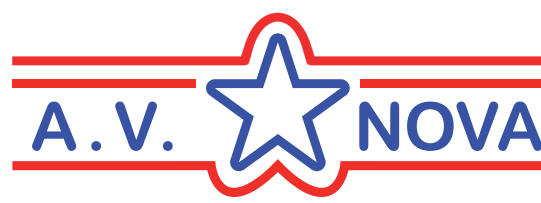


NOVA



Mei - Juni 2024

in deze editie:

Ogen & oren van Nova
Koninklijke Onderscheiding
Slotloop 2.0
Veilig Sporten
Allemaal op blote voeten
de Noviaan, Lauw Groot





Zomerbloeiers

We hebben weer prachtige onbespoten zomerbloeiers in onze kas! De mooiste geraniums, verbena's, petunia's, bacopa's, spaanse margrietten en nog veel meer voor maar €1,40 per stuk.

**11 mei plantjesdag!
Aanbieding: 10 plantjes
voor €12,50**

Moederdag tip

Onze kas staat momenteel vol met prachtige gevulde bakken en manden.

**Discgolf
Expeditie Marlequi
Wie is de Marlequi Mol
Escaperoom Warmenhuizen
Beton schilderen
Gaasbak timmeren**



Volg ons op Facebook en Instagram voor leuke foto's en updates

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



Trambaan 5a Warmenhuizen

In deze Noviteit

Bestuur & Informatie
Commissies
Van de Voorzitter
Ogen & oren van Nova
"De tour win je in bed"
Nieuwe Leden
Verjaardagen
Slotloop 2.0
Allemaal op blote voeten
De Noviaan
Finale crosscompetitie 2023-2024
Schrikkeltocht
Wandelen bij AV Nova
Vrijdagavondwedstrijd
Jong Blauw News
Zomerwandelen
Skivakantie Ortisei
Wandelvierdaagse 2024
Koninklijke Onderscheiding voor Truus
Born to run
Wandelweekend 2024
Belangrijke data:
De hardlooperdokter
Starter gezocht!
Bestuurslid gezocht!
Wintercompetitie jeugdleden
Evenementenkalender
Vrijdagavond instuif



Redactioneel

4 Op onze Nova-accommodatie is altijd wat te doen.
5 De baan stellen we immers graag ter beschikking
6 voor allerlei sportieve doeleinden. Zo hadden we
6 onlangs een Delftse studentenatletiekvereniging
7 op bezoek. Na wat uitleg over de mogelijkheden
7 en over de veiligheid kon de grote groep atleten
9 enthousiast aan de gang op onze baan. Toen de
9 afgesproken eindtijd na twee uur naderde waren
11 ze nog volop aan het kogelstoten en hardlopen.
11 Misschien is het voor onze Jong Blauw atleten een
12 idee om eens een tegenbezoek in Delft te doen?
12 Nou, dat was geen aanrader: "Nee, bij ons zijn de
13 omstandigheden van de baan niet zo mooi." Dat is
14 indirect een mooi compliment voor onze klusploeg!
15 Is er in de omgeving van Delft geen mooie natuur
16 dan om in hard te lopen? "Nee, zo mooi als in
18 Schoorl en Bergen vind je het nergens". Zo zie je het
18 weer eens met andere ogen wat voor ons soms heel
21 vanzelfsprekend lijkt.

25 Het Noord-Hollandse duingebied is zeker een
25 hardloopwalhalla, waar al jaar en dag op zondag
26 menig hardloopclubje of wandelgroep door het
26 zand stuift of sloft. In de rubriek "De Noviaan" van
27 dit nummer laat de nog fitte negentiger Lauw Groot
29 er ook iets over los hoe dat jaren geleden al ging.
32 Ook de sportieve allrounder Willem de Maaré heeft
32 het goed begrepen en maakt graag wandelaars
33 blij met Zomerstopwandelingen. Eigenlijk dekt dat
35 de lading niet, aangezien de wandelingen juist wél
37 doorgaan en je kunt aansluiten voor de meest fraaie
37 routes in de Westfrieze Zandalpen. Buiten zijn en
37 bewegen is een goed idee voor je nachtrust. Andere
38 al dan niet spannende tips krijg je van Suzan, waar
41 onder deze: "Doe in een slaapkamer, waar die voor
43 bedoeld is." Verder in deze editie: Oud Blauwers
sjoemelen volgens Jong Blauw met gewichten,
loop met je voeten bloot, lees je over heroïsche
toestanden bij Nova-clubcross en daten met Jong
Blauw (over headbangen en Ducati rood!). O ja, er
is ook nog een terugblik over de ski-trip in Ortisei, en
vergeet tot slot niet alles over de Blinde Kip Moffel te
lezen. Have fun!

Lees op pagina 15
"In zijn nadagen nog altijd een topper."

De Novaredactie

Marieke Brakkee
Ruud Doodeman
Karin Hofman
John Vader
noviteit@avnova.nl
www.avnova.nl

NOVITEIT IN KLEUR
SCAN DE CODE



Bestuur & Informatie

Bestuur



Isabelle Brus
Roland Karsten
Sara Prins
Carlo de Moel
Bram Berkhout
Maaike Tesselaar
Novakantine

voorzitter@avnova.nl
vice-voorzitter@avnova.nl
secretaris@avnova.nl
penningmeester@avnova.nl
wedstrijdsecretariaat@avnova.nl
trainers@avnova.nl
kantine@avnova.nl



06 47 14 46 85
06 22 80 23 38
06 22 59 96 17
02 26 72 01 15
06 50 90 83 67
06 22 21 73 97
02 26 39 10 82

Voorzitter
Vice-voorzitter
Secretaris
Penningmeester
Bestuurslid
Bestuurslid
Oostwal 33 Warmenhuizen

Trainingstijden

Maandag

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Novabaan

Clubavond pupillen

Clubavond junioren

Trainers

Peter Robert

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

19.30 tot 20.30

Novabaan & Krachthok

Krachtrainings

Trainers

Bram Berkhout, Emma van der Pal

Donderdag

18.30 tot 19.30

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

Wilco van der Stoop

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, @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
Rob Duvivier
Linda Hurkmans
Steven de Moel
Jorg Ootjers
Emma van der Pal



06 39 58 98 87
06 50 90 83 67
02 26 39 42 78
06 14 55 96 99
02 26 39 55 43
06 23 64 52 44
06 51 01 22 46
06 10 90 30 88
06 83 02 98 43

Trainers

Sara Prins
Peter/Marian Robert
Remon Schoorl
Wilco van der Stoop
John Vader
Kees van Wonderen
Ingmar Zondervan
Jelle Zuijdam



06 22 59 96 17
06 48 16 12 85
06 27 97 54 48
06 46 18 99 15
06 22 76 52 60
06 28 86 21 79

Trainingscoördinator

jeugd
Maaike Tesselaar



06 22 21 73 97

senioren

Roland Karsten

06 22 80 23 38

wandelen

Marian Robert

06 48 16 12 85



Contributie

Voor de actuele contributie raadpleeg onze website: 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.
 Opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn uitsluitend bij:
 dhr. Gerrie Masteling, Ledenadministratie@avnova.nl



Ledenadministratie

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2023 tot 31-10-2024

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
U8 Mini Pupil	2017 en later	U18 Junior B	2008-2007
U9 Pupil C	2016	U20 Junior A	2006-2005
U10 Pupil B	2015	Senioren	2004 t/m 34 jaar
U12 Pupil A	2014 - 2013	Masters 35	35-39 jaar
U14 Junior D	2012 - 2011	Masters 40	40-44 jaar
U16 Junior C	2010 - 2009		

De masters worden aangeduid als M35, V35, M40, V40 etc. [meer info op Atletiekunie.nl](http://meer.info.op.Atlietiekunie.nl)

Commissies



Jeugdcommissie

Jim Bruin
 Nelina Bruin
 Kiki Klaver
 Ariën Kruijjer
 Linda Hurkmans
 Eefje de Vlieger
 Kees van Wonderen

jeugd@avnova.nl

06 10 88 24 29
 02 26 39 22 09
 06 21 64 70 74
 06 10 21 87 61
 06 23 64 52 44
 06 30 14 88 12
 06 12 20 02 26

Kantine commissie

Truus Rood
 Marieke Brakkee

kantine@avnova.nl

06 48 85 17 07
 06 14 55 96 99

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Stuijt

onderhoudstichting@avnova.nl

06 14 18 73 13

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen
 Deni van Schagen

vcp@avnova.nl

06 27 48 35 76
 06 21 34 00 92

Baanwedstrijdencommissie

Bram Berkhout
 Tijs Hofmann
 Kiki Klaver
 René Tijm
 Hugo vader

wedstrijdsecretariaat@avnova.nl

06 50 90 83 67
 02 26 39 49 74
 06 21 64 70 74
 06 41 86 07 86
 06 45 71 73 26

Clubrecordcommissie

Bram Berkhout
 René Tijm

clubrecords@avnova.nl

06 50 90 83 67
 06 41 86 07 86

Sponsorcommissie

Yde Dekker
 Jos Hoogeboom
 Rita Molenaar
 Dick Nannes

sponsoring@avnova.nl

06 53 93 04 08
 06 12 66 81 31
 06 48 00 01 63
 06 51 48 99 31

Onderhoud Website

John Vader

webmaster@avnova.nl

Van de Voorzitter

Isabelle Brus, voorzitter



De jaarvergadering is alweer een paar weken geleden. Klinkt voor sommigen misschien niet gelijk als een niet te missen happening, en natuurlijk is het ook gewoon een verplicht jaarlijks nummer, maar saai was het niet. De opkomst (tegen de 40 leden) stemde ons als bestuur in elk

geval tevreden, de presentaties van de commissies waren leuk, de reacties op het (financiële) beleid constructief en de nazit was ouderwets gezellig.

Kortom – voor herhaling vatbaar 😊

Ondertussen hebben we bij Nova ook alweer een juniorencompetitiedag achter de rug. Met ruim 320 junioren (U14 en U16) was het op 6 april lekker druk, en dankzij het heerlijke weer – zon, wind en, niet onbelangrijk, géén regen – ook echt een (sportief) succes. Ook de senioren (twee herenteams en een damesteam) en pupillen (tot 12 jaar) hebben hun eerste competitiedag erop zitten. De kop is eraf, hopelijk sneuvelen er ook dit seizoen weer vele PR's.

Van jezelf winnen is een mooi . Maar ook als je van jezelf 'verliest' kun je dat als winst zien: niet opgeven is belangrijker dan winnen, zou ik zeggen.

En wat staat er komende tijd nog meer op de (sport) planning? Nou, best wat.

Vanaf dinsdag 14 mei start Joshua bij Nova met een serie trainingen voor hardlopers die hun PR op de 5 of 10 kilometer willen aanscherpen. Je hoeft niet razendsnel te zijn, als je maar de ambitie hebt om sneller te worden. Joshua zet je aan het werk. Lees meer over die trainingen verderop in deze Noviteit.

Op maandagavond 3 juni is Nova weer als vanouds het toneel van de Sportweek Warmenhuizen, start is om 19.30. Op zondagmiddag 2 juni draaien de jeugdteams van de Sportweek bij Nova hun atletiekprogramma. Publiek is op beide dagen meer dan welkom! De kantine is uiteraard open.

Over de kantine gesproken. Een van onze eigen BN'ers kreeg de dag voor Koningsdag een lintje opgespeld vanwege haar vele vrijwilligerswerk voor Alcmaria Victrix, de Abdij in Egmond en natuurlijk voor Nova: Truus Rood werd koninklijk onderscheiden. Ook daarover meer in deze Noviteit.



Ogen & oren van Nova

Heb je een sportief nieuwtje? Ergens iets gelezen over een nieuwe techniek voor hoogspringen? Of over een ander atletiekonderdeel? Of heb je iets te melden dat voor mensen binnen en buiten Nova interessant kan zijn? Bijvoorbeeld over een toffe hardlooproutte in de buurt, een tip om blessures te voorkomen, een event in de regio waar atleten van Nova niet mogen ontbreken of ... nou ja, vul zelf maar in.

Vergeet dan niet om de mediacommissie in te seinen! Stuur een korte tekst, eventueel een weblink plus een foto of plaatje naar media@avnova.nl. Dan plaatsen wij het door op Facebook, Instagram, in de Noviteit en op www.avnova.nl.

S U D O K U 6

8	3						4	7
6	9	1						
		2	5			8		
9	4			2	6		5	
		3			5			
		6		3	7	1		4
5		9		1		4		6
	8			7	9	2		
1			4				9	

“De tour win je in bed”

Suzan Nieman

“De tour win je in bed.” Joop Zoetemelk sprak deze bekende woorden in 1980 al uit ondanks dat de kracht van slaap toen nog erg werd onderschat. Inmiddels is er veel meer bekend over de invloed van slaap op (sport)prestaties en de gezondheid van het lichaam.

