

september/oktober 2017

*“Het was weer top”*

Nova kamp jeugd 2017

Hardlooptokter

*Elke stap telt!*

*Vrijwilliger worden?*

Grijp nu je kans!

Jeugdportret

*Lieve Keppel*



# In deze Noviteit

Pagina 13. Dick Smit  
'Flapdraaien'

*Redactioneel*

## Hardlooptcompetitie

Pagina 31.

Pagina 17. Margriet op Maat  
Topsport gezond?

## 'Uit m'n comfortzone'

Pagina 18. Manon Kruijver over de meerkamp

### *Vaste Rubrieken*

Overzicht informatie over de club	4
Van de voorzitter	6
Verjaardagen / nieuwe leden	9
Blauwe zone	10
Bestuursnieuws	11
Vrijwilligers gezocht	14
Hardlooptdokter	20
PietPraat	23
Wandelnieuws	24
Prikbord	32
Jeugdportret Lieve Keppel	33
Evenementenkalender	34

Het weer zat niet altijd mee, maar een mooie sportzomer was het zeker! Vooral in Londen tijdens de wereldkampioenschappen atletiek was het elke dag weer raak. De ene sensationele wedstrijd na de andere. Met als hoogtepunten een bronzen medaille voor meerkampster Nadine Vetter, brons van Sifan Hassan op de 5.000 meter en natuurlijk brons en goud voor Dafne Schippers. Ongekende successen voor onze kleine kikkerland.

Als atletiek liefhebber was het zelden zo mooi. De kijkcijfers en waardering voor atletiek op tv waren zelden zo goed.

Maar dat kwam natuurlijk vooral doordat er continu werd teruggeschakeld naar Hilversum. Alle vrouwen hielden hun adem in, want daar kwam hij weer.

Met die stem...

Met die ogen...

En hij deed het nog één keer voor...

Nu zijn atleten natuurlijk altijd mooie mensen. Dat kunnen we allemaal beamen. Als lezer van dit blad bent of kent u er sowieso een.

Maar Gregory Sedoc- daar waren volgens alle vrouwen in mijn leven geen woorden voor.

En dus werd het niet de zomer van Dafne, maar vooral de zomer van Gregory. Ook mooi...

**Martijn Jorritsma**

**De Novaredactie**      **novakrant@hotmail.com**

Martijn Jorritsma	<a href="mailto:martijnjorritsma@gmail.com">martijnjorritsma@gmail.com</a>
Elles de Groot	<a href="mailto:weidemolen20@outlook.com">weidemolen20@outlook.com</a>
Ruud Doodeman	<a href="mailto:ruud.doodeman@quicknet.nl">ruud.doodeman@quicknet.nl</a>

***Wil je adverteren in onze krant? Neem dan contact op met de sponsorcommissie!***

# Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Petra Taams	pdtaams@gmail.com	06 52845447	Voorzitter
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmst
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Maaïke Tesselaar	maaiketesselaar@hotmail.com	06 22217397	
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Jos Hoogeboom	jpf.hoogeboom@quicknet.nl	0226 72 3039	vice-voorzitter
Erik Tesselaar	erik.tesselaar@quicknet.nl	06-4253 1821	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Trainingstijden

<b>Maandag</b> 09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Zandspoor</b> Sportief wandelen	<b>Trainer</b> Peter Robert
18.00 tot 19.00	<b>Novabaan</b> Clubavond pupillen (eerste twee maandagen van de maand)	Verschillende trainers
19.00 tot 20.30	Clubavond junioren	Verschillende trainers
<b>Dinsdag</b> 19.30 tot 21.00	Senioren/masters (Schoorl)	<b>Trainers</b> Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren (Novabaan)	Jorg Ootjers
<b>Woensdag</b> 19.30 tot 21.00	<b>Novabaan</b> Start to Run	<b>Trainers</b> Frans Kauffman
19.00 tot 20.00	NovaFit	Deni van Schagen
<b>Donderdag</b> 17.00 tot 18.00	<b>Novabaan</b> Mini pupillen	<b>Trainers</b> Steven de Moel + Myrthe van Dok
17.00 tot 18.00	Pupillen B	Carlien Wabeke + Amber Hurkmans
18.00 tot 19.00	Pupillen C	Linda Hurkmans
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Kiki Klaver
18.00 tot 19.00	Pupillen A2	Linda Hurkmans + Mick v/d Velden
18.15 tot 19.15	G atleten	Remon Schoorl
19.00 tot 20.15	Junioren 2e training	Carol Rademakers + Kiki Klaver
19.00 tot 20.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Mark Dekker
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
<b>Zaterdag</b> 09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Buitencentrum Schoorl</b> Sportief wandelen	<b>Trainers</b> Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader
10.00 tot 12.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
09.00 tot 10.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
<b>Zondag</b> 10.00 tot 12.00	<b>Verrek bij Buitencentrum Schoorl</b> Sprintgroep Senioren	<b>Trainers</b> Jorg Ootjers
10.00 tot 12.00	<b>Novabaan</b> Selectietraining	Maaïke Tesselaar
09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij begin Zeeweg</b> Start to Run	Frans Kauffman

## Trainers



Jan Berkhout	0226 39 4278	Jorg Ootjers	06 1090 3088
Mark Dekker	0226 39 5238	Carol Rademaker	0226 39 3603
Lars Dignum	06 1434 7341	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Rob Duvivier	0226 39 5543	Deni van Schagen	06 2134 0092
Linda Hurkmans	06 2364 5244	Maaïke Tesselaar	06 2221 7397
Jan Karsten	0226 39 2029	Ingmar Zondervan	0226 39 1994
Frans Kauffman	0226 39 3426	Sara Prins	06 22599617
Remon Schoorl	06 2797 5448	Kiki Klaver	06 2164 7074

## Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA [www.avnova.nl/lidmaatschap](http://www.avnova.nl/lidmaatschap)

Pupillen	€ 95,00 per jaar
Junioren	€ 105,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie € 125,00
Senioren/Masters	€ 125,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie € 150,00
Sportief wandelen	€ 85,00 per jaar
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Noviteit)

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. Opzegging van het lidmaatschap, drie maanden van te voren bij Marian Robert: [LedenadministratieNova@kpnmail.nl](mailto:LedenadministratieNova@kpnmail.nl)

## Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2016 tot 31-10-2017

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2010 en later	Junior C	2003-2002
Pupil C	2009	Junior B	2001-2000
Pupil B	2008	Junior A	1999-1998
Pupil A1	2007	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2006	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2005-2004	Masters 40	30-44 jaar

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

## Commissies

### Jeugdcommissie

Cor Wabeke	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Freya zomers	<a href="mailto:f.zomers@planet.nl">f.zomers@planet.nl</a>	
Sylvia Groen	<a href="mailto:sylvia.groen@quicknet.nl">sylvia.groen@quicknet.nl</a>	0226 39 0290
Arien Kruijer	<a href="mailto:arenlin-kruijer@quicknet.nl">arenlin-kruijer@quicknet.nl</a>	0226 39 2403
Mark Dekker	<a href="mailto:m.dekker@bejo.nl">m.dekker@bejo.nl</a>	0226 39 5238
Nelina Bruin	<a href="mailto:nelina@kpnplanet.nl">nelina@kpnplanet.nl</a>	0226 39 2209

### Kantine commissie

Nel Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Riet Pronk	<a href="mailto:riet.hip@quicknet.nl">riet.hip@quicknet.nl</a>	0226 39 2440
Rina Krom	<a href="mailto:fckrom@quicknet.nl">fckrom@quicknet.nl</a>	0226 39 3732
Louis Suiker	<a href="mailto:lenl.suiker1@quicknet.nl">lenl.suiker1@quicknet.nl</a>	0226-39 2577
Erik Tesselaar	<a href="mailto:erik.tesselaar@quicknet.nl">erik.tesselaar@quicknet.nl</a>	06 4253 1821

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Piet Stuyt	<a href="mailto:p.stuyt@quicknet.nl">p.stuyt@quicknet.nl</a>	0226 39 3177

### Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	<a href="mailto:kiki-klaver95@hotmail.com">kiki-klaver95@hotmail.com</a>	06 21647074
René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@quicknet.nl">tijshofmann@quicknet.nl</a>	0226 39 4974
Jesse Smit	<a href="mailto:jesse_s-m-i-t@hotmail.com">jesse_s-m-i-t@hotmail.com</a>	0226 39 4378
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Clubrecord commissie

René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Sponsorcommissie

Jos Hoogeboom	<a href="mailto:jpf.hoogeboom@quicknet.nl">jpf.hoogeboom@quicknet.nl</a>	0226 72 3039
Frans Kroes	<a href="mailto:kroes23@hotmail.com">kroes23@hotmail.com</a>	0224 56 3976
Yvonne Louter	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Chantal Kuys	<a href="mailto:frank.chantal@quicknet.nl">frank.chantal@quicknet.nl</a>	06 521 48 994

### Onderhoud Website

Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367
---------------	--	--------------

# Van de voorzitter

## *Hollandse zomer.....*

Ik hoop dat jullie een goede zomer hebben gehad. Qua weersomstandigheden was het een echte onvoorspelbare Hollandse zomer. We zullen er aan moeten wennen denk ik.

