



Januari - Februari 2023

in deze editie

Sportieve arts redt deelnemer
Boerenkoolloop

QR code doet zijn intrede

Loempie 'Vrijheid en gastvrijheid'

NOVA





14 februari zijn wij weer geopend!

Kom gezellig langs voor de mooiste gevulde bakken, violen, narcissen, blauwe en witte druifjes van eigen teelt.

In 2023 een uitje organiseren?

Zijn jullie klaar voor een origineel uitje op een bijzondere locatie?
Dan ben je bij ons aan het juiste adres!

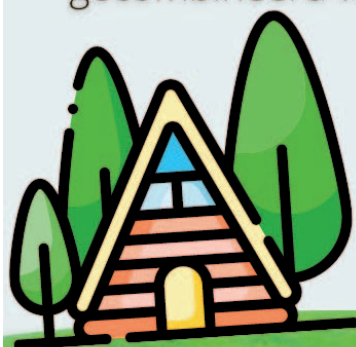
**Expeditie Marlequi
Wie is de Marlequi mol
Escaperoom Warmenhuizen**



Scan de code en
bekijk ons filmpje van
de escaperoom

Of kom met je team voor een **creatieve workshop** of **disc golf**, alles kan gecombineerd worden met barbecue of lunch. info : **www.marlequi.nl**

Boek bij Margit (0638916380) en met één telefoontje is jullie uitje geregeld!



Trambaan 5a Warmenhuizen

In deze Noviteit

In deze Noviteit	
Redactioneel	
Bestuur & Informatie	
Verjaardagen	
Welkom	
Beste Novianen	
Geld inzamelen voor AV Nova's Giganten	10
Sportieve arts redt deelnemer	
Boerenkoolloop	12
overzicht wintercompetitie jeugd	13
Vrijheid en gastvrijheid	14
Jong Blauw News	17
Nova-Wandelweekend 2023	22
Gift van het Huisweidfestival!	22
Rondje Novabaan op 13 nov. 2022	24
Nieuws sponsorcommissie	25
Wintercompetitie 2022-2023	
tussenstand na Snertloop	26
Duintraining jeugdleden	27
Dit boek vreet je op!	28
Ploeg Polder Cross	30
Baanregels	30
update programma Wintercompetitie 2022/2023	31
Evenementenkalender	33
De Noviaan	34

Redactioneel

3	Uiteraard is het bij onze sportieve vereniging de bedoeling om voor een bewogen jaar te zorgen. Nou dat is zeker gelukt! Maar helemaal vanzelfsprekend is het ook niet dat alles op rolletjes loopt. Het 'nieuwe normaal' trok een zware wissel op onze samenleving aan het begin van het jaar. De teruggang naar het 'oude normaal' is daarom intussen weer een enorme vooruitgang gebleken. Bijna zijn we de thuistrainingen in de eigen huiskamer weer vergeten, die we via Zoomsessies binnen kregen van onze bootcamptrainster. Die teleoefeningen van Sara waren op een gegeven moment het enige wat er nog mogelijk was als groepstraining. Jammer wel dat de coronacrisis terloops ingehaald werd door de energiecrisis die ons nu eenmaal veel energie kost. In elk geval doen we er alles aan om evengoed het voor onze leden leuk te houden. Tip: lees voor een goed gemoed snel de Jong Blauwe middenpagina's!
	Mooi dat we weer alle kanten op kunnen, dat is toch soms wat minder vanzelfsprekend als het lijkt. In plaats van dat we in die thuisbubbel blijven hangen bruijt het nu als vanouds op onze accommodatie. Op de donderdagavond zijn bijvoorbeeld zijn eerst onze G-atleten en de jeugd lekker bezig, terwijl begeleiders en ouders de trouwe toeschouwers zijn. Dan stromen de bootcampers en de reguliere hardlopers binnen en beginnen warm te lopen. Even later komen ook de sprinters nog binnendruppelen, maar die halen de rest later wel weer in of leven zich uit in het krachthonk. Zo kroelt alles door elkaar heen op de Nova-baan en aangezien we zo veel mogelijk rekening houden met elkaar is er een mooie dynamiek en sfeer.
	Soms hebben we door omstandigheden een 'rugtasje' en bijna geen bagage. Laat je dan niet weerhouden, door een droomidee na te jagen kunnen er toch weer deuren open gaan. Alles hierover lees je in de zeer terechte leestip van Marieke. Een echte aanrader, net als dit clubblad vanzelf! Alle verschillende activiteiten van onze club vind je terug in onze Noviteit. De nieuwste ontwikkelingen vanuit het bestuur, van de klusploeg, onze jeugdleden, van de G-sporters, de wandelaars, alle stukjes verbinden ons en maakt dat we ons thuis voelen. Zo weten we wat er leeft en blijven we betrokken. Veel leesgenoegen!

Voor komend jaar wensen we iedereen een gelukkig en gezond en vooral ook een bruisend 2023!

Noviteit in de Noviteit

De redactie maakt van het lezen van de Noviteit interactief met behulp van QR-code's. Zo zijn leuke actiefoto's te bekijken die anders te veel ruimte zouden nemen.

De QR-code wordt met de camera van een smartphone of tablet herkend met behulp van een app, de QR-lezer en zo omgezet in een URL.

Vervolgens toont de browser van het apparaat de bijbehorende website en zijn bijvoorbeeld foto's zichtbaar.

De Novaredactie

Ruud Doodeman

Karin Hofman

John Vader

Gezocht Redactieleden

novakrant@hotmail.com

www.avnova.nl

www.noviteit.jouwweb.nl



Bestuur & Informatie

Naam



Isabelle Brus
josabelle.brus@gmail.com
Jos Hoogeboom
jos.hoogeboom@outlook.com
Margo Hogervorst
margohogervorst@outlook.com
Carlo de Moel
carlodemoel@quicknet.nl
Bram Berkhout
brambo_berkhout@hotmail.com
Nelina Bruin
nelina@kpnplanet.nl
Deni van Schagen
denivanschagen@hotmail.com
Maaïke Tesselaar
maaiketesselaar@hotmail.com
Novakantfina
Oostwal 33 Warmenhuizen



06 47 14 46 85
0226 72 30 39
06 14 11 25 95
0226 72 01 15
06 50 90 83 67
0226 39 22 09
06 21 34 00 92
06 22 21 73 97
0226 39 10 82

Voorzitter
Vice-voorzitter
Secretaris
Peningmeester

Trainingstijden

Maandag

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

Novabaan

Clubavond pupillen

Clubavond junioren

Trainers

Peter Robert

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.30

Verschillende trainers

Verschillende trainers

Dinsdag

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Novabaan

Mila - LA Senioren/masters

Sprint training Senioren / Masters

Trainers

Jan Berkhout

Jorg Ootjers

Woensdag

18.00 tot 19.00

19.30 tot 20.30

Novabaan & Krachthonk

Atleten geboortjaar 2009

Krachtraining

Trainers

Carlien Wabeke

Bram Berkhout, Emma van der Pal

Donderdag

18.15 tot 19.15

19.15 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.45

Novabaan

G atleten

Looptraining Junioren

Mila / LA Senioren/Masters / S-2-Run

Sprint training Senioren / Masters

Bootcamp

Trainers

Met meerdere trainers

Linda Hurkmans

Sander Kager

Jorg Ootjers

Sara Prins

Vrijdag

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.15

Novabaan

Trainingen pupillen

Trainingen junioren

Trainers

Verschillende trainers

Verschillende trainers

Zaterdag

09.00 tot 10.30

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Nordic Walking

Trainers

Marieke Brakkee, Marian Robert, John Vader

Rob Duvivier, Jan Karsten, Ingmar Zondervan

Zondag

10.00 tot 12.00

Start bij Buitencentrum Schoorl *

Op de Nova atletiekbaan #

Senioren

Trainer

Jorg Ootjers

* 21-9 t/m 20-3

21-3 t/m 20/9

Trainers

Teun Beers

Bram Berkhout

Jan Berkhout

Marieke Brakkee

Myrthe van Dok

Rob Duvivier

Linda Hurkmans

Sander Kager

Jan Karsten

Kiki Klaver

Mireille Ligthart



06 39 58 98 87

06 50 90 83 67

0226 39 42 78

06 14 55 96 99

06 36 04 68 18

0226 39 55 43

06 23 64 52 44

06 29 06 03 25

0226 39 20 29

06 21 64 70 74

06 29 15 25 10

Trainers

Steven de Moel

Jorg Ootjers

Emma van der Pal

Sara Prins

Peter/Marian Robert

Remon Schoorl

Jesper Sintenie

John Vader

Carlien Wabeke

Ingmar Zondervan

Jelle Zuidam



06 51 01 22 46

06 10 90 30 88

06 83 02 98 43

06 22 59 96 17

06 48 16 12 85

06 27 97 54 48

06 13 84 00 81

06 22 76 52 60

06 34 79 70 93

0226 39 19 94

Trainingscoördinatie

jeugd

Maaïke Tesselaar

senioren

Jos Hoogeboom

wandelen

Marian/Peter Robert



06 22 21 73 97

06 12 66 81 31

06 48 16 12 85

Contributie

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

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden in januari.

Eventuele opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn bij dhr. Gerrie Masteling:

Ledenadministratie@avnova.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2022 tot 31-10-2023

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2016 en later	Junior C	2009-2008
Pupil C	2015	Junior B	2007-2006
Pupil B	2014	Junior A	2005-2004
Pupil A1	2013	Senioren	2003 t/m 34 jaar
Pupil A2	2012	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2011-2010	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies



Jeugdcommissie

Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 22 09
Jim Bruin	jim.bruin@hotmail.com	06 10 88 24 29
Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21 64 70 74
Ariën Kruijjer	l.kruijjer@kpnmail.nl	06 10 21 87 61
Linda Hurkmans	linda-hurkmans@hotmail.com	06 23 64 52 44
Eefje de Vlieger	eefje_de_vlieger@hotmail.com	06 30 14 88 12
Kees van Wonderen	keesencorine@hotmail.com	06 12 20 02 26

Kantine commissie

Truus Rood		06 48 85 17 07
Ada Jonker		06 33 67 90 64
Marieke Brakkee		06 14 55 96 99

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Stuijt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 31 77
-------------	---------------------	---------------

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 02 90
Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 56 88

Baanwedstrijdencommissie

Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 50 90 83 67
Tijs Hofmann	tijshofmann@icloud.com	0226 39 49 74
Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com	06 21 64 70 74
Jasper Kroes		06 83 04 10 81
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 41 86 07 86
Hugo vader	hugovader@gmail.com	06 45 71 73 26

Clubrecordcommissie

Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 50 90 83 67
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 41 86 07 86

Sponsorcommissie

Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 53 93 04 08
Roland Karsten	sponsoring@avnova.nl	06 22 80 23 38
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 51 48 99 31

