

september/ oktober 2019

HoofdkeuzeBuitensporten

Interview Suzan Nieman

Proost of Soep?

Hardloofdokter

Te voet naar Santiago

Peter Robert

Novakamp 2019



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, W.M. Dudokweg 10, 1703 DB Heerhugowaard, 072-5760990

GOEDE VOORNEMENS?

refresh your business!

Wij bespreken graag de mogelijkheden voor uw bedrijf.



FREE-D-SIGN
RECLAME EN VORMGEVING



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

FREE-D-SIGN.NL

TOON BEENTJES
TWEEWIELERS HEEMSKERK

BROMFIETSEN

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

FIETSEN

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

Schildersbedrijf
PRONK



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

**KAPSALON
Nathalie**

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

afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl

**peter's
autoservice**

APK en Onderhoud
Peter Dekker
in-verkoop auto's

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

In deze Noviteit

Pagina 25.

Hardloopedokter

Pagina 12.

Interview Suzan Nieman

Pagina 30.

Te voet naar Spanje 3/3

Pagina 34.

Novakamp

Vaste Rubrieken

NOVA informatie	4
Pietpraat	7
Verjaardagen / Nieuwe Leden	9
Nova's Giganten	15
Verlag Rondje Tuitjenhorn	16
Jong Blauw	19
Wintercompetitie Senioren	23
Wat is Nova?	26
Pupillen & Jeugdnieuws	33
Evenementenkalender	38

Beste NOVA leden

Als ledenadministrateur & penningmeester van av Nova willen we jullie op het volgende attenderen:

Mocht je besluiten om niet langer meer lid te willen blijven van onze vereniging, meld je dan tijdig af op het volgende mailadres:

ledenadministratie@avnova.nl

Op de website van Nova staat dat afmeldingen voor het nieuwe jaar voor 1 november dienen te geschieden. In overleg met de Atletiekunie hebben wij dit jaar de uiterlijke opzegdatum wederom kunnen verzetten van 1 naar 20 november.

Afmeldingen na deze datum kunnen wij helaas NIET meer meenemen en in dit geval zullen wij de volledige jaarcontributie over het jaar 2020 in rekening moeten brengen.

Met vriendelijke groet,

Gerrie Masteling,
ledenadministratie AV Nova

Carlo de Moel,
penningmeester AV Nova

De Novaredactie novakrant@hotmail.com

Martijn Jorritsma
Elles de Groot
Ruud Doodeman

Wil je adverteren in ons clubblad?

Neem dan contact op met de sponsorcommissie! sponsoring@avnova.nl

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	
Maike Tesselaar	maaiketesselaar@hotmail.com	06 22217397	
Piet Stuijt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

Trainingstijden

Maandag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Novabaan	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00 19.00 tot 20.30	Clubavond pupillen Clubavond junioren	Verschillende trainers Verschillende trainers
Dinsdag 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Senioren/masters Sprintgroep Senioren	Trainers Jan Berkhout Jorg Ootjers
Woensdag 19.30 tot 20.30 19.30 tot 20.30	Novabaan Start to Run Krachttraining	Trainers Joshua de Vriend Margriet Berkhout
Donderdag 17.00 tot 18.00 17.00 tot 18.00 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 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 Lars Dignum Carol Rademakers, Amber Hurkmans, Deni van Schagen Mark Dekker Jorg Ootjers Tom Hoogeboom
Vrijdag 19.00 tot 20.00	Novabaan Pupillen A1 en A2	Trainers Linda & Amber Hurkmans, Teun Beers
Zaterdag 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
Zondag 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	Mireille Ligthart	06 29152510	Trainingscoördinatie Maike Tesselaar (jeugd): 06 2221 7397
Jan Berkhout	0226 394278	Steven de Moel	06 51012246	
Mark Dekker	0226 395238	Jorg Ootjers	06 10903088	Jos Hoogeboom (senioren): 06 1266 8131
Lars Dignum	06 1434734	Carol Rademakers	0226 393603	
Myrthe van Dok	06 36046818	Peter/Marian Robert	0226 393338	Marian/Peter Robert (wandelen): 0226 39 3338
Rob Duvivier	0226 395543	Jesper Sintenie	06 13840081	
Tom Hoogeboom	06 48698776	John Vader	06 2276 5260	
Linda Hurkmans	06 2364 244	Joshua de Vriend	06 54946276	
Jan Karsten	0226 392029	Carlien Wabeke	06 34797093	
Frans Kauffman	0226 393426	Ingmar Zondervan	0226 391994	
Kiki Klaver	06 21647074			

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 1-11-2018 tot 31-10-2019

Categorie	Geboortjaar	Categorie	Geboortjaar
Mini Pupil	2012 en later	Junior C	2005-2004
Pupil C	2011	Junior B	2003-2002
Pupil B	2010	Junior A	2001-2000
Pupil A1	2009	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2008	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2007-2006	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies

Jeugdcommissie

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

Kantine commissie

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

Materiaal- en Accommodatiecommissie

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

Vertrouwenscontactpersonen

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

Baanwedstrijden commissie

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

Clubrecord commissie

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

Sponsorcommissie

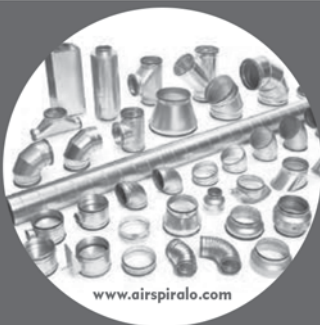
Roland Karsten	sponsoring@avnova.nl	06 2280 2338
Yvon Louter	sponsoring@avnova.nl	0226 39 5688
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 5148 9931

Vrijwilligerscoördinator

Vacature	vrijwilligers@avnova.nl
----------	--

Onderhoud Website

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



www.airspiralo.com



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736



Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen

STOOP WAARLAND

0226-422844
www.stoopwaarland.nl



GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



BEUKERS

Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl



Na de vakantieperiode kan er weer gestart worden met allerlei activiteiten. Al moet ik zeggen dat de onderhoudsploeg geen start nodig heeft. Ook

in deze periode gewoon het werk blijven voortzetten en af en toe zelfs met een bijna volledige bezetting. Het zijn voor het merendeel wat minder actieven die hun vakantie veelal wat vroeger of later plannen. Er blijft veel werk voor deze ploeg, zowel binnen als buiten. Het krachthonk is dan wel klaar, maar de berging wordt nu ingericht voor een goede en overzichtelijke opslag van het onderhoudsmateriaal. Het onkruid blijft ook best groeien en wat te denken van de bramenstruiken van de burens. Zowel van het zwembad als van de ijs/skeelerbaan groeien deze door het hekwerk heen. Heerlijk die lange uitlopers van prikkers eraan. Snoeien met extra dikke handschoenen aan is een must, alleen jammer voor de bramenliefhebbers. Die moeten maar ergens anders gezocht worden.

Toch ook nog een kleine vakantie samen met David, maar wel voor een belangrijk deel op de fiets. Een lange fietstocht (alleen) werd me door de familie sterk ontraden gelet op leeftijd en gezondheid. Hoewel alles inmiddels weer goed functioneert heb ik de indruk, Dus samen met David, die een aantal vakantiedagen opofferde, op pad. Gelukkig vindt hij fietsen ook leuk. Na een aanloop met de trein naar Eindhoven een rondritje gemaakt door België, Zuid Limburg, Duitsland en weer België. Hoofddoel was de Venbahn, een fietspad over oude spoorbanen vanaf Aken in zuidelijke richting bijna tot Luxemburg. Geen hoge stijgingspercentages dus dat moest te doen zijn. Er zijn er meer die er zo over dachten. In de buurt van Waimes was het tijd voor een koffiestop en dus goed opletten. Ik zag op een kruising een paar mannen in fietskleding wat rondscharrelen bij een gelegenheid met een paar prachtige picknickbanken. Fietsen aan de kant, David alvast koffie halen en ik loop naar zo'n bank. Zit 1 man op en we kijken elkaar recht in de ogen. Het zal toch niet waar zijn? Ja toch een echte Warmenhuizener, Ben Mosch. Een goede bekende van o.a. de fietsploeg waarmee ik

op de woensdagmorgen menige kilometers heb afgelegd. Het werd een wat langere koffiestop, maar dat moet kunnen.

In mijn vorige praatje maakte ik nog een opmerking over de nieuwe site van Nova. Ik miste wat actuele informatie. Ik werd onmiddellijk aangesproken door de webbeheerder dat hij afhankelijk is van informatie vanuit de vereniging/leden. Ik kon hem gerust stellen. Het was ook mijn bedoeling om leden die nieuws hebben wakker te schudden en dit aan hem door te geven. Ik heb inmiddels ontdekt dat er van de prestaties van Novaleden tijdens de NK voor senioren mooi melding is gemaakt.

De organisatie van de Boerenland wandeltocht op zondag 29 september heeft alles al goed op de rit staan maar kreeg toch onverwachts met een probleem te maken. Kompas Outdoor World is failliet gegaan. Deze sponsor zorgde voor het nodige drukwerk zoals flyers en aankondigingsposters. Dus daar moeten we nu zelf voor zorgen. Uiteraard gaf dit wel enige vertraging en verder ook minder publiciteit. Extra werk dus en ook de naam van het bedrijf schrappen. Maar dit mooie evenement gaat natuurlijk gewoon door hoor. Dus houdt 29 september vrij voor deze mooie wandeling. Wellicht ten overvloede op de website van Nova staat alle informatie en er kan inmiddels ook al worden ingeschreven.

De jeugd heeft inmiddels de clubkampioenschappen achter de rug. Hieraan was meteen deelname aan de hardlooperonde van Tuitjenhorn en niet te vergeten een kamp met veel activiteiten.

