

# NOVITEIT



November - December 2022

in deze editie

De NOVIAAN  
Nieuwe Rubriek

Jubileum feestnummer Noviteit

Op wintersport met Nova

10 jaar Jong Blauw

"Popelen"

door Marieke Brakkee

Crosslopen voor de jeugd



Redactioneel	2
Bestuur	4
Informatie	5
Verjaardagen	7
Welkom	7
Beste Novianen	9
Josh wint NK triatlon	9
Wintercompetitie jeugdleden	10
Van de eerste Voorzitter	12
Aan de wa(n)d(el)	15
Jong Blauw News	18
Wandelnieuws	26
Wintersport 2023	27
Uitje	28
crosscompetitie 2022-2023	30
de Noviaan	31
Verslag Vrijwilligersdag, Wandelen	32
Elke week wandelen	32
Pietpraat	33
Popelen	34
Bericht van de Senioren - Masters	35
wintercompetitiecommissie	35
wintercompetitie 2022-2023 'Jeugd'	36
Veilig sporten bij a.v. Nova	37
Trainer/begeleider gezocht voor de G-sporters	37
Samenspel van lichaam en geest	39
Evenementenkalender	41
De kerstster en Maria	42

2 Beste lezers,  
4  
5 Wat goed is komt snel en wie volhoudt wordt oud.  
7 Deze editie is het jubileumnummer van de Noviteit en  
7 een feestnummer kan je er altijd bij hebben. Veertig  
9 jaar is een respectabele leeftijd. Van gestencild  
9 Novakrantje met vlekkerige letters is het blad verder  
10 geëvolueerd naar wat het nu is. Elke twee maanden  
12 brengen we nieuwigheden over alles wat ons boeit  
12 en bezighoudt binnen de club. We zijn telkens weer  
15 blij met alle bijdragen, over sportief wandelen, de  
18 jeugd, atletiek, het bestuur en noem maar op. Wie  
26 er ook zeker bij horen, dat zijn onze G-sporters de  
27 Giganten. Dat brengt ons bij een gloednieuwe  
28 rubriek "De Noviaan". Dit item is speciaal gecreerd om  
30 de vaak stille krachten achter onze club eens voor  
31 het voetlicht te houden en Remon is de eerste die  
32 als trainer / begeleider van de Giganten aan de bod  
32 komt.

32 Ook al onze andere vrijwilligers zijn goud waard en  
33 daarom werden ze door het bestuur eens in het  
34 zonnetje gezet. Onze voorzitter kijkt er graag op terug.  
35 Mooi om mee te maken hoe we met zijn allen als  
35 gelijkgestemden samen gezellig bijeen waren. Van  
36 jong tot oud zijn er clubgenoten die bijdragen leveren  
37 om de atletiek en loopsport op een leuke manier  
37 mogelijk te maken. Stukjes, die onverwacht door  
39 de brievenbus op de digitale mat van de redactie  
41 ploffen, maken ons altijd blij. Marieke heeft ons zelfs  
42 met meerdere hoogwaardige input aangenaam  
verrast. Mis die niet! Bij Jong Blauw barst het elke  
editie weer van mooie inspirerende en gemakkelijke  
stukjes. Zonder hun bijdrage is de kern gewoonweg  
zielloos. Voor dit nummer is er zelfs een verrassende  
bonusbijdrage, waarin het behoorlijk los gaat. Kortom  
verlaat dit redactioneel snel en laat je ogen aanvallen  
op de rest van dit feestnummer!

40 jaar Novakrant - Noviteit



\* Wie een leuke naam weet voor  
\* ons nieuwe clubblad kan dat  
doorgeven aan één van de redactieleden.

## De Novaredactie

Ruud Doodeman  
Karin Hofman  
John Vader

[novakrant@hotmail.com](mailto:novakrant@hotmail.com)

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

[noviteit.jouwweb.nl](http://noviteit.jouwweb.nl)

# TOON BEENTJES

## TWEEWIELERS HEEMSKERK

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

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



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

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

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

**FDS**  
SIGNMAKERS

Wij zijn jouw  
**signspecialist!**

# KAPSALON Nathalie

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

www.kapsalonnathalie.nl

## Schildersbedrijf PRONK



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

**multicopy the  
communication  
company** HEERHUGOWAARD  
ALKMAAR



DÉ PARTNER  
VOOR AL UW  
COMMUNICATIE  
UITINGEN

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



**APK en Onderhoud**

Peter Dekker

**in en verkoop auto's**

C. de Vriesweg 49  
1746 CM Dirksborn  
0224 - 552282

# Bestuur

## Naam



Isabelle Brus	isabelle.brus@gmail.com	06 47 14 46 85	Voorzitter
Jos Hoogeboom	jos.hoogeboom@outlook.com	0226 72 30 39	Vice-voorzitter
Margo Hogervorst	margohogervorst@outlook.com	06 14 11 25 95	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 01 15	Penningmeester
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 50 90 83 67	
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 22 09	
Deni van Schagen	denivanschagen@hotmail.com	06 21 34 00 92	
Maike Tesselaar	maiketesselaar@hotmail.com	06 22 21 73 97	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 10 82	

## Trainingstijden

### Maandag

09.00 tot 10.30

### Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

### Novabaan

Clubavond pupillen

Clubavond junioren

### Trainers

Peter Robert

Verschillende trainers

Verschillende trainers

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.30

### Dinsdag

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

### Novabaan

Mila - LA Senioren/masters

Sprint training Senioren / Masters

### Trainers

Jan Berkhout

Jorg Ootjers

### Woensdag

18.00 tot 19.00

19.30 tot 20.30

### Novabaan & Krachthok

Atleten geboortejaar 2009

Krachtrainings

### Trainers

Carlien Wabeke

Bram Berkhout, Emma van der Pal

### Donderdag

18.15 tot 19.15

19.15 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.45

### Novabaan

G atleten

Looptraining Junioren

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

Sprint training Senioren / Masters

Bootcamp

### Trainers

Met meerdere trainers

Linda Hurkmans

Sander Kager

Jorg Ootjers

Sara Prins

### Vrijdag

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.15

### Novabaan

Trainingen pupillen

Trainingen junioren

### Trainers

Verschillende trainers

Verschillende trainers

### Zaterdag

09.00 tot 10.30

09.00 tot 10.30

### Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Nordic Walking

### Trainers

Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader

Rob Duvivier, Jan Karsten, Ingmar Zondervan

### Zondag

10.00 tot 12.00

### Start bij Buitencentrum Schoorl

21-9 t/m 20-3

### Op de Nova atletiekbaan

21-3 t/m 20/9

Senioren

### Trainer

Jorg Ootjers

### Trainers

Teun Beers

Bram Berkhout

Jan Berkhout

Myrthe van Dok

Rob Duvivier

Linda Hurkmans

Sander Kager

Jan Karsten

Kiki Klaver

Mireille Ligthart

Steven de Moel



06 39 58 98 87

06 50 90 83 67

0226 39 42 78

06 36 04 68 18

0226 39 55 43

06 23 64 52 44

06 29 06 03 25

0226 39 20 29

06 21 64 70 74

06 29 15 25 10

06 51 01 22 46

### Trainers

Jorg Ootjers

Emma van der Pal

Sara Prins

Peter/Marian Robert

Remon Schoorl

Jesper Sintenie

John Vader

Carlien Wabeke

Ingmar Zondervan

Jelle Zuijdam



06 10 90 30 88

06 83 02 98 43

06 22 59 96 17

06 48 16 12 85

06 27 97 54 48

06 13 84 00 81

06 22 76 52 60

06 34 79 70 93

0226 39 19 94

### Trainingscoördinatie

#### jeugd

Maike Tesselaar

#### senioren

Jos Hoogeboom

#### wandelen

Marian/Peter Robert



06 22 21 73 97

06 12 66 81 31

06 48 16 12 85

# Informatie

## 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 1-11-2022 tot 31-10-2023

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

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

## Commissies



### Jeugdcommissie

Linda Hurkmans	<a href="mailto:linda-hurkmans@hotmail.com">linda-hurkmans@hotmail.com</a>	06 23 64 52 44
Kiki Klaver	<a href="mailto:kiki_klaver95@hotmail.com">kiki_klaver95@hotmail.com</a>	06 21 64 70 74
Kees van Wonderen	<a href="mailto:keesencorine@hotmail.com">keesencorine@hotmail.com</a>	06 12 20 02 26
Jim Bruin	<a href="mailto:jim.bruin@hotmail.com">jim.bruin@hotmail.com</a>	06 10 88 24 29
Ariën Kruijjer	<a href="mailto:l.kruijjer@kpnmail.nl">l.kruijjer@kpnmail.nl</a>	06 10 21 87 61
Nelina Bruin	<a href="mailto:nelina@kpnplanet.nl">nelina@kpnplanet.nl</a>	0226 39 22 09

### Kantine commissie

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

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Stuijt	<a href="mailto:p.stuyt@quicknet.nl">p.stuyt@quicknet.nl</a>	0226 39 31 77
-------------	--	---------------

### Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen	<a href="mailto:sylvia.groen@quicknet.nl">sylvia.groen@quicknet.nl</a>	0226 39 02 90
Cor Wabeke	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688

### Baanwedstrijdencommissie

Kiki Klaver	<a href="mailto:kiki_klaver95@hotmail.com">kiki_klaver95@hotmail.com</a>	06 21 64 70 74
René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 41 86 07 86
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@icloud.com">tijshofmann@icloud.com</a>	0226 39 49 74
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 50 90 83 67

### Clubrecordcommissie

René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 41 86 07 86
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 50 90 83 67

### Sponsorcommissie

Roland Karsten	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 22 80 23 38
Yde Dekker	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 53 93 04 08
Dick Nannes	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 51 48 99 31

### Vrijwilligerscoördinator

Leonie Engels	<a href="mailto:vrijwilligerscoordinator@avnova.nl">vrijwilligerscoordinator@avnova.nl</a>	06 52 40 73 58
---------------	--	----------------

### Onderhoud Website

John Vader	<a href="mailto:webmaster@avnova.nl">webmaster@avnova.nl</a>	06 22 76 52 60
------------	--	----------------

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

**STOOP**  
GROENVOORZIENING



0226-422844  
www.stoopgroenvoorziening.nl

GROENVOORZIENING  
BOOMVERZORGING  
BAGGERWERKEN  
GROENRECYCLING  
WATERBOUW



**Kokkelkoren.nl**  
project- en woninginrichting



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn  
Telefoon (0226) 393736

**Ad Strooper**  
Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

*Uw doelstelling, onze uitdaging*

Telefoon: 0226-393709  
E-mail: [ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl](mailto:ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl)

Ook voor:  
opslagruimte, koelen, verwarmen



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)

**Maatwerk**  
Marketing

**Arjan Zutt**

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

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

# Verjaardagen



## November

Britt Kos	19
Aad van Wonderen	19
Maaik Kruijer	20
Suus Kruijer	20
Ina Vader	21
Rina Smit	21
Margo Hogervorst-Landzaat	22
Matteo Garrone	23
Josh Garrone	23
Nienke Kruijer	23
Jolijn Prins	25
Sara Pot	25
Jorg Becker	26
Ria van Musscher	26
Maud Stoop	27
Joshua de Vriend	29

## December

Amber Hurkmans	5
Els Rijkeboer	5
Carol Rademakers-Colaris	6
Jalize van der Heijde	6
Annemiek van der Stoop	8
Marieke van Lierop	9
Rob Duvivier	9
Luke Schuit	9
Mees Bleeker	9
Luuk Nagelhout	10
Tobias Booden	11
Sammie Ligthart	12
Jet Blom-Dekker	13
Elles Ruigrok	15
Mark Dekker	16
Louis Suiker	16
Niels Goudsblom	18
Xun Claassen	18
Nico Schol	19
Trieneke Rozendaal	20
Jesper Sintenie	24
Carola Rohling	28
Bregje Blankendaal	28
Bregt Hopman	30
Levi van Wonderen	31

## Januari

Quin Droog	3
Martijn Kroes	4
Bert Hessels	5
Tineke Feijen	6
Ruud Doodeman	6
Johan Mink	7
Jorg Ootjers	10
Pim van den Bulk	11
Dean de Korte	11
Lars Dignum	13
Femke Wabeke	13
Yoeri de Nijs	14
Frans Kroes	15
Marcel Groenia	17
René Tijm	19
Suze Anna Molenaar	20
Esmay van Wonderen	20

## Nieuwe Leden

Danique Bak
Betty Broersen
Esmé Bruijn
Lieke Bruijn
Suus Bruijn
Ris Greven
Jose Hoogeboom
Lune Mourik
Do Pronk
Fem Pronk
Nico Schol
Robin Stoop
Lieke Tillema



# DE NIJS

Potatoes  
Food

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

## TOP 1 TOYS

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223



# Heman

*Bike  
Totaal*

wij houden van **fietsen**

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

**Ton van der Ven**

praktijk voor  
fysio/manueeltherapie  
& osteopathie

Dorpsstraat 115  
1749 AB Warmenhuizen  
Tel 0226 39 09 02  
Mob. 06 15 63 44 25  
E-mail [info@fysiotonvden.nl](mailto:info@fysiotonvden.nl)

## MENEER VERMEER TUINEN



ONTWERP, AANLEG,  
ADVIES EN ONDERHOUD

# 0226 39 39 20

[WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL](http://WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL)

# JB

## Jos van Baar Schilderwerken

Oudewal 5 1749 CA Warmenhuizen Telefoon (0226) 392807

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

M 06 - 51 55 44 48  
E [j.van.baar2@kpnplanet.nl](mailto:j.van.baar2@kpnplanet.nl)  
W [www.josvanbaarschilderwerken.nl](http://www.josvanbaarschilderwerken.nl)

## Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23  
1749 HJ Warmenhuizen  
Tel: 0226-391838

## Loeigoeie Zuivel

Van  
biologische  
**Boerderij**  
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!  
Surmerhuzerweg 10  
Eenigenburg  
[www.loeigoeiezuivel.nl](http://www.loeigoeiezuivel.nl)



Interieurwerken



Met passie  
voor het  
proces

A. Oudevaart 69, 1749 CH Warmenhuizen | W. [www.nbinterieurwerken.nl](http://www.nbinterieurwerken.nl)



# Beste Novianen



De afgelopen maanden is er weer van alles gebeurd op en rond de Novabaan en het clubhuis. De senioren werkten hun clubkampioenschappen af, de Boerenlandwandelftocht was zowel qua weer als qua deelnemers als qua kantine-omzet een succes, de hardlopers zijn weer terug

op de baan voor hun dinsdagavondtraining en ook de triatleten van Zwefilo rennen weer hun rondjes bij Nova. De bootcampers zaten ineens weer in het krachthonk omdat het regende (!) en last but not least: veel Novianen lieten zich weer van hun sportiefste kant zien op allerlei loopjes in de regio.

