

NOVA



Juli - Augustus 2025

in deze editie:

Terug in de tijd

Zomertijd, blote voeten-tijd!

Strand in zicht!

Heerlijke Hebriden

Onthaasten: nu en snel een beetje!

6 pagina's JongBlauwNews

Cheque van de RaboBank



Fair de Marlequi

Pompoen- en sfeermarkt

20 en 21 september 2025 van 11.00 uur – 17.00 uur

Kinderen gratis entree, volwassenen €3,50

100 marktkramen in en rondom de kas.

Eigen teelt pompoenen, kalebassen, druiven en droogbloemen.

Lokale ondernemers, Home & Garden en meer...

Optredens van Harmonie DSV, Schoolorkest en Slagwerkgroep.

Pompoen snijden en leuke activiteiten voor kinderen.

Prachtige pompoen creaties van Groei en Bloei Alkmaar.

Open huis Hotelhuisjes Warmenhuizen.

**Onze pompoenenboet is van 1 september tot 11 november
elke dag geopend van 09:00 tot 17:30 uur.**



Warmenhuizen



Trambaan 5a

Tel 06-38916380

www.marlequi.nl



Uitje organiseren?

Expeditie Marlequi



Wie is de Marlequi Mol



Workshops



Kinderfeestjes



In deze Noviteit

Bestuur & Informatie
Commissies
Beste Novianen
Zomerwandelingen
Terug in de tijd
Verjaardagskalender
Nieuwe Leden
Eerste evenementen nieuwe jeugdcompetitie
Zomertijd, blote voeten-tijd!
Bergerbos- en Duinenroute
Duintrainingen en sponsoring
Wandelweekend 13-16 mei
Jong Blauw News
Heerlijke Hebriden
In de hectiek van alledag.
Wandelweekend 2026
Onthaasten: nu en snel een beetje!
Strand in zicht!
Kantinecommissie zoekt versterking!
De hardloepdokter
Nova gaat verder met verduurzaming
Evenementenkalender

Redactioneel

4 De dagen zijn lang, de zon gaat soms zwoel onder
5 (of we puffen onder een hitteprotocol) en bij Nova
6 merken we het: de zomer is echt begonnen. De
6 jeugd telt af naar het zomerkamp, in de hoop op
6 mooi buitenweer om zo nog meer herinneringen te
7 maken.
7
9 In dit nummer vind je volop vakantie-inspiratie. Wat
9 dacht je van de eigen Willem-wandelingen door het
9 duingebied? Of de avonturen van Marieke op de
11 Hebriden, waar je na het lezen meteen zelf naartoe
12 wilt om de wind in je haren te voelen en de stilte te
13 ervaren.
13
17 Ondertussen gebeurt er achter de schermen
17 ook van alles voor onze club. De Stichting
18 Sportaccommodatie Nova blijft timmeren aan ons
25 mooie complex, zodat het tiptop in orde blijft voor
26 iedereen. Zo kwam er onlangs goed nieuws over
28 een bijdrage voor het verduurzamen van de kantine.
30 Met de ledverlichting op de baan waren we al op
33 de goede weg, en nu zetten we nieuwe stappen
33 voor een duurzame kantineverwarming en betere
36 verlichting. Hoe dat precies zit, lees je verderop in dit
37 blad.
39
39 En terwijl de warmte dichterbij kruipt, is het mooi om
39 de balans te zoeken: tussen flierefluiten en even de
36 tijd nemen om stil te staan, of juist met een vrolijk
37 tempo door de duinen te denderen, alleen of met
39 elkaar.
39
39 We wensen je veel leesplezier, inspiratie én hardloop
of wandelzin toe deze zomer!

Noviteit kopij September Oktober
➡ inleveren voor 25 Augustus ⬅

De Novaredactie
Marieke Brakkee
Ruud Doodeman
John Vader
noviteit@avnova.nl
www.avnova.nl



Bestuur & Informatie

Bestuur



Isabelle Brus
Roland Karsten
Sara Prins
Steven de Moel
Bram Berkhout
Maaïke 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
06 51 01 22 46
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

Trainers

Peter Robert

18.00 tot 19.00
19.15 tot 20.30

Novabaan

Clubavond pupillen
Clubavond junioren

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 & Krachthonk

Krachttrainings

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

Novabaan

G atleten
Looptraining Junioren
Mila / LA Senioren/Masters / S-2-Run
Sprint training Senioren / Masters

Trainers

Met meerdere trainers
Linda Hurkmans
Wilco van der Stoop
Jorg Ootjers

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, Ad den Ouden, John Vader, ®
Rob Duvivier, Marian Robert, ®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
Ad den Ouden



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 21 83 34 57

Trainers

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



06 83 02 98 43
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
Maaïke Tesselaar

senioren
Roland Karsten

wandelen
Marian Robert



06 22 21 73 97

06 22 80 23 38

06 48 16 12 85



Contributie

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 van 1 november 2024 t/m 31 oktober 2025

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
U8 Mini Pupil	2018 en later	U18 Junior B	2009-2008
U9 Pupil C	2017	U20 Junior A	2007-2006
U10 Pupil B	2016	Senioren	2005 t/m 1991 (34 jaar)
U12 Pupil A	2015 - 2014	Masters 35	35-39 jaar
U14 Junior D	2013 - 2012	Masters 40	40-44 jaar
U16 Junior C	2011 - 2010		

De masters worden aangeduid als M35, V35, M40, V40 etc. meer info op Atletiekunie.nl

Commissies

**Jeugdcommissie**jeugd@avnova.nl

Nelina Bruin
 Marjan Kasius
 Kiki Klaver
 Ariën Kruijer
 Linda Hurkmans
 Eefje de Vlieger
 Kees van Wonderen

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 commissiekantine@avnova.nl

Truus Rood
 Marieke Brakkee

06 48 85 17 07
 06 14 55 96 99

Materiaal- en Accommodatiecommissieonderhoudstichting@avnova.nl

Piet Stuijt

06 14 18 73 13

Vertrouwenscontactpersonenvcp@avnova.nl

Sylvia Groen
 Deni van Schagen

06 27 48 35 76
 06 21 34 00 92

Baanwedstrijdencommissiewedstrijdsecretariaat@avnova.nl

Bram Berkhout
 Tijs Hofmann
 Kiki Klaver
 René Tijm
 Hugo vader

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

Clubrecordcommissieclubrecords@avnova.nl

Bram Berkhout
 René Tijm

06 50 90 83 67
 06 41 86 07 86

Sponsorcommissiesponsoring@avnova.nl

Yde Dekker
 Jos Hoogeboom
 Dick Nannes

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

Onderhoud Websitewebmaster@avnova.nl

John Vader

Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



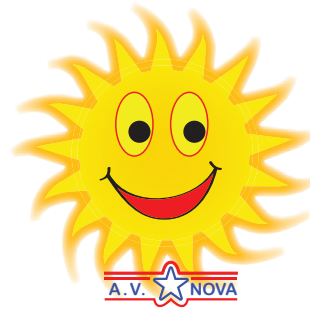
Ik wilde deze column beginnen met 'de zomer nadert' maar dat blijkt al flink achterhaald: het is al twee weken best warm en voor komende week staat een hittegolf op de planning. De atleten van het WK in Madrid kunnen er al over meepraten denk ik. Natuurlijk hebben

we elk seizoen wel wat te mopperen, maar sporten in regen of vrieskou vind ik persoonlijk prettiger dan in de warmte. Voordeel van die (lekker) warme temperaturen is wel dat je lekker veel buiten kunt zijn, vaak nog tot laat - hét grote pluspunt van de zomer.

Toch denken we bij Nova inmiddels veel aan 'binnen'. De grote opknappbeurt van de kantine staat al grotendeels in de steigers. Met name Piet Stuijt en Roland Karsten hebben nagedacht over functionele en esthetische aanpassingen en overleg gehad met bestuur van stichting en vereniging en bij de ALV de uitkomst daarvan gepresenteerd. Ook de planning is al (bijna) rond: na de Boerenkoolloop start de verbouwing – in fases uiteraard. De financiën zijn deels rond: zowel vereniging als stichting stelt een bedrag beschikbaar dat ongeveer de helft van de kosten dekt. Om de kosten te beperken zal de onderhoudsploeg heel veel zelf doen – welke club kan zoiets zeggen? Nova dus.

Maar niet alles kan 'gratis': materialen moeten we nog steeds kopen. Voor de andere helft van het begrote bedrag moeten we daarom fondsen werven. En daarvoor doe ik graag een beroep op jullie creativiteit. Hoe kunnen we geld verzamelen? Waar kun je aan denken? Eén lid blijkt – zo heb ik gehoord – al een tijdje te broeden op een sportief evenement met een ludieke insteek: de opbrengst is voor de verbouwing. Extra winst is dat Nova ook bij niet-leden op het netvlies komt, win-win dus. Misschien heb jij ook een leuk idee. Gehoord over een evenement bij een andere club dat goed uitpakte of een plannetje dat al jaren in je achterhoofd sluimert ... Hoe wild, (on)origineel, groot of klein ook, kom maar door: voorzitter@avnova.nl. Alle beetjes helpen. Natuurlijk betrek ik je ook graag bij de uitvoering, maar laat dat geen rem zijn om me te mailen. Voor alles geldt: samen zetten we de schouders eronder.

Ik kijk uit naar jullie ideeën!



