

januari / februari 2020

*Pietpraat*

Piet van der Welle

*De weg naar topervaringen*

Ruud Doodeman

*Sportief wandelen 2020*

Marian Robert

*JB atleten gaan vreemd*



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**

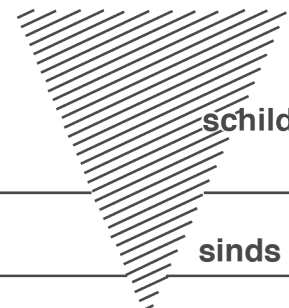
**BROMFIETSEN**

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

**FIETSEN**

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

Schildersbedrijf  
**PRONK**



schilders

sinds 1920

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 9

## Pietpraat

Pagina 10.

## De weg naar topervaringen

Pagina 19.

## JB atleten gaan vreemd

Pagina 25.

## Wandelen 2020

### Vaste Rubrieken

NOVA informatie	4
Verjaardagen / Nieuwe Leden	7
Weekend uit met Nova	15
Jong Blauw	16
Nova's Giganten	21
Wandelnieuws	25
Wintercompetitie Jeugd	28
Evenementenkalender	30

De Novaredactie      [novakrant@hotmail.com](mailto: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](mailto:sponsoring@avnova.nl)

### Beste mensen,

Allereerst wens ik een ieder die dit leest een gezond, sportief en succesvol 2020 toe!

2019 was een goed Nova jaar,  
in veel opzichten voor herhaling vatbaar.

Er waren mooie momenten om aandacht aan te schenken,  
maar ook droevige gebeurtenissen die we blijven herdenken.

We gaan er in het nieuwe jaar weer met zijn allen tegenaan,  
in meerdere opzichten, want in dit 2020 vieren wij het 40-jarig bestaan.

We rekenen weer op successen van onze top atleten,  
laat de concurrentie dit jaar maar eens flink zweten.

Ook rekenen we weer op geslaagde evenementen  
want dat is goed voor de centen.

Maar dat is niet het enige waar het om draait hier,  
het bindt leden en vrijwilligers en zorgt voor veel plezier.

2020 wordt ongetwijfeld een super jaar,  
dus laat maar komen en starten maar.

**Petra Taams**

# 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@quicknet.nl	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

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

## Trainers



Teun Beers	06 39589887	Steven de Moel	06 51012246	<b>Trainingscoördinatie</b> 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 2364 244	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](http://www.avnova.nl)

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

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

Categorie	Geboortjaar	Categorie	Geboortjaar
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	<a href="mailto:kiki_klaver95@hotmail.com">kiki_klaver95@hotmail.com</a>	06 21647074
Kees van Wonderen	<a href="mailto:keesencorine@hotmail.com">keesencorine@hotmail.com</a>	06 1220 0226
Jim Bruin	<a href="mailto:jim.bruin@hotmail.com">jim.bruin@hotmail.com</a>	06 1088 2429
Ariën Kruijer	<a href="mailto:l.kruijer@telfort.nl">l.kruijer@telfort.nl</a>	06 10218761
Nelina Bruin	<a href="mailto:nelina@kpnplanet.nl">nelina@kpnplanet.nl</a>	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	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Piet Stuijt	<a href="mailto:p.stuyt@quicknet.nl">p.stuyt@quicknet.nl</a>	0226 39 3177

### Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen	<a href="mailto:sylvia.groen@quicknet.nl">sylvia.groen@quicknet.nl</a>	0226 39 0290
Cor Wabeke	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688

### 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@icloud.com">tijshofmann@icloud.com</a>	0226 39 4974
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

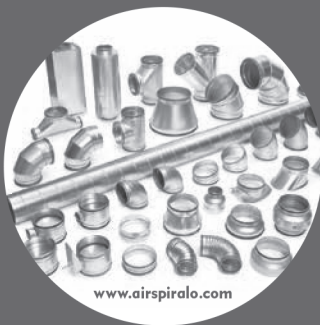
Roland Karsten	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 2280 2338
Yvon Louter	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	0226 39 5688
Yde Dekker	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 5393 0408
Dick Nannes	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 5148 9931

### Vrijwilligerscoördinator

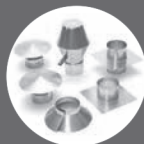
Leonie Engels	<a href="mailto:vrijwilligerscoordinator@avnova.nl">vrijwilligerscoordinator@avnova.nl</a>	06 5240 7358
---------------	--	--------------

### Onderhoud Website

John Vader	<a href="mailto:webmaster@avnova.nl">webmaster@avnova.nl</a>	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](mailto:ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl)

Ook voor:  
opslagruimte, koelen, verwarmen

# STOOP WAARLAND

0226-422844  
[www.stoopwaarland.nl](http://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](mailto:info@beukersbikecentre.nl)

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

# Verjaardagen

## Januari

Kim Grootjes	15
Frans Kroes	15
Arjen Vader	17
Marcel Groenia	17
René Tijm	19
Suze Anna Molenaar	20
Esmay van Wonderen	20
Mika Tillema	21
Michiel Beeldman	23
Paul Blom	24
Karin Groot-Dekker	26
Femke Michielsen	26
Lonneke Kossen-Groot	27
Espen van der Welle	27
Gérard Bosch	28
Isabelle Brus	29
Piet de Waard	31

## Februari

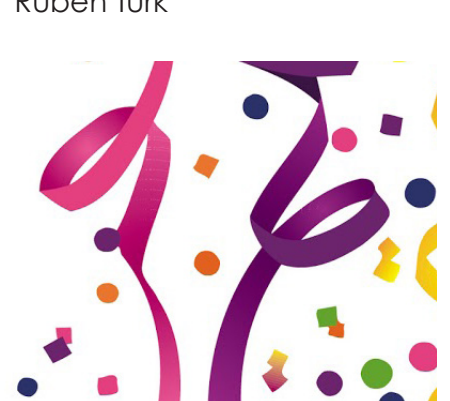
Indy van den Berg	1
Simone Ligthart	1
Marc Heinsbroek	3
Lucienne Burger	3
Petra Taams	3
Lasse van der Linden	4
Matthijs de Groot	4
Ruby Noordstrand	6
Rob Tas	6
Douwe Ploeg	9
Sander Kaandorp	9
Evelyn Schouten	10
Linda Blankendaal	10
Henry Hofmann	11
David Pronk	11
Martijn Jorritsma	11
Richard Hoogeboom	11
Theo Tesselaar	12
Mart Pronk	15
Pim Groenland	16
Wilma Kemper	17
Karen Kuipers	17
Axel Boon	20
David Reijmerink	21
Frans Kauffman	21
Jesse Rombout	24
Gwinn Steens	25
Sam Pronk	25
Maaïke Tesselaar	25
Ronald Vreeker	27
Margreet Ruiter-v.Marle	27
Ada Jonker	28
Nel Strooper-Blom	29

## Maart

Daan Groot	1
John Vader	1
Sil Groenveld	3
Jasper Kroes	4
Milan Schouten	4
Boris Bleeker	4
Jord Stuijt	4
Jill Bruin	6
Jean-Paul Aubrun	8
Kees Kruijer	11
Margriet Prins	13
Joke Nota-de Nijs	14
Linda Blommaart	14
Zeb Tesselaar	15
Fenna Tesselaar	15

## Nieuwe Leden

Jet van den Berg
Jurre Blankendaal
Joris de Boer
Judith Bruijn-Blankendaal
Joris van der Gragt
Kevin van Grieken
Petra Kaandorp
Olav Latenstein
Diana Ligthart
Natascha Paarlberg
Ruben Turk





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

praktijk voor  
fysio/manueeltherapie  
& osteopathie

**Ton van der Ven**

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





Eind 2019 is in zicht en als jullie deze Noviteit lezen, ervan uitgaande dat jullie dat doen, zitten we alweer in 2020.