Word jij 's ochtends uitgerust wakker? Als dat niet zo is, lees dan vooral verder. Wanneer dat wel zo is dan heb je mazzel en hoor je bij de minderheid die aangeeft 's ochtends uitgerust wakker te worden. Wist je dat we 1/3^e deel van ons leven slapen!

Om goed te kunnen slapen moet je lichaam ontspannen zijn. Dat is soms best een uitdaging in de 24 uren maatschappij waarin we leven. Blauw licht, social media, cafeïne, stress, sociale druk, bingewatching. Even een paar voorbeelden van invloeden die ervoor kunnen zorgen dat je minder goed slaapt.

Wist je bijvoorbeeld dat Nederland 3 pas in 1980 voor het eerst op de buis kwam en dat in 1990 voor het eerst na 23 uur in de avond werd uitgezonden? Voor die tijd was er geen televisie na 23 uur! We kunnen ons dat nu niet meer voorstellen maar het is dus nog niet eens zo heel lang geleden. Wat is er veel veranderd sinds die tijd!

Hoeveel slaap heb je nodig?

Gemiddeld is dat 7-8 uur. 1% van de mens kan toe met 6 uur slaap. De rest denkt alleen dat ze het kunnen. Maar hoeveel slaap heb jij dan nodig? Een manier om dit te ontdekken is om in de derde week van je vakantie te kijken hoeveel je slaapt. In de eerste week van de vakantie ben je vaak gammel, de tweede week is bijkomen en in de derde week kom je in je natuurlijke patroon en kun je goed ervaren hoeveel uur slaap je echt nodig hebt om je optimaal te voelen. Dus ga lekker 3 weken op vakantie 😊.

Wat doet een tekort aan slaap?

- Je herstelt minder goed, waardoor de kans op blessures toeneemt.
- Je krijgt minder zin om te trainen.
- Je onthoudt minder goed.
- Je leert minder goed.
- Je bent emotioneler.
- Je bent minder veerkrachtig.
- Je krijgt een probleem met je hormonale systeem waardoor je zwaarder wordt.

Kortom je wordt een leuker mens en een betere sporter als je beter en voldoende slaapt!

Hoe zorg je dat je beter slaapt?

Als je beter wilt slapen en makkelijker in slaap wilt komen moet je gaan experimenteren. Geef het de tijd om te veranderen en verander 1 ding per keer. Wat kun je veranderen en wat past bij jou?

1. Wekker

Gebruik een echte wekker en geen telefoon als wekker. De verleiding om nog even op Instagram te kijken, een appje te sturen, je email te checken of een nieuwssite te lezen is heel groot als je telefoon naast je ligt. Dit zorgt voor onrust en je hersenen worden geactiveerd door het blauwe licht. Dus koop een wekker en laat je smartphone lekker beneden liggen.

2. Cafeïne

70-80% van de mensen reageert in meer of mindere mate op cafeïne.

Cafeïne heeft een negatieve invloed op de slaap. Wanneer drink jij je laatste kop koffie?

3. TV

Een slaapkamer is om te slapen en te vrijen en wellicht nog een boek lezen voor het slapen gaan maar alle andere activiteiten zijn niet voor een slaapkamer bedoeld. Dus tv kijken hoort op de bank in de woonkamer, niet in de slaapkamer. Haal de tv uit de slaapkamer.

4. Alcohol

Alcohol in de avond beïnvloedt de slaap enorm. Je slaapt wel goed in maar komt niet in je diepe slaap. Hierdoor herstel je niet en word je ook niet uitgerust wakker. Ook 1 glaasje heeft invloed.

5. Buffertje

Bouw een buffertje op door zondag- en maandagavond op tijd naar bed te gaan waardoor je de week beter door komt.

6. Dutje

Een dutje overdag is goed. Maar laat dat dutje niet langer duren dan 20 minuten en doe het niet meer na 16.00 uur. Later een dutje doen verstoort namelijk je slaapritme.

Hopelijk helpt het jou om een betere slaper te worden.



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

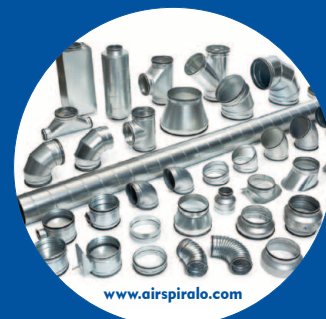
Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

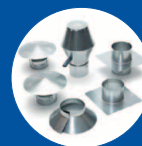
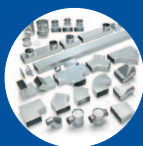
Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



AIR SPIRALO®
VENTILATION DUCTS & FITTINGS



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

Verjaardagskalender

Mei

Iven Ligthart	16
Jeroen Milhous	16
Marjanne Janssen	20
Patrick Blokker	22
Piet van der Welle	23
Ruben Pronk	23
Jesper de Groot	24
Fiene van der Gulik	26
Dick Nannes	27
Jordan O'Niel	27
Ingmar Zondervan	27
Cor Wabeke	29
Yde Dekker	31

Juni

Elles de Groot	1
Trudie de Groot	3
Ype Minkema	5
Robin Dekker	5
Romy van Wonderen	7
Jur Pronk	8
Lieke Bruijn	8
Niek Blankendaal	8
Nelina Bruin	9
Tanja van Dijk	9
Stein Bruin	10
Bea Krul	10
David van der Welle	12
Peter Mak	12
Ad den Ouden	14
Morris Koenekoop	18
Demi Koppes	19
Joah Rijkers	19
Suzan Nieman	20
Nelleke v.d. Meij	20
Dirk Jan Giskes	21
Bram Berkhout	24
Karin Hofman	24
E.P.J. Vriend	24
Aad Pancras	25
Leonie Engels	25
Mara Smit	26
Linda Hurkmans	27
Julian Vader	28
Floris Vader	28
Saran Schuijt	28

Juli

Teije van Donselaar	2
Truus Rood-Zutt	3
Cas Tesselaar	4
Juna Entes	4
Remon Schoorl	5
Anneke Hessels-Heemskerk	6
Eline Vriend-Rampen	6
lbbe de Groot	6
Jort Bruijn	9
Evi Muijs	10
Rita Molenaar	10
Patrycja Surtel	10
Piet Stuyt	11
Ana da Silva Goncalves	11
Ben Hellenkamp	12
Mees Beers	14
Nellie Tijn	15

Nieuwe Leden

Sjoerd Dekker
Patrycja Surtel
Theo Hoogewerf
Yfke Beemsterboer
Robin Molenaar
Roan Tesselaar
Sem van der Gulik

WELKOM





J. P. BEEMSTERBOER BV

FOOD TRADERS

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

- ◇ BETROUWBAAR
- ◇ KWALITEIT
- ◇ DESKUNDIG
- ◇ WERELDWIJD

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

Energiek
Intelligente Gebouwtechniek

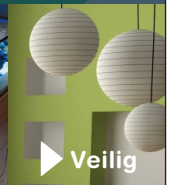
Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspanen.



► Comfortabel



► Energiebewust



► Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

Springt u in dit gat



Download de brochure op de sponsorpagina voor meer informatie
www.avnova.nl

Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

Loeigoeie Zuivel

Van
biologische
Boerderij
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces

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

Slotloop 2.0

Zondag 7 april was de feestelijke afsluiting van de wintercompetitie. Na het succes van vorig jaar hebben we besloten het deze keer opnieuw te vieren op het arboretum in Waarland.

Om 10.00 uur verzamelden zich 12 deelnemers bij het arboretum en gingen we met de auto naar Nova. Nog even plassen en een slokje water en dan gezamenlijk warmlopen richting de Bogtmanweg. Jan gaf het startschot en zo vertrokken we voor de 10km richting Waarland. Het zonnetje scheen en we zouden voornamelijk meewind hebben, dus niets stond een succesvolle loop in de weg. En zo geschiedde. Niemand liep verkeerd en er is niemand gevallen. Enkel een dicht spoor gooide voor een aantal deelnemers wat roet in het eten (helaas geen PR), maar iedereen kwam heelhuids en tijdig aan bij het arboretum.

Hier wachtte ons koffie, thee en wat lekkers. Terwijl iedereen in het zonnetje zat na te praten, trok Jos zich terug om de finale puntentelling te berekenen. Een nog spannende eindstand, want door enkele afwezigen en geblesseerden vonden er in de top 3 nog wat verschuivingen plaats.

Wij hadden als comité weer voor mooie prijzen gezorgd, dus het was de moeite waard om je beste beentje voor te zetten.

De winnaars van dit seizoen zijn bij de heren: 1. Theo, 2. Frans, 3. Thijs. En bij de dames: 1. Lonneke, 2. José en 3. Annemiek. Na de officiële prijsuitreiking volgde er nog een fotomomentje en toen liep de ochtend ten einde. Zo ook de wintercompetitie.

Terugkijkend hadden we weer een mooi seizoen, met leuke loopjes en een aantal nieuwe deelnemers. Mooi om te zien dat ook een van hen in de prijzen viel. Meedoen met de wintercompetitie betekent in een gezellige, informele sfeer, samen met je clubgenoten lokale wedstrijden lopen. Je hoeft niet de snelste te zijn en ook niet alle loopjes mee te doen om op het eindpodium te komen. (Hoewel meedoen zeker loont!) We lopen vooral voor de fun en met het 'fungehalte' zat het helemaal goed dit jaar. Iedereen bedankt voor de inzet.

Voor nu wensen wij iedereen een fijne zomer en tot ziens bij de start van de volgende wintercompetitie!

Groetjes, Britt, Jos, Arie en Lonneke



Uitslag wintercompetitie
Scan de QR code



Allemaal op blote voeten

Marieke Brakkee

Op zondagmorgen 14 april is een grote groep belangstellenden afgekomen op een workshop barefootwandelen op de atletiekbaan van Hera; ik ben er een van.

De workshop is een initiatief van drie Noordhollandse wandeltrainers: Ingmar Zondervan van AV Nova, Dolf Klijn van Hera en Jolanda van der Meer van de Sportwandelschool Hoorn. Na de wandeltrainersdag hebben de drie trainers Evert Aldewereld gevraagd om deze workshop te geven.

Gelukkig is het droog en we beginnen met een korte warming-up en oefeningen om de voeten los te maken, maar ook oefeningen voor het evenwicht.

Als je op blote voeten gaat lopen, moeten je voetspieren meer doen dan je gewend bent. Evenwichtsoefeningen helpen daarbij: op een been staan en zwaaien met je vrije been bijvoorbeeld versterkt alle spieren in je enkels en je voeten.

Om te beginnen lopen we een klein stukje over de baan en over het natte gras. Ja, even wennen. Grappig om te merken dat je weliswaar koude (vooruit, koele) voeten hebt, maar dat de bovenkant van je voet warm aanvoelt. Leuk om letterlijk de verschillen te voelen tussen het tartan van de baan en het zachte natte gras.

Evert legt uit dat je meestal kleinere stappen moet nemen dan je gewend bent: proberen om op je middenvoet te landen en zeker niet op je hielen. Dat loopt makkelijker en soepeler. We proberen het allebei uit. Goede tip daarbij: 10 pasjes achteruit lopen en daarna met dezelfde intentie vooruit – dan zijn je passen op de goede lengte.

Achter de baan langs is een heus blotevoetenpad gemaakt met verschillende ondergrondjes: wandelpad met ondergrond van klei en takjes, een stuk kabeltouw, stro, dikke houtsnippers, zand. Je gaat met zachte tred lopen, en je kunt opmerkelijk veel verschillen aan. We lopen het pad een paar keer, het ligt lekker in de luwte, dat is aangenaam. Onderling wisselen we ervaringen uit, en na 2 of 3 x is

het ook wel genoeg. Onze voeten en wijzelf moeten er allemaal aan wennen en de tijd is trouwens ook al om.

Iedereen kan zijn voeten schoonspoelen in het voetenbadje en we praten nog wat na in het zonnetje.

De mensen zijn erg enthousiast, en het leuke is dat er een vervolg komt.

Allemaal op blote voeten!



Van links naar rechts: Evert Aldewereld en de drie organiserende trainers Jolanda van der Meer, Ingmar Zondervan en Dolf Klijn

LEES OP PAGINA 31

BELANGRIJKE DATA



Meer barefoot!

Elke eerste zondag van de maand van 9-10u een barefootwandeling. Afwisselend in Bovenkarspel (Streekbos), Heerhugowaard of Schoorlse duinen.

Opgeven bij Ingmar Zondervan
ingmarzondervan@gmail.com

Na aanmelding volgt meer info over preciese locatie.

