duvivier INSTALLATIETECHNIEK

Gas * Water * Sanitair * Elektra * Databekabeling

Schelphoek Noord 14
1749 BC Warmenhuizen

Tel.: 06-53945334
Internet: www.duvivier.nl



AGRICULTURAL
PRODUCE

IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

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

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



Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



► Comfortabel

► Energiebewust

► Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