De clubkampioenschappen voor de junioren A/B/C, de senioren alsmede de Masters staan gepland op 8 september a.s. Niet vergeten hoor, de trainingen worden goed bezocht maar deelname aan een wedstrijd lijkt soms een te grote stap. Aarzel niet en doe mee.

Met deze oproep wil ik graag besluiten.

Groeten,

Piet van der Welle



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

Verjaardagen

September

Anneke den Ouden-Kosse	17
Emmie van den Bulk	18
Roland Karsten	19
Noortje de Vries	20
Isabel Ofman	20
Jens de Groot	20
Tijs Plak	21
Ad Brakenhoff	22
Karin Pancras	22
Floortje Bilars	22
Gerrie Masteling	23
Margriet Kaandorp	24
Silje Bader	24
Jos Schalkwijk	24
Julian Sevenhuijsen	24
Henk Vos	25
Arie Kossen	26
Rob van Andel	26
Jan Stet	26
Tygo van der Meer	29
Inge van Kleef	29
Joost Emmaneel	30
Mark Dekker	30

Oktober

Leon van Bourgonje	1
Daan Emmaneel	2
Vlinder van Beem	2
Eva Rozendaal	3
Janny Hurkmans-Dekker	3
Marion Church	4
Marina Deutekom	6
Jari Dekker	6
Pracht van der VEEK	6
Joke Kramer	7
Wobbe Bleeker	8
Lisa Bruin	11
Marieke Brakkee	12
Louai Batou	13
Lies Strooper	13
Hugo Vader	14
Germa Mosch	14
Femm Bruin	14
Luca Roecoert	16
Giovanny O'Neil	19
Michael van Duin	20
Twan Stroet	20
Frank Kaandorp	21
Margreet Bruijn	21
Per Mellema	23
Didy Pliester	24
Max Huiberts	24
Finn Zutt	24
Chris Hoffman	25
Viggo Wolthuis	26
Henk van Leverink	29
Anita Masteling	29
Sam Oud	29

November

Glenn Pronk	4
Ans Blekkenhorst	4
Susan van der Heide	4
Deni van Schagen	7
Kiki Klaver	10
Floor Spaansen	11
Marian Robert-Schenk	12
Ineke Bas	12
Casper Altena	12
Riet Pronk-Stoop	13
Melvin Oostwal	13
Eva Praat	13
Johan van den Berg	13
Theo de Nijs	17

Nieuwe Leden

Femke Michielsen



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

 **KIMEWO**
For kids men and women

Boek nu ook online

WWW.KIMEWO.NL
TEL.: 0226 - 390534

KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

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

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



**Keurslagerij
HOF VAN
BLANKENDAAL**

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

Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren



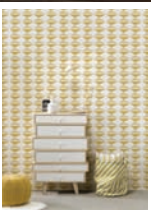
En specialist in verzorging van;
Fondue schotels
Gourmet schotels
en Barbecue

Meer sfeer in uw interieur?

Kom naar Deco Home Van Baar



Verf



Behang



Raamdecoratie



Gordijnen



Vloeren



Van Baar

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



HAAR STUDIO MARIEKE

haar en make-up

Schelphoek-zuid 24
1749 BH Warmenhuizen
T 06-83693236

Velko

bandenservice

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

De Mossel 6
1723 HZ Noord-Scharwoude

Tel. 0226 - 314751
Fax 0226 - 315192

e-mail: info@velko.nl

Dagelijks geopend tot 17.30 uur zaterdags tot 16.00 uur

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



**ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138**



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

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

Wilco van der Stoop Acupunctuur en Sportmassage

Marusveert 132 Tuitjenhorn

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

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

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



Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

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

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

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF



**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
praktijkhartjekalverdijk@gmail.com



Hoofdkeuze Buitensporten

Interview met Suzan Nieman



Bij Nova hebben we een loopster die al enige tijd de regionale hardloopwedstrijden domineert en volop de strijd aangaat. Ze durft ook de uitdaging aan van de hele marathon en trailruns, of gewoon een combinatie hiervan. Dit jaar was ze de winnares van de marathon van Amstelveen in een tijd van ruim onder de 3 uur waarmee ze de zesde tijd overall behaalde! Die allround combinatie van sportieve grenzen verleggen, het avontuur opzoeken bij trailruns in bijvoorbeeld de Alpen is genoeg reden voor de redactie om Suzan beter te leren kennen via een interview. Suzan woont samen met onze Nova Start to Run trainer Joshua de Vriend. Net als ik in Schoorl aankom, gaat Joshua ervandoor om de Nova-training te geven.

Wat is er kenmerkend voor jou?

“Andere loopsters hebben langere benen. En discipline en continuïteit, het is ook wel een onderdeel van de verslaving aan hardlopen. De liefde voor het lopen is ontstaan door het buitenleven en de vrijheid die er thuis was om eropuit te gaan als jongste van drie kinderen. Thuis was het een warm nest en hadden we een camping, waardoor ik volop mijn eigen gang kon gaan, omdat mijn ouders het druk hadden met de werkzaamheden.”

Wanneer had je het eerste succes bij het hardlopen?

“Het eerste succes was in Den Helder bij de Duincross wat toen onderdeel was van het Roele Recycling circuit, toen kon ik voor het eerst met Luciënne Groenendijk en Margo Hogervorst meelopen. Ik was toen ongeveer 18 jaar oud. Ik trainde bij Hera samen met Margo en ik ben ook gaan beddenracen, waarbij ik ook een keer in Langedijk gewonnen heb.”

Wat maakt het verschil bij wedstrijden tussen jou en andere atletes?

"Ik vind het heel leuk om deel te nemen aan wedstrijden. Al heb ik soms wel wedstrijdspanning vooral voor een marathon, zoals die van Amstelveen dit jaar. Soms is het humeur in de voorbereiding dan wat minder. Je wilt het toch elke keer beter doen. Gelukkig week ik goed wat ik er voor moet doen. Je gaat negen weken voor een doel. Ik moet er dan voor zorgen dat ik niet te hard ga trainen, anders word ik te moe. Bij de marathon van Leiden in 2017 was ik overtraind, omdat ik te hard trainde begon ik juist langzamer te lopen. Joop Zoetemelk zei niet voor niets: "De Tour win je in bed!" Voldoende rust is belangrijk. Bij flinke trainingen op zaterdag en zondag ga ik nu tussendoor een uurtje slapen."

Welk onderdeel van het hardlopen vind je nu het leukst?

"De afwisseling, bijvoorbeeld in januari en februari trainen voor een marathon, in de zomer trails en later wegwedstrijden, dat geeft me plezier. Soms heb ik wel eens zoiets van "hoe houd ik dit tempo vol", bijvoorbeeld bij een marathon. En als het dan toch lukt dan geeft het toch een kick: dat dit lichaam dit aankan!"

Heb je last van wedstrijdspanning of leef je relaxt naar wedstrijden toe?

"Vooral bij de marathon voel ik de spanning wel. Het is belangrijk hoe ik erin sta. Ik moet er zin in hebben en klaar voor de strijd zijn. Als ik te veel gepusht wordt en bijvoorbeeld via hazen op een 36-er moet uitkomen op een 10 kilometer wedstrijd dan word ik gespannen en is het toch minder leuk."

Heb je ooit overwogen om je aan te sluiten bij Team Distance Runners (TDR) of kies je liever je eigen weg?

"Ik wilde graag bij TDR lopen toen ik 19 was, maar ze wilden me toen niet, omdat ze het niet in me zagen zitten. Eigenlijk is dat wel goed geweest. Ze werken zo professioneel dat er dan ook heel veel druk op ligt om te presteren en dat is niet altijd prettig. Toen ben ik bij Hera gebleven waar ik onder andere trainde bij Peter Winkel en Jeroen Swinkels. Nadat er bij Hera intern ruzie ontstond en ook enige tijd de baan eruit lag ben ik met een groep lopers samen naar

Nova gegaan. Ik wist niet wat ik bij Nova kon verwachten, maar na de teleurstelling bij Hera loop ik nu juist met heel veel plezier bij Nova."



Heb je een loopgroepje?

"Ja, ik heb er meerdere. De vaste loopgroep heet de Corredores, en is meegegaan naar Nova en is een gemêleerd gezelschap met een hele hechte band. Corredores is Spaans voor hardlopers. We hebben veel lol samen en er wordt jaarlijks een uitje georganiseerd. Verder heb ik op zondag een loopgroepje met snelle trainingsmaatjes en goede trainingen van Michiel die hij waarschijnlijk samen met zijn partner Margriet Berkhout bedenkt."

Ligt je hart meer bij de langere afstand of kan het zo weer anders zijn en kies je nieuwe uitdagingen?

"Nee, het ligt zowel bij langere afstanden als bij grenzen verleggen. Ik zoek graag het avontuur. Het gaat vooral om de afwisseling wat mij aantrekt. Ik zoek het avontuur en ga na wat ik wil, zo blijf ik het leuk vinden. Trails zijn in opkomst en de meerdaagse trails zijn fantastisch te doen en kan je samen doen. De Trans Alpine heb ik samen met Eline Rampen in 2016 gedaan en was heel mooi om mee te maken. De omgeving was prachtig. Ik dacht bij mezelf; 'dat ik hier mag lopen!' Het begon in de Duitse Alpen en het waren 7 etappes van 26 tot 48 kilometer met finish in Italië. Later heb ik deze samen met Joshua gedaan."



Heeft je relatie met Joshua nieuwe inspiratie gegeven voor het hardlopen?