De afgelopen maanden waren er weer diverse evenementen, activiteiten en resultaten waar de club en zeker ook de voorzitter trots op kan zijn. Ik doel onder meer op de mooie resultaten tijdens het NK junioren van Maarten, Martijn en Tom. Maar ook op onze eigen clubkampioenschappen met daaraan gekoppeld veel gezelligheid met pannenkoeken, spelletjes en kamperen. En ook mooi promotie voor NOVA, het artikel in het Noord-Hollands dagblad over Lars met onze G-atleten.

Nu is het nieuwe seizoen alweer gestart. Ik heb bewondering voor de wijze waarop onze coördinatoren jeugd en wandelen en Nordic de klus weer hebben geklaard om de trainers en trainingen weer georganiseerd te krijgen. Dat zag er voor de zomer helemaal niet zo rooskleurig uit. Voor wat betreft Nordic walking waren er voor de zomer nauwelijks nog belangstellenden en nu lopen er twee groepen. En zo heeft NOVA dit jaar ook weer een nieuwe Start to Run groep met 14 deelnemers. Een mooie kweekvijver voor nieuwe leden.

De eerste bestuursvergadering is ook alweer achter de rug. Verderop wat meer nieuws uit het bestuur, maar vanuit mijn positie wil ik toch ook wel wat zorg puntjes benoemen. Ten eerste de vacatures die volgend jaar ontstaan voor de kantine, sponsorcommissie, webmaster, vrijwilligerscoördinatie, secretariaat en in het stichtingsbestuur. Vanuit het bestuur benaderen wij binnenkort een aantal leden die mogelijk geïnteresseerd zijn en zo nodig plaatsen wij in de volgende Noviteit vacatures. Mocht je nu je dit leest denken dat een van de hiervoor genoemde rollen je aanspreekt,



twijfel niet laat het mij weten.

Tot slot nog een hartekreet over onze mooie accommodatie en kantine. Wees trots op het feit dat wij zo'n mooie accommodatie en kantine hebben en dat willen we ook graag zo houden, ga er a.j.b. mee om alsof het je eigen huiskamer, keuken of tuin is. Ruim je eigen spullen of gemors op, zet je kopje of glas even in de afwasmachine. Is die vol, ruim hem dan ook een keer uit, of in, als dat nodig is. Wel zo fijn voor je collega clubleden die de volgende dag gebruik maken van de kantine. Wij hebben geen schoonmaakbedrijf in dienst, dus is het fijn als we met zijn allen zorgen voor een aangenaam verblijven op onze accommodatie. Bij voorbaat dank voor jullie medewerking. Of het is maar zeer de vraag of dat in deze tijd nog wan ook.

**Petra Taams**







# Gefeliciteerd!

*september*

*oktober*

	<b>01</b> Leon van Bourgonje
Co Duineveld	<b>02</b> Vlinder van Beem, Daan Emmaneel, Sya de Jong
Per Noordstrand	<b>03</b> Ivan Fontijn, Eva Rozendaal
Renate Sijtsma-Wit	<b>04</b>
Nico Groot, Milan Leering	<b>05</b> Jaap Nieuwland
Mats Olivier	<b>06</b> Marina Deutekom
Ans de Groot	<b>07</b> Joke Kramer
Tom Hoogeboom, Arnar Schortinghuis	<b>08</b> Frederique Bleeker, Wobbe Bleeker, Rob Gaal
Bente Smit	<b>09</b> Joey Quant
Maarten Emmaneel, Hilde Ligthart-de Kruijff	<b>10</b> Mika Santana Mendes, Thijs Tesselaar
Yvonne Tesselaar	<b>11</b>
	<b>12</b> Marieke Brakkee
Ilse Rozendaal, Maria de Wit	<b>13</b> Louai Batou, Senn Thomas, Lies Strooper
	<b>14</b> Femm Bruin, Thijs Molenaar, Germa Mosch, Hugo Vader
	<b>15</b> Ed de Graaf, Niels Noordeloos
	<b>16</b> Luca Roecoert
Anneke den Ouden-Kosse	<b>17</b> Olivia Vrasdonk
Emmie van den Bulk, Remon Kruithof	<b>18</b>
Roland Karsten	<b>19</b>
Isabel Ofman, Noortje de Vries	<b>20</b> Michael van Duin
	<b>21</b> Margreet Bruijn, Frank Kaandorp
Floortje Bilars, Karin Pancras	<b>22</b> Liza Poland
Gerrie Masteling	<b>23</b> Per Mellema
Silje Bader, Jos Schalkwijk, Julian Sevenhuijsen	<b>24</b> Didy Pliester
Marian Smits-van de Gevel, Tessa Zomers	<b>25</b> Chris Hoffmann, Frank Nannes
Rob van Andel, Frans Dekker, Arie Kossen	<b>26</b>
	<b>27</b>
	<b>28</b>
Jan Bruin, Thomas Jorritsma, Tygo van der Meer	<b>29</b> Anita Masteling
Mark Dekker, Joost Emmaneel	<b>30</b>
	<b>31</b> Rick Groen



Leeuwerikstraat 25

1749 VC Warmenhuizen

**T** (0226) 390208 **M** 06 43732544

afspraak@kapsalonnathalie.nl

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

## Nieuwe Leden

Senn Tomas  
Mika Tillema  
Kies Strooper  
Derk Paarlberg

minipupil  
minipupil  
minipupil  
junior C

# Roze en blauwe zone

Naar Sardinië waren de loopschoenen, ondanks de behoorlijke bagagebeperking, met de vlucht meegereisd. Aan de diepblauwe kust, de Costa Smeralda, zou ik vast en zeker mezelf een plezier doen met een zwerftocht in de buurt. Eenmaal op het Italiaanse eiland was zwemmen echter het eerste wat we deden vanwege de hoge temperatuur en het heerlijke water waar je zonder enkele rilling in kon duiken. Met prachtige baaien en kristalhelder, glinsterend water werden we naar zee gelokt.

Maanden eerder waren we lekker gemaakt voor Sardinië door de wielersport. Een bekendejarige honderdjarige die dit jaar Sardinië in het voorjaar aan deed was de Giro. Overal waar de koers geweest was er nog te zien dat er een feestje was geweest. De voor de Ronde van Italië bekende kleur toonde zich nog overal op straat, vooral in de vorm van roze geverfde fietsen langs de zinderende wegen. Het wegdek gaf her en der de namen van de favoriete renners weer. Het bergdorp waar we later verbleven had het peloton ook bezocht. Het was niet onlogisch dat voor de 100-jarige koers het eiland bezocht werd, want het bergachtige, fraaie Sardinië heeft iets met honderdjarigen. Het is de thuisbasis van enkele van de oudste mensen ter wereld. Hier bestaat een eeuwenoude cultuur die zich kenmerkt door traditionele maatschappelijke waarden, respect voor ouderen en loyaliteit aan de familie. De lokale bevolking hield zich eeuwen aan ongeschreven wetten en heeft heel lang buitenlandse invloeden weten te weerstaan. De eigenzinnige Sardijnen moeten nog steeds niets hebben van de Italiaanse overheid. Niet alleen bleven ze geen extra bemoeienis vanuit het Italiaanse vasteland, maar ook geen geld! Al het eiland zeker niet rijk, de trotse bewoners redden zichzelf.

Onder andere Sardinië behoort tot de zogenaamde blauwe zone. Mensen die hier wonen worden ouder dan gemiddeld. Gebieden met de meeste honderdjarigen blijken een aantal gezamenlijke kenmerken te bezitten. Deze blauwe zones zijn onder andere te vinden in Japan, Costa Rica, Californië en Griekenland. Hier leven mensen langer, gezonder en gelukkiger, vaak tot boven de 100 jaar. Het geheim zit in de alledaagse dingen die ze doen: hun geloof, het voedsel dat ze eten, de dagelijkse routine, het gezelschap waarin ze verkeren en hun kijk op het leven. Vaak zijn deze



streken afgelegen en aan zee, er zijn sterke familiebanden, ze hebben een mediterraan klimaat, men eet er meer vis, bonen en noten dan gemiddeld en ze doen er aan natuurlijke beweging. Verder ze eten niet te veel, drinken ontspannen een wijntje, hebben humor en houden een levensdoel voor ogen.

Oh ja, qua natuurlijke beweging kwam ik naderhand toe aan hardlopen, in de avond nadat de grootste warmte verjaagd was door een zeebries, of 's ochtends voordat de zon hoog stond. Een prachtige route volgde de gevarieerde kustlijn met zandstranden, stenen of enorme rotsen, de ene keer vlak bij de vloedlijn en de andere keer dwong het me om naar boven te klimmen. Veel smalle onverharde paadjes tussen schraal struikgewas met telkens zicht op die hemelsblauwe zee. Soms gaapte bij de kliffen het kristalheldere water diep onder me en sloeg onstuimig tegen het vooral granieten gesteente alsof het waarschuwde voor tuimelingen. Na een afdeling begon om de hoek weer een baai waar de golven me speels verder van de vloedlijn af het zand op dreef. Zo is Sardinië; vooral van graniet met hier en daar wit zand aan mediterrane zee als zachte kant. Wie zou daar niet oud willen worden? R. D.Succes!

**Ruud Doodeman**

# Nieuws uit het bestuur

In de vaste rubriek 'Nieuws uit het bestuur' worden de meest belangrijke of aansprekende punten uit de bestuursvergadering uitgelicht.