De wintercompetitie bij de jeugd en bij de senioren is weer van start gegaan (al begint die de laatste jaren voor de jeugd grappig genoeg officieel altijd al in juli (!) met de Stratenloop Tuitjenhorn). In Zijdewind kwam, zag en overwon de Nova-jeugd: zowel bij de jongens als meisjes junioren was het podium van de 5km volledig blauw. En zelfs bij de masters en senioren (vooral masters geloof ik) regende het leuke prijzen. Voor Rondje Bergen was ook volop animo vanuit Nova. Het bedrijventeam van een Bergense makelaar bestond – met uitzondering van de makelaar zelf dan – volledig uit Nova-atleten. Met andere woorden: niet alleen in sportief, ook in PR-opzicht zijn we de afgelopen twee maanden ronduit goed bezig geweest. En dan

moet de Boerenkoolloop nog komen!

Verder heeft de gemeente een soort Start-to-wandel-initiatief op poten gezet in Tuitjenhorn, waar Nova ook zijdelings bij betrokken is. De start-to-wandelaars drinken na afloop koffie in onze kantine; wie zich zeker genoeg voelt over conditie en techniek kan dan zo doorstromen naar de wandelafdeling van Nova. Dat hebben er inmiddels al een paar gedaan – mooi om te zien dat een op het eerste oog concurrerend initiatief ons als club dus juist versterkt.

En dan hebben we na ruim anderhalf jaar corona eindelijk een mooi moment gevonden om alle vrijwilligers van Nova te bedanken: Deni en Maaïke hadden voor alle vrijwilligers van Nova een mooie middag in elkaar gezet. Vanuit Den Oever voeren we met 72 Novianen de Waddenzee op, om al wadlopend terug naar Den Oever te gaan. Een deel van de vrijwilligers ging mee terug met de boot en maakte vanaf de kade een speciaal voor deze gelegenheid uitgezette wandeling naar Hippolytushoef. Als afsluiting was er nasi en wat te drinken in het clubhuis. Zeer gezellig! Dat het bij Nova niet alleen om sportieve maar zeker ook om gezellige prestaties gaat, lijdt geen enkele twijfel.

Isabelle

Nieuws van het wedstrijdfront ...

## Josh wint NK triatlon



Eind dit jaar afzwaaiend als Novaalid (jammer!⊗) maar toch nog heel loyaal in zijn Nova-jasje (top! ⊗) stond de 15-jarige Josh Garrone 17 september op de hoogste trede van het podium van het NK triatlon jeugd. Met een eindtijd van 33:41 bleef hij de nummer twee ruim een halve minuut voor - overduidelijk gewonnen dus! Met een vlotte zwemtijd (5:28 over 375m), een rap fietsdeel (17:26 over 10km) en een razendsnelle loop (9:06 over 2,5km) finishte hij overall én op elk onderdeel als eerste. Een superknappe prestatie! Josh, gefeliciteerd!



# Wintercompetitie jeugdleden

## Wintercompetitie jeugdleden ten einde

Met de clubkampioenschappen cross is er een einde gekomen aan de wintercompetitie van onze jeugdleden. Ondanks dat er ook dit keer weereen aantal evenementen uit het programma moesten worden geschrapt bleef er toch een mooi gevarieerd lijstje over om de winter door te komen. De clubkampioenschappen meerkamp, kermisloop Petten, de Boerenkoolloop, rondjes Novabaan en de wedstrijden voor de crosscompetitie van de Atletiekunie is een kleine greep uit de wedstrijden die we met een grote groep jeugdleden hebben bezocht. Naast het feit dat het erg gezellig is om met zoveel atleten van onze eigen vereniging naar een evenement te gaan speelt natuurlijk ook mee dat er aan het einde van de competitie een beloning is voor de leden die minimaal 7 keer aan de start van een onderdeel van de wintercompetitie hebben gestaan. Dit seizoen waren er ruim 80 atleten die aan wedstrijden uit de lijst hebben meegedaan en waren er 31 die aan deze eis van 7 deelnames voldeden. En niet voor niets want de jeugdcommissie en de trainers hadden ervoor gezorgd dat er voor deze jeugdleden een mooie beker werd geregeld. Op elke beker stond dat het verdiend was met de wintercompetitie met als extra benoeming van de aantal deelnames van dat seizoen. In de laatste trainingsweken werden de prijswinnaars tijdens hun training verrast met hun verdiende beker die ze maar wat graag de lucht in hielden voor de fotograaf. Na de zomervakantie wordt de nieuwe lijst van evenementen voor de nieuwe competitie weer bekend gemaakt. We hopen jullie weer net zo vaak te kunnen begroeten als afgelopen seizoen want het is toch prachtig om naast de trainingen ook tijdens dit soort wedstrijden met elkaar de competitie aan te gaan.



Deze toppers  
staan ook op de  
Fotopagina van  
onze website





# Van de eerste Voorzitter

40 jaar geleden kwam het eerste clubblad van A.V. Nova op de deurmat vallen, Theo de Nijs (Taxen) de toenmalige voorzitter schreef zijn eerste artikel.



## Van de Voorzitter

Nadat wij als leden van de a.v. Nova aanvankelijk enkele malen een Nova bulletin in ontvangst mochten nemen, zullen nu enkele leden van ons proberen om als proef een vast clubblad uit te gaan geven; van 6 tot 8 keer per jaar.

En voor mezelf denk ik dat het een goed groepje is. Maar wat ook een mooi neven effect kan zijn is dat iemand die op atletiek (technisch gebied) wat minder uit de verf komt, op deze manier toch zeer betrokken kan zijn bij het clubgebeuren, alvast sterkte redactie.

En kijken we dan terug in het jaar 1981 dan zien we dat er wel veel talent bij de jeugd schuilt, doch wat voor de lopers zeer gemakkelijk is om regelmatig te trainen is nog wel erg moeilijk voor de jeugd die wat meer technische nummers willen beoefenen doch we zijn een nog jonge vereniging en als we met z'n allen proberen er wat van te maken dan kunnen we echt wel stap voor stap de goeie richting op gaan.

Namen gaan we maar niet noemen hei. En binnenkort zal ook het clubgebouwtje gekompliteerd worden, doch na de vorstperiode, vanwege de grondkabels.

Erg positief te vermelden is ook dat we enkele trainers bereid vonden om de Jeugdathletiek-leiderskursus te gaan volgen in Beverwijk, en dat op hun vrije zaterdag tot ongeveer 1 uur, BRAVO!!!

Proberen we dan in 1982 te gaan kijken wat niet zo erg gaat, kunnen we met z'n allen hopen en er aan werken dat we de ingeslagen weg om atletiek te gaan beoefenen meer en meer gestalte mogen en moeten geven door niet alleen het loopwerk te verzorgen, maar het gehele skala aan atletiekonderdelen ter hand te gaan nemen.

En dan mag ik tot slat een ieder; namens ons Nova bestuur een voorspoedig en sportief 1982 toewensen en dan ook de vriendschap; wat je bij velen ziet: zich als een sociale bijkomstigheid mag uitbreiden en anderen er toe brengen zich aan te sluiten bij de atletiekvereniging.

**HAPPY BIRTHDAY!**  
**40 JAAR DE NOVAKRANT "NOVITEIT"**



Maart 2007, voormalig clubgebouw



Boerenland Wandeltocht 2018



Ontwerpers van het clubgebouw: Piet Stuijt en Piet Meijer; november 2007



Nazit wandelseizoen 2014



Georgie reis 2017/2018



Hardlooptraining op de grasbaan bij SIS, juni 2007



Wandeltraining Winter 2015



Wintersport Ortisei 2017



Novaweekend 2019 Lemele



Voor het eerst training op de nieuwe baan 29 november 200



Officiële opening van het clubgebouw 11 oktober 2008



8 april 2019: wandelgroep zwaait Peter uit die naar Santiago de Compostela vertrekt:

## 40 jaar Novakrant - Noviteit

Foto's archief Marian & Peter Robert

# Aan de wa(n)d(el)

We wilden weer eens iets leuks doen met onze vrijwilligers. Want natuurlijk is Nova een atletiekvereniging waarbij het draait om de atleten en de sport, maar zonder vrijwilligers wordt dat toch een lastig verhaal. En omdat het al zolang niet had gekund en ook niet was gebeurd deden we het dit keer wat uitgebreider. Geen speciale bedankjes, geen onderscheidingen, maar gewoon een leuke activiteit en een hapje en drankje om al die vrijwilligers die Nova draaiende houden te bedanken.

Maar liefst 72 vrijwilligers waren er van de partij op 23 oktober, nieuwsgierig naar wat Deni en Maaike hadden bedacht en geregeld. Wadlopen vanuit Den Oever, finish bij Hippolytushoef. We werden koud op de boot, nat in de Waddenzee, en vies op het wad. We leerden over fossiele brokken hout, Japanse oesters en mannetjes- en vrouwtjeskrabben. En we liepen, gleden. Een deel van de vrijwilligersbrigade liet het wadlopen voor wat het was en wandelde een mooie tocht over land op Wieringen. En sommigen kwamen alleen voor de nasi bij Nova. De kantine stond vol.

Nog wel een apart reuzebedankje voor Linda Kruijer die de bar bij Nova runde - absoluut top! En een eervolle vermelding voor die ene vrijwilliger die zich afmeldde voor deze dag: hij moest het nog wat rustig aan doen na een operatie en vreesde dat wadlopen en borrelen zijn herstelproces zouden verstoren. Dat moest niet, want hij wilde wel graag zijn vrijwilligerstaak goed kunnen doen bij de Boerenkoolloop. Dat dus. ☺ (Volgende keer wel gewoon komen hoor!)



## ***Wandeltocht weer een succes***

Het was even spannend: wat doet het weer. Maar juist op de zondag brak de zon door op het tijdstip van vertrek van de wandelaars.

Via boerenlandpaden ging de route over de Westfrieze Omringdijk en volgde voor een deel Het Groot (west)Frieslandpad. Het natuurgebiedje tussen Krabbendam en het NoordHollands kanaal werd speciaal voor deze wandeltocht opengesteld.

Eenigenburg werd ook aangedaan, pleisterplaats van de tocht: het museum. De toegang tot het museum was voor de deelnemers gratis

Op de 15, 20 en 25 km route kwamen de deelnemers ook langs Molen F, die men kon bezoeken en werd er uitleg gegeven door de molenaar over het wel en wee van deze molen.

Onderweg werd een appeltje uitgedeeld, beschikbaar gesteld door de groenteboeren Ron en Sandra van de vrijdagmarkt in Warmenhuizen.

Het aantal deelnemers tikte net de 500 niet aan, en daar zijn we als organisatie heel tevreden mee. De wandeltocht heeft voor Nova (bruto) ruim 3.100 euro opgeleverd. Daarnaast was de kantineopbrengst bijna 500 euro, met dank aan de kantinecommissie o.l.v. Truus.