De tijd gaat snel, gebruik hem wel is een bekend

gezegde. Dat de tijd je wel eens ontgaat ontdekte ik enkele maanden terug. Ik miste de voor aankondiging voor het aanleveren van de kopie omdat ik op de een of andere wijze uit het bestand verdwenen was. Ja, zo kan het ook gaan met automatisering. Ik kreeg nog enkele dagen respijt, maar het lukte me niet meer. Deze keer is alles hersteld en moet ik er weer aan geloven. Dus aan de bak.

De Vezet Boerenkoolloop was weer een succes. Veel deelnemers maar net geen record.

De bussenisloop begint een succes te worden. Veel bedrijven uit de naaste omgeving deden mee. Ondanks dat het evenement voor de 39e keer georganiseerd werd zijn er altijd nog weer verbeterpunten mogelijk. Ik was bij het parkeren betrokken en stond op een post. Juist dat parkeren begint wel een beetje problemen te geven, dus zoeken naar oplossingen.

Ik stop even want er komt bezoek. Het was Nelina, bestuurslid en ook nog eens schoondochter, kwam me verrassen met een heerlijk kerstbrood. Als dank voor de vele uurtjes die ik maar ook heel veel andere vrijwilligers voor Nova in touw zijn. Hoeft natuurlijk niet, maar is wel een blijk van waardering.

Als ik zo mijn agenda van deze week bekijk is het nogal heftig. Dinsdag onze werkdag.

Altijd gezellig en er wordt ook nuttig werk verricht. Ik zag een paar mannen een gat spitten om te zorgen voor kabels voor een nieuwe geluidsinstallatie. Wat we hebben vertoont nogal eens kuren dus worden er voorbereidingen getroffen voor vervanging.

Verder wordt er gepoetst en gezogen want het clubgebouw moet er toch een beetje netjes uit zien. Af en toe maken de gebruikers er wel een

zootje van.

Ook de beplanting vraagt aanhoudend aandacht. Niet altijd zichtbaar, maar aan de buitenzijde groeien de bomen en struiken door het hekwerk heen. Met schade tot gevolg.

Dus met takkenschaar en zaag aan het werk. Lukt aardig maar het kost nog wel een aantal ochtenden. Werk dus verzekerd.

Woensdagavond zorgen voor koffie voor de atleten na de training. Het was de laatste training van het jaar voor de woensdagavond groep en dat laten ze niet ongemerkt voorbij gaan. De taken waren goed verdeeld.

Onderling hadden ze gezorgd voor een drankje en een hapje. Ik mocht mee genieten. Dan waren er ook nog de leden van Zwefilo die op woensdagavond bij ons trainen en eens in de maand koffie of thee komen drinken.

En was er ook nog een gezelschap met onze hardloofdokter en collega's uit de omgeving. Een volle bak dus. Heel gezellig allemaal, maar het werd wel later als normaal.

Om de week goed te besluiten hebben we a.s. zondag weer de traditionele bosloop in Schoorl. Altijd de zondag voor kerst. In mijn "jonge" jaren was ik nog wel eens voorfietser, maar dat wordt me te gek. Ik hou het maar op bemensing van een post en nu gaat zoon David voorop. Of dat nog lang zal duren weet ik niet. Kleinzoon Espen kan goed hardlopen maar zit ook al op de mountainbike en heeft er ook veel lol in om door het bos te crossen. Wellicht de volgende generatie?

Dat het goed gaat met nieuwe leden ontdekte ik ook bij de bezorging van Noviteit in de buitenwijken. Drie nieuwe adressen aan de oostzijde van Heerhugowaard. Dat was wel even zoeken hoor, maar via Google maps kwam ik er uit. Dus als de volgende Noviteit moet worden bezorgd hoop ik dat ik de nieuwe route goed heb onthouden.

Wat een drukte zo allemaal, maar gelukkig zijn er voor een ouder lid ook wel rustiger momenten hoor. Heb geen medelijden met me en als het te veel wordt zal ik een seintje geven.

Ik besluit met de wens dat jullie allemaal een gezond en sportief nieuwjaar tegemoet gaan.

Groeten,  
**Piet van der Welle**

# De weg naar blijvende topervaringen

Meteen maar eventjes voor de leesverwachtingen: als je dit goed tot je neemt dan krijg je meer inzicht in de werking van je eigen brein en bij een correcte toepassing ervan beleef je hierdoor onvergetelijke (sport) momenten!



Ieders geheugen is een zeef en dat is maar goed ook! Wanneer alle indrukken volledig behouden blijven vanaf het begin, dan loop je snel over en krijg je enorme last van nu niet meer relevante zaken, zoals een volle luier en zin in melk. Wat er wel toe doet kan je zodoende beter onthouden. Handig, zeker wanneer de ervaringen nuttig zijn. Helaas is de eigen zeggenschap voor het vormen van herinneringen beperkt. Het leven is ondoorgrondelijk en het brein ook. Een deel van de geheugenwerking kan je gelukkig wel zelf beïnvloeden. Die handreiking naar het gedeelte wat je dus wel kan beïnvloeden, die kan je maar het beste goed oppakken. De echte atleet heeft dat al uitstekend begrepen, aangezien een gezond lichaam mede bijdraagt aan een gezonde geest en daarmee een goed geheugen.

Het is dus verbazingwekkender hoe selectief het geheugen is. Zonder dat je er naar hoeft om te kijken weet je nog feilloos persoonlijke gebeurtenissen naar boven te halen, die blijkbaar enorme

impact op je hadden. En aan de andere kant: die keer dat je tien jaar geleden op dinsdagochtend aan het ontbijt een broodje met kaas at, kan je je vast niet meer herinneren. Er zijn blijkbaar ervaringen waarvan je vrij zeker weet dat je ze nooit vergeet, maar ook fijne belevenissen die, al dan niet terecht, geen prominente plaats krijgen in jouw direct raadpleegbare breinsysteem. En dat is zonde, want wie spaart er niet het liefste louter 'sweet memories', toen dat zonnestraaltje jou precies wist te raken?