"Ja, zeker, samen trails lopen! Ook 'haast' Joshua voor me. Ik kende Joshua al van de CIOS-opleiding, we hadden allebei als hoofdkeuze buitensporten en we waren eens tentmaatjes bij de opleiding op locatie en vonden elkaar al leuk, maar er gebeurde niets, want toen waren we nog harstikke jong. Toen ik na een lange relatie weer alleen was, zocht ik contact met Joshua en werden wij verliefd. Het is wel erg leuk om samen een passie te delen. Momenteel leef ik al toe naar de Monte Rosa trail (www.ultratourmonterosa.com), dit is een vierdaagse trail van 170 km en 11.500 hoogtemeters. De hoogste berg hierbij gaat tot 3.300 meter. We moeten zelfs stijgijsers huren voor de sneeuwvelden, het zal lang niet altijd hardlopen worden, maar veel steil wandelen. Het naar benedenlopen probeer ik nog te verbeteren. De kans om deze trail te winnen is niet groot. De vrouwen uit de Alpen zijn jaarrond in de bergen en ik hooguit vier weken. Die vrouwen zijn veel technischer en kunnen beter lopen op los gruis en kunnen beter afdalen, daar ga ik nooit van winnen."

Suzan werkt als diëtist voor mensen met een verstandelijke beperking. "Een goed dieet is bijvoorbeeld belangrijk voor mensen met epilepsie. Vroeger noemden ze dat de 'vallende ziekte'. Via de vastentijd kwamen ze er achter dat mensen er minder last van hadden tijdens de vastentijd. Het ketogeendieet is een heel oud dieet wat in de Bijbel al werd beschreven. Het ketogeendieet is nu veel in de belangstelling omdat het wordt ingezet bij het afslanken maar ook bij diabetes."

"Het is best lastig om doelgericht met voeding bezig te zijn bij mensen die veel minder kijk op oorzaak en gevolg hebben. Zo probeer je de kwaliteit van leven voor die mensen goed te houden en dat is nog best een uitdaging." Door telkens kleine doelen te stellen en dit bij de patiënten vol te houden probeert Suzan dit voor elkaar te krijgen.

Dat ze zelf goed in haar vel zit straalt ze volop uit, met haar energieke persoonlijkheid. De gemoedelijkheid bij Nova trekt haar aan. "Al is de groep erg verschillend qua niveau op dinsdagavond, toch is iedereen na afloop blij en heeft iedereen lekker getraind."

Suzan maakt deel uit van het Salomon trail team: www.teamsalomon.nl/profile/suzan-nieman/



PR's:
10 km, 36:42;
16,1 km 1:01;
21,1 km: 1:23:05;
42,2 km 2:49:19, Amstelveen 2019, 1e dame!

Ruud Doodeman

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. Ditmaal over de competitie bij AV Hera en voorbereiding van het trainerskorps.



Strak tijdsschema succesvol bij AV Hera

In de onderlinge competitie van de Giganten is Nova meerdere keren positief opgenoemd tijdens de evaluatie wegens het strakke tijdsschema. De overtuiging is groot dat AV Hera deze complimenten ook zal gaan ontvangen. Op een zomerse zaterdag in juni had de Heerhugowaardse organisatie het goed voor elkaar. De dag begon al op een leuke manier met een defilé waarin alle verenigingen zichzelf voorstelden met vooraan de clubvlag. In tegenstelling tot de vrijdagavondwedstrijden was deze wedstrijd overdag. Er zijn meer onderdelen dan bij een reguliere wedstrijd en dat zorgt voor een grote spreiding van atleten. De winkansen stijgen daardoor aanzienlijk. Op de foto zien we de prijsuitreiking van het balwerpen bij de mannen 13 t/m 17 jaar. Van links naar rechts zien we Douwe (4e plek), Thomas (3e plek) & Joey (1e plek). Naast deze klasbakken toonde Louai & Isabella zich ook van hun sterkste kant waardoor er weer veel eremetaal mee naar huis ging.

Pensioen Cees Hof biedt opening tot nieuwe carrière.

Enkele maanden terug kon u lezen dat we afscheid hebben genomen van Ruben, Eva & Stan.

Hoewel we nooit bezettingsproblemen hebben, werd de spoeling toch wat dun.

Ondergetekende sprak Kalverdijker Cees Hof (zie foto) tijdens de pauze



van Maestro (een Tuitjenhorne toespeling op het TV-programma) in Ahoy. Onder het genot van het biertje vertelde Cees dat zijn pensioen er nu toch echt aan zat te komen. Subtiel vroeg ik of hij bang zou zijn voor het zwarte gat, de leegte. Zeker niet zo luidde het antwoord: "ik heb altijd wat te doen." De vervolgvraag was wat concreter. Cees kent de Giganten al als EHBO'er. Toen ik hem vroeg of hij het zou zien zitten om wekelijks te helpen werd zijn lach nog groter dan toen hij vertelde over zijn naderende pensioen. Na een korte kennismakingsstage werden de handen geschud. Cees meldde dat hij thuis nog een sportieve zoon had zitten, Kris, die dat ook prachtig zou vinden. Wellicht onnodig, maar hetzelfde recept in De Vriendschap gaf succes. Kris porde direct zijn vriend Sven Schuit. De vrachtwagenchauffeur heeft een diploma Sporten&Bewegen op zak en zag dat wel zitten. Beide mannen zijn de weken erna komen meedraaien. Na de zomer zijn we zodoende gestart met een grote groep trainers van 8 man en Sara. We rouleren waardoor er elke week 6 trainers op het veld staan.

71e hardloopronde van Tuitjenhorn



Zaterdagavond 6 juli 2019 werd voor de 71e maal de hardloopronde van Tuitjenhorn georganiseerd.

Het is de oudste hardloopronde van NoordHolland. Ooit ontstaan bij voetbalvereniging Hollandia T om de voetballers te stimuleren om in de zomermaanden aan de conditie te blijven schaven.

Het waren goede hardloopomstandigheden zaterdagavond in het mooie dorp Tuitjenhorn. Daardoor was er veel publiek op de been. Vele vlaggen hingen uit en langs het parcours waren vele zitjes gecreëerd. Met enthousiaste aanmoedigingen werden de deelnemers gestimuleerd om tot het uiterste te gaan.

Bij de jeugd was speaker Marian van der Welle goed op dreef. Op vlotte wijze werden de diverse loopafstanden, prijsuitreikingen

en de verloting aan elkaar gepraat.

Bij de senioren ging ze verder, om met veel deskundigheid het massaal opgekomen publiek van puike informatie te voorzien. Bij de jeugd werkte de tijdregistratie helaas niet goed, waardoor de eindtijden niet geregistreerd zijn. Bij de 5 en 10 km ging dit wel goed.

Vele trimmers namen deel aan de 5 km. Het talent Rens Kleijbroek zette op deze 5 km bij de heren een knappe winnende tijd neer van 18.55. Bij de dames was Sara Pater met 23.59 de snelste.

Bij de 10 km wedstrijdloop gingen bij de heren senioren Michiel de Ruyter en Koen van Haaster langdurig gezamenlijk aan de kop. Uiteindelijk wist Michiel door een sterke laatste ronde de 10 km te winnen in 33.30, gevolgd door Koen in 34.42. en als derde Jim Kruijer in 35.00

Bij de dames was Suzan Nieman van NOVA duidelijk de sterkste, zij won in 39.08. Tweede werd Nienke van Haaster in 42.13. Derde werd Ilonka Betjes in 42.31.



Snelste dame uit Tuitjenhorn was Caro Tesselaar en de snelste Tuitjenhorner heer Jim Kruijver.

De jeugdestafette was een leuk intermezzo. Alle wissels verliepen vlekkeloos. Het leek wel of hier langdurig op geoefend was.

Aan de senioren-estafette, van 4 maal 500 meter, werd door 3 zeer enthousiaste ploegen deelgenomen. Het NOVA-herenteam bestaande uit Rene Tijm, Jesse Smit, Tijs Hofman en Bram Berkhout was het snelst.

Voor alle prijswinnaars en de winnende tijden, zie bijgaande lijst.

De prijsuitreiking voor de volwassenen was na afloop in cafe de Vriendschap, waar het met entertainer Tim Duinmeijer nog heel lang heel gezellig was.

Tot volgend jaar bij de 72e stratenloop van Tuitjenhorn!

Meer informatie is terug te vinden op de website www.hollandia-t.nl

Vriendelijke hardloopgroeten: Theo Tesselaar.