De organisatie:

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

# Swan

## Art & Build

De Hoge Werf 20, 1749 JW Warmenhuizen - 0226-399976 - [www.swan-artbuild.nl](http://www.swan-artbuild.nl)

### Atelier voor Bouwkunst

'Bezoekadres' Huisweid 9e 1749 EL Warmenhuizen



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22  
1749 ZG Warmenhuizen  
Tel: 0226-320224

Email: [info@sevenhuysen.nl](mailto:info@sevenhuysen.nl)  
Homepage: [www.sevenhuysen.nl](http://www.sevenhuysen.nl)

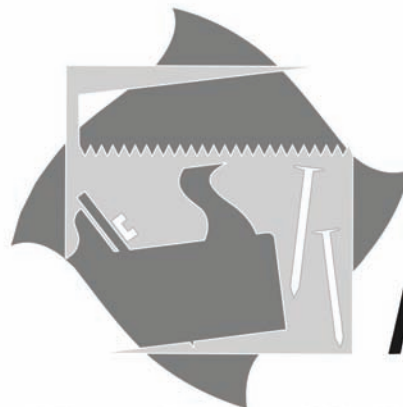


PRAKTIJK

### Hartje Kalverdijk

Massage  
Yoga  
Retreats  
Sterss en Burn-out programma

Linda Kruijer  
Koorndijk 7  
1747 GC, Tuitjenhorn  
06-53251208  
[praktijkhartjekalverdijk@gmail.com](mailto:praktijkhartjekalverdijk@gmail.com)  
[www.praktijkhartjekalverdijk.nl](http://www.praktijkhartjekalverdijk.nl)



Kerkbuurt 5  
1747 GP Tuitjenhorn  
Telefoon (0226) 392830

## Bouwbedrijf F.J. Vos

### Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie

## KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

Doorbraak 12, 1749 AM Warmenhuizen | 0226-392112 | [info@kantoorjonker.nl](mailto:info@kantoorjonker.nl) | [www.kantoorjonker.nl](http://www.kantoorjonker.nl)

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



### Keurslagerij 't HOF VAN BLANKENDAAL

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

Het adres voor:  
Eigen gemaakte worst  
Heerlijke vleeswaren

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

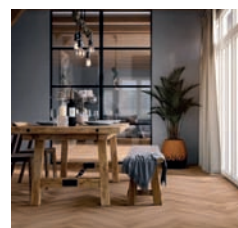
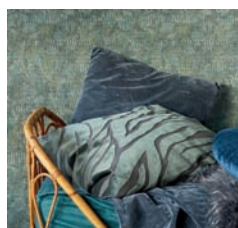


haar en make-up

Schelphoek-zuid 24  
1749 BH Warmenhuizen  
T 06-83693236

### VAN BAAR WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



PASTOOR WILLEMSESTRAAT 98 | 1749 AR WARMENHUIZEN | T. 0226 39 12 42  
[WWW.VANBAARWONEN.NL](http://WWW.VANBAARWONEN.NL)





**MEIJERBOUW**  
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

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



**Schipper Solar & Finance**  
[www.schippersolar.nl](http://www.schippersolar.nl)

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



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

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

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



EUROGARANTBEDRIJF



**KAMPER**  
*Sportprijzen  
& Graveerbedrijf*

BEKERS  
MEDAILLES  
STANDAARDS  
VANEN en LINTEN  
INSIGNES  
BUTTONS

uitgebreide  
showroom!

Prijzen uit voorraad leverbaar  
Eigen graveerinrichting

Herculesstraat 31  
1812 PD Alkmaar  
072 512 35 39  
06 31 33 70 30  
[info@gkamper.nl](mailto:info@gkamper.nl)  
[www.gkamper.nl](http://www.gkamper.nl)

# JONG BLAUW NEWS

## **Redactioneel**

*Van de JB News redactie*

Tien jaar JB News. Deze editie bewijst maar weer dat het JB News vaak gemaakt wordt met een lach en soms met een traan. Maar dat het boven al zorgt voor een stukje verbinding, voor en na het lezen. Lezers en (gast-)schrijvers, bedankt voor de afgelopen 10 jaar!

## **Pluim**

Deze pluim gaat naar de redactie van de Noviteit. En dan bedoel ik iedereen, van Nel Meijer tot en met John Vader. We zijn soms laat met inleveren. Enkele keren hebben we niet geleverd. Soms volgt er een extra artikel na de deadline. De opmaak van JB News lijkt vaak nergens op, en het aantal pagina's dat we leveren is iedere keer weer onvoorspelbaar. Maar de Noviteit redactie weet er altijd wat van te maken. Bedankt voor jullie geduld!



## **Klimduinrun**

De jong blauw news redactie was weer zeer goed

## **Vast ritueel**

De trainingsgroep van Jorg O. heeft een vast ritueel. Eerst 2 rondes inlopen (in de winter worden het er 3) en dan de loopscholing, als deze loopscholing niet volgens een vast patroon wordt gegeven dan is

vertegenwoordigd op de Klimduinrun.

Ze waren al vroeg aanwezig om de spieren op te warmen om fit aan de start kunnen staan. De atleten waren zelfs al meerdere keren het duin op geweest om het parcours te verkennen. Ondanks de heftige regen deze dag was het voor iedereen een zeer geslaagde dag. Bijna alle atleten van het Jong Blauw News kwamen uit in zowel de series, halve finale en finale! Door het harken van deze super ploeg, lag het duin er iedere keer keurig bij! Tevens werden door twee toppers boven op het duin alle uitslagen met een Whatsappje naar onder aan het duin doorgegeven, hiervoor hulde! Daarnaast brak Maarten E. echt door tot de finale en pakte hij een nette tweede plek bij de heren senioren. Matthijs de G. en René T. pakte respectievelijk de 3e en 4e plek bij de mannen masters! Dus ook op sportief gebied was het een groot succes voor de NOVA atleten!

Shout out gaat uit naar Sijmen P. die vrijwel zonder zweet door wist te breken tot de halve finale! Volgende editie verwachten wij hem terug in de finale!

een deel van de groep van de leg. Lees; Bram B, Matthijs de G, Rene T en Hugo V. Zij worden dan ook liefkozend de autisten van de baan genoemd. Na de loopscholing volgen de 4 stuks 80m olopjes die standaard beginnen vanaf de 90m en worden het liefst in baan 3 en 4 gelopen, maar dat laat de groep van Jan B. niet altijd toe. Zoals iedereen kan lezen is de winter voor de ras autisten van Nova een zeer uitdagende periode.

## Wadlopen

Bij het vrijwilligersuitje waren de jong blauw leden goed vertegenwoordigd. Bij het verzamelen in Hippolytushoef werden de outfits even onder de loep genomen. Vooral de afritsbroeken lijken opnieuw in de mode te komen. Dus de tip: allemaal even langs de anwb! Vervolgens ging de groep in een ouderwetse bus (leek volgens insiders meer op een sardienblikje) richting den Oever. Op de boot werd nog even opgewarmd met thee en koffie en werd geoefend voor een herfilming van de titanic. Vervolgens gingen we overboord het wad op. De schrik zat er even goed in toen de gids tot zijn borst in het water verdween, maar gelukkig viel het mee en verdwenen we slechts tot de knieën in het water. Voor de sportieve Nova vrijwilligers was het lopen natuurlijk geen probleem en al snel waren we weer in Hippolytushoef. Waar weer eens bleek dat de Dijk gelijk had: 'nergens is de vloer zo stroef als in Hippolytushoef' (zeker vergeleken met het glibberige wad). De dag eindigde met een gezellige borrel waar de jong blauw leden zich natuurlijk

helemaal thuis voelden. We verheugen ons nu al op het volgende vrijwilligersuitje .

Vooraf Bram B verwachten we nog vaker op het wad te zien. Die heeft ontzettend genoten van de wonderen der natuur.



Martin Church

Namens de atleten die bij Martin hebben getraind willen wij ons medeleven tonen aan de nabestaanden. Wij hebben in de jaren dat hij bij NOVA training heeft gegeven ontzettend veel van hem geleerd en we zullen zijn visie ook zeker in de toekomst blijven gebruiken. Afgelopen jaar heb je ons nog van advies voorzien op de clubkampioenschappen, dat hebben wij zeer gewaardeerd. Martin rust zacht.

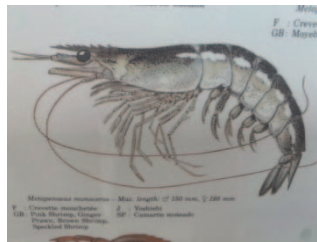
Quote van de maand:

*'Sara weet hoe magisch mijn handen zijn'*

## Jong blauw in de dierentuin

Dit is een nieuwe rubriek. Als achtergrondinformatie, in deze rubriek worden de overeenkomsten tussen een van de jong blauw leden met een dier genoemd. We trappen af met Matthijs de G. Hij wordt in het dierenrijk het best

weerspiegelt in een garnaal. En dan met name degene die op de foto getoond wordt.



## Aanwinsten

Ondertussen begint de jong blauw trainingsgroep steeds verder te groeien. Afgelopen periode hebben we Do P. en Sijmen P. welkom mogen heten tijdens de trainingen. Daarnaast heeft Steven de M. zich ook uitgelaten dat hij toch eigenlijk ook wel echt graag aan wil sluiten bij de trainingen op de dinsdag en donderdag! We kunnen niet wachten om lekker in de luwte van zijn rug te kunnen lopen, want dat maakt het voor de rest toch weer een stukje makkelijker. Hopelijk sluiten er steeds meer junioren A en B over naar de trainingsgroep van de dinsdag en donderdag avond half 8!

Quote:

*Gemberthee, MUNTTHEE!* [Maarten E]

### Rara, eh, ...ra? Wat wil Jong Blauw?

Als Jong Blauw een beroep op je doet, dan zeg je daar niet zo makkelijk nee tegen. En bovendien had ik nog twee maanden om op een leuk stukje te broeden. Tijd zat. Inmiddels hijgt de deadline van de Noviteit al weer aardig in mijn nek en heb ik nog niets op papier gezet. Eén ding is zeker: als de jonge blauwe ploeg je vraagt voor een gastcolumn, dan willen ze dat je net even wat scherper naar ze kijkt. En iets leuks of grappigs constateert. (Ik bedoel, ze gaven me geen eisenlijstje mee, maar ik geloof niet dat het de bedoeling was dat ik gewoon iets willekeurig uit mijn duim zou zuigen, er moest wel een soort van relatie zijn tussen mijn stukje en hun prestaties/acties/grappen/imago ... Snap ik helemaal. Ik ben ook jong geweest.)

Om als buitenstaander (Oud Blauw bekt nét wat minder lekker) iets voor dan wel over deze young rebels schrijven bleek eerlijk gezegd nog best een opgave. Je wilt niet te amicaal worden, maar je wilt je ook weer niet teveel distantiëren door je té kritisch op te stellen. Neutraal is dan weer uitgesproken saai. En dan heb ik het alleen nog maar over de vorm. Voor de inhoud had ik helemaal nog geen ingeving.

Nou wil het toeval dat ik 18 september bij de Klimduin Run in Schoorl was. Toeval, want normaal zou ik aan zoiets liever meedoen dan ernaar kijken. (Had ik dat maar gedaan want bij de prijsuitreiking bleek de concurrentie in mijn leeftijdscategorie absoluut minimaal, maar ja, met de kennis van nu zou je wel meer dingen anders aangepakt hebben, dus dat terzijde.) Tot mijn grote verrassing stond daar het min of meer voltallige team van Jong Blauw te harken alsof ze van Hera waren. Ja ja, dat leest u goed: Hera. Hera! Dé concurrent uit Heerhugowaard. (Waar - naar ik begrijp - prestatie voor plezier gaat. Dat geeft de flirt - bewust of niet - wel een extra lading. Ineens lees ik ook in HeerHugoWaard een verborgen boodschap aan een verder niet

bij naam te noemen jonge blauwe atleet.) Want ook al wapperde ergens langs het parcours van de Klimduin Run, in de stromende regen, tamelijk verdekt opgesteld

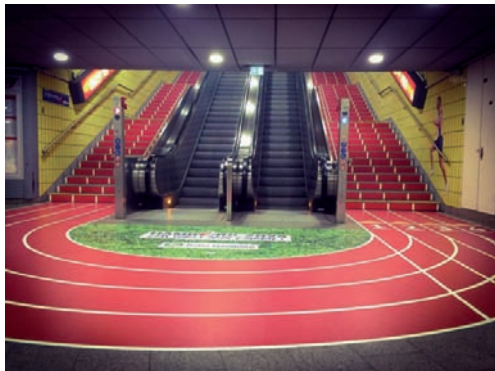
(té verdekt zeg ik nu) een Nova beachvlag, het jonge blauwe ploegje zelf stond in ondefinieerbare, maar overduidelijk niet-Nova-blauwe kleding onder de tent van Hera heel knus en gezellig vage signalen af te geven. Shocking! En het ergste: ze vonden het geen enkel probleem dat ik dit zag! Hoe moet ik deze openlijke flirt met Hera duiden? ... .. Jong Blauw?!?

### Hardloorzuster

De hardloorzuster wil graag een waarschuwing afgeven aan alle Jong Blauw atleten. Het is inmiddels wetenschappelijk bewezen dat het dragen van hoge sokken OVER een lange hardlooptight ernstige medische problemen kan veroorzaken. Het gevolgen voor de lange termijn zijn dan niet te overzien. Speciale waarschuwing voor Jolijn P. die regelmatig gespot wordt met deze bijzondere kledingstijl.

### Gekke atletiekbanen

We hebben voor deze editie van Gekke Atletiekbanen weer een mooie bijzondere atletiekbaan gevonden voor jullie. In de aanloop van de Olympische Spelen van 2024 vonden ze in Duitsland een normale atletiekbaan niet bijzonder genoeg. Daarom hebben ze besloten een complete vier-baans baan aan te leggen in een metrostation. Wel alleen voor de geoefende atleet, gezien de extra moeilijkheidsgraad. Het eerste rechte stuk gaat sterk trap af, gevolgd door een extreem krappe bocht het rechte stuk op naar de finish steil trap op. Extra verzuring gegarandeerd.