- Zondag 2 juni 2024, Bovenkarspel
- Zondag 7 juli 2024, Schoorl
- Zondag 4 augustus 2024, Heerhugowaard
- Zondag 1 september 2024, Bovenkarspel
- Zondag 6 oktober 2024 Schoorl
- Zondag 3 november Heerhugowaard



Een aantal vrijwilligers draaien al vele jaren mee. Zij zijn het kloppende hart van Nova. Je kunt op ze bouwen en ze zijn er om onze leden met plezier te laten sporten. Onder deze helpers zitten echte kilometervreters. Zij brengen lopend of met de fiets ons zeer gewaardeerde clubblad rond in Tuitjenhorn en Warmenhuizen en verre omtrek. En oké: als je ver boven de 80 bent, dan is het niet erg om met de auto de verdere adressen te bezorgen. Niet voor niets laten we in deze serie mini-interviews een aantal onbetaalbare krachten voor het voetlicht treden, omdat het zeker niet vanzelfsprekend is dat alles geregeld wordt. Deze keer is de eer voor Lauw Groot, die nu hij de 90 al weer een tijdje gepasseerd is, het niet meer redt om het clubblad rond te brengen. Al deed hij het wegbrengen desnoods met de rollator. De redactie is hem zeer dankbaar voor alle inzet. Telkens was het een van de grootste

stapels clubbladen die je met een gerust hart aan hem toevertrouwen kon. Kortom 'petje af!'

Wat doet u voor onze vereniging?

"Enige tientallen jaren geleden ben ik begonnen met zondags het posten bij de bos- en duinlopen en bij de Boerenkoolloop. En met Tine stempelen en snoep uitdelen vanuit de rooie Ford Ka tijdens de wandelvierdaagse en op 't fietsje Noviteiten wegbrengen. Eerst de verre adressen en later heb ik Maaikes (zijn dochter red.) hele bezorgwijk van de Noviteit overgenomen."

Welke klusjes deed u zoals als vrijwilliger voor Nova en waarom?

"Ik heb altijd genoten van het sporten, de sportkennissen en de gezelligheid die dit meebracht, dus heb ik altijd graag een steentje willen bijdragen. Dit vrijwilligerswerk was dan weer mooi en gezellig om te doen."

Op welk onderdeel van hardlopen of atletiek was u zelf het beste?

"Mijn beste onderdelen waren de langere afstanden. Met op de 15 km 51:10 als beste tijd en bij de halve marathon 1:14 als beste tijd. Mijn genoeg lag niet bij de extremere afstanden, terwijl ik in de training, zonder wedstrijdelement, wel heel veel kilometers maakte. Mijn beste tijd op de marathon, op mijn 41-ste, was bij het kampioenschap van Rotterdam in 2:52. Tijdens marathons vroeg ik mezelf af: "Waar ben ik in godsnaam mee bezig?" wat zich vertaalde in slechtere tijden ten opzichte van de 15 en de 21 km."

Wat was uw mooiste sportprestatie?

"De 15 km bij het Nederlands Kampioenschap in Santpoort heb ik als mooiste sportprestatie beleefd. Ik was 61, en ik liep 58:30! Het was mijn laatste wedstrijd, ik was geen wedstrijdloper."

Wat wil je nog graag meegeven aan de leden van Nova?

"Graag wil ik meegeven aan de leden van Nova: doe het sporten om het genoeg, niet voor de prestatiedrift! De trainingen kunnen zo mooi zijn; zondagsochtends met een zeer gemêleerd gezelschap op pad, elkaar lekker opjutten. Na 20km weer terug bij af bij het start- en eindpunt, en dan nog even napraten. Dat is me bijgebleven als het mooiste van de sportmomenten."

Hoe komt het dat u nog zo kwiek bent?

"Ik denk dat doordat ik mijn sportcarrière als zo mooi beleefd heb, ik me op oudere leeftijd nog zo goed en vitaal voel."



Finale crosscompetitie 2023-2024

Nelina Bruin

Na de voorronden van de cross competitie op 11 november 2023 bij Trias in Heiloo, 9 december 2024 bij AV Lycurgus in Assendelft en 20 januari 2024 bij SAV in Grootebroek, werd op zaterdag 9 maart de finale georganiseerd bij AV Waterland in het recreatiegebied 't Twiske. Je moet ongeveer bij de bovenste helft geëindigd zijn, wil je je plaatsen voor de finale. Elf Nova talenten voldeden aan die eis. Het is een prachtig natuurgebied. Door de organisatie was een mooi parcours uitgezet met daarin beschutting van een aantal rijen bomen, open stukken veld en wat heuveltjes.

Er stond die dag wel wat wind, maar ook de zon liet zich volop zien. Vooral uit de wind was het daardoor heerlijk vertoeven daar. Met negen junioren was de grootste groep van onze delegatie in het begin van de middag aan de beurt. Espen van der Welle mocht bij jongens U16 de spits afbijten, 3500 meter stond er op het programma voor hem. Om zich goed voor te bereiden trainde hij een aantal keren met de groep van Jan Berkhout mee. Dat gaf hem veel zelfvertrouwen en hij ging erg voortvarend van start, door meteen de koppositie te pakken. Dat moest hij later wel bekopen. Hij zakte een aantal plaatsen terug. Vlak voor de finish was er voor zijn groep nog een klein lus van 250 meter en de finish was heuvelop. Hij kreeg toch nog wat moed en wist voor de finish nog twee man te passeren, waardoor hij een mooie zesde plek wist te bemachtigen.

Daarna was de start van de meisjes U16 voor hun 2000 meter. Wel vijf ijzers had Nova bij deze groep in het vuur. Dan merk je dat van de drie regio's de besten in de finale zitten. Er zijn nu heel veel kinderen die ongeveer net zo hard lopen. Alle atleten zaten dicht bij elkaar. Uiteindelijk eindigde Jinte Huibers op de 31 plaats, de 56 plek was voor Fien Plak, vlak voor Lotte Schagen(58) en Romy van Wonderen (59). Helaas viel Suus Kruijer geblesseerd uit. Het ging niet, dan is het beter om te stoppen. Deze meiden vormden samen het enige team van Nova. Als team werden ze 10^e.

Bij de jongens U14 stond Iven Ligthart aan de start voor zijn 2000 meter. Iven begon behouden om daarna rustig naar voren te kruipen. Hij eindigde op een prachtige 18e plaats.

Levi van Wonderen en Jens de Groot liepen hun 2000 meter bij de jongens U13. Wat werd er hard gelopen. Levi eindigde op de 15^e plek en Jens werd 42^{ste}.

De laatste twee Nova talenten, Krijn de Groot en Jurre Blankendaal moesten op het einde van de middag. Zij liepen in een van de grootste groepen met 86 gefinishte deelnemers. Jurre bouwde de race mooi op en wist na een eindsprint 32^{ste} te worden. Negen deelnemers daarna kwam Krijn sprintend binnen op de 41^{ste} plaats!

Mooie prestaties waar de deelnemers, de trainers en Nova trots op kan zijn!



Jens de Groot, Krijn de Groot en Jurre Blankendaal



Iven, Jens, Krijn, Espen, Levi, Jinte, Romy, Suus en Fien

Schrikkeltocht

Mariek Brakkee

Donderdag 29 februari 2024: het is misschien niet de mooiste dag van de week, maar het stormt niet. Lekker veel wind en net niet droog. Hoe Hollands wil je het hebben?

Om 8 uur 's morgens staan we met 14 deelnemers klaar in Hargen om deze schrikkeldag uit te buiten met een flinke wandeling.

De parkeerplaats is gedeeltelijk pierebad geworden, maar we kunnen er nog net omheen de duinen in. Langs de bosrand omhoog, verderop naar beneden doorsteken en door naar de Hargervaart over het dijkje.

Lekker zachte klei, wel oppassen voor de kuilen, die van een paard waarschijnlijk. Wind mee en mooi uitzicht over het poldergebied.

We volgen het dijkje linksom, al zijn er een paar die liever een stukje over asfalt lopen.

Een korte stop bij de vogelkijkhut, niet heel veel vogels door het weer, maar wel even een stukje kruidcake als voedsaam tussendoortje. Of een broodje.

De weg oversteken en linksaf over het fietspad, langs de Hondsbossche Zeewering terug naar Hargen. Flink de wind op kop.

Verderop een paadje naar zee voor het laatste stuk over het strand. Ik denk dat er toen een paar zin hadden in koffie; de "diesels" kwamen op stoom. Ondanks tegenwind in best tempo naar strandpaviljoen Hargen. Daar konden we genieten van een welverdiende kop koffie. Met appeltaart of warme wafel met kersen. Iedereen liet het zich goed smaken!

Een mooie tocht, zeker voor herhaling vatbaar. Best kans dat we de eerstvolgende schrikkeldag weer een vroege tocht organiseren, of misschien wel eerder. In ieder geval was deze groep vroege vogels enthousiast!



29-2-2024



www.KlusjesBus.com

ook hèt adres voor:

Zonneschermen - Screens - Rolluiken

info@klusjesbus.com 06 23 14 54 49



Pastoor Meijndersstraat 41,
1747ER Tuitjenhorn
info@gewoonbij10.nl
06-42805568



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

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
Zaterdag:	09:00 - 17:00 uur	



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



K DEKKER

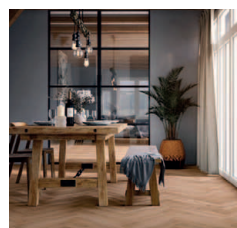
bouw & infra

kdbv.nl

veelzijdige bouwers.

VAN BAAR WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



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

Uitslagen

Clubcross

24 - 3 - 2024

René Tijm

Onder heroïsche omstandigheden werd de wedstrijd gehouden, met mooie prestaties en spannende wedstrijden.

2017 en later				2016			
Nr	U8 Jongens	Uitslag	Plek	Nr	U9 Meisjes	Uitslag	Plek
492	Kyte Koenekoop Geen Lid	5.42	-	487	Jackie Boekel	5.25	1
486	Dylan Boekel	5.50	1	664	Mijss Bruin	6.22	2
468	Abel Schouten	6.05	2	478	Lois de Korte	6.24	3
467	Ibbe de Groot	6.06	3				
2015							
nr	U10 Jongens	Uitslag	Plek				
491	Morris Koenekoop	4.40	1				
477	Roel Schuit	5.17	2				
475	Erben de Groot	7.00	3				
2014-2013							
nr	U12 Jongens	Uitslag	Plek	Nr	U12 Meisjes	Uitslag	Plek
489	Luc de Klein	4.30	1	495	Fenna Ooijselaar	4.42	1
484	Jurre Blankendaal	4.40	2	490	Sanne de Klein	4.46	2
483	Tijmen Oijevaar	4.52	3	473	Lynn Hoogeboom	4.48	3
668	Dex Groot	4.53		498	Indy Pronk	4.50	4
				497	Fem Pronk	4.54	5
				474	Rosa Hoogeboom	4.54	6
				496	Robin Stoop	5.07	7
				500	Eline Brus Geen lid	5.36	-
2012-2011							
nr	U14 Jongens	Uitslag	Plek	Nr	U14 Meisjes	Uitslag	Plek
470	Levi van Wonderen	9.13	1	678	Nikki Boekel	10.25	1
485	Jens de Groot	9.34	2	665	Femm Bruin	10.26	2
673	Iven Ligthart	9.42	3				
2010-2009							
nr	U16 Jongens	Uitslag	Plek	Nr	U16 Meisjes	Uitslag	Plek
499	Espen van de Welle	08.21	1	471	Jinte Huibers	09.41	1
476	Jesper de Groot	09.27	2	676	Fien Plak	10.17	2
679	Wout Boekel	10.09	3	469	Romy van Wonderen	10.49	3
674	Per Mellema	10.13	4	472	Esmay van Wonderen	10.55	4
				666	Jill Bruin	11.51	5
2008-2007				2006-2005			
nr	U18 Jongens	Uitslag	Plek	nr	U20 Jongens	Uitslag	Plek
493	Mattis Reijmerink	19.40		667	Sijmen Ploeg	DNF	
Sprintcross							
nr	Sprintcross	Uitslag	Plek	Nr	Sprintcross	Uitslag	Plek
480	Joost Emmaneel	08.04	1	479	Emma van der Pal	11.19	1
482	Bram Berkhout	08.46	2				
481	René Tijm	08.48	3				
667	Sijmen Ploeg	08.50	4				
677	Steven de Moel	09.05	5				
488	Matthijs de Groot	09.10	6				
669	Jasper Kroes	09.14	7				
675	Sam Oud	09.26	8				
672	Jesse Smit	10.15	9				
Senioren tot 50							
nr	Heren tot 50	Uitslag	Plek	Nr	Dames tot 50	Uitslag	Plek
480	Joost Emmaneel	26.50	1	494	Isabelle Brus	21.48	1
682	Tijs Hofmann	29.17	2	683	Britt Kos	22.57	2
488	Matthijs de Groot	31.25	3	685	Lonneke Kossen	23.56	3
663	Kees Brus Geen lid	34.19	-	479	Emma van der Pal	DNS	-
672	Jesse Smit	DNF	-				
Senioren 50+							
nr	Heren 50+	Uitslag	Plek	Nr	Dames 50+	Uitslag	Plek
690	Ruud Doodeman	29.56	1	689	Jose Hoogeboom	24.38	1
670	Frans Kroes	30.52	2	686	Annemiek van der Stoop	25.02	2
684	Piet de Waard	32.40	3	688	Emmie van den Bulk	26.22	3
680	Jos Schalkwijk	34.44	4				
681	Arie Kossen	36.02	5				
687	Wilco van der Stoop	36.17	6				
Giganten							
Nr	Giganten	Uitslag	Plek				
671	Dex Braumuller	6.44	1				

Vrijdagavondwedstrijd

Vrijdag 12 april 2024 stond de eerste vrijdagavondwedstrijd van het nieuwe baanseizoen op het programma. Zestig kinderen verdeeld over zes groepen deden mee. Iedere deelnemer kon een springnummer (ver of hoog), werpnummer (kogel, bal of speer), sprint nummer (40/60/80 of 100 meter) doen en er werd afgesloten met een lange afstand (600, 800 of 1000 meter).