Fair de Marlequi

Pompoen- en sfeermarkt

14 en 15 september

Van 11.00 uur tot 17.00 uur

Kinderen gratis entree, volwassenen €2,00

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

Vele pompoenen en kalebassen – Live muziek –

Opening druivenpluktuin

Inloopworkshops van Groei en Bloei Alkmaar



Trambaan 5a

Warmenhuizen

Tel 06-38916380

www.marlequi.nl



Jong Blauw News

Sportweek

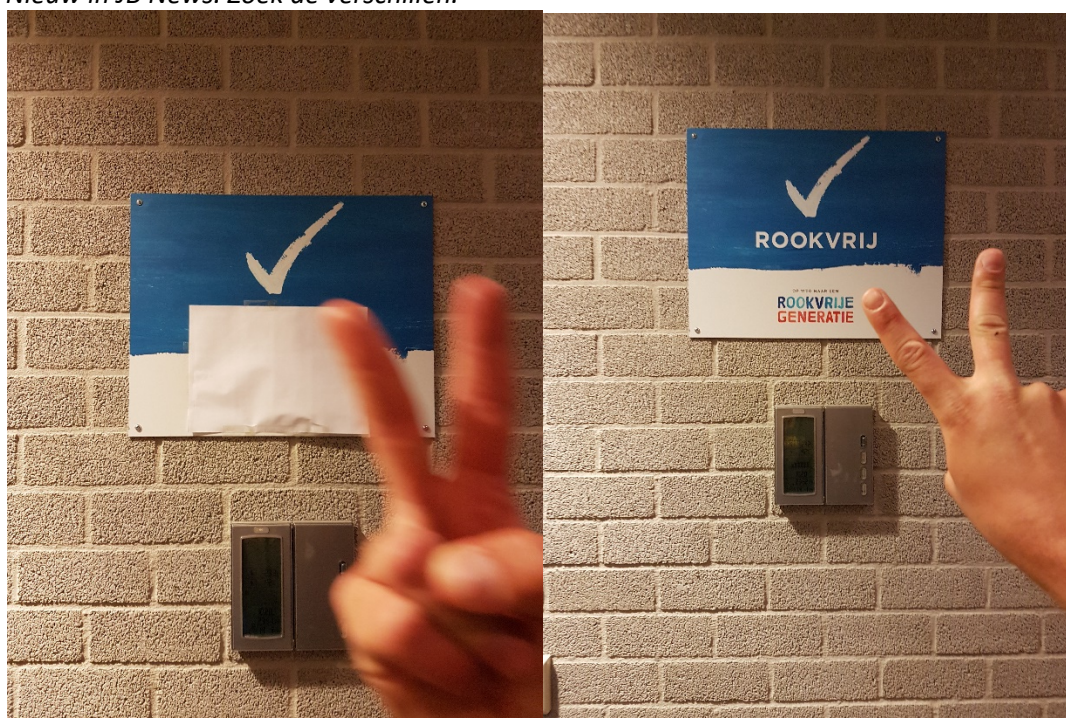
Afgelopen mei was het weer zo ver. Sportweek Warmenhuizen, onze atletiekvereniging liet zich weer van haar beste kant zien. Geholpen door een lekker weertje en puike prestaties van de deelnemers werd er een gelikt evenement neergezet. De kantine commissie deed goede zaken, en dat is in de tijd van de afnemende subsidies belangrijk. Enige smetje was dat de borden dat we een rookvrije vereniging zijn afgeplakt waren. Hetgeen er toch op kon duiden dat barman John rookwaar van onder zijn toonbank verkocht, maar bij navraag bleek dit niet het geval. Desgevraagd liet een bestuurslid weten het gevoel te hebben dat de club wat voor paal zou staan als iemand voor zo'n bord zou gaan staan roken. Echter menigeen was het er over eens dat de roker dat staat, en niet de club.

Pluim van de maand

De pluim van deze editie van het JB news willen wij graag uitreiken aan Tom H.

Onlangs heeft Tom laten weten een stap in zijn carrière te willen maken en hij maakt daarom de overstap naar AV Hylas, de JB redactie kan dit alleen maar waarderen en bewonderen. Uiteraard willen wij Tom hartelijk dank voor de mooie tijd & prestaties bij Nova, we zullen je gaan missen! Bedankt dat we je zo vaak mochten noemen in het JB news!

Nieuw in JB News. Zoek de verschillen.



Column

Hondenpoep

Onlangs was er een de gemeenteraad een verhitte discussie gaande. Een raadslid stelde voor de bordjes in de lokale speeltuinen, die het poepen van honden moeten tegen gaan, te verwijderen. 'De honden begrijpen deze bordjes toch niet, en de gemeente staat volledig voor schut als een hond voor dit bord zijn behoefte gaat zitten doen' aldus het raadslid. 'Tevens bieden we hondenbezitters in de nabijheid van de speeltuinen ook de mogelijkheid hun poep op de daarvoor bestemde afvalbakken te deponeren, dus het is moeilijk de honden weg te houden' Binnen kort wordt een proef gestart waarbij A4tjes over de bordjes worden geplakt.



Gehoord op de atletiekbaan:

Onlangs vingen atleten een vreemde discussie op. Bram B wees Axel B er op dat de zijne veel harder was. Het is maar wat je gewend bent. De een heeft een hardere foam roller dan de ander.

1e jaar in de 2e divisie

Aan het begin van het seizoen vroegen de heren atleten van JB zich af er in hun 1e jaar in de 2e divisie een fundamenteel verschil zou bestaan met de 3e divisie. De eerste twee competitie ronden merkten zij behalve het niveau geen concrete verschillen in de wedstrijden. Tot de laatste ronde op zondag 16 juni in Veenendaal.

Na het eerste onderdeel, de 110mh, bleek het chronoloog wat apart in elkaar te zitten. In plaats van verder te gaan naar de 800m, werd er opnieuw gelopen door Hera atleet Ronald D.vIn eerste instantie werd gedacht aan toeval, had hij zijn start gemist? Deed de ET het niet? De reden was bij de andere deelnemers niet meteen bekend, maar desondanks stonden de horden al in baan en ging Ronald voor de 2e keer lopen.

Na de 800m werden er opnieuw Hordes in de baan gezet. Ronald D ging wederom klaar staan. Vanuit de Nova partytent werd wederom met argwaan gekeken richting de 110m horden start. Ook in de naburige Hera tent was men verbaasd: 'Had Ronald D nu nog geen geldige tijd gekregen?'. Langzaam begon men te vermoeden dat Ronald D een clinic hordelopen aan het geven was, steeds meer belangstellenden gingen er om heen te staan om het te aanschouwen.

Navraag bij de ploegleiding van Hera bleek uiteindelijk dat er een wildcard was aangevraagd voor Ronald D om 5 onderdelen in 1 wedstrijd te mogen doen, om zo het tekort aan 400m en horden lopers bij Hera te kunnen opvangen, om zo een voorschotje te nemen op een eventuele promotie naar de 1e divisie.

Toch bleken 5 onderdelen toch wat veel voor onze Ronald, op de afsluitende 4x400 leek hij door de vele starts enigszins zijn kruis te verschoten, de ploeg van Hera eindigde ruim achter de Nova Mannen.

Jaarranglijsten

Onlangs heeft de statistische commissie de jaarranglijsten ge-update. Deze zijn terug te vinden op www.jongblauwnews.nl Hier in kunt u terugvinden dat o.a. Gwinn S, Luca R en Sil v/d B als junioren al leuk mee komen tussen de oudere junioren en senioren.

Vooruitblik clubkampioenschappen Senioren

Door het ontbreken van de Nova mannen aan de start van de prom/degredwedstrijden, waarmee traditioneel het competitie seizoen wordt afgesloten, zag de BWOC dit jaar de kans schoon om de Clubk Senioren al in begin september te plaatsen. Dat betekent kans op mooier weer, kans op mooiere prestaties.

Dit jaar heeft de Clubk maar liefst twee noviteiten, te

weten het nu al omstrede bonus onderdeel & een ware wisselbeker voor de beste dame en heer. Grote kanshebbers bij de heren zijn wederom Rene T en Jesse S. Als echte meerkampers beheersen zij de verschillende onderdelen als geen ander. Gevaarlijke outsiders zijn Matthijs de G, welke een uitstekende discus worp in huis heeft en Jasper K die de laatste jaren furore maakt op de spring onderdelen. Een blik op de ranglijsten laat zien dat ook dit jaar Bram B de absolute favoriet is om de 150, 300 en 1000m op zijn naam te schrijven. De redactie van het JB news nomineert Daan E als dark horse. Met goede loop, spring en werp kwaliteiten zou Daan in de anonimiteit zomaar voor de podium plaatsen kunnen meedoen. Bij de dames zal de strijd opnieuw gaan tussen Linda H en Jolijn P. Met een goede 150m in de benen zal Jolijn P na het eerste onderdeel naar verwachting aan de leiding gaan, waarna zij op de technische onderdelen terrein zal verliezen. De strijd zal beslist worden op de 1000m, waarvan de bookmakers hebben voorspeld dat de dames in tegenstelling tot vorig jaar deze beide gaan lopen.

FOKKE & SUKKE
ZIJN OP LOWLANDS



Uiteraard verwacht de JB redactie dat het bonus onderdeel de doorslag zal geven en dat de clubkampioenschappen bij zowel de mannen als vrouwen met 1 punt voorsprong op de Nr2 wordt gewonnen. Of de voorspellingen ook daadwerkelijk zijn uitgekomen, leest u in de volgende editie van het JB news!

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

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: Clubkampioenschappen baan Masters, Senioren, Junioren A, B, C en D, 8 september 2019, AV Nova

Deelname van alle toppers wordt verwacht.

2: NK Estafette, 28 en 29 september 2019, Amstelveen

Met deelname van o.a. Maarten E. Bram B. en Jasper K.

Hierna zal de komkommertijd intreden.

Gekke atletiekbanen

Deze keer in de gekke atletiekbanen, de baan van Noordkop in Den Helder. De reden dat deze baan genomineerd is als gekke atletiekbaan, is de staat waarin deze baan verkeerd. Door het ietwat achterstallige onderhoud, hebben ze in overweging genomen om aanstaand jaar de ek cross op de baan van Noordkop te organiseren.

De greppels waar deelnemers doorheen moeten, worden gevormd door de diepe scheuren in het tartan. Verder kunnen de opstaande stukken tartan worden gebruikt als een pittige heuvel die beklommen moet worden.

Waardoor de baan van Noordkop ook genomineerd is voor deze column, is dat alle streepjes die op de baan staan twee keer voorkomen. Bij het aanbrengen van de nieuwe belijning hebben ze nogmaals gemeten en zijn ze tot een andere afstandsindeling gekomen. Dus bij de training kan er misschien maar het beste ergens in het midden worden gestaan. 'De Marine moet zich kapot schamen voor de staat van deze baan' aldus een master-atleet en ex-marine medewerker die liever anoniem wenst te blijven.

Wintercompetitie Senioren/Masters

Het comité is na afloop van het vorige seizoen weer bij elkaar geweest. We willen proberen om deze competitie in leven te houden en hebben daarbij geconcludeerd dat de communicatie naar de leden voor verbetering vatbaar is. Allereerst hebben we de goedkeuring van het bestuur gevraagd om de leden rechtstreeks te kunnen benaderen. Die goedkeuring hebben we ontvangen.

Wat betreft de communicatie: van de ledenadministratie hebben we, met permissie van het bestuur, de e-mailadressen van de atletiekleden senioren en masters ontvangen. Er missen er vier, dus als je geen mail krijgt ontbreekt je mailadres waarschijnlijk bij de ledenadministratie.