### Van uw vaste gastcolumnist

In deze column gaat uw vaste gastcolumnist vaak in op innovatieve ontwikkelingen in de atletieksport. Er zijn alleen weinig revolutionaire ontwikkelingen wat betreft schoeisel of voeding te melden. Al zijn zijn wel wat geruchten over een prestatiebevorderend schildklierhormoon. Maar verder dan dat het vaak in verband gebracht met de Chinees Do-Ping, niet te verwarren met het meest recente JB-lid Do P, komt men tot nu toe niet. Dan slaan we maar een andere weg in: Nieuwe technologie zet vaak aan tot prestatieverbeteringen, maar het zet ook aan tot nieuwe sporten in zijn geheel. Zo kon de F1 pas beoefend worden pas nadat het gaspedaal was uitgevonden en het darten pas nadat de wiskunde de som van 3x60 had uitgerekend. Dit roept de vraag op of technologische ontwikkelingen nieuwe atletiekdisciplines kunnen doen ontsteken. Als schot voor de boeg: I-padwerpen, polsstokdronevliegen en het al op amateurbasis beoefende Netflix-marathon. Het klassieke onderdeel Griekse 400m zal altijd blijven bestaan. Maar in de toekomst wint niet de tijdsnelste, maar hoeveel Onlyfans volgers men kan verzamelen op 400m.

### JB Weekend

Omdat alle senioren competitieteams waren vrijgesteld van eventuele promotie of degradatie wedstrijden was het eerste weekend van september het uitgelezen weekend om op trainingsstage te gaan een veertiental baanatleten kregen een uitgebalanceerd sportief weekend voorgeschoteld. Voor de liefhebber werd op de vrijdag een windsurf-clinic georganiseerd o.l.v. Hugo V. Een duidelijke parallel tussen surfen en polsstokhoogspringen werd getrokken. Nodig zijn een goede coördinatie, sterke core en balans. Toeschouwers hebben vooral veel geduld nodig. Het zaterdag-programma bestond uit een stukje algemene fitheid in het zwembad en weer een stuk coördinatie op de golfbaan. Einde van de middag stond een eerste duurvermogenstest op het programma onder leiding van gediplomeerd trainer Axel B waarna er flink aan koolhydraat laden gedaan werd en er weer een duurvermogen test werd gedaan gevolgd door koud afplonzen.

De zondag stond in het teken van de ultieme duurvermogenstest... Na het grote succes van de 13km duurloop van het jaar ervoor, wat later de basis werd voor de wintertraining van Maarten E. De uiteindelijke resultaten hiervan kennen we allemaal ...Werd dit jaar gekozen voor een nog ultiemere duurvermogenstraining onder leiding van navigatie-expert Axel B. Die bewust zijn Garmin had ingesteld op mijlen i.p.v. om de mentale klap van 40km fietsen voor onervaren fietsers op slechte huurfietsen extra te laten doordringen. Wij verwachtten dat deze training de basis gaat zijn voor een basisplaats in het 4x400m team.

### **Portret van een Jong Blauw lid...**

*Naam:* Jorg Ootjers (trainer jong blauw)

*Beroep:* Dat vergelijk ik zelf vaak met de atletiek discipline de tienkamp. Ik ben verantwoordelijk voor Schadenberg Water en Civiel waarbij wij als multidisciplinaire aannemer een rol spelen in het proces van het maken van drinkwater.

*Wat is je leeftijd:* Daar moet ik altijd even over nadenken, met leeftijd heb ik namelijk niet zoveel. Je bent zo oud zoals jij jezelf voelt.

*Hoe lang ben je al lid van Nova:* Vanaf de oprichting in 1980, ik ging namelijk met mijn moeder mee waar zij training gaf aan de jeugd samen met Joop Nota, Truus Rood en Gerard Latenstein.

*Wat is je leukste onderdeel?* Alles vind ik eigenlijk leuk daarom de tienkamp.

*Waarom?* Het is een mix van factoren, je bent een heel weekend samen met een groep atleten op pad waarbij je van het 1e onderdeel tot aan het 10<sup>e</sup> het beste uit jezelf haalt daarnaast is het gezellig tijdens de onderdelen en de avond tussen dag 1 en dag 2.

*Wat is je beste prestatie?* Daar kijk ik op diverse manieren naar, persoonlijk heeft atletiek mij heel veel gegeven, gebracht en gevormd waar ik nog steeds de vruchten van pluk. Wat ik dan zie als prestatie: dat ik een schakel ben dat er een leuke groep "jong blauw" is ontstaan die met elkaar bevriend zijn, sporten, uitgaan, met elkaar op vakantie gaan, elkaar helpen, samenwonen, kindjes maken en het leven vieren in combinatie met atletiek daar word ik wel heel gelukkig van als ik dat zie.

In een ver verleden maakte ik deel uit van de Nederlandse meerkamp ploeg en ben op diverse disciplines Nederlands kampioen geweest.

*Wie is je trainer?* De mensen om me heen zijn mijn trainer en daarbij de trainers die ik vroeger heb mogen leren kennen zoals mijn moeder en vader, Joop Nota, Truus Rood, Gerard Latenstein, Louis vd Berg en trainers van Hera, KAV Holland en Trias. Je kan van iedereen leren dat

maakt het zo leuk om atletiek te doen en bij een vereniging als Nova te zitten.

*En wat maakt hem/haar zo'n leuke trainer?* Dan kies ik voor mijn moeder die 2 jaar gelden is overleden, zonder haar was ik er niet geweest en geen atletiek gaan doen.

*Wat is je favoriete oefening?* Tripling dan heb ik het minste last van mijn achillespezen.

*Welke oefening zou je graag naar jou vernoemd willen hebben?* Achteruitlopen lijkt mij wel een leuke oefening.

*Wie vind je goed op het gebied van atletiek? En waarom?* Niet iemand speciaal, iedereen die een steentje bijdraagt aan atletiek en Nova. Dit maakt dat het leuke sport is en dat wij een leuke vereniging zijn.

*Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom?* Welke sfeer? Is die er dan? Of bedoelen jullie de tal van de onderwerpen die wekelijks de revue passeren en waarbij iedereen zijn mening kan en mag geven? Ik geniet van elke individu en streef ernaar dat iedereen op zijn plaats en op gemak is. "Het team" is de sfeermaker.

*Wat is je mooiste Jong Blauw herinnering?* Het 10 jarige bestaan van jong Blauw, gefeliciteerd een ieder!

*Wat is je favoriete (laatste) boek?* Ik ontsnapte uit Auschwitz van Rudolf Vrba. Titel spreekt voor zich en woorden schieten te kort.

*Wat is je favoriete muziek?* Dat is heel divers van Elvis, Pearl Jam, J.J. Cale, Boudewijn de Groot, The Offspring en Eddie Vedder.

*Wat is je favoriete film?* "Into the Wild" een waargebeurd verhaal van een avonturier die zich niet meer kan vinden in huidige maatschappij en de wildernis intrekt.

*Antwoord op de vraag van de voorganger in dit portret? Hoe jong is het jong blauw team eigenlijk nog?* Zolang ik nog onderdeel uitmaak van Jong Blauw (daar ga ik even vanuit) is dat voor de meeste jong blauw atleten geen issue en zijn jullie nog pril.

*Wie is de volgende in "portret" van een Jong Blauw lid?* Sara Prins.

Met wie van Jong Blauw zou je het liefst op een onbewoond eiland willen aanspoelen?

## Jong Blauw door het dak

Er zijn weleens een bepaald soort dingetjes die al een tijdje broeien en dan ineens uitgebroed worden. Dan is het ei dus al eerder gelegd en komt het ineens tot wasdom. Bij Maarten was dat ook zo. Veel input en dan komt de output er ook ineens uit. En dan zie je ineens hoe snel het kan gaan; zo loop je op de Nova-baan en zo loop je naar de maan, althans voor je het weet ben je op het WK. Behalve Maarten is er nog zat potentieel als je maar even verder kijkt dan je neus lang is. Dezelfde razendsnelle ontwikkeling zagen we nu opeens ook bij, bij..... Nou ja, laat ik dat nog maar even onder ons houden, aangezien dit Nova-project dat weliswaar heerlijk op weg was, toch nog gaande is.

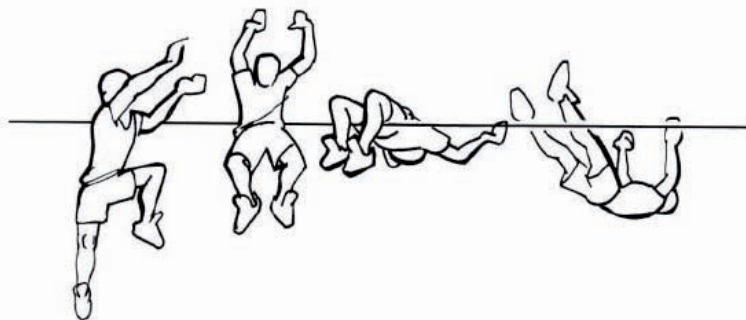
Bij onze niet nader te noemen zeer gedreven loopsporter zagen we een sterke vooruitgang op een specifiek onderdeel. Wij hadden dat niet van hem verwacht en zeker bij het polsstokhoog zagen we het niet aankomen. Hij deed wel altijd enorm zijn best, dat was het niet. Laten we het erop houden dat de schaal niet meteen openbrak. Tuurlijk; de projectpersoon (M2) is typisch een persoonlijkheid voor wie geen zee te hoog gaat. Het begon een poosje terug sinds hij ineens de *fosburyflop* perfectioneerde. Bij het hoogspringen begon het te lopen en hij pakte de 1 meter 55 steeds gemakkelijker. Om deze lijn meteen geestdriftig door te trekken was het zijn plan om dit concept op dezelfde wijze toe te passen op de polshoog en hierbij voortaan ruggelings over de lat te gaan. Normaal is dit met de buik naar de lat. Trouwens, niet alleen de menselijke techniek werd door M2 naar een hoger plan getild, ook het bijbehorende materiaal werd onder de loep genomen.

### *Lange polsstok op zijn retour*

*Om de techniek van de flop subtiel toe te passen bij het polsstokhoogspringen van de Nova accommodatie zijn grote stappen gezet. Het rechtuitlopen met de lange polsstok en de lange polsstok zelf kunnen we, net zoals de gebreide muts bij het langebaan schaatsen, voortaan vergeten. Door de toepassing van telescopisch carbon met geïntegreerde pneumatische elementen gebaseerd dus op vooraf gecompriëerde hoge druk per uitschuijbaar gedeelte, zal polsstokspringen nooit meer hetzelfde zijn. De ontwikkelingen gaan zo hard, vooralsnog zitten we nu op 200 bar samengeperste lucht per kubieke cm uitschuijflente. Wat zal het worden als onze Zweedse technicus Öre daar 250 bar van kan maken voor de uitschuijbaarheid van de stok? De clou is vooral dat de polsstok nu nog maar 6 keer de lengte van je losse pols hoeft te hebben en je dus met een stok van 1 meter 86 al een heel eind komt. Aan het uiteinde van de stop zit een knop, die op basis van de kracht waarmee het op de grond komt, de energie doorgeeft aan het pneumatische (onder druk uitschuijbaar red.) mechanisme van de telescoopstok.*

### **Fosburyflop bij polshoog**

Een kenner zal beseffen dat dit concept niet zomaar gerealiseerd wordt. Ook een deskundige zoals Menno Vloon, zag bij het eerste consult heel veel beren op de weg. Dit is vanzelf buiten M2 gerekend. Onze testspringer kwam met een lumineuze oplossing. Het gaat om de beheersing. Het is al lastig om ervoor te zorgen voor de vereiste geconcentreerde energie evenredig vrijkomt voor



*de uitschuifbare delen en dat je niet bij een iets te enthousiaste sprong de dikke mat mist. Daarom was de toepassing van de Fosburyflop flop bij het polsstokhoogspringen de logische oplossing. Dit is de beste methode om wel hoog genoeg, maar niet te ver gekatapulteerd te worden. Om de flop goed uit te voeren zit er nu een lichte kromming in de stok. De Zweedse technicus kwam daarmee en die twist is zeker noodzakelijk gebleken. Anders kwam die geïntegreerde fosburyflop bij deze nieuwigheid ondanks alle inzet niet helemaal van de grond. Er zijn vanuit de stok zijwaartse krachten nodig, zodat de draai voor de Fosbury beter gemaakt kan worden.*

## Duplantis



Door deze atletische innovaties van Nova worden grenzen verlegd. De testpersoon kwam ineens veel hoger dan we ooit voor mogelijk hielden. Bij de trainingstesten ging M2 al eens over de 6 meter 66 (Toedeledokie Duplantis!), Tuurlijk hoort daar aangepaste opvang bij. Je springt hoger en dan kom je vast, ondanks de Fosbury, toch verder dan dat die dikke mat groot is. Belangrijk is wel dat je de knop voor het telescoopgedeelte wel voor je op de grond zet en niet zoals bij de eerste poging van M2 de knop aan de bovenkant bij het neerzetten. Afijn, dat gebeurde een paar keer, en dan zou je denken dat het wel geland is. Toch verbaasde M2 het Nova-projectteam nog regelmatig door met de knop naar boven te lopen, zodat bij de toekijkende projectleden af en toe alle losse buikspieren stuipsgewijs aan bod kwamen. Dan duurde het wel even eer we verder konden. Vertrouwelijkheid stond bij een ieder bovenaan, dus eigenlijk durfden we in het begin niet te hard te lachen. We wilden graag de voorsprong, die met vallen en opstaan opgebouwd was, niet meteen te grabbel te gooien. Bij de besloten oefensessies (half verlicht, een half uur nadat eindelijk de laatste kantinegasten van de Jan Berkhouttraining de weg naar huis gevonden hebben) keken we de eerste keren onze ogen uit nadat we het Nova-ontwerp dat door de zweed Öre samen met TNO discreet in elkaar gezet was. Een erg goed idee van M2 was om er handgrepen aan te maken, net als bij het tokkelen of springveren, om zo meer grip te houden bij de opwaartse beweging. (NB Stichting Nova: het bonnetje is onderweg en in vergelijking met de energierekening valt het mee).