Vrijwilligerscoördinator

Leonie Engels	vrijwilligerscoordinator@avnova.nl	06 52 40 73 58
---------------	------------------------------------	----------------

Onderhoud Website

John Vader	webmaster@avnova.nl	06 22 76 52 60
------------	---------------------	----------------

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

STOOP
GROENVOORZIENING



0226-422844
www.stoopgroenvoorziening.nl

GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



Kokkelkoren.nl
project- en woninginrichting



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736

Ad Strooper
Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



www.airspiralo.com



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

www.beukersbikecentre.nl

Maatwerk
Marketing

Arjan Zutt

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

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

Verjaardagen

HARTELTJK★GEFELTCTTEERD

Januari

Marcel Groenia	17
René Tijm	19
Suze Anna Molenaar	20
Esmay van Wonderen	20
Michiel Beeldman	23
Paul Blom	24
Karin Groot-Dekker	26
Lonneke Kossen-Groot	27
Espen van der Welle	27
Liz Meijer	27
Gérard Bosch	28
Isabelle Brus	29
Piet de Waard	31

Februari

Indy van den Berg	1
Simone Ligthart	1
Emma van der Pal	2
Marc Heinsbroek	3
Petra Taams	3
Matthijs de Groot	4
Lasse van der Linden	4
Rob Tas	6
Ruby Noordstrand	6
Nick Kroonenberg	6

Februari

Douwe Ploeg	9
Sander Kaandorp	9
Evelyn Schouten	10
Linda Boerman-Blankendaal	10
Henry Hofmann	11
David Pronk	11
Martijn Jorritsma	11
Theo Tesselaar	12
Elizabeth Vader	13
Mart Pronk	15
Jill Klaver	16
Wilma Kemper	17
Bram Pronk	17
Mara Schoorstra	17
Axel Boon	20
Teun Zutt	20
David Reijmerink	21
Frans Kauffman	21
Jesse Rombout	24
Gwinn Steens	25
Maike Tesselaar	25
Ronald Vreeker	27
Margreet Ruiten-van Marle	27
Ada Jonker	28
Lynn Hoogeboom	28
Rosa Hoogeboom	28

Maart

John Vader	1
Carina de Nijs	2
Sil Groenveld	3
Jasper Kroes	4
Jill Bruin	6
Jean-Paul Aubrun	8
Jenn Ligthart	9
Kees Kruijer	11
Do Pronk	12
Margriet Prins	13
Joke Nota-de Nijs	14
Linda Blommaart	14
Fenna Tesselaar	15

Nieuwe Leden

Annelou Duineveld
Indy Borst
Jesper de Groot
Joah Rijkers
Keet Kaan
Maartje van Donselaar
Mara Schoorstra
Mart Zutt
Mijss Bruin

WELKOM



Beste Novianen



Nieuw jaar, nieuwe kansen. Op het moment dat ik dit schrijf is het nog vooral terugblikken geblazen. Zo zijn de estafette-atletes net uitgeroepen tot sportploeg van het jaar. De wedstrijden in maart en augustus waar ze respectievelijk zilver (WK indoor) en goud (EK)

wonnen waren al spannend en met een fantastisch resultaat, deze bekroning konden ze vast en zeker ook waarderen. De uitverkiezing was niet alleen leuk voor de atletes zelf maar ook voor de sport in zijn algemeenheid. Want al is atletiek op het eerste gezicht een behoorlijk individuele sport, ook 'wij' vormen dus (wel eens) met succes een team.

Ondertussen is het bij Nova gewoon business as usual. Er wordt volop getraind, de wintercompetitie bij de junioren en de senioren is in volle gang; alle afdelingen draaien lekker. Voor Nova is 2022 een mooi jaar om sportief op terug te kijken. Geen lockdowns meer, de baan open, wedstrijden en wandeltochten die weer 'gewoon' doorgingen.

Heel gewoon inderdaad. Maar wel heel bijzonder als je bedenkt dat dat in 2021 en 2020 helemaal niet zo gewoon was. Voor mij persoonlijk is 2022 ook heel 'gewoon' geëindigd: een tamelijk hardnekkige achillespeesblessure lijkt na bijna een jaar 'oefeningetjes doen' eindelijk over. Ik ben voorzichtig weer aan het hardlopen geslagen. Heerlijk! (Toen ik net bij Nova kwam, vond ik het op zijn zachtst gezegd wonderlijk hoe oeverloos veel er gepraat werd over blessures. Inmiddels ben ik zelf ervaringsdeskundige. Blij toe dat het achter de rug lijkt. Ik zal het er ook niet meer over hebben.) Ondertussen ook mijn eerste wedstrijdje weer gelopen: de Ploeg Polder Cross in Warmenhuizen. Ik verloor direct – notabene van Nelina die mij drie kilometer lang op de hielen zat, vervolgens geruisloos de koppositie overnam en die ook echt niet meer afstand. Evengoed was het genieten, en dat zal iedereen die ook wel eens langdurig aan de kant heeft moeten toekijken hoe de rest wél lekker kon lopen, ongetwijfeld herkennen.

Voor 2023 wens ik – namens het hele bestuur – iedereen bij Nova een gelukkig en sportief, en liefst ook blessurevrij nieuw jaar toe. Tot op de baan!

Isabelle Brus

Getuigenissen van een PR-expert

- of een oproep in een nieuw jasje

Wie wel eens meedoet aan een cross, een baanwedstrijd of de competitie weet hoeveel mensen nodig zijn om zo'n evenement goed te laten verlopen. En dankzij de belangeloze en vaak ook vrolijke inzet van al die mensen lukt dat eigenlijk altijd. Ook bij Nova. De hulp van de vele ouders, grootouders en (oud-)atleten is niet alleen ontzettend fijn, het is ook pure noodzaak. Zonder hulp kan er simpelweg geen wedstrijd plaatsvinden.

Hoewel het bij Nova tot nu toe altijd is gelukt, merken we wel dat het steeds meer moeite kost om vrijwilligers te vinden. Vooral 'officiële' vrijwilligers zijn schaars: juryleden en starters met name. En dat maakt het voor de organisatie enorm lastig. Iedereen - atleten, ouders, club ... - wil dat er gewoon lekker kan worden gesport, maar zonder officials lukt dat niet.

Doodzonde! Vooral als je bedenkt dat 'official' veel zwaarder klinkt dan het eigenlijk is. Tuurlijk, je moet de regels kennen, af en toe streng kijken en misschien zelfs weleens een lastige beslissing nemen. Maar daar staan honderden blijde atleten en een eerlijke en sportieve strijd tegenover. Waar jij als official bovendien middenin staat! Massa's PR's officieel vastleggen bijvoorbeeld - hoe leuk dat is, kan elke vrijwilliger je vertellen.

Lang verhaal kort:

kom jij ons officiële Nova-team ook versterken?

Vele handen maken licht werk.

Weten wat het precies inhoudt om bijvoorbeeld starter te zijn of hoeveel tijd zo'n vrijwilligerstaak kost? Mail dan Kiki Klaver kiki_klaver95@hotmail.com van de baancommissie. Krijg je gegarandeerd geen spijt van.

DE NIJS

Potatoes
Food

www.nijs.com

TOP 1 TOYS

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223



Heman

*Bike
Totaal*

wij houden van **fietsen**

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

Ton van der Ven

praktijk voor
fysio/manueeltherapie
& osteopathie

Dorpsstraat 115
1749 AB Warmenhuizen
Tel 0226 39 09 02
Mob. 06 15 63 44 25
E-mail info@fysiotonvdven.nl

MENEER VERMEER TUIJEN



ONTWERP, AANLEG,
ADVIES EN ONDERHOUD

0226 39 39 20

WWW.MENEERVERMEERTUJEN.NL

JB

Jos van Baar Schilderwerken

Oudewal 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

Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

Loeigoeie Zuivel

Van
biologische
Boerderij
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuzerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces



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



Geld inzamelen voor AV Nova's Giganten

Remon Schoorl

Geld inzamelen voor stichting het Gehandicapte kind, dat klinkt al als een prachtig doel. Maar geld inzamelen voor Stichting het gehandicapte kind en de Giganten van Nova. Dat is natuurlijk helemaal prachtig. Dus zo gezegd, zo gedaan.

Begin november kwam er de vraag of er mensen wilden collecteren voor Stichting het gehandicapte kind. Door deze vraag, ontstond het idee om misschien met een aantal atleten van de Giganten te collecteren voor deze stichting. Een aantal jaar terug was dit ook een daverend succes met de collecte voor Jantje Beton. Dit idee was zo gek nog niet, want gelijk was er een enthousiaste reactie. Er zou geregeld worden dat de Giganten ook geld op konden halen. Mooie aanvulling: het geld wat opgehaald zou worden, zou voor de helft naar de Stichting het gehandicapte kind gaan en voor de helft naar de Giganten van AV Nova.

Deal! En zo gingen wij (trainers) op donderdag 17 november vol frisse moed naar de training, om een aantal atleten te werven die wel mee langs de deuren wilden gaan. Dit was helaas moeilijker dan we van te voren dachten. De weergoden waren ons niet gezind en de regen vloeyde rijkelijk. De atleten die zouden gaan trainen, bleven ook lekker binnen. Dit maakte het nog lastiger om een aantal atleten te vinden, die wel zo gek waren om door de regen te gaan collecteren..

Gelukkig waren er een aantal dappere strijders die de gok wel wilden wagen en een bus in ontvangst namen om het geld mee op te halen. Hun namen? Esther, Jesse, Tygo, Douwe en Jochem.

Remon, Jesse en Linda (moeder van Douwe) zijn meegegaan om samen met deze toppers geld in te zamelen. Waar het weer ons in de steek liet, lieten de mensen dat zeker niet, want er werd gul gegeven. De een na de ander had wel wat geld over voor dit prachtige doel en dat zorgde voor rammelende bussen.

Helaas ging het steeds harder en harder regenen. De benaming doorweekt is eigenlijk te zacht uitgedrukt, want het was nog erger dan dat. Maar alles voor het goede doel.

Ondanks de heftige regen, vloog het uur om en moesten we als groep weer terug richting het thuisfront, waar de overige atleten, vermoeid van de training, aan het wachten waren op de collectanten. Bij een mooie en drukke binnenkomst, zijn de bussen ingeleverd bij Linda en gingen de train-atleten en de collecte-atleten weer rustig aan richting huis. Linda heeft de bussen mee naar huis genomen en geteld.

Helaas door de weersomstandigheden geen hoge bergen.. maar elke bijdrage, groot of klein, die is natuurlijk superfijn.



