

september/oktober 2020

*Strandtraining  
Jeugdleden*

*Kipchoge's slipstream*  
Hardloofdokter

*Hardloopstrategieën  
waar je verder mee  
komt*  
Ruud Doodeman



Loodgietersbedrijf- en leidekkersbedrijf  
**L.F. STAM & ZN. BV**

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

Tel.: 0226-392597  
Bregweid 6 Warmenhuizen

**multicopy the  
communication  
company** HEERHUGOWAARD  
ALKMAAR



**DÉ PARTNER  
VOOR AL UW  
COMMUNICATIE  
UITINGEN**

W.M. DUDOKWEG 10 | 1703 DB HEERHUGOWAARD | 072-5760990



**FREE-D-SIGN**  
RECLAME EN VORMGEVING



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

**FREE-D-SIGN.NL**

**TOON BEENTJES**  
**TWEEWIELERS HEEMSKERK**

**BROMFIETSEN**

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

**FIETSEN**

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

Schildersbedrijf  
**PRONK**



schilders

sinds 1920

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

**KAPSALON  
Nathalie**

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

afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl

**peter's  
autoservice**

**APK en Onderhoud**

**Peter Dekker**

**in-verkoop auto's**

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

# In deze Noviteit

Pagina 14.

## Hardloopstrategieën waar je verder mee komt

Pagina 24.

## Kipchoge's slipstream

Pagina 27.

## Prutloop

Pagina 31.

## Strandtraining Jeugdleden

### *En verder....*

NOVA informatie	4
Verjaardagen / Nieuwe Leden	7
Van de ledenadministratie	9
Van de voorzitter	10
In Memoriam: Theo (Taxen) de Nijs	11
Agenda ALV - 19 oktober 2020	12
Jong Blauw	18
Deen's Sponsoractie	21
Pietpraat	23
Jeugd Wintercompetitie 20/21	27
Wandelnieuws	32
Evenementenkalender	34

**De Novaredactie** [novakrant@hotmail.com](mailto:novakrant@hotmail.com)

Martijn Jorritsma  
Elles de Groot  
Ruud Doodeman

Wil je adverteren in ons clubblad?  
Neem dan contact op met de  
sponsorcommissie!  
[sponsoring@avnova.nl](mailto:sponsoring@avnova.nl)

Nog altijd drukt corona een stempel op de activiteiten van Nova. Menig organisatie worstelt met het wel of niet doorgaan van evenementen. De Nova wandeltocht en de Boerenkoolloop ontkomen daar ook niet aan. De toch gezonde sportevenementen wijken voor de veiligheid van de kwetsbaren in onze samenleving. De clubkampioenschappen atletiek staan wel op het programma. Het kan niet anders dan dat dit zeer weloverwogen besloten is en gaat om clubleden die toch al veel samen trainen in de anderhalve-meter-wereld. Onze jaarvergadering was een flinke puzzel voor het bestuur. Het is altijd een inspirerend moment waarbij de koers van de club bepaald wordt samen met de leden. Uit de mooie accommodatie met krachthonk merken we dat we samen de club dragen. Hier mogen we trots op zijn. De jaarvergadering zal dit jaar echter wel via een digitale meeting gaan, maar laat je daardoor niet weerhouden en waag een poging om te kijken hoe het gaat werken. Ledenbetrokkenheid wordt zeker gewaardeerd.

Het draagvlak voor onze kerngezonde vereniging is ooit gelegd door onze oprichters die de eerste stap gezet hebben. Het was geen grote stap voor de mensheid, maar wel voor alle atletiek in onze buurt. Een van onze oprichters en oud-voorzitter Theo (Taxen) de Nijs is ons kort geleden overleden. Jarenlang heeft hij zich voor ons ingezet. Tot op het allerlaatst had Taxen een behoorlijke bezorgwijk voor het clubblad. Die enorme wijk was zijn terrein. Hij had er flink strijd van toen het met zijn gezondheid minder ging. Tijdelijk hadden anderen het al een keer overgenomen, maar het bleef zijn wijk! En Taxen krabbelde toch even op en ging weer op pad met de fiets. Doorzettingsvermogen op respectabele leeftijd. Bij de vorige editie heeft Taxen echter zijn wijk los moeten laten en nu staan er andere bezorgnamen op de adresstickers.

Taxen bedankt voor alles!

Namens de redactie,

**Ruud**

# Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Petra Taams	pdtaams@gmail.com	06 52845447	Voorzitter
Jos Hoogeboom	jos.hoogeboom@outlook.com	0226 72 3039	Vice-voorzitter
Margo Hogervorst	margohogervorst@outlook.com	06 14112595	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmeester
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Maaïke Tesselaar	maaiketesselaar@hotmail.com	06 22217397	
Piet Stuijt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Trainingstijden

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

## Trainers



Teun Beers	06 39589887	Steven de Moel	06 51012246	<b>Trainingscoördinatie</b> Maaïke Tesselaar (jeugd): 06 2221 7397
Jan Berkhout	0226 394278	Jorg Ootjers	06 10903088	
Mark Dekker	0226 395238	Sara Prins	06 225 99617	
Lars Dignum	06 1434734	Carol Rademakers	0226 393603	Jos Hoogeboom (senioren): 06 1266 8131
Myrthe van Dok	06 36046818	Peter/Marian Robert	0226 393338	
Rob Duvivier	0226 395543	Jesper Sintenie	06 13840081	
Linda Hurkmans	06 23645244	Annemiek Suiker	06 534 55 821	Marian/Peter Robert (wandelen): 0226 39 3338
Jan Karsten	0226 392029	John Vader	06 2276 5260	
Frans Kauffman	0226 393426	Joshua de Vriend	06 54946276	
Kiki Klaver	06 21647074	Carlien Wabeke	06 34797093	
Mireille Ligthart	06 29152510	Ingmar Zondervan	0226 391994	



## Contributie

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

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

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

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2013 en later	Junior C	2006-2005
Pupil C	2012	Junior B	2004-2003
Pupil B	2011	Junior A	2002-2001
Pupil A1	2010	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2009	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2008-2007	Masters 40	40-44 jaar

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

## Commissies

### Jeugdcommissie

Kiki Klaver	<a href="mailto:kiki_klaver95@hotmail.com">kiki_klaver95@hotmail.com</a>	06 21647074
Kees van Wonderen	<a href="mailto:keesencorine@hotmail.com">keesencorine@hotmail.com</a>	06 1220 0226
Jim Bruin	<a href="mailto:jim.bruin@hotmail.com">jim.bruin@hotmail.com</a>	06 1088 2429
Ariën Kruijer	<a href="mailto:l.kruijer@kpnmail.nl">l.kruijer@kpnmail.nl</a>	06 10218761
Nelina Bruin	<a href="mailto:nelina@kpnplanet.nl">nelina@kpnplanet.nl</a>	0226 39 2209

### Kantine commissie

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

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

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

### Vertrouwenscontactpersonen

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

### Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	<a href="mailto:kiki_klaver95@hotmail.com">kiki_klaver95@hotmail.com</a>	06 21647074
René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@icloud.com">tijshofmann@icloud.com</a>	0226 39 4974
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Clubrecord commissie

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

### Sponsorcommissie

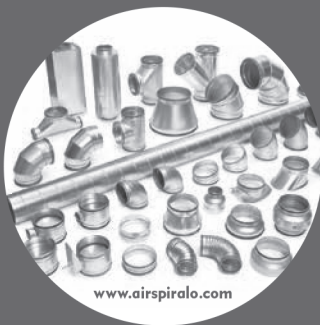
Roland Karsten	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 2280 2338
Yvon Louter	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	0226 39 5688
Yde Dekker	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 5393 0408
Dick Nannes	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl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

### Vrijwilligerscoördinator

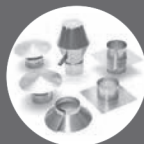
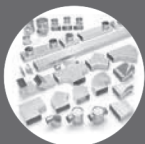
Leonie Engels	<a href="mailto:vrijwilligerscoordinator@avnova.nl">vrijwilligerscoordinator@avnova.nl</a>	06 5240 7358
---------------	--	--------------

### Onderhoud Website

John Vader	<a href="mailto:webmaster@avnova.nl">webmaster@avnova.nl</a>	06 2276 5260
------------	--	--------------



www.airspiralo.com



## STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn  
Telefoon (0226) 393736



# Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

## Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

*Uw doelstelling, onze uitdaging*

Telefoon: 0226-393709

E-mail: [ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl](mailto:ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl)

Ook voor:  
opslagruimte, koelen, verwarmen

## STOOP WAARLAND

0226-422844  
[www.stoopwaarland.nl](http://www.stoopwaarland.nl)



GROENVOORZIENING  
BOOMVERZORGING  
BAGGERWERKEN  
GROENRECYCLING  
WATERBOUW



## BEUKERS Bike-Centre Petten

Ir. van de Banstraat 14, 1755 NN Petten  
T: 0226.381367 E: [info@beukersbikecentre.nl](mailto:info@beukersbikecentre.nl)