### **Veiligheid voorop**

*Vanzelfsprekend had het projectteam vooraf extra maatregelen genomen. Het was wel even een gesleep elke keer, maar van een aantal Jong Blauw leden konden we matrassen krijgen voor als de dikke mat te klein zou zijn. Oké, soms waren ze wel wat muf, maar veiligheid voor alles en dan moet je niet zeuren als het opvangmateriaal een beetje smoezelig is. Even later ging de lat alweer naar de 8.20 meter en was M2, bereid, met een integraal helm op, om ervoor te gaan. Super! Karakterheld! Zeker aangezien M2 ook nog een poosje gerevalideerd had na de allereerste iets te goed gelukte sprong. Onze polshoogpilot was enigszins gaan fierljeppen; niet alleen kwam hij erg hoog maar ook wat te ver. Dankzij enkele gratis Novadoktersconsulten en nazorg was hij er goddank snel bovenop en konden de testsprongen weer doorgaan.*

### **Opvliegend karakter is showstopper**

Graag hadden we vanwege het 40-jarig bestaan van de Novakrant de primeur via een demonstratiesprong voor de start van de Boerenkoolloop aan de mensheid willen laten zien. Ware het niet dat tijdens het vervoer van de reeds onder hoge druk geprepareerde polsstok er iets gruwelijk misging. Op de Harenkarspelweg vlakbij onze Nova-accommodatie moest er vanwege een overstekende wilde eend een gierende noodstop gemaakt worden. De eend kon, ondanks het verlies van wat veren, nog verder vliegen. Met onze Nova-auto ging het wat minder. Door alle energie die op de knop van de polsstok kwam heeft ons technisch hoogstandje, (de polsstok 2.0) de bus met een daverende knal door het dak verlaten. Na de eerste schrik gingen we voorzichtig polshoogte nemen. Het bizarre was dat we de stok eerst helemaal niet konden terugvinden. Blijkbaar was het door de krachtsexplosie zeker 150 meter gelanceerd. Pas nadat bij een huis verderop de bovenverlichting aanging en we op het hoge gegil afgingen zagen we onze supersonische stok pontificaal door het doucheraampje steken. Het was dus op de Harenspeelweg bij nummer 2b. Pas toen sloeg bij ons de schrik ons echt om het hart. Op dat adres woont het enige ooit geroyeerde Nova-lid. Ja ijzervreter 'Harry Roodnek' met zijn heetgebakerde karakter woont er. Met hem is een Spaanse arenastier nog te vergelijken met een lammetje. Vriendelijk aanbellen of we de stok misschien terug mochten hebben was geen optie en we hebben ons discreet teruggetrokken. Onze indicatie is dat we na deze no-go het terugvragen van de stok het beste kunnen plannen wanneer we Harry (Ja, die van de 'moordgrieten') op de derde dag van de Warmerhuizer kermis rond 10 voor twee 'toevallig' tegen het lijf lopen en hem eerst nog meer bier geven om hem verder te neutraliseren. En dan kunnen we misschien een terugvraagpoging wagen als hij nog vrolijk is.

### **The tenth anual Jong Blauw Sinter-Kerst-en-Nieuw-Quiz**

Na twee jaar afwezigheid is het eindelijk weer zover. De 10de editie van de Jong Blauw 2.0 Sinter-Kerst en Nieuw-quiz staat gepland op zaterdag 10 december. De quizmaster dit jaar is Remon S die na drie jaar bietsen bij de organisatie eindelijk toestemming heeft gekregen om de quiz te mogen maken. Gezien Remon S zijn rijke verleden in de atletiek wereld is de verwachting dan ook dat er dit jaar extra veel en lastige vragen over atletiek in staan. Net zoals in de voorgaande jaren is het budget voor het cadeau 5 euro. Aanvang is om 20:30 en de quiz start om 21:00. Als je je nog moet opgeven stuur dan even een berichtje naar een van de organisatoren Bram B & Matthijs de G of volg de link: <https://www.ferendum.com/nl/PID1597780PSD1748334528> Wij hopen op een grote opkomst!

## **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. Zondag 18 december 2022, Masters, Senioren, U18, U20 indoorwedstrijd, AV Lycurgus, Assendelft, Het 60m team o.l.v. Kevin v/dG zal hier acte de préséance geven.  
*Helaas zal dit in deze komkommertijd (November/December) de enige wedstrijd zijn die er toe doet. We houden ons op zondagmorgen fit in het Schoorler bos*

---

# **Wandelnieuws**

## **Wijziging lidmaatschap wandelleden**

Tot nu toe waren alle wandelleden bij atletiekverenigingen via de Atletiekunie automatisch lid van de KWBN. Die samenwerking stopt. De KWBN is al gekomen met verschillende opties, de Atletiekunie komt binnenkort met een nieuw lidmaatschapsvoorstel. Vanuit Nova volgen we dat op de voet.

### **Situatie nu**

Als lid van Nova ben je tot nu toe via de Atletiekunie automatisch (ook) lid van de KWBN. Voor het contributiebedrag van 90 euro per jaar als Nova wandellid kun je twee keer per week meedoen aan de duintrainingen, ontvang je een kortingspasje van de KWBN, krijg je vier keer per jaar het blad Wandel en krijg je de papieren versie van wandeltochten in Nederland.

Daarnaast organiseert de KWBN wandeltrainersdagen om opgeleid – bijgeschoold te worden.

### **Per 1 januari verandert dat.**

De Atletiekunie en de KWBN werken vanaf 1 januari 2023 niet meer samen. Vanaf dat moment ben je via Nova dus niet meer automatisch ook lid van de KWBN. Daardoor vervallen ook het kortingspasje van de KWBN, het blad Wandel en de papieren versie van wandeltochten in Nederland. De duintrainingen van Nova gaan natuurlijk wél gewoon door.

### **Wat nu?**

Zowel de KWBN als de Atletiekunie houden 'hun' wandelleden graag binnenboord. Daarom heeft de KWBN alle wandelleden van atletiekverenigingen nu gemaild met de optie om rechtstreeks bij hen lid te worden. Ook de Atletiekunie komt op korte termijn met een lidmaatschapsvoorstel voor wandelaars bij atletiekverenigingen.

### **Beste optie kiezen**

Als bestuur van Nova gaan we samen met onze wandelcoördinator het voorstel van de KWBN vergelijken met dat van de Atletiekunie. Wat zijn de consequenties van elke optie voor de wandelleden, welke biedt het meeste voordeel en hoe ziet het financiële plaatje er dan uit? Ons advies aan jullie is om nu nog even niets te doen – eerst willen we goed kijken welke keuze het meest in het belang van onze leden is.

Kortom: wordt vervolgd.

### **Vragen?**

Zodra we meer weten, informeren we jullie daarover. Heb je een vraag die niet kan wachten, of een goed idee? Mail dan naar [wandelen@avnova.nl](mailto:wandelen@avnova.nl)

# Wintersport 2023



**Wanneer:** van vrijdagavond 3 t/m zondag 12 maart 2023

**Waar naar toe:** Hotel Rodes, Ortisei, Val Gardena, Italië. Het hotel ligt langs een rustige weg,

800 m van het centrum en de liften. Het hotel beschikt over een eigen shuttle-busje waarmee je naar het centrum of de liften gebracht en gehaald kan worden. Ook stopt er een skibus voor het hotel.

Alle kamers zijn met bad en/of douche-toilet, radio, telefoon, TV met satelietontvangst. Het hotel heeft een mooi panoramisch zwembad (17 x 7 x 1.80 m), + Finse en Turkse sauna. Verzorging is op basis van halfpension met ontbijtbuffet en keuzemenu, inclusief salade- en toetjesbuffet. Meer info: [www.hotel-rodes.com](http://www.hotel-rodes.com)

**Vervoer:** Per Royal Classbus vanuit Warmenhuizen.

**Wat is er te doen:** Het is een mooi skigebied (Super Dolomiti), 1200 km skipiste, waarvan 10% zwaar, 60% middel en 30% eenvoudig.

Langlaufen + wandelen: 130 km op het plateau van Alpe di Sussi. (Let op je moet wel met de lift naar het plateau!)

We komen zaterdagmorgen tussen 8 en 10 uur aan, gaan ontbijten en de dag ligt nog voor je. We vertrekken weer op zaterdag 11 maart na het diner, je hebt die hele dag nog om al dan niet actief bezig te zijn. Zondag zullen we tussen 9 en 11 uur weer in Warmenhuizen zijn.

**De kosten:** Totaal € 879 p.p. (2-pers. standaardkamer)

Inbegrepen: 7 overnachtingen, ontbijtbuffet, diner, extra ontbijt op dag van aankomst en diner op dag van vertrek, fooi hotel en buschauffeurs, vervoer per royal class bus.

Ook het gebruik van zwembad + sauna's, evenals het vervoer per shuttlebus van en naar de piste zit erbij inbegrepen.

Niet inbegrepen: reis- en annuleringsverzekering. Annuleringsvoorwaarden:

Tot 1 december 2022 gratis, tot 1 januari 2023 10% van de reissom, tot 1 februari 20%, tot 20 februari 50%, daarna 100%. Omdat we reis in eigen

beheer uitvoeren kan je te allen tijde kosteloos iemand anders in jouw plaats laten meegaan.

Inmiddels hebben 36 liefhebbers zich aangemeld. Als je mee wilt gaat dat nu op aanvraag. Informatie: Peter en Marian Robert. tel. 06 48161285. Mail: [peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl)

SPORTMASSAGE



# KAREL LIGTHART

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



## JOH. VAN DUIN B.V.

BOUWBEDRIJF B.V.

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

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

NIEUWBOW VERBOUW ONDERHOUD

## Uitje

- Alle vrijwilligers waren vrij
- en zo wandelden we op
- een rij
- Op land of wad
- Heerlijk was dat
- Dan nog nasi,
- iedereen blij!



## J.P. BEEMSTERBOER BV

FOOD TRADERS

Hoofdkantoor:  
Stationsstraat 17  
Warmenhuizen  
T 0226 396464  
[www.beemsterboer.nl](http://www.beemsterboer.nl)

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

## jac nota Slaapcomfort



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

## Meejarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

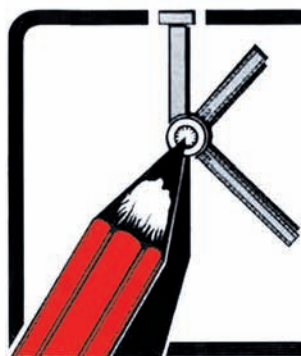
Meer info?  
[info@toekomstgroep.nl](mailto:info@toekomstgroep.nl)



**ToekomstGroep**  
door samenwerking sterk

Bouw Glas Schilders Service

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



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



## Hoi Allemaal!

De week van 14 t/m 19 november a.s. is de collecte week van stichting het gehandicapte kind.

Een stichting die het belangrijk vindt dat gehandicapte en niet gehandicapte kinderen samen opgroeien, sporten, spelen en naar school gaan.

Dit jaar lopen de atleten en trainers van het Nova Giganten team ook langs de deuren in Warmenhuizen en Tuitjenhorn om te collecteren.



Domotica installaties  
woonhuizen en  
bedrijfspanen.



► Comfortabel

► Energiebewust

► Veilig

[www.energiek-domotica.nl](http://www.energiek-domotica.nl)

T 06 52 61 43 56

*Walter*  
*Optiek*

Dorpsstraat 142  
1749 AJ Warmenhuizen, T. 0226 399 039  
[www.walteroptiek.nl](http://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	

50% van hun bus opbrengst gaat direct naar het Nova Giganten team. Met uw gift steunt u dus direct twee doelen, de Giganten en stichting het gehandicapte kind!

Ook komt er een collectebus te staan in de kantine van de Nova tijdens de collecte week waarin u een donatie kunt doen.

Bij de bus vindt u ook meer info over stichting het gehandicapte kind en wat ze zoal betekenen voor gehandicapte kinderen en hun omgeving.

Tevens zijn wij ook nog op zoek naar collectanten voor de regio Tuitjenhorn, Warmenhuizen, Schoorl en Groet.

Voor meer info hierover kunt u contact opnemen met Linda Kleijer 06-53552249.

Alvast hartelijk dank voor uw donatie!

## Crosscompetitie Jeugd 2022/2023



Wat is de crosscompetitie?

Een cross wedstrijd is een hardloop ronde over oneffen terrein (bos, gras, schelpen parcours). De afstand is afhankelijk van de leeftijd van de atleet.

Er worden per regio drie van zulke wedstrijden georganiseerd (vandaar competitie) en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers per categorie. Op grond van dit klassement wordt er een finalewedstrijd gehouden, waaraan de best geklasseerden mee mogen doen.

Voor verdere informatie en later de uitslagen zie [www.atletiekcompetities.nl](http://www.atletiekcompetities.nl)

Voor welke categorieën?

Pupillen C (2015)	Junioren D (2010/2011)
Pupillen B (2014)	Junioren C (2008/2009)
Pupillen A1 (2013)	Junioren B (2006/2007)
Pupillen A2 (2012)	Junioren A (2004/2005)

De mini pupillen (geboren in of na 2016) mogen buiten mededinging mee lopen.