## Opgeruimd en veilig

Het bestuur heeft in juli een gesprek gehad met de gemeente Schagen over onze parkeerplaats. Het struikgewas in combinatie met slechte en vaak kapotte verlichting was het een schimmig gebied geworden waar zaken plaatsvonden die het daglicht niet verdragen. Het eerste gesprek ging over de verlichting, het tweede over het struikgewas en het derde was een telefoontje dat de gemeente het na de Warmenhuizer kermis ging regelen. Het resultaat mag er zijn, niet alleen voor ons, het hele gebied ziet er veel beter uit zo. De verlichting wordt binnenkort ook aangepakt. Het bestuur is blij met de slagvaardigheid van de gemeente.

## Krachthonk

De zomer is voorbij, een eventuele samenwerking met Sportfondsen zoals we vorige keer schreven zit er toch niet in. Dus starten we de vergunningsverleningsprocedure op. We hopen dat wij alles, dus ook financieel, rond krijgen zodat we in het voorjaar kunnen starten met voorbereidingen voor de bouw.

## Yakult Start to Run

Op aanraden van Frans Kauffman hebben we dit keer meegedaan aan de landelijk promo campagne via de AU voor het starten van een nieuwe Start to Run groep. Het was best spannend, voor

Maaïke die het initiatief heeft uitgevoerd. Er zijn strakke spelregels rondom het promo materiaal en aanvankelijk liep het slecht met de aanmeldingen. Maar zoals onze nieuwe Start to Run trainer Monique van Veen had gezegd, de laatste dagen komen er altijd nog een aantal bij. En zo liepen er op de eerste training 14 mensen mee.

## Trainerscoördinator

Tijdens de bestuursvergadering van 6 september heeft het bestuur unaniem en met enthousiasme ingestemd met de voordracht van Jos Hoogboom als nieuwe trainerscoördinator voor de senioren. Met Jos en Maaïke voor de atleten en Peter en Marian voor de wandelaars en Nordic Walkers hebben we het voor de trainers en leden goed voor elkaar.

## Bootcamp bij NOVA

Maaïke meldde in de voorlaatste bestuursvergadering zicht te hebben op een bootcamp trainer. Zo werd een lang gekoesterde wens binnen NOVA vervuld. Geïnteresseerden kunnen meedoen op basis van een kortdurend lidmaatschap van 3 maanden. Een zeer concurrerend aanbod waarmee NOVA natuurlijk ook hoopt nieuwe leden te werven voor langere tijd. NOVA start de bootcamp op de vrijdag onder leiding van Rutger en Tom.

**De voorzitter**



Boek nu ook online

WWW.KIMEWO.NL  
TEL.: 0226 - 390534

Maatwerk Marketing

drs. Arjan Zutt  
Stationsstraat 41  
1749 EG Warmenhuizen  
(06) 247 866 16  
arjan@maatwerkmarketing.nl  
www.maatwerkmarketing.nl

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

# Fair de Marlequi

## Pompoen- en sfeermarkt

16 en 17 september van 11.00 uur – 17.00 uur

*Kinderen gratis entree, volwassenen €2,00*

**Ruim 60 kramen in en rondom de kas – Open huis Restinns**

**Vele pompoenen en kalebassen – Live muziek –**

**Opening Escaperoom – Druivenpluktuin-**

**zondagmiddag modeshows Zo-Hip & Kleine Doerak**

**Inloopworkshops van Groei en Bloei Alkmaar**



Trambaan 5a

Warmenhuizen

Tel 06-38916380

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





Polstokhoog is technisch gezien toch wel een van de moeilijkste onderdelen van de atletieksport. Alleen al de concentratie en training zonder de benodigde faciliteiten vergt veel aanpassingsvermogen van de atleten. Voorheen hielp de natuur ons een handje door middel van de vele sloten en slootjes die kriskras door het ambacht liepen.

Met de kloet of een lange ronde bamboestok het land in slootje springen en proberen zo hoog en zo ver mogelijk te komen.

We kwamen natuurlijk altijd drijfmat thuis.

Dit slootje springen werd dan vaak gecombineerd met een ander fenomeen uit die tijd, n.l. het flapdraaien.

Dit zal bij onze drie oud-novavorzitters wel heel bekend voorkomen. In het flap, dat groeide in het heldere water van het Geestmerambacht, zwommen allerlei soorten vissen. De kunst was om deze op de kant te krijgen d.m.v. de polstok of kloet. Deze stak je dan heel voorzichtig in het flap en draaide de stok langzaam in het rond, waarbij de vis dan vast kwam te zitten. Je haalde de stok heel voorzichtig en uiterst geconcentreerd naar je toe en de laatste meter met een hupje de kant op. Het flap werd dan van de stok afgedraaid en als je heel veel mazzel had dan ving je een zeeltje. Dit is een prachtige bronskleurige vis die roerloos in het water ligt en is heel goed eetbaar.

Op een warme landerige woensdagmiddag, we zouden net beginnen, kwam er een klein motorvletje aanvaren. Dit was vreemd want iedereen was op het land of op de akker aan het werk, maar het was onze pastoor Nijman, met een pas-sagier. Dit keer was zuster Hostia van het Ursulinenklooster de gelukkige.

Zij meerden af bij een akker, waar een parochiaan in het zweets des aanschijns zijn brood verdiende. Hij groette de pastoor, nam beleefd de pet af en gaf uitleg over de gewassen. Ook zuster Hostia liep tussen de regels door, maar had het al gauw bekeken. Spoedde zich weer naar het bootje en toen ging het vreselijk mis.

De flapdraaiers waren net vol spanning bezig om

een grote zeelt binnen te halen toen ze opgeschrikt werden door een luide gil.

Help, help klonk het in paniek. Zuster Hostia lag maaierend met haar armen tussen de wal en het schip in het water.

Met de witte overgooier over haar habijt, die op het water dreef, was het net de stervende zwaan uit Tsjajkovski's ballet Het Zwanenmeer. De tuinder en de pastoor stonden helemaal aan het eind van de akker en zagen niet wat er aan de hand was.

We aarzelden geen moment. Polstokspringend gingen we over een paar slootjes tot bij het motorvletje dat niet goed vastzat en was afgedreven.

De nog steeds spartelende zuster hield het hoofd met kap nog net boven water. De lucht die onder haar wijde rokken verzameld was hield haar nog net drijvende.

Ze klampte zich vast aan de toegereikte polstok en klauterde de kant op. Dankte de Heer voor deze wonderbaarlijke redding en mompelde: "Ik ga nooit meer met dat rotbootje mee", terwijl ze vol gas richting pastorie voeren.

Groetjes

**Dick Smit**



# Vrijwilligers gezocht!

Een sportclub zonder vrijwilligers kan niet goed functioneren, bij Nova is dit vooralsnog (nog) geen probleem. We hebben enthousiaste vrijwilligers in alle soorten en maten, jong en oud. Ouders die zo af en toe helpen met evenementen, vrijwilligers die er bijna een dagtaak aan hebben. Maar wij kunnen nog meer vrijwilligers gebruiken die zo af en toe hand- en spandiensten willen verrichten.

Vorig jaar is er een actie op touw gezet waarbij zo'n 100 personen zich beschikbaar hebben gesteld om wel eens te helpen. Een aantal heeft eens geholpen, anderen hadden een reden om niet te kunnen helpen.

Maar niet getreurd, we kunnen jullie hulp nog steeds gebruiken.

Voor de dinsdagochtend zoeken we een m/v die kan helpen met het schoonmaken van de kantine.

Eens in de twee weken hebben we klusochtend, van 9.00 uur tot ongeveer uur.12.00 uur De mannen( Piet, Piet, Peter, Jaap, Dick, Willem, Nico, Jan en sinds kort is John ook weer van de partij) houden het uiterterrein schoon, het materialenhok wordt opgeruimd, schoffelen, snoeien op zijn tijd, verrichten reparatieklusjes en andere voorkomende werkzaamheden. En doen het zware werk in de kantine, stofzuigen en dweilen.

De vrouwen( Riet, Rina en Nel) zorgen ervoor dat



de kantine wordt opgeruimd, wc's schoongemaakt, ramen lappen etc.

Het is een gezellig gebeuren met koffie en wat lekkers en dinsdag 29 augustus zaten we zelfs aan de zelfgemaakte wijn uit Spanje. We hadden een Spaanse vrachtwagenchauffeur uitgenodigd voor de koffie die geparkeerd stond op de parkeerplaats. Even later zaten we heerlijk in de zon met een Spaanse wijn en Spaanse temperatuur. Maar wij vrouwen die elk één keer in de 6 weken aanwezig zijn, willen graag dat er op de dinsdagochtend iemand bijkomt om te helpen. Als er zich 30 personen aanmelden dan is dat voor elke persoon één keer per jaar. Dit kan toch niet bezwaarlijk zijn. Want we willen toch allemaal sporten op een goed verzorgde baan en genieten van een schoon en opgeruimd clubgebouw. Ouders, start to runners, hardlopers, wandelaars iedereen kan zich aanmelden.