Kort na het verschijnen van de Noviteit van september krijg je een mail in je mailbox. Als je niet wilt meedoen met de WC, en ook geen mails hierover wilt ontvangen, laat dat dan even weten aan Jos Schalkwijk op jamba@quicknet.nl, dan halen we je uit het mailbestand.

Verder willen we in de week voorafgaand aan iedere loop, je een herinneringsmail sturen, met eventueel meer informatie over het betreffende evenement. En na afloop natuurlijk de tussenstand.

Hieronder staat het programma. Er moet

alleen nog een loop ergens tussen 9 februari en 29 maart worden toegevoegd, maar er staat momenteel nog niet veel op Internet.

Er zitten boslopen, stratenlopen en crossen tussen, naar ons idee een goede verdeling. En we lopen veel thuiswedstrijden. Met de nog in te vullen loop in februari/maart doen we aan elf loopjes mee.

De eerste loop is in Bergen, daar kun je alleen meedoen middels voorinschrijving, dus houd daar rekening mee.

De puntentelling is als volgt: Voor de GUS verdien je, afhankelijk van de afstand die je loopt, 10, 21 of 30 punten. Van de andere tien tellen de beste zeven resultaten mee. Per categorie krijgt de beste/snelste 50 punten, en telkens 1 punt eraf voor de volgende finisher. De lopers kunnen zelf kiezen welke afstand ze lopen. De tijden zullen worden herrekend naar een kilometertijd zodat ze vergelijkbaar worden. Er wordt geen rekening gehouden met puntenaftrek bij kortere afstand of extra punten bij langere afstand en ook niet met leeftijd. De categorieën zijn: dames, heren, en indien van toepassing, start-to-run.

De commissie:

David Reijmerink, Lonneke Kossen, Piet de Waard, Hilde Ligthart en Jos Schalkwijk.

	Naam loop	Plaats	Afstand	Afstand	Afstand	Website
2019	Rondje Bergen	Bergen	5	10	16,1	www.rondjebergen.nl
2019	Kermisloop	Petten	5	10		www.svpetten.nl
2019	Boerenkoolloop	Warmenhuizen	5	10		https://boerenkoolloop.nl
2019	Dokev cross	Anna Paulowna	5	9		www.atletiekvereniging-dokev.nl
2019	Snertloop	't Veld	11	16,4		www.tav80.nl
2019	Boscross	Schoorl	5	10,7		www.avnova.nl
2020	Boscross	Schoorl	5	10,7		www.avnova.nl
2020	Groet uit Schoorl	Schoorl	10	21,1	30	www.groetuitschoorl.nl
2020	Clubcross ??	Warmenhuizen	4	6		www.avnova.nl
2020	Hollandse Dorpentocht	Sint Maarten - Dirkshc	8			www.avnova.nl

ZEEMAN 
RECLAMEGROEP

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



www.zrgbv.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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



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

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

Pedicure Annelies



*Een weldaad voor
uw voeten....*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803



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

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

HOUTEN VLOEREN

uit het goede hout gesneden

Voor al uw houten vloeren

De Veken 207 C5
1716 KJ Opmeer
0226 - 426 504

info@strongfloor.nl

www.strongfloor.nl



STRONGFLOOR

AAD RUITER

voor:
EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGEN GEMAAKTE
VLEESWAREN

specialiteit:
SCHOUDER- EN
ACHTERHAM

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

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheek

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

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

Een goed advies betaalt zichzelf!

Hardloofdokter

Wordt het Proost of Soep?

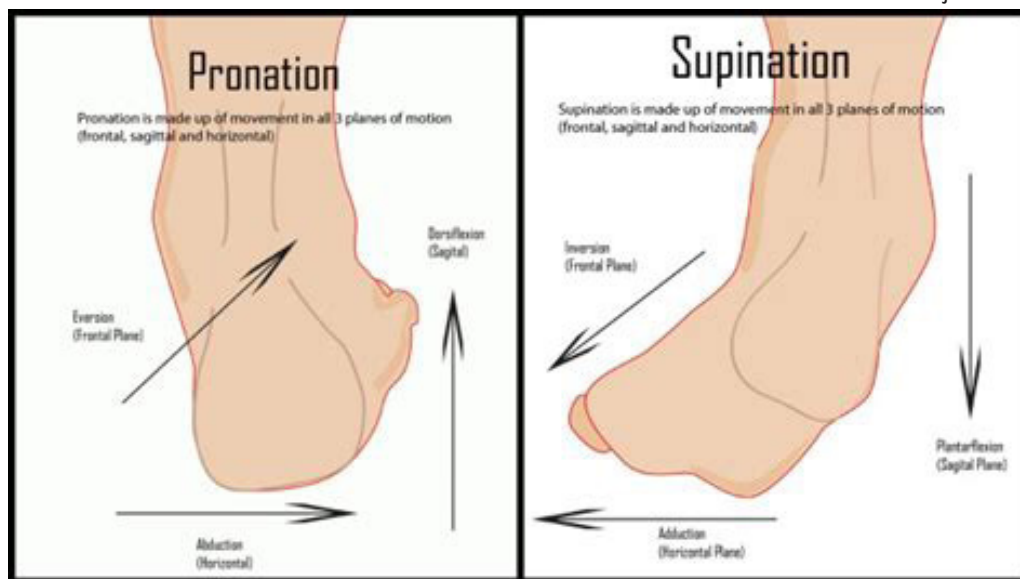
Ik sta in een bekende hardloopwinkel in Alkmaar. De verkoper wil graag mijn oude schoenen zien kijkt naar de zool en knikt. De diagnose overpronatie wordt gesteld.

Ik denk terug aan het ezelsbruggetje van mijn professor orthopedie: pronatie is de beweging van je hand als je een slok bier neemt (proost!). De tegenbeweging is supinatie (lees 'soepinatie'): de beweging die je maakt als je soep met een lepel eet.

Als de voet nu verder afrolt, zie je het tegenovergestelde gebeuren. De afwikkelfase: Het lichaamsgewicht verplaatst zich naar de voorvoet en kantelt meer naar buiten. De hiel komt nu van de grond en het lichaam wordt afgeduwd op de bal van de voet. Dit wordt 'supinatie' genoemd.

Eigenlijk is de voet een veringsysteem, waarbij overpronatie een te slappe veer is.

Overpronatie betekent ook dat je voeten je lichaamsgewicht minder goed opvangen en verdelen. De krachten die tijdens het lopen op



Dit principe geldt ook voor de voet. Ik kijk naar mijn voeten. Ik maak dus bij elke stap te veel draaiing naar binnen. Mijn nieuwe schoenen hebben dus extra steun aan de binnenkant nodig om dit tegen te gaan.

Maar een voetstap is een beweeglijk iets, dus wanneer gebeurt wat? En hoe erg is dat? Kun je er wat aan doen?

Bij de meeste lopers raakt de hiel het eerst de grond: de landingsfase. De ideale stap begint aan de buitenzijde van de hiel. Daarna wikkelt je voet zich af waarbij eerst de buitenzijde van je voet wordt belast. Daarna kantelt je voet licht naar binnen. De standfase. De fase waarin het lichaam stabiel precies boven de voet staat. Bij overpronatie zijn de spieren aan de binnenkant van de voet minder sterk, waardoor je voet door het gewicht van je lichaam te veel naar binnen kantelt.

de voeten inwerken zijn bij lopen drie keer je eigen lichaamsgewicht en bij hardlopen wel vijf keer. Een veersysteem dat een gewicht van 400 kilo niet goed houdt. Oef. Gelukkig zijn veel zaken te trainen. Hoe sterker je kuitspieren en enkelbanden, hoe minder last van overpronatie. Dus: loopscholing voor de training met skipping en tripping, of thuis op één been staan tijdens het tandenpoetsen. Sterker nog: trainen van je enkels en kuiten is minstens zo effectief als speciale schoenen kopen. Alle beetjes helpen.

Hoe kom je er zelf achter of je overproneert? Met je mobiel maak je op vrij eenvoudige wijze een filmpje van je looppatroon. Film je voeten van achteren terwijl je op een loopband loopt of rent. Zie je iets doorzakken? Dan doet het veringsysteem het minder goed. Kom je er niet uit? Stuur het filmpje dan naar hardloofdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl

Wat is AV NOVA?

Het is bovenal een gemoedelijke vereniging. De mensen die de vereniging ooit opgericht hebben zijn nog steeds actief voor de club en hebben er nog altijd een geweldige band mee. Aangezien de club al een gevorderde leeftijd heeft, zijn die mannen en vrouwen van het eerste uur intussen al van 'bepaalde' leeftijd! Als oprichters hebben zij de basis gelegd voor een club die er is voor jong en oud en die vele facetten van de loopsport omarmt. Intussen is het mooi om te zien dat de club een hele schare jonge mensen heeft die het plezier in de loopsport aan de jeugd wil doorgeven. En meer dan dat, ook voor de G-sporters zijn we er.

De naam van de club komt van Nova Zembla, een stuk land dat aan de voorheen wat afgelegen Noordkant van Warmenhuizen lag en in die tijd nog vergeven was van de slootjes en weinig wegen had. Nova had een warme band met schaatsvereniging SIS (Steeds in Spanning) en ook met Tuitjenhorn, en nog steeds trouwens! In de winter werd er op een schelpenpad om de ijsbaan gelopen en als het water op de ijsbaan weer voldoende weggelopen was dan kon er op de grasbaan gelopen worden.