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

# Verjaardagen

## September

Anneke den Ouden	17
Emmie van den Bulk	18
Roland Karsten	19
Isabel Ofman	20
Noortje de Vries	20
Jens de Groot	20
Karin Pancras	22
Floortje Bilars	22
Per Mellema	23
Gerrie Masteling	23
Silje Bader	24
Jos Schalkwijk	24
Margriet Kaandorp	24
Henk Vos	25
Arie Kossen	26
Rob van Andel	26
Jan Stet	26
Judith Bruijn-Blankendaal	26
Tygo van der Meer	29
Jan Bruin	29
Joost Emmaneel	30
Mark Dekker	30

## Oktober

Leon van Bourgonje	1
Daan Emmaneel	2
Janny Hurkmans-Dekker	3
Eva Rozendaal	3
Marion Church	4
Pracht van der Veek	6
Jari Dekker	6
Marina Deutekom	6
Joke Kramer	7
Wobbe Bleeker	8
Natascha Paarlberg	10
Sven Nieuwland	10
Marieke Brakkee	12
Louai Batou	13
Lies Strooper	13
Hugo Vader	14
Femm Bruin	14
Luca Roecoert	16
Bo Reijmerink	16
Giovanny O'Neil	19
Michael van Duin	20
Twan Stroet	20
Margreet Bruijn	21
Frank Kaandorp	21
Finn Zutt	24
Max Huiberts	24
Didy Pliester	24
Chris Hoffman	25
Viggo Wolthuis	26
Anita Masteling-Gutter	29
Sam Oud	29
Henk van Leverink	29

## November

Lieke Muller	3
Susan van der Heide	4
Glenn Pronk	4
Deni van Schagen	7
Kiki Klaver	10
Mart De Vries	10
Scott Groot	11
Marian Robert-Schenk	12
Ineke Bas	12
Casper Altena	12
Eva Praat	13
Riet Pronk-Stoop	13

## Nieuwe Leden

Mart De Vries  
Jenny Schellingerhout  
Lieke Muller  
Scott Groot  
Nico Groenveld  
Sven Nieuwland







Interieurwerken



Met passie voor het proces



## Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23  
1749 HJ Warmenhuizen  
Tel: 0226-391838

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

## Loeigoeie Zuivel

Van biologische  
**Boerderij**  
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!  
Surmerhuizerweg 10  
Eenigenburg  
www.loeigoeiezuivel.nl

Praktijk voor

Aangesloten bij de NVO/NRO

## Osteopathie en kinderosteopathie

Voor volwassenen, kinderen en baby's

Osteopathie zoekt naar de oorzaak van uw klacht en behandelt deze manueel

### Indicaties baby's en kinderen

o.a. voorkeurotaties, overstrekken, huilbaby's, darm- en buikkrampjes, reflux, KISS en KiDD, afvlakking van het hoofdje, oorpijn en hoofdpijn.

### Indicaties volwassenen

bij zwangerschap en na de bevalling, maar ook o.a. bij nek-, schouder-, rug- en bekkenklachten, duizeligheid, hoofdpijn, vermoeidheid, orgaanklachten en sportblessures.

Mocht u nog vragen hebben of een afspraak willen maken, bel 0226-340320.

Woudmeerweg 33, 1746 CD Dirksborn

Mary Kloeth D.O.-MRO  
Bob Haanappel D.O.-MRO

praktijk voor  
fysio/manueeltherapie  
& osteopathie

**Ton van der Ven**

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



## Jos van Baar Schilderwerken

Oudeval 5 1749 CA Warmenhuizen Telefoon (0226) 392807

Onderhoud - Nieuw- & verbouw - Wandafwerking  
Glas in Lood - Vrijblijvende offerte

M 06 - 51 55 44 48  
E j.van.baar2@kpnplanet.nl  
W www.josvanbaarschilderwerken.nl

## HEMAN "DE SMIDSE"

Dorpsstraat 158  
1749 AJ Warmenhuizen  
Tel: 0226-391223 www.he-man.nl



Fietsen /  
Accessoires



Speelgoed



Huishoud / Kado



Smederij /  
Tankstation

## MENEER VERMEER TUINEN



ONTWERP, AANLEG,  
ADVIES EN ONDERHOUD

**0226 39 39 20**

WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL

# Beste Nova Leden

## Mis geen belangrijke clubinformatie

Geef snel jouw e-mailadres door aan de ledenadministratie!

Veel communicatie gaat tegenwoordig digitaal. E-mail is daar een middel voor. Dat is makkelijk. En bovendien overal en op ieder moment te raadplegen. Op ,jouw smartfoon, tablad of laptop. Je kunt snel en gericht een boodschap versturen. Of dat nou aan jouw trainingsgroep is. Of het versturen van de jaarlijkse contributienota. De hele vereniging in verband met de corona-maatregelen en de trainingsuitval. Of als oproep voor vrijwilligers voor de Boerenkoolloop. Het zijn zomaar een paar voorbeelden.

Kortom tegenwoordig is een e-mailadres onmisbaar voor de ledenadministratie. Toch is nog niet van alle leden een e-mailadres bekend. Dat is jammer. Je mist dan essentiële informatie en wij kunnen jou niet bereiken met de laatste informatie. Daarom is het belangrijk dat de ledenadministratie over jouw juiste e-mailadres beschikt.

Ontvang je geen e-mail van de ledenadministratie (meer), maar heb je wel een e-mailadres? Stuur dan even een berichtje naar de ledenadministratie.

Heb je jouw e-mailadres nog niet doorgegeven? Of aarzel of jouw e-mailadres bekend is? Stuur jouw e-mailadres naar de ledenadministratie: [ledenadministratie@avnova.nl](mailto:ledenadministratie@avnova.nl).

Met vriendelijke groet,

**Gerrie Masteling**  
**Ledenadministratie**

## Lidmaatschap AV NOVA

Als ledenadministrateur en penningmeester van AV Nova willen we jullie op het volgende attenderen.

Mocht je besluiten om niet langer meer lid te willen blijven van onze vereniging, meld je dan tijdig af op het volgende mailadres: [ledenadministratie@avnova.nl](mailto:ledenadministratie@avnova.nl).

Op de website van AV Nova staat dat afmeldingen voor het nieuwe jaar voor 1 november 2020 dienen te geschieden. In overleg met de Atletiekunie hebben wij dit jaar de uiterlijke opzegdatum wederom kunnen verzetten van 1 naar 20 november 2020.

Afmeldingen na deze datum kunnen wij helaas NIET meer meenemen en in dit geval zullen wij de volledige jaarcontributie over het jaar 2021 in rekening moeten brengen.

**Gerrie Masteling,**  
**Ledenadministratie**





# Topclub.

Wanneer ben je de kwalificatie topclub waardig? Meestal worden topclubs geassocieerd met topprestaties gekoppeld aan de sportieve activiteiten van de club. Onze club AV Nova is een topclub van 'alleskunnners'.

Deze gedachte kwam in mij op toen ik de gebeurtenissen rondom het overlijden van ons ere-lid, oud-voorzitter en medeoprichter Taxen over-dacht.

Ik kende Taxen niet echt goed, ik sprak hem tij-dens een bezoek vlak voor zijn overlijden langer dan de gehele periode ervoor.

Hij had een mooi verhaal en daar kwamen nog veel meer en mooiere verhalen achteraan tijdens de herdenking bij de uitvaart op het Nova terrein.

Met Taxen is een kleurrijke Noviaan heengegaan, een echte 'alleskunner' waar het ging om het reilen en zeilen rondom de club, huis en werk.

Er zal nog vaak over hem gesproken worden door die andere 'alleskunnners' binnen de club die klaar staan als er iets geregeld moet worden.

Zijn uitvaart op het Nova terrein heeft de nodige inzet en creativiteit gevraagd, alles was tot in de puntjes geregeld in samenwerking met de fami-lie, de uitvaartbegeleider en horeca. Hulde aan iedereen die daar een steentje aan bijgedragen heeft! De familie wens ik nogmaals sterkte met het verwerken van het verlies van deze 'alleskunner'.

Leden, vooral ook trainers en vrijwilligers hebben de afgelopen periode meer staaltjes organisa-tietalent en flexibiliteit getoond. Dit omdat de Co-rona maatregelen veel van ons vragen wat niet te doen gebruikelijk is. Maar alleskunnners als zo velen zijn, pakken we het op en organiseren het op zo-danige wijze dat wij de protocollen respecteren. Wat triest genoeg ook betekent dat we nalaten evenementen te organiseren zoals het feestje ron-dom het 40-jarig bestaan, de Boerenkoolloop of Boerenland wandeltocht.

Een bijzonder staaltje 'alleskunnners' vind ik de wi-jze waarop er een draai gegeven is aan de wijze waarop we met plezier deel kunnen nemen aan een activiteit rondom het 40-jarige bestaan van de club.

Ik hoop dat wij weer snel in de gelegenheid komen om te tonen dat wij ook op sportief geb-ied een topclub zijn, want topatleten hebben we immers ook.

Nu de vakantie weer achter de rug is en we richt-ing het najaar gaan is ook aandacht voor de for-mele kant van onze topclub weer nodig. Op 19 oktober is het de bedoeling dat wij nu toch echt aan onze statutaire plicht gaan voldoen en onze ALV organiseren. Volgens de huidige spelregels rondom openstelling van de kantine mogen er maar 28 mensen op 1,5m afstand zittend aan-wezig zijn. Wij zullen de leden tijdig per e-mail, website en Facebook laten weten, hoe en waar wij de ALV denken te organiseren.