Het was een heerlijke avond om te sporten en om buiten te zijn. Veel publiek kwam even een kijkje nemen bij de sportieve prestaties van hun (klein) kinderen.

Door de vele hulp van ouders en trainers waren bij alle onderdelen genoeg vrijwilligers. Wat een genot! Speciaal voor deze wedstrijd werd 's middags de caravan met de tijdwaarneming geïnstalleerd door Tijs en Bram en kon Jim de vele nieuwe pr van de looponderdelen noteren. Dank je wel mannen! De koffie, thee, limonade en wat lekkers stond klaar in de kantine, allemaal geregeld door Truus. Bedankt!

De volgende vrijdagavondwedstrijd is gepland op vrijdag 24 mei. Waarschijnlijk komen er dan een aantal andere atletiek onderdelen aan bod. Mocht dat niet zo zijn, dan kunnen de vorige resultaten misschien verbeterd worden!

De uitslag staat op de website www.avnova.nl

Rustig wandelen

- elke donderdagmorgen
- geen begeleiding; de groep bepaalt de route
- vertrek 9:30 uur vanaf het Nova-terrein, Oostwal 33 in Warmenhuizen
- na afloop koffie en thee in het clubgebouw van Nova
- vrijwillige bijdrage van 15 euro per jaar

Sportief wandelen

- elke maandag en zaterdagmorgen
- onder begeleiding van professioneel opgeleide trainers
- vertrek 9:00 uur vanaf Buiten centrum School, Oorsprongweg 1 in School
- ca. 1,5 uur conditie training
- contributie van €95 per jaar (incl. nordic walking)

Nordic walking

- elke zaterdagmorgen
- onder begeleiding van professioneel opgeleide trainers
- vertrek 9:00 uur vanaf Buitencentrum School, Oorsprongweg 1 in School
- ca. 1,5 uur conditie training
- contributie van 95 euro per jaar (incl. sporhef wandelen)

Je bent van harte welkom om mee te wandelen. Mail gerust naar wandelen@avnova.nl of bel 06 48 16 12 85 voor meer informatie.



Wandelen bij AV Nova

Wandelen is ideaal voor mensen die zich fitter willen voelen. Het is zeer toegankelijk en kan door bijna iedereen worden beoefend, ongeacht leeftijd of niveau.

Regelmatig wandelen verhoogt de capaciteit van het hart- en vaatstelsel, versterkt de spieren, houdt de gewrichten flexibel en heeft een positief effect op de stofwisseling.

Wandelen in een groep is bovendien gezellig én sociaal. Kortom, regelmatig wandelen is goed voor lichaam en geest; een stimulans voor een gezonde, actieve levensstijl.

Maak kennis met de wandelsport en sluit je aan bij Atletiekvereniging NOVA in Warmenhuizen.

Lees op de achterzijde de mogelijke lijkheden van wandelen bij AV NOVA.





Er zijn leden die van alle markten thuis zijn. Die nog volop meedraaien in de atletiekcompetitie, evenementen organiseren en in een commissies zitten. Kennis van de sport en andere vaardigheden en expertise komen dan geweldig van pas, maar dat komt niet zomaar aanwaaien. Daarom laten we in deze serie mini-interviews een aantal onbetaalbare krachten voor het voetlicht treden. Deze keer is dat René Tijm, die op de baan als atleet al zeker zijn sporen verdiend, maar ook nog eens van alles en nog wat doet voor Nova.

Hoe ben je erin gerold en hoe lang doe je het al?

Ik ben sinds mijn 7e al lid van Nova en ik ben begonnen met training geven aan de jongste jeugd toen ik op de middelbare school zat.

Wat doe je voor de club?

Samen met de andere leden van de Baanwedstrijdencommissie organiseren we elk jaar de Clubcross, een Pupillen en/of Junioren Competitiewedstrijd op de Novabaan, het Sportweekonderdeel Atletiek, de Clubkampioenschappen en een vrijdagavond instuifwedstrijd, daarnaast soms nog een competitiewedstrijd voor de Giganten. Ook ben ik sinds kort onderdeel van de Mediacommissie van Nova.

Waarom heb je de taak opgenomen?

Als onderdeel van een club vind ik het belangrijk om ook iets bij te dragen. Daarnaast is het ook leuk om dit samen te doen en om de atleten en vrijwilligers plezier te zien hebben tijdens wedstrijden.

Wat is het leukste aan het organiseren van een evenement of helpen als vrijwilliger?

Het leukste is om het samen te regelen en dan te zien dat het goed loopt. Het is af en toe best even spannend van te voren om alles rond te krijgen (vrijwilligers, materialen, het parcours/de baan, prijzen, elektronische tijd, etc.). Als het dan goed en foutloos gaat, we het geplande tijdschema halen en de atleten een goede, plezierige wedstrijd kunnen hebben, dan geeft dat veel voldoening.

Op welk onderdeel ben je zelf het beste?

Zelf houd ik van alle onderdelen van baanatletiek, mijn beste onderdelen zijn de 400m Horden, 110m Horden, 60m Horden (indoor) en de 400 meter.

Wat wil je nog graag meegeven aan de leden van Nova?

Ik vind dat we met elkaar een ontzettend mooie en hechte club hebben. Er zijn zoveel trainers, vrijwilligers, commissieleden en leden die hier hard voor werken en met succes. In vele trainingsgroepen, van wandelaars tot bootcampers en sprinters, is er een sterke band met elkaar. Er wordt fanatiek gesport maar ook zeker plezier gemaakt. Voor een voornamelijk individuele sport is deze teamspirit en dit clubgevoel best bijzonder en zeker iets waar we trots op mogen zijn!

Welke vraag had je nog meer verwacht en wat is jouw antwoord daarop?

Geen vraag, maar wel een bedankje: De afgelopen tijd hebben ik en mijn familie de steun van de Novianen ervaren, dat doet goed en het is fijn om onderdeel van zo'n mooie club te kunnen zijn.



© Fotografie: Edwin Glaser - 3D for You

Meerjarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

Bouw

Glas

Schilders

Service

Techniek



K DEKKER
bouw & infra

kdbv.nl

...veelzijdige bouwers.

WIJ GAAN NET DAT STAPJE VERDER VOOR JE

Advies & creatie
Binnen- & buitenreclame
Online communicatie
Print- & drukwerk

**multicopy the
communication
company** HEERHUGOWAARD
ALKMAAR

jac nota Slaapcomfort



Cornelis de Vriesweg 50
1746 CM Dirksborn
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

SPORTMASSAGE 
KARELLIGTHART

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



Jong Blauw News

Jong blauw nieuws dat, zit in het hart van het blad

Portret van een Jong Blauw lid

Deze keer een jonge atleet die onlangs voor de gezelligheid en snelheid op de dinsdag de groep van Jan en Jorg afwisselt. Een rustige jongen die graag zijn benen laat spreken en een echte liefhebber is van sport.

Naam: Espen van der Welle

School: Dalton Alkmaar

Beroep: Scholier

Wat is je leeftijd: 15 jaar

Hoe lang ben je al lid van Nova?: 8 jaar

Wat is je leukste onderdeel?: Cross en 1500m op de baan

Wat is je beste prestatie: 4e op de finale cross

Wie is je trainer: Linda, Kees, Jorg en Jan

Wat is je favoriete oefening: Trainen voor de cross

Wie vind je goed op het gebied van atletiek: En waarom?: Niels Laros omdat hij op jonge leeftijd al zo goed loopt

Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom? Toch wel Jesper want hij maakt de meeste grappen en is heel gezellig

Wat is de mooiste jong Blauw herinnering?: De trainingen

Wat is je favoriete boek?: Tien Torens Diep

Wat is je favoriete muziek?: Pop muziek

Wat is je favoriete film?: Sing

Antwoord op de vraag van de voorganger in dit portret: Jasper had mij de vraag gesteld:

Wat heeft je gemotiveerd om je aan te sluiten bij Jong Blauw?

Mijn antwoord: Omdat ik iets meer snelheid wilde kweken voor de 800m en ik vind het een erg gezellige groep.

Wie is de volgende in 'portret van een Jong Blauw lid': Fien Plak

Verzin een vraag die je wilt stellen aan deze persoon: Wat heeft jou gemotiveerd om bij Jong Blauw aan te sluiten.

Pluim

De pluim van deze editie is voor Jan B. Tijdens de junioren competitie had Jan de taak van Commissaris Van Vertrek. Met één enkele plaspauze waarvoor de wedstrijd even stil gelegd moest worden trok Jan de hele dag door. Jan, jij bent de top vrijwilliger die wij even benoemd willen hebben in deze editie!

Jong Bont en Blauw

Als trouwste vertegenwoordiger van Jong Bont en Blauw heeft Hugo V er even niets over te melden. Hij is er een beetje klaar mee en wil weer mee kunnen doen. Hij heeft beloofd nooit meer te zullen volleyballen, of toch...

Voorpret JB weekend

Ook dit jaar staat het Jong Blauw weekend weer op de agenda. De afgelopen 3 keer zijn zo goed bevallen dat we nu unaniem hebben besloten om in oktober een weekend weg te gaan. Deze unanieme stemming komt voort uit het feit dat de maand september volgepland is bij alle deelnemers.

Quotes:

Eerste training zonder Bram B. én zonder schema, tegen alle verwachtingen in, succesvol verlopen. [René T]

Pijn in bed is beter dan pijn op de baan [Axel B]

Als je niks ziet, kan je niet missen [Tijs H]

Er zijn twee mannen nodig om Jolijn P haar broek los te maken [Emma vd P]

Ik heb een druppel in mijn haar en aan mijn neus [Sara P]

Al ben je nog de sappigste peer, er zijn altijd mensen die geen peer lusten [Tijs H]

Daten met jongblauw

Naam: Do P.

Leeftijd: 25 jaar.

Lievelingskleur: Ducati rood

Hobby's: Headbanger met mijn mooie blonde lokken, creatief gebruik van visnetten (zoals bekend bij de bezoekers van de 70's party), muziek luisteren en maken.

Verborgene kwaliteit: ik ben een stripheld

Guilty pleasure: Franse kaas, met name de sterk ruikende.

Bio: Ik werk met veel plezier als automonteur en vind het niet erg om dit in mijn vrije tijd ook te doen. Het hoeft voor mij dan ook niet perfect te zijn, ik houd ervan als er nog wat te sleutelen is.

Vergeet niet te schrijven! Reacties op deze en voorgaande profielen zijn welkom via Jos H. (voorzitter van de jong blauw fanclub) of via datenmetjongblauw@jongblauwnews.nl



Jong blauw in de dierentuin

De afgelopen weken hebben opletende kijkers meerdere keren een zeer zeldzaam dier gespot. Voor zover bekend is



er namelijk maar één van in heel Nederland. Toch lijkt de weg naar Nova gevonden te zijn. Hij is nu een aantal keer op en om de baan door



meerdere personen gezien. Als hij gespot wordt is dit telkens wel van korte duur en daarom is het noodzakelijk om goed op te letten. Opvallend is het kenmerkende geklaag over duizeligheid en blinde kippen wat te horen is uit zijn mond. Advies is dan ook bij dit geluid goed op te letten. Met wat geluk kan je Moffel dan nog net zien. Een zeer opletende Jesse S. dacht bij het eten vlak na het verdwijnen van Moffel te zien dat Bram B. de bril van Emma vd P. terug gaf. Er lijkt een verband te zijn.

Natte sokken

Het was het ultieme cross-weer tijdens de clubcross van onze mooie vereniging. Al vroeg waren de JongBlauw leden op de baan om een mooi parcours uit te zetten. Bij de jeugd werd er flink gestreden om de prijzen. Daarnaast werd door de senioren gestreden op de korte-cross en op de 4/6 kilometer. Het prestigieuze combi klassement (waar alleen de beste van de vereniging aan durven mee te doen) werd met overtuiging gewonnen door Joost E., waarmee we hem natuurlijk hartelijk willen feliciteren! Je moet het maar durven om nog een keer te starten met natte schoenen en een vies pak. We hopen dat we volgend jaar nog meer jeugd leden en senioren kunnen ontvangen op een van de mooiste wedstrijden van het jaar!