Na jaren van heel veel inspanning van het bestuur kon Nova een eigen atletiekbaan aan laten leggen en door zelfwerkzaamheid van een eigen bouwploeg een eigen accommodatie bouwen. Na jaren van verblijf in een houten keet -wat net zo goed het Behouden Huys had kunnen heten- was er nu een accommodatie om trots op te zijn. Sinds kort is er weer door veel zelfwerkzaamheid een prachtig krachthonk bijgekomen. De leden voelen zich welkom bij Nova als een warm huis. Elke atleet, ongeacht of je nu supersnel bent of niet zo heel erg snel, dat maakt natuurlijk echt helemaal niets uit. De sfeer is het allerbelangrijkste. Als je een keer geen zin hebt om te sporten, dan weet je bij

Nova dat je beter wel kan gaan, omdat je je er thuis voelt en na afloop jezelf niet meer kan voorstellen dat je eigenlijk even geen zin had om te gaan. Sportieve mensen dat aangename voldane gevoel geven bij alle onderdelen van atletiek en de loopsport, waar ook wandelen zeker bij hoort dat is de uitdaging waar Atletiekvereniging Nova voor gaat. Dus twijfel niet langer en onthoud jezelf niet het plezier van de sport. Kom gewoon vrijblijvend een keer mee trainen en dan weet je in elk geval hoe het er is en kan je zelf kiezen wat je doet. De Start to Run groep en de speciale Start to Boerenkoolloopgroep met enthousiaste trainers zijn ideaal om te beginnen met hardlopen. De trainingstijden en de plaats van de training staan op de site.

Nova organiseert diverse evenementen, zoals het atletiekonderdeel van de sportweek, de wandelvierdaagse, het Nova-uitje, het niet te overtreffen jeugdkamp, vrijdagavondwedstrijden, clubkampioenschappen atletiek, cross voor jong en oud, start to run, boerenkoolloop, start to Boerenkoolloop, bootcamp, Nordic Walking, duintrainingen, wandeltraining in de duinen. Boerenlandwandeltocht, Baancircuit XL baan competitie, G-sporten, krachttraining. Het lijstje van activiteiten is eigenlijk wel lang genoeg, maar als je op de site verder rondkijkt, dan zie je dat we nog wel meer doen. Als lid, sponsor, adverteerder of donateur krijg je ook nog een echt clubblad in de bus, wat telkens weer een feestje is om te krijgen. Het is ook wel duidelijk dat Nova trots op alle vrijwilligers is die dit allemaal mogelijk maken!

Ruud Doodeman



MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl

nice id

INTERIEUR DESIGN

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

www.nice-id.nl

DE NIJS

Potatoes
Food

www.nijs.com

Maatwerk
Marketing

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

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

BEMO RAIL
RAILTECHNIEK RANGEERTECHNIEK



DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL



BLOM 
ELEKTROTECHNIEK

we zorgen dat het werkt, altijd!

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



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

www.blomelektrotechniek.nl

oosterbaan
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

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

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

Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoeisel of op maat gemaakte schoenen. Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

www.oosterbaanorthopedie.nl



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

www.reformhuistuitjehorn.nl

Reformhuis Tuitjehorn Dorpsstraat 12, Tuitjehorn Tel. 0226-754567

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

Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen u graag!

SPORTMASSAGE 
KARELLIGTHART

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



Sandy's
bloem idee

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

Muziekschool Valkkoog



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



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



Voor de man
die niet van
afspraakjes
houdt...

Herenkapper Han

Dorpsstraat 161
1749 AC Warmenhuizen
0226 - 767049

jac nota Slaapcomfort



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



Dealer van:

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



**SAM SAM
KAPSALON**

Dorpsstraat 194
Warmenhuizen
Tel: 0226-394847

Meerjarenonderhouds-
werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

JOH. VAN DUIN B.V.

BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27
1749 VA WARMENHUIZEN
TEL. (0226) 391615

www.johvanduin.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

Wandelnieuws



3e en laatste deel Voetreis naar Santiago de Compostela

In dit verslag beschrijf ik wat wetenswaardigheden sinds het tweede verslag.

Dit verslag begint in Le Coquille en eindigt in Santiago (+ Finisterre en Muxia). Ik had toen nog 350 km in Frankrijk en 800 km (+150 km extra) in Spanje te gaan. De verwachting was dat dat er wel meer zouden worden, dat is ook gebeurd....

Onderweg kom ik veel kerken tegen die ik regelmatig bezoek en er een kaarsje opsteek. Maar er zijn ook kathedralen, zoals die bijvoorbeeld in Perigieux, met 4 grote koepels. En... er is ook een St Jacobskapel in ! Prachtig. Maar er zijn er natuurlijk ook die in verval zijn.... Ik vraag mij toch af waar de centen vandaan komen om al die kerken te onderhouden. Ik denk: er is geen geld genoeg voor als ik zie hoeveel er in verval zijn geraakt. Genoeg over de kerken.

Onderweg geniet ik van de stilte, de mooie omgeving, de vogels. Heerlijk. Zo langzamerhand nemen wel de hoogtemeters toe, met als voordeel dat je dan ver kunt kijken.

Ook loop ik steeds vaker langs en door de winvelden, maar natuurlijk ontbreken de graan-

en zonnebloemvelden ook niet.

Zo langzamerhand kom ik in de buurt van de Pyreneeën. Na een relatief vlak stuk (wat is vlak...) worden de bergen nu steeds steiler. Op dag 89, na bijna 2100 km, kom ik op 5 juli aan in St Jean Pied de Port. Dit is het startpunt om over de Pyreneeën te lopen. Ik weet niet wat ik zie, zo ontzettend veel pelgrims en toeristen. Veel pelgrims starten in deze plaats en lopen dan naar Santiago. Ik moet echt wennen aan zoveel mensen om mij heen. Mijn eerste slaapplek in de Pyreneeën is een mooie hut. Die ligt er prachtig. Jammergenoeg regent het en is er weinig uitzicht. De volgende dag verder, maar dan is het mistig. Als ik Spanje binnenloop ben ik heel emotioneel. Ineens realiseer ik mij wat er allemaal achter mij ligt, Nederland, België, Frankrijk. De mooie momenten, maar ook iets minder mooie. Ik word in Roncesvalles in het Santiago-kantoor opgevangen door Nederlandse Hospitaleros, zij stellen mij op mijn gemak. Ga naar het kerkje, steek een kaarsje op en blijf er een poosje zitten om alle indrukken te verwerken.

Vanaf hier is de route heel goed uitgepijld, eigenlijk heb je geen routeboekje/GPS nodig. Inmiddels zijn Marian en haar vriendin Marian ook aangekomen. Dat is natuurlijk fijn, maar zeker nu. Ik loop namelijk inmiddels in de buurt van Pamplona. Daar zijn deze week de stierenrennen en -gevechten. In de wijde omgeving zijn er dan geen slaapplekken. Omdat de dames er zijn kunnen we elders slapen en met de auto weer naar de route rijden. Andere pelgrims hebben ook een oplossing gevonden: met de taxi een paar etappes overslaan. Dat kan natuurlijk ook, ieder doet het op zijn eigen manier.

Ook nu is St Jacob mij goed gezind, de dames hebben in St Jean Pied de Port en over de Pyreneeën heel veel regen, en ook ten zuiden van Pamplona valt het met bakken uit de lucht. Is zelfs op de NOS te zien. En ik ? Ik vervolg mijn route in de zon....

Mocht je denken dat de Pyreneeën flinke beklimmingen/afdalingen zijn, dan is dat zo. Maar daarna zijn de bergen ook nog flink steil. En dan ook nog regelmatig over boulders (grote ronde stenen). Ook wordt het steeds warmer, zeg maar 30-35+. Dat valt eigenlijk voor Spaanse begrippen nog wel mee. In Logrono bezoek ik ook weer een prachtige kathedraal. Daar is een trouwerij aan de gang, heel bijzonder.

Burgos is een mooie stad, met de beide Mariannen bezoek ik het mooie centrum en natuurlijk de kathedraal. Na het vertrek van de dames loop ik direct de hoogvlakte Meseta op. Deze is grotendeels kaal, maar er zijn ook veel graan- en zonnebloem-

velden. Een plekje om te 'schuilen' voor de zon is er niet. Deze vlakke maakt veel indruk op mij, met zijn grootsheid en weidsheid. Dat duurt een paar dagen, maar uiteindelijk is die hoogvlakte mij niet tegen gevallen.

Ik vertrek steeds vroeg in de morgen, maar inmiddels wordt het dan wel steeds donkerder. Het is dan nog lekker rustig, maar ook mooi, zo met de opkomende zon! Omdat ik zo vroeg vertrek ontbijt ik onderweg, maar wel zo vlug mogelijk, dat doen veel pelgrims. De temperatuur is dan 10-14 gr. en aan het eind van de dag is het dan ruim 30 gr.

En ja dan kom ik op een morgen vroeg aan bij Cruz de Ferro. Hier leg ik de steen van Sidney Smit neer, die ik vanuit Warmenhuizen heb meegenomen. Een emotioneel moment.

Des te dichter ik bij Santiago kom, des te meer pelgrimsroutes sluiten zich aan bij die van mij (Route Frances). Bijvoorbeeld uit Malaga, uit Madrid, uit Sevilla en de Route North. Het wordt dus steeds drukker op mijn route. Zeker ook plm. 100 km voor Santiago. Want als je een certificaat wilt hebben dan 'moet' je 100 km hebben gelopen. En vooral Spanjaarden willen een dergelijk certificaat, staat namelijk goed op hun CV.

Inmiddels is Marian weer richting Santiago vertrokken, samen met Atie Pronk. Na 2 hele en 2 halve dagen rijden komen ze vlakbij Santiago aan. Dat was wel een heel bijzondere ontmoeting. Rijden ze bijna 2300 km, zien voor het eerst pelgrims lopen langs de weg waar ze rijden en plotsklaps zien ze in hun ooghoeken mij lopen. Hoe is het mogelijk..

Nog even iets over de bagage van pelgrims. Ik loop met een rugzak van plm 10 kg. Thuis en onderweg steeds goed gekeken wat echt nodig is, maar in ieder geval 1 tot 1 ½ liter water. Sinds ik in Spanje loop zie ik taxibusjes af en aan rijden. Nee niet alleen met mensen, maar ook met bagage. Het is mij al eerder opgevallen dat er pelgrims zijn die met bijna niets op hun rug lopen. Ahhh ik kom er achter, de bagage wordt vervoerd door taxi's! Er zijn verschillende bedrijven die er van leven....