Van de Voorzitter  
Petra Taams



*Bestuur en atleten van NOVA .  
Wij willen jullie bedanken voor de  
indrukwekkende manier waarop mijn  
man en onze vader Theo - Taxen - is  
herdacht.*

*Bedankt voor de inspanning en het vele  
werk dat jullie hebben verricht.  
We voelden dat het met liefde was gedaan*

*Hartelijke groet. Lia - Gaby-Mandy en Kim.*

KLEINE  
TROFEE



GROTE  
GLIMLACH

*14 en 15 augustus 2020*

**When your legs can't run anymore,  
run with your heart!**

{ Jesse Owens }

Een indrukwekkend afscheid van onze broer Theo  
op het Novacomplex.

De laatste ronde op de Novabaan samen met zijn vrienden.  
Evenals onze broer, hebben de mensen van Nova een warm  
hart voor de sport en voor elkaar.

Het voelde heel bijzonder om dit als familie  
tijdens deze dagen te ervaren.

Heel veel dank voor de geweldige organisatie  
en de warme woorden van Nova,  
een blijvende en mooie herinnering voor ons.

Joop Nota - de Nijs  
namens broers en zussen

# Agenda Algemene Vergadering 19 oktober 2020

De ALV zal dit jaar i.v.m. Corona via een online verbinding via ZOOM. De leden krijgen tijdig een mail met een link naar de ZOOM ALV.

## **Aanvang: 20.00 uur**

1: Opening en vaststellen van de agenda

2: Mededelingen en ingekomen stukken

3: Vaststellen notulen Algemene Vergaderingen 25 maart 2019 en 1 mei 2019. *De notulen kan je vinden in de Noviteit van maart/april 2020. Mocht je deze niet bewaard hebben..., je kunt de Noviteit gewoon downloaden vanaf: <https://noviteit.jouwweb.nl/noviteit-edities/2020>. Deze link bereik je ook via [avnova.nl](http://avnova.nl) / nova/ clubblad " Noviteit" .*

4: Jaarverslag van het Bestuur

5: Verslag van de penningmeester 2019 AV Nova en Stichting Sportaccommodatie Nova

6: Verslag kascommissie

7: Goedkeuring van de balans en staat van baten en lasten AV Nova

8: Vaststelling begroting 2020

9: Benoeming nieuw lid kascommissie

10: Aftredende en aantredende commissieleden

11: Aftredende en aantredende bestuursleden: Piet Stuyt stelt zich niet herkiesbaar bestuurslid functie hoeft niet worden opgevuld. Het bestuur draagt Nelina Bruin voor herverkiezing voor. Tegenkandidaten dienen uiterlijk 14 dagen voor de vergadering bij de secretaris aangemeld te worden.

12: 40 jaar bestaan Nova

13: Rondvraag



# DE MARLEQUI

## *Wist u dat....*

➤ *De pompoenenboet weer elke dag geopend is!*

➤ *We ook weer prachtige fleskalebassen hebben uit de kas.*

➤ *Kalebassen zijn die "dingen" die verhouten en voor altijd mooi blijven.*

➤ *Het hele erf weer vol ligt met prachtige pompoenen.*

➤ *De kwaliteit dit jaar weer super is!*

➤ *Dat wij ook veel soorten eetpompoenen hebben.*

➤ *Wij leuke gevulde mandjes en bakjes hebben staan in de pompoenenboet.*

➤ *Wij die ook in kunnen pakken waardoor we er een leuk cadeau van maken!*

➤ *U zelf uw manden en bakken mee kunt nemen en dat we die gelijk kunnen vullen voor u, in de mooiste kleurcombinaties.*

➤ *Wij zeer veel keuze hebben grote of kleine prijsjes.*

➤ *Wij elke dag tot 11 november geopend zijn van 9.00 uur tot 18.00 uur.*

➤ *Onze druivenpluktuin ook weer open is. Heerlijk ouderwets zoet met pitje.*

➤ *Dat het Wie is de Mol spel op veilige 1,5 meter afstand van elkaar gespeeld kan worden.*

➤ *De escape room ook voor families prima te spelen is.*

➤ ***Wij ervan uitgaan dat fair de Marlequi in coronavorm plaats kan vinden op 19&20 september.***

➤ *Dit iets anders van opzet is , maar zeker niet minder gezellig.*



➤ *Je ons kunt volgens op facebook en Instagram*



# Loopstrategieën waar je verder mee komt

Lid worden van Nova is zondermeer een prachtige eerste zet, in flitsende sportkleding rondlopen is mooi meegenomen als tweede stap. In feite ben je dan al prima bezig en zal het je al een mooi gevoel geven. De meerwaarde is gemaakt en het statement staat je goed. Zonder verdere inspanning op loopgebied kan je jezelf al scharen tot de gewenste doelgroep 'Er-Bij-Horen', aangezien deze categorie volledig toegankelijk is zonder welk onderscheid dan ook, postuur of bijbehorende fysieke conditie. Wat mij betreft is dat ook volkomen in orde, alle lichten staan dus voor jou met het nemen van de eerste twee horden al geheel op groen voor Novablauw. Vrijheid, blijheid en het evengoed netjes voldane lidmaatschapsgeld wordt echt heel goed besteed zonder het doen van sportieve verrichtingen bij de club aangezien de vele Nova-vrijwilligers volledig belangeloos werken. Hiernaast zijn ze ook nog eens erg kostenbewust en eerlijk in hun handelen, wat bij de jaarvergadering telkens blijkt uit de gemoedelijke open sfeer. Kortom; de inkomsten van het niet-trainen-toch betalen-lidmaatschapsgeld leveren een prachtige bijdrage voor de wel sportparticiperende leden, zoals de jeugd, voor de G-sporters, voor wandelaars of krachthonkers en bootcampers en atletiek en wellicht een of andere eigenwijze kilometerreter.

Maar wanneer je dan daadwerkelijk in actie komt en er bij een eerste, misschien nog onwennige training na het vakantieseizoen bij bent en je nog eens een echte doorzetter bent, dan krijg je er een onbetaalbare meerwaarde in de vorm van puur levensgeluk voor terug. Als je die eerste spierpijn doorstaat en merkt dat je er elke volgende keer minder last van hebt en je steeds meer thuis gaat volgen dan heb je het helemaal goed begrepen en dan maakt wel of geen flitsende outfit al niet meer uit. Het wordt alleen maar beter met de inspanning en het voldane gevoel wat telkens meer energie geeft. We zijn allemaal eens zonder ervaring aan de ervaring begonnen. Ook Nova zelf heeft een beginfase gehad met onwennigheid, onzekerheid, met sprongen in het diepe springen. Ze zijn de uitdaging van de oprichting aangegaan en hadden als het ware ook

'beginnersspierpijn'. Dat begin met de zomerse grasbaan en de winterse schelpenbaan op het dijkje en houten clubkeet naast het clubhok van de ijsclub en met veel minder middelen, zonder al die hondstrouwe leden was zeker een spannende fase, waar de initiatiefnemers van het eerste uur een prachtige basis voor gelegd hebben. Alle begin is moeilijk, stoppen is makkelijker, maar ja, dan is het begin weer voor niets geweest.

Als club van doorzetters beleven we niet voor niets momenteel het 40-jarig jubileum met heel veel goede en soms ietsepietsie mindere tijden, zoals ook nu in de Coronafase.

Zeker in de beginfase was hardlopen niet zo vanzelfsprekend. Sport was voor de elite en toch waren er juist de harde werkers die na hun werk voor een extra verzetje gingen. Die het er gewoon bij deden, toen het helemaal nog niet zo gewoon was, en ze een enorme drive hadden. De oprichters waren degenen die met de loopsport evolueerden en emancipeerden, in de zin dat het door de oprichting van Nova voor iedereen in de buurt veel gemakkelijker werd om ook mee te kunnen doen. De drempel werd enorm verlaagd en nog steeds zijn we er voor iedereen en met een hele mooie sfeer.

Zonder verder oude koeien uit de sloot te halen gaan we het nu hebben op de mentale wegen die leiden tot het vermogen van lopers om als een roedel wolven af te kunnen zien en naar de finish te stuiven. Training zorgt voor de aanpassing van de het lichaam op de specifieke actieve oefeningen. Voor de conditie zijn onze onvolprezen trainers de beste, het papier van de Noviteit leent zich het beste voor het mentale aspect en nieuwe inzichten op het gebied van het uithoudingsvermogen door middel van een goede focus.

De volgende strategieën zijn vooral voor degenen die geen vrees hebben voor langere afstanden. De eerste strategie: Bij wedstrijden kan je ervoor kiezen om volledig je eigen tempo te kiezen en zo de aandacht op het eigen lichaam te richten en niet op de groep waarin je meeloopt, zodat je of iets boven je macht loopt of jezelf inhoudt omdat je eigenlijk wel sneller kunt. De tweede optie



is om vooral met een groep, liefst ge-lijkwaardige lopers mee te gaan. Als je het netjes doet neem je af en toe de kop over. Het is wat makkelijker om een groep in stand te hou-den bij een grotere wedstrijd. Bij knusse kleinere wedstrijden blijkt toch dat de meeste lopers één voor één over de finish komen. Dus is het helder dat het niet handig is om het tempo dusdanig aan te passen om bij elkaar te blijven, doordat iedereen een iets ander basis-tempo of uithoudingsvermogen heeft per afstand al dan niet ge-combineerd met de vorm van de dag. Het samen uit de wind lopen heeft wel een enorm voor-deel, dus dat pleit wel voor het in een groep lopen. Toch zit-ten er aan dat meegroepen haken en ogen.