Wedstrijden

1 <sup>e</sup> wedstrijd	zaterdag 19 november 2022	ARO'88	Obdam
2 <sup>e</sup> wedstrijd	zaterdag 14 januari 2023	av Castricum	Castricum
3 <sup>e</sup> wedstrijd	zaterdag 11 februari 2023	Dokev	Anna Paulowna
Finale	zaterdag 11 maart 2023	AV Wieringermeer	Wieringerwerf

Als je mee wilt doen aan de crosscompetitie, geef je dan uiterlijk twee weken voor de wedstrijd (vóór 6 november 2022) op door een mail te sturen naar Nelina Bruin, [nelina@kpnplanet.nl](mailto:nelina@kpnplanet.nl). Geef in je bericht s.v.p. aan wat je geboortedatum is en aan welke wedstrijden (welke data) je wilt meedoen.

Je moet in ieder geval 2 wedstrijden meedoen om je te kunnen plaatsen voor de finale.

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

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

Voor de finale op 11 maart 2023 komen alleen de geplaatste deelnemers (of groepen) in aanmerking. Zij ontvangen apart een uitnodiging per mail.

Het zou leuk zijn als NOVA met veel jeugd meedoet aan de crosscompetitie 2022/2023. Ondanks dat atletiek een individuele sport is, lijkt het dan net alsof je met je team meedoet. Geef je op!

De wedstrijden tellen mee voor de Nova Jeugd wintercompetitie!!!



## Remon Schoorl, trainer van de Nova G-atleten

**Bij de fietsenstalling vlak voor het Nova-terrein kwam er een G-atlete reuzeblij, spontaan naar me toe. Ze was er –terecht- trots op dat ze een atlete was en dat wilde ze graag delen. Haar begeleidster liet haar maar even gaan. En gelukkig maar; mijn training was sowieso al geslaagd na zo'n mooie reactie. Ik heb respect voor de G-sporters, maar ook voor de begeleiders en vrijwilligers die onze giganten onder de hoede nemen. En daarom heb ik voor deze nieuwe rubriek 'De Noviaan' over onze vrijwilligers als eerste een G-trainer benaderd en dat is Remon Schoorl.**

### Wie ben je?



“Mijn naam is Remon Schoorl. Ik ben 27 jaar oud en ik woon in Sint Maartensbrug. Ik woon samen hier samen met mijn vriendin Annemiek en mijn twee katten Tom en Truus. Op de donderdagavond geef ik samen met een aantal andere toppers training aan misschien wel

de mooiste groep atleten van Nova, namelijk de Giganten. Sommigen zullen mij misschien wel herkennen, anderen hebben mij misschien nog nooit gezien.”

### Hoe ik in de rol van trainer bij de Giganten gerold ben?

“Tijdens mijn opleiding Sport en Bewegen heb ik stage moeten lopen met de doelgroep jongeren met een beperking. Ik ben toen bij de Giganten van AV Nova uitgekomen, die toentertijd getraind werden door onder andere Lars Dignum (die ondertussen het schip verlaten heeft). Lars was in die tijd mijn stagebegeleider en samen met hem en de andere trainers hebben ik een jaar training gegeven aan een relatief kleine groep atleten. Het waren er tussen de 6 en 10 schat ik zo uit mijn hoofd. Aan het einde van dit jaar was mijn stage behaald en kwam de vraag vanuit de trainers of ik er niet volledig bij wilde aansluiten. Eén uurtje per week en zowel de groep atleten als de trainers zouden dit wel fijn vinden. Zodoende is dit

balletje gaan rollen en op dit moment zit ik er toch alweer zo'n.... 7 à 8 jaar (als het niet langer is haha).”

### Waarom ik de taak als trainer/begeleider aangenomen heb?

“Ik heb de taak als trainer/begeleider van deze groep aangenomen omdat ik het een fantastische doelgroep vind om mee te trainen. Het stukje grappen en grollen in combinatie met serieus een training neerzetten en daarin te zorgen dat de atleten wel luisteren naar ons als trainers, dat is een prachtige rol. Het is mooi om te zien dat we enorm met deze gasten kunnen lachen en plezier kunnen hebben, maar dat wij als trainers toch serieus genomen worden door de atleten als we daar om vragen.

Naast de rol van trainer ben ik aanspreekpunt voor de Giganten als er nieuwe atleten aangemeld willen worden of als er vragen zijn vanuit het bestuur. Lars Dignum vervulde deze rol eigenlijk altijd, maar zoals eerder al gezegd verliet hij de Giganten, dit kwam omdat het niet meer te combineren was met zijn werk. Ik doe dit zeker niet alleen allemaal. Eigenlijk hebben alle trainers wel een extra (verantwoordelijk) taakje naast de training en zo zijn de rollen goed verdeeld. Jelle Zuidam is sinds kort aangesloten bij de trainersgroep en zal samen met mij als aanspreekpunt worden neergezet op de website en in de Noviteit. Daarnaast zijn er nog kleine taken zoals het opstellen van een mail met informatie over wedstrijden of het in een elkaar zetten van een rooster met onderdelen die we geven. Deze taken worden allemaal door iemand vervuld en op deze manier helpen we elkaar!”

### Op welk atletiekonderdeel ben je het beste?

“Zelf heb ik nooit aan atletiek gedaan en dat is (nog steeds) wel te zien. Ik heb van alle onderdelen de basiskennis en kan het op deze manier prima uitleggen aan de atleten. Maar soms heb ik ook nog wel hulp nodig van de mede trainers om een goede uitleg te kunnen geven. Als ik echt iets moet kiezen waar ik goed in ben, dan zou ik zeggen het speerwerpen of het hoogspringen. Dit zijn onderdelen die ik leuk vind. Maar het liefst heb ik gewoon een voetbal aan de voet!”

### Wat zou voor jou een reden zijn om deze training voor de komende jaren nog te blijven doen?

“Het antwoord: Als trainers van deze groep leggen we de lat niet te hoog voor de atleten. Dat betekent absoluut niet dat wij niet serieus trainen. Wij vinden het ook prachtig als de atleten met een prachtige trofee thuiskomen, maar juist het stukje gezelligheid en het bewegen omdat het leuk is, dat willen wij stimuleren. En oprecht denk ik dat je met die instelling het meeste kan bereiken.

Door de manier waarop wij als groep training geven, zou ik dit nog jaren kunnen doen. Het plezier dat de groep heeft (en mij geeft) als we op het veld staan, dat geeft mij zo verschrikkelijk veel energie en zou de absolute hoofdreden te zijn om betrokken te blijven bij deze prachtige groep atleten van AV Nova. “

# Verslag Vrijwilligersdag, Wandelen

Elders in het clubblad tref je ongetwijfeld een verslag aan van het onderdeel Wadlopen. Maar voor wie wadlopen minder geschikt is hebben Peter en Marian een wandeling uitgezet op het voormalig eiland Wieringen. Na een mooi boottochtje op het Wad worden de wadlopers na een half uur afgezet.

De wandelaars varen terug naar de haven van Den Oever, daar start de route naar Hippolytushoef. Eerst wordt een mooi uitkijkpunt aangedaan, vervolgens lopen we langs het Wad en het natuurgebied Vattrop naar het Heidens Kapelletje. We verlaten het Wad en via het mooie dorpje Stroe lopen we terug naar



Hippolytushoef, bijna 11 km.

Na deze inspanning is het goed toeven in de kantine van Nova, waar de wadlopers al zijn gearriveerd, een ieder geniet van een drankje en het diner dat inmiddels klaar staat.

Maaike en Deni, bedankt voor het verzorgen van deze mooie Vrijwilligersmiddag.



Wil je ook een mooie wandeling op Wieringen maken, kijk dan op:

<https://www.avnova.nl/tp-31863-2/wandelen> Je hebt dan de keuze uit 13,5 km, 16,5 km en 24,5 km.

## Elke week wandelen

Teamsportservice Schagen en AV Nova hebben op 1 september het initiatief genomen om wekelijks op donderdagmorgen met elkaar te wandelen van 9.30 – 10.30 uur, vertrek vanaf de Nova-baan. Het is een leuke manier om aan je gezondheid te werken en nieuwe mensen te leren kennen. Er wordt een uur gelopen en het tempo wordt aangepast aan de groep. Er gaat géén begeleiding mee, de groep bepaalt zelf welke route gewandeld gaat worden. Deelname aan de wandelingen op donderdagmorgen is gratis, na afloop wordt er de kantine van Nova koffie gedronken.

Deze nieuwe groep is een aanvulling op de wandel-trainingen die Nova verzorgt in de duinen van Schoorl. Inmiddels zijn er van deze donderdagmorgen-groep al drie personen doorgestroomd naar deze reguliere wandeltrainingen.

Vragen of meer informatie?

Neem contact op met Peter of Marian Robert (06 48161285) of [wandelen@avnova.nl](mailto:wandelen@avnova.nl)

### Wandeltrainingen eind 2022

Zaterdag 24 december zijn de laatste duintrainingen 2022.

In 2023 starten we weer op:

Zaterdag 7 en maandag 9 januari

### Wandeltochten november en december

13 november	Stampottocht Den Helder 5, 10, 15, 20 km
23 november	Het Twiske, Zaandam 10 km
26 + 27 november	St. Nicolaastocht, Enkhuizen 5, 10, 15, 20, 25 km
26 december	Kerstwandeltocht, Castricum 5, 10, 15, 20 km
30 december	Oliebollen-Snerttocht, Zaandam 10 km

Meer informatie: [www.wandel.nl](http://www.wandel.nl)



# Pietpraat



De vorige keer stond ik in het kort even stil bij de start van onze vereniging ruim 40 jaar geleden. Waar blijft de tijd. Bij het starten/oprichten van een vereniging komt veel kijken, maar om een vereniging daarna draaiende te houden is ook niet zomaar wat.

Bijzonder positief is

dat onze vereniging hiervoor een beroep kan doen op heel veel vaste vrijwilligers. Wat te denken aan het onderhoud van de gehele accommodatie binnen de hekken en verder de vele evenementen welke door de vereniging worden georganiseerd naast uiteraard waar alles om begonnen is: atletiek. Trainingen, wedstrijden en later ook nog het sportief wandelen. Deze laatste activiteit werd opgezet met de bedoeling om geblesseerde atleten toch in beweging te houden maar heeft uiteindelijk een heel andere groep sportieve mensen bereikt. Dit heeft weer geleid tot b.v. de organisatie van de succesvolle Boerenland wandeltocht op de laatste zondag van september.

Het afgelopen weekend was er voor de vrijwilligers een bedankje georganiseerd in de vorm van een wandeltocht over het wad met een heerlijke nasi maaltijd toe.

Velen maakten hiervan gebruik. Op eigen gelegenheid naar Hipolitushoef, vandaar met een bus naar Den Oever en inschepen om op het wad te worden afgezet. Het werd een lekkere wandeling met twee gidsen welke voor wat toelichting zorgden.

Een van deze gidsen met een nogal kort en stevig postuur begon zich na een stop te ontkleden tot hij alleen nog een zwembroek aan had. Hij daagde ons uit om mee te gaan zwemmen, en zowaar Ingmar

ging de uitdaging aan. Ik weet niet of hij van deze actie van de gids afwist of dat hij toevallig voor deze tocht een wetsuit had aangetrokken. Zo te zien genoot hij er wel van.

Over enkele weken staat de Boerenkoolloop weer op het programma. Een prachtig evenement. Bij de oprichting van Nova georganiseerd met het doel om de toen nog bijna lege kas wat te vullen. Een halve marathon was toen het hoofdnummer en het werd een geslaagd evenement. Met toen nog als beloning een bekertje of medaille. Later kwam de boerenkool met worst. Eerst zelf verzorgd tot de Vezet hiervoor werd gevraagd. Een gouden greep. Prachtig dat dit bedrijf ons op deze manier nog steeds wil sponsoren. De halve marathon in inmiddels verleden tijd en het hoofdnummer is nu de 10 km. Ook kan de route in aangepaste vorm wandelend worden afgelegd. Verrassend genoeg komen er ook veel wandelaars, mede door het inmiddels over bekende Boerenkoolpakket. Na jaren in de organisatie te hebben meegedraaid ben ik nu inzetbaar om als verkeersregelaar het verkeer in goede banen te leiden. Hiervoor vraagt de gemeente een aantal "gediplomeerde" verkeersregelaars. Vroeger (heb je hem weer met een terugblik in de historie) kwam er een politieagent naar onze kantine die tekst en uitleg gaf en iedereen die de presentielijst had getekend was bevoegd. Later gingen we naar het politiebureau in Schagen en nu zit je achter het beeldscherm om examen te doen. Zou met een uurtje klaar moeten zijn. Nu vergeet het maar. Het kostte me nogal wat tijd, maar na een inspannende avond slaagde ik toch in één keer met een score van 89%. Misschien goed voor een extra boerenkool pakket. En nu maar hopen op een goede deelname en een beetje redelijk weer.

Tot een volgende keer.

Piet (vdW)

---

## Bedankt voor alle lieve kaarten

Geschrokken, dat was ik. Lag ik zomaar in het ziekenhuis. Op een dinsdagmiddag begon het. 'S nachts besloot ik dan toch maar de huisartsenpost te bellen. Het voelde echt niet goed.