Met Marian en Atie verblijf ik een paar dagen op een waar landgoed, heel bijzonder. Erg afgelegen, maar de eigenaresse kan prima koken! En ze heeft heerlijke biertjes en ook wijn.

Na precies 4 maanden kom ik op 8 augustus aan in Santiago. Een heel bijzonder en emotioneel moment. Jammer genoeg regent het pijpenstelen..... Er is een flinke wachtrij om het laatste stempel te halen en diploma in ontvangst te

nemen. De dames zitten ondertussen in het Huis der Lage Landen. Een onderkomen van de Santiago-vereniging van België en Nederland. Ik sluit wat later ook bij hen aan. De tocht is volbracht! Maar..... nog niet helemaal. Ik wandel nog naar Finisterre en Muxia.

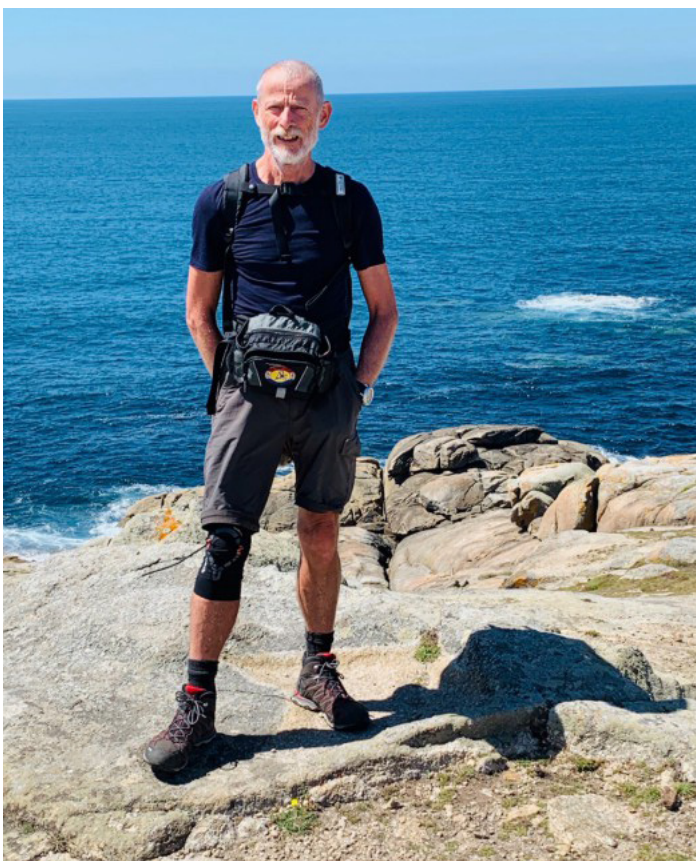
En dan is het op woensdag 14 augustus helemaal klaar. Heb er totaal (inclusief Sint Anna Parochie-Warmenhuizen) ruim 3200 km op zitten. Plan was om dit alleen te doen en dat heb ik ook gedaan. Ben daar nu wel trots op. Van te voren had ik niet bedacht dat er nogal wat eenzame momenten zouden zijn, waar ik elke keer wel weer uitgekomen ben hoor. Of ik nog een keer zoiets ga doen, ik denk het niet.

Het waren natuurlijk prachtige maanden en dan de ontmoetingen met zoveel mensen, elke keer weer heel mooi! En dan de fantastische hulp van Marian op de achtergrond, dat was heel fijn. En ook de dames Lia, Marian en Atie die mij onderweg hebben opgezocht, het was heerlijk hen te ontmoeten.

Ik bedank een ieder die mij heeft gevolgd en gesteund, een reactie hebben achtergelaten op de website petersantiago2019.reismee.nl. Dat heeft mij erg goed gedaan!

Op 24 augustus, de dag dat ik 70 jaar werd, ben ik weer thuis gekomen. We zijn fantastisch onthaald door familie, vrienden en bekenden.

Peter Robert





Boerenland Wandeltocht met geheel nieuwe routes !

Evenals voorgaande jaren maken we weer gebruik van de boerenlandpaden van het Wandelnet Noord-Holland.

Via deze paden gaat de route door weilanden, langs watertjes, over dijkjes, door mooie dorpjes.



Het is weer een avontuurlijke tocht !

Alle routes zijn bewegwijzerd, zo kan je optimaal genieten van de omgeving !

Onderweg zijn voldoende pleisterplaatsen en is er een watertappunt ingericht. Hier krijg je ook een versnapering, aangeboden door Ron en Sandra, van de vrijdagmarkt in Warmenhuizen. Je ontvangt ook weer een **gratis lot**, waarmee je prachtige buitensportprijzen kunt winnen, beschikbaar gesteld door:



Inschrijving:

Voorinschrijven kan nog tot 19 september. Na-inschrijving op 29 september is ook mogelijk, zie de starttijden. Deelnemerslimiet is vastgesteld op 750.

Inschrijfkosten: € 6 bij voorinschrijving en € 7 op 29 september. Kinderen € 1,50. Wandelleden van Nova/KWBN krijgen € 1 korting.

Starttijden:

25 km	van 8.30 – 10.00 uur
20 km	van 8.30 – 10.30 uur
5, 10 en 15 km	van 8.30 – 11.30 uur

Alle informatie staat ook op onze website www.avnova.nl . Via deze site kan je ook inschrijven.

De organisatie:

Willem de Maare, Jaap Nieuwland, Marian en Peter Robert, John Vader, Piet v.d. Welle

Wintercompetitie voor de Jeugd

Met de Ronde van Tuitjenhorn is ook de wintercompetitie van het nieuwe seizoen weer van start gegaan. Vanuit het Nova kamp zijn we met veel kinderen naar deze stratenloop gegaan en hebben bijna alle jeugdleden hun eerste deelname voor de wintercompetitie te pakken. De competitie telt dit seizoen 13 wedstrijden. Ook dit jaar geldt weer dat 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.

Opgave voor deze 3 wedstrijden gaat via de jeugdcommissie, informatie hierover volgt nog. Van sommige wedstrijden staat de exacte datum nog niet vast, ook dit wordt later bekend gemaakt. Ook horen jullie het wanneer er toch nog iets verandert in het wedstrijdprogramma, bijvoorbeeld als er een wedstrijd wordt afgelast.

Het is de bedoeling dat als je mee wilt doen met de overige wedstrijden je zelf de inschrijving regelt en voor vervoer zorgt.

Zat. 9 juli 2019 Stratenloop Tuitjenhorn, info op www.hollandia-t.nl

Zat. 7 september 2019 Kermisloop Zijdewind, aanvang 14.00 uur. Info op www.tav80.nl

Zon. 6 oktober 2019 Rondje Bergen, inschrijven alleen via de website tot en met 2 oktober. Info www.rondjebergen.nl

Zon. 20 oktober 2019 Kermisloop Petten, aanvang 11.00 uur. Info www.svpetten.nl

Zon. 3 november 2019 Vezet Boerenkoolloop bij AV Nova: 1.2 km om 11.10 uur, 5 km om 11.25 uur. Info op www.boerenkoolloop.nl

Zat. 30 november 2019 Crosscompetitie AU bij AV Hera. Info opgave volgt nog. Overige info op www.avnova.nl of op atletiekcompetities.nl, crosscompetitie

Nov./dec. 2019 Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur, inschrijven vanaf 10.00 uur in de Nova kantine.

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 en op 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 en op atletiekcompetities.nl, crosscompetitie. Info opgave volgt.

Zo. 7 februari 2020 Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur, inschrijven vanaf 10.00 uur.

Zo. 7 maart AV Nova clubcross op het eigen terrein. Start vanaf 10.30 uur.

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 Kruijjer via l.kruijjer@telfort.nl.

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

De jeugdcommissie



Novakamp 6 & 7 juli

Op zaterdag 6 juli organiseerde de baanwedstrijdencommissie de clubkampioenschappen voor de jeugd. Rond 12 uur was de inschrijving gesloten. Het wedstrijdsecretariaat kon de startlijsten printen. Ondertussen waren de kinderen begonnen met de warming-up. De wedstrijd liep heel voorspoedig. Alleen vier pupillen A1 waren nog aan het hoogspringen, toen het begon te regenen. Het werd glad, dan merk je dat je met spikes aan voordeel hebt. De prijsuitreiking werd in de kantine gedaan. Trotse kinderen op het schavot.

Na de clubkampioenschappen konden de ouders en de kinderen de tentjes opzetten op het afgezetste deel van het grasveld. Doordat het regende, werd dit klusje door veel ouders uitgesteld. De kinderen wilden wel met het kamp beginnen, dus konden er in twee groepen spelletjes gedaan worden in de kleedkamers.



Ondertussen regende het iets minder hard en werden er gekleurde bekers met namen verstoppt. De kinderen mochten hun eigen beker gaan zoeken. Met degene die dezelfde kleur beker als jij had, vormde je tijdens het kamp een team. Als de groep compleet was, mocht je de beker met je team versieren. Deze bekers werden verzameld in de raamposten, zodat je altijd je eigen beker kon pakken om drinken in te schenken. Dit scheelde heel veel plastic afval.



allerlei opdrachten uitvoeren. Kiki, Jesper, Teun en Linda beoordeelden dit. Zo konden de groepen punten verdienen. Er werd thee gehaald, nekmassage gegeven, koekjes en snoepjes geregeld voor de jury. Dit ruikt naar omkoping. Wordt er later een briefje gevonden waar vier opdrachten op staan:

5. Hoe heet de weg waar het kampterrein aan ligt?
6. Hoeveel seconden zitten er in een uur?
7. Verwen de leiding...
8. Teken een strip over Nova.