TOON BEENTJES

TWEEWIELERS HEEMSKERK

Toon Beentjes Scooters
Cornelis Groenlandstraat 6c
1962 TG Heemskerk
Telefoon: (0251) 24 35 83
Email: info@beentjesscooters.nl

Toon Beentjes Tweewielers
Maerelaan 2C
1961 KA Heemskerk
Telefoon: (0251) 23 22 50
Email: fiets@toonbeentjes.nl



Loodgietersbedrijf
L.F. STAM & ZN B.V.

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

Bregweid 6
1749 DJ Warmenhuizen
Tel. (0226) 39 25 97
email: info@lfstam.nl

FDS.
SIGNMAKERS

**Wij zijn jouw
signspecialist!**

KAPSALON Nathalie

Leeuwerikstraat 25
1749 VC Warmenhuizen
T 0226-390208 M 06-43732544
afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl

Schildersbedrijf PRONK



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

**multicopy the
communication
company** HEERHUGOWAARD
ALKMAAR



**DÉ PARTNER
VOOR AL UW
COMMUNICATIE
UITINGEN**

W.M. DUDOKWEG 10 • 1703 DB HEERHUGOWAARD • 072-5760990
KOELMALAAN 350-B01 • 1812 PS ALKMAAR • 072-5760999



APK en Onderhoud

Peter Dekker

in en verkoop auto's

C. de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
0224 - 552282

Sportieve arts redt deelnemer Boerenkoolloop

Warmenhuizen

De 41ste editie van de jaarlijkse Boerenkoolloop in Warmenhuizen had onlangs wel een heel enerverend einde, zo is gebleken. Een van de deelnemers zakte vlak voor de finish in elkaar en werd gereanimeerd door basisarts Emma van der Pal, die ook meeliep. "Ik had een engeltje op mijn schouder."

Leo Witteman uit Lutjewinkel deed samen met zijn vrouw Nanda mee aan de Boerenkoolloop. Vlak bij de eindstreep werd hij onwel en viel hij op de grond. Een deelnemer die vlak achter hem liep, zag al snel dat het niet pluis was en riep dat iemand 112 moest bellen. "Anderen renden naar het clubhuis om de defibrillator te halen, maar dat hoefde al niet meer, want die vrouwelijke arts was al begonnen met reanimeren en wist het hart weer aan de praat te krijgen voordat de ambulance was gearriveerd", aldus Isabelle Brus, voorzitter van atletiekvereniging Nova in Warmenhuizen, waar de start en finish van de loop was.

Geschrokken

Nanda Witteman, de echtgenote van de onfortuinlijke hardloper, zag aan zijn kleding dat het haar man was die daar op de grond lag. "Ik was ontzettend geschrokken, maar zag gelukkig dat er meteen mensen te hulp schoten. Leo heeft in het ziekenhuis een stent gekregen en is sinds donderdag weer thuis."



Foto: Marc Moussaoui

'Ik had een engeltje op mijn schouder'

Leo zelf, fris onder de douche vandaan, kan het dus allemaal gelukkig navertellen. "Ik had echt een engeltje op mijn schouder. Zelf heb ik het allemaal niet bewust meegemaakt, maar ik begreep dat die arts me heeft gered. Ik ben blij dat ik haar komende donderdag mag ontmoeten bij atletiekvereniging Nova, want ik wil haar natuurlijk nog heel graag in het zonnetje zetten. Zonder haar had ik het waarschijnlijk niet kunnen navertellen. Natuurlijk heb ik wel een flinke klap gehad en ik moet het allemaal nog wel verwerken, maar ik ben deze dame ontzettend dankbaar."

Onder de indruk

De arts in kwestie, Emma van der Pal, is nog steeds onder de indruk van de gebeurtenis. "Mijn vriend zag het gebeuren. en zei me dat ik wellicht kon helpen. Ik begon met reanimeren en gelukkig had Leo op een gegeven moment weer een hartritme. Daarna werd hij in de ambulance geschoven en naar het ziekenhuis vervoerd. Ik ben blij dat ik hem donderdagavond mag ontmoeten, want ofschoon dit niet mijn eerste reanimatie was, is het toch heel wat anders als je zoiets buiten het ziekenhuis doet, waar je niemand hebt om op terug te vallen."

Bron: Noordhollandsdagblad

Korte tijd later kwam Leo Witteman zijn redders zelf een bloemetje overhandigen



v.l.n.r. David van der Welle, Wendy Klein-Nagelvoort, Leo Witteman, Mischa Timmerman, Emma van der Pal, Jolijn Prins.

overzicht wintercompetitie jeugd



Wintercompetitie jeugdleden seizoen 2022-2023

scan om te vergroten

	Ronde van Tuitjenhorn	kermisloop Zijdevind	Rondje Bergen	kermisloop Petten	Boerenkoolloop	Rondje Novabaan	Crosscomp. Aro'20	Ploeg Polder Cross	Duintraining
Ibbe de Groot		X		X		X			X
Adam Garrone	X								
Lily Missaar				X					X
Jill Bruijn	X								
Krijn de Groot	X	X		X	X	X	X	X	X
Esmé Bruijn			X		X	X			
Lune Mourik									X
Mijss Bruin	X			X	X	X			
Indy Borst					X				X
Fem									X
Lieke Tillema							X		X
Lars Nieuwland				X	X	X	X		
Jur Pronk					X				
Yoeri de Nijs	X				X				
Jop Zutt							X		
Bram Pronk	X								
Jurre Blankendaal					X		X		X
Teun Zutt							X		
Cas Tesselaar	X				X				
Dean de Korte	X					X			X
Mart Zutt							X		
Lars Nieuwland					X				
Iven Ligthart						X	X		
Rosa Hoozeboom									X
Anna Bruijn		X			X	X			
Fenna Ooievaar	X								
Lynn Hoozeboom	X								X
Jens de Groot	X	X		X	X	X	X	X	X
Sven Nieuwland	X				X	X	X		
Levi van Wonderen	X	X	X	X	X	X	X		X
Boris Bleeker					X				
Nikki Boekel	X			X	X	X	X	X	X
Noortje de Vries			X				X		
Danique Bak									X
Fenna Tesselaar	X				X	X	X		
Senn Thomas	X								
Scott Groot	X	X			X				
Mika Tillema					X				
Koen Pronk	X				X				
Femm Bruin	X		X	X	X	X	X	X	X
Hajo de Vries	X		X			X	X		
Sara Pot	X			X	X	X	X	X	X
David Pronk	X								
Per Mellema	X								
Romy van Wonderen	X	X	X	X	X	X	X		X
Jinte Huibers	X		X	X	X	X	X		X
Lies Strooper	X								
Jasmijn Huisman					X				
Saran Schuijt	X								
Indy van den Berg	X		X	X	X		X		
Lisa Slijkerman	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Suus Kruijer	X								X
Fien Plak	X	X		X	X		X		X
Bregt Hopman	X			X			X		
Lotte Schagen	X					X	X	X	X
Isabel Ofman	X				X	X			X
Evi Muijs	X								
Pracht van der Veeck				X					
Esmay van Wonderen	X	X	X		X	X	X		X
Jill Bruin	X		X	X	X	X	X		X
Annelou									X
Ruby Noordstrand						X			
Moos Anema									X
Tiemen Pronk	X				X				
Floris Pronk									X
Tim Stroet	X								
Twan Stroet	X								
Wout Boekel	X					X	X		X
Per Noordstrand						X			
Jay Thomas	X				X				
Julian Vader	X						X		
Luke Schuit	X								
Jasper Konijn	X						X		X
Xun Claassen			X						
Jord Stuyt	X								
Bo Reijmerink	X								
Espen van der Welle	X	X	X	X		X	X		X
Sam Oud	X								X
Viggo Wolthuis	X						X		X
Kees Kruijer	X								
Mattis Reijmerink	X	X					X	X	
Joost Emmaneel	X			X	X	X	X		
Sijmen Ploeg					X	X	X	X	

Vrijheid en gastvrijheid

Het beleven van vrijheid, wat ik bij het hardlopen altijd ervaar, wilde ik eens vastleggen in het laatste nummer van het jaar van de Noviteit. Op de een of ander manier kan je hardlopend van alles achter je laten en kom je met een aantal besognes minder weer op je eindpunt aan. Eerlijk gezegd heb ik het met fietsen nog meer, dat vrije gevoel. Aangezien je dan met je eigen spierkracht dan nog langer volhoudt en nog verder komt en zeker op vakantiebestemmingen de omgeving goed kunt verkennen. Dat hier zo vanzelfsprekende gevoel, dat je redelijk ongestoord alle kanten op kunt, is toch echt wat minder vanzelfsprekend, merken we ook in deze tijd nog. Onder het lopen moest ik daar aan denken, terwijl we na afloop altijd van harte welkom zijn bij Loempia Coen, met zijn Loempie-wagen, waar we vaak zitten voor de koffie die hij speciaal voor ons zet en er ook nog eens lekkere koek bij doet. Ons loopgroepje voelt zich zeker weten zeer welkom bij Coen. Die gastvrijheid miste echter Coen en zijn vrouw Hoa op enig moment in het land van waar ze vandaan komen en daarom zijn ze nu hier.

Nu maakt het lot per 1 januari 2023 een einde aan de standplaats van Coen. De gemeente Bergen heeft besloten dat niemand meer zeker mag zijn van zijn standplaats, ook al betaal je daar al jarenlang een zeer royale vergoeding voor. En ook al voldoe je aan de benodigde vergunningen, je dient je opnieuw aan te melden. En wanneer er meer gegadigden zijn dan wordt er geloot en dan maakt het blijkbaar niet meer uit dat je dan de hele zaak in een keer waardeloos maakt omdat je geen standplaats meer hebt. Het is erg bijzonder dat het zo gaat en dat Coen na al die jaren opeens rechteloos wordt voor de standplaats van zijn legendarische Vietnamese snackkar. Het lot van de gemeente Bergen is Coen helaas niet goed gezind en iemand anders krijgt zijn plek, terwijl hij een extraatje goed kan gebruiken om bijvoorbeeld af en toe naar Vietnam te kunnen gaan. Hij krijgt namelijk veel minder AOW aangezien hij niet zijn hele leven in Nederland woonde. Het geeft mij echt een onbehagelijk gevoel dat Coen zo gedwongen weg moet. Op 18 december was Coen voor de allerlaatste keer met zijn Vietnamese loempia's aan het begin van het Schoorlse hardloopwalhalla. Dit is reden genoeg om dankbaar terug te blikken en mijn stukje van toen even boven water te halen met de mooie titel "Loempia Coen":

Loempia Coen

Zondag beginnen we nooit te vroeg. Toch staat - volgens de verschillende chauffeurs - de schrijver van dit stukje niet altijd op tijd klaar. Ach, we trainen uiteindelijk om sneller te worden en dan is het alleen maar goed wanneer je je moet haasten. Anderen zien we eenmaal ter plaatse al afgemat met een mooie bloes op het gezicht en een bezweet shirt terugkomen, terwijl wij op ons dooie akkertje achter het Zandspoor de trap naar boven nemen om daar de warming up te doen. Voor een van ons is het veelal zelfs op dat tijdstip nog te vroeg en komt hij nog later op eigen gelegenheid aanstiefelen.