Ook bij de klusploeg zijn nieuwe vrijwilligers welkom

De data voor dit jaar zijn :

Dinsdag 12 en 26 september (9:00 uur)

Dinsdag 10 en 24 oktober (9:00 uur)

Dinsdag 7 en 28 november (9:00 uur)

Dinsdag 19 december (9:00 uur)

Zondag 24 september is er de Nova-Kompas wandeling en zondag 5 november de Boerenkoolloop. Voor beide dagen zoeken we mensen voor in de kantine die willen helpen achter de bar, totaal per dag 6 personen die elk ongeveer 2 uur willen helpen. Vanaf 9.00 uur tot 19.00 Kompaswandeling. Vanaf 9.30 uur tot 15.30 Boerenkoolloop, deze vrijwilligers krijgen een boerenkoolpakket mee naar huis

Dinsdag 26 september en 7 november

Ook voor deze dinsdagen zoeken we een 6tal personen die willen schoonmaken van 9.00 uur tot 11.30 uur.

Maak ons blij en meld je aan.

**De kantine commissie en Klusploeg**

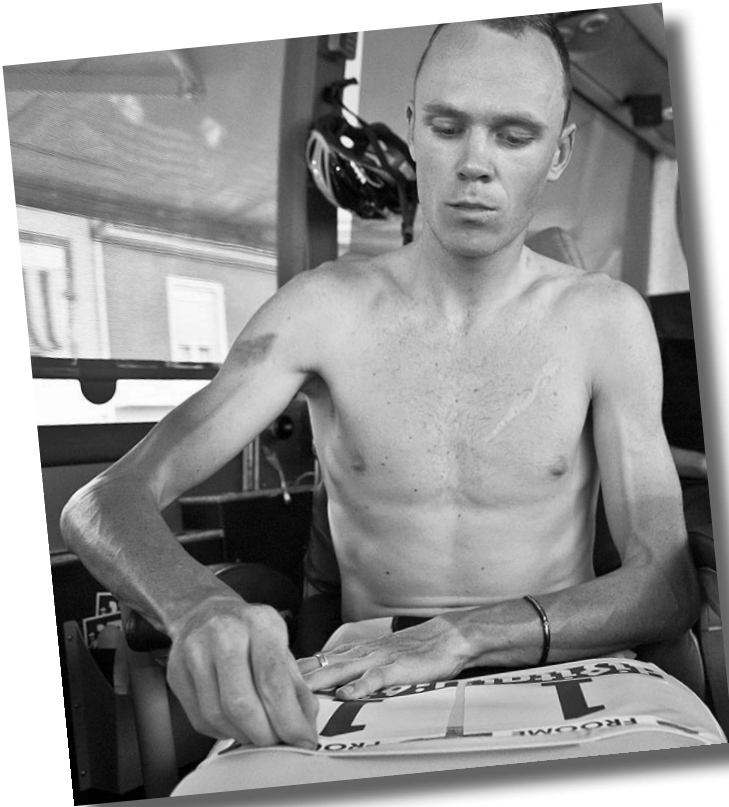
**Graag een reactie naar: [p-meijer01@planet.nl](mailto:p-meijer01@planet.nl)**







# Margriet op maat



## *De gezonde leefstijl van een topsporter?*

Je hebt vast (net als ik) deze zomer genoten van alle grote mondiale sportevenementen die plaatsvonden. Tour de France, EK Voetbal en natuurlijk in het bijzonder de WK Atletiek in Londen; wat was het weer een mooie sportzomer. Maar wat hebben de sporters afgezien, vaak een aantal dagen tot weken lang. Neem de wielrenners van de Tour de France. Zij sporten drie weken lang, uren per dag. Duizenden calorieën in de vorm van pasta's, zoete toetjes en sportvoeding (gelletjes) worden naar binnen gewerkt en dan nog komen ze graatmager aan in Parijs. Je zou denken; veel bewegen, niet roken, matig met alcohol, na inspanning weer ontspanning (veel slapen) en (redelijk) gezonde voeding zijn de kenmerken van een gezonde leefstijl. Maar is die leefstijl van een topsporter wel zo gezond?

De leefstijl van een Tour de France wielrenner is, bot gezegd, niet gezond meer. De renners vallen gedurende drie weken vaak een aantal kilogram af (en ze waren al mager) en komen vaak volledig uitgewoond bij de finish in Parijs aan. Het is niet schadelijk als een topsporter enkele keren over zijn/haar grenzen gaat, maar als dit regelmatig

gebeurt en de fysieke en/of mentale uitersten worden overschreden dan kunnen er blessures, overtraindheid en zelfs hartritmestoornissen ontstaan. Regelmatig wordt bij een dreigende overbelasting of blessure besloten verder te sporten met pijnstilling of de pijn maar te verbijten. Dit kan het herstel echter in de weg staan en soms kan zo'n "niet opgeven poging" zelfs gevolgen hebben voor de rest van de topsportcarrière.

Het extreem overschrijden van de natuurlijke grenzen en de impact ervan op de gezondheid van de topsporter is in onze maatschappij volledig geaccepteerd. Men kijkt niet meer raar op van een graatmagere (skeletje) Chris Froome die de Tour de France wint. "Dat hoort nou eenmaal bij topsport" denkt men dan. Topsport is niet gezond voor je lichaam. Sport, en met name veel bewegen, is wél gezond! Sterker nog, het is onmisbaar voor een goede gezondheid! Bewegen behoort tot de vijf leefstijlcomponenten; het zorgt voor een gezond lichaam én een gezonde geest. Dat ervaar je vast wel eens tijdens één van de verschillende Nova trainingen!

**Margrief Berkhout**

# Jong Blauw News

## Klimduinrun

Op zondagmiddag 24 september zal wederom de afsluiting van het seizoen, de meest belangrijke onbelangrijke wedstrijd, de klimduinrun plaatsvinden. Ieder jaar zijn er verschillende leden die opzienbarende prestaties neerzetten. De één snijdt een olympiër uit de volgende ronde, de ander haalt met gemak de finale, maar meldt zich daarvoor af met de 400m-ziekte. Team blauw verwacht dat het gehele blauwe legioen naar de Roode Leeuw plein komt voor ondersteuning.

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

## Atletiekgeschiedenis

Dit is de laatste geschiedenis les op deze locatie in het blad. Om de enige reden dat alleen Jos deze les goed kan geven. Deze les gaat over Ashton Eaton, de televisie stond op Ninja Warrior VIP USA. De onlangs gestopte 10-kamp atleet was nog kei-fit. Misschien hadden de makers gehoopt dat alle VIP's keihard op hun bek zouden gaan op hun zware parcours. Helaas voor ons, bevestiging voor ons, wat een TOPPER! Ashton (29 jaar) is getrouwd met 7-kampster Brianne Theisen. Hij is houder van we wereldrecords 7-kamp indoor, 10-kamp, daarnaast is hij meervoudig olympisch en wereld kampioen.

## Redactievergadering

Tijdens de redactievergadering van het Jong Blauw nieuws schitterde Jesse S. in afwezigheid. Tot de dag van vandaag is de rede van zijn afwezigheid in een grote waas gehuld. De volgende morgen moest er zelfs een Alert uit gaan.

## *Winnaar Leon Haan Bingo*

In de online editie van deze satirische nieuwsrubriek verscheen onlangs de WK versie van de Leon Haan Bingo. Naast de honderden reacties van atletiek die de pagina 'Jong Blauw News' volgen kwamen er ook vele inzendingen vanuit de 'atletiek' facebook groep. Naast het beoordelen van de volle bingo kaarten had de JB redactie ook zijn handen vol aan de vele aanvullingen op de bestaande bingokaart. Onder andere de uitspraken 'Fabelachtig', 'iedere pas is raak' en 'ontketend' werden tijdens het toernooi werden geïntroduceerd. Winnaar van de WK Leon Haan bingo is geworden.....*Martijn Visscher*. Met name de 50 turfstreepjes in het vakje 'de halve eindstrijd' gaven de doorslag. Martijn mag als bingo winnaar bij de komende editie van de Nova clubkampioenschappen het commentaar gaan verzorgen. Wij willen Martijn van harte feliciteren met deze fantastische prijs!

## Gekke atletiekbanen: Avantri Schoonhoven

Om weer eens terug te komen bij de incurante atletiekbanen gaan we het deze keer hebben over de baan van Avantri Schoonhoven. De baan waar Jesse S., Erik T. en Hugo V. hun eerste meerkamp afwerkten. Op de 400 meter van dag één bleek al dat een 300 meter baan voor de nodige mentale frustraties kan zorgen. Vooral Jesse S. moest dit op de 400 meter ontgelden. Ook bij het speerwerpen kwamen de gebreken van de baan aan het licht toen er opeens een speer in het tartan verdween.

## Uit m'n comfortzone

Ik als middellange afstandloopster, waar ik de 800m en de 1500m loop, heb nu een rust periode. Ga ik nu iets heel anders doen: de clubkampioenschappen meerkamp! Dit zijn onderdelen die ik als achtjarig meisje heb gedaan bij de pupillen... Lekker uit m'n comfortzone. Drie dagen voor de wedstrijd begon heb ik op de atletiekbaan getraind en dacht ik, laat ik eens iets heel anders gaan doen. Ik ben gaan hoogspringen, verspringen en kogelstoten, iets dat ik niet zo goed kan, maar daarom juist heel leuk is om te doen. We gaan het zien zondag... (Manon Kruiver)

## De pluim van de maand

Zoals in elke editie hebben we ook dit keer weer een atleet gekozen die de pluim van de maand in ontvangst mag nemen. De voltallige redactie heeft dit keer gekozen om unaniem te kiezen voor sprinter en 20-kamper Jasper S. Al vele jaren is Jasper 'actief' lid bij Nova maar men ziet hem zelden op de baan. Deze vakantieperiode heeft Jasper zijn reputatie sterk verbeterd door zijn persoonlijk record per jaar trainen in één maand te verbeteren. In de maand juli heeft Jasper een goede ontwikkeling doorgemaakt door actief mee te trainen met de sprintgroep onder leiding van de befaamde 'donderdag coordinator'. De JB redactie is zeer positief gestemd over deze ontwikkeling en verwacht goede prestaties tijdens de aankomende competitie finale en NK estafette.