Welkom terug

Wij verwelkomen Tom H weer terug bij onze club. Na enkele jaren afwezigheid is hij weer gespot op de baan. Tenminste, het leek bijna alsof hij boven de baan zweefde. Het is een genot om je weer op onze baan te zien lopen, zo'n topper op de baan kan heel wat jonkies inspireren. Ook hopen we stiekem dat je af en toe een competitiewedstrijdje mee pakt. We wensen je veel plezier bij je nieuwe oude clubje!

Back in Blue

Van onze vaste gastcolumnist Gerrit Peter T.

Sjoerd D. stak zijn neus trots in de lucht terwijl hij de atletiekbaan van AV Nova betrad, gehuld in zijn felblauwe clubtenue. Het doet hem herinneren aan hetzelfde blauw dat hij als kind bij SV Noordkop droeg. Als een verloren zoon keerde hij terug naar zijn sportieve roots, herinneringen aan zijn jeugd borrelden op in zijn gedachten. "Ah, het blauw voelt als thuiskomen," mompelde hij terwijl hij zijn biceps bewonderde in de reflectie van het clubhuisraam. Maar toen hij een stap op de baan zette, struikelde hij over zijn eigen ego. "Nou, dat was een snelle terugkeer naar de realiteit," grinnikte hij terwijl hij zichzelf uit het stof raapte, klaar om zijn ijdele avontuur voort te zetten.

Gekke Atletiekbanen: Flachau, Oostenrijk

Een groot deel van de jong blauw atleten is ook dit jaar weer afgereisd naar koude oorden om zich op de latten (of één) van een berg naar beneden te storten. Een select aantal was dit zelfs zo goed bevallen dat ze spontaan nog een week boekten naar bekend gebied. Het warme weer was vooral een vijand, maar niet alleen onze jong blauw atleten vochten met de



smeltende sneeuw. Onderaan de skilift kwam namelijk een onverwachts pareltje tevoorschijn. Twee sprintbanen en een verspringbak hadden zich meer dan tien jaar verborgen gehouden. Onze jong blauw leden stonden natuurlijk meteen te popelen om deze uit te proberen, maar helaas hadden ze net niet de juiste schoenen aan.

Powerhouse

Tegenwoordig is het op alle krachttrainingsavonden erg druk in het krachthonk. Er gaan zelfs geluiden over het uitbreiden van het krachthonk, omdat het zo succesvol is. Er zijn nog wat twijfels over het berekenen van gewichten die gebruikt worden. De JB-leden

rekenen de stang mee en de OB-leden rekenen alleen de gebruikte schijven. Hierdoor lijkt het alsof de JB-leden heel sterk zijn, maar dat is eigenlijk allemaal techniek.

Stiekem sterk worden

Na jaren lang trainen en zwoegen zijn we er eindelijk uit waar de sleutel tot succes en een goddelijk lichaam. Het blijkt dat het verschil wordt gemaakt aan het einde van de training. De spierballen groeien iedere keer als iemand de gewichten of spullen weer netjes terug op zijn plekje terug legt. Deze tip geven we gratis aan iedereen, want we gunnen iedereen het strandlichaam waarvoor ze aan het sparen zijn!

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 Vrijdag 14 juni 2024, De [hier-had-uw-sponsornaam-kunnen-staan] Instuif, A.V. Nova Warmenhuizen

Tip: geef u snel op als vrijwilliger, dan hoeft u niets te missen en is de atleet verzekerd van een leuke wedstrijd.

2^e Weekend 24, 25 en 26 mei 2024, NK Masters, G.A.C. Hilversum

Axel, Dirk-Jan, Matthijs, René en andere masters, geef je snel op. Sluiting 5 mei.

3^e Zaterdag 18 mei 2024, Competitie U16/U14, A.V. Trias Heiloo

4^e Zondag 2 juni 2024, 2^e competitie wedstrijd senioren (2^e divisie SAV Grootebroek, 3^e divisie A.V. Trias Heiloo)

5^e Zondag 23 juni 2024, 3^e competitie wedstrijd senioren (2^e divisie Almere '81, 3^e divisie A.V. Atos Amsterdam Noord)





Zomerwandelen

Willem de Maaré

Na maandag 24 juni 2024 is het seizoen van sportief wandelen afgelopen. Hierna gaan de zomerstopwandelingen weer van start onder leiding van Willem de Maaré.

Iedereen is van harte welkom om hieraan deel te nemen. Deze wandelingen duren totdat het nieuwe seizoen sportief wandelen weer gaat beginnen.

We vertrekken op de maandagochtenden, zoals gewoonlijk, om 9.00 u vanaf het bezoekerscentrum in Schoorl.

Hoewel er tijdens deze wandelingen geen oefeningen e.d. worden gedaan, hebben ze toch een sportief tintje. Je krijgt te maken met hier en daar een stukje mul zand, af en toe een stevig klimmetje, maar ook zitten er leuke paadjes in. Vooral de wandeling naar het koepeltje is altijd weer bijzonder. Daar drinken we koffie/thee met koek. Dit alles nemen we dan wel zelf mee. Tijdens deze wandeling moet het wel goed weer zijn, anders plannen we hiervoor een volgende datum.

Tijdens de andere iets langere wandelingen pauzeren we bij een restaurant, neem daarvoor wel geld of een andere betaalmogelijkheid mee.

Hopelijk kunnen we wederom genieten van de mooie natuur, de bloeiende heide en de bijzondere paadjes en hopelijk is het grondwaterpeil gezakt, zodat we droge voeten houden.

Het voorlopige programma ziet er als volgt uit:

- 1 juli 1½ uur, eventueel koffie bij IJgenweis
- 8 juli naar het koepeltje, koffie/thee/koek zelf meenemen. (**denk aan de Duinkaart!**)
- 15 juli 1½ uur.
- 22 juli Duinvermaak of Camperduin of Hargen aan Zee.. (**denk aan de Duinkaart!**)
- 29 juli 1½ uur
- 5 aug. Duinvermaak of Camperduin of Hargen aan Zee.. (**denk aan de Duinkaart!**)
- 12 aug 1½ uur.
- 19 aug. Duinvermaak of Camperduin of Hargen aan Zee.. (**denk aan de Duinkaart!**)

Skivakantie Ortisei

Tiny en Nico Zoon

Op 2 maart gingen we enthousiast op pad met de bus naar Ortisei. Zaterdagmorgen op tijd in Hotel Rodes, er staat al een ontbijt voor ons klaar. Eenieder gaat doen wat ze leuk vinden: op de lange latten, wandelen of nog even zwemmen. Voor elk wat wils.

De sneeuw is prima en het weer zit ook mee. Af en toe een sneeuwbuï en mist, maar voor de rest oké.

De biertjes en Aperols smaken erg lekker. En in de avond een potje kaarten ofzo, bridgers hebben we ook al in ons midden. Wat wordt dat in de toekomst? Zo genieten we allemaal, ieder op zijn manier.

Gips kwam er niet aan te pas, alleen twee gekneusde neuzen, maar dat komt wel goed. Zondag 10 maart kwamen we supervroeg weer thuis, de ophalers uit bed gebeld en om 8.00 uur weer op huis aan.

Marian en Peter Robert, hartelijk voor de goede zorgen van een prachtige vakantie en hopelijk tot volgend jaar.

Wandelvierdaagse 2024

Nelina Bruin

Van maandag 15 april tot en met vrijdag 19 april werd de wandelvierdaagse georganiseerd. Vijf dagen, zodat je een dag mag overslaan om uit te rusten of een andere sport te beoefenen. Op woensdag 10 april mochten we op de Hoge Ven en op de Barbaraschool startkaarten voorverkopen, zodat de wandelaars op de wandeldagen bij de poort een route konden ophalen en meteen konden vertrekken voor hun wandeling. Deze voorverkoop is ook meteen een reminder dat de wandelvierdaagse begint. We zijn ontzettend blij dat we dit mogen doen op de scholen.

Op de woensdag van de voorverkoop was het prachtig weer. Iedereen had zin om maandag te starten. Maandag 15 april was het weer niet best, overdag veel wind en buien waar je behoorlijk nat van werd. Zolang het niet onweert, kan er gestart worden, maar het is dan niet aantrekkelijk. Tot onze grote vreugde werd het 's avonds droog en wisten heel veel mensen Nova toch te vinden om mee te doen met de wandelvierdaagse. De zon scheen, de vlaggen van de posten en de AH moesten extra vastgebonden worden vanwege de wind, maar als je bezig was, was het heerlijk weer.



Dinsdag ging de route door Warmenhuizen. Ook toen was het 's avonds droog! We mochten een

stempel halen in het Angelapark. Bij de stempelpost zaten verschillende supporters aan de kant om de wandelaars aan te moedigen. Heel leuk. Dit was een initiatief van Mooi Leven. Ineke Bas en Karin hadden dit voor ons geregeld!

Het weer zat ons woensdag- en donderdag avond ook mee. Twee mooie wandeldagen.



Vrijdag zou het 's avonds droog zijn volgens de voorspellingen. Dat was het helaas niet. De 10km ging uitgerekend vandaag over de Westfriesedijk. De week ervoor nog gefietst of de route klopte, prachtig weer zonnetje erbij en de wind in de rug. Nu harde tegenwind en ook wat regen. Ook de vijf kilometer was zwaar, Veilingweg tegenwind. Maar de laatste wandeldag en dan maken de medailles heel veel goed. Na de finish medaille ophalen en met de wandelvierdaagse lijst op de foto. Daar waren veel blije en trotse gezichten te zien.

Op het Novaterrein had Acon autocross een racewagen neergezet. Acon gaf aan alle wandelaars tot en met 12 jaar een gratis kaartje voor de wedstrijd van 9 juni, het open Nederlands Kampioenschap Rodeo. Wie daarheen gaat, heel veel plezier!

Alle vijf de wandeldagen verzorgde de Albert Heijn een post waarbij iedereen iets lekkers kreeg. Dit werd zeer gewaardeerd. AH bedankt!



We kunnen terugkijken op een mooi evenement, met dank aan de vele vrijwilligers. Voor een wandelweek heb je bij elkaar zo'n 70 plekken die bemand moeten worden. Vele vrijwilligers helpen

zelfs meerdere dagen. Top!

Als u volgend jaar bij dit evenement achter de schermen wilt kijken, stuur dan alvast een mail naar nelstuyt@quicknet.nl (Nel Stuyt). Dan krijgt u volgend jaar een mail om aan te geven voor welke dag(en) u beschikbaar bent en kan zij u indelen.



De vrijwilligers van dit jaar, heel erg bedankt voor jullie hulp. Het weer viel achteraf mee, maar de wind (en vrijdag wat regen) maakte het voor de buitenposten, verkeersregelaars, route uitdelers/ eindstempelaars vrij fris. Het hete bakje thee werd bij thuiskomst erg gewaardeerd!

Koninklijke Onderscheiding voor Truus

Isabelle Brus

Op 26 april 2024 kreeg ons ere-lid Truus Rood-Zutt een Koninklijke Onderscheiding opgespeld door burgemeester Marjan van Kampen-Nouwen. Zij is al jaren actief als vrijwilliger bij verschillende organisaties. Waaronder de Abdij in Egmond, wielervereniging Alcmaria Victrix en onze vereniging AV Nova. Truus zat sinds de oprichting in 1980 tot 2002 in het Nova bestuur. Ze hield zich behalve het reilen en zeilen van de vereniging vooral bezig met het penningmeesterschap. Daarnaast was ze de hoofdtrainer die behalve de trainingen ook de schema's maakte voor de Nova jeugd. Voor de clubkleding moest je ook bij Truus zijn. In hun eigen zaak (hoveniersbedrijf Rubra met daarbij de winkel) op Schoorldam kon je de kleding ophalen. Om wat extra geld te verdienen voor de vereniging werd er in Warmenhuizen de Verlichtingsloop georganiseerd (wat ook al voor de oprichting van AV Nova bestond). Truus zat in het bestuur en regelde op de dag zelf vooral het loten verkopen. Net als bij de wielersbaan kon je niet voorbij Truus lopen, voordat je minimaal een lot had gekocht.

Nu is Truus bij Nova vooral bekend als hoofd van de kantine commissie (heeft ze zelfs haar papieren



voor moeten halen!) en zoals ze zelf zegt Hoofd wc dame! Iedere donderdag kan de donderdagochtend wandelgroep rekenen op thee en koffie in de Novakantine wat zij verzorgt. Lief en leed wordt ook door Truus geregeld, zowel bij de atletiek afdeling als bij de wandeltak "de Vlugges Voetjes". Dit zijn een aantal dingen die Truus regelt, doet, of gedaan heeft. Waarschijnlijk wordt de helft nog vergeten!

Kortom Truus heeft deze onderscheiding dik en dan ook dik verdiend!!

Truus, u bent en blijft een topper!!! Gefeliciteerd!!!