Zomerwandelingen

Willem de Maaré

Beste sportief-wandelaars,

Na maandag 23 juni 2025 was het seizoen sportief wandelen afgelopen. Nu zijn de zomerstopwandelingen weer van start gegaan 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 elke maandagochtend, zoals gewoonlijk, om 9.00 u. vanaf het Buitencentrum 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.

Enkele wandelingen gaan mede door het PWN-duingebied. Denk eraan om je duinkaart mee te nemen.

Hopelijk kunnen we weer genieten van de mooie natuur, de bloeiende heide en de bijzondere paadjes.

Het voorlopige programma ziet er als volgt uit:

- | | |
|---------|---|
| 7 juli | naar het koepeltje, koffie/thee/koek zelf meenemen. |
| 14 juli | 1½ uur wandeling. |
| 21 juli | Duinvermaak of Camperduin of Hargen aan Zee |
| 28 juli | 1½ uur wandeling. |
| 4 aug. | Duinvermaak of Camperduin of Hargen aan Zee |
| 11 aug. | 1½ uur wandeling. |
| 18 aug. | 1½ uur wandeling. |





L. Groot • B. Gieling • W. Lighart • J. Wit • T. Pronk • M. Pronk • ? • D. Smit • T. Hopman • J. Rozendaal • S. Pronk • A. Pronk

P. Lighart • J. Suiker • T. de Nijs • K. Koorn • T. Rozendaal • W. Buiter

TERUG IN DE TIJD

Dick Smit

Zondagochtend half negen, daar komt Taxen zegt Annek, de wind pal tegen
 Zijn pedaalslag oogt wat snel, ja zo wilde hij dat wel
 In de Oudewal rijdt Kees Modder hem achterop, een korte groet en samen verder aan de kop
 Pratend over de sport en het dagelijks wel en wee en knikje naar Nic Houter die langs rijdt in zijn grote slee
 Bij het klimduin worden de fietsen neergezet, tegen het gammele houten hek
 De klok slaat negen daar gaat hij dan, wat doen we mannen rondje verbrande pan?
 De klimweg omhoog en ergens halverwege komen we Cerburus de Helhond tegen
 Met een grote boog gaan we er om hene om te sparen onze bene
 Op naar de Veldjes we kijken over het grote veld waar Jan Pronk de discus werpt als een trotse Griekse held
 Op de sparrenlaan gaat Louw Groot er vandoor, Jan Keesom zit onmiddellijk in zijn spoor
 Aan het einde rechtsaf het oude spoorlijn trace, waar vroeger Bello reed de toeristen naar Bergen aan Zee
 We gaan langs het koepeltje, het bos en door de duinen, heerlijk om er zo in rond te mogen struinen
 Het tempo loopt op het windje mee, met Theo Hopman voorop als een moderne Odysee
 Op de duitse weg klinken er betoverende klanken, waar hebben we dat in godsnaam aan te danken
 Het zijn Sirenen de verleidelijke nimfen uit het bos, rennen mannen anders zijn we straks allemaal de klos
 Bij de Berenkuil wordt er even gerust, de gemoederen zijn dan inmiddels flink gesust
 Willem Ootjers heeft wat last van zijn knie en raadpleegt het Orakel van Delphi
 Maar deze is zich aan het laven aan de vele offergaven
 Vanaf de Olympus daalt Zeus naar benee, gaat er soms nog iemand mee
 Oh nee, we hebben het wel gehad, die goden zijn we helemaal zat
 Een laatste versnelling en dan op het gemak naar de koffie en gebak

Voor al uw tuin werkzaamheden



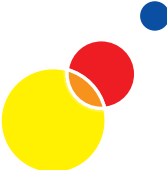
't Skuitje 43, 1747 TM Tuitjenhorn
telefoon: 06 - 51406092
www.patrickblokkerhovenier.nl

STOOP
GROENVOORZIENING



0226-422844
www.stoopgroenvoorziening.nl

GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



Kokkelkoren.nl
project- en woninginrichting



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736

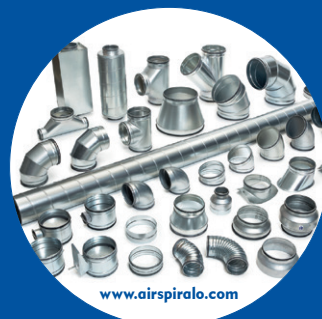
Ad Strooper
Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

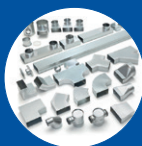
Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709
E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



www.airspiralo.com



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

www.beukersbikecentre.nl

Maatwerk
Marketing

Arjan Zutt

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

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

Verjaardagskalender

Juli

Nikki Boekel	19
Job Meijer	22
Michiel de Ruiter	23
Marike Cnossen	23
Kim Berger	26
Hans van Dijke	26
Piet Meijer	27
Calvin Schuit	27
Wilma Dekker	27
Lily Missaar	28
Evelien Emmink	28
Ineke Mak-Mosch	29
Rick Houtenbos	31

Augustus

Steven de Moel	1
Robin Stoop	1
Dia Wapstra	4
Jolanda Vink	4
Gerard Dekker	6
Marian Dekker-de Groot	7
Betsy Groen	9
Tilly Wessel	9
Lisa Nieuwland	11
Anna Bruijn	11
Bo van Wonderen	12
Indy Borst	13
Levi Vuik	14
Krijn de Groot	15
Joris Bakker	15
Jan Berkhout	16
Kevin van Grieken	16
Thije te Bokkel	16
Mariska Pronk-Veul	18
Luuk Goudsblom	19
Fenna Ooijevaar	19
Sijmen Ploeg	21
Renze Ligthart	22
Lotte Schagen	22
Jesse Smit	23
Nelleke Nannes	24
Peter Robert	24
Kitty Ligthart	26
Dex Braumuller	26
Vienna Smit	27
Menno Olthof	27
Ariën Kruijer	28
Betty Broersen	30

September

Jaap Ruiter	1
Co Duineveld	2
Per Noordstrand	3
Renate Wit	4
Wes Verduin	4
Hans Zutt	4
Robin Molenaar	5
Jinte Huibers	6
Ans de Groot	7
Tom Hoogeboom	8
Bente Smit	9
Jet van den Berg	9
Hilde Ligthart-de Kruijff	10
Maarten Emmaneel	10
Sigge van der Veek	10
Jasmijn Tesselaar	10
Ilse Rozendaal	13
Jaap Zandvliet	15



Welkom
Nieuwe Leden

Janneke van Gool
Calvin Schuit
Daniek Bruin
Jessie van der Ros



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

Springt u in dit gat



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



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces



**Architektenburo
Glenn Pronk**

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

**Loeigoeie
Zuivel**

Van

biologische

Boerderij
de Buitenplaats

Oudevaart 69
1749 CH Warmenhuizen

Mobiel: 06 21 203 628
Email: info@nbinterieurwerken.nl
www.nbinterieurwerken.nl

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl

Rabo ClubSupport

A.V. Nova doet ook dit jaar weer mee aan Rabo ClubSupport.
Met dit initiatief wil de Rabobank verenigingen die bij hen bankieren financieel ondersteunen.

Wat is Rabo ClubSupport?

Het is een jaarlijkse terugkerende campagne, waarbij de Rabobank een gedeelte van de winst investeert in de lokale samenleving. Verenigingen en stichtingen die bankieren bij de Rabobank kunnen zich aanmelden en de verdeling van het geld wordt bepaald op basis van een stemming door de Rabobank-leden. Rabo ClubSupport geeft landelijke aandacht aan dit mooie initiatief bij verenigingen en stichtingen. Zo wil de bank de lokale samenleving versterken.

Hoe kan ik stemmen op Nova?

Je moet een Rabobank rekening hebben bij Rabobank Alkmaar en Omstreken en minimaal 12 jaar oud zijn. Je krijgt hierover bericht als je inlogt op de website of op de Rabo-app. De Rabobank vraagt eerst of je lid wilt worden, daar zitten geen financiële consequenties aan vast. Als je lid bent kun je op 3 clubs stemmen. Elke stem levert Nova geld op. Nova doet twee keer mee, als Atletiekvereniging Nova en als Stichting Nova. De 3e stem is voor een andere vereniging.

Wie kan er nog meer stemmen

Iedereen met een Raborekening, dus vraag ook je familieleden, die hebben wellicht ook een Raborekening. En in je vriend(inn)enkring, op school of op je werk zijn er vast mensen die bankieren bij de Rabobank. Stuur ze dit bericht door of tag ze in een bericht van de vereniging op social media.

Waarom is het belangrijk dat je stemt?

In vorige jaren heeft A.V. Nova steeds €2000 à €3000 ontvangen van de Rabobank, dat alles door alleen maar 2x je stem uit te brengen op onze club. Dit is natuurlijk zeer welkom en zorgt ervoor dat de contributie lager kan blijven dus het is ook in je eigen belang.

Wanneer kan ik stemmen?

Stemmen kan van 1 t/m 23 september 2025.

Kleine moeite toch en zo sponsor je jouw club. Hoe mooi is dat!
Heb je nog vragen stuur dan een berichtje naar sponsoring@avnova.nl.



Rabobank

De sponsorcommissie

Aankondiging eerste evenementen nieuwe jeugdcompetitie

Hoewel tijdens het schrijven van dit bericht de laatste wedstrijd van het seizoen 2024-2025 nog moet plaatsvinden, wordt er alweer gewerkt aan het samenstellen van de lijst met evenementen voor de nieuwe jeugdcompetitie. In de volgende Noviteit verschijnt het complete overzicht, maar om niets te missen, vermelden we hier alvast de evenementen tot aan de Boerenkoolloop.