Wanneer de zomertijd ingaat, is het altijd vaste prik voor onze kledingkeuze. We lopen dan uit principe niet meer met de lange broek en doen meestal koppie bij Coen in plaats van bij de Rustende Jager. In de Rustende kan je weliswaar in goede informele sfeer het opgelopen vochtverlies aanvullen, omdat menig loopgroep er komt opsteken. Als echte buitenmensen heeft het geïmproviseerde terras voor de loempiawagen echter duidelijk een streepje voor. Waarschijnlijk stralen we het ook uit dat we daar prima zitten, want we hebben vrijwel altijd aanspraak met voorbijgangers en we zijn al een paar keer door redelijk professionele fotografen op deze locatie op de gevoelige plaat gezet. Ik denk dat we er blijkbaar behoorlijk authentiek uitzien. Zo trekt een van mijn vrienden, waar ik de naam maar niet van zal noemen, bij warm weer gemakkelijk zijn hemd uit hoewel er veel mensen langsfietsen. Hij is dat eenmaal gewend van het werk op het land. Met zijn handen nonchalant achter op zijn hoofd toont deze vrijgezel, al dan niet bewust, in volle glorie de 'vogelnestjes' onder zijn oksels. Natuurlijk is dat voor hem geen enkele belemmering om zich te generen, net zoals het trouwens voor die fotografen ook niet was.



Loempia Coen is meestal later met zijn Loempie-kar op zijn standplaats dan wij, maar is altijd paraat als we eenmaal terug zijn van het lopen. Hij staat aan het begin van de Duitse weg, wat nu beter bekend staat als de Zeeweg in Schoorl. Een vriend van me is de leverancier van het hoofdingrediënt van zijn hoofdproduct en levert om de drie a vier weken een net met zelfverbouwde Deense kool. Op jaarbasis gaat het om ongeveer 400 kilo. Ga dat maar even in flinterdunne reepjes snijden! En dan heb ik het nog niet over de andere spullen en werkzaamheden die nodig zijn voor de loempia's. Het is verbazingwekkend hoeveel loempia's de vrouw van Coen maakt, gezien de hoeveelheid kool die ervoor aangeleverd wordt. Coen is overigens niet zijn achternaam en ook niet zijn voornaam. Zijn echte Vietnamese voornaam kennen we niet, of beter gezegd: die waren we binnen een minuut alweer vergeten, omdat het voor ons te moeilijk uit te spreken was.



Coen komt uit Vietnam en is een echte bootvluchteling, die er hier aan de andere kant van de wereld het beste van probeert te maken. Hij zat een jaar in een 'opvoedingskamp' van de communisten, omdat hij fotograaf voor de Amerikanen was. Dertig jaar geleden zijn ze met 60 mensen in een boot gevlucht. Onderweg zijn ze op zee zes keer beroofd. Uiteindelijk zijn ze meer dan berooid na vijf dagen aangekomen op een Maleisisch eiland. Veel bootvluchtelingen zijn in die tijd verdrongen. Ze werden vanaf het vaste land beschoten en moesten daardoor

terug naar zee. Nog altijd toont de blik in zijn ogen een onverwerkt verleden, wanneer we het over zijn achtergrond hebben.

De wat gammele witte loempiakar met de naam Loempie bestiert hij in het weekend al jaren naast zijn werk. Sinds twintig jaar kan hij in de winter nu gelukkig weer even terug naar zijn vaderland. Voor zijn klanten is Coen enorm gastvrij, hij maakt met iedereen gemakkelijk contact, ondanks dat hij nog steeds wat moeite heeft met onze taal. Trouwe klanten heeft Coen hoog in het vaandel staan en laat hij wel eens andere klanten voor de kar wachten om voor ons de tijd te nemen. Bovendien staat voor ons de koffie klaar, met vaak een pak koek erbij wanneer ook wij met een gezonde bloos op de wangen en een bezweet lijf aankomen. De laatste loper van de groep wacht Coen geduldig af. Ook voor hem is er altijd nog een bakje dat goed warm gehouden wordt. Hardlopen door de vrije natuur geeft een gevoel van vrijheid. Vooral in Schoorl kan je alle kanten op, zolang als het bos niet in brand staat kan je het net zo gek maken als je wilt. Er zijn in de duinen en het omringende gebied oneindig veel combinaties te maken als je flink kilometers wilt maken en in de natuur wilt lopen. Afgezien van de boswachter, die kijkt of je niet van het padje bent houdt niemand je tegen. Je leeft je lekker uit en na afloop zoeken we elkaar weer op. De geest is dan intussen weer leeg en het vermoeide lichaam vraagt om dorstlesser. De nazit op het terras bij de Loempie-wagen heeft voor ons een hoge toegevoegde waarde naast het loopplezier, want we kunnen daar prima onszelf zijn en Coen zelf gelukkig ook.

Coen en Hoa; bedankt voor jullie gastvrijheid al die jaren!

Ruud Doodeman



MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl

Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

Samen realiseren wij het meest rendabele
zonne-energieproject voor uw specifieke situatie.

WJP
Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

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

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

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF

KAMPER
*Sportprijzen
& Graveerbedrijf*

BEKERS
MEDAILLES
STANDAARDS
VANEN en LINTEN
INSIGNES
BUTTONS

uitgebreide
showroom!

Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

Herculesstraat 31
1812 PD Alkmaar
072 512 35 39
06 31 33 70 30
info@gkamper.nl
www.gkamper.nl

Jong Blauw News

Rectificatie

Van deze gelegenheid willen we gebruik maken een JB News stukje van vorige editie te rectificeren. Wij willen bij deze excuses aanbieden over het stukje over de polsstokspringer. Dit stuk berustte niet op waargebeurde events en was volledig uit de duim gezogen. Beschreven karakters zijn volledig fictief, als iemand aanstoot neemt aan dit stuk betreuren we dit ten zeerste.

Jos H.

Ons is onlangs ter ore gekomen dat ons favoriete bestuurslid Jos H. binnenkort afscheid neemt van het bestuur. We kennen Jos als laagdrempelig aanspreekpunt binnen ons bestuur en vinden het dan ook jammer dat hij er mee stopt. Jos bedankt voor de afgelopen jaren. We hopen dat je je kostbare vrije tijd blijft steken in het voorzitterschap van de Jong Blauw Fanclub.

Portret van een Jong Blauw lid

Naam: Sara Prins

Beroep: Projectleider, ik blijk vrij goed te zijn in dingen regelen en daar maken mensen ook vaak gebruik van.

Vraag maar aan Bram B.

Wat is je leeftijd? 28 jaar

Hoe lang ben je al lid van Nova? Al ongeveer 16 jaar

Wat is je leukste onderdeel? En waarom? Kogelslingeren, hilarisch tijdens een competitiewedstrijd!

Wat is je beste prestatie? Ik heb niet echt één beste prestatie, wel een opmerkelijke: de 3000m Steeple Chase... en dat doe ik nooit meer!

Wie is je trainer? En wat maakt Jorg zo'n leuke trainer? Jorg. Het is Jorg, dat zegt genoeg! Jorg en ik hebben een bepaalde chemie samen

Wat is je favoriete oefening? 5 keer onder, 9 keer boven.

Welke oefening zou je graag naar jou vernoemd willen hebben? Zie bovenstaand.

Wie vind je goed op het gebied van atletiek? En waarom? Bij deze wil ik wel even van de gelegenheid gebruik maken om het dames seniorenteam in het zonnetje te zetten. Als je toch ziet wat die hebben bereikt dat afgelopen jaren, vanuit een klein clubje als Nova, met een blessurepercentage van steady boven de 50% en vaak een incompleet team... Netjes gedaan dames!

Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom? Ik begrijp niet helemaal welke sfeer je bedoeld? De toxische sfeer? Ik denk dat het niet verstandig is om iemand daar de schuld van te gaan geven...

Wat is je mooiste Jong Blauw herinnering? Dat is er niet één, maar inmiddels al twee. De Jong Blauw weekenden zijn nu al een legendarische traditie, op naar de volgende!

Wat is je favoriete boek? Het boek over het 10-jarig bestaan van Jong Blauw News, dat nog moet verschijnen.

Wat is je favoriete muziek? Alles behalve de herrie die Maarten E. draait in het krachthonk.

Antwoord op de vraag van de voorganger van dit portret: Met wie van Jong Blauw zou je het liefst op een onbewoond eiland willen aanspoelen? Jorg, volgens de rest van Jong Blauw brengen we dezelfde sfeer mee in de groep, dus dat moet wel goed gaan toch?

Wie is de volgende in 'portret van een Jong Blauw lid'? Hugo Vader: Sinds je bent aangesloten bij de lange afstandslopers, wanneer kunnen we je komen supporten bij je eerste draverswedstrijd?

Verhuisbedrijf JongBlauw

Wanneer u gaat verhuizen in de omgeving van de Nova baan, kunt altijd een beroep doen op verhuisbedrijf JongBlauw. Voor een laag tarief kunt u gebruik maken van de diensten die ons bedrijf te bieden heeft. Mocht u beroep willen doen op de diensten van ons verhuisbedrijf, kunt contact opnemen met Matthijs de G. die zorgt voor het inplannen van de verhuizingen.

Het voorhoofd van Maarten E.

Op 10 december jl vond de eerste post-covid-editie van de jaarlijkse Jong Blauw Quiz plaats. We waren het al weer bijna vergeten, maar drie jaar geleden won Remon S de twijfelachtige eer de tiende quiz te organiseren. Nu heeft de quiz niet twee jaar lang bij Remon in een stoffige kast gelegen, niets van dat alles. Remon heeft twee jaar lang geschaafd en ge-finetuned, wat resulteerde in een fantastisch, uitgebalanceerde en uitdagende quiz. Ondanks dat Remon het liever niet over atletiek wilde hebben, lukte hem dat niet helemaal. Bij herken het voorhoofd had hij niet het voorhoofd van een darter, Jaap Stam of een topkok gekozen, maar die van een nationaal topatleet. Ook had hij een aantal uit het leven gegrepen rekensommen, waarbij onder andere berekend moest worden hoeveel kilo taart Sara over hield na haar date, en hoeveel mensen er op het ongehouden verjaardagsfeest van Hugo V op de vuist zijn gegaan. Lang deed Bram B mee om de overwinning, maar door een wending in het lot raakte hij uit koers. Uiteindelijk gingen Steven, Jasper en Martijn er met de overwinning vandoor. Martijn K zal de volgende editie voor zijn rekening nemen. Insiders verwacht volgend jaar vragen over verkeersregels, hoogtes van boetes en smaken van de lekkerste donuts.