Foto bron, website  Gemeente Schagen

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



Wij zijn jouw
signspecialist!



RECLASIGN



Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

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



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

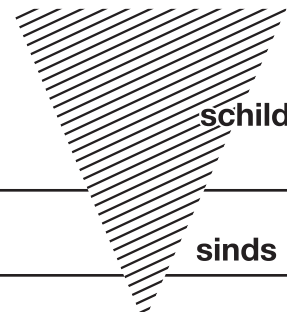
Zinkmeester

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

Schildersbedrijf
PRONK



schilders

sinds 1920

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

nextstep
TRAINING



PERSONAL TRAINING
SMALL GROUP TRAINING
FYSIOTHERAPIE
VOEDINGSADVIES

HAPPY ARE
THOSE WHO
DREAM DREAMS



GUN JEZELF
DE LUXE VAN
OPTIDEE !
Beter & dieper slapen

Optidee
Zelfstandig ondernemer

Scan de QR
voor actuele
catalogus &
acties

Sabine
Schravemade
06-43201200



Born to run

Ruud Doodeman

Als eerste: waarom zou je in godsnaam zoveel moeite doen om zonder alle mogelijke vervoersmiddelen hardlopend op weg te gaan? Dat is een zeer terechte vraag! Wat heeft het voor zin om zoveel kilometers te willen lopen? Nou, we zijn ervoor gebouwd. De mens behoort tot een selecte groep zoogdieren die tweebeinig is. Dat is best bijzonder. Zonder evenwichtsgevoel zouden volgens de evolutietheorie onze armen ook poten zijn. Bij bepaalde apen zien we immers dat ze ook de handen gebruiken om vooruit te gaan. Vooral nog zien we niemand de 100 meter of de marathon doen met medegebruik van onze armen en handen. Alleen op de kortste afstanden steunen we op onze handen om rap weg te komen. Wie het toch alles op handen en voeten wil doen, die houd ik trouwens niet tegen en dan zie ik het vast met veel plezier gebeuren. Als tweebeinigen zijn we dus bij uitstek geschikt om meters te maken. De eerste vraag is daarom al onjuist en zou moeten zijn: waarom zou je maar zo'n klein stukje willen lopen? Die liefde voor de korte afstand komt, afgezien van het atletische sprintersvolk, vanzelf door alle andere mogelijke vervoersmiddelen die ons op lange termijn zullen laten evalueren tot louter rondbuikige tweebeinigen.



Wat is jouw afstand?

Bij mij ging het verlengen van de afstand van lieverlee. Als je conditie langzamerhand beter wordt, dan is het leuk om jezelf wat uit te blijven dagen en er telkens een stukje aan vast te plakken. Zo ga je van je eerste 5 naar de 10 kilometer. Bij een volgende horde merk je dat de hoge intensiteit, die bij de relatief korte afstanden hoort, niet meer past. Het komt meer op uithoudingsvermogen aan en minder op kracht. Dat zie je vaak aan de bouw van iemand, over het algemeen is de lange afstandsloper slank. De kilo's raak je immers gemakkelijk kwijt. Te zwaar worden lukt niet wanneer je 100 km in de week loopt.

Bij grotere afstanden, zoals de 10 Engelse mijl en de halve marathon kan je niet dezelfde kilometer tempo van een 5 of 10 aanhouden. Je zult een ander ritme oppakken om het mogelijk te maken een langere afstand te overbruggen. Je hoeft dan niet meer zo te vlammen en je kunt best een volkomen geaccepteerd lagere kilometer tijd aanhouden. Dat vond ik zelf al wat relaxter, al is het uiteindelijk ook vermoeiender. Soms is het variëren

in afstand een zoektocht naar jouw ideale hardloopbeleving. Het hangt bijvoorbeeld van je bouw af, van je tijd die je ervoor vrij wilt maken, van je ambitie of gewoonte van je loopgroep af hoe ver je wilt gaan. De ene looper trekt het kloffie niet aan voor minder dan 10 en een ander vindt 5 kilometer meer dan genoeg.

Durf

Die gedurfde maar geleidelijke overgang naar onbekende verten kan je verrassen. De afgelegde afstand brengt je terug naar jezelf en de basis van je bestaan. Ga gewoon gedachteloos en grenzeloos op weg en zie maar waar het schip strandt. Mensen die in hun jeugd een gruwelijke hekel aan hardlopen hadden kunnen ineens kilometervreters worden. Je bent alleen bezig met hardlopen en niets anders. Het maakt je een met alles in de omgeving waar je bent. Essentie. Je voelt je voeten op de grond, de landing, hoe je ene voet neerkomt en de andere juist los is en zweeft. Je kunt snel afgeleid zijn en aan van alles en nog wat denken. Je eigen voortbeweging is alles wat telt, al het andere kan je achter je laten.

Voordelen

Als eerste wordt het veel leuker om het in de vrije natuur op een lopen te zetten. Als de 30 kilometer geen problemen geeft, wie houdt je dan tegen om voor een route van 20 te kiezen? Dan heb je nog genoeg ruimte om te freewheelen en voldoende voorzichtigheid in te bouwen als je er alleen vandoor gaat en, al dan niet bewust, iets van de route afwijkt. Het gevoel van vrijheid en grenzeloosheid ervaar ik vooral als ik zo'n lange zwerftocht of trail in het buitenland doe in een mooie natuurlijke omgeving.

Kosten gaan voor de baat uit

Investeer als eerste in een hardlooppuitrusting van hoge kwaliteit. Als je comfortabel wilt blijven, blessures wilt voorkomen en je hardloopprestaties wilt optimaliseren dan is goede hoogwaardige hardloopkleding en -schoeisel essentieel. Zorg voor goed geventileerde, vocht afvoerende kleding om je koel en droog te houden. En uiteraard schoenen die de voeten ondersteunen op basis van je gewicht voor de demping en stand van de voeten en zo beschermen tegen blessures.

De weg van de geleidelijkheid

Als je net begint met hardlopen, kan het verleidelijk zijn om elke keer dat je op pad gaat je kilometers aanzienlijk te verhogen. Dit verhoogt echter de kans op blessures op en is niet handig voor je hardloopprestaties op de


MEIJERBOUW
 WARMENHUIZEN

Particulier
Bedrijven
Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl



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!

lange termijn. Enthousiasme is goed, maar, zorg ervoor dat stapsgewijs het aantal kilometers met niet meer dan 10% toeneemt.

Evenwicht

Veel mensen die net beginnen met hardlopen, beginnen te snel. Ze komen er dan ook al snel achter dat ze dit tempo niet over de hele afstand kunnen volhouden en de rest van de afstand moeten wandelen of moeten inkorten. Om dit te voorkomen, kan je beginnen met een langzamer tempo dan je gewend bent. Eenmaal aangepast aan het lopen van langere afstanden in dit rustige ritme, kan je geleidelijk je tempo verhogen. Zoek dan een uitdagende snelheid die je tot het eind aan toe kunt handhaven.

Droog niet uit

De pittige lange inspanning zorgt ervoor dat je veel vocht verliest. Dat moet worden aangevuld, zelfs als je nog geen dorst hebt. Eigenlijk merk je dat ook bij een baantraining; dat je nog een soort nadorst hebt terwijl je al lang thuis bent. Om uitdroging te voorkomen, moet je er dus naar streven om elk uur dat je aan het hardlopen bent ongeveer 500 ml water te drinken. Dit is zeker als de tocht langer dan een uur duurt van belang, anders kan je inspanning een stuk zwaarder worden.

Lichaamssignalen

Hardlopen over lange afstanden is behoorlijk inspannend en belastend. Wees alert op de signalen die je lichaam geeft. De mate van vermoeidheid. Pijn kan niet de bedoeling zijn. Het kan zijn dat je langzamer moet gaan hardlopen of een dag vrij moet nemen van de training als je tijdens of na het hardlopen aanzienlijke pijn of ongemak ervaart.

Motivatie

Lange afstanden lopen kan eentonig lijken, en zonder de juiste motivatie raak je gemakkelijk verveeld en ontmoedigd. Het goede nieuws is dat er tal van manieren zijn om je motivatie hoog te houden tijdens lange runs. Het allerbeste nieuws is wat mij betreft dat het helemaal niet hoeft. Bij te grote vrees voor de inspanning en bijbehorende vermoeidheid zeg je "Toedeledoki!" Dan blijf je lekker in je comfortzone en houd je het bij een 5 kilometer. No problem. Aan de andere kant ervaar je eigen sterkte en geniet je ervan dat je het aankan om zo ver te gaan. Je zelfvertrouwen groeit en je staat in je kracht. Je kunt steeds meer kanten op en kunt je hardlooproute regelmatig veranderen. Een loopgroep met vrienden maakt de drempel nog wat lager.

Beloning

Doelen zijn een uitstekend hulpmiddel om ervoor te zorgen dat je voortdurend verbetert tijdens het trainen voor een langeafstandsliep. Beloon jezelf bij het bereiken van specifieke fitnessdoelen zoals:

- Een bepaald aantal kilometers hardlopen in een week;
- Een bepaald tempo bereiken;
- Een nieuw afstandsrecord vestigen.

De beloningen kunnen alles zijn, zoals een stoute traktatie, een sportreisje of nieuwe outfit. Nou ja, verzin het ook zelf maar. Door een persoonlijke bonus op te nemen in je trainingsprogramma, voel je je mogelijk veel gemotiveerder en gedisciplineerd om te blijven gaan.

Zoek jouw afstand

Wanneer je consistente verbeteringen begint te zien, wil je misschien elke dag gaan hardlopen. Voldoende rust krijgen is echter net zo belangrijk als regelmatig trainen en zorgt voor de beste resultaten. Zo is een gezond evenwicht tussen training en herstelbehoefte iets om in de gaten te houden. Om dit te doen, moet je ervoor zorgen dat je drie dagen per week niet aan hardlopen doet en de fysieke activiteit hiernaast beperkt. Met wat beleid en geestelijke kracht kan je veel meer dan je ooit voor mogelijk gehouden hebt. Hoewel ik wel eens overwogen heb om de 60 van Texel te gaan lopen, vond ik de marathon, met alle respect, toch wel



ver genoeg. Desalniettemin zijn er atleten die de hand niet omdraaien voor een 100 km. Met een bepaalde bewondering zie ik dat aan. Toch, wij als tweebeeners kunnen dat, zodat we in de oertijd de bizonnen konden verschalken. Bij de Olympische Spelen van het hele dierenrijk zal de mens het op alle fronten dik afleggen tegen de viervoeters. Alleen op de heel lange afstand zijn we toch niet volkomen kansloos. Nu lijken de afstanden van de wegatleten telkens korter te worden. Darwin vindt dat mensonwaardig! Gelukkig zijn er atletiekverenigingen zoals Nova die de mensheid op het goede spoor houden. We zijn immers geboren om te lopen.

Wandelweekend 2024

Secret writers

Ongeveer een jaar geleden kregen we een mailtje van Marian:

Wandelweekend 2024 is van 19-22 april in de Huntershof in Diever. Evenals in 2023 een accommodatie met 2-persoonskamers en eigen sanitair.

Daar hebben we op ingeschreven. Met 30 wandelaars een lang weekend op pad, altijd gezellig. De accommodatie is iets gedateerder dan verwacht, maar dat mag de pret niet drukken. Vrijdagavond veel (luid!) praten, wijntje – biertje, spelletje.

Zaterdagmorgen met z'n allen op pad, de reguliere sportief wandeltraining van 1 ½ uur. Diever kent een mooie omgeving, maar het is er nu wel heel erg nat. Maar het zonnetje schijnt, we gaan aan de gang. Na afloop van de training snel terug naar de accommodatie, want daar wacht koffie met een heerlijk stukje taart. De deelnemers nemen of een dinerschotel mee, of iets lekkers voor bij de koffie. 's Middags een rondje fietsen. Ook daar staat af en toe een fietspad onder water, spannend! Eerst hard trappen en daarna de benen omhoog en maar hopen dat je het redt tot het einde van de plas. Lunchen bij een uitkijktoren en koffie met oranjekoek in Zorgvlied. Na 40 km terug in Diever. Willem (Dekker) en Truus hebben op vrijdag geshopt, na enig aandringen showen zij hun nieuwe kleding. Na het diner hebben Marian en Peter een Pubquiz in elkaar gezet. Ten opzichte van vrijdagavond is het nu een stuk stiller. Er worden door zeven teams vier rondes gespeeld. Allen zijn best fanatiek, en uiteraard is er een groep winnaars. Jammer genoeg hebben Marian en Peter verzuimd prijzen te kopen. Met als gevolg dat de prijsuitreiking wordt uitgesteld

tot zondagavond.