Zaterdag 5 juli	Stratenloop Tuitjenhorn
Zaterdag 6 september	clubkampioenschappen meerkamp en lange afstand
Zaterdag 13 september	kermisloop Zijdewind
Zondag 19 oktober	kermisloop Petten
Zondag 2 november	Boerenkoolloop

De datums van de crosscompetitie van de Atletiekunie zijn ook al bekend. De wedstrijden vinden plaats op de zaterdagen 22 november, 10 januari en 7 februari.

Zomertijd, blote voeten-tijd!

Een kennismakings-training door Ingmar Zondervan

De zomerse temperaturen nodigen uit om binnen of buiten je schoenen uit te laten en lekker op blote voeten rond te lopen.

Zondag 31 augustus organiseert Ingmar Zondervan weer een barefoot-wandeling in de duinen bij Groet.



Hoe ziet deze ochtendwandeling er uit?

- Een training voor je voeten met simpele oefeningen om blessurevrij je voeten te versterken en een wandeling te kunnen maken op blote voeten.
- Op een ontspannen manier, met plezier, vertrouwen en aandacht.
- We komen verschillende ondergronden tegen in het bos.
- Hoe ga je daarmee om? Hoe voelt dat? Comfortabel? Hebben je voeten tijd nodig om er aan te wennen? Dat gaan we ontdekken.
- Thema's die aan bod kunnen komen tijdens de wandeling: Waarom wandelen op blote voeten? Waar moet je rekening mee houden bij je loopstijl, lichaamshouding en -coördinatie bij het lopen?
- Er is gelegenheid voor het stellen van vragen.
- Na afloop van de wandeling is er thee, koffie en ruimte om elkaars ervaringen te delen.

Waar en wanneer?

- Zondag 31 augustus 2025
 - Van 9:00-10:30 in Groet (NH)
 - Alle leden van Nova kunnen gratis meedoen.
 - Niet-leden betalen een bijdrage van €7,50.
- Ik wil wel graag van tevoren van je weten of je komt, dus graag even aanmelden bij mij via de mail of op de wandeltraining. Andere praktische informatie laat ik je dan ook weten.

Aanmelden:

- via ingmarzondervan@gmail.com
- 06-28862179 of persoonlijk op de wandeltraining.



Dus als je het leuk vindt om iets uit te proberen wat je misschien nog niet kent, dan ben je van harte welkom.

Bergerbos- en Duinenroute

Marian Robert

Bron: Netwerkwandelingen

De Bergerbos- en Duinenroute is een afwisselende wandeling in en om Bergen. Er zijn niet alleen bossen en duinen op deze route, maar je wandelt ook langs een groene binnenduinrand, een oeroude strandvlakte, een 16e-eeuwse droogmakerij, een 17e-eeuws landgoed en een 20-eeuws stoomtramspoor. Dat alles in een rondwandeling van 10 km.

Je loopt in de voetsporen van allerlei kunstenaars uit de vooroorlogse 'Bergense School', zoals Arnout Colnot en Dirk Filarski. Geïnspireerd door de natuur gingen zij er vaak met hun schildersspullen op uit. Met hun landschappen wilden ze niet zozeer de natuur waarheidsgetrouw weergeven, als wel de essentie daarvan.

Op deze wandeling kom je langs enkele van hun favoriete plekjes in de omgeving.

Startpunt: Uilenvangersweg, Bergen

Lengte: 10 km

Onverhard: 60 %

Wanneer: niet tijdens broedseizoen 15 maart – 1 juli

Honden: niet toegestaan

Horeca: museum Kranenburgh, Het Huis met de Pilaren

Bijzonderheden: sommige graskades kunnen drassig en moeilijk beloopbaar zijn, goede wandelschoenen zijn onmisbaar

Routebeschrijving: volg deze knooppunten: 79 80 81 78 77 76 75 74 73 70 69 (68 69) 71 72 80 79

Je kunt een kort heen- en weertje naar het centrum van Bergen maken door van knooppunt 68 naar 69 en weer terug te lopen.



Duintrainingen en sponsoring

Peter Robert

In de vorige Noviteit heeft een artikel gestaan over de sponsoring van een picknickbank in de duinen van Schoorl.

Inmiddels kan ik melden dat het benodigde bedrag is bijeengebracht. 50 wandelenden hebben totaal € 930 gesponsord, het resterende bedrag van € 600 wordt betaald door AV Nova en Stichting Sportaccommodatie Nova.

Hartelijk dank aan allen die hieraan bijgedragen hebben.

Mocht je alsnog willen bijdragen, dan kan dat natuurlijk altijd; dan hoeft de vereniging minder bij te dragen. Je kunt gebruikmaken van deze QR-code:

Of het geld rechtstreeks overmaken op NL92RABO0156490633 t.n.v. AV Nova.

Het bankje (SC115) wordt geplaatst in week 27, locatie speelkuil

Het idee is om met de sponsors bij het bankje op de foto te gaan, zodat we die in de volgende Noviteit kunnen plaatsen.



Jeugdkamp

Beste atleten van Nova,

In het weekend van 6 en 7 september 2025 organiseert A.V. Nova een jeugdkamp voor de gehele jeugd. Iedereen is dus welkom, zowel alle U12 (pupillen) als alle U20 (juniores). We vragen wel een bijdrage van €10,- en er moet zelf voor een tent gezorgd worden, waar je samen met je vriend(en/innen) in kunt slapen.

Op zaterdag 6 september 2025 zullen we de dag starten met de clubkampioenschappen. De clubkampioenschappen zijn voor iedereen en dus wederom voor alle leeftijden. Wij hopen op een zo'n groot mogelijke opkomst. Ook zij die liever niet op het kamp aanwezig willen zijn, kunnen natuurlijk wel met de clubkampioenschappen mee doen!

Verwacht wordt dat wij de clubkampioenschappen rond 16.00 zullen afronden en dat het kamp dan kan beginnen. Direct na de wedstrijd kunnen de tenten opgezet worden en wacht ons een gezellig programma. Slaap je liever niet bij Nova maar lekker in je eigen bed, dan is dat natuurlijk helemaal geen probleem en kan je evengoed meedoen met een groot deel van het programma.

Zondag staat het programma nog niet vast. Wel zullen we het kamp om 12.00 uur afsluiten. Vanaf 12.00 uur kunnen de tenten en de spullen opgehaald worden.

Kortom, een sportief, leuk en vooral gezellig weekend met zijn allen. Een weekend dat wel wat voorbereiding kost, waarop wij jullie willen vragen te zo snel mogelijk op te geven, zodat wij weten waarop wij kunnen rekenen.

Opgeven kan via het opgaveformulier.
Dit formulier met €10,- graag vóór 11 juli 2025 inleveren bij:
Linda Hurkmans, Oostwal 104, Warmenhuizen (tijdens de training mag ook!)
Nelina Bruin, Wieders 25, Warmenhuizen
Of Kees van Wonderen, Noletstraat 12, Tuitjenhorn

Wij hopen op een zeer grote opkomst.

Sportieve groet,

De Jeugdcommissie en de trainers

'Yoehoe!!!'

Het Nova
Jeugdkamp
komt er weer
aan!!

Vergeet dus niet
om je in te
schrijven!



Print via de QR je opgaveformulier



ook h t adres voor:
www.KlusjesBus.com

Zonneschermen - Screens - Rolluiken

info@klusjesbus.com 06 23 14 54 49



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22
1749 ZG Warmenhuizen
Tel: 0226-320224

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



Massage
Yoga
Retreats
Sterss en Burn-out programma

Linda Kruijer
Koorndijk 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

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 Dirkshorn
Tel. 0224-551523
www.jacnota.nl

auping

Auping nights, Better days

Dealer van:

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



Herenkapper Han
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847

*Sandy's
bloem idee*

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

SPORTMASSAGE 
KARELLIGTHART

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



Wandelweekend 13-16 mei

Met 24 liefhebbers gaan we naar Winterswijk-Miste-Bredevoort. Het is prachtig weer, we verblijven op een mooie locatie, aan het water en vlakbij natuurgebied De Slinge.

Vrijdagavond worden de ovenshotels opgewarmd en 's avonds maken we alvast een verkenning-wandeling. En natuurlijk komen er spelletjes op tafel.

Zaterdagmorgen krijgen we een echte sportief-wandel-training van Peter rondom de Slingeplas. Als we klaar zijn staat de koffie met gebak alweer klaar. Marian en Peter hebben een mooie fietstocht uitgezet. Wel een beetje ingewikkeld, want: de gehuurde fietsen moeten opgehaald worden in Winterswijk. De mensen die een fiets meegebracht hebben, blijven bij de accommodatie wachten en sluiten later aan. Afijn, het is al met al een mooie tocht geworden. Na de pastamaaltijd is het tijd voor de PUB-Quiz. Via lootjes worden de 6 groepen ingedeeld. De winnaars gaan ervandoor met de hoofdprijs: een pakket gezonde smeersels voor lijf en leden, aangeboden door Marlies van Bodyshop Heerhugowaard.

Op zondag maken we een lange wandeling, gelukkig is er ook een mogelijkheid om de route in te korten. 's Middags is er een mogelijkheid om een museum o.i.d. te bezoeken. Jammer genoeg is het Pieter Mondriaan museum dicht vanwege het ombouwen van de collectie. Ik bezoek met nog een aantal liefhebbers de kerk in Bredevoort, waar een expositie is van prachtige schilderijen, beschikbaar gesteld door de provincie Drenthe.