## Transfermarkt

Bij het voetbal zit de transfermarkt er alweer op, maar bij de atletiek hangen er nog wat transfers in de lucht. Manon K. zal misschien een overstap maken naar een andere vereniging. Welke vereniging het hoogste bedrag naar de rekening van NOVA over wil maken is niet bekend.



## Cheer Chart

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

1: Promotie(/Degradatie) wedstrijd 3<sup>e</sup>/2<sup>e</sup> Divisie, 17 September 2017, WAV Tartletos, Wageningen

*Gaan onze heren de dames achterna en promoveren ze naar de 2<sup>e</sup> divisie?*

2: 5<sup>e</sup> H&M Baancircuit wedstrijd, 22 September 2017, A.V. Hollandia, Hoorn

*De ontknopning van het seizoen in de regio!*

3: Klimduinrun, 24 September 2017, A.V. Trias, Schoorl

4: NK Estafette, 23 en 24 September 2017, AV Startbaan, Amstelveen

*De laatste kans om de voorspellingen van 2017 uit te laten komen?*

5: Clubkampioenschappen, 3 September 2017, A.V. Nova, Warmenhuizen!

## Op de foto met Anouk V.

Tijdens het WK Atletiek in Londen mochten Eline B. en Hugo V. meemaken hoe Anouk V. een bronzen medaille op de meerkamp. De dag na deze prestatie zou Sifan H. een medaille gaan halen op de 1500m, maar dat viel vies tegen. Na de wedstrijd, toen iedereen het stadion uitliep hadden we het genoeg om nog met Anouk V. een praatje te kunnen maken en met haar op de foto te gaan. Zoals ze zelf zei: "Ik had nooit verwacht een medaille te halen op dit WK!"

## Carrièreswitch

Hugo V. begint is dinsdag 5 september begonnen om zijn overstap te maken naar het kogelstoten. De krachttraining van het leger zal hier zeker aan bij kunnen dragen. We wachten af hoe hij volgend jaar met de clubkampioenschappen zal presteren op dit onderdeel.

## Gastcolumn

*Na 14 mooie jaren en mooie prestaties te hebben behaald en vele NK medailles indoor, korte cross, outdoor 800m en 1500m en mooie pr's te hebben behaald (800m in 2.03,9 en 1500m in 4.12,4), ga ik stoppen bij Team Distance Runners. Na zoveel mooie jaren hier te hebben getraind ben ik toe aan wat nieuws. Wat het precies gaat worden, daar ben ik nog niet uit. (Manon Kruiver)*

# Hardloepdokter

## Elke meter telt!

De meeste lezers van de Noviteit zullen meer bewegen dan de gemiddelde Nederlander. Maar hoeveel bewegen is gezond?

Doordeweeks doe ik mee met de NOVA training en in het weekend nog een rondje met het gezin. Twee keer tien kilometer, maar als ik dan op mijn stappenteller kijk, zie ik dat ik maar 5000 stappen per dag loop in plaats van de voorgeschreven 10.000. Gaat dat wel goed?

Half augustus berichtte de NOS over de nieuwe beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad. Deze beweegrichtlijn is gebaseerd op een uitgebreide analyse van al het bestaande onderzoek naar de gezondheidseffecten van bewegen. Oké. In de Gezondheidsraad zitten voornamelijk professoren. Er is dus goed over na gedacht.

Ik vat hem even samen:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter. (Hé, die had je zelf kunnen bedenken!)
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen. Langer, vaker en intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten. Ouderen combineren dat met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

In de richtlijn las ik nog een paar interessante details:

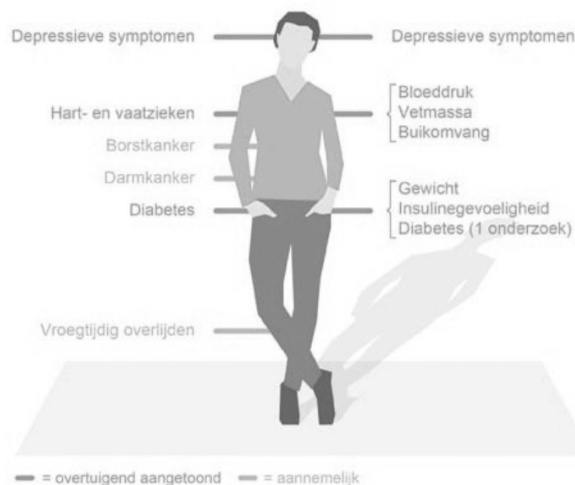
- 75 minuten per week matig intensief bewegen (zoals fietsen of wandelen) verlaagt het risico op een hartinfarct. Met 150 minuten per week daalt dat risico nog verder en 300 minuten of meer is nog veel gunstiger. Intensief sporten (zoals bij hardlooptrainingen) heeft een nog gunstiger effect.

Nu zullen er bij NOVA vast een aantal atleten zijn die vijf uur matig sporten per week halen, maar dat is best een hoop. Over het precieze aantal uren is moeilijk een oordeel te geven. Wel wordt er benadrukt dat bewegen integreren in het dagelijks leven misschien wel het allerbelangrijkst is.

Dus: op de fiets naar NOVA en naar het werk. Altijd de trap nemen en het gras maaien met een duwmaaier. Of zoals in mijn geval de patiënt uit de wachtkamer halen. Elke meter telt!

Volgens cohortonderzoek hangt bewegen samen met een kleiner risico op:

Volgens RCT's\* heeft bewegen een gunstig effect op:



\*RCT: gerandomiseerd onderzoek met controlegroep

Waarom is bewegen zo gezond?

Bij NOVA rennen en wandelen we vooral omdat we het leuk vinden. Het geeft een prettig gevoel. Misschien dat we in ons achterhoofd ook denken dat het fijn is gezond bezig te zijn. Maar wat is er zo gezond aan? Bij ouderen verlaagt bewegen het risico op botbreuken en verbetert het de spierkracht en de loopsnelheid. Bij kinderen verlaagt bewegen het risico op depressieve symptomen en verbetert het insulinegevoeligheid en botkwaliteit. In het algemeen verlaagt bewegen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen. Verder hangt veel bewegen samen met een lager risico op borst- en darmkanker of vroegtijdig overlijden.

Dus als je op een druilerige herfst dag met 'gezonde' tegenzin je hardloepschoenen pakt of iemand maakt de opmerking 'hardlopers zijn doodlopers', denk dan aan één ding: many steps a day keep the doctor away.

Geïnteresseerd in de originele 45 pagina tellende beweegrichtlijn? Mail dan naar [hardloepdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl](mailto:hardloepdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl)

**De hardloepdokter**





# PietPraat

Ja, een nieuwe editie van Noviteit vraagt natuurlijk ook weer om kopie. Valt er nog wat te beleven aan het Nova-front?

Na de vakantieperiode is dat niet zo simpel. Evenementen staan op een laag pitje al wordt er natuurlijk wel gesport. Trainingen liggen gedeeltelijk stil en hetzelfde geldt voor de competities. Over vakantie (fietsocht) heb ik de vorige keer al wat geschreven en als ik daar nu weer over begin denken jullie dat het leven alleen maar uit vakantie en fietsen bestaat. Nu is dat voor een gepensioneerde natuurlijk wel zo. Soms ga ik via het recreatiegebied Geestmerambacht naar de supermarkt van Albert Heijn. Maar gelukkig heb ik Nova als vangnet altijd nog achter de hand. De werkzaamheden aan de accommodatie gaan gewoon door en dat blijkt ook echt nodig te zijn. Na het tentenweekend gecombineerd met de clubkampioenschappen voor de jeugd was er behoorlijk wat op te ruimen. Logisch dat leiding en hulpen bij dit soort evenementen het na afloop wel even gehad hebben en wat werk voor de onderhoudsploeg samen met de schoonmaaksters achter laten. Verder groeit het onkruid, ook tijdens de vakanties, gewoon door om nog maar te zwijgen over de bramenstruiken welke zowel van de SIS kant als van de kant van het zwembad over en door de hekken groeien. Ook brandnetels groeien welig. Werkhandschoenen en kleding met lange mouwen is dan geen overbodige luxe.

De clubkampioenschappen voor de jeugd hadden een wat moeilijke start. Inschrijven, deelnemerslijsten, uitslagen en dergelijke gaat tegenwoordig allemaal met computer en printer. Als dan de printer het begeeft is leiden in last en ontstaat er zowaar enige paniek bij de (ietwat jeugdige) wedstrijdcommissie. Schrijven gewoon met een pen en op blanco papier voor bepaalde onderdelen komt niet direct bij hen op. Eerst een andere printer organiseren. Ik stond bij het hoogspringen ingedeeld en had heel snel een lijst met namen en hoogtes op een blanco velletje papier geregeld zodat we op tijd konden beginnen. Enfin met enige vertraging kwam alles natuurlijk weer op z'n pootjes terecht en konden aan het eind van de middag de kampioenen gehuldigd worden. Toch altijd weer leuk om die jonge leden aan het sporten te zien met de nodige aanmoedigingen van ouders en grootouders.