De top 8 smoezen om niet te hoeven vertellen dat je naar een volwassen K3-show gaat.

Omdat het de tijd van het jaar van lijstjes is.

1. Ik ga gewoon met vrienden op trainingskamp. Niks bijzonders.
2. Ik heb altijd al eens friet met stoofvlees willen proberen. Ja, daarvoor moet je wel naar België afreizen.
3. Helaas kan ik dat weekend niet afspreken, ik heb een date met mijn Tele-Romeo.
4. Ik ga garnalenvissen aan de zee. Middelkerke, ligt dat aan de kust?
5. Ja, die tickets heb ik gekregen van Sinterklaas. Maar ze staan alweer op Ticketswap...
6. Geen idee hoe ik hier aan kom. Ik denk dat iemand graag wil dat ik aan kinderen begin...
7. Ik kan dan niet. Ik heb dan opnames voor een nieuwe tv-quiz.
8. Mango, Mango, Coconut, Pap... Oh, sorry, ik heb net een cursus smoothie maken gehad.

De grote jong-blauw trek

De laatste tijd blijkt menig jong-blauw lid niet geheel tevreden te zijn over het thuishonk. Er lijkt een ware verhuisstroom op gang te zijn gekomen. Waar dat aan ligt is niet geheel duidelijk. Het is net als de vogels die elke winter richting het zuiden gaan, maar dan net een tikkeltje anders. Hoofdgans Matthijs de G. gaf afgelopen zomer het goede voorbeeld. Hij wilde graag wat dichterbij het mooie Novaterrein wonen. Thijs H. deed hier nog een schepje bovenop door praktisch op de baan te gaan wonen. Sara P. woonde al dichtbij, maar trok een straat dicht naar de baan toe. Jari D. leek vooral dicht bij Sara te willen wonen. Hugo V. en Emma vd P. blijken niet zo goed te kunnen afstandschaten en krijgen het voor elkaar om op precies dezelfde afstand te blijven wonen. Het laatste kuiken in de rij is Bram B. Hij heeft het voornemen om in 2024 te gaan verhuizen, als bestuurslid probeert ook hij dichterbij de baan terecht te komen. Hij zal vanuit zijn woonkamer dagelijks inspecteren of de lampen wel zijn uitgezet. Dat is in deze tijd natuurlijk enorm praktisch!

Jong blauw in de dierentuin

De laatste tijd gaan er rare verhalen rond op de novabaan. Sommige leden zweren dat ze een pinguïn verscheidene ronden over de baan hebben zien maken. Het aantal rondjes lijkt steeds toe te nemen. Borst vooruit, kont naar achter en waggelen maar. Dat moet blijkbaar toch het motto zijn van Hugo V. die de laatste training herkent is door Bram B. Lieve Hugo, heel veel sterkte met je blessure!



JB wintercompetitie

Sinds een aantal jaar heeft Jong Blauw een eigen wintercompetitie. Niet zoals de Jos S bijgehouden wintercompetitie waarbij plaats een ranglijst oplevert, maar een heuse wie kan het vlaks zijn indoortijden lopen. Het maakt hierbij niet uit welke afstand je loopt en/of er hekjes tussendoor staan, zolang het maar indoor is en er minimaal twee starts op een dag zijn.

Jarenlang ranglijst aanvoerder Kevin van G heeft de eer zijn naam aan de bokaal te mogen verbinden. Kevin VG heeft de wonderlijke gave om op alle afstanden die hij loopt, 60/100/200m, tijden binnen 2 a 3 honderdsten te lopen, maar hij heeft nu een tegenstander van voormaats gevonden. Axel B wist op de eerste indoor van het winterseizoen twee keer met 8,99s op de klok over de finish te komen. Helaas voor Axel B werden deze tijden gecorrigeerd naar 8,98s en 8,97s, maar hierdoor is hij nu wel ranglijst aanvoerder, want Kevin v/d G bleef hangen op plek 2 met 7,66s en 7,68s, Matthijs de G heeft plek 3 met 8,30s en 8,33s en Bram B plek 4 met 7,68s en 7,72s. Zoals jullie kunnen zien is het wel een erg spannende competitie en kan iedereen zomaar winnen. Wie weet is er nog wel een kaapster op de kust??

De pluim van de maand

De pluim gaat deze keer naar iemand buiten Nova, maar wel naar iemand die een baken is voor menig trainingsgroep. De week voor kerst was jammer genoeg de laatste keer voor de Jongblauwzondagochtendtrainingsgroep (dit wordt misschien wel het woord van 2023!) dat zij een heerlijke loempia konden gaan eten bij Loempie. Coen en Hoa bedankt voor al het maagzuur dat om hoog komt na een te zware training. Maar vooral bedankt voor de heerlijke loempia's, het hartelijk gedag zeggen en de duidelijke start locatie voor menig loopgroep.

Hardloopezuster

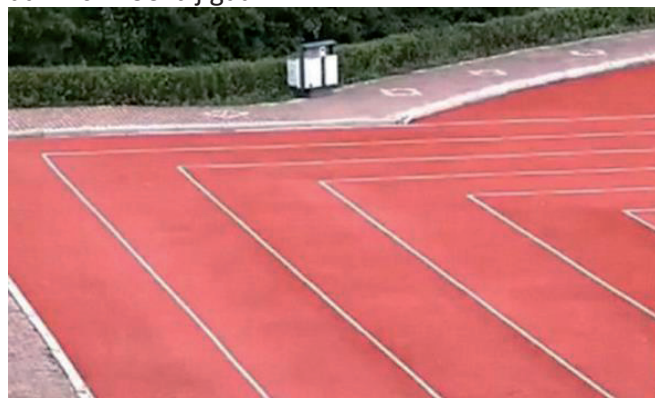
De andere hardloopezuster wil graag reageren op het vorige jong blauw nieuws. Er is inmiddels onderzoek gedaan en daaruit is gebleken dat dragen van hoge sokken OVER een lange hardlooptight de achillespezen lekker warm houdt en hierdoor de kans op blessures sterk vermindert. Daaruit blijkt dus maar weer dat over deze bijzondere kledingstijl goed nagedacht is.

Aan de voorzitter

Wij vinden het erg leuk dat je ons bent komen aanmoedigen bij het harken tijdens de Klimduinrun. Wij hadden ook erg graag de aanmoedigingen de andere kant op gegeven, maar naar ons weten had de voorzitter tijdens de wedstrijd geen mooi Nova shirtje meegenomen, waardoor ze niet heeft deelgenomen. We hadden graag geapplaudiseerd als ze gekroond was tot de koningin van het klimduin. Volgende editie van de Klimduinrun kunnen we aan de beide tegenvallers natuurlijk verandering brengen! Jammergenoeg hebben wij binnen de vereniging geen mooie partytent met het Nova logo er op. Wij zouden graag onder mooie opvallende partytent met het Nova logo en misschien nog een gulle sponsor staan! Graag horen wij in de volgende editie of in de beide punten verandering kan komen!?

Gekke atletiekbaan

In ieder normaal brein is een atletiekbaan ovaalvormig, maar niet in China! Daar is namelijk tijdens de aanleg van een nieuwe atletiekbaan besloten om deze rechte hoeken te geven. Achteraf bleek dat de aanleg op tijd klaar moest zijn voor een inspectie, dus dat daarom gekozen is om snel een paar hoeken van 90 graden aan te leggen. Wonderbaarlijk genoeg zijn deze hoeken ook nog door de inspectie heen gekomen, dat waren duidelijk geen hardlopers. Jong blauw leden staan normaal gesproken te trappelen om vreemde banen te proberen, maar deze laten ze toch even aan zich voorbij gaan.



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^e Zondag 15 januari 2023 Indoorwedstrijd AV Lycurgus Assendelft, de tweede editie dit seizoen van de Kevin van Grieken cup.

2^e Zaterdag 28 januari 2023 13^e AV PEC 1910 Indoor, Omnisport, Apeldoorn, Een leuke laagdrempelige wedstrijd op de enige echte indoorbaan van Nederland

3^e Zaterdag en zondag 4 en 5 februari, NK Masters Indoor, Omnisport, Apeldoorn, Matthijs viert zijn verjaardag op de finishlijn van de 60m Horden. Zijn Axel en Rene eerder op het feestje?

4^e Zaterdag en zondag 18 en 19 februari, NK indoor senioren, Is Maarten E tijdig fit en kan hij competitief meedoen?

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



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22
1749 ZG Warmenhuizen
Tel: 0226-320224

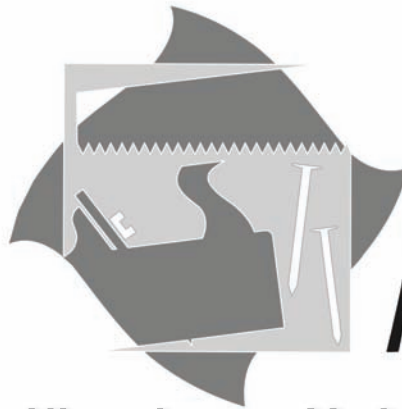
Email: info@sevenhuysen.nl
Homepage: www.sevenhuysen.nl



PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk

Massage
Yoga
Retreats
Sterss en Burn-out programma

Linda Kruijer
Koordijk 7
1747 GC, Tuitjenhorn
06-53251208
praktijkhartjekalverdijk@gmail.com
www.praktijkhartjekalverdijk.nl



Kerkbuurt 5
1747 GP Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 392830

Bouwbedrijf F.J. Vos

Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie

KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

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

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



Keurslagerij
't Hof van
BLANKENDAAL

De specialist in verzorging van:
Fondue schotels
Gourmet schotels
en Barbecue

Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren

Dorpsstraat 26
1747 HD Tuitjenhorn
Tel. 0226-39 46 68



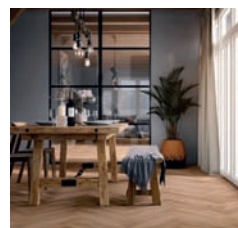
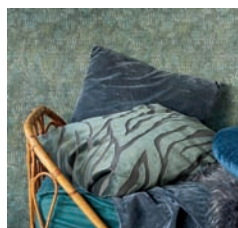
HAAR STUDIO MARIEKE

haar en make-up

Schelphoek-zuid 24
1749 BH Warmenhuizen
T 06-83693236

VAN BAAR WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

Nova-Wandelweekend 2023

Van vrijdag 21 – maandag 24 april naar Neerkant, dat ligt op de grens van Noord-Brabant en Limburg, een mooie omgeving. Het is een nogal luxe accommodatie met o.a. 2-persoonskamers met sanitair. Zo lux hebben we het nog nooit gehad in de bijna 40 jaar dat we deze weekenden organiseren.



Meer informatie vind je op www.peelheide.nl

Over de kosten valt nog niet veel te zeggen, maar zal ergens tussen 145 – 150 euro p.p. bedragen.