Na de maaltijd nog even stukje wandelen over het terrein, en ook nu is het weer tijd dat de spelletjes op tafel komen.

Na het ontbijt de volgende morgen is het mooie weekend alweer voorbij.

Wat hebben we genoten van: De mooie accommodatie, Prachtige omgeving en een Gezellig gezelschap Marian en Peter bedankt, en tot volgend jaar?



Foto: Mirjam Schipper

Naschrift Marian en Peter:

Van de groep hebben we een mooi pakket gekregen via Marlies van de Bodyshop. En een geldbedrag. Dat laatste hebben we gestort in het fonds voor de aanschaf van het picknickbankje in Schoorl.

Hartelijk dank!



Jong Blauw News



Drie keer is scheepsrecht

Tijdens de sportweek kwamen we er weer achter dat sporten zonder zorgen niet altijd vanzelfsprekend is. Op de eerste dag van deze sportweek sneuvelde meerdere fietsen. Dit jaar was ook de fiets van Seb P. weer de klos terwijl hij vorig jaar ook al pech had, toen hij over de kop ging met de fiets over een obstakel. Hopelijk voor hem is het volgend jaar 'drie keer is scheepsrecht'.

Op de maandag ging Jet P. voor het tweede jaar meedoen aan atletiek, vorig jaar scheurde ze al een spier in haar been. Echter dit jaar ging ze even op de witte rand staan in de binnenbocht, waardoor haar enkelbanden het begaven. We weten niet of zij voor de derde keer het aandurft om aan de atletiek mee te doen! Als ze volgend jaar weer de stoute schoenen aantrekt wensen we haar natuurlijk weer super veel succes.

Om nog even door te pakken met de familie P. had ook Do P. nog een klein akkefietje, want die liep in de nachtelijke uren op zijn blote voeten net iets te hard. Door de hoge snelheid had hij de rest van de week zo veel last van zijn voeten, dat lopen op blote voeten er niet meer in zat.

Nova's Sportweekavond: Waar atleten, topsporters, sportievelingen, iets minder-sportievelingen en lokale sporthelden samensmelten

Warmenhuizen – Het dorp waar de atletiekbaan één keer per jaar wordt omgetoverd tot een soort sportieve Zwarte Cross: zweet, muziek, kaas, bier en de geur van verbrande sportambities. Oftewel het onderdeel atletiek, dat traditioneel op de maandagavond plaatsvindt tijdens de Sportweek van Warmenhuizen, dit jaar voor de 41^{ste} keer! Een avond die start om 19:00 uur en eindigt ergens tussen het laatste blokje kaas en de opkomst van de zon.

Rond een uur of zeven staan alle teams keurig klaar in de teamkleding om los te gaan op het atletiek onderdeel. Gewapend met hun startnummer en een gezonde dosis tegenzin naar de lange loopafstand, smelten de teams samen voor de laatste voorbereidingen. Warming-up? Mhah ik wordt vanzelf wel warm als ik bezig ben.

Gedurende de avond stijgt de spanning en ook het fanatisme. De overige teamleden, die genieten van een avondje zonder zelf te sporten, staan enthousiast langs de lijn aan te moedigen, terwijl de juryleden genieten van de focus en onverwachte prestaties.

In de kantine is DJ Ed begonnen met zijn eerste nummertjes van de avond – nog op een gematigd volume, slechts hoorbaar rondom het clubgebouw.

Terwijl de teams zich opmaken voor het afsluitende onderdeel van de sportweek avond – de uiterst spectaculaire teamestafette, vloeit langs de lijn het bier al flink bij de aanwezige toeschouwers. Wachtend op wat gaat komen gaan ze steeds dichterbij de baan staan, alsof ze het peloton tijdens een bergetappe in de tour de France aan het aanmoedigen zijn.

De atleten van de thuisclub + de aanwezige topsporters zijn dan al enige tijd aan de warming-up begonnen. Hoofdschuddend kijkend naar de drinkende en schreeuwende mensenmassa langs de lijn werken ze rustig hun oefeningenschema af, gevolgd door een aantal versnellingen van punt A naar B. Als ze uiteindelijk samen met de sportievelingen en lokale sporthelden samenkomen bij de start annex wisselpunt, maken ze voorafgaand aan de start nog even de blits met de nieuwste spikes, die niet zouden misstaan op een diamond league avond. Het zorgt bij de overige deelnemers direct voor kopzorgen.

Tijdens de teamestafette bereikt de atletiekavond in sportief opzicht zijn kookpunt. De deelnemers lopen alsof hun leven er vanaf hangt, getraind of ongetraind. Alles om ervoor te zorgen dat ze de directe concurrentie voor kunnen blijven. Met bewondering wordt er gekeken naar de topsporters en Nova atleten, die een voor een mooie show weggeven.

Als de deelnemers na afloop van de estafette weer van de grond zijn geraapt en alle resultaten zijn verzameld, is het de hoogste tijd om aan de 3^e helft te beginnen. Want welke sport je ook doet, tijdens de sportweek geldt dat de verhouding van de eerste 2 helften met de derde compleet uit verhouding is. Wachtend op de prijsuitreiking wordt er op de beats van DJ ED, die inmiddels het volume een tandje harder heeft gezet, uitgebreid geanalyseerd en teruggeblikt op de avond: wat ging er goed, wat kon er beter? Conclusie: volgend jaar toch maar een paar keer meer komen oefenen op het atletiekonderdeel!

Terwijl de eerste Hollandse Hits worden gedraaid en de drankjes als vanouds smaken beweegt de hoofdscheidsrechter zich richting de DJ Boot om de uitslag om te gaan roepen. Ongeschreven regel: 'als je je teamnaam hoort, dan laat je even weten dat je er bent. Of je nou 12^{de} of 1^{ste} bent geworden, elk resultaat mag er zijn!'.

Na de prijsuitreiking gaat de versnelling omhoog en worden er tempo's behaald, die tijdens het onderdeel zelf niet eens zijn gezien. Tussen de Hollandse muziek is er ook ruimte voor meezingers, sfeer verhogende muziek en de beats van >120bpm. De echt-ervaren teams hebben nog een belangrijke troef voor een gezellig avond: een eigen teamnummer. Het heren team van Hermanos trapt het vieren van de euforie af, waarna ook de 'Men after Midnight' op de tonen van Abba laten horen dat ze van de partij zijn.

Voor de inwendige mens is uiteraard ook gedacht, van al dat gesport + gefeest krijg je uiteraard honger. Gastvrouw Truus R zorgt dat alle aanwezigen niets te kort komen en komt regelmatig langs met kaasjes, toastjes en hollandse worst. Nadat de boxen van DJ ED iets na middernacht uitdoven en er wordt overgeschakeld op de 'huis-tuin en keuken muziekbbox', is voor de meest deelnemers het moment gekomen om zich voor te bereiden op de dagen die nog zullen volgen, vele hebben hun favoriete sport pas later in de sportweek zitten.

Echter blijft er een kleine groep over. Zoals een van de sportweek teams in hun naam al aangeeft zijn dit de 'vloervegers', feestbeesten die het liefst als laatste de zaal verlaten. Zij maken de gezelligheid & ook de sportiviteit in de laatste minuten van de wederom erg geslaagde maandagavond. Tot volgend jaar!

Pfff wat warm!!

Tijdens het schrijven van deze editie van het JongBlauw news is het bloedheet. De laatste tijd is een deel van JongBlauw al meerdere keren naar het strand geweest om de koelte van het strand op te zoeken. Echter was het zand zo allemachtig heet en de zon zo scherp dat het niet echt verkoelend was. Alleen de koude zee kon voor verkoeling zorgen! Lieke M. probeerde meerdere malen op een supbord te staan, maar met ieder klein golfje belande ze weer in het water.

De beste verkoeling kwamen we achter was eigenlijk toch lekker in het groen onder de bomen in de tuin van Emma vd P. en Hugo V. met de tuinsproeier aan was het heerlijke verkoelend op een warme dag.

Quote; Mijn lijf voelt strak, maar niet op de goede plaatsen (Sara P)

Gekke atletiekbanen

Ook voor deze editie van gekke atletiekbanen hebben we weer een pareltje gevonden. Dit keer in Los Angeles, een atletiekbaan van Nike. Op het eerste gezicht was deze baan niets bijzonders, los van het feit dat je op het middenterrein een voetbal- en baseballveld hebt. Maar Nike besloot de baan een ander kleurtje te geven: die van de regenboogvlag. Eén probleempje: daar zitten acht kleuren in en de baan heeft maar zes rondbanen. Geen probleem! Ze leggen gewoon een kleurtje extra aan de binnen- en buitenkant. Alsof die kleuren al niet genoeg afleiden moet je nu ook nog opletten dat je baan niet opeens ophoudt midden in je sprint... (redactie: voor het hele plaatje even googlen)



“PB’s, Power & Peper in de Spikes”

Het weekend van 27-29 juni werd Hilversum omgetoverd tot de nationale arena voor jonge sprintkanonnen, hordenhelden en middenafstand-marathonners-in-opleiding. Te midden van al dat jeugdig geweld stond AV Nova, onder bezielende leiding van coach Bram “de Stopwatch” Berkhout op zaterdag en Steven “atleetfluisteraar” de Moel op zondag. Zij waren verantwoordelijk voor de coaching, mentale support, als cameraman voor het nageslacht en voor het vervoer van en naar Hillywood.

De resultaten mogen er zijn!

Jesper DG – de Hordenhacker & 200-meter-PB-sprinter

110m horden (U18): 17,85 sec

400m horden (U18): 1:06,15 (PB!)