Veel aandacht vragen ook weer de komende evenementen en dan noem ik als eerste de Nova-Kompas wandeltocht op zondag 24 september en verder de Vezet Boerenkoolloop op zondag 5 november. Beide evenementen vragen dit jaar extra aandacht omdat er de nodige veranderingen zitten aan te komen. De wandeltocht gaat gebruik maken van de vele boeren landpaden welke er in deze omgeving zijn uitgezet. Erg leuk op papier, maar in het veld een hele uitdaging.

En dan de Boerenkoolloop. Vorig jaar werd de halve marathon eruit gegooid en nu willen we bekijken of we tot een afstand van precies 10 kilometer kunnen komen. Dus meten en waar mogelijk de route aanpassen. Niet eenvoudig, maar misschien komen we eruit en kunnen we nog eens het NK 10 km organiseren. Wie weet.

Bij de clubkampioenschappen van de senioren en oudere junioren kon ik me helaas niet verdienen, maar ik neem aan dat het een mooie dag was. Het weer werkte mee wat ik op een lange fietsocht (ja toch weer fietsen) met een heel gezellig stel mannen ondervond.

Het is inmiddels de hoogste tijd om de redactie mijn stukje door te mailen, dus tot de volgende keer.

Groeten,

**Piet van der Welle**

# Wandelnieuws



## *Zomerwandelingen met Nova*

Eind juni werd het trainingsseizoen afgesloten met een gezellige picknick en gaat een ieder genieten van zijn of haar vakantie. Zoals het de leden van NOVA betaamt zijn er altijd wel een stel die hards die door willen al was het alleen maar om de soms moeizaam opgebouwde conditie op peil te houden. Deze zomer dan ook weer onder de bezielende "leiding" van Ad, Willem & Co zijn er op alle maandagen verschillende wandelingen uitgezet, variërend van de reguliere 1,5 tot ruim 2 uur. Middels de mail werden de belangstellenden geïnformeerd over te lopen wandeling en de verwachte looptijd zodat een ieder in kon schatten of dit in zijn of haar agenda paste.

Maandag 10 juli de memoriaal wandeling naar Het Koepeltje ter nagedachtenis aan Kees van Wijk, waarbij de kaarsjes zijn aangestoken. Deze wandeling is door Willem uitgezet en tijdens de stop hebben we genoten van de al dan niet zelf gezette / meegenomen koffie, thee, limonade, appeltaart etc. Een mooie wandeling die we net als de vele andere gevarieerde wandelingen in ere willen houden.

Maandag 17 juli, een nog grotere groep deelnemers aan de wandeling naar Duinvermaak. Niet omdat wij het zo goed doen maar vooral om de bosbessentaart met slagroom die op ons te wachten staat op het terras bij Duinvermaak. Op een van de foto's onze Truus Rubra, net als vele genietend van al het goede. Zoals uit de foto's blijkt ook deze maandag weer een fantastische dag. Wie zei er dat de maand juli minder zon had?? Wij hebben er tijdens het wandelen niets van gemerkt.

Maandag 24 juli naar Hargen aan Zee waarbij we deels de blauwe deels de witte route hebben ge-

lopen. Omdat de starttijd steeds om 09.00 uur is kunnen we redelijk koffie- en eindtijd inschatten. Om 10.00 uur arriveren we bij Hargen aan Zee waar we hartelijk werden ontvangen. Koffie met de bijbehorende (appel) taart met een toefje slagroom voor Truus Rubra is bijna voor een ieder standaard. Deze dag fantastische weersomstandigheden waardoor het vertrek vanaf het zonnovergoten terras enigszins vertraagd was!!

Maandag 31 juli en 7 augustus, op beide maandagen een 1,5 uur durende wandeling door de bos en duin. Geen koffie o.i.d. gewoon lekker wandelen en bijpraten.

Maandag 14 augustus een heidewandeling. De heide bloeide dit jaar vroeg en daar hebben we deze dag van genoten. Willem heeft een prachtige wandeling uitgezet via de diverse heidevelden richting Schoorl aan Zee. Wederom genieten, ditmaal dus extra vanwege de bloeiende heide. Als ik het mij nog goed kan herinneren deze dag qua weer iets minder, beetje regen op het terras. Voor het wandelen prima weer.

Op de maandag 3 juli had Ad de regie en op 21 augustus Willem waarvoor hij de Baaknol heide wandeling had uitgezet. Zelf was ik deze dagen verhinderd maar heb er alleen maar goeds vernomen. Afgelopen maandag, 28 augustus alweer de 1e training onder de bezielende leiding van Peter achter de rug. Een relatief rustige training, een opmaat weer voor een nieuw seizoen.

Ik heb van organisatie maar vooral het wandelen in de zomermaandag erg genoten.

Namens het zomer wandel comité,



# Heuvelland4daagse Vilt – Valkenburg 10-13 augustus

Dit jaar wordt de Heuvelland4daagse voor de 30e keer georganiseerd. Een lustrum, de organisatie heeft daarom diverse extra verrassingen ingebouwd. Het Limburgse Heuvelland is uitgeroepen tot \*\*\*\*\*landschap. De grote variatie in het glooiend landschap met beek- en droogdalen, kronkelende paden door bossen, velden en weilanden maken van elke wandeling een be-



levenis. Wandelaars hebben tijdens de 4daagse de keuze uit 7, 14, 21, 28 en 42 km. Elk jaar worden andere routes uitgezet.

Deze keer nemen zes sportief wandelaars van Nova deel aan dit evenement: Marian Nolten, Elly Mosch, Nel Pronk (+ vriend Ton), allen voor de eerste keer. Margriet Prins voor de 2e keer en Peter en Marian Robert voor de 10e keer. Margriet loopt de 42 km, Nel de 21 km, de overigen 28 km.

De officiële opening vindt plaats op 9 augustus m.m.v. de Maastreechter Staar, prachtig ! Ook ontbreekt meneer pastoor niet, hij geeft de wandelaars de zegen en hoopt op weinig regen.....

**Dag 1.** Vandaag een bui van een dag. De wandeling gaat via het glooiend plateau van Margraten naar Blankenberg. Daar neemt Marian (R) de verkeerde afslag, ziet de kerk van Vilt (=eindpunt) en komt tot de ontdekking dat ze terug moet naar Blankenberg om de route te vervolgen via het Savelsbos naar Rijkckholt. De route is zeer afwisselend en gaat over meest onverharde wegen en paden. Maar door de regen zijn deze nogal glad, en soms verandert het pad is een snel stromend watertje.... Aan de finish is het elke dag feest, vandaag met DJ Didier



**Dag 2.** De organisatie heeft de route nogal gewijzigd, omdat veel paden te glad zijn om te lopen. Na een paar km bezoeken we de Geulhemmergroeve, normaal gesproken alleen op 2e kerstdag geopend. De groeve is een onderaards gangstelsel, dat ontstaan is door eeuwenlang uitzagen en breken van mergelblokken uit de ondergrond, t.b.v. de mergelbouw. De groeve

is door de eeuwen heen ook gebruikt als schuilplaats bij oorlog en gevaar. Tijdens de Franse Revolutie hebben de mensen deze groeve al gebruikt als schuilplek. Veel bijzonderheden zijn bewaard gebleven, zoals een kapel, prachtige wandtekeningen, herinneringen uit de 2e WO en de mooie Oranje Galerij. De route gaat vandaag eerst naar Schimmert, daarna richting Klein en Groot Genhout naar Spaubeek. Ook vandaag geen zon, wel af en toe regen. In de feesttent vandaag DJ Erik en Peter Beense, wat een feest !

**Dag 3.** Weer een bui van een dag, vooral eerste en tweede deel is glibberen en glijden. Via de Bergse heide naar het kasteel van Sibbe, vervolgens het Gerendal door naar Schin op Geul. In Valkenburg gaat de route door de kasteelruïne. Vandaag feest met DJ Didier en Belle Perez.

**Dag 4.** Zon ! Heerlijk. De eerste etappe gaat naar Scharn. Daar staan pendelbussen klaar voor het vervoer naar de St Pietersberg. De route gaat verder door het gelijknamige natuurgebied en langs het riviertje de Jeker naar het Belgische Kanne. Langs de Enci-groeve weer terug naar de bussen en aansluitend nog 6 km naar de finish. Peter loopt vandaag 42 km, en gaat vanaf Kanne naar Eben-Emael. Een pittige wandeling in een afwisselend natuurgebied met 700 hoogtemeters. De vele grotten, mergelwanden en bunkers uit de 2e wereldoorlog met veel panorama's over de maasvlakte maken deze wandeling heel speciaal. Elke deelnemer ontvangt een roos. Feest met DJ Wim Freijns en harmonie Amicitia.

Tot slot: Het zijn geweldig mooie wandelingen, prima uitgezet, een compliment aan de organisatie. Ondanks de regen en gladderigheid hebben de Nova-leden er van genoten ! Het is zeker een aanrader aan de Nova-leden om volgend jaar ook eens een keer mee te lopen ! (van 9-12 augustus)

# Wandelnieuws



## *Nova Georgië wandel-cultuurreis (25 september - 7 oktober)*

De voorpret is al enige tijd aan de gang. Vooral dankzij Petra. Zij heeft een geweldig mooie reis uitgestippeld, houdt ons goed op de hoogte van hetgeen we kunnen verwachten en heeft een heel inspirerende reisbeschrijving gemaakt!