Enmaal aangekomen in het ziekenhuis stond er een medisch team klaar om mij te dotteren en een stant te plaatsen.

Daar lig je dan, aan allerlei draden om van alles te checken. Gisteren dacht ik nog kerngezond te zijn en dan nu blijkt het toch even anders.

Met een tasje vol medicijnen, waar mijn lijf al aardig aan gewend is geraakt inmiddels, ben ik nu bezig aan mijn herstel. Ik kan wel zeggen dat ik me echt alweer goed voel.

Daar hebben jullie lieve kaarten met mooie woorden enorm aan bijgedragen. Heel erg bedankt daarvoor!

Ik hoop dat ik over enige maanden weer bij jullie aan kan schuiven. Ik mis jullie allemaal!

Lieve groet, Trieneke

# Popelen

Begin oktober, 3 uur 's middags, tussen Mheer en Sint Geertruid, Zuid-Limburg. We zitten op een bankje in de zon met een thermosfles thee en nog wat broodjes. Even ervoor hebben we in Mheer op een terrasje een biertje genomen na onze route van de camping naar Libeek en bovenlangs het Belgische 's Gravenvoeren.

“O, hallo, is er nog plek, kunnen wij hier even bij?” een vrolijk gezicht komt om de hoek van het paadje kijken. Natuurlijk, plek genoeg, we schuiven iets op en raken aan de praat met twee dames die hier een aantal etappes van het Krijtlandpad lopen. Zij gaan nog richting Mheer, Noorbeek en Slenaken en daarna naar hun kampeerplek in Epen. Dat stuk liepen wij twee dagen hiervoor. Ook al zijn we hier al eerder geweest, het blijft mooi om een dorpje als Noorbeek in de diepte tussen de heuvels te zien liggen en er dwars door holle weggetjes naartoe te lopen. We zeggen gedag en lopen het laatste stukje naar het kampeerterrein De Heerkuil. Vandaag zijn we bijtijds terug, want we willen de tent verplaatsen naar iets hogerop. Ten eerste omdat je maar maximaal 4 nachten op een plek mag blijven staan om het gras te beschermen, en ten tweede omdat we op die andere plek nog iets meer zon hebben en meer uitzicht op het weiland erachter. Met een uurtje hebben we het hele spulletje verplaatst en kunnen we nog even bij de tent van de laatste zon genieten. Als de zon achter de bomen verdwijnt wordt het al snel kouder, maar dat is geen probleem, want we hebben een kacheltje mee. Binnen no time is het aangenaam warm in de tent. We maken appelmoes en drie-in-de-pan op de kachel, heerlijk.



De volgende dag is het alweer zulk prachtig weer, ik sta te popelen om weer op pad te gaan. Vandaag doen we ook een stuk van het Krijtlandpad, we zetten de auto in Slenaken en volgen de roodwitte paaltjes richting Vaals. Tegen half 12 zijn we in Epen, hoog tijd voor koffie. Laat er nou net een koffiepunt zijn, een grote kar waar je ook fruit kunt kopen en lange tafels buiten. De eerste die we zien, zijn de dames die we gisteren tegenkwamen! Natuurlijk kletsen we nog even. Zij gaan ook richting Vaals, maar hebben hun koffie al op. Het ijs is hier ook erg lekker, zeggen ze. Toch kiezen we voor koffie met wafel en warm fruit, dat is ook smullen geblazen. Van hier loop je een klein stukje langs de Geul en dan omhoog naar het Vijlenerbos. We doorkruisen het hele bos, met eerst doorkijkjes naar de zuidkant, en later snoeperige doorkijkjes naar de noordkant.

Ook de dagen erna blijft het fantastisch wandelweer en nu we alweer lang en breed terug zijn kan ik nog steeds de beelden voor me zien van de kastanjes en paddenstoelen, de appel- en perenbomen vol rijp fruit, de holle weggetjes en de doorkijkjes over de heuvels. Je zult maar vakantie hebben!

# Bericht van de Senioren - Masters wintercompetitiecommissie

De wintercompetitiecommissie is weer opgestaan. Enkele weken geleden is de commissie, nu bestaande uit Britt Kos, Lonneke Kossen, Piet de Waard en Jos Schalkwijk, weer bij elkaar geweest. Er is een voorlopig programma samengesteld waarin onderstaande wedstrijden zijn opgenomen.

Datum	Naam loop	Plaats	Afstand 1	Afstand 2	Afstand 3	Starttijd	Website	Informatie
16-10-2022	Kermisloop	Petten	5	10		11.05 - 11.00	<a href="http://www.svpetten.nl">www.svpetten.nl</a>	ter plaatse inschrijven
6-11-2022	Boerenkoolloop	Warmenhuizen	5	10		10.50 - 11.00	<a href="https://boerenkoolloop.nl">https://boerenkoolloop.nl</a>	vooraf inschrijven
27-11-2022	Dokev cross	Anna Paulowna	5	9		10.00	<a href="http://www.atletiekvereniging-dokev.nl">www.atletiekvereniging-dokev.nl</a>	ter plaatse inschrijven
11-12-2022	Snertloop	't Veld	5	10	16,1	10.30	<a href="http://www.tav80.nl">www.tav80.nl</a>	vooraf inschrijven
12-2-2023	Groet uit Schoorl	Schoorl	10	21,1	30	diverse	<a href="http://www.groetuitschoorlrun.nl">www.groetuitschoorlrun.nl</a>	vooraf inschrijven
26-3-2023	Clubcross	Warmenhuizen	4	6		nmb	<a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a>	ter plaatse inschrijven

De puntentelling is als volgt:

1. Elke wedstrijd telt volledig mee.
2. Tijden worden omgerekend naar kilometertijden. De snelste dame en de snelste heer krijgen 50 punten. Basis is de kortste afstand. Doe je mee met een langere afstand krijg je per extra kilometer 1 punt als bonus. Dus: iemand loopt 5 km in gemiddeld 5.00 minuut en is daarmee de snelste: 50 punten. Iemand die 10 kilometer loopt en dan 5.01 minuut per kilometer loopt en daarmee de tweede kilometertijd scoort, krijgt 49 punten. Plus 5 extra voor de extra kilometers. Zo proberen we te stimuleren om voor de langere afstanden te kiezen.
3. Voor de Groet uit Schoorl telt: 10 km is 10 punten, 21 km is 21 punten en 30 km is 30 punten. Hier kijken we dus niet naar de kilometertijd.

De loopkalender voor 2023 is nog vrij leeg, er is nog ruimte voor wedstrijden in de periode januari, tweede helft februari en eerste helft maart.

Verder hopen we dat de Hollandse Dorpentocht weer georganiseerd kan worden, maar daarover moeten we nog met de betreffende mensen overleggen. In dat geval komen we weer uit op tien wedstrijden.

De eerste wedstrijd in Petten is inmiddels geweest. Er waren elf deelnemers van Nova, hieronder de uitslag:

Plaats	Naam	Cat	Uur	Min	Sec	KM-tijd in sec	Afstand	Punten	Extra ivm afstand	Totaal
1	David van der Welle	M		42	19	247	10,3	50	5	55
2	Martijn Jorritsma	M		42	37	248	10,3	49	5	54
3	Ariën Kruijer	M		42	57	250	10,3	48	5	53
4	Ruud Doodeman	M		46	34	271	10,3	47	5	52
5	Frans Kroes	M		47	37	277	10,3	46	5	51
6	Wilco van der Stoop	M		54	13	316	10,3	45	5	50
7	Arie Kossen	M		56	08	327	10,3	44	5	49
8	Jos Schalkwijk	M		56	10	327	10,3	43	5	48
9	Sigge van der Veek	M		59	24	346	10,3	42	5	47
1	Lonneke Kossen-Groot	V	1	01	55	361	10,3	50	5	55
2	Annemiek van der Stoop	V	1	01	59	361	10,3	49	5	54

Namens de commissie  
Jos Schalkwijk

# wintercompetitie 2022-2023 'Jeugd'

	Ronde van Tuitjenhorn	kermisloop Zijdewind	Rondje Bergen	kermisloop Petten
Ibbe de Groot		X		X
Adam Garrone	X			
Lily Missaar				X
Jill Bruijn	X			
Krijn de Groot	X	X		X
Esmee Bruin			X	
Mijss Bruin	X			X
Lars Nieuwland				X
Yoeri de Nijs	X			
Bram Pronk	X			
Cas Tesselaar	X			
Dean de Korte	X			
Anna Bruin		X		
Fenna Ooievaar	X			
Lynn Hoogeboom	X			
Jens de Groot	X	X		X
Sven Nieuwland	X			
Levi van Wonderen	X	X	X	X
Nikki Boekel	X			X
Noortje de Vries			X	
Fenna Tesselaar	X			
Senn Thomas	X			
Scott Groot	X	X		
Koen Pronk	X			
Femm Bruin	X		X	X
Hajo de Vries	X		X	
Sara Pot	X			X
David Pronk	X			
Per Mellema	X			
Romy van Wonderen	X	X	X	X
Jinte Huibers	X		X	X
Lies Strooper	X			
Saran Schuijt	X			
Indy van den Berg	X		X	X
Lisa Slijkerman	X	X	X	X
Suus Kruijer	X			
Fien Plak	X	X		X
Bregt Hopman	X			X
Lotte Schagen	X			
Isabel Ofman	X			
Evi Muijs	X			
Pracht van der Veek				X
Esmay van Wonderen	X	X	X	
Jill Bruin	X		X	X
Tiemen Pronk	X			
Tim Stroet	X			
Twan Stroet	X			
Wout Boekel	X			
Jay Thomas	X			
Julian Vader	X			
Luke Schuit	X			
Jasper Konijn	X			
Xun Claassen			X	
Jord Stuyt	X			
Bo Reijmerink	X			
Espen van der Welle	X	X	X	X
Sam Oud	X			
Viggo Wolthuis	X			
Kees Kruijer	X			
Mattis Reijmerink	X	X		
Joost Emmaneel	X			X

# Wilco van der Stoop

## Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

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

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

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

## Trainer/begeleider gezocht voor de G-sporters

Sinds 2009 bestaat er bij AV Nova de mogelijkheid te trainen in een aparte trainingsgroep voor mensen met een verstandelijke beperking. Dit is voor iedereen die een stukje extra begeleiding nodig heeft dan er wordt gegeven bij de reguliere trainingen. Elke week zijn er meer dan 15 atleten aan het sporten op donderdagavond tussen 18:30 en 19:30 uur. Dit is één uur per week, maar is wel 'Het uurtje van de week'. Dit voornamelijk door een combinatie van veel bewegen, maar vooral ook een stukje ontspanning en plezier.

Deze trainingen worden begeleid door zes vrijwillige trainers en begeleiders. Doordat de groep atleten afgelopen maanden gegroeid is, en wij graag het aanbod willen blijven geven wat wij nu doen, zijn wij op zoek naar een enthousiaste begeleider die graag één uur per week aan wil sluiten bij deze fantastische groep.

Zowel de groep atleten als de huidige trainers zullen je met open armen ontvangen en naast een uurtje actief bewegen, heb je ook een uur ontzettend veel plezier. Het is geheel vrijblijvend, je zit niet vast aan een contract en als je een keer niet aanwezig kunt zijn, kan je je gewoon afmelden uiteraard. Het is en het blijft vrijwillig.

Lijkt het jou leuk om je hierbij aan te sluiten, neem dan contact met ons op. Je kan een bericht sturen naar Remon Schoorl: 06 - 27 97 54 48 of uiteraard gewoon op donderdagavond een keer komen kijken.

# Optijdee®



ONTSPANNEN MET ELKE VEZEL !