Dit is all-inn: 3 overnachtingen, 3 x ontbijt, 3 x lunch, 3 x diner, koffie + gebak onderweg, koffie, thee, bier, wijn, fris, tussendoortjes en fietsenhuur. *Maar is nog wel afhankelijk of de energiekosten verder zullen gaan stijgen.*

Er kunnen maximaal 20 personen mee, mocht je interesse hebben kan je een optie nemen om mee te gaan. In januari 2023, als de prijzen definitief zijn, kunnen de opties al dan niet definitief worden gemaakt. Vragen of optie opgeven graag via mail: wandelen@avnova.nl

Wintersport van 3 – 12 maart 2023

De benodigde informatie heeft in de vorige Noviteit gestaan. We hebben inmiddels 37 gegadigden, maar mocht je interesse of vragen hebben:

Graag een mail naar wandelen@avnova.nl



Gift van het Huisweidfestival!

De stichting Sportaccommodatie Nova heeft onlangs een royale gift ontvangen namens het Huisweidfestival. Nova had ook medewerking gegeven bij het laatste evenement. We zijn erg blij met de gift en zullen er een mooie bestemming voor geven!

SPORTMASSAGE 
KAREL LIGTHART

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



JOH. VAN DUIN B.V.

BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27
1749 VA WARMENHUIZEN
TEL. 06 - 53 12 13 85

www.johvanduin.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138

jac nota slaapcomfort



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

auping
Auping nights, Better days

Dealer van:

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



Herenkapper Han
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847

*Sandy's
bloem idee*

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

Meejarenonderhouds-
werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl

 **ToekomstGroep**
door samenwerking sterk

Bouw Glas Schilders Service

Rondje Novabaan op 13 nov. 2022



Zondag 13 november werd de zesde wedstrijd van de Nova jeugd wintercompetitie 2022-2023 gelopen. Dit keer was het een Rondje Novabaan. Op en om de Nova accommodatie was een grote ronde van ongeveer 1000 meter en een kleine ronde van ongeveer 700 meter uitgezet. Het was prachtig weer, de dauw trok op doordat de zon al snel begon te schijnen. Zonnetje en (bijna) geen wind, dan is het goed vertoeven op onze Novabaan. Parcours maker Kees van Wonderen had er zin in, en maakte een carroussel (afgekeken van de mountainbike tocht eind oktober). In de uitslagen staan de afstanden, tel daar maar een paar 100 meter bij op. De jongens C moesten 2500 meter lopen, dat werd nu 3100 meter volgens een gps van een van de deelnemers.

Achtentwintig atleten schreven zich in. Om half elf begon de warming-up onder leiding van Nova trainers Linda Hurkmans en Kees van Wonderen.

Na de loopscholing, rek- en strek oefeningen werd nog kort besproken wie welke rondjes moesten lopen, voordat het startschot klonk.

Op de SIS accommodatie bij het wisselpunt stond Ariën Kruijer om alle deelnemers de juiste kant op te sturen. Een hele klus als er zoveel afstanden door elkaar heen lopen. Maar voor de toeschouwers en atleten leuk, zo houd je mensen in het zicht en loop je niet alleen.

Alle vrijwilligers, met name de familie de Groot (Jens, Krijn en Ibbe, de nieuwe generatie vrijwilligers staan al klaar!), bedankt voor jullie hulp! De rondes waren snel uitgezet en nog sneller opgeruimd. Top!!

De uitslagen zijn te vinden op onze website www.avnova.nl



Bekijk de foto's in kleur
en/of download hier⇒



Nieuws sponsorcommissie

Opbrengst Actie Rabobank ClubSupport

Ook dit jaar hebben wij weer mee mogen doen met deze mooie actie. De opbrengst is maar liefst € 1.798,35.

Dank aan alle leden die hun stem als lid van de Rabobank op ons hebben uitgebracht

Nieuwe sponsoren

Wil je als bedrijf AV Nova sponsoren of heb je als lid connecties met bedrijven die (mogelijk) willen sponsoren, laat het ons weten.

Contactgegevens:
sponsoring@avnova.nl



J. P. BEEMSTERBOER BV

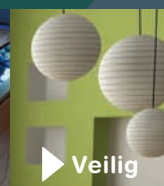
FOOD TRADERS

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

- ✓ BETROUWBAAR
- ✓ KWALITEIT
- ✓ DESKUNDIG
- ✓ WERELDWIJD



Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

Walter
Optiek

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

Openingstijden

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



cliniclowns.nl

Scan en Doneer



BRAINTRAINING

8	1		5			9	
				1			5
						1	
	5					6	4
		8	4	2		5	
							7
9							
		6				4	
		5	2	9			

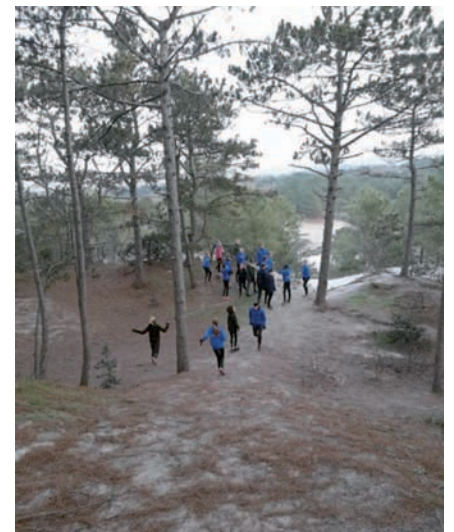
Wintercompetitie 2022-2023

tussenstand na Snertloop

Pl	Naam	Cat.	1 Petten	2 Boerenkool	3 Dokev	4 Snert	Totaal
1	Frans Kroes	M	51	50	54	59	214
2	Jos Schalkwijk	M	48	43	53	56	200
3	Ariën Kruijer	M	53	53		61	167
4	Ruud Doodeman	M	52	52		55	159
5	Arie Kossen	M	49		52	50	151
6	Wilco van der Stoop	M	50	41	51		142
7	Martijn Jorritsma	M	54	54			108
8	Theo Tesselaar	M		47		53	100
9	Dirk Jan Giskes	M		33			33
10	Niels Goudsblom	M				57	57
11	Joris de Boer	M		55			55
12	David van der Welle	M	55				55
13	Emiel van Tongerlo	M		51			51
14	Leon van Bourgonje	M		49			49
15	Michiel Beeldman	M		48			48
16	Sigge van der Veeke	M	47				47
17	Renze Ligthart	M		46			46
18	Lars Dignum	M		45			45
19	Roland Karsten	M		44			44
20	Pim van den Bulk	M		42			42
21	Paul Blom	M		40			40
22	Jeroen Milhous	M		39			39
23	Aad Pancras	M		37			37
24	Marc Heinsbroek	M		31			31
Pl	Naam	Cat.	1 Petten	2 Boerenkool	3 Dokev	4 Snert	Totaal
1	Annemiek van der Stoop	V	54	48	49	45	196
2	Elles Ruigrok	V		55	54	59	168
3	Rita Molenaar	V		53		58	111
4	Britt Kos	V		52		57	109
5	Lonneke Kossen-Groot	V	55	50			105
6	Marieke van Lierop	V				56	56
7	Talisa van der Fluit	V				55	55
8	Mireille Ligthart	V		54			54
9	Mariska Pronk-Veul	V		51			51
10	Emmie van den Bulk	V		49			49
11	Bregje Blankendaal	V		45			45
12	Renate Sijsma-Wit	V		44			44
13	Kitty Ligthart	V		43			43
14	Emma van der Pal	V		42			42
15	Jolijn Prins	V		42			42

Duintraining jeugdleden

Zoals gebruikelijk aan het einde van het jaar was het op zondag 18 december weer tijd voor de duintraining. Na een aantal jaren in het duingebied van Petten te zijn geweest was dit keer gekozen om te vertrekken vanaf het witte kerkje van Groet. Een omgeving die er normaal al prachtig uit ziet maar op zo'n winterse dag als vandaag helemaal schilderachtig overkomt. Een mooi startpunt om er met z'n allen eens goed tegenaan te gaan. Nadat Linda de presentielijst met de atleten had doorgenomen werd de groep verdeeld in een pupillengroep en een juniorengroep. De junioren gingen met Steven, Kees en Nelina mee voor een stevige warming-up. Na het rekken van de spieren was het tijd voor een paar pittige looponderdelen waarbij de heuvels niet mochten ontbreken. De pupillen waren ondertussen met Linda, Jelle en Ariën ook het duingebied ingetrokken en liepen naar een mooie plek voor de rekoefeningen en loopscholing. Na een aantal keren met een flinke snelheid een grote heuvel omhoog te zijn gesprint waren de atleten helemaal warm. Dit zorgde ervoor dat er tijdens het tikspel zoveel jassen uitgingen dat de trainers de rest van de training met stapels kleding rondliepen. Na dit spel liepen we naar het klimduin van Groet waar we de junioren weer troffen om samen nog een mooie estafette te doen. De tijd was ondertussen al aardig opgeschoten dus werd het tijd om terug te gaan richting het kerkje. Hier stonden naast veel ouders Eefje en Sjaak klaar om de atleten en overige aanwezigen te trakteren op chocolademelk met slagroom en een heerlijke koek. Zo kwam er een einde aan een mooie ochtend en ondanks de inspanningen hoorde je ook alweer atleten die plannen maakten om later die dag de schaatsen onder te binden voor de volgende sportieve activiteit.



Download de foto's
of bekijk ze in kleur.
Scan de QR code



deze QR code blijft tot
maart 2023 werkzaam

Dit boek vreet je op!

Marieke Brakkee

O, ik lees achter elkaar door, ik kan bijna niet stoppen met lezen. Maar ik wil ik niet te snel lezen, want dan is dit mooie boek straks uit. Hoe bestaat het dat iemand zo kan schrijven over wandelen!

Voor me ligt Het Zoutpad, door Raynor Winn. Er zijn vast mensen die het al kennen, maar ik vind het zo mooi, ik móet er gewoon over vertellen. Dit boek sleept je onherroepelijk mee naar de kliffen, het landschap, de spierpijn, de blaren, de moeilijke en de mooie momenten.

Door vervelende omstandigheden raken Raynor Winn en haar man Moth hun huis kwijt. Bovendien krijgen ze te horen dat Moth een ernstige ziekte heeft. Met de moed der wanhoop nemen ze een impulsief besluit: ze gaan het South West Coastal Path lopen, een tocht van duizend kilometer. Met twee rugzakken en een kleine tent beginnen ze hun wandeltocht door het landschap van rotsen, kliffen, zee en lucht. Met elke stap, door iedere ontmoeting, en ondanks alle moeilijkheden die ze onderweg tegenkomen, verandert hun tocht in een bijzondere ontdekkingsreis.