Zondagmorgen een lange wandeling door het Drents-Friese Wold. Regelmatig staan paden onder water, het wordt een echte survival-tocht*. Onderweg bezoeken we het Onderduikershol uit de tweede wereldoorlog. Indrukwekkend. Na de koffie met wat lekkers en de lunch is iedereen vrij om te doen wat men wil. Het overgrote deel gaat naar het museum Valse Kunst in Vledder. We worden begeleid door een gids die veel te vertellen heeft over Chinese klederdracht-kunst, en ook een die veel weet over Valse Kunst. Erg interessant. Na het diner wordt het rustig, hier en daar worden nog wat spelletjes gedaan.

Maandagmorgen pakken we de tassen weer in en vertrekken. Op de fiets, met de auto, of de vakantie wordt verlengd tot in Duitsland.

Marian en Peter bedankt voor dit mooie wandelweekend, we hebben ervan genoten. We zijn nog niet eerder mee geweest, maar volgend jaar zijn we zeker weer van de partij.

Toevoeging Marian en Peter:

We doen dit al bijna 40 jaar, de accommodaties worden wel steeds luxer maar dat mag de pret niet drukken. Ook wij hebben ervan genoten, we kunnen alvast verklappen dat de datum 2025 is: 16-19 mei en we gaan naar Winterswijk.



Vakantie-zomerperiode wandeltrainingen

Marian, coordinator wandelen

Zaterdag 22 en maandag 24 juni zijn de laatste wandeltrainingen van het seizoen.

Zaterdag 29 juni sluiten we het seizoen af: 's middags een lange wandeling en aansluitend gezellig nazitten in de tuin bij Marian en Peter. Meer details volgen per mail.

4 april jl 50 jaar getrouwd.

Marian en Peter

Truus komt langs met een prachtige bos bloemen namens bestuur en leden van Nova. En met cadeautjes van de Vlugges voetjes. Dat wordt gewaardeerd! Hartelijk dank daarvoor.

Koninklijke onderscheiding Truus

Marian

Truus volgt de sportieve en culturele presentaties van haar kleinkinderen op de voet, zo ook op 26 april jl. Ze wordt opgehaald door haar zoon om te gaan kijken naar een musical waar haar kleinkind aan mee doet. Nee, er is geen musical in Waarland, maar wel de burgemeester Marjan van Kampen van de Gemeente Schagen. Nou dan weet je het wel, er worden lintjes uitgereikt, dus ook aan Truus. Vanaf 1975 heeft zij zich ingezet voor Wielervereniging Alcmaria Victrix, vanaf 1980 bij Nova en de laatste jaren voor de Abdij van Egmond. De onderscheiding is dan ook meer dan verdiend.

Gefeliciteerd! Alhoewel de inleverdatum van deze Noviteit al voorbij is hebben we aan de redactie toestemming gekregen een klein berichtje te maken van dit heugelijke feit. Truus gaat er voor de volgende editie van de Noviteit een verslag over maken.



Foto bron, website  Gemeente Schagen

Belangrijke data:

24 mei 2024 Vrijdagavondwedstrijd
13 juli 2024 Ronde van Tuitjenhorn
21 sept 2024 Clubkampioenschappen meerkamp jeugd
21 en 22 sept 2024 Nova kamp
29 sept 2024 Boerenlandtocht, voor de jeugd puzzeltocht

Vrijdagavondwedstrijd 24 mei 2024

Speciaal voor de jeugd organiseert de jeugdcommissie een baanwedstrijd op vrijdagavond. Mooie oefening voor de pupillen- en de juniorencompetitie.

Op deze vrijdagavond wordt er een driekamp gedaan. Iedere groep doet een sprintnummer (40, 60, 80 of 100 meter), springnummer (ver- of hoogspringen) en een werpnummer (bal-/speerwerpen of kogelstoten). De avond wordt afgesloten met een lange afstand nummer (600, 800 of 1000 meter).

Inschrijving is gratis, vanaf 18.00 uur in de Novakantine. Om 18.15 uur is de warming up. Om 18.30 uur starten we met de onderdelen.

Wat: "Vrijdagavondwedstrijd"

Waar: Nova baan

Wanneer: vrijdag 24 mei 2024

Tijd: Inschrijven vanaf 18.00 uur, eindtijd rond 20.30 uur voor de jongere kinderen, 21.00 uur voor de oudere jeugdleden.

Publiek is meer dan welkom en een helpende hand helemaal! Hulp is bij de groep van uw kind.

Ronde van Tuitjenhorn

Op 13 juli 2024 wordt de Ronde van Tuitjenhorn georganiseerd. We hopen dat er heel veel Nova atleten aan de start zullen verschijnen. Om dit te promoten regelt de jeugdcommissie van Nova de inschrijving voor Nova atleten en maakt er meteen een gezellige avond van.

Hoe en wat horen jullie nog, maar houd 13 juli vrij in de agenda!!!

Clubkampioenschappen en Novakamp

Nog iets om in de agenda te noteren:

21 september Clubkampioenschappen meerkamp en daarachter aan organiseert de jeugdcommissie het Nova kamp!!

Ook hiervoor volgt nog verdere informatie!!



Bemo Rail in Warmenhuizen is al meer dan 50 jaar wereldwijd expert in rail- en rangeertechniek.



Scan de QR-code en kijk op onze website voor meer informatie.



ELEKTROTECHNIEK BEVEILIGING ICT-NETWERKEN
blomelektrotechnik.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 inspanning 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

samen
we zorgen dat
het werkt, altijd!



**ROOD
GROEN
service**

Ontwerp, Aanleg en
Onderhoud van Tuinen

Oudevaart 87

1749CH Warmenhuizen

06 53 27 07 17

info@roodgroenservice.nl

@Roodgroenservice

www.roodgroenservice.nl



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49
1746 CM Dirkshorn
0224-552282

info@petersautoservice.nl
facebook.com/petersautoservicedirkshorn

Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03



Rekken of niet?

Geleund tegen een oude spar in de duinen van Schoorl op een willekeurige dinsdagavond staat de trainingsgroep van Jan te rekken. Het inlopen vanaf Loempie is geweest. Zo meteen begint de training in 'Jan's vrolijke tempo', ander woord voor 'kapot gaan'.

Twee, drie man verdeeld per boom. Bovenbenen worden gerekt, kuiten ... Maar waarom? Rekken heeft een aantal voordelen, maar waarschijnlijk niet helemaal wat we verwachten. Hard bewijs voor het nut van rekken voor of na een training is er namelijk bijna niet.

Wat is rekken eigenlijk?

Met rekken verleng je een korte spiervezel. Rekken zorgt ervoor dat je leniger wordt.

Als je rekt voor de training zorgt dat ervoor dat de spieren iets opwarmen, maar dat hadden we al gedaan met het inlopen. Rekken zorgt voor een toename van de flexibiliteit, dit is vooral belangrijk bij atleten met een zittend beroep. Door al het zitten worden de bovenbeenspieren iets korter en die worden gerekt naar de oorspronkelijke lengte. Tegelijkertijd vermindert het rekken ook de explosieve kracht van de spieren, dus voor sprinters is het voor de training niet aan te raden.

Als je rekt na de training voorkomt dat geen blessures. Na een zware training, dus die in een 'vrolijk tempo', is het zelfs uit den boze. De spieren zijn al oververmoeid en hebben kleine scheurtjes in zich door de inspanning. Rekken na de training verergert die 'schade' en geeft zelfs een verhoogde kans op blessures in de week erna.

Als ik er zo over nadenk is het best gek dat ikzelf al tien jaar na de training rek.

Zijn er dan helemaal geen positieve effecten van rekken?

Nu wordt het lastig. Bij niet-sporters zorgt het voor een verbetering van het hart en vaatsysteem, betere slaap en minder kans op rugpijn. Bij sporters is dit effect er al door het sporten. Wel zorgt rekken vanaf vijf keer per week voor een toegenomen lenigheid met minder kans om te vallen en ook minder kans op blessures bij een val. Dit is uitgebreid bij ouderen onderzocht. Ook geeft rekken 'spierbewustzijn': een psychologisch effect waarbij je je lichaam beter leert kennen

Met alle knowhow uit de medische artikelen kom ik op de volgende aanbevelingslijst.

Voor atleten:

- Rek alleen als de spieren opgewarmd zijn.
- Rek NOOIT na een intensieve training.
- Houd een rekoefening tussen de 10 en 30 seconden.
- Rek nooit verend.
- Zie rekken als een aparte trainingsvorm buiten de hardlooptraining om.
- Rek je knie nooit verder dan 90 graden als je knieblessures hebt gehad.

Voor de wandelaars:

- Rek dagelijks, dit vergroot lenigheid en vermindert de kans op een blessure bij een val.
- Als we ouder worden hebben onze spieren en bindweefsels de neiging om strakker te worden, dagelijks stretchen kan dit deels tegengaan.

Stijve spieren na de training? Ga rustig zitten en neem een kopje thee.

De hardloofdokter





Langestraat 83, 1811 JD Alkmaar



GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

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



LARSBARSINGERHORN.COM

De Cres 11 • 1749 DH Warmenhuizen Mobiel: 06 - 51 82 56 85



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

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



Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut

Martina Pronk
06 15 88 75 79

info@praktijkPronkstuk.nl
www.praktijkPronkstuk.nl

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheken

Bezoekadres

Bregweid 4 (*achterom*)
Warmenhuizen

Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen
(0226) 39 30 74

www.awdg.nl

info@awdg.nl

Een goed advies betaalt zichzelf!

Starter gezocht!

Wie o wie lijkt het leuk om zo nu en dan het startschot te lossen bij het sprinten, de langere loopnummers of het hordelopen? We zoeken een officiële starter. Je volgt een korte (online) cursus. Daarna ben je formeel bevoegd om het startpistool te hanteren. Meer weten over hoe vaak, wanneer en meer? Bij het wedstrijdsecretariaat kunnen ze je alle ins en outs vertellen. Mail: wedstrijdsecretariaat@avnova.nl



LAATSTE NIEUWS

Vanaf dinsdag 14 mei kun je ipv de bostraining ook op de baan trainen. Deze trainingen worden gegeven door Joshua.

Tijdens deze trainingen ligt de focus voornamelijk op het sneller worden op de 5 en 10 km. Iedereen kan en mag aansluiten, ongeacht jouw (huidige) niveau.

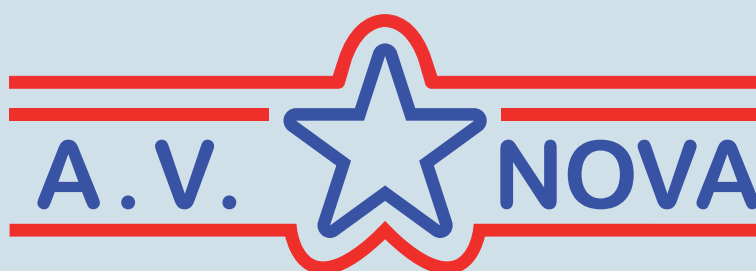
Aanvang is 19.30 uur tot ongeveer 20.45 uur.

Trainingsdata:

14 en 28 mei
11 en 25 juni
9 en 23 juli
13 en 27 augustus
10 en 24 september

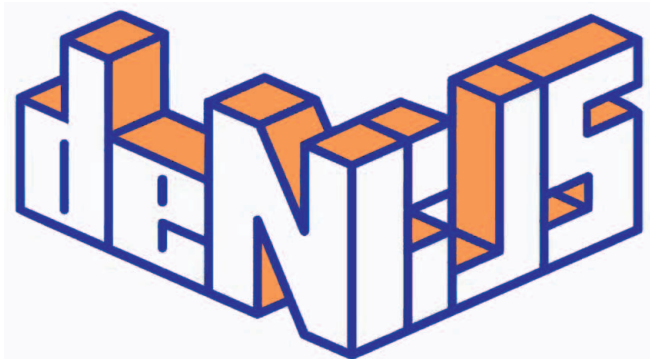
Stuur Joshua een whatsapp als je interesse hebt om deel te nemen - je hoeft uiteraard niet per se alle dinsdagen mee te trainen - zodat 'ie weet wie er komt trainen/wie er interesse heeft.

Zijn nummer: 06-54946276



Bestuurslid gezocht!

Met het vertrek van Deni en Nelina zoeken we bij het bestuur versterking. En dan specifiek op het onderwerp jeugd en inclusie. Ligt jouw interesse bij de jeugd van de club en dan in het bijzonder bij het opkomen voor hun sportieve belangen (beleid dus, niet de organisatie van jeugd-evenementen) én bij inclusief sporten, dus Nova openstellen voor meer doelgroepen dan de geijkte? Dan ben jij degene die we zoeken! Wil je meer weten over hoeveel tijd die bestuursfunctie kost, wat het inhoudt of wat we verwachten? Mail: voorzitter@avnova.nl.