Toen ik eens met een klassemment meedeed over meerdere wedstrijden van allerlei verschillende afstanden (het ging om het Noord Hollands Weekbladklassement) waarbij je punten kreeg op basis van de eindtijd per afstand ging ik voor mezelf na wat de beste strategie was om de meest optimale eindtijd te behalen. Hierbij kwam ik tot de conclusie dat ik veel meer mijn eigen wedstrijd-tempo moest aanhouden in plaats van 'kosten wat kost' zo lang mogelijk bij de kopgroep te blijven. Het was voor mij een openbaring bij die evenementen die varieerden van 10 kilometer tot een hele marathon dat ik ineens een heel ander wedstrijdverloop ervaarde. Behalve wanneer we eerst een flink stuk tegenwind hadden dan bleef ik zoveel mogelijk bij een groep en eenmaal uit de wind pakte ik mijn eigen ritme en lette vooral op een goede techniek. Hierdoor werd ik er in het begin van de wedstrijd met mijn eigen loopritme veel eerder afgelopen, maar door mijn gevoel te volgen en gelijkmatiger te lopen haalde ik tot mijn verrassing naderhand menig medeloper in en behaalde een vaak beter dan verwachte klassering, terwijl het mij vooral om een goede eindtijd ging. Een hartslagmeter paste overigens niet bij mijn loopbeleving, anders zou je daarmee

nog beter op je ideale hartslag kunnen lopen en de wedstrijdindeling door je klokje laten bepalen. Het lopen met vooral de aandacht op de mate van inspanning blijkt langzamer dan via de focus op de specifieke aspecten van het hardlopen, zoals snelheid bewaken, loophouding, behoud van beenritme. De aandacht op de inspanning die je voelt heb je meer nodig bij het lopen in een groep en als je de groep los laat heb je het zelf in de hand en kan je jezelf volledig richten op je eigen inzet en techniek.

Als je te veel focust op gevoel dan gaat dat ten koste van andere aandachtsstrategieën die een positief effect hebben op je prestatie. Mentale strategieën, zoals focussen op cadans, letten op ontspanning, monitoren van de techniek, kunnen je snelheid verbeteren zonder dat je het gevoel krijgt dat je een zware inspan-

ning levert. Het is een kwestie van de juiste aandachtsverdeling: doe af en toe die check, maak als het ware een eigen bodyscan, kijk hoe je alles beleeft. En als alles goed voelt, richt je dan weer op de strategieën die je zullen helpen bij het leveren van je beste prestatie. Dus als het echt moeilijk wordt tempo te houden: 'techniek, techniek, techniek'. Voorwaarde is wel dat je goed oplet bij de Nova-trainingen, zodat je zeker weet wat de allerbeste looptechniek voor jou is. Door je te richten op het behoud van een goede loophouding denk je na over iets dat specifiek was dan de soms niet motiverende vermoeidheid. Het helpt om sneller te lopen zonder verhoging van de waargenomen inspanning. Deze taakgerichte focus laat je beter uit de verf komen. Voor de beginners: laat de groepsdruk los en ga je eigen weg bij wedstrijden en blijf lekker komen trainen voor het groepsgevoel en om het net als Nova zelf nog jaren met veel plezier vol te houden.

## Ruud Doodeman

# Swan

## Art & Build

De Hoge Werf 20, 1749 JW Warmenhuizen - 0226-399976 - www.swan-artbuild.nl

### Atelier voor Bouwkunst

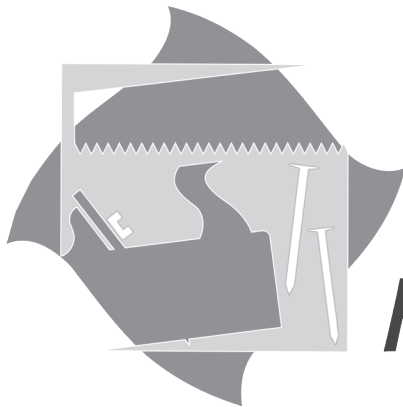
'Bezoekadres' Huisweid 9e 1749 EL Warmenhuizen

# Kamille

Praktijk voor pedicure,  
schoonheid-en massage

Jacqueline Boots-Harbets

Wonge 15, 1749 BK Warmenhuizen  
Tel.: 06 13974311



Kerkbuurt 5  
1747 GP Tuitjenhorn  
Telefoon (0226) 392830  
Telefax (0226) 390496

## Bouwbedrijf F.J. Vos

### Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie



Boek nu ook online

WWW.KIMEWO.NL  
TEL.: 0226 - 390534

# KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

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

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



## Keurslagerij HOF VAN BLANKENDAAL

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

Het adres voor:  
Eigen gemaakte worst  
Heerlijke vleeswaren



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

## Meer sfeer in uw interieur?

Kom naar Deco Home Van Baar



Verf



Behang



Raamdecoratie



Gordijnen



Vloeren



## Van Baar

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



# HAAR STUDIO MARIEKE

haar en make-up

Schelphoek-zuid 24  
1749 BH Warmenhuizen  
T 06-83693236

# Velko

bandenservice

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

De Mossel 6  
1723 HZ Noord-Scharwoude

Tel. 0226 - 314751  
Fax 0226 - 315192

e-mail: [info@velko.nl](mailto:info@velko.nl)

Dagelijks geopend tot 17.30 uur zaterdags tot 16.00 uur

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



**ARCHITECTENBURO**  
**JAN KRAMER**  
**PETTEN 0226 - 383138**



Prijzen uit voorraad leverbaar  
Eigen graveerinrichting

Herculesstraat 31 - ALKMAAR  
072 512 35 39 / 06 31 33 70 30  
[info@gkamper.nl](mailto:info@gkamper.nl) [www.gkamper.nl](http://www.gkamper.nl)

## Wilco van der Stoop

Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

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

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

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



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

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

C. de Vriesweg 51, 1746 CM Dirksborn  
0224 551802, [www.autoschadedekker.nl](http://www.autoschadedekker.nl)

**FOCWA** EUROGARANTBEDRIJF



Wellness-ontspanningsmassage  
Zwangerschap massage  
Access bars  
Stoelmassage  
Bedrijven  
Workshops

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



# ***Jong Blauw News***

## **Toch nog een baanseizoen!**

Toen het hoge woord van de regering er eindelijk uit kwam dat er alsnog wedstrijden gehouden mochten worden, werd dat door de atleten met luid gejuich ontvangen! Vooral Bram B. had zich zo snel als hij kon, voor vele wedstrijden aangemeld. Vaak werd dit al snel opgevolgd met een afmelding omdat hij die wedstrijd dan eigenlijk niet eens kon lopen of zich toch niet helemaal wedstrijdfit voelde maar hij heeft met gemengde resultaten zeker de meeste wedstrijden van de Nova atleten gelopen. Maar Bram B. was niet de enige die enthousiast begon met zich aanmelden. Zo werden er door Jesse S. Jolijn P. Matthijs de G. Maarten E. Kevin v. G. en Lieke M. één of meerdere wedstrijden afgelegd en werden er door Maarten E. en Lieke M. zelfs nog tickets verdiend voor het Nederlands kampioenschap. Matthijs de G. zelf, was van plan om nog een stapje verder te gaan dan Maarten E. en Lieke M. en wilde zelfs naar het buitenland gaan voor wedstrijden. Helaas werd de wedstrijd op het laatste moment gecancelled doordat er net een opleving aan corona was in het gebied waar Matthijs de G. internationale faam probeerde op te doen. Het seizoen van Matthijs de G. werd overigens in eigen land meer dan goed gemaakt door zijn fantastische tijden die hij gelopen heeft op de 100 en de 200 meter. Deze geweldige resultaten hebben er tevens voor gezorgd dat Matthijs de G. bij de bookmakers als een van de favorieten wordt gezien op de clubkampioenschappen! Of hij als winnaar uit de bus is gekomen bij de "belangrijkste" wedstrijd van het jaar, kunt u lezen in het volgende jong blauw nieuws!

## **Sterke verhalen**

Jorg O zijn trainingen staan altijd bol van de sterke verhalen. Wat begon met een Black&White party in een bus, Bram en Linda op Texel en verdwijnende estafette stokjes in corona tijd, heeft zich nu ontwikkeld tot de filosofische verhalen van Petra R. Naar het schijnt was het een verhaal van hoog filosofisch niveau, maar waarschijnlijk zal het de volgende training weer afdalen naar het 'normale' lage (lees schunnig) niveau, vooral als Sara P op de training is kan Jorg O zich niet bedwingen en komen de meest schunnige verhalen te voorschijn tijdens de pauze bij het 'horden stappen'. Het is de groep nog steeds een raadsel aan wie het nou ligt. Is het Jorg O zijn aard of jut Sara P de trainer op?