200m (U18): 24,91 sec (weer een PB!)

Jesper leek van plan het hele weekend het programma eigenhandig te domineren. Of hij nou over horden ging alsof ze opblaaskussens waren, of 400 meter lang zijn ziel op de baan liet – hij was overal. De 200 meter leverde een vette persoonlijke besttijd op. Op de 110 was hij op weg naar een nieuw PR, maar helaas gooide enkele valse starts en een lange wachttijd roet in het eten. Met een weigering bij de start trok hij de volgende 9 hordes wel vol door en benaderde alsnog zijn beste tijd.

Jinte H– Wind tegen? Who cares!

100m (U18): 14,22 sec (-3.1 m/s wind tegen!)

200m (U18): 28,77 sec (PB!)

Jinte trotseerde op de 100 meter een tegenwind die bijna als code oranje werd uitgeroepen. Toch knalde ze door alsof ze werd voortgeduwd door innerlijke turbo. Op de 200 meter haalde ze haar gram: persoonlijk record, bam! Volgens Steven liep ze zó hard, dat de tijdwaarneming een zonnebril nodig had.

Sam Oud – De Stille Kracht

200m (U20): 25,02 sec

400m (U20): 57,81 sec

Sam kwam, zag en rende alsof er geen morgen was. Hij leverde solide races af op zowel de 200 als 400 meter, met de elegantie van een gazelle en de focus van een accountant in de belastingweek.

Coach Bram B signaleerde dat de races een dermate goede indeling en ritme hadden dat de supertijden vanzelf zullen volgen!

Espen VDW – De Denkende Diesel

1500m (U18): 4:52,15

Espen liep 1500 meter lang in z'n eigen tempo, z'n eigen race, z'n eigen wereld. Stabiel, slim en steady. Na een gemis aan trainingsarbeid was dit de beste omschrijving van de eerste 2 rondes. Bij het horen van de bel kwam de man met de hamer, maar Espen trok 'm op karakter door naar de finish. Je staat niet voor niks op een NK Atletiek!

AV Nova kwam, zag, en liet het blauw 'shinen'. Of het nou horden, sprints of de 1500 meter waren – de Hilversumse baan werd even een Nova-stadion. Volgend jaar? Meer wind in de rug, medailles in de tas, en hopelijk bitterballen op locatie.

Daten met jongblauw

Naam: Amber B.

Leeftijd: 25 jaar

Hobby's: Paardrijden, oppassen (vooral op volwassen mannen met een strafblad), afterparty'en na de sportweek

Verborgene kwaliteit: lange afstanden lopen. Op de atletiekbaan richt ik me vooral op de sprinttraining, maar in het echte leven loop ik regelmatig een rondje van een meerdere km hard. De Heerhugowaard cityrun was een warming up, met de boerenkoolloop hoop ik me voor de competitie in de kijker te lopen.

Guilty pleasure: hobbyhorsen, binnenkort wil ik een toernooi organiseren waar heel jong blauw aan mee mag doen (en overige Nova leden natuurlijk ook).

Bio: inmiddels weet ik wel een beetje wat mijn type is! Ben jij een militair die erg van sloeproepen houdt? Reageer dan vooral!



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

blomelektrotechniek.nl

oosterbaan
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

loopanyses | 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 in pandige 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 confectieschoen 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!

BLOM
elektrotechniek



**ROOD
GROEN
service**

Ontwerp, Aanleg en
Onderhoud van Tuinen

Oudevaart 87
1749CH Warmenhuizen
06 53 27 07 17
info@roodgroenservice.nl
f @Roodgroenservice
www.roodgroenservice.nl

**peter's
autoservice**



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49
1746 CM Dirkschorn
0224-552282

info@petersautoservice.nl
facebook.com/petersautoservicedirkschorn



Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03

Heerlijke Hebriden

Marieke Brakkee

Daar staan ons tentje, wat een mooie plek. Een beetje beschut in de duinen. Een bultje verderop steil naar beneden zie je azuurblauwe golven vanaf de Atlantische oceaan het strand op rollen. Net Schoorl, maar dan aan de westkant van Harris, een van de eilanden van de Hebriden in Schotland. We (dat wil zeggen Ingmar en ik) zijn al een paar dagen op deze eilanden aan de wandel, en vandaag zijn we bovenlangs door een mysterieus en nat heidelandschap gestruind met veel riviertjes, lochs en plassen. Gelukkig is het weer beter geworden en nu hebben we hier dit kampeerplekje gevonden. Net wat gegeten, maar we gaan nu op zoek naar extra water.

Verderop is een weggetje en aan de andere kant bevindt zich het Scarista House, een hotel-restaurant. Als we aankomen zien we dat dit voormalige landhuis kennelijk veel gasten trekt van het golfterrein verderop. Het ziet er nogal sjiek uit, maar we vragen of we hier terecht kunnen voor koffie of thee. Eigenlijk willen ze ons naar het volgende stadje sturen, maar als we uitleggen dat we te voet zijn, mogen we na enig overleg toch binnenkomen. We worden naar boven geleid naar een grote kamer met zachte banken. We kijken onze ogen uit. We voelen ons een beetje misplaatst in onze wandelkloffie, maar Ingmar zegt dat we ons daar niks van aan moeten trekken. We doen gewoon alsof dit de normaalste zaak van de wereld is. Ik ga wat meer onderuit in de bank zitten.



Even later komt er een echtpaar bij ons zitten; zij moeten kennelijk even wachten tot er plek is voor het diner. Ze knikken beleefd gedag, maar zeggen verder geen woord. Iets met standverschil?

Ondertussen ga ik naar de wc en vul onze bidons met water. Als ik terugkom staat er een dienblad met een grote pot thee voor mij en een potje koffie voor Ingmar en verschrikkelijk lekkere koekjes.

Al voel ik me een beetje opgelaten, het smaakt prima en de thee is heerlijk.

Als we weer weggaan, vragen we wat we moeten betalen. Er komt iemand in camouflagepak naar ons toe, we denken dat het de eigenaar is. "No no, it's okay. Enjoy your evening." We kijken elkaar aan, misschien hebben we het niet goed begrepen? Maar hij herhaalt dat we niet hoeven te betalen. We bedanken hem uitvoerig en lopen terug naar ons tentje. We kijken elkaar nog eens aan met een big smile. Wat een verrassing! Misschien wilden ze ons snel het hotel uit hebben, misschien dachten ze dat we arme zielige sloebers waren, misschien dachten ze dat we wel een versnapering konden gebruiken, misschien dachten ze dat ze toch wel genoeg inkomsten hadden uit de betalende gasten a 300 pond per nacht – dat doet er eigenlijk niet toe. We hebben water, we hebben ontzettend lekkere thee en koffie gedronken en we hebben ervan genoten.

De volgende dagen wandelen we verder op deze eilanden. Prachtig afgelegen, ruig land met ontelbaar veel "lochs" (meren), rotsen, natte heide, maar ook verrassende uitgestrekte zandstranden met blauwe, azuurblauw en aquamarijne baaien. Het weer was "a happy mixture of everything" met in het begin wat nattigheid, maar allengs steeds droger. Veel wind, geen midges, een graad of 14. Lekkere wandeltemperatuur, maar ik was wel blij met mijn muts en ook met mijn wandelstokken. We hebben globaal een deel van de Hebridean way gevolgd, maar wel heel flexibel. Kamperen in het wild of een kampeerterreintje, logeren in een hostel, af en toe een stukje met de bus, met en zonder rugzak – alle combinaties hebben we gehad. Er valt nog veel meer te vertellen. Bijvoorbeeld die heerlijke vis in een restaurantje na een pittige wandeldag. Of die zonnige dag op ons gemak op een terrasje met wat lekkers. Bijzondere ontmoetingen en gesprekken met wandelaars en fietsers in de hostels. Alle ferry's om van eiland naar eiland te komen. Of dat we warm aangekleed ergens bovenop de rotsen in de luwte met een verrekijktje naar de baai zitten te turen of we misschien dolfijnen of walvissen kunnen ontdekken. Mooie eilanden en vriendelijke mensen en veel rust en ruimte. We komen vast nog eens terug!



In de hectiek van alledag.

Denken we te veel.

Zoeken we te veel.

Willen we te veel.

Kijken we te ver weg.

en

Vergeten we het simpele en kalme plezier
van het buiten wandelen,
in de natuur.

En als het even kan,
op blote voeten.

(Ingmar)



MINI-TRIATLON DIRKSHORN

ZONDAG 7 SEPTEMBER

Nu ook
voor duo's
en trio's!

3 km lopen
+
8,5 km fietsen
+
250 m zwemmen

Denk aan
je fietshelm en
neem zelf eten
& drinken mee

HOE LAAT & WAAR

START **9u30** EINDE ± 11u
@Meerweg in Dirksborn

HELPEN?

Wil je helpen bij de start/finish,
op het parcours of in het water? Leuk! 😊
Mail: isabelle.brus@gmail.com



MEER WETEN? VRAAG FRANS OF DAVID

DEELNAME IS OP EIGEN RISICO | VOOR JONG & OUD | GEEN OFFICIËLE WEDSTRIJD

Wandelweekend 2026

Marian en Peter

Regeren is vooruitzien. In eerste instantie lijkt de optie Lemele een strak plan. Echter bij nader inzien is die accommodatie te klein.

Verder gezocht, én gevonden!

We gaan van 10 – 13 april 2026 naar Bakkeveen. Op het terrein van Nieuw Allardsoog staat de accommodatie Fazant. 14 tweepersoonskamers met opgemaakte bedden en handdoeken. We zijn er wezen kijken, het ligt pal aan een mooi natuurgebied met heidevlaktes en bossen.