**Vakmanschap en kwaliteit
tot in het kleinste detail**

**“Steun onze club en wordt ook
een sportieve sponsor van Nova”**

**Staat hier volgende keer jouw
advertentie?
meer informatie
mail naar**

**sponsoring@avnova.nl
of neem contact op met**

Yde Dekker 06 53 93 04 08
Jos Hoogeboom 02 26 72 30 39
Dick Nannes 06 51 48 99 31



**AUTOSERVICE
VAN WENT**

**Uw sportieve partner
in mobiliteit**

📍 Kabelstraat 11, 1749 DM Warmenhuizen
☎ 0226 - 399 900
✉ info@autoservicevanwent.nl
🌐 autoservicevanwent.nl



Sponsor van de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht

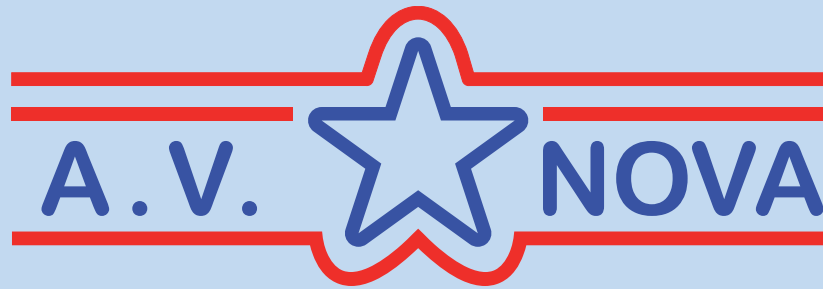
Record deelname wintercompetitie jeugdleden

Met de clubcross als laatste wedstrijd is er een einde gekomen aan de wintercompetitie van onze jeugdleden, seizoen 2023/2024. We kunnen terugkijken op een geslaagde serie van wedstrijden en evenementen die ons onder andere langs dorpen, atletiekbanen, modderige crossterreinen en bos- en duingebied bracht. Dit leverde goed getrainde atleten, vele topklasseringen maar vooral heel veel gezelligheid en verbondenheid als clubgenoten op. Bij veel evenementen was de invasie van Nova-blauw niet te ontgaan. Voor het eerst zijn er dit seizoen meer dan 100 atleten geweest die aan één of meer evenementen uit de reeks hebben meegedaan. Dan zijn er natuurlijk altijd jeugdleden die nooit of bijna nooit verstek laten gaan, en zoals bekend worden die na afloop van de competitie beloond met een presentje. Op de foto zijn een aantal van die kanjers te zien, namelijk Jens, Suus, Fien, Ibbe, Jurre, Robin en Krijn. Zij werden na de laatste training voor de meivakantie verblijd met hun welverdiende cadeau. Maar er waren er nog veel meer die aan de opdracht van het meedoen aan minimaal 7 evenementen hadden voldaan. Dit zijn Romy, Mattis, Morris, Jinte, Esmay, Nikki, Jenn, Jesper, Wout, Levi, Espen en Lotte. We gaan voor volgend jaar weer een mooie competitie

in elkaar zetten en hopen weer op net zoveel enthousiasme als afgelopen jaar, want samen is het altijd weer een beetje leuker.



VEILIG SPORTEN BIJ



Vertrouwenscontactpersonen (VCP)

Bij AV Nova hebben we twee vertrouwenscontactpersonen (VCP). Recentelijk heeft Cor Wabeke afscheid genomen als VCP en op deze wijze willen wij hem hartelijk bedanken voor zijn jarenlange inzet in deze functie. Deni van Schagen zal vanaf heden zijn functie overnemen. Via dit bericht willen wij met jullie delen wat onze rol is binnen de vereniging, waarvoor je bij ons terecht kunt en wie wij zijn.

De VCP is het eerste aanspreekpunt voor iedereen die een vraag heeft over of te maken heeft met grensoverschrijdend gedrag. De VCP biedt een luisterend oor, geeft raad en verwijst door voor geschikte hulp. Daarna adviseert en stimuleert hij of zij de club om preventieve maatregelen te nemen.

De VCP behandelt niet zelf inhoudelijk de klachten, wij zijn er vooral om naar je te luisteren en eventueel mee te denken met de mogelijkheden voor passende vervolgstappen. Je kan met diverse vragen bij ons terecht, waarbij wij willen aangeven dat je ook bij twijfels al welkom bent.

Het kan gaan over:

- Pesten en gepest worden
- Grensoverschrijdend gedrag
- Een vermoeden van grensoverschrijdend gedrag waarbij iemand uit jouw directe omgeving betrokken is
- Zorgen over de wijze waarop er met iemand wordt omgegaan
- Toetsing of jouw gedrag als trainer verstandig is
- Directe of indirecte betichting van ontoelaatbaar gedrag



GELIJKWAARDIGHEID

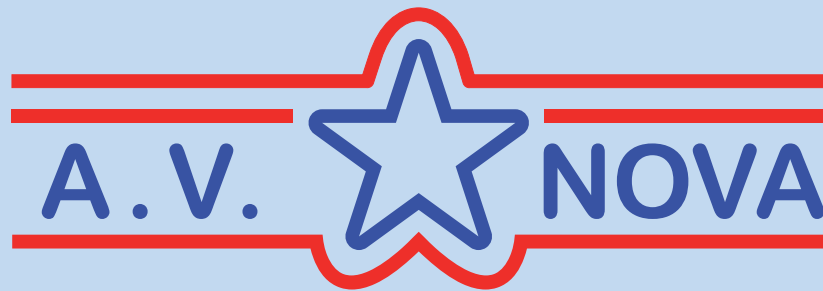


RESPECT



SAAMHORIGHEID

VEILIG SPORTEN BIJ



Wie zijn wij?

Sylvia Groen

Ik ben al meerdere jaren betrokken bij AV Nova. Via het jeugdbestuur en het dagelijks bestuur heb ik Nova intensief meegemaakt. Nu ben ik nog betrokken bij de organisatie van de wandel-4-daagse. Ik woon in Warmenhuizen en werk bij kindcentrum De Hoge Ven.



Deni van Schagen

Ik ben 20 jaar geleden begonnen als atleet bij AV Nova. In die jaren ben ik 10 jaar trainer en 3 jaar bestuurslid geweest met als portefeuille sociale veiligheid.

Doordat ik minder aanwezig kon zijn bij de vereniging voelde de overgang naar een rol als VCP passend. Een positie waarbij je de lijnen wilt kennen binnen de vereniging, maar het ook fijn is om op afstand te staan zodat je neutraal kan meedenken. In het dagelijks leven woon ik in Alkmaar en werk ik als psycholoog met kinderen, jongvolwassenen en hun ouders.



Contactgegevens

Je kunt ons bereiken op: vcp@avnova.nl



GELIJKWAARDIGHEID



RESPECT



SAAMHORIGHEID

Evenementenkalender

Cityruns lopen als een tierelier. Na een grote toeloop van de stadsloop van Heerhugowaard eind maart, zijn in mei Alkmaar en Schagen aan de beurt. De cityrun van Alkmaar is intussen al stijf uitverkocht. Voor publiek is er overigens nog alle ruimte. Maar als je per sé nog in een city wil runnen pak dan je kans in Schagen op 12 mei. Er is niet alleen een 5 en een 10 km, maar ook een kidsrun en een wandeltocht. Er zijn prachtige wandelroutes van 5, 10 en 15 kilometer door het centrum en de buitengebieden van Schagen. Je kunt starten tussen 9.00 - 12:00 vanaf Hotel Marktstad. Als je wel haast hebt dan kan je vanaf 12:00 hardlopend je gang gaan.



Wanneer je de Schager Cityrun te massaal vindt dan kan je op dezelfde dag ook je hardloopschoenen aantrekken voor de Noorderhavenloop. Hierbij wordt het woonzorgpark omgetoverd tot een bewegingspark waar cliënten gezamenlijk met omwonenden en sportievelingen uit de nabije omgeving kunnen wandelen, hardlopen en bewegend spelen. Bij het hardlopen kan je kiezen uit 5 of 10 km of een 1 km moeder / kind loop en bij het wandelen zijn er afstanden van 4, 8 of 14 km.

Mei

- 04 en 05-05 Bevrijdingsloop van Wageningen naar Schagen. Estafetteloop
- 08-05 Alkmaar Cityrun Alkmaar 5 en 10 km <https://www.alkmaarcityrun.nl/>
- 12-05 Schagen City Run, wegwedstrijd 5 en 10 kilometer in de kern van Schagen en het prachtige buiten gebied. Kidsrun met diverse korte afstanden www.schagencityrun.nl
- 12-05 Noorderhavenloop, Julianadorp, 4 en 8 km hardlopen en 15 km wandeltocht <https://www.noordkopatletiek.nl/event/noorderhavenloop/>
- 17-05 Raadhuis Pinksterrun, Oudorp, 5 en 10 km en kidsrun. Wandelen kan uiteraard ook <https://raadhuispinksterun.nl/>
- 17-05 Luilakpolderloop Jisp, recreatieloop 5, 10 of 16,1 km. <https://www.vvjisp.nl/>

Juni

- 01-06 Pupillencompetitie. Info: www.tigch.nl of www.atletiekcompetities.nl
- 03-06 Sportweek Warmenhuizen atletiekdag, aanvang 19:15 www.desportweek.nl/
- 02-06 Langedijker Run Langedijk, Langedijker 5 en 10 km en kidsrun
- 20-06 Purmerbosloop Purmerend, 4, 8 en 12 km. www.avnea.nl
- 23-06 Tata Steel Marquetteloop Heemskerk, 7, 14 of 21,1 km. www.avdem.nl

Juli

- 03-07 Zee van Tijdloop, Julianadorp. Funrun 4 afstanden tot 6 km www.noordkopatletiek.nl
- 06-07 Pupillencompetitie. Info: www.tigch.nl of www.atletiekcompetities.nl
- 13-07 Stratenloop Tuitjenhorn. Korte jeugdlopen en de 5 en 10 km Route door het centrum van Tuitjenhorn en het Blanckendaell dierenpark. www.stratenlooptuitjenhorn.nl

September

- 07-09 Kermisloop Zijdewind. Kidsrun en 4 en 8 km crossloop. <https://tav80.nl/>
- 11-09 Halve van Texel, Vanaf de boot 21.1, 10 en 5 km. www.texelhalvemarathon.nl/
- 29-09 Nova Boerenlandwandeltocht. Star bij AV Nova Clubgebouw Warmenhuizen. Langs liefelijke dorpen en boerenlandchap. Afstanden: 5, 12½, 18, en 25 km wandelen www.avnova.nl



NIEUW
5 KM wandelpuzzeltocht
voor de jeugd
met mooie prijzen
29 september

ZET IN JE AGENDA !

IN 'T IJKGEBOUW
DE EENDRACHT



Alckmariapad 2, 1811 ML Alkmaar, reserveer via 072-5826036 of deendracht-alkmaar.nl



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 Dirkshorn
0224 551802, www.autoschadedekker.nl

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF



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

GLOBE
URBAN CUISINE

**STREETFOOD
& COCKTAILS**

DORPSSTRAAT 153 | WARMENHUIZEN
GLOBESTREETFOOD.NL

eco-well
AARDWARMTESYSTEMEN BRONBORINGEN

Eco-Well is een gespecialiseerd bedrijf in het aanbrengen van bodem-energie systemen voor uw warmtepomp. Bodemenergie is de duurzame oplossing voor het verwarmen en koelen van uw woning of gebouw.

Wij garanderen een snelle en professionele service.

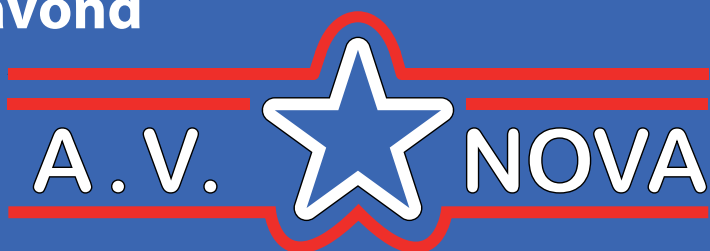


Warmenhuizerweg 20 Warmenhuizen
0226-745990 | info@eco-well.nl

www.eco-well.nl

Vrijdagavond

Instuif



Vrijdagavond 14 juni 2024

Dames	Tijd	Heren
100 meter	19:00	100 meter
Hoogspringen	19:00	Hoogspringen
Speerwerpen	19:00	Speerwerpen
1000 meter	19:30	1000 meter
Verspringen	19:50	Verspringen
400 meter	20:00	400 meter
Kogelstoten	20:15	Kogelstoten
3000 meter	20:30	3000 meter
4x200 meter estafette	21:00	4x200 meter estafette




Deelname is voor U18, U20,
Senioren en Masters

Deelnemen is ook mogelijk voor
Junioren U16/U14, zij kunnen
meedoen in de U18 categorie.

Voorinschrijven via [Atletiek.nu](https://www.atletiek.nl)
Aanmelden 3 kwartier voor aanvang
onderdeel

Kosten per onderdeel: € 4,-
Kosten 4x200m Estafette: € 8,- (per team)


A.V. NOVA
Oostwal 33 1749 XK
Warmenhuizen
www.avnova.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
 hoofdaannemer

 **BOUW GARANT**

Vakgroep Restauratie 

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