De houdbaarheid van momenten is enigszins kneedbaar. Ervaringen blijven geestelijk trouwens langer hangen dan spullen. Tegenwoordig kan je al die mooie terugblikken delen op sociale media, maar gek genoeg koppelden we vooral voor de mobiel- en laptoploze tijd herinneringen juist aan spullen, die je als een soort souvenir bewaarde. Dit deed je omdat ze je ze lief had, zoals foto's, concertkaartjes, ansichtkaarten, startnummers, uitslagenlijstjes, medailles en liefdesbrieven en die in een schoenendoos belandden of in een of ander dierbaarheidslaadje.



Dat laadje, waar alle onbetaalbare herinneringen in gingen, mag de komende periode best nog wat voller worden, zo vol zelfs dat ze aan het einde doorschuiven en je er pas weer bij kunt als je het hele laadje eruit haalt. Dan worden het weer verrassingen als je het opdiept en die

vergeet minder snel. Om de Noviteitenlezer een boost te geven om dat laadje overvol te krijgen wil ik graag belangeloos helpen met maken van toekomstige unieke herinneringen, die leven een positieve wending kunnen geven. Het idee hierbij is dat we zelf keuzes kunnen maken die het levensgeluk kunnen optimaliseren. Voor het scheppen van onvergetelijke gebeurtenissen is een leidraad beschikbaar om het te bevorderen. Mensen herinnerden zich met name ervaringen die nieuw, belangrijk of emotioneel waren. Tussen ons vijftiende en dertigste krijgen we onze eerste zoen, volgen voor het eerst college en gaan het huis uit. In die periode komen we tevens sportief het beste uit de verf. Wat diepe indruk maakt bij deze piekervaringen, wordt opgeslagen in ons langetermijngeheugen. Naderhand kan je door voortdurend uit je comfortzone te blijven stappen het grillige creatieproces op een positieve manier bevorderen. Opzienbarende zaken uithalen kan daarbij prima helpen.

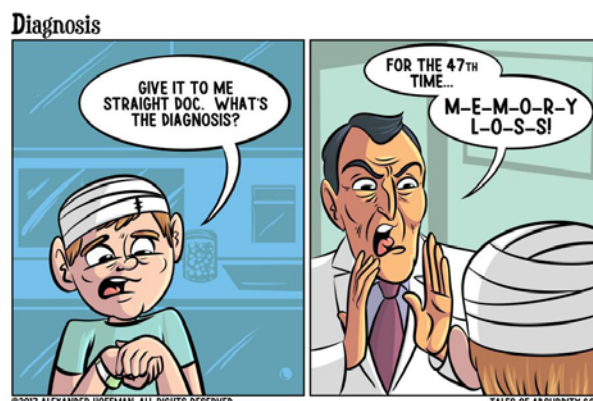
Je versterkt herinneringen verder door ze in gedachten te herhalen. Hier zijn uitstekende hulpmiddelen voor bij wedstrijden. Mijn eerste medailles heb ik toen ik klein was gekoesterd. Ik was er apentrots op. Overigens is het voor de jeugd al veel eerder bijzonder, aangezien zij over het algemeen minder gehinderd worden door een overtal aan indrukwekkende belevenissen. Later raakte ik al snel niet meer gehecht aan de aandenkens op het moment dat het aantal nogal toenam. Na de finish, vanwege het volbrengen een medaille, hoefde het voor mij al snel niet meer en ook sommige gewonnen medailles gaf ik gemakkelijk weg aan een leerkracht van de lagere school als troostmateriaal. Er zijn er overigens ook die ik voor geen goud kwijt wil, zoals die van een marathon en sommige trofeeën liggen weliswaar ergens in een kartonnen doos op zolder, maar er zijn er ook bij die ik nog graag zie blinken.

Over het algemeen geldt dat wanneer de belevenis langer duurt, de impact ervan ook groter is. Een wortelkanaalbehandeling

is hierop een uitzondering. Dit lijkt eeuwig te duren, al is de daadwerkelijke tijd te overzien. Het liefst wordt je hier niet meer aan herinnerd. De beleving helpt behoorlijk als je er zelf voor kan kiezen: Je koos uiteraard niet vrijwillig voor de operatie, dat maakt het verschil. Een hele marathon is er daarom niet mee te vergelijken. Je kiest er met je volle verstand voor. Door de eerbiedwaardige afstand zal het voor niemand een peulenschil zijn. Van al mijn marathons weet ik nog hoe het ging. De ene keer ging het ook beter dan de andere keer. Elk van die ervaringen zit nog in mijn geestelijke bagage. Het heeft me gevormd, extra zelfvertrouwen gegeven of weer met beide benen op de grond gezet.

Denk er eens over na welke realistische dromen je wilt najagen en neem het leven zelf bij de hand. Als je het in je hebt is een marathon lopen in het buitenland al snel een stap naar een unieke ervaring. En gezamenlijke evenementen maken meer indruk dan alleen. Daarom is gezamenlijk trainen en op reis gaan sowieso een top idee. Soms kan het ook veel eenvoudiger door een weekendje weg met je sportmaatjes bij de beoefening van je favoriete sport en als je dan zelf geen topervaring beleeft dan kan je wellicht wel meegenieten van andermans top on the hill beleving. Nu we momenteel al lekker op weg zijn in het nieuwe millennium en het volgende decennium betreden hebben vol met nieuwe levensruimte, kunnen we nog alle kanten op. Er zijn nog zoveel mogelijkheden, ga op weg naar nieuwe topervaringen. Go for it, zolang het maar realistisch is. En Doe Het Gewoon!

**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

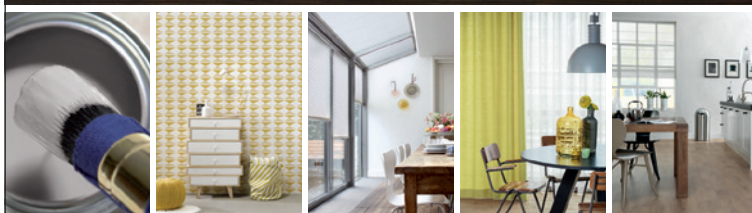
Het adres voor:  
Eigen gemaakte worst  
Heerlijke vleeswaren



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](mailto: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](mailto:info@gkamper.nl) [www.gkamper.nl](http://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
- Hooikoorts
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn/migraine
- Sportblessures
- 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](http://www.autoschadedekker.nl)

**FOCWA** EUROGARANTBEDRIJF



**PRAKTIJK**  
**Hartje Kalverdijk**

Wellness-ontspanningsmassage  
Zwangerschap massage  
Access bars  
Stoelmassage  
Bedrijven  
Workshops

Linda Kruijer-Ligthart  
De ondernemerscentrale  
Oostwal 2 Tuitjenhorn  
06-53251208  
[www.praktijkhartjekalverdijk.nl](http://www.praktijkhartjekalverdijk.nl)  
[praktijkhartjekalverdijk@gmail.com](mailto:praktijkhartjekalverdijk@gmail.com)





# DE MARLEQUI

"GOED VERTOEVEN OP DE MARLEQUI!"