De kosten voor het all-inn-arrangement bedraagt € 210 per persoon. Je krijgt hiervoor:

3 overnachtingen, ontbijt, lunch, diner, alle drankjes, koffie en gebak onderweg. De fietshuur zit niet meer bij de prijs inbegrepen omdat de deelnemers over het algemeen eigen fietsen meenemen. Wel regelen we fietshuur voor diegene die geen fiets meenemen.

Inmiddels hebben 16 liefhebbers zich al aangemeld.

Meer informatie over de locatie:

<https://nieuw-allardsoog.nl/recreeren/de-fazant>

Mocht je interesse hebben om mee te gaan meld je dan aan via:
wandelen@avnova.nl



BOERENLAND Wandeltocht 2025

Op zondag 28 september organiseren we weer de jaarlijkse Boerenland wandeltocht. We hebben weer vier mooie routes gemaakt:

27 km: gaat via de Golfclub Dirkshorn naar Schagen en op de terugweg is bezoek aan Pure Milk mogelijk

21 km: gaat via de Golfclub Dirkshorn naar Pure Milk

14,5 km: gaat via Dirkshorn en de Stroet

6 km: is een puzzel-wandeltocht door de parken van Tuitjenhorn en Midgard. Alle kinderen die de tocht volbrengen krijgen een prijs.

Kortom: we hebben weer ons best gedaan mooie tochten door het prachtige West-Friesland te organiseren. Inschrijven is al mogelijk via www.avnova.nl of gebruik de QR-code



Inschrijfgeld:

t/m 16 jaar € 1,50

vanaf 17 jaar € 8,00 bij voorinschrijving. Op de dag zelf € 10,00

Co, John, Linda, Marian, Menno, Peter, Willem

Wandeltrainingen zomer

Marian Robert

Op zaterdag 28 juni is het wandeltrainingsseizoen afgesloten met een mooie wandeling o.l.v. Marieke en daarna de nazit in de tuin bij Marian en Peter.

Vanaf maandag 30 juni t/m 18 augustus verzorgt Willem de maandagmorgenwandelingen. Kijk op de website wanneer Willem welke wandelingen organiseert.

De wandeltrainingen starten weer op maandag 25 en zaterdag 30 augustus.

We wensen iedereen een mooie zomer toe.

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

UW-STROOM.NL

BEHEER VAN STROOM



📍 Oudewal 27, 1749 CA Warmenhuizen
☎ +31 6 21 84 15 60
✉ info@uw-stroom.nl
🌐 www.uw-stroom.nl



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

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

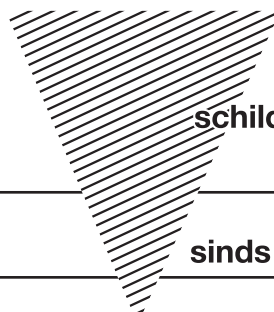
Gespecialiseerd in: Lood, koper, lei en zinkwerk
Renovatie en restauratie
Sanitair en installatiewerk

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

Schildersbedrijf

PRONK

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



schilders

sinds 1920



Wij zijn jouw
signspecialist!



RECLASIGN®

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 adviseur

Scan de QR
voor actuele
catalogus &
acties

Sabine
Schravemade
06-43201200



Onthaasten: nu en snel een beetje!

Ruud Doodeman

We zitten in de zonnigste tijd van het jaar. De natuur is uitbundig, de dagen zijn lang en de bloeiende struiken en vers gemaaid gras zijn goed te ruiken. Perfecte omstandigheden om naar buiten te gaan. Toch kan het in de aanloop van de grote vakantie nog razend druk zijn. Voordat je iets los kunt laten moet het eerst nog wel allemaal geregeld worden, al is het alleen maar het plannen van de vakantie en de reis. Dit is voor de Noviteit een goede reden om na te gaan hoe je op sportieve wijze het beste en vooral het snelste kunt onthaasten. Dus ik heb uitgezocht hoe je het meeste efficiënt de beslommeringen achter je kunt laten. Wat doe je dan: ga je wandelen of kies je voor hardlopen?



Wandelen voelt als het ultieme onthaasten, het gaat immers niet zo snel. Je kunt in alle rust een voet voor de ander zetten en de wereld aan je voorbij laten trekken. Met een beetje geluk schijnt de zon, fluiten de vogels en kun je zo de hele dag blijven doorgaan. Mits je geduldig bent, natuurlijk. Want daar wringt het bij mij wel eens. Bij het wandelweekend ging ik laatst nog de fout in. Ik had me nog zo voorgenomen om gewoon met de wandeltraining mee te doen. Bij de warming-up en de inleidende oefeningen was er voor mij nog geen vuiltje aan de lucht. Totdat het echte

wandelen begon, toen begon mijn onrust zich ineens te roeren. En dan meld ik me af en verlaat de groep. Ik laat al het wandelen los en ga voor grotere passen en een zweeffase. Hardlopen heeft namelijk dat heerlijke, directe effect. Je trekt je schoenen aan, zet af en weg ben je. De wijde wereld in en hop, lekker zwerven. De wind in je gezicht, je hartslag omhoog, je hoofd leeg. In een half uurtje kun je heel wat loslaten. Alles wat vastzat tussen schouders en in je hoofd trilt eruit op het ritme van je passen. Je hoeft nergens over na te denken, het tempo doet dat voor je en je intensieve inspanning nodigt niet uit tot het stil blijven staan bij alle wereldproblemen. Je zuurstofschuld kan dat prima voorkomen. Totdat ik al bijna weer terug ben en ik nog twee groepsleden tegenkom. Ironisch genoeg verdwalen we nog een beetje en raak ik dus alsnog aardig aan het wandelen.

Beide loopvarianten hebben hun charme. Beide brengen je buiten, laten je ademen, bewegen en je zintuigen openzetten. Maar ze doen het elk op hun eigen manier. Om je eigen keuzee te kunnen bepalen heb ik een stappenplan gemaakt.

1. Begin gewoon met de eerste stap

Zowel wandelen als hardlopen zijn minimalistische bezigheden. Je hebt geen ingewikkelde uitrusting nodig — een paar goede schoenen volstaat. Ze nodigen uit om het overbodige weg te laten. Geen schermen, geen afspraken, geen to-do's. Alleen jij en het pad. Toch zit er verschil in de beleving: wandelen geeft ruimte om te observeren, te mijmeren en zelfs stil te staan. Hardlopen is sneller, maar kan je hoofd juist leegmaken door de cadans, het ritme, de herhaling.

2. Kies jouw eigen tempo

Wandelen is bij uitstek geschikt voor wie geen haast heeft. Het vraagt geduld en dat is meteen ook de uitdaging in deze tijd van snelheid. Maar juist in die traagheid zit de winst. Je kunt je tempo prima aanpassen aan dat van de seizoenen en conditiegebrek is alleen maar een voordeel. Bij warm weer schakel je gewoon een tandje terug. Wandelaars kunnen in zichzelf gekeerd zijn, met de gedachten ergens anders zijn of totaal ontspannen. Daarom kunnen ze flink schrikken van onverwacht geluid of beweging. Of het nu een auto is die aan komt razen of een fietser die de bel laat rinkelen; het kan zomaar zijn dat de wandelaar schrikt en (al dan niet ietsje gillend) opzij springt.



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!

Hardlopen daarentegen voelt actiever. Je zet jezelf in beweging, letterlijk en figuurlijk. Het is ideaal als je snel energie kwijt wilt of je hoofd vol gedachten wilt resetten. In een half uur hardlopen kun je mentaal meer ruimte scheppen dan in een hele dag achter je bureau.

3. Ga naar buiten

De kracht van buiten zijn is universeel. Of je nu loopt of rent, de buitenlucht doet iets met je. De zon op je gezicht, de wind in je haren, de geur van regen of dennennaalden of vers gemaaid gras. Wandelaars nemen vaak meer waar. Ze zien de merel op het hek, het spinnenweb in het gras, de eerste tekenen van herfst in de zomerzon. Hardlopers zijn vaker gefocust op het lichaam, op de ademhaling, op de route. Maar ook zij worden deel van het landschap, alleen ben je wat sneller terug of kan je in dezelfde tijd meer kilometers maken.



4. Seizoensgebonden beleving

De seizoenen dwingen je tot aanpassen. Een hittegolf kan je laten switchen van hard- naar gewoon lopen. Oververhitting in een zee van warmte overkomt je bij het rennen sneller dan in een rustige pas in de koelte van bomen. In de zomer is het heerlijk lang wandelen in het licht, terwijl de winter eerder vraagt om kortere, snellere rondjes, waarbij je sneller warm wordt. Wandelen laat je meesurfen op het ritme van de natuur. Hardlopen helpt juist om actief te blijven, ook als de dagen donker en kort zijn. Het is vaak efficiënter: in twintig minuten heb je een fikse training én frisse neus te pakken.

5. Néém de tijd

Wandelen is de beste manier om zo snel mogelijk te onthaasten — een paradox die klopt als een bus. Het is duurt misschien langer, maar het is net zo effectief. Bij een afstand van bijvoorbeeld 10 kilometer is de verbranding bij de wandelaar net zo hoog als bij de hardloper. Alleen kost het wat meer tijd. Waar de hardloper zijn onrust eruit gooit door de eigen snelheid, laat de wandelaar het geleidelijker van zich afglijden. Het verschil is voelbaar in lijf en geest.