## **Nieuwe aanwinsten**

### **Damesteam**

Ze heeft het officieel bevestigd in de groepsapp, maar voor diegenen die het nieuws nog niet in de wandelgangen heeft gehoord: Werpatlete Lieke M. is officieel lid geworden bij ons mooie clubje. Voormalig meerkampster Lieke M. heeft in het verleden al een aantal keer stiekem meegetraind. De eerste paar keren als gast van Hugo V., die haar meenam vanaf het KIM in Den Helder, maar de gezelligheid trok zo erg dat ze steeds vaker op de baan te spotten was op de dinsdagavond. Het senioren damesteam kan in ieder geval niet wachten om dit multi-talent in te lijven voor het komende competitie seizoen. En dan is het alleen nog wachten op een zekere 400 meter hordenloopster met de naam Emma van der P. .





## Gekke Atletiekbanen

De Amerikaanse atletiekbanen staan erop bekend wat anders gevormd te zijn, omdat er een football- of rugbyveld op het middenterrein ligt. En laat dat nou net niet lekker passen. Toch is bij het zoeken naar een bijzondere baan voor deze editie de keuze gevallen op een wel heel apart geval. Hoewel de meeste Amerikaanse banen dus ietwat vierkant uitvallen, ligt er in San Antonio een baan in de vorm van een driehoek. EEN DRIEHOEK! Ooit een

atletiekbaan gezien met drie bochten??? En wie verzint het om twee verspringaanlopen te maken van honderden meters, die je toch niet tegelijkertijd kan gebruiken omdat je dan tegen elkaar aanspringt? Die bouwer was dronken, kan niet anders.

## Cheer Chart

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

**1:** Clubkampioenschappen baan Masters, Senioren, Junioren, 26 en 27 september 2020, AV Nova

**De wedstrijd in de eigen trainingsbubbel.**  
**2:** NK U20 & U18, 12 en 13 september 2020, Amersfoort

**Of wel het NK junioren A en B.**  
**3:** Nazomer instuif, 19 september 2020, SAV Grootebroek

**Een van de weinige wedstrijden in de regio.**

**4:** NK Masters, 3 en 4 oktober 2020, Hengelo

**Onder voorbehoud van corona regels met Matthijs de G en debutant Rene T**  
**Hierna zal de komkommertijd intreden.**

## 40 jaar Nova

Eén van de regels bij JB News is dat de stukjes niet te lang mogen worden. Nu is mij als groepsoudste '40 jaar Nova herinneringen' aangesmeerd als onderwerp. Hoe ga ik 40 jaar herinneringen in een kort stukje proppen... 1) Zoals velen kwam ik als 7 jarige bij Jopie en Nel aan bij Nova, vanaf moment één hoort iedereen er altijd bij bij Nova. 2) Crossen onder erbarmelijke weersomstandigheden, maar altijd stond er iemand langs de kant die HUP NOVA riep. 3) Trainen met Tineke Hidding, voor het eerst het machtige gevoel van verzuring en spierpijn. Heerlijk! 4) De klaverjasdrives zonder vaste maat, iedere ronde met 3 andere mensen aan tafel. Gezellig! 5) Trainen bij Peter Robert op het dijkje, een rondje van 525m, iedere week een uitdagend schema. 6) Clubkampioenschappen met heel veel koffie pauzes. 7) Waar in Nederland je ook op een atletiekbaan komt, er zijn altijd mensen die Nova kennen en iedereen heeft sympathie voor ons kleine gezellige clubje.



## Voorspelling Clubkampioenschappen 2020

Bij afgelasting van vele wedstrijden uit het wedstrijdseizoen 2020 is voor de JB atleten het hoofddoel van dit jaar toch wel de clubkampioenschappen. De club, die traditioneel in september plaatsvindt, is voor veel JB'ers een spannend moment, hoe goed ben je in vergelijking tot je trainingsmaten?

Met een coronastop, hier en daar wat achterstand in training, en weinig wedstrijden is het momenteel lastig in te schatten welke JB'ers kans gaan maken op het eremetaal. Vooral bij de heren is het spannend bovenin, maar ook het middenveld ontloopt elkaar over het algemeen weinig. De wedstrijd is dit jaar wat aangepast t.o.v. voorgaande edities, omdat de club voor het eerst over twee dagen wordt gehouden, met 8 onderdelen op het programma. Door het afschaffen van het plaats-ranking systeem en het toevoegen van de 400m verwacht de JB redactie dit jaar opnieuw een strijd waarin de mannen kort op elkaar in het klassement terecht zullen komen. Veel wordt er verwacht

van titelhouder Jesse S. Doorgaans staat Jesse tijdens het seizoen niet echt in de spotlights maar hij kan zich goed opladen voor de clubkampioenschappen, traditioneel zijn sterkste wedstrijd van het seizoen. Met een programma waarbij er veel moet worden gelopen, is Jesse S echter dit jaar niet in het voordeel, en zal hij meer marge moeten pakken op de technische nummers. De grote uitdager van dit jaar is wederom René T, een ras-meerkamper. René heeft sterke onderdelen als horden en hoog, maar over het algemeen pakt hij bij alle onderdelen de benodigde puntjes mee, een geduchte atleet die zomer met de titel aan de haal kan gaan. Dan is er nog Jasper K, ook een echte kanshebber. Jasper blijft zich ieder jaar ontwikkelen en laat zien dat hij meer-en meer de technische nummers onder controle heeft. Met de 100m en 200mH zit het wel goed, en ook op de 400m heeft Jasper stappen gemaakt. Outsiders voor de titel zijn Bram B en Kevin V.G. Door het toevoegen van de 400m en de 1500m aan de line-up is Bram ineens een geduchte concurrent geworden. Als zijn technische onderdelen enigszins lopen, zou hij moeten kunnen

meestrijden in het klassement. Voor V.G. geldt dat hij in staat moet worden geacht 1 of 2 onderdelen te kunnen winnen, maar hij zal boven zichzelf moet uitsteken om het erepodium te kunnen halen. Bij de dames is de meestvoorspeller nog meer in de ongewis dan bij de heren. Bij het ontbreken van de nieuwe Nova meerkampster maar bovenal grote favoriet Lieke M, is het een volkomen open strijd. Een blik op de ranglijsten vertelt dat alleen Jolijn P een wedstrijd heeft gedaan dit jaar, een steady 100m in Alkmaar. De vorm van Sara P, Linda H en Emma V.D.P is slechts af te leiden uit de trainingsarbeid, waarbij doet vermoeden dat ze elkaar op dat vlak weinig zullen ontlopen. Gezien de vele looponderdelen zet de redactie zijn geld op Emma V.D.P., op de voet gevolgd door Jolijn P en Linda H. Outsiders voor de titel is ook zeker Sara P, die eigenlijk alle onderdelen beheerst en steady kan presteren. Dan is er nog junior Gwinn S, die vorig jaar al liet op veel onderdelen niet voor de dames onder te doen. Zowel bij de heren als de dames verwachten we dus een spannende strijd. Een wedstrijdverslag kunt u in de volgende editie van het JB news teruglezen.



### **Chateau Weiland**

De baanwedstrijden organisatie commissie (ofwel: BWOC) heeft een nieuwe aanwinst, maar dit keer niet in de vorm van een persoon. Na het succesvol aantrekken van Jasper K als

nieuw lid van de BWOC hebben de mannen een regen, wind en zonlicht bestendige overkapping weten te regelen in de vorm van een caravan waarin de tijdwaarneming installatie kan worden geplaatst. De caravan heeft een bouwjaar welke ongeveer gelijk is aan de oprichting van Nova maar dat mag de pret niet drukken. Binnenin het voertuig is nostalgische sfeer goed terug te vinden, naast de bruin met gele inrichting, waan je je ook met de geur terug in de jaren'80. De muziek installatie zou zo nog een cassettebandje met Ben Ik Te Min van Armand kunnen bevatten. Desondanks is de BWOC erg content met de nieuwe equipment waar de mannen (&Kiki) nog jaren gebruik van hopen te

maken.

BWOC-lid Tijs H heeft bij ontvangst bij de Nova accommodatie de aanwinst al omgedoopt in 'Chateau Weiland', met een referentie naar de bestemming voor de komende jaren: de Nova baan!



Van 18 augustus tot en met 5 september 2020 had supermarkt Deen een actie om munten te sparen voor de vereniging. Vijf organisaties/verenigingen mochten meedoen. Ook AV Nova was dit jaar uitgekozen. Veel klanten wisten onze buis te vinden. Per Deen filiaal wordt er €5000,- verdeeld. Des te meer munten de vereniging verzamelt, des te meer geld naar die vereniging gaat. Door de Corona mochten de verenigingen zich niet promoten in de winkels. In de volgende Noviteit verwachten we het bedrag te kunnen melden wat we gekregen hebben.

Supermarkt Deen alvast heel erg bedankt!!