Maandag 28 augustus hebben we in

Eenigenburg kunnen genieten van muzikanten uit Georgië en donderdag 14 september komt de groep bij elkaar op de puntjes op de i te zetten.

Kortom: we hebben er allemaal heel veel zin in!  
Het reisverslag komt in de volgende Noviteit!

---

## *Nieuwe start voor Nordic Walking*

Het aantal deelnemers aan de zaterdagmiddagtraining liep in de afgelopen jaren langzamerhand terug. In de vorige Noviteit is hier aandacht aan besteed.

Ingaande 26 augustus is het aanvangstijdstip gewijzigd naar zaterdagmorgen 9 uur. Vooralsnog is het een



succes gebleken, 9 potentiële nordic walkers hebben zich gemeld. Voorlopig gaat Peter met de leden op pad die extra aandacht nodig hebben en de overige trainers met de gevorderden. Evaluatie vindt plaats op zaterdag 21 oktober.



# Kamp 2017: het was weer top!

Het voelt als een hele poos terug zo na de vakantie maar twee maanden terug, op zaterdag 8 juli 2017, werden de clubkampioenschappen jeugd georganiseerd waarna het Novakamp kon beginnen!!! De tenten mochten opgezet worden op het afgezette terrein. Voor de begeleiders was het grasveld naast de kantine gereserveerd. Nadat iedereen een plekje gevonden had, werden de kinderen naar de kantine geroepen. Daar werd het kamp geopend. Alle kinderen kregen een envelop. In de envelop zat een puzzelstukje. Op het teken mocht iedereen zijn/haar envelop openmaken en op zoek gaan naar de teamgenoten. De puzzel vormde een foto waarop atletiekonderdelen te zien waren. Als je team compleet was, werd er een kennismakingspelletje gedaan. Daarna kreeg ieder team de opdracht om een vlag te schilderen en een yell te verzinnen.

Team 1 "De Sprinters" onder leiding van Steven de Moel: Sten van Schagen, Douwe Ploeg, Christiaan Rozendaal, Fenne de Geus, Frédérique Bleeker, Jill Bruin en Tamara Zuff.

Team 2 "De Hordenlopers" onder leiding van Sara Prins: Megan Veen, Sil van den Berg, Thijs Borst, Lieve Keppel, Fiene Schipper, Isabel Ofman, Hajo de Vries en Lisa Slijkerman.

Team 3 "De Verspringers" onder leiding van Jesse Smit: Lisette Doodeman, Thomas Jorritsma, Silje Bader, Kees Kruijjer, Maud Slijkerman, Sam Pronk, Floor Spaansen en Lies Strooper.

Team 4 "De Kogelstoters" onder leiding van Tom Hoogeboom: Aris Beers, Nina Karbet, Mika Santana Mendes, Sara Groot, Floortje Bilars, Suus Kruijjer en Quinn Massing.

Team 5 "De Discuswerpers" onder leiding van Mick van der Velden en Anna: Mireille Ligthart, Ivan Fontijn, Symen Ploeg, Noor Strooper, Mattis Reijmerink, Sara Tesselaar en Femm Bruin.

Team 6 "De Hoogspringers" onder leiding van Martijn Kroes: Lisa Church, Joost Emmaneel, daan Groot, Suze Anne Molenaar, Tessa Zomers, Justin Maijer, Krijn Minkema en Ewout Stam (alleen zaterdag i.v.m. afzwemmen).

Team 7 "De Balwerpers" onder leiding van Bregje Dekker: Sarah Stoop, Ian Tesselaar, Meike de Moel, Tess Kokmeijer, Espen van der Welle, Lara Santana Mendes, Sven Masteling en Renske Bleeker.

Team 8 "De Speerwerpers" onder leiding van Tijs Hofmann: Daan Emmaneel, Ilse Langendijk, Isabelle Stam, Arco Vlaar, Jord Stuijt, Lisa Hansler en

Romy van Wonderen.

Team 9 "De Lange Afstandlopers" onder leiding van Amber Hurkmans: Meike Kruijjer, Mart Pronk, Eva Praat, Wies Vader, Esmay van Wonderen, Wout Boekel en Noortje de Vries.

Team 10 "De estafetteloopers" onder leiding van Myrthe van Dok: Luca Roecoert, Femke Wabeke, Jaimy Blom, Anna Vast, Wobbe Bleeker, Lieke de Nijs en Ype Minkema.

Ondertussen liep de klok door richting half zes. De eerste lading pannenkoeken werden door de ouders gebracht. Iedereen had trek gekregen, dus dit ging erin als (pannen)koek! Ondertussen kregen de hulpouders instructie over de volgende activiteit, Minute to Winnet. Wie het snelste de opdracht gedaan had, kreeg een fiche. Uiteindelijk haalde team 6 "De Hoogspringers" de meeste fiches en wonnen dit spel!

Geen tijd voor rust, de mannequin challenge stond op het programma. Ieder team probeert met zijn groep de naam van het team uit te beelden. De sprinters gingen sprinten, de hordenlopers horden lopen, de verspringers verspringen etc. Na een oefenronde, waar Linda kon kijken wat de teams bedacht hadden, startte de muziek. Al lopend filmde Linda alle onderdelen. Dit alles lukte in één keer!!! Een prachtig gezicht hoe iedereen bezig was met zijn/haar onderdeel en daarna keek hoe de andere teams dit deden. Uiteindelijk kwamen alle kinderen naar Linda toe. Het resultaat heeft iedereen kunnen zien bij de afsluiting van het kamp en via facebook.

Na het Zweedse Renspel kon iedereen zich even oprispen en zich klaarmaken voor de disco. Na een aantal liedjes werd het tijd voor de jongste Novaleden om zich klaar te maken voor het slapen. Het is tenslotte een tentenkamp. Doordat het flink afkoelde 's nachts, werden er toch nog wel wat kinderen wakker door de kou. Jassen en extra dekens werden gepakt. Rond half vier was het vredig en stil op het terrein. Tot om 5 uur de eerste kampgangers alweer ontwaakten. Het werd lang wachten tot 8.00 uur het ontbijt. Voor de stille trek werden de koude pannenkoeken op de tafel gezet. Deze waren snel op!!

Om 9.00 uur mochten de pyjama's aanblijven, zwemkleding eronder, eventueel bandjes om en op naar het zwembad. Daar ging iedereen op de rand van het bad staan en mocht er op het teken van Kiki in het zwembad gesprongen worden. Ook de opblaasbare glijbaan werd in het zwembad gelegd. Doordat het zonnetje al lekker scheen, bleef bijna iedereen tot het einde toe in het zwembad.



Na het eten en drinken was het tijd voor de speurtocht, nou ja speurtocht, Crazy88. Ieder team kreeg een lijst met daarop 88 opdrachten. Als team moest je zoveel mogelijk opdrachten proberen uit te voeren. Daar een foto of filmpje van maken als bewijs. Een route was er niet. Je moest met je team om kwart over 12 in het park bij de Sint Barbaraschool in Tuitjenhorn zijn. Enkele opdrachten: Selfie met een caissière, selfie met een buschauffeur, steek allemaal kruipend een zebra-pad over, zorg voor iets lekkers voor de leiding (pluspunten), geef bloemen aan een vreemde vrouw en zo verder.

Daarna volgde nog de vijfkamp, waarna de de

klok alweer 15.00 uur aangaf. De ouders kwamen de kinderen en de spullen halen, maar eerst de afsluiting. Iedere groep liet zijn/haar vlag en de yell horen. Daarna gingen we met z'n allen de Novakantine in om naar de film van de mannequin challenge te kijken.

Het einde van een super weekend. Er staan op de website [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl) nog heel veel foto's van dit weekend!

Alle groepsbegeleiders, pannenkoekbakers, spelletjes begeleiders, algemene leiding en natuurlijk ook de kinderen, heel erg bedankt voor het gave Novakamp!!!! We hebben bijna alleen maar lachende gezichten gezien. TOP!!!

---

## *Geef Nova een zetje!*

De Albert Heijn in Warmenhuizen is een sponsoractie gestart voor sportverenigingen.

Nova mag ook mee doen!!! Van maandag 4 september tot en met 15 oktober krijg je

bij iedere €15,- aan boodschappen bij de AH in Warmenhuizen een zetje bij de kassa. Deze zetjes kunnen gedeponereerd worden voor Nova in het actiedisplay op de winkelvloer.

AH Warmenhuizen stelt een prijzenpot beschikbaar van €8000,-. Hoe meer zetjes Nova heeft verzameld, hoe meer geld er van de prijzenpot naar onze club gaat. Wekelijks wordt er een tussenstand bijgewerkt op actiedisplay en op zaterdag 21 oktober 2017 wordt de prijzenpot verdeeld. Nova doet mee samen met nog zeven andere verenigingen.

Verzamel de zetjes en geef ze aan NOVA!!!!

---

## *Crosscompetitie 2017/2018 pupillen en junioren*

**Zet de data alvast in je agenda!**

Eerste wedstrijd: 4 november 2017 SAV Grootebroek

Tweede wedstrijd: 16 december 2017 av Castricum

Derde wedstrijd: 27 januari 2018 Hera Heerhugowaard

Finale wedstrijd: 10 maart 2018



# Hardloopcompetitie 2017/2018

Beste hardloper,

Met veel plezier hebben we weer een stevig programma samengesteld om jullie de winter door te helpen.