Raynor Winn is een ster in observeren, ze kijkt goed en weet dat prachtig te beschrijven. Over het landschap, haar ervaringen, de bijzondere ontmoetingen. Net pareltjes.

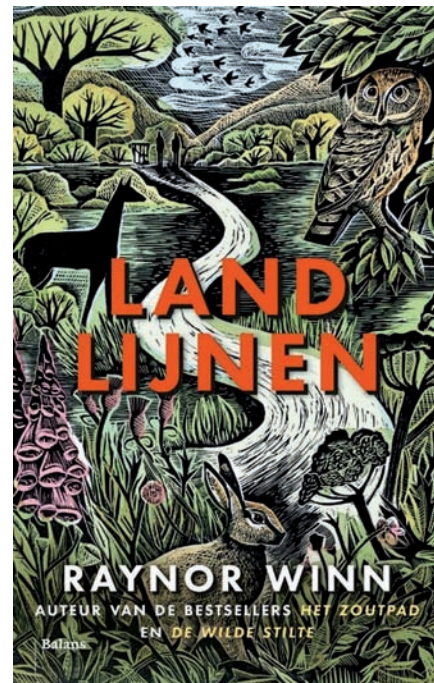
In het begin vraag je je echt af hoe het ooit goed kan komen, maar op een gegeven moment is dat over. Ondanks de ellende ontstaat er ruimte voor andere dingen. Wat overblijft is een hoopvol en levenskrachtig verhaal.

Dit boek heb ik zelfs al voor de tweede keer gelezen, net als haar volgende boek, De wilde stilte. Ook zo'n mooi boek, waarin ze onder andere een wandeltocht maken op IJsland. De titel zegt alles: de natuur is wild en stil tegelijk.

Ze schreef ondertussen een derde boek, Landlijnen. Een kleine tocht van twee weken mondt uit in een drie maanden lange tocht dwars door het land, van Schotland naar de kust in het zuidwesten van Engeland. In een adem uitgelezen!

Tot nu toe vind ik alles wat ze schrijft prachtig, wonderschoon, hoopvol en rijk.

Als het boek dan toch uit is, wil je nog maar één ding: schoenen aan en wandelen, veel en lang.



Lees je gek met dit opkikkerboek. Leeshonger aangewakkerd!

Wat doe je?

'Hoe bestaat het dat iemand zo kan schrijven over wandelen!
O, ik lees achter elkaar door, ik kan bijna niet stoppen met lezen.
Maar ik wil ik niet te snel lezen, want dan is dit mooie boek straks uit.
O, ik wou dat dit boek nooit ophield, zo mooi vind ik het.'

Wat is het voor boek?

'Het Zoutpad, door Raynor Winn.
Op internet is er veel over het boek en de auteur te vinden, en er zijn vast een heleboel mensen die het al kennen, maar ik vind het zo mooi, ik moet er gewoon over vertellen! Dit boek sleept je onherroepelijk mee naar de kliffen, het landschap, de spierpijn, de blaren, de moeilijke en de mooie momenten.'

Waar gaat het over?

'Door vervelende omstandigheden raken Raynor Winn en haar man Moth hun huis kwijt. Bovendien krijgen ze te horen dat Moth een ernstige ziekte heeft. Met de moed der wanhoop nemen ze een impulsief besluit: ze gaan de eeuwenoude South West Coastal Path lopen, een tocht van duizend kilometer. Met twee rugzakken en een kleine tent beginnen ze hun wandeltocht door het landschap van rotsen, kliffen, zee en lucht. Met elke stap, door iedere ontmoeting, en ondanks alle moeilijkheden die ze onderweg tegenkomen, verandert hun tocht verder in een bijzondere ontdekkingsreis.'

Wat is er zo speciaal aan?

Raynor Winn is een ster in observeren, ze kijkt goed en weet dat prachtig te beschrijven. Over het landschap, haar ervaringen, de bijzondere ontmoetingen. Net pareltjes.
In het begin vraag je je echt af hoe het ooit goed kan komen, maar op een gegeven moment is dat over. Ondanks de ellende is er ruimte voor andere dingen. Wat overblijft is een hoopvol en levenskrachtig verhaal.

Heb je het al uit?

'Ja, ik heb het zelfs al voor de tweede keer gelezen, net als haar volgende boek, De wilde stilte. Ook de tweede keer vond ik het prachtig.
Ze schreef ondertussen een derde boek, Landlijnen. Ook al uit! Tot nu toe vind ik alles wat ze schrijft prachtig, wonderschijnlijk, hoopvol en rijk.'

En ten slotte?

'Als het dan toch uit is, wil je maar één ding: schoenen aan en wandelen, veel en lang.'
Als het wijn was, was ik nu zo dronken als een tor. Leeshonger!



Ploeg Polder Cross

Zondag 11 december organiseerde Nova lid Sijmen Ploeg samen met de jeugdcommissie de Ploeg Polder Cross. Op de akker om zijn huis heeft Sijmen speciaal voor de atleten twee cross rondjes uitgezet, een van 500 meter en een van 1000 meter. Het werd een ingelaste trainingswedstrijd die wel meetelt voor de Nova Jeugd wintercompetitie.

Het was prachtig weer om door de polder te fietsen, vriesweer met een licht windje, wel fris. De zon liet zich zien, waardoor het heerlijk weer was om te lopen. De toeschouwers konden n het zonnetje de atleten goed volgen.

Tien jeugdleden en 3 senioren wisten de Molenweg 14 te vinden. Het parcours was gras, modder, trappetje, glibberige bobbels en de voor de wielrenners bekende balkjes. De route ging slalommend door de zonnebloemen perceeltjes heen. Hierdoor konden de lopers elkaar evengoed in de gaten houden. Er was zelfs een haas aanwezig, maar deze ging door het zonnebloemveld heen.

De 500 meter en de 1000 meter kwamen elkaar onderweg ook nog weer tegen. De lopers waren erg tevreden over het werk van de parkoers bouwer. Klasse!

Na de trainingswedstrijd was er koffie, thee, limonade en een koekje.

Het is voor herhaling vatbaar, misschien ook met de senioren wintercompetitie???

Bedankt familie Ploeg voor jullie gastvrijheid!!!

Isabelle Brus

Baanregels

Veel grote atletiekverenigingen hebben baanregels, is Nova ook zo'n club? Op enig moment in de week lopen er 4 of 5 groepen op de rondebanaan, en zeker vlak na het lock-down gebeuren was dit weer even wennen. De één loopt voor een snelle tijd en de ander om een afstand af te leggen. De één is bezig met een duurvermogen training, de ander groep doet intervallen. Dan gebeurt er wel eens iets, iemand voor je laat zijn tempo flink zakken, of iemand passeert je juist plots op hoge snelheid.

Enkele maanden geleden ontstond er wat discussie en kreeg ik de opdracht een voorzetje te maken voor baanregels bij Nova. Met wat atleten heb ik overlegd wat de wensen zijn en bij andere clubs heb ik gekeken wat voor regels zij hebben voor op de baan. Daarbij werd onderscheid gemaakt in: 1. Veiligheid op de baan en vooral het middenterrein tijdens het werpen, een punt dat ik persoonlijk erg belangrijk vind, maar waarvan ik ook vind dat de trainers daar erg goed en serieus mee om gaan. 2. Een belangrijk punt in de baanregels van andere clubs was het netjes om gaan met materialen en opruimen na de training. Vooral bij de junioren, die veel materiaal gebruiken zie ik daarin goede discipline en als er een keer iets blijft liggen gaan we bij Nova goed met elkaar om en spreken we elkaar aan. 3. Waar veel regels over gingen was het punt waar het allemaal om begon, het gebruik van de rondebanaan, hiervoor hebben sommige andere clubs de meest betuttelende regels. Snelle lopers mogen dit en langzamere lopers moeten dat. Als je snelheid mindert moet je naar binnen stappen, of naar buiten, of juist naar een speciale baan. Alle atleten die ik hier over gesproken heb waren het er over eens. Als je bij Nova nu snel of langzaam bent, sprint, of duurloopt, we zijn allemaal gelijk.

Er gingen enkele maanden overheen voor ik een mooie lijst met baanregels had opgesteld, hier op deze computer. Ze even met een bestuurslid doorgenomen, wat is op ons van toepassing en wat niet? Ook had ik beloofd ze voor de afgelopen bestuursvergadering aan het bestuur voor te leggen. Maar hoe langer ik er over na dacht, hoe meer het me tegen ging staan. Zijn wij zo'n vereniging die baanregels wil hebben? Wat winnen we daar mee? Ik heb ze niet aangeboden, want ik denk dat als iedereen een beetje op let wat de ander doet, iedereen op z'n eigen tempo van de binnenbaan gebruik maakt en deze bij (wandel)rust weer vrij maakt, we deze gezellige club blijven die we altijd zijn geweest.

Ik wens iedereen een sportief 2023, geniet van je eigen en elkaars prestaties op de atletiekbaan!

Matthijs de Groot



Wilco van der Stoop

Acupunctuur • Chinese kruiden geneeskunde

Acupunctuur of Dry needling kun je o.a. gebruiken bij de volgende klachten:

- Darmen
- Slaap problemen
- Menstruatie
- Hoofdpijn/Migraine
- Duizeligheid
- Pijnlijke gewrichten en spieren
- Hooikoorts
- Concentratie problemen
- Mentale problemen
- Eczeem
- Verkoudheid die niet over wil
- Lichamelijke klachten bij bv. Sport blessures



Dry needling is een fantastische behandel methode voor nek-, schouder-, rugklachten, duizeligheid, hoofdpijn, tinitus (oorsuizen) en alle problemen aan het bewegingsapparaat.

Er zijn nog een veelvoud aan klachten te benoemen.

Kijk voor meer info op mijn website www.wilcovanderstoop.nl

U bent welkom in mijn praktijk gevestigd aan de Manusveert 132 in Tuitjenhorn of bij u aan huis.

**Bereikbaar op 06- 46 18 99 15 of info@wilcovanderstoop.nl
Tot ziens!**

update programma Wintercompetitie 2022/2023

Beste atleten,

De commissie is bijeen geweest voor het vervolg van de wintercompetitie. Het valt niet mee op tot tien loopjes te komen want er staat niet heel veel op het programma wat ook een beetje in de buurt is. Wel was er veel met de feestdagen, maar wij vonden het een minder goed idee om dan competitiewedstrijden te plannen. Omdat onze boslopen zijn vervallen en ook de schaatstrainingsgroep Schoorl alleen een bosloop organiseerde op derde Kerstdag (tevens trainingsavond) hebben wij zelf een loop in januari gemaakt. Daarbij dank aan Pim en Emmy van den Bulk. Wij mogen bij hen verzamelen en na afloop bij hen koffie drinken en taart eten. Die taart moeten de deelnemers dan wel zelf meebrengen. Wie neemt de uitdaging aan?