Tijdens jullie uitje is de keuze reuze:

## Creatief

- Gaasbak Maken
- Beton schilderen
- Schilderen op doek
- Hanging basket maken (alleen in week 12)
- Pumpkin carving (in het najaar)

## Sportief

- Wie is de Marlequi Mol
- Spellencircuit (hier mag je 2 opties kiezen)
  - o Jeu de Boules + dart
  - o Disc golf
  - o Escaperoom

**DUUR: 2,5 UUR**  
**KOSTEN: €22,50 P.P.**  
**INCLUSIEF KOFFIE/THEE**

Iedereen mag ter plekke kiezen wat hij of zij het leukste vindt, zodat iedereen een geslaagde dag heeft!

Met 1 telefoontje is jullie uitje geregeld

Schrijf alvast in uw agenda:  
14 & 15 september  
Fair de Marlequi

Boek nu rechtstreeks bij ons de  
Restinn hotelkamers.  
Ook geschikt voor de zakelijke  
markt!

 Tuinderij de Marlequi

 de\_marlequi



\*\*\* NIEUW \*\*\*

Wie is de Marlequi Mol?  
Van 8 tot 39 personen  
Duur: 2,5 uur  
€22,50 p.p. incl. koffie/thee &  
lekkers



Trambaan 5a Warmenhuizen

Informatie: 06-38916380 (Margit) 0653142594 (Koos)

# 35<sup>ste</sup> editie: Weekend uit met Nova

Van vrijdagmiddag 17 t/m maandagmorgen

20 april 2020

naar Groepsaccommodatie

‘De Boerderij’ Meistershof, Dwingeloo



De accommodatie ligt op een mooie locatie, namelijk aan de rand van het natuurpark Dwingelderveld. Het Lheebroekerzand en de Drents-Friese-Wolden liggen letterlijk om de hoek.

## Programma (voorlopig)

Vrijdagavond: gezellig samenzijn, zaterdagmorgen wandeltraining, zaterdagmiddag een fietstocht en zondagmorgen een lange wandeling. Natuurlijk zijn ook de hardlopers van harte uitgenodigd om mee te gaan ! De zaterdagavond-en zondagmiddagactiviteit is nog een verrassing.

Kosten bedragen € 115,- per persoon. Inbegrepen:

- 3 overnachtingen
- 3x ontbijt
- 2 x uitgebreide lunch
- diner op vrijdag en zaterdag
- koffie, thee, bier, wijn, fris.
- tussendoortjes
- 1 dag fietshuur
- bijdrage in de reiskosten

Uiteraard bestaat de mogelijkheid om op zondag naar huis te gaan. De kosten blijven echter gelijk omdat de huurprijs van de accommodatie t/m maandagmorgen nagenoeg gelijk is aan een verblijf t/m zondagmiddag.

Opgave bij:

Er zijn gelukkig al aardig wat aanmeldingen. Als je mee wilt kan je je bij ons opgeven:

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 06 48161285) ; e-mail-adres:

wandelen@avnova.nl

# Jong Blauw News

## Nieuwjaarswens

De redactie wenst iedereen een sportief en succesvol sportjaar. Dat iedereen maar een top tijd mag lopen en dat 'we' veel medailles mogen winnen op de komende grote toernooien.



## Prijsvraag

Terug van weggeweest in deze editie is de prijsvraag. De vraag deze keer is: Hoe oud is Diana? Weet jij het antwoord? E-mail dan het antwoord en je naam naar [prijsvraag@jongblauwnews.nl](mailto:prijsvraag@jongblauwnews.nl) Voorbeeld: 30 Remon S  
Uit alle juiste inzendingen trekken we de naam van Remon, voor hem proberen we dan een date te regelen met de enige echte.

## Uitspraak van de maand

*Gehoord op de atletiekbaan.*  
'Ik ben echt goed bezig deze maand, ik train bijna iedere dag. Maandag bijna, dinsdag bijna, gisteren bijna & ik was vanavond ook bijna gegaan..'

## Voorspellingen voor 2019

Bij aanvang van het jaar 2018 waagde de redactie van het Jong Blauw News aan voorspellingen voor het afgelopen jaar.

- 1: Het lange seizoen (begin april competitie, oktober WK atletiek) eist zijn tol. Blessuregevallen tarten Jong Blauw. *Puntje voor de meestvoorspeller die hij liever niet had gehad. De meestvoorspeller zelf is redelijk blessurevrij gebleven. Helaas heeft Rene T tot op de dag van vandaag nog erg veel last van zijn achillespees. Maarten moest vanwege zijn hamstring de eerste competitiewedstrijd aan zich voorbij laten gaan. Tom zijn blinde darm gooide roet in het eten dit seizoen en Jesse klaagde even over zijn hamstring.*
- 2: Suzanne Schulting haar billen werden uitgeroepen tot de mooiste billen van Nederland in 2018. In 2019 zal Nadine Visser zo'n zelfde soort eer te beurt vallen. *Nadine won GOUD op het EK indoor! Een veel mooiere prijs dan mooiste atlete van 2019, een titel die ze nergens 'officieel' heeft gekregen voor zover wij na kunnen gaan.*
- 3: Bart Bennema wordt verkozen tot coach van het jaar. *Helaas, het voor-olympisch jaar was nog geen piek-jaar voor Bart.*
- 4: Het 4x400m estafette-team verpulvert het clubrecord (ondanks al het blessureleed) *Puntje voor de meestvoorspeller! Ook de CRs 4x100 en Zweeds gingen er aan!!*
- 5: De trainingsbeesten van najaar 2018 ontpoppen zich tot de steunpilaren van het competitie-team. *Axel B haalde dikke punten op de 110mH, Bram B haalde zijn oude niveau en beter. Punt voor mij!*
- 6: Zowel heren 1 als het damesteam handhaven zich in de 2<sup>e</sup> divisie. *Weer een punt, de heren liepen zelfs op het nippertje deelname aan de promotiewedstijd mis.*
- 7: In 2019 sneuvelt er wederom een senioren-clubrecord van de gebroeders Ootjers *Inderdaad! Chapeau Maarten!!*



## Vaste gastcolumnisten schaarste

In vrijwel iedere editie van het JB News heeft u ze kunnen terugvinden: de vaste gastcolumns. De JB redactie kent een select groepje hoog aangeschreven auteurs die afwisselend verantwoordelijk zijn voor het verzorgen van de gastcolumn. Vele onderwerpen zijn de revue al gepasseerd, waarbij iedere auteur zijn eigen stijl en intonatie kent. Tot deze editie. De JB redactie zit met zijn handen in het haar. Vaste gastcolumnist Hugo V is op het moment van schrijven vermist in een duikboot in de buurt van Midden-Amerika. Tijs H is op wereldreis momenteel in Chili, maar is bereid terug te zwemmen naar NL. Helaas hebben we hem tijdens de redactie vergadering niet aangetroffen. Ook steunpilaren Linda H en René T gaven helaas geen gehoor aan de oproep van hoofdredacteur Matthijs de G. Interim-auteur gastcolumnist schrijver Axel B heeft zich vast aangesloten bij de redactie en zal vanaf heden de stukjes een kwaliteit impuls geven. Voor de komende edities is de hoop gevestigd op Kevin v.G. Hij heeft al enkele keren aangegeven graag mee te werken aan het JB News, maar helaas schreven wij in de vorige editie de 'v' in zijn achternaam ook met een hoofdletter. Hierbij een nieuwe poging, Kevin, de stukjes mogen worden gemaïld naar [redactie@jbnews.nl](mailto:redactie@jbnews.nl). Helaas hebben we tot heden nog niets mogen ontvangen, gevreesd wordt dat Kevin ergens bij Breezand van de wereld af gevallen is.