Ondertussen was het gestopt met regenen en werden de overige tenten neergezet. De kinderen gingen wat eten, startnummers werden uitgedeeld en opgespeld. Op naar De Ronde van Tuitjenhorn. Met z'n allen werd het rondje verkend. De kinderen deden per startgroep een warming-up o.l.v. de Novatrainers. Dat resulteerde in verschillende podiumplaatsen. Na de jeugdwedstrijd was er nog een estafette. Verschillende kinderen vormden met elkaar een estafette team. Dit werd door de kinderen en ouders zelf geregeld. Het is voor de kinderen al best een lange dag. Na de prijsuitreiking en de verloting liep de groep terug naar Nova. Daar was de eerste groep pannenkoekbakkers al gearriveerd. De kinderen konden meteen aanvallen. Tijd om even te chillen was er niet echt. Kiki had een chaospel bedacht. De groepjes moesten





Na het chaospel was het tijd voor de disco en stoelendans. Langzaam aan werden de kinderen naar de tenten gestuurd.

Zondag 7 juli werd er om half acht ontbeten. Rond 8.00 uur stond er een zeskamp op het



programma. Het jeu-de-boules spel werd gespeeld; de groep werd met de handen aan elkaar gebonden, maak jezelf los; met een fietsband om speren gooien, welk team haalt de meeste punten; estafettevorm met horden etc.

Na de limonade met, liep de hele groep naar de Piek in Tuitjenhorn. Daar was een gebied op papier "afgezet" en moesten de kinderen op zoek naar vossen. Er was een processierups bestrijder, fietser met pech, visser met een bad-eendje aan de haak, zwerver, oranje supporter,



schilder, een groot lieveheersbeestje, verkeersregelaar, limo kraampje, Fien Plak zat in een rolstoel en werd geduwd door haar moeder en de moeder Thiemen en Koen Pronk kampeerde samen met hun broertje

Jur op de parkeerplaats bij de Deen. Binnen een uur lukten het zes groepen alle vossen te vinden. Drie groepjes redden het net niet. Op de terugweg stopten we nog even bij het speelkasteel van Midgard.



Tijd voor een ijsje en een groepsfoto. Om twaalf uur werd bij Nova het kamp afgesloten. Twee mooie, sportieve, gezellige dagen. Alle vrijwilligers heel erg bedankt voor jullie hulp. Kampkinderen heel erg bedankt voor jullie gezelligheid!

Groetjes van de jeugdcommissie

Crosscompetitie voor de Jeugd

De crosscompetitie van de KNAU gaat weer van start!

Er zijn 3 voorwedstrijden per regio en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers per categorie. Op grond van dit klassement wordt er een finalewedstrijd gehouden, waaraan de best geklasseerde mee mogen doen.

Voor welke categorieën?

Pupillen C (2012) Junioren D (2007/2008)
Pupillen B (2011) Junioren C (2005/2006)
Pupillen A1 (2010) Junioren B (2003/2004)
Pupillen A2 (2009) Junioren A (2001/2002)
De mini pupillen (geboren in of na 2013) mogen buiten mededinging mee lopen.

Wedstrijden

- 1e wedstrijd zaterdag 30 november 2019
AV Hera Heerhugowaard
- 2e wedstrijd zaterdag 11 januari 2020
ARO Obdam
- 3e wedstrijd zaterdag 8 februari 2020
SAV Grootebroek
- Finale zaterdag 7 maart 2020 ?

Wil je meedoen?

Geef je dan vóór 18 november 2019 op door een mail te sturen naar Nelina Bruin, nelina@kpnplanet.nl . Geef in je bericht s.v.p. aan wat je geboortedatum is en aan welke wedstrijden (welke data) je wilt meedoen.

Als je jezelf opgeeft voor 3 wedstrijden in de voorronden, dan tellen de 2 beste resultaten mee voor een eventuele finaleplaats. Je moet in ieder geval 2 wedstrijden meedoen om je te kunnen plaatsen voor de finale.

De vereniging betaalt het inschrijfgeld. Als je onverwacht niet kunt terwijl je jezelf wel had opgegeven, geef dit dan uiterlijk 1 week voor de wedstrijd door aan Nelina Bruin. Als je jezelf later afmeldt, berekenen wij de inschrijfkosten door, tenzij er sprake is van overmacht of ziek en zeer.

Na opgave worden de chronoloog en andere nuttige informatie per mail aan de deelnemers doorgegeven.

Voor de finale op 7 maart 2020 komen alleen de geplaatste deelnemers (of groepen) in aanmerking. Zij ontvangen apart een uitnodiging per mail.

Het zou leuk zijn als NOVA met veel jeugd meedoet aan de crosscompetitie 2019/2020.

Geef je snel op!

Nacht van Nova vrijdag 27 september 2019

Vrijdag 27 september is de laatste vrijdagavondwedstrijd van dit baanseizoen. Een wedstrijdje tegen je trainingsmaatjes. Er wordt een sprint-, spring- en werpnummer gedaan. Als afsluiting de lange afstand (600, 1000 of 800 meter).

Inschrijving vanaf 18.15 uur in de Novakantine. Om 18.30 uur begint de wedstrijd. Rond 20.45 uur zullen de oudste jeugdleden klaar zijn met de lange afstand.

Deelname is gratis. Deze wedstrijd telt mee voor de puntencompetitie.

Evenementenkalender

De massale evenementen als de Dam-tot Damloop werken nog steeds als een magneet voor de doorsnee hardloper. Vaak zijn dat dan sfeervolle wedstrijden met veel publiek of extra aantrekkelijk vanwege het fraaie parcours. In de buurt zijn er echter nog zat knusse, gemoedelijke loopjes die het zeker verdienen om eens gezellig aan mee te doen. Voorbeelden van laagdrempelige wedstrijden waarbij de organisatie telkens weer door vernieuwing van bijvoorbeeld het parcours er iets moois van te maken zijn de kermislopen van het Zijdewind en Petten. Die verdienen het echt om aan mee te doen want ze promoten vooral het loopplezier bij de jeugd. In het Zijdewind krijgen de kinderen meestal een ijsje na afloop en in Petten zijn er prijsjes volop via de verloting.

De jeugd en de niet al te volwassen generatie die nog wel eens afhaakt kan binnenkort aanhaken bij de grootste obstacle run in de kop van Noord-Holland in het prachtige recreatiegebied Geestmerambacht. Op 7 september is de Family Run met 26 obstakels over een parcours van 3 en 5 km en op 8 september is de Major Obstacle Run met in totaal 50 obstakels over een parcours van 7, 12 of 19 km. Kracht, behendigheid en natuurlijk baggerette fun! Vliegen van de Hill Slides, hangen aan Monkey Obstacles, glibberen door de Mud Area XXL, exercities door zuigende Mud Trenches, de half-pipe van de Enemy Wall bestormen en nog veel meer. Nu kan je natuurlijk ook met minder gekkigheid genieten van onze mooie omgeving bij onze eigen onovertroffen Nova Boerenland Wandeltocht 3.0 met weer nieuwe verrassende routes op 29 september vanaf onze eigen Nova-baan.

September

- 07-09 Kermisloop Zijdewind, jeugdlopen en 4 en 8 km, www.tav80.nl
- 7 en 8-09 Bootcamp Obstacle Run, Geestmerambacht, 7, 12 of 19 km <https://obstakels.com>
- 08-09 Clubkampioenschappen junioren A/B/C, senioren, en masters puntenmeerkamp Nova
aanmelden 10:30 uur, meer info elders in dit clubblad
- 14/ 15-09 Wandelen in Groet, Groet, van 5 tot 25 km, www.sportwandelschool.nl
- 21-09 Damloop en Dam tot Dam wandelen. www.damtotdamwandeltocht.nl
- 21/ 22-09 Dam tot Damloop, Amsterdam-Zaandam, www.damloop.nl
- 29/ 30-09 NK estafette te Amstelveen, baan, www.avstartbaan.nl
- 29-09 Nova Boerenland Wandeltocht 3.0 met nieuwe routes, 10, 15, 20 of 25 km
- 29-09 Halve van Texel, 6, 10 of 21,1 km www.texelhalvemarathon.nl

Oktober

- 05-10 IJmuiden Kust Trail, 15 km (start to trail) 20 km of 30 km, www.mudsweattrails.nl
- 06-10 Rondje Bergen, diverse afstanden. Info: www.rondjebergen.nl
- 12-10 X-run Callantsoog, 10 km hardlopen en meer. www.x-callantsoog.nl/xrun.php
- 13-10 Napoleon mijlenloop 2019, 5 en 10 Engelse mijlen info AV Noordkop
- 20-10 Kermisloop, afstanden, Petten 5, 10 km. www.svpetten.nl
- 27-10 Buff Duinentrail Schoorl, De Blinkerd, 10, 17 of 35 km. www.mudsweattrails.nl
- 27-10 Hollandia Park Cross 2017, Blauwe Berg Hoorn, div. afstanden (www.crosscircuit.nl)

November en later



03-11 Vezet Boerenkoolloop. Nova Warmenhuizen / Tuitjenhorn
Afstanden: 1,5 trimloop jeugd,

5 km trimloop en 10 km wedstrijd en trimloop. www.boerenkoolloop.nl

10-11 Dijkgatboscross, Dijkgatbos Wieringerwerf, diverse afstanden
(www.crosscircuit.nl)

17-11 SAV-cross, Grootebroek, diverse afstanden (www.crosscircuit.nl)

24-11 Dokev cross Anna Paulowna, afstanden 5 - 9 km. www.atletiekvereniging-dokev.nl

- 08-12 Snertloop, 't Veld start 10.30 bij Sportpark De Kogge, 11 en 16 km, www.tav80.nl
- 22-12 Nova Bosloop, 11 km ook wandeltocht. Start: Klimduin Schoorl, 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