Datum	Naam loop	Plaats	Afstand 1	Afstand 2	Afstand 3	Starttijd	Website	Informatie
16-10-22	Kermisloop	Petten	5	10		11.05 - 11.00	www.svpetten.nl	ter plaatse inschrijven
06-11-22	Boerenkoolloop	Warmenhuizen	5	10		10.50 - 11.00	https://boerenkoolloop.nl	vooraf inschrijven
27-11-22	Dokev cross	Anna Paulowna	5	9		10.00	www.atletiekvereniging-dokev.nl	ter plaatse inschrijven
11-12-22	Snertloop	't Veld	5	10	16,1	10.30	www.tav80.nl	vooraf inschrijven
22-01-23	Pim&Emmyloop	Groet	8			nnp	jamba@quicknet.nl	tevorens opgeven bij Jos S
12-02-23	Groet uit Schoorl	Schoorl	10	21,1	30	diverse	www.groetuitschoorlrun.nl	vooraf inschrijven
05-03-23	Polderloop	Obdam	5	10		nnp	aro88.nl/nieuws/	ter plaatse inschrijven
26-03-23	Clubcross	Warmenhuizen	4	6		12.00	www.avnova.nl	ter plaatse inschrijven
07-04-23	Cityrun by night	Heerhugowaard	5	10		21.00 / 19.30	heerhugowaardcityrun.nl	ter plaatse inschrijven

De eerstvolgende loop is dus op 22 januari. Hiervoor moet je je tevoren even aanmelden op genoemd e-mailadres.

Met vriendelijke groet
de commissie Wintercompetitie AV Nova
Britt Kos, Piet de Waard, Lonneke Kossen en Jos Schalkwijk (06-2885 5617)



Scan, Mail Jos

Optjdee®



ONTSPANNEN MET ELKE VEZEL !

Catalogus en aanbiedingsfolder bekijken? Open je camera op je telefoon ontvang de link naar alle actuele informatie !

Sabine Schravemade | optjdee@sabineschravemade.nl | 06-43201200

Kika

kinderenkankervrij

www.kika.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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



Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03

nice id

INTERIEUR DESIGN

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

www.nice-id.nl



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

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

SPONSORS



Interesse in het sponsoren van onze vereniging?

Afgelopen jaren zijn onze huidige sponsors een grote steun voor ons geweest. Met hun financiële (en sommige ook met materiele) bijdragen hebben zij mogelijk gemaakt dat al onze leden gebruik kunnen maken van het prachtige complex met al zijn faciliteiten. Namens AV Nova heel veel dank hiervoor.

De sponsorcommissie is altijd geïnteresseerd in nieuwe contacten met mogelijke sponsors. Wil je als bedrijf AV Nova sponsoren of heb je als lid connecties die willen sponsoren, laat het ons weten.

Contactgegevens:
sponsoring@avnova.nl

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheek

Bezoekadres

Bregweid 4 (achterom)
Warmenhuizen

Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen
(0226) 39 30 74

www.awdg.nl

info@awdg.nl

Een goed advies betaald zich zelf!

Evenementenkalender

Bij het comité voor de wintercompetitie merken ze ook dat de wedstrijdje in de buurt in de komende periode dun gezaaid zijn. De grote megalopen, zoals de Halve van Egmond en de Groet uit Schoorlrun blijven wel trekken, de kleinere loopjes zijn helaas minder beschikbaar. Reden des te meer om juist die knusse evenementen voor het voetlicht te halen, zodat ze voldoende toeloop krijgen om volgend jaar opnieuw op de kalender te staan.

Eentje die het zeker verdient het om hier vermeld te worden is de Halve van de Waal. Het is ideaal om een te doen als een dagje uit. Met de boot naar Texel is altijd leuk en met een huurfiets of de bus kan je zo naar de Waal. Voor de veertigste keer staat begin maart deze klassieker op Texel op het programma. Het loopt door het prachtige gebied Waal en Burg en wordt door de atletiekvereniging samen met de dorpscommissie georganiseerd en het is bekend om de gratis soep na afloop en de verloting met als hoofdprijs een dekbed. Het is een echte aanrader, vooral als je er te laat bij was om nog in te schrijven voor de Halve van Texel in september vanaf de boot.

Als we het dan toch over het eiland hebben; begin februari is de 9e Texeltrail. Een uniek evenement in het Nationaal Park "De Duinen van Texel" over strand, duinen en bos. Alleen toegankelijk buiten het broedseizoen en dus wordt de trail gelopen in februari, waarbij ook de weersinvloeden een geduchte rol kunnen meespelen. Een echte uitdaging dus! Op 21 en 22 januari kunnen de wandelaars relatief dicht bij huis op pad. Bij de Egmond Wandel Marathon met verrassende routes door de natuur. De organisatie ligt in handen van Le Champion. Er wordt per dag een andere route gelopen. Als je de smaak te pakken hebt kan je de volgende dag meteen weer een nieuwe route uitproberen.

Januari

- 08-01 Halve van Egmond. Egmond aan Zee 10,5, en 21,1 km en mini marathon www.nnegmondhalvemarathon.nl
- 14-01 2de crosscompetitie, Jeugdwedstrijden Zeeweg 31, Castricum, www.avcastricum.nl
- 21 en 22-01 Egmond Wandel Marathon, 10,5 en 21,1 km. www.egmondwandelmarathon.nl
- 22-01 Wintercompetitie Nova Pim & Emmyloop, 8 km wel even aanmelden via jamba@quicknet.nl
- 28-01 AVW Jeugd Indoor atletiek in de Zuiderzeehal te Wieringerwerf. <https://www.avwieringermeer.nl/wedstrijden/avw/157/>
- 29-01 Kaagloop, Wervershoof, 10 km. Start 11 uur, www.savatletiek.nl

Februari

- 04-02 9e Texeltrail 15 – 24 – 42,2 km, <https://www.texeltrail.nl/texeltrail-info>
- 12-02 Groet uit Schoorlrun, Parcours door het bos Groet, 10, 21,1 en 30 km en kidsrun. Onderdeel van de wintercompetitie <https://www.groetuitschoorlrun.nl/inschrijven>

Maart

- 05-03 Polderloop, Opdam, jeugdlopen en 5 en 10 km. Wintercompetitie <https://aro88.nl>
- 11-03 40e Halve Marathon De Waal, Texel, jeugdafstanden 1,2 en 2,5 km en 5, 10,6 en 21,1 km AV Texel <http://www.halvemarathondewaaltexel.nl>
- 11-03 Finale jeugdcrosscompetitie, Dijkgatbos, Noorderdijkweg, Wieringerwerf, <https://www.avwieringermeer.nl/wedstrijden/avw/156/>
- 26-03 Nova Clubcross Warmenhuizen, 4 of 6 km Wintercompetitie, www.avnova.nl

April

- 07-04 Cityrun by night, Heerhugowaard, avondloop kidsrun en 5 of 10 km. <https://heerhugowaardcityrun.nl/evenementen/>

Mei

- 14-05 Schagen City Run, wegwedstrijd 5 en 10 kilometer in de kern van Schagen en het prachtige buitengebied. Kidsrun met diverse korte afstanden



Een Noviaan is iemand die klaar staat om samen met anderen iedereen van de club te laten genieten. Vaak zijn het stille helpers die ervoor zorgen dat alles op rolletjes loopt. Veel zaken die geregeld worden zijn niet zo vanzelfsprekend als het lijkt. Daarom brengen we in deze serie een aantal vrijwilligers van Nova voor het voetlicht, gewoon uit waardering.

In deze rubriek zien we deze keer een lid van het Nova-bestuur. De redactie heeft voor haar gekozen, omdat Margo binnenkort afscheid neemt van haar bestuursfunctie. Dat is jammer voor Nova, maar we zijn blij voor alle inzet en kunde de afgelopen periode. Naast haar bijdrage als vrijwilligster is Margo zelf een enthousiaste loopster. Ze heeft ook de drive om ervoor te gaan als het even kan. In vele regionale wegwedstrijden zat ze vooraan. Tegenwoordig doet ze het iets rustiger aan, al zal ze haar gezellige loopgroepje zeker aanhouden. Hoe ben je erin gerold en hoe lang doe je het al?

"Door Jos Hoogeboom. Met Jos trainde ik veel in Schoorl. Ik trainde daarnaast bij Hera. Toen ik daar stopte zijn we met onze trainingsgroep overgestapt naar Nova. Ik was denk ik een jaartje bij Nova aan het trainen, toen Jos vijf jaargeleden vroeg of ik het bestuur wilde komen versterken."

Wat doe je voor de club?

"Ik heb het secretariaat op mij genomen."

Waarom heb je de taak opgenomen?

"Altijd leuk om naast je werk iets te doen in het vrijwilliger circuit met mensen waar je wat van kunt leren."

Wat zijn de leuke kanten?

"Sowieso maak ik deel uit van een heel leuk bestuur, fijne mensen om mee samen te werken! Met elkaar beleid maken, mee helpen om de vereniging zo goed mogelijk te faciliteren en draaiend te houden."

Op welk onderdeel ben je zelf het beste?

"Het secretariaat past mij prima."

Hoe kan het dat een niet-inwoner van Warmenhuizen, zich inzet in het verenigingsleven van een dorp op een half uur afstand met de auto?

"Omdat Nova een zeer aantrekkelijke vereniging is met heel veel ondernemende, actieve en hartstikke leuke mensen. En Omdat er hard getraind wordt, de sportmentaliteit er geweldig is, er mooie prestaties worden geleverd op alle niveaus en dat er door zoveel mensen gewerkt wordt om deze mooie vereniging te onderhouden en verder te ontwikkelen. Een vereniging waar leden zich heel prettig voelen en graag een gedeelte van hun kostbare vrije tijd aan willen besteden!"

 **BemoRail**



DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL




BLOM
elektrotechniek

en 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 - Kenteg erkend leerbedrijf

www.blomelektrotechniek.nl

oosterbaan
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

lopanalyses | 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 inbandige 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 lopanalyse-centrum kunnen wij u voorzien van het beste advies. Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoeisel of op maat gemaakte schoenen. Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

www.oosterbaanorthopedie.nl



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


Reformhuis Tuitjenhorn

Reformhuis Tuitjenhorn Dorpsstraat 12, Tuitjenhorn Tel. 0226 754567

Openingstijden: Dinsdag t/m Vrijdag van 08.30 - 18.00 uur. Zaterdag van 08.30 - 17.00 uur.

Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen je graag




www.reformhuistuitjenhorn.nl



Bejo is de échte specialist in de veredeling, productie en verkoop van groentezaden.


Seed Valley powered by Bejo Zaden

Bejo, ook op facebook

That's bejo quality ▶ bejo.nl

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



PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
verbouw
restauratie
onderhoud



steha gecertificeerd




Vakgroep Restauratie



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