## Hoogte stage voor JB atleten

In de wandelgangen is ons ten oren gekomen dat een selecte groep JB atleten in februari op hoogte stage zal gaan naar Madrid. In de Spaanse zon zal de nadruk worden gelegd op uithoudingsvermogen met de vele wandelingen in de binnenstad, een sneller herstel in de vorm van hydraterende granen-smoothies en doen van inspiratie tijdens de Permit Indoor Meeting Madrid 2020. Vol spanning is de voorbereiding voor dit evenement. Gaat iemand z'n spikes meenemen? Past de partytent in de koffer van Matthijs? En misschien wel de belangrijkste vraag: doen er Nederlandse atleten mee? Een insider heeft vernomen dat de Madrid indoor meeting in hetzelfde weekend is gepland als de NK Indoor in Apeldoorn :J

## Jb Quiz



De 9e editie van de Jong Blauw Sinterklaasquiz was georganiseerd door Jasper K. Normaal weet iedereen hoever het staat met de quiz, maar dit jaar bleef het ijsig stil rond de voorbereidingen. Hierdoor vroegen meerdere mensen zich af of Jasper K. zich terug had getrokken als quizmaster, maar niks bleek minder waar te zijn en de quiz werd weer een geweldig succes. De eindstand was toch wat opvallend. De mannen van buiten Warmenhuizen eindigden onderaan en de jeugdige atleten bovenaan. Dit geeft toch aan wat voor quiz Jasper K. in elkaar had gezet. Ook sommige kado's waren een beetje dubieus. Zo ook het kado van Bram B.

waar hij de gehele avond geen afstand kon doen. Zo heeft hij nu een nieuwe bijnaam gekregen 'de Panda fluisteraar'. Dit tot ongenoegen van Sara P. die halverwege de avond een partner in crime vond in Axel B. om het panda hoofd tijdelijk voor Bram B. te verstoppen. Helaas mocht dit niet baten en was het hoofd al snel gevonden. Voor de jubileum editie heeft Remon S. de eer om de quizmaster te spelen en hij heeft al aangegeven het heel anders aan te pakken. Dit belooft wat en we hopen voor Diana dat Remon een beetje afstand houdt. Ook Jesse moet het volgend jaar iets rustiger aan doen, zodat hij de volgende dag niet met een pijnlijke knie wakker wordt.

## Voorspellingen voor 2020

- 1: Rene T pakt zijn eerste Master titel op het NK
- 2: Nadine V pakt een olympische medaille en ze straalt op het sportgala
- 3: Het 4x200m estafette-team verpulvert het clubrecord
- 4: 1<sup>e</sup> jaars B-junioren pakken zowel bij de dames als bij de heren punten op de competitie
- 5: Een nieuwe 800m loper voor het heren competitieteam staat op
- 6: Maarten E prolongeert zijn titel als snelste Nederlandse blanke op de 200m
- 7: De 10<sup>e</sup> editie van de JB quiz wordt onder leiding van Remon S weer een groot succes
- 7b: Jorg O schuift na 8 jaar afwezigheid weer aan en wint de quiz
- 8: Jesse S ergert zich weer met enige regelmaat aan futiliteiten als zand en weersomstandigheden



## Voorspellingen van voor 2019

Onlangs hebben we de voorspellingen van voor 2019 nog even nagelezen, daarbij is ons opgevallen dat meerdere voorspellingen in de historie alsnog zijn uitgekomen. Credits hierbij gaan naar Jorg O die aan de leiding staat van een leuke groep enthousiaste junioren/baanatleten die de afgelopen tijd flink gegroeid is. Daarnaast is het zeker zo dat er een record aantal. Ook slepen de estafette heren medaille na medaille binnen op de nationale kampioenschappen.

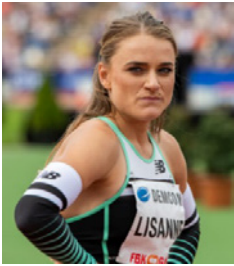
## Indoor wedstrijden

Al jaren is het een terugkerend gespreksonderwerp van de JB atleten: het indoorseizoen. De meeste atleten kennen een haat-liefde verhouding met het lopen in een hal gedurende de winter. Waar JB'ers Jesse S, Rene T, Linda H, Matthijs de G en Bram B tot voor kort de indoor als vaste prik in het seizoen zagen, is de nadruk de laatste jaren meer richting het outdoor seizoen gegaan. Uitlopende redenen als Trainingsopbouw, blessures, droge lucht en een schuine oplopende atletiekbahn werden genoemd door de atleten, waardoor er een steeds kleinere uitvaardiging vanuit Warmenhuizen op de baan ten tonele kwam. Dit jaar lijkt een omgekeerde trend zich te hebben ingezet. De positieve stimulans van Kevin v. G heeft er voor gezorgd dat er dit jaar meer JB'ers enthousiast zijn om indoor te gaan doen. De 60 meters zullen voor Jesse S, Bram en Kevin v.G begin Januari op het programma staan en 'oude meester' Matthijs de G zal een volledig indoor seizoen afwerken om in perfecte vorm te verschijnen bij het NK Indoor Masters, waar hij wilt meestrijden voor het eremetaal. Ook Maarten E zal met zijn spikes in de hal verschijnen, al laat hij nog even achterwegen op welke sprint afstand dit zal zijn.

Bij de volgende editie van het JB News kunt u uiteraard de verrichtingen van onze atleten teruglezen!

### JB atleten gaan vreemd

Onlangs heeft de redactie vernomen dat JB atleten Jesse S en Bram B al enkele maanden wekelijks op de atletiekbaan van Trias trainen. De mannen deden een goede poging om dit binnenskamers te houden maar helaas waren er tussen het groot aantal abonnees van 'social influencers' Sven O en Lisanne d W ook enkele Nova atleten, waarna Bram en Jesse moesten bekennen dat ze onderdeel uitmaakten van de 'Girls Gang' van Nederlands



recordhoudster Lisanne d W, waar ook Maarten E al enige tijd onderdeel van uitmaakt. Met de nieuwe steunpilaren Jesse S en Bram B en het pittige trainingsprogramma van Sven O hoopt Lisanne hoge ogen te gaan gooien bij de OS van Tokyo dit jaar. Daarnaast hopen Jesse S en Bram ook zelf een stap te kunnen maken in 2020. Het Jong Blauw News houdt u op de hoogte!