# 26&27 September 2020

## Clubkampioenschappen Junioren A/B, Senioren en Masters



## Puntenmeerkamp

**Aanvang wedstrijd beide dagen: 11:00 uur**  
**Melden in de kantine 30 minuten voor aanvang.**

**Onderdelen:**

**Zaterdag: 100m, Kogelstoten, Hoog en 400m**

**Zondag: 200m Horden, Ver, Speer, 1500m**

**Junioren A/B en Masters werpen met eigen gewichten.**

**Bij elke deelnemer wordt het onderdeel met het laagste (IAAF) puntenaantal weggestreept.**





De vorige editie van Noviteit geen bijdrage van mij. Gebrek aan inspiratie. En verder was het moeilijk om iets zinnigs te vertellen over de activiteiten bij Nova. Die

waren er bijna niet en in de editie daarvoor had ik al het nodige vermeld over het ontstaan van Nova zo'n 40 jaar terug. Dit naar aanleiding van het voornemen om aan dit jubileum de nodige aandacht te schenken. Corona stak hier echter een stokje voor.

Ik had toen nog niet kunnen bedenken dat op het tijdstip van de voorgenomen viering van dit 40 jarig bestaan onze accommodatie voor een geheel ander doel gebruikt zou gaan worden. Namelijk de plaats waar afscheid werd genomen van een van de initiatiefnemers tot het oprichten van onze vereniging: Theo (Taxen) de Nijs. Niet alleen als oprichter maar ook lange tijd als voorzitter en stuwende kracht. Nadat hij als voorzitter werd opgevolgd door de inmiddels ook overleden Jos de Groot bleef hij als bestuurslid actief tot het tijdstip waarop hij op 70 jarige leeftijd afscheid moest nemen volgens de statuten. Jullie zullen begrijpen dat hij veel voor onze vereniging heeft betekend. Niet alleen als oprichter, voorzitter en bestuurslid maar ook als jurylid, starter en microfonist. En niet te vergeten zijn werkzame aandeel bij de bouw van ons mooie clubgebouw. In de hal is voor de "eerste steenlegging" een gedenksteen geplaatst. Ik herinner het me nog goed hoe dat ging. Taxen hield van opschieten en de handen uit de mouwen steken. De bekisting was nog maar half van de fundering verwijderd toen hij en meer medewerkers in de startblokken stonden om te gaan metselen. Zonder enig officieel gedoe en overleg werd de troffel gepakt. Geen foto's, geen toespraken, geen startschot, gewoon: "aan de gang". De vraag was wie legde nu echt de "eerste". Zonder film- of fotomateriaal moeilijk te beoordelen, maar alle aanwe-

zigen waren het over eens dat Taxen de eerste was. Dat paste ook geheel bij zijn karakter; niet lullen maar aan de slag. Het bleef niet bij die eerste, hij was een van de trouwste werkers op de bouwplaats. Allen op de woensdag lag het werk stil, dan werd er gefietst. Ook zijn vrouw Lia was jaren lang betrokken bij de vereniging als jurylid, post bij de evenementen zoals boslopen, boerenkoolloop, enz. Persoonlijk waren Agaath en ik niet alleen door Nova maar ook als (verre) burens, zijn tegelzetbedrijf, en de kinderen goede vrienden waardoor z'n overlijden je extra aan grijpt.

Hoewel dit niet direct op Nova slaat bereikte ons deze week het bericht dat een heel goede vriend (Jan Schuit) die in Frankrijk een camping heeft, is overleden.

Ik heb er wel eens over geschreven als ik vandaar een lange fietstocht naar huis maakte. Zo verlies je in twee weken zomaar twee heel goede vrienden.

Genoeg daarover. Inmiddels is er op atletiekgebied weer wat leven in de brouwerij gekomen. Er wordt weer getraind dus de poort staat weer open tijdens de trainingstijden. Uiteraard met de nodige restricties. Ook de kantine mag weer gebruikt worden maar ook hier in beperkte mate. Maximaal 28 personen en dan ook nog op 1,5 meter afstand van elkaar. De plaatsen van de stoelen en tafels zijn hierop aangepast. Wat een gedoe allemaal. Niet direct gezellig, maar het is een begin van betere tijden hoop ik.

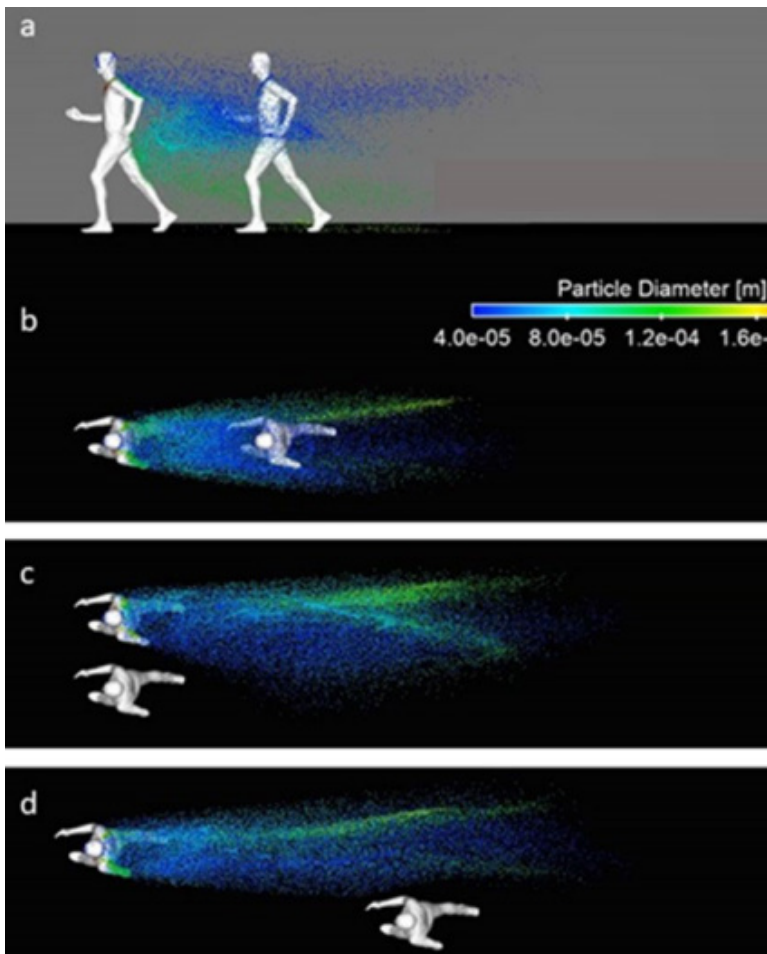
De Boerenland wandeltocht en ook de Boerenkoolloop zijn afgelast. Jammer dat we dit jaar zo weinig kunnen organiseren en ook de zo nodige inkomsten moeten missen. Zal de penningmeester wel de nodige hoofdbreken geven. Extra sponsors zijn welkom heb ik gehoord. Dat was het voor deze keer.

Groeten,  
**Piet van der Welle**

# Hardloepdokter

## Kipchoge's slipstream

'Baan 2, 4 en 6 gebruiken voor de warming up'. Keurig vormen we drie rijtjes en beginnen met een tripling. Niemand is vandaag verkouden. Het aantal coronabesmettingen in Warmenhuizen en omgeving valt tot nu toe erg mee. De kermis is wel net geweest, dus er zou zomaar een besmettelijke loper tussen kunnen zitten.



De vraag hoe we veilig afstand houden maar het wel leuk blijft op de baan of in het bos tart ons al maanden.

Natuurlijk houden we allemaal 1,5 meter afstand. Maar dat geldt voor mensen in rust, dus niet voor een gemiddelde NOVA-avond.

Tijd voor een zoektocht. Al snel stuit ik op een artikel van professor Blocken van de TU Eindhoven over aerodynamica, de wetenschap

die beweging van lucht analyseert.

Aardig feitje is dat professor Blocken ook de perfecte slipstream van Eliud Kipchoge berekende, waardoor die de marathon onder de twee uur kon lopen. Nu leidt Blocken het onderzoek naar coronadeeltjes in de slipstream van lopers.

Bij hardlopen verbruik je veel meer lucht dan in rust en dus adem je ook meer en harder lucht uit. Daarmee verspreid je speekseldeeltjes (eventueel met het beruchte virus) verder in je slipstream. Een risico voor de lopers in de buurt, omdat die door hun looptempo ook sneller door het deel gaan waar de door de eerste loper uitgedemde lucht als het ware nog hangt.

Waar Kipchoge precies in de luwte achter andere lopers moest lopen om sneller te gaan, moeten we dat in coronatijd juist vermijden.

Hoever moeten we dan bij elkaar vandaan blijven tijdens het rennen?

Bij een tempo van 14 km/u zweven de speekseldeeltjes ruim 10 meter achter de loper. Dat is dus het risicogebied. Naast elkaar of in een diagonaal achter elkaar lopen blijkt dus veel veiliger te zijn dan direct achter elkaar.

Om terug te gaan naar NOVA: de warming-up kan dus met zes lopers in baan 1 tot en met 6 naast elkaar (niet opzij kijken!) en de volgende zes lopers daar dan weer 10 meter achter. Of in een creatieve, diagonale waaiër – maar dat is wel erg opletten ...

Vermijd de Kipchoge slipstream!

[hardloepdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl](mailto:hardloepdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl)



**BEMO RAIL**  
RAILTECHNIEK RANGEERTECHNIEK



DEBBEMEERWEG 59  
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00  
WWW.BEMORAIL.NL



**BLOM**   
**ELEKTROTECHNIEK**

we zorgen dat het werkt, altijd!