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



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

# Kika

kinderenkankervrij

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

GLAZENWASSERIJ EN  
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

## Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen  
0226 - 39 38 03

# nice id

## INTERIEUR DESIGN

de Cres 5  
1749 DH Warmenhuizen  
0226 741 999  
[info@nice-id.nl](mailto:info@nice-id.nl)

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



- ✓ Particuliere verzekeringen
- ✓ Bedrijfsmatige verzekeringen
- ✓ Hypotheken
- ✓ Schadeleregelingen
- ✓ 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)

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

Staat hier volgende keer jou ad-  
vertentie?  
meer informatie  
mail naar  
[sponsoring@avnova.nl](mailto:sponsoring@avnova.nl)

of neem contact op met  
Roland Karsten 06 22 80 23 38  
Yde Dekker 06 53 93 04 08  
Dick Nannes 06 51 48 99 31



ADVIESBUREAU

## WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheeken

Bezoekadres  
Bregweid 4 (achterom)  
Warmenhuizen

Postbus 53  
1749 ZH Warmenhuizen  
(0226) 39 30 74 [www.awdg.nl](http://www.awdg.nl)

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

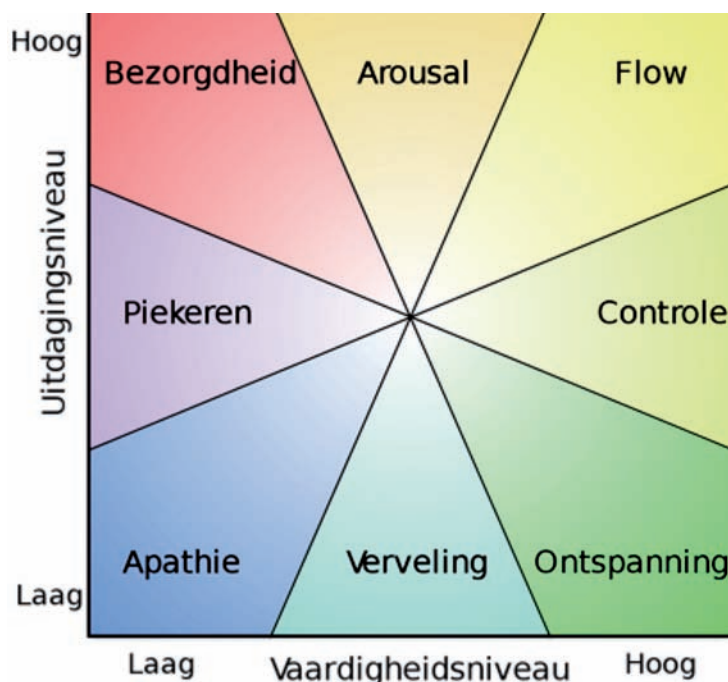
*Een goed advies betaald zich zelf!*

# Samenspel van lichaam en geest

Voor dit feestnummer heb ik me verdiept in het verkrijgen van flow. Dat past namelijk precies bij het feestelijke gevoel van deze editie. En als je verder leest dan merk je ook dat het, net als het maken of bezorgen van de clubbladen, niet zomaar voor het oprapen ligt. Flow is een bijzonder fenomeen. Jaren geleden heb ik er al eens een boek over gelezen. Het werd in de jaren 1990 door de psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi de wereld in geholpen en geïntroduceerd als een toestand van gedachteloze 'gratie' waarin je optimaal presteert zonder erover na te hoeven denken. Of in Mihaly's woorden: "Flow is de mentale staat van functioneren waarin een persoon die een activiteit uitvoert volledig wordt ondergedompeld in een gevoel van energieke focus, volledige betrokkenheid, en plezier in het proces van de activiteit." Hatsikidee, het lijkt alsof we er niets meer voor hoeven te doen, alsof we gewoon in de stroming meegaan en alles wordt opgelost.

## Flow!

Flow kan je bij diverse activiteiten opdoen. Als het maar de nodige inspanning en uitdaging vraagt. Het kan volgens mij prima bij werk op het land, zoals bollerooien, hooibalen sjuwen en koolsnijden. Mechanisatie is eigenlijk funest voor flow-ervaringen! Bij diverse sporten kan het prima. De vraag is nu: hoe bereik je een staat van flow tijdens het hardlopen? Een gevoel van gedachteloze voortgang bereiken tijdens het trainen voelt geweldig en stelt je in staat om op je best te presteren. Je rent als het ware in je eigen wereld. Een runner's high is zo'n flow bij het hardlopen. Ik weet niet of je dit ook bij het wandelen voor elkaar krijgt. Het vergt veel inspanning om dit stadium te bereiken, of lukt het bij een hele lange wandeling?. Voor mezelf ben ik nagegaan wanneer ik overduidelijk zo'n bijzonder gevoel had. Nou, ik weet het nog wel! Het was op de Rijperweg bij 't Rijpje, ik trainde voor



de hele. De vermoeidheid van de vorige lange duurloop zat nog in de benen bij het weglopen. Dus zou ik 's avonds een korter rondje doen, langzamer lopen en een stuk minder. Globaal volgde ik een ambitieus schema uit een hardloopboek, maar mijn gevoel telde ook zeker mee in de voorbereiding. Eenmaal op weg pakte ik er van lieverlee nog maar wat kilometers bij. Het gevoel was goed, al begon de neerslag in een combinatie van regen en hagel te vallen. Met een petje op en een hesje met lampjes was ik er voldoende op voorbereid. De wind heb je een keer voor en tegen dat maakte al niet uit. Ik dacht al aan de marathon die ik zou lopen, hoe zwaar die zou zijn na de dertig kilometer, wanneer de meters echt beginnen te tellen. Dan kom je op een geestelijk gebied waar je nog nooit geweest bent of je nu een topper bent of een volhoudende uitloper. Dan maakte dit niet zoveel uit en

onder de pittige omstandigheden liep ik evengoed lekker door, met een gemak, nou ja, zoals je zelden ziet. Zo beleefde ik dat, alles kon ik even loslaten en ik snelde door de nattigheid, maar dat maakte dus niet uit. Zo'n gevoel gun ik iedereen. Dit was meer dan hardlopen, dit was de essentie van de loopsport. Een intens samenspel van lichaam en geest. De marathon waar het allemaal om te doen was kwam later ook goed uit de verf. Ik was voorbereid en gedreven om een optimaal resultaat te bereiken.

## Go to the flow

Hier zijn mijn persoonlijke tips om in de flow te komen. Het gaat hier dus niet om een flits van oprispemd talent of genialiteit. Een aha-erlebnis zal het dus niet worden, een ervaring waarin iemand plotseling een nieuw inzicht verkrijgt. Het bereiken van een flow overkomt je, maar is meestal geen toeval. Het gebeurt na veel en hard werken, gedurende een langere periode. Eigenlijk zijn de langere crosslopen prima om voor de flow te trainen. Volgens mij zijn er bij het hardlopen de volgende voorwaarden om in flow te komen:



- Voortdurende training over een langere periode;
- De uitdagingen stevig maar geleidelijk opvoeren;
- Duidelijke doelen om de 5k-, 10k-, halve marathon- en marathontijden te verbeteren;
- Laat je sporthorloge gerust thuis: bleepjes zijn fnuikend voor flowtjes;
- Een door een inspirerende trainer geleide routine voor de juiste looptechniek, met gezonde groepsdruk van medelopers.

## Pure beleving

Het punt van flow is dat het plezierig is, ondanks de inspanning, een staat van hardlopen is die moeiteloos gaat. Zoals onderzoek heeft aangetoond hoe vaker atleten flow ervoeren, hoe gelukkiger ze waren. Maar het bijkomende voordeel is dat het ervaren van flow daadwerkelijk de prestaties verbetert. Dan ben je dus goed bezig. Als je in flow zit maakt je lichaam endorfine, serotonine en uiteindelijk dopamine aan. Alle drie stoffen waardoor je je gelukkig voelt. Stress verdwijnt, je ervaart voldoening en je lichaam wordt beloont. Wat doen de stofjes?

- Endorfine: Is medeverantwoordelijk voor het ontstaan van gevoel van geluk en/of euforie;
- Serotonine: Heeft invloed op het geheugen, je stemming, zelfvertrouwen, slaap en emotie;
- Dopamine: Ook wel 'Gelukshormoon' speelt een grote rol in je hersenen voor het beloningssysteem.

Je voelt elke spiervezel, je bloedsomloop is op volle toeren, en je hebt vast een blozend hoofd. Maar je kunt nu niet stoppen. Je gaat telkens verder. En ineens gebeurt het. De vermoeidheid die je eerder voelde verdwijnt. Een golf van energie spoelt over je heen en groeit met elke stap die je zet. Het voelen van pijn verandert in een gevoel van euforie. Je benen vliegen over de grond. Of je nu op vochtige bosgrond of op donker grijs asfalt rent: een runner's high geeft je een machtig gevoel. Is het een staat van volledige mentale helderheid? Misschien is het zelfs een innerlijke plek die een hardloper bereikt? De beloning van een runner's high is als een rush, een gevoel van pure gelukzaligheid die nieuwe energiereserves vrijmaakt. Je eigen prestatiegrenzen staan tussen jou en die ongrijpbare flow en de sensatie die het je geeft. Het is een uitdagende hindernis om te overwinnen en een moeilijke barrière om te doorbreken. Een goede conditie met veel duurvermogen helpt je goed op weg. Het vereist mentale kracht, vastberadenheid en natuurlijk een zekere mate van vertrouwen in jezelf. De grillige weg naar het welbevinden is lang en ondoorgrondelijk, denk daar maar eens over na als de eerste meters niet zo gemakkelijk gaan.

Ruud Doodeman



# Evenementenkalender

Na de coroniale tijd zien we dat de loopjes het wat moeilijker hebben om veel deelnemers te krijgen. Ook is er binnen de organisaties soms een gat gevallen en staan enkele evenementen niet meer op de agenda. Ook onze eigen boslopen in Schoorl staan nog niet in de planning. Eigenlijk is dat wel jammer. Het is altijd een gezellig moment om je clubgenoten te ontmoeten en te sporten via een zorgvuldig uitgezette route door de natuur. Om de loop er weer in te krijgen is deze rubriek er voor jullie en om de organisaties van de evenementen te promoten. Gelukkig is er nog wat te kiezen in de buurt en kan er in de agenda ruimte voor vrij



gemaakt worden. Als je mee wilt doen let er dan wel op dat je tegenwoordig steeds mee van te voren moet inschrijven. Wandelaars kunnen vaak op pad bij loopwedstrijden, al is dat meestal niet het geval bij crossloopjes.

Een beetje bikkelaar laat zich niet kennen en gaat van de gebaande paden af het open land in. Het crossseizoen is intussen al volop in gang gezet bij de Hoornse Parkcross en gaat verder met de schitterende Dijkgatboscross. Hardlopen over bijna alles wat niet verhard is. Dat is de befaamde garden Pleasure Cross. Een echte cross over grasland, modderige slootranden, mossige bospaden en vette landbouwklei hardlopen op z'n best! Een cross ook met regionale aantrekkingskracht. In december kan de crosser zijn of haar hart verder ophalen in Den Helder, Spierdijk, Opmeer en als jaaraafsluiter is er de oergezellige Oudejaarsdijkenloop in Aartswoud.

## November

- 06-11 Nova Vezet Boerenkoolloop, Warmenhuizen, Nova-terrein, diverse afstanden: 1,2 km jeugdloop, 5 en 10 km. De 10 is ook te wandelen, maar is dan 1 km langer. Wandelaars volgen gedeeltelijk dezelfde route als de hardlopers van de 10 km, alleen dan in tegenovergestelde richting. Info: [www.boerenkoolloop.nl](http://www.boerenkoolloop.nl)
- 13-11 AVW Dijkgatboscross, Wieringerwerf div. afstanden, [www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl)
- 13-11 23e Eenhoornloop, Hoorn 5, 10, en- 10 Eng. Mijl. [www.eenhoornloop.loopgroephoorn.nl/](http://www.eenhoornloop.loopgroephoorn.nl/)
- 20-11 SAV Streekboscross Bovenkarspel div. afstanden. [www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl)
- 20-11 De Graef Castricum Trail Bij AV Castricum. Afstanden trailrun van 6 tot 60 km en twee wandelingen van 23 en 35 km <https://cainadventures.nl/trail/graef-castricum-trail/>
- 27-11 Dokev Garden Pleasure Cross AV Dokev Anna Paulowna, 0,5 km - 1 km - 3 km - 5 km - 9 km.  
**Onderdeel van de wintercompetitie**

## December

- 04-12 Noordkop Duincross Den Helder, div. afstanden. [www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl)
- 11-12 Snertloop, 't Veld, 5, 11 en 16 km. Alle routes kunnen ook gewandeld worden!  
**Onderdeel van de wintercompetitie.** <https://tav80.nl/snertloop-t-veld/afstanden-snertloop-2022/>
- 11-12 Hera St Georgecross Spierdijk, div. afstanden crosscircuit. [www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl)
- 26-12 Kerscross Opmeer, wandelen en crossen, verschillende afstanden, [www.kerstcross.nl/](http://www.kerstcross.nl/)
- 31-12 Oudejaarsdijkenloop Aartswoud loop over wegen, dijken en landerijen voor hardlopers, trimmers en wandelaars over 4 km en 8 km. Voor de jeugd t/m 9 jaar over 1 km. <https://agsv.nl/>

## Januari

- 08-01 Halve van Egmond. Egmond aan Zee 10,5, 21,1 km en mini marathon [www.nnegmondhalvemarathon.nl](http://www.nnegmondhalvemarathon.nl)

## Februari

- 12-02 Groet uit Schoorlrun, Parcours door het bos Groet, 10, 21,1 en 30 km en kidsrun  
**Onderdeel van de wintercompetitie** <https://www.groetuitschoorlrun.nl/inschrijven>

## Maart

- 26-03 Nova Clubcross Warmenhuizen, 4 of 6 km **Wintercompetitie**, [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)

# De kerstster en Maria

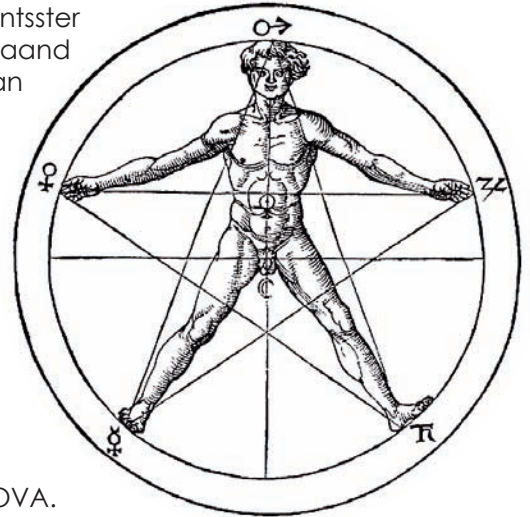


In de maand december begint de Adventstijd als voorbereiding voor het feest van Kerstmis. De kerstspullen die de meeste mensen bewaren worden uit dozen en verpakkingen gehaald: kerststerren, versieringen, lichtjes en vaak ook een kerststal. Zelf heb ik nog een mooie kerstster van hout die in de vijf regelmatige punten haar fraaie vorm laat