### Geparkeerd

"Ik stond helemaal geparkeerd" is een uitspraak die iedere atleet wel eens gedaan heeft. Nieuwe Jong Blauw atleet Kevin van G. besloot dit iets te letterlijk op te vatten. Toen Kevin van G. voor de zoveelste keer op zondagochtend het bos niet in één keer kon vinden besloot hij maar in de berm te parkeren. Daar vond hij echter alleen maar heel veel gras en modder dus zat er niets anders op dan wachten op redding. De rest van de Jong Blauw atleten was gelukkig bereid om een duwtje te geven en Kevin van G. kon zijn weg vervolgen naar de wasstraat. De redders in nood hadden voor die training al een goede warming up gehad en het avontuur heeft tot op de dag van vandaag diepe sporen achtergelaten... Tot zover het crosseizoen van Kevin V g.

### Av Oirschot

Veel vreemde atletiekbanen zijn de revu al gepasseerd. Op zoek naar één van de laatste vreemde banen komen we bij Av Oirschot. Op zich geen vreemde atletiekbaan, maar wel één van het soort dat niet vaak meer voorkomt. Av Oirschot heeft nog een grasbaan die goed uitgerust is voor een grasbaan. Een keurig nette accommodatie met een polsstok-, verspring- en hoogspringbak die allemaal een kunststof aanloopbaan hebben. Er is zelfs een heuse discuskooi, maar zelf vinden ze dit geen atletiekbaan.



Volgens wikipedia voldoet de baan toch aan alle voorwaarden en kunnen we melden dat ook Oirschot in het bezit is van een heuse atletiekbaan en wel één van het zeldzaamste soort, GRAS

**ZEEMAN**   
RECLAMEGROEP

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



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

[www.strongfloor.nl](http://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](http://www.awdg.nl)  
E [info@awdg.nl](mailto:info@awdg.nl)

*Een goed advies betaalt zichzelf!*

# 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 tot en met 19:15 op donderdagavond.



## Aandacht blijft er goed bij door de balansballen

Bijna wekelijks werken we aan ons balans. Ouderwets op één been staan doen sommigen met de ogen dicht, anderen zoeken steun bij de buurman. Wanneer we eerst de linkerbeen en dan de rechterbeen hebben gehad dan is de aandacht meestal weer weg. Soms kan een hulpmiddel een enorme boost geven. Met behulp van de halve balansballen hebben we zeker 10 minuten per groep allerlei oefeningen gedaan om de balans te verbeteren. Vooral de sprint waarna je met een sprong op de bal moest blijven staan was een grote uitdaging. Van links naar rechts: Tygo, Sven, Bente & Isabella.

## Testwedstrijd als start richting Den Haag

De laatste training van 2019 gebruikten we als testwedstrijd richting de Special Olympics van 2020. Wedstrijden werden nagebootst om te zien hoe het ervoor stond met de prestaties. Het leek zéker op een echte wedstrijd. We hadden bijvoorbeeld Joey die nog een keer wilde sprinten om zijn tijd te verbeteren, we hadden valse starts en we hadden ook nog iemand die na 50 meter stopte en weer omdraaide. Verspringen, 100 meter en balwerpen stonden op het programma, laat het wedstrijdseizoen maar beginnen. Nova is er klaar voor.

## Overgebleven Pietje wordt conditioneel op de proef gesteld

Donderdag 28 november dacht de Goed Heiligman ook nog aan ons. Vorig jaar praatte al een Pietje met ons vanuit de bosjes van het SIS terrein maar nu bleef Piet langer. 3 Pieten waren er bij de pupillen, de jonge Pietsjes hadden hard gewerkt en moest rusten. De oudste Piet bleef hangen bij ons en heeft dat goed geweten. Onder andere met het spel: Pietje mag ik overvaren rende de Giganten een uur lang het hele terrein over. We hebben weer genoten!



**MEIJERBOUW**  
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

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

*nice id*

INTERIEUR DESIGN

---

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

[www.nice-id.nl](http://www.nice-id.nl)

**DE NIJS**

Potatoes  
Food

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

**DE NIJS**

Potatoes  
Food

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

**Maatwerk**  
Marketing

**Arjan Zutt**

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


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

**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](http://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](http://www.oosterbaanorthopedie.nl)



Oudevaart 87, 1749 CH Warmenhuizen  
T : 06 53 27 07 14  
[www.roodgroenservice.nl](http://www.roodgroenservice.nl)

[www.reformhuistuitjehorn.nl](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://www.johvanduin.nl)

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD





## Wandel je goede voornemens tegemoet (bron: Wandel.nl)

Naast het plezier dat je uit wandelen haalt, wil je misschien ook steeds fitter worden en prestaties neerzetten. Door op een net iets andere manier te wandelen, kun je deze voornemens in 2020 daadwerkelijk laten slagen. Met deze tips til je je favoriete bezigheid naar een hoger niveau.

Er zijn een paar voornemens die altijd hoog op een lijstje staan: kilo's kwijt raken en je conditie opbouwen.

### De pluspunten op een rijtje:

Dat wandelen goed voor je is weten we allemaal. Naast een betere conditie en je gewicht op peil houden, zorgt wandelen ook voor een hele waslijst aan andere voordelen:

- Je hebt minder risico op diabetes
- Het is goed voor je hart- en bloedvaten
- Wandelen ontspant en werkt stressverminderend

- Je kunt beter slapen
- Je botten en spieren worden sterker
- Het is goed voor je gemoedstoestand: je wordt blij
- Het heeft een positief effect op je geheugen
- Wandelen verkleint de kans op kanker
- Het verbetert je immuunsysteem
- Op maandagmorgen een perfect begin van de week
- Op zaterdagmorgen een mooie afsluiting van de week

### **Conditie**

Een goede manier om aan je conditie te werken is intervaltraining. Je wandelt dan met tempowisselingen. Af en toe ga je gedurende een paar minuten sneller lopen, zodat je hartslag lekker omhoog gaat. Het gemiddelde wandeltempo is 4-5 km per uur. Als je een uurtje loopt verbrand je ongeveer 300 kilocalorieën extra.

**Powerwalking** is ook een goede manier om aan je conditie te werken. Het is een manier van wandelen waarbij je heel je lichaam gebruikt. Door een krachtige arm-beweging en het stevig afzetten van de

voeten zijn veel spieren tegelijkertijd actief. Bovendien wandel je met een snelheid van 6-7 km per uur, waardoor je hartslag hoog is en je conditioneel beter wordt. Tijdens powerwalking ga je na een tijdje flink hingen, net als bij hardlopen. Op deze manier verbrand je ongeveer 500 kilocalorieën per uur extra. Powerwalking is toegankelijker dan hardlopen, omdat je altijd contact houdt met de grond! Hardlopen is meer belastend voor je lijf. Doordat het tempo bij powerwalking een stuk hoger ligt, houd je het over het algemeen wel minder lang vol dan 'gewoon' wandelen. Je lichaam moet bovendien aan het tempo wennen.