Toch geldt: of je nu loopt of rent, je bent in beweging. En beweging is precies wat we vaak nodig hebben om tot rust te komen. De wandelaar kan volledig in gedachten zijn en het kan helpen bij het oplossen van problemen maar kan zich ook zomaar om niets wezenloos schrikken van een auto of fietser die plots opduikt. Een (dagdromende) wandelaar heeft vaak een eigen tijdbeleving. Namelijk, dat de tijd niet telt. By the way: op Texel ben ik eens op de fiets bewust in de 'vloeibare' tijd gaan leven. En zo miste we, zonder op het klokje te kijken, op die fraaie zomerdag de laatste boot met zo'n anderhalf uur!

De beste keuze

Afijn, de hardloper is alweer voorbij voor hij het doorheeft. Zowel de wandelaar als de hardloper zijn op hun eigen manier even weg van de drukte. Even uit. Even los, al dan niet van de grond. Wandelen is prima te doen als je de tijd neemt. Al ga je met een beetje mazzel hardlopend zeker nog een keer zo snel, wandelen kan je echter veel langer volhouden.

Maar eerlijk is eerlijk: wandelen duurt het langst. Dat is ook logisch. Je verbrandt er misschien minder calorieën per minuut mee, maar je spaart je knieën; je hebt alle tijd en je kunt om je heen kijken. Soms kom je erachter dat je al een half uur loopt zonder echt iets te hebben 'gedaan'. Dat is precies de bedoeling. Wandelen is de kunst van niets doen zonder stil te staan.

En toch blijf ik graag hardlopen. Omdat er iets magisch zit in het tempo van je eigen voeten. De buitenlucht, het groen, de seizoenen die zich aan je openbaren met je eigen pittige inspanning. Wandelen is vertragen, hardlopen is versnellen om los te laten. Beide brengen je dicht bij jezelf, alleen op een andere manier.

Misschien is dat wel de les. Dat er geen goed of fout is. Dat het niet uitmaakt of je rent of loopt, zolang je maar buiten bent. Weg van schermen, weg van agenda's. In beweging, in de natuur, in het moment. Bewust een wandel- of hardlopmoment op maat kiezen is het devies. Kortom: wandelen is de beste manier om zo snel mogelijk te onthaasten. Alleen moet je daar wel voldoende geduld voor zijn en de tijd voor nemen...

Strand in zicht!

Afsluiting wandelseizoen

Marieke Brakkee

Zaterdag 29 juni, 14u: 23 graden, windkracht 4, beetje bewolkt, maar ook zon. Een heerlijke middag voor de afsluiting van het wandelseizoen met traditiegetrouw een wat langere wandeling. In de mail was aangegeven om genoeg water, zonnebrand, petjes en dergelijke mee te nemen en ook dat de wandeling waarschijnlijk iets langer dan 2 uur zou duren. Misschien schrok dat wat mensen af, of had iedereen andere zomerse bezigheden, maar dat mocht de pret niet drukken, uiteindelijk gingen we met z'n vijven op pad. Ik wilde van de gelegenheid gebruik maken om naar het strand te lopen. Dat is voor de gewone training net te ver, maar voor nu heerlijk. Het windje maakte het erg lekker om door de duinen te struinen. We volgden zo'n beetje de blauwe route, waardoor je wel hier en daar door mul zand moet ploeteren. Maar dan heb je ook wat: na het laatste klimmetje mooi uitzicht op het strand. Lekker pootje baaien door het water en via de eerstvolgende strandopgang weer terug.



De stukjes meloen vormden een welkome versnapering. En we maakten kennis met de snoepjes van Chinara, eigenlijk kleine stukjes gedroogd fruit zoals abrikozen, pruim, rozebottel. We vonden het... bijzonder, zeg maar.

Omdat er nog veel zanderige paadjes in het verschiet waren, liepen drie van ons nog een tijdje door op blote voeten. Tussen de heide over de Mariavlake, waar je als je goed keek hier en daar al dopheide zag bloeien. Op het bankje na het laatste zanderige stuk en een klein stukje bospad-met-houtsnippers (rustig aan met je blote voeten) weer schoenen aan en nog even extra zonnebrand op voor het laatste stukje langs het "heitje", de Berenkuil en weer terug naar het bezoekerscentrum. Daarna op naar Warmenhuizen, waar we bij Marian en Peter Robert konden nagenieten met een hapje en een drankje. Zo'n lekker koud drankje (bedenk zelf maar wat het was), dat ging er wel in!

Kantinecommissie zoekt versterking!

De kantine bij Nova krijgt een upgrade. Tijdens de laatste ALV heeft Roland Karsten een presentatie gegeven over hoe die kantine eruit komt te zien. De voorbereidingen zijn gestart, verwachting is dat in het eerste kwartaal van 2026 de opening van de nieuwe kantine plaatsvindt.

Bij een nieuwe kantine past ook een nieuw kantinebeleid dat de kantine als ontmoetingsplek binnen de vereniging waarborgt. Om dit nieuwe beleid goed uit te voeren en de continuïteit goed te waarborgen willen we een commissie die uit drie of meer vrijwilligers bestaat. Truus Rood heeft aangegeven te stoppen met het kantinewerk en daarom zijn we op zoek naar minimaal twee nieuwe vrijwilligers.

Wil jij je handen uit de mouwen steken? Meedenken en meebeslissen over het (gezonde) aanbod, de inkoop en meedraaien met bardiensten tijdens competitiedagen of andere evenementen bij Nova? Mail dan naar party@avnova.nl.



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 polischek
- ✓ 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

AUTOSERVICE
VAN WENT



**Uw sportieve partner
in mobiliteit**

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

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheek

Bezoekadres
Bregweid 4 (achterom)
Warmenhuizen

Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen
(0226) 39 30 74 www.awdg.nl

info@awdg.nl

Een goed advies betaalt zichzelf!



Levensgenieter

Wat fijn is bij Nova, is dat er ook een wandeltrainer rondloopt die houdt van een beetje lanterfanteren, maar ondertussen tóch anderen in beweging weet te krijgen. Een wandeltrainer: die houdt van rustig aan doen, een koffiestopje hier, vogeltje daar, maar ondertussen wel zorgen dat iedereen in de groep vooruitkomt, stap voor stap.

Dat er mensen zijn die hun liefde voor wandelen willen delen, juichen we enorm toe. Want hoe leuk is het om begeleid te worden door iemand die zelf ook plezier heeft onderweg? En die weet dat het niet altijd om de snelste tijd hoeft te gaan, maar dat het gaat vooral om samen onderweg te zijn en verbinding maken. Dat schept meteen een band en zorgt voor vertrouwen en plezier in elke training. Dankzij vrijwilligers als Ingmar blijft Nova een bruisende, gezellige en inspirerende club, waar je je welkom voelt of je er liever flink de pas erin hebt, of onderweg even wilt lummelen. Daarom zetten we deze keer graag een wandeltrainer in het zonnetje: Ingmar Zondervan, die het blotenvoetenpad naar eenvoudig geluk kent.

Hoe oud ben je?

64 jaar en geboren in Amsterdam.

Wat doe je voor onze vereniging?

Ik verzorg trainingen bij het Sportief Wandelen & Nordic Walking en een heel enkele keer val ik in bij activiteiten in de kantine.

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

Ik ben er ingerold toen trainster Mirjam in 2008 overleed. Eerlijk gezegd kende ik het sportief wandelen destijds nog niet echt goed. Ik ben altijd al een wandelaar geweest die houd van het maken van trektochten met kampeeruitrusting over langeafstandsroutes, bijvoorbeeld in Schotland. Maar ik was er simpelweg in gesprongen om te proeven of ik het leuk zou vinden. En het was het "risico" meer dan waard!



Waarom heb je de taak als vrijwilliger op je genomen?

Ik ben van nature erg nieuwsgierig naar onbekende dingen. En zo'n stap zetten als wandeltrainer en mij verdiepen in wandeltraining geeft mij plezier, een beetje uitdaging en veel ontspanning.

Wat is het leukste aan het helpen bij Nova?

Het sociale karakter. Mensen, en mijzelf ook trouwens, helpen om zich lekker in hun vel te laten voelen met wandeltrainingen. Verschillende mensen ontmoeten waar je veel van leert.

Op welk sportonderdeel ben je zelf het beste?

Lanterfantent!

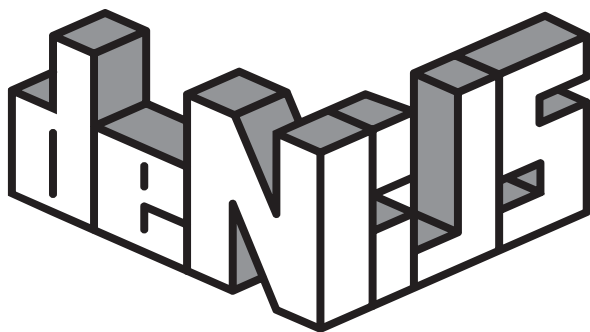
O ja, ik was een paar keer deelnemer bij het EK-roefietsen.

Wat zijn je doelen dit jaar?

Ik moet bekennen dat ik wars ben van doelstellingen. Sterker nog, ik heb een behoorlijke hekel aan het stellen van doelen. De wereld zit zo vol van ontwikkelingsplannen, ambities, verbeterplannen, stappenplannen enzovoorts dat veel mensen vergeten in het moment te leven. Natuurlijk: ik eet, beweeg en leef graag. Ik heb interesses, een wandel- of fietsrichting. Maar ik heb voor dit jaar geen doel! Ik voel me oprecht een "aimless wanderer"!