Allemaal in de buurt! Crossen en wegwedstrijden, lekker afwisselend dus. Onder andere een zeer pittige, maar populaire duinentrail eind oktober.

We handhaven de reglementen van de vorige jaren: graag willen we dat ieder zijn NOVA shirt aan doet voor promotie en telling bij de finish.

De eeuwig te bediscussiëren puntentelling werkt als volgt: iedereen kan 100 punten halen bij een superprestatie, aftrek geldt voor de tijd die iemand langer nodig heeft. Daarnaast geldt een reductie naarmate je ouder wordt. Meetmoment leeftijd: 1 september. Dit is geheel conform het zeven heuvelen loop systeem.

Dames en heren hebben dit jaar een apart klassement.

Kom op dames, jullie deelnemersaantal mag wel wat groeien! Dit geldt ook voor de start to runners. Het lijkt ons leuk als ook jullie dit jaar met een groep aan de diverse starts staan. En geloof ons: als je eenmaal meedoet krijg je pas echt de smaak te pakken. Trainen wordt alleen maar leuker.

Het programma voor het eerste deel van de winter bestaat uit negen wedstrijden. Later in het najaar volgen de wedstrijden van na 1 januari 2018. Dan lichten we ook het bonuspuntensysteem toe.

Vragen? Mail naar [wintercie@avnova.nl](mailto:wintercie@avnova.nl)

Veel succes!

Rob, Piet, David, Peter en Marian.

## Programma

**Zaterdag 23 september** Bergermeerloop in Alkmaar | 5 en 10 km.

**Zondag 1 oktober** Rondje Bergen in Bergen | 6, 10 en 15 km.

**Zondag 21 oktober** Boscross Texel | 5,8 en 8,7 km

**Zondag 29 oktober** Duinentrail in Schoorl | 10 km.

**Zondag 5 november** Boerenkoolloop in Warmenhuizen | 5 en 10 km.

**Zondag 26 november** Runnersworldcross in Wijk aan Zee | 10,4 km

**Zondag 10 december** St. Georg Cros in Spierdijk | 4 en 8 km.

**Zondag 17 december** Snertloop in Assendelft | 10,5 km

**Zondag 24 december** Bosloop Nova in Schoorl | 5 en 11 km.



Leeuwerikstraat 25  
1749 VC Warmenhuizen  
T (0226) 390208 M 06 43732544  
[afspraak@kapsalonnathalie.nl](mailto:afspraak@kapsalonnathalie.nl)

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

# Prikbord

## Gevonden Voorwerpen

pr-Grip

- T shirt Pillow Head met print 116-122
- Grijs hemd kindermaat
- Onderbroekje Hema wit met groene hartjes 110-116
- Blauw trainingsjasje Givova XS
- Paars T shirt M
- Groen jongensjasje Original edition 134-140
- Gele handdoek
- Blauw met oranjebies trainingsjas Osaga S
- Licht-donkerblauwe trainingsjas Dutchy 140
- Zwarte trainingsbroek met oranje bie Muta 128
- Slaapzakhoes zwart
- Adeco bidon van Jord

- !
- Trainers, kinderen en ouders let erop dat er geen kleding achterblijft tijdens wedstrijden en training. De kleding blijft in de kantine tot aan de volgende editie van de Noviteit, daarna gaat het in de bak voor Humanitas of soortgelijke instantie.





# Jeugdportret



**Hoe heet je?**

Lieve  
Keppel

**Hoe oud ben jij en waar ben je geboren?**

Ik ben 9 jaar, geboren op 26 maart 2008 in schoorldam.

**Op welke school zit je?**

Teun de jager in school

**Wat wil je later worden?**

Atletieker

**Hoe lang zit je op Nova?**

2 jaar

**Wie is je trainer en wat maakt die persoon leuk?**

Linda: ze traint ons goed en ik kan met haar lachen.

**Wat is het grappigste wat je bij Nova heb meegemaakt?**

Dat ik bij estafette een rondje draaide en daarna het stokje aannam

**Wat is je favoriete onderdeel?**

1000 meter

**Wie vind je goed op sportgebied?**

Daphne Schippers

**Zou jij beroemd willen zijn en waardoor dan?**

Ja, met 1000 meter

**Zou je superkrachten willen hebben en welke dan?**

Ik zal het allersnelste willen rennen van de hele wereld

**Heb je nog meer hobby's?**

Buitenspelen en tekenen

**Waar heb je een grote hekel aan?**

Verliezen

**Wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?**

Floortje Bilars

# Evenementenkalender

Voor de komende periode is er een breed scala aan evenementen op de kalender beschikbaar. Er is voor elk wat wils. Van een laagdrempelige, maar massale Dam tot Damloop, knusse loopjes in de buurt, uitdagende trailruns of bootcamps, spannende atletiekwedstrijden als de Nacht van Nova of rustig wandelen, het kan allemaal. Check de lijst eens goed, het kan niet anders of er zit iets voor je bij waar je samen met clubgenoten op aan kunt gaan.

Voor de hardlopers is een aanrader Rondje Bergen. Deze klassieker is dichtbij en is elk jaar op de eerste zondag van oktober. Het is een van de gezelligste loopjes van het seizoen. Voor de jeugd is er de 1000 meter en de 2000 meter en volwassen deelnemers kunnen zich uitleven op het prachtige parcours van de 5 of 10 km of de 10 Engelse Mijl (16,1 km). De looproute van Rondje Bergen is per afstand verschillend en voert door het centrum van Bergen, de omgelegen bossen en het prachtige dungebied.

Als de zomer eenmaal voorbij is, dan weten we het wel; dan is het de hoogste tijd voor het crosseizoen. De eerste wedstrijd van dit hoog aangeschreven circuit staat traditioneel gepland bij AV Hollandia met de Parkcross. Ieder jaar staat er weer een verrassend sterk veld aan de start met deelnemers die vol de competitie aangaan. Ook voor de jeugd zijn deze wedstrijden erg leuk om te doen. Dan weet je hoe je er voor staat en het is gewoon gezellig om mee te doen. Er zijn jeugdafstanden vanaf 1 km, voor senioren is de cross 5,5 en 7,8 km.

## September

09-09 Kermisloop Zijdewind, voor jong en oud.

10-09 Bootcamp Obstacle Run, Noord Scharwoude, 6, 12 of 18 km [www.bootcamp-run.nl](http://www.bootcamp-run.nl)

10-09 Bosloop Schoorl Grandcafé Gnap, Schoorl, 4 of 10,5 km, [www.sportclubchronos.nl](http://www.sportclubchronos.nl) 16-06 Damloop by night, Amsterdam – Zaandam <http://www.damloop.nl/damloop-by-night/>

17-06 Damloop en Dam tot Dam wandelen. <http://www.damtotdamwandeltocht.nl/>

22-09 Heer en Meester Baancircuit, atletiek, Hoorn Hollandia

23-09 X-run Callantsoog, 10 km hardlopen en meer. <http://www.x-callantsoog.nl/xrun.php>

24-09 Novabaan, Warmenhuizen Nova Kompas Wandeltocht

24-09 Halve van Texel, 6, 10 of 21,1 km [www. http://texelhalvemarathon.nl/](http://texelhalvemarathon.nl/)

29-09 Novabaan, Warmenhuizen Nacht van Nova

30-09 IJmuiden Kust Trail, 13 km (start to trail) 21 km of 39 km, <http://www.mudsweatrills.nl>

## Oktober

01-10 Agriport A7 1/2 marathon, Wieringerwerf, [www.evenementen.avwieringermeer.nl](http://www.evenementen.avwieringermeer.nl)

01-10 Rondje Bergen, in het centrum van Bergen, 1 en 2 km jeugdlopen, 5, 10 en 16,1 km. Info: <http://www.rondjebergen.nl/>

08-10 Bosloop Schoorl Grandcafé Gnap, Schoorl, 4 of 10,5 km, [www.sportclubchronos.nl](http://www.sportclubchronos.nl)

08-10 Najaarsloop Hera, Heerhugowaard, 5 en 10 km, aanvang 10.30 uur. [www.avhera.nl](http://www.avhera.nl)

22-10 Bosloop Bergen, Zwarteweg 4, afstanden 6, 10 of 15 km [www.sportclubchronos.nl](http://www.sportclubchronos.nl)

29-10 Duinentrail Schoorl, Schoorl

29-10 Hollandia Park Cross 2017, Sportpark Blauwe Berg Hoorn ([www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl))

## November en later

12-11 Schoorl Grandcafé Gnap, Schoorl, 4 of 10,5 km, [www.sportclubchronos.nl](http://www.sportclubchronos.nl)

10-12 Snertloop, 't Veld start 10.30 bij Sportpark De Kogge, 11 en 16 km,

10-12 Bosloop Schoorl Grandcafé Gnap, Schoorl, 4 of 10,5 km, [www.sportclubchronos.nl](http://www.sportclubchronos.nl)

26-12 Kerstloop Bergen, Zwarteweg 4, afstanden 6, 10 of 15 km [www.sportclubchronos.nl](http://www.sportclubchronos.nl)



**RONDJE BERGEN**  
de gezelligste loop van het seizoen!