### **Hoe ziet een power walking-training er uit ?**

Eerst een stuk inlopen, daarna (spierversterkende) oefeningen. Vervolgens ga je sneller lopen op aangeven van de trainer, die een speciaal programma heeft samengesteld. Het lopen op een helling (zoals de Schoolse duinen) kost je overigens veel meer energie. Na het programma weer uitlopen en rek- en strekoefeningen.

### **Waarom dit artikel ?**

Naast atletiek heeft Nova ook een wandelafdeling. Wat doen zij dan precies ? Dat is het beste te vergelijken met Power Walking, alleen noemen wij het Sportief Wandelen. Van oorsprong zijn wij er ruim 20 jaar geleden mee begonnen om geblesseerde hardlopers weer in de gelegenheid te stellen om terug te komen na een blessure. Dat is niet echt van de grond gekomen. Echter: Power Walking is ook zeer geschikt voor hardlopers waarbij het hardlopen niet echt meer gaat !

Ondertussen heeft Nova 70 wandelleden, van wie er 60 deelnemen aan de zgn. Power Walking / Sportief Wandel training op zaterdag- en maandagmorgen. Daarnaast is er op de zaterdagmorgen ook Nordic-Walking training.

Mocht je interesse hebben train dan eens mee op de maandag- of zaterdagmorgen!

Wij hebben het idee dat nogal wat atletiek-leden niet weten wat een wandel-training is en hoe die er uit ziet, vandaar dit artikel.

Meer informatie: kijk op de website van Nova / Peter en Marian Robert. Tel. 06 48161285

---

## Wintersport 2020

De reis van 6 t/m 15 maart 2020 naar Ortisei is geheel volgeboekt. Mocht je nog interesse hebben om mee te gaan dan kom je op een reservelijst te staan. Jammer, maar het is niet anders.

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen  
tel. 06 48161285. E-mail: peter\_marian\_robert@planet.nl

---

---

# 29 Maart 2020

## Clubkampioenschappen

# Cross



**Aanvang: 10:00**

**Deelname is gratis**

**Melden in de kantine 30 minuten voor aanvang.**

**Chronoloog:**

		<b>Tijd</b>
- 1000m	Mini + C + B Pupillen	10:30
- 1000m	A Pupillen + Giganten	10:45
- 2000m	Junioren D	11:00
- 2000m	Junioren C + Meisjes Junioren B	11:10
- 2000m	+ Sprintcross alle categorieën	11:10
<b>Prijsuitreiking</b>		<b>11:40</b>
- 4000m	Jongens Jun. B + Meisjes Jun. A + Dames Senioren + Dames Masters + StartToRun	12:15
- 6000m	Jongens Jun. A + Mannen Senioren + Mannen Masters	12:15
<b>Prijsuitreiking</b>		<b>12:45</b>

# Wintercompetitie voor de Jeugd

Hierbij het resterende programma van de wintercompetitie voor het lopende seizoen. Ook dit jaar geldt weer dat er aan het eind van de competitie een attentie is voor de kinderen die aan minstens 7 van onderstaande wedstrijden hebben meegedaan. Het gaat dus om het meedoen. De crosscompetitie wedstrijden van de atletiekunie tellen ook weer mee. Het is de bedoeling dat als je mee wilt doen met de overige wedstrijden je zelf de inschrijving regelt en voor vervoer zorgt. Als er onverwachts iets mocht wijzigen in het programma dan wordt dit tijdig bekend gemaakt.

## Zo. 22 december 2019

Bosloop AV Nova vanaf het klimduin in Schoorl. 1.5 km om 10.40 uur, 5 km om 10.35 uur. Gratis deelname voor Nova jeugdleden.

## Zat. 11 januari 2020

Crosscompetitie AU bij ARO Obdam. Info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl) en op [atletiekcompetities.nl](http://atletiekcompetities.nl), crosscompetitie. Info inschrijven volgt nog.

## Zo. 19 januari 2020

Bosloop AV Nova vanaf het klimduin in Schoorl. 1.5 km om 10.40 uur, 5 km om 10.35 uur. Gratis deelname voor Nova jeugdleden.

## Zat. 8 februari 2020

Crosscompetitie AU bij SAV Grootebroek. Info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl) en op [atletiekcompetities.nl](http://atletiekcompetities.nl), crosscompetitie. Info opgave volgt.

## Zo. 1 maart 2020

Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur, inschrijven vanaf 10.00 uur.

**Zo. 29 maart 2020** AV Nova clubcross op het eigen terrein. Zie poster in dit blad.

Let op: Tijdens iedere wedstrijd is er iemand van de jeugdcommissie aanwezig om te registreren wie er mee doet, dit wordt tussentijds gepubliceerd in de Noviteit en op één van de prikborden in het clubgebouw. Mocht er volgens jou iets niet kloppen, geef dit dan door aan Ariën Kruijer via [l.kruijer@telfort.nl](mailto:l.kruijer@telfort.nl).

We hopen op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

## De jeugdcommissie

Overzicht wintercompetitie jeugdleden Nova, seizoen 2019-2020									
	Ronde van T.horn	Zijdewind	Rondje Bergen	Kermisloop Petten	Boerenkoolloop	Rondje Nova 17/11	crosscomp. Hera	Rondje Nova 15/12	Bosloop Nova dec.
Levi van Wonderen	X	X		X	X	X	X	X	X
Koen Pronk	X	X		X	X			X	
Nikki Boekel	X	X			X	X	X	X	X
Femm Bruin	X	X	X	X	X		X	X	X
Ruben Pronk	X								
Noortje de Vries	X		X		X	X	X	X	
Tijs Plak	X								
Lies Strooper	X					X			
Sara Pot	X			X	X				
Casper Altena	X								
Fenna Tesselaar	X				X	X	X	X	
Steve Ligthart	X					X	X		
Evi Muijs	X								
Hajo de Vries	X		X		X	X	X	X	