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

Simple pleasures are the best.



Vakmanschap en kwaliteit tot in het kleinste detail.
denijs.nl

**“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



Sponsor van de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht



De hardloepdokter

Naar aanleiding van recente evenementen ontstond er een interessante discussie in de jong blauw groep, waarin de meningen toch wel verschillend bleken te zijn. Na het ontluiken van diverse kalverliefdes rees de vraag of dit invloed zou hebben op de sportprestaties. En dan interesseerden de, toch verrassend puberale, jong blauw leden zich met name in de vraag of seksuele activiteiten de prestaties op het sportveld erna verminderen of juist verbeteren. Een vaak genoemde stelling is dat mannen minder goed zouden gaan presteren en vrouwen beter. Gezien de onduidelijkheid hierover werd

mijn interesse toch wel gewekt en heb ik me er iets meer in verdiept. De kennis die ik heb opgedaan zal ik hieronder met jullie delen.

Op zich sowieso goed om te weten voor degene die door dit onderwerp aangesproken worden, ook over andere vraagstukken rondom seks en sport is informatie te vinden. Over het specifieke vraagstuk beïnvloedt seks voorafgaande aan het sporten de prestaties is er onder onderzoekers consensus: nee. Of in ieder geval stellen wetenschappers dat seks tot een half uur voor een wedstrijd geen negatieve invloed heeft op de prestaties. Seks an sich geeft ook geen betere resultaten. Wat echter wel kan helpen is het feit dat het leidt tot hormonale schommelingen die vaak meer ontspanning geven. Op die manier kan pre-wedstrijdspanning verminderd worden en daardoor kunnen betere resultaten worden behaald.

Voor de olympische spelen is het thema seks ook iets wat regelmatig besproken wordt. Ook hierbij is de consensus dat seks niet leidt tot slechtere prestaties, het verbieden van seks kan echter wel frustraties opleveren die de voorbereiding dusdanig verstoren dat prestaties verslechteren. Voor de liefhebber er worden door de organisatie zelfs condooms beschikbaar gesteld voor de sporters. Na een voorzichtige 150.000 condooms in Londen, waren er in Rio de Janeiro 450.000 condooms beschikbaar gesteld. Dit komt overeen met 42 condooms per sporter, 2,5 per dag. Dit bleek toch iets te royaal, voor de spelen in Parijs waren in totaal 300.000 condooms beschikbaar.

Nova gaat verder met verduurzaming

Wat is het toch bijzonder om te zien hoeveel er kan gebeuren als je samen de schouders eronder zet. Dankzij een enthousiaste ploeg vrijwilligers en de onmisbare steun van onze sponsors kan Nova grote stappen zetten richting een duurzamere toekomst. Na de realisatie van de ledverlichting buiten kunnen we nu dankzij de Rabobank en een bijdragen van het R.K. genootschap Sint Maarten nieuwe stappen zetten.

Plannen maken is mooi bij de stichting Sportaccommodatie Nova, maar het vraagt voor onze accommodatie wel wat van onze financiën. Zo zijn we druk bezig met de implementatie van ledverlichting in het clubgebouw en een warmwatervoorziening met een zonneboiler. Dit lijkt misschien 'gewoon een technische klus', maar het is veel meer dan dat. Door deze stappen besparen we energie, verlagen we de CO₂-uitstoot en brengen we de energiekosten omlaag. Zo zorgen we er samen voor dat ons mooie complex op Oostwal 33 tiptop blijft, terwijl we het lidmaatschap betaalbaar houden voor iedereen.

De inzet van onze vrijwilligers is daarbij goud waard. Zij maken tijd vrij om plannen te maken, oude verlichting te verwijderen, nieuwe ledlampen te laten installeren en de zonneboiler aan te sluiten. Met elkaar zorgen ze dat alles veilig en zorgvuldig gebeurt, met humor en koffie tussendoor, precies zoals dat bij Nova past. Onze onderhoudsploegcoördinator Piet Stuijt is hierbij van grote waarde voor de stichting!

Daarnaast verdienen onze sponsors en de Rabobank een groot dankjewel. Door hun bijdrage aan deze verduurzaming kunnen wij als club blijven investeren in een toekomst waar sport, plezier en betaalbaarheid hand in hand gaan.

Vorige week mochten we de cheque van de Rabo uit handen van onze oud-Novavorzitter Petra Taams (als lid van de ledenraad van de Rabobank) in ontvangst nemen.

We zijn trots op deze stap richting een duurzamere vereniging. Maar vooral zijn we trots op jullie: vrijwilligers, sponsors en leden, die samen laten zien waar Nova voor staat. Zo houden we onze club niet alleen sportief, maar ook toegankelijk en warm voor de volgende generaties.

Dank jullie wel Rabobank en R.K. Genootschap Sint Maarten! Samen maken we Nova duurzamer en sterker.



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 spuitwerk van meubels, deuren, keukens, en radiators



C. de Vriesweg 51
1746 CM Dirkshorn
0224 551802

www.autoschadedekker.nl



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

Evenementenkalender

De zomer is dé tijd om lekker actief bezig te zijn, of je nu houdt van wandelen, hardlopen of fietsen of desnoods allebei samen met een stukjes zwemmen als je niet bang bent voor een triathlon. Ook in de warme maanden is er weer van alles te doen – van stratenlopen tot langere afstanden. De agenda biedt voor ieder wat wils en op elk tempo. De kalender zit misschien niet bomvol, maar er is genoeg leuks te doen als je een beetje afwisseling zoekt in je looprondjes. Of je nou zin hebt in een razendsnel parcours, een pittige trail er zit van alles tussen. Deze zomer is dus hét moment om je (hardloop) schoenen aan te trekken en iets nieuws te proberen.

Ben je meer van het ontspannen wandelen door de natuur? Dan zit je ook goed. Onze Nova-wandelafdeling organiseert regelmatig tochten door de prachtige omgeving. Check even een paar bladzijden terug in dit blad en ontdek gezellig wandelend onze eigen onovertroffen Westfriese Zandalpen. Echt een aanrader voor wie even op adem wil komen als je eenmaal boven op de duin staat. En dan is er natuurlijk nog de Stratenloop van Tuitjenhorn op 5 juli. Die mag je écht niet missen als lid van Nova. De vernieuwde route door het Van Blanckendaellpark maakt het nóg leuker – ook als je alleen voor de sfeer komt. Trailrunnen kan de komende periode bij Loopie-loopie met als goed doel Familiehuis Noordwest. Deze trail staat op meerdere dagen tot begin september op de agenda, dus kies je favoriete datum en doe mee. Dus: pak je moment, ga voor je uitdaging, en vooral – geniet ervan. Want sport is niet alleen zweten, het is ook lol maken, ontdekken en af en toe gewoon even lekker gek doen.

Juli

05-07 Stratenloop Tuitjenhorn. Korte jeugdlopen en de 5 en 10 km Route door het centrum van Tuitjenhorn en het Blanckendaell dierenpark. www.stratenlooptuitjenhorn.nl

08 en 09-07 Strand-2-daagse Wijk aan Zee - Petten 15 en 18 km wandelen. <https://stours.nl/>

12-07 Prutrace De Weere door 4,5 km aan weiland, 40 slootjes, www.prutracedeweere.nl

16 en 23-07 AV Texel zomerloop Den Burg, 1200 m (jeugd), 4.4 en 8.4 km www.avtexel.nl/

17 en 31 -07 Bosloopie Schoorl Klimduin, Schoorl Trailrun • (4 tot 9 km) www.loopieloopie.nl

Augustus

06-08 Wierholt bosloop, Sluitgatweg, Wieringerwerf 3, 4, 6, 8, 10, 12 km en 1600 m jeugdloop

14 en 28-08 Bosloopie Schoorl Klimduin, Schoorl Trailrun • (4 tot 9 km) www.loopieloopie.nl

25 en 26-08 Strand-2-daagse Wijk aan Zee - Petten 15 en 18 km wandelen. <https://stours.nl/>

31-08 Hemmeromloop, Hem 5 en 10 km en kidsrun <https://www.hemmeromloop.nl>

September

11-09 Bosloopie Schoorl Klimduin, Schoorl Trailrun • 2 afstanden (4 tot 9 km) www.loopieloopie.nl

13-09 Kermisloop Citycross Zijdewind. Kidsrun en 4 en 8 km crossloop. <https://tav80.nl/>

13 en 14-09 Obstacle run Geestmerambacht 6 of 10 km <https://major-run.nl/>

20 en 21-09 Dam tot Damloop, Amsterdam – Zaandam, 8 km of 16,1 km www.damloop.nl

20-09 Valleitrail bezoekerscentrum 'De Helderse Vallei, Den Helder, 8,5, 16,5 en 22 km <https://www.noordkopatletiek.nl/event/vallei-trailrun/>

28-09 Halve van Texel, Vanaf de boot 21.1, 10 en 5 km. www.texelhalvemarathon.nl

Oktober

05-10 Rondje Bergen, 5 en 10 km en jeugdlopen <https://www.rondjebergen.nl/>

12-10 Napoleon mijlenloop, Den Helder, 5 of 10 Engelse mijl <https://noordkopatletiek.nl>

25 en 26-10 Duinentrail Schoorl 10, 17 of 35 km https://www.mudsweatrills.nl/duinentrail_schoorl/



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
restaurantie
onderhoud



steha gecertificeerd
 hoofdaannemer

BOUW GARANT

Vakgroep
Restaurantie 

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