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



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

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

**oosterbaan**  
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

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

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

Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoeisel of op maat gemaakte schoenen.

Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

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



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

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

Reformhuis Tuitjehorn Dorpsstraat 12, Tuitjehorn Tel. 0226-754567

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

*Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen u graag!*

SPORTMASSAGE   
**KARELLIGTHART**

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



*Sandy's*  
*bloem idee*

Dorpsstraat 131  
 1749 AB Warmenhuizen  
 0226 - 391618  
[www.sandysbloemidee.nl](http://www.sandysbloemidee.nl)

**Muziekschool**  
**Valkkoog**



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



Voor meer informatie: [www.muziekschoolvalkkoog.nl](http://www.muziekschoolvalkkoog.nl)  
 blokfluit basgitaar bugel contrabas drums dwarsfluit  
 gitaar keyboard piano saxofoon trompet viool zang



Voor de man  
 die niet van  
 afspraakjes  
 houdt...

**Herenkapper Han**

Dorpsstraat 161  
 1749 AC Warmenhuizen  
 0226 - 767049

**jac nota Slaapcomfort**



Cornelis de Vriesweg 50  
 1746 CM Dirkshorn  
 Tel. 0224-551523  
[www.jacnota.nl](http://www.jacnota.nl)



Dealer van:

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



**SAM SAM**  
**KAPSALON**

Dorpsstraat 194  
 Warmenhuizen  
 Tel: 0226-394847

Meerjarenonderhouds-  
 werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?  
[info@toekomstgroep.nl](mailto:info@toekomstgroep.nl)



**OH. VAN DUIN B.V.**

BOUWBEDRIJF B.V.

MEERWEG 27  
 VA WARMENHUIZEN  
 (0226) 391615

[ohvanduin.nl](http://ohvanduin.nl)

 **ToekomstGroep**  
 door samenwerking sterk

BOUW VERBOUW ONDERHOUD

# Jeugd Wintercompetitie seizoen 2020-2021

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

## **Zat. 12 september 2020**

Activiteit Nova op de eigen accommodatie. Verdere informatie volgt nog.

## **Zon. 4 oktober 2020**

Nova activiteit, verdere informatie volgt nog.

## **Zon. 18 oktober 2020**

Activiteit Nova, verdere informatie volgt nog.

## **Zon. 1 november 2020**

Activiteit Nova, verdere informatie volgt nog.

## **Zon. 15 november 2020**

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

## **Zat. 28 november 2020**

Eerste wedstrijd crosscompetitie AU bij AV Nova !!! Info opgave volgt nog. Overige info op [atletiekcompetities.nl](http://atletiekcompetities.nl), crosscompetitie.

## **Zon. 13 december 2020**

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

## **Zon. 20 december 2020**

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

## **Zat. 9 januari 2021**

Tweede wedstrijd crosscompetitie AU bij Lycurgus in Krommenie. Informatie inschrijven volgt nog. Overige informatie op [atletiekcompetities.nl](http://atletiekcompetities.nl), crosscompetitie.

## **Zon. 17 januari 2021**

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

## **Zat. 13 februari 2021**

Derde wedstrijd crosscompetitie AU bij Trias in Heiloo. Info op [atletiekcompetities.nl](http://atletiekcompetities.nl), crosscompetitie. Info opgave volgt.

## **Zon. 27 februari 2021**

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

## **Zon. ? maart 2021**

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

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

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

## **De jeugdcommissie**

# Prutloop Schoorl

Woensdag 12 augustus 2020 organiseerde Jongerenwerk Bergen in samenwerking met Buitenspeeldag Schoorl een prutloop in de buurt van Ribesplantsoen in Schoorl.

Freya Zomers, oud-jeugdcommissie lid, zit in de organisatie van de Buitenspeeldag (juni) en leent ieder jaar de paaltjes van Nova voor deze prutloop. Helaas kon dat dit jaar door het coronavirus niet doorgaan. In de laatste week van de vakantie belde zij mij op om de paaltjes te lenen. Zo wisten we dat dit evenement toch plaatsvond.

Vorig jaar heeft Espen ook mee gedaan en het leek hem erg leuk om dit jaar weer mee te doen. Samen met zijn vriend Biko fietsten we naar Schoorl. Daar zagen we dat Novalid Luke Schuit ook mee deed. Er was een ronde uitgezet van ongeveer 500 meter. Je startte





op asfalt, bocht op gras waar de brandweer de deelnemers nat spoot, verder door het gras, door een grote zuigende modderpoel, dijkje, sloot, een ronde over het weiland, ongeveer 30 meter door de sloot, klimmen over een dijkje (fietspad), meteen weer door de grote modderpoel (waar menig schoen in bleef hangen), ongeveer 20 meter gras, door een vijver waarin gezwommen moest worden om terug te keren naar de start/finish.

Het was de bedoeling, volgens de aankondiging, dat je 1, 2, 3 of 4 rondes zou lopen. Vlak voor de start werd dit aangepast. Je mocht zoveel mogelijk rondjes lopen in een half uur. Het deelnemersveld was niet groot. Maar de kinderen, en een aantal volwassenen, die meededen gingen voor de 30 minuten. Door het springen, lopen met natte kleding/schoenen werd het een zware training. Tot verbazing van het publiek en de organisatie hield iedereen het dertig minuten vol. Na afloop werden de deelnemers schoon gespoten door de brandweer.

Thuis gekomen toch meteen onder de douche met lekker veel zeep. Moe maar voldaan op de bank nog even tv gekeken. Niet alleen werden de spieren bij Espen en Biko gevoeld, wij konden ook nog nagenieten van de prutlucht die je af en toe rook. Een leuke en geslaagde avond.

**Groetjes Nelina**





**ZEEMAN**   
RECLAMEGROEP

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



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

GLAZENWASSERIJ EN  
SCHOONMAAKBEDRIJF



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



Op zoek naar een uitdagende baan ?  
Kijk op onze site: [www.unameit.nl](http://www.unameit.nl)

GLAZENWASSERIJ EN  
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

*Pedicure Annelies*



*Een weldaad voor  
uw voeten....*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803



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

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

**HOUTEN VLOEREN**

uit het goede hout gesneden

**Voor al uw houten vloeren**

De Veken 207 C5  
1716 KJ Opmeer  
0226 - 426 504

[info@strongfloor.nl](mailto:info@strongfloor.nl)

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



**STRONGFLOOR**

**AAD RUITER**

voor:  
EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGEN GEMAAKTE  
VLEESWAREN

specialiteit:  
SCHOUDER- EN  
ACHTERHAM

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

ADVIESBUREAU

**WIL DE GROOT**

*Verzekeringen, administratie, hypotheeken*

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

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

*Een goed advies betaalt zichzelf!*



**MEIJERBOUW**  
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

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

*nice id*

INTERIEUR DESIGN

---

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

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

**DE NIJS**

Potatoes  
Food

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

**Maatwerk**  
*Marketing*

**Arjan Zutt**

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

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

**Maatwerk**  
*Marketing*

**Arjan Zutt**

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

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





# Training jeugdleden hervat met strandactiviteit



Traditiegetrouw wordt er gedurende de zomervakantie niet getraind om in de eerste schoolweek weer met nieuwe energie van start te gaan. Dit jaar echter werd er door de jeugdcommissie al op de laatste vakantiedag een training gepland op het strand tussen Petten en Camperduin. Om 9.00 uur werd er verzameld op de parkeerplaats bij de Putten. Met 26 kinderen was de opkomst goed en doordat er veel ouders, broertjes, zusjes, trainers en commissieleden waren meegekomen was het een gezellig drukke boel.

Met Linda en Steven uit het trainerskorps en Daan als assistent werd de dag begonnen met een groepsfoto op de grote trap. Vervolgens gingen de kinderen warmlopen over het voetpad van de Hondsbossche zeevering richting Camperduin. Bij de eerstvolgende strandopgang liepen ze naar beneden om over het strand weer terug te lopen. Door het losse zand en door de warmte was het een pittige warming up.

Na een paar minuten bijkomen werd er begonnen met het eerste spel. Hierbij kregen de kinderen per tweetal een frisbee waarmee ze naar elkaar over moesten gooien. Als het lukte de frisbee te vangen dan rende de gooier langs de ander van het tweetal om de frisbee weer op te vangen. Zo werd er uiteindelijk in wedstrijdvorm een parcours afgelegd waarbij er naast een echt strandspel ook veel meters rennend werden afgelegd.