Overzicht wintercompetitie jeugdleden Nova, seizoen 2019-2020							vervolg		
	Ronde van T.horn	Zijdewind	Rondje Bergen	Kermisloop Petten	Boerenkoolloop	Rondje Nova 17/11	crosscomp. Hera	Rondje Nova 15/12	Bosloop Nova dec.
Pracht van der Veek	X			X	X	X	X		
Tiemen Pronk	X	X		X	X			X	
Justin Maijer	X								
Isabel Ofman	X				X				
Suus Kruijer	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Per Noordstrand	X				X	X	X	X	
David Pronk	X								
Sven Masteling	X								
Senn Thomas	X		X		X			X	
Luke Schuit	X	X		X	X	X	X	X	X
Milan Schouten	X				X	X	X	X	
Indy van den Berg	X					X	X	X	X
Lisa Slijkerman	X	X		X	X	X	X	X	X
Florijn Blokker	X				X				
Cees Pepping	X								
Pim Groenland	X								
Luuk Mulder	X		X		X				
Viggo Wolthuis	X				X	X	X	X	
Romy van Wonderen	X	X		X	X	X	X	X	X
Femke Michielsens	X								
Espen van der Welle	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Wout Boekel	X	X			X	X	X	X	X
Twan Stroet	X								
Jill Bruin	X	X	X	X	X		X	X	X
Jord Stuijt	X	X	X		X		X		
Jasper Konijn	X			X					
Bor Kuys	X				X				
Esmay van Wonderen	X	X		X	X	X	X	X	X
Lieve Keppel	X						X		
Sam Oud	X								
Fenne de Geus	X								
Tim Stroet	X				X				
Kees Kruijer	X	X	X		X		X		X
Jay Thomas	X		X		X			X	
Suze Anna Molenaar	X	X	X	X		X	X	X	X
Mattis Reijmerink	X		X	X	X	X	X	X	
Anna Vast	X								
Eva Praat	X				X				
Romy Duineveld	X	X		X	X		X	X	
Zeb Tesselaar			X				X		
Bo Reijmerink			X	X	X	X		X	
Fien Plak			X	X	X		X	X	
Aiden Voskuilen			X						
Sidney Steens			X		X		X		
Floris Vader				X					
Josh Garonne				X	X		X		
Bregt Hopman				X	X				X
Julian Vader				X					
Matteo Garonne				X	X				
Rik Bekker					X	X			X
Sam Pronk					X		X		
Ruby Noordstrand					X		X	X	
Joost Emmaneel					X		X		
Scott Hoffman					X				
Flint Plomp					X				
Fee Plomp					X				
Sijmen Ploeg					X		X	X	
Gwinn Steens					X		X		
Mika Tillema					X				
Jens de Groot					X	X			
Iven Lighthart						X	X		
Chiel van Assem								X	X
Sil van den Berg							X		
Joris van de Gragt							X		
Mart Pronk							X		

# Evenementenkalender

De Halve van Egmond is voor menigeen een uitdaging om naar toe te leven. Om op het strand het gevecht tegen de elementen aan te gaan, waar de kust de grote lijnen uitlegt en die kunnen er voor zorgen dat er mul zand ligt, dat de wind tegen is of dat de zee de meeste loopruimte inpikt. Het maakt allemaal niet uit. Het geeft je prestatie alleen maar meer cachet. Dichter bij huis is de eigen Nova boscross in Schoorl altijd weer goed geregeld. Nu is er nog voldoende bos om door te banjeren. Eigenlijk is het net zo mooi als de gehypete trailrun. Stiekem kan je er een light versie van de trailrun beleven. Dan weet je meteen of de natuurlijke loopbeleving met alle slingerweggetjes, verschillende ondergronden en niveaoverschillen jou op het lijf geschreven is.

Een evenement dat pas in maart op de kalender staat is nu al de moeite waard om in de schijnwerpers te plaatsen. Het gaat hier om **de klassieker van het Noorden: Den Helder-Schagen**. Deze wedstrijd staat **voor de allerlaatste keer** op de kalender. Aangezien het om de individuele afstand om 25 km gaat is het wel een wedstrijd waar trainingskilometers voor nodig zijn. Maar volgend jaar is het echt verleden tijd en dan is er geen kans meer om mee te doen. Pak deze laatste kans en leef je uit op deze tocht die je echt hardlopend laat reizen.

## Januari

- 05-01 Strand- & Duinloop, Castricum, 2, 3, 4, 10,1 en 15 km  
[www.avcastricum.nl](http://www.avcastricum.nl)
- 11-01 Crosscompetitie jeugd bij ARO Obdam, Obdam
- 12-01 Halve van Egmond, 10,5 en 21,1 km,  
[www.nnegmondhalvemarathon.nl](http://www.nnegmondhalvemarathon.nl)
- 18-01 Geestmerambachtloop Langedijk 5 of 10 km  
[www.geestmerambachtloop.nl](http://www.geestmerambachtloop.nl)
- 18-01 Pierewaai Trail, IJmuiden, 10, 25 of 45 km,  
[pierewaaitrail.nl](http://pierewaaitrail.nl)
- 19-01 Nova Boscross, 5 of 11 km Klimduin Schoorl, Wintercompetitie  
[www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)
- 26-01 Kaagloop, Wervershoof, diverse afstanden,  
10 km hoofafstand. [www.kaagloop.nl](http://www.kaagloop.nl)
- 26-01 21e editie van de Alkmaarse Winterduathlon.dtc-triatlon.nl
- 31-01 Dutch Coast Ultra, Den Helder, 25, 50 of 75 km.  
[www.dutchcoastultra.nl](http://www.dutchcoastultra.nl)



## Februari

- 01-02 Texel Trail, afstanden 15, 24 of 42 km [www.texeltrail.nl](http://www.texeltrail.nl)
- 02-02 Strand- & Duinloop, Castricum, 2, 3, 4, 8,8 en 12,4 km [www.avcastricum.nl](http://www.avcastricum.nl)
- 08-02 Crosscompetitie jeugd bij SAV Grootebroek, Grootebroek [www.savatletiek.nl/](http://www.savatletiek.nl/)
- 09-02 Groet uit Schoorl Run Schoorl, afstanden 10 - 21,1 - 30 km. [groetuitschoorl.nl](http://groetuitschoorl.nl)
- 15/16-02 Winterwandeling "de Zilte Zoen" afstanden beide dagen van 5 tot 40 km  
[www.sportwandelschool.nl](http://www.sportwandelschool.nl)

## Maart en later

- 01-03 Parnassia Groep Cross, Castricum, 2,5 en 4, en 10 km. [www.avcastricum.nl](http://www.avcastricum.nl)
- 01-03 Polderloop ARO88 Opdam, 1, 3 5 of 10 km ook 10 wandeltocht. <https://aro88.nl/>
- 07-03 Finale crosscompetitie jeugd Castricum AV Castricum, [www.avcastricum.nl](http://www.avcastricum.nl)
- 08-03 Den Helder – Schagen 25 km. Ook teamestafette, 7-9-7 km, [www.noordkopatletiek.nl/](http://www.noordkopatletiek.nl/).
- 14-03 Halve van de Waal, 21, 10,6 en 4 km Texel, [www.halvemarathondewaaltexel.nl/](http://www.halvemarathondewaaltexel.nl/)
- 29-03 Nova Clubcross Warmenhuizen, afstanden 4 - 6 km [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)
  
- 07-04 REAKT-loop, Alkmaar, jeugdafstanden en 5 of 10 km, [www.avhylas.nl/](http://www.avhylas.nl/)
- 12-04 Hollandse Dorpentocht St. Maarten-Dirkshorn, afstand 8 km. [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)
- 13-04 Paaspolderloop, Nieuwe Niedorp. Diverse jeugdafstanden en 5 en 10 km. [paaspolderloop.nl](http://paaspolderloop.nl)
- 17 t/m 19 of 20-04 Novaweekend groepsaccomm. 'De Boerderij' Meistershof, Dwingeloo
  
- 11-05 t/m 15-05 Wandelvierdaagse Nova, [www.avnova.nl](http://www.avnova.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



Intelligente Gebouwtechniek

Domotica installaties  
woonhuizen en  
bedrijfspannen.



► Comfortabel

► Energiebewust

► Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