Bij het tweede spel werden er twee teams gemaakt die tegen elkaar moesten strijden wie er als eerste een emmer gevuld kreeg met zeewater. Ieder team kreeg een spons, een flesje en een waterpistool om zo snel mogelijk water vanuit de zee in de emmer te krijgen. Iemand die het water in de emmer had gekregen gaf dan zijn hulpmiddel weer aan het volgende kind in de rij zodat iedereen weer lekker fanatiek in beweging was. Nadat

deze strijd was gestreden mochten de kinderen even lekker afkoelen in de zee. Er waren mooie golven en ook het lekkere water zorgde ervoor dat de verhitte hoofden weer een beetje bijtrokken. Als het aan de kinderen had gelegen waren ze nog een hele tijd in zee gebleven maar het werd tijd voor het laatste spel van de dag. Ook hierbij werden er weer twee teams gevormd die een estafette tegen elkaar liepen waarbij je grotendeels door het water moest lopen. Het werd een zeer spannende strijd waaraan ook een aantal leden van de jeugdcommissie meededen. Zij konden echter niet voorkomen dat het team dat geheel uit jeugdleden bestond de wedstrijd niet wist te winnen. Hiermee kwam er een einde aan een prachtige sportieve ochtend. Nadat de kinderen nog wat lekkers hadden gekregen werd er door sommigen nog een laatste duik genomen en ging iedereen tevreden naar huis.





# Wandelnieuws

## Afsluiten wandelseizoen '19 - '20

Op zaterdag 4 juli is het wandel-trainingsseizoen afgesloten. Normaal gesproken maken we dan op de zaterdagmiddag een lange wandeling en sluiten het seizoen af met een hapje en drankje in de Zangerskuil, langs de Zeeweg.

Dit jaar kon dat i.v.m. Corona niet doorgaan. We hebben naar een alternatief gezocht, het werd een lange wandeling door de duinen naar Camp erduin en op de terugweg koffie gedronken in de Bokkesprong. Met dank aan Truus, die ons trakteerde vanwege haar 70<sup>e</sup> verjaardag.

Het was niet alleen vanwege Corona een goed besluit, maar het weer zat ook niet echt mee, harde wind en regen.

## Wandeltrainingen seizoen '20 - '21

Op zaterdag de 22e en maandag de 24e augustus zijn de sportief wandel- en nordictrainingen weer gestart.

Wat Corona betreft blijven de maatregelen, zoals voor de zomervakantie, nog van kracht.

Alhoewel er versoepelingen zijn ingevoerd hanteren wij:

16 personen per training. Dat betekent dat op maandag zowel John als Peter voor de groep gaan staan. Peter is echter voorlopig uitgeschakeld i.v.m. een enkelblessure, Marian neemt zolang waar.

En op zaterdag zal er steeds 1 trainer beschikbaar zijn voor zowel SW als NW.

En mochten er meer deelnemers zijn dan 16 per groep levert dat formeel geen problemen op.

Verder is het aan de deelnemers om zich aan de 1,5 m afstand te houden !

De trainers registreren wie op welke datum heeft deelgenomen aan de wandeltraining. Dit i.v.m. mogelijk contactonderzoek. Na twee weken worden de gegevens vernietigd.

## Boerenland Wandeltocht 2020

De voorbereidingen waren al nagenoeg afgerond, totdat Corona zijn intrede deed.

Wij hebben het nog even afgewacht, maar de te treffen maatregelen om de wandeltocht door te laten gaan zijn dusdanig dat we hebben moeten besluiten de wandeltocht af te lassen.





Erg jammer, maar het is niet anders.  
Dit zullen we dit jaar niet zien.....

## Sponsoring Pauw Recreatie

Vorig jaar is de hoofdsponsor van de Boerenland Wandeltocht, Kompas Outdoor, failliet gegaan. Dat is natuurlijk jammer, we hebben echt jaren met veel plezier met hen samengewerkt.

We zijn op zoek gegaan naar een nieuwe hoofdsponsor voor de wandeltocht en dat is Pauw Recreatie geworden.

Een van de gemaakte afspraken is dat er kortingspasjes beschikbaar gesteld worden. En niet alleen voor de wandelers van Nova maar voor alle Novaleden. De voorwaarden staan vermeld op de achterzijde van het pasje.

Inmiddels is een aantal leden al voorzien van een pasje, diegene die er nog niet een heeft is deze toegevoegd aan deze Noviteit.

Als je er niet een hebt gekregen, en je wilt 'm wel kan je contact opnemen met Marian Robert: [peterenmarianrobert@gmail.com](mailto:peterenmarianrobert@gmail.com)

## Peter en Marian

**Trainer Peter wordt gefeliciteerd met zijn 71e verjaardag door Truus de Vlugge Voetjes van de Maandagmorgen. Foto is van Truus en Willem de Maare**





# Evenementenkalender

De kalender is nog niet erg gevuld. De onzekerheid blijft en de verantwoord organiseren wordt daarvoor lastig. Het virus is hardnekkig en ook bijvoorbeeld de klassieker Rondje Bergen slaat helaas een jaar over. Via de mail kwam het bericht: *“Het is voor ons nu duidelijk geworden dat het niet realistisch is om op een verantwoorde wijze een evenement zoals we gewend waren te organiseren. Het is een vreemde gewaarwording dat veel zaken die tot half maart nog ‘normaal’ waren nu niet meer kunnen of op een andere manier georganiseerd moeten worden. De lockdown kwam op het moment dat we als bestuur alle plannen hadden klaarliggen om ook de 41e verjaardag van het Rondje tot een succes te maken. Wij hebben als organisatie van Rondje Bergen vanaf het begin alle ontwikkelingen rondom corona op de voet gevolgd. Het was een moeilijke beslissing, omdat we met veel lopers die al jaren meedoen, onze trouwe vrijwilligers, sponsoren die ons al jaren steunen en diverse toeleveringsbedrijven door de jaren heen een warme band hebben opgebouwd.”* Toch wordt de afgrenzing ietsepiesje minder en beginnen organisaties op kleinschalig, beheersbaar niveau, maar de worsteling bij de jeugdcommissie voor het samenstellen van de loopjes is er nog duidelijk. De gezellige en laagdrempelige kermislopen van het Zijdewind en Petten gaan helaas niet door. Het vereist veel creativiteit en aanpassingsvermogen om de jeugd een mooi programma te bieden die het saamhorigheidsgevoel en het samen toeleven naar een wedstrijd kan bevorderen.

Voor 27 september stond onze eigen jaarlijkse Nova Boerenland Wandeltocht op de kalender. Helaas



hebben onze vrijwilligers van de organisatie met pijn in het hart moeten besluiten om het vooralsnog niet door te laten gaan. Voor de kleinere loopjes is het vast beheersbaarder dan de massale evenementen. De Boerenkoolloop gaat ook dit jaar niet door. In elk geval is het sowieso raadzaam om bij de weinige evenementen die op de lijst staan vooraf de sites van de organisatie te raadplegen of het evenement nog doorgaat. De Nova clubkampioenschappen staan wel fier op de kalender! We moeten nog voor de rest even door de zure appel heen bijten, maar de jaarvergadering van Nova op 19 oktober zal vast de zegen krijgen, al zal het wel via Zoom gaan, houdt hiervoor de Nova-site in de gaten.

## September

12-09 Jeugdcompetitie activiteit Nova accommodatie verdere informatie volgt nog

13-09 Nazomerwandeltocht, Hoorn 5 of 10 km, [www.udi-sos.nl](http://www.udi-sos.nl)

26 en 27-09 Nova clubkampioenschappen junioren A/B, senioren en masters

## Oktober

18-10 Jeugdcompetitie activiteit Nova accommodatie verdere informatie volgt nog

19-10 Nova jaarvergadering, [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)

## November en later

15-11 Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur, inschrijven vanaf 10.00 uur Nova kantine.

28-11 Eerste wedstrijd crosscompetitie AU bij AV Nova. Zie [www.atletiekcompetities.nl](http://www.atletiekcompetities.nl)

13-12 Rondje Novabaan voor de jeugd. De start is om 10.30 uur, inschrijven vanaf 10.00 uur in de Nova kantine.

20-12 Bosloop AV Nova bij klimduin in Schoorl. 1.5 km om 10.40 uur, 5 km om 10.35 uur.



Restaurant

## De Ooievaar

Dorpsstraat 186 / 188  
1749 AK Warmenhuizen  
Tel: 0226 391289  
www.restaurantdeooievaar.nl

Geopend van donderdag t/m zondag



## J.P. BEEMSTERBOER FOOD TRADERS

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

-  BETROUWBAAR
-  KWALITEIT
-  DESKUNDIG
-  WERELDWIJD

# Bouwbedrijf Tesselaar B.V.

**NIEUWBOUW**

**VERBOUW**

**KOZIJNEN**

**ONDERHOUD**

Bouwbedrijf Tesselaar BV  
Bregweid10  
1749 DJ Warmenhuizen  
T 0226 39 35 16  
F 0226 39 49 42

*Walter  
Optiek*

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

### Openingstijden

Maandag:	gesloten		
Dinsdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	
Woensdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	
Donderdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	
Vrijdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur	19:00 - 21:00 uur
Zaterdag:	09:00 - 17:00 uur		

# R. Duvivier INSTALLATIETECHNIEK

Gas \* Water \* Sanitair \* Elektra \* Databekabeling

Schelphoek Noord 14  
1749 BC Warmenhuizen

Tel.: 06-53945334  
Internet: www.duvivier.nl



AGRICULTURAL  
PRODUCE

IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22  
1749 ZG Warmenhuizen  
Tel: 0226-320224  
Fax: 0226-316166

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



Intelligente Gebouwtechniek

Domotica installaties  
woonhuizen en  
bedrijfspannen.



► Comfortabel

► Energiebewust

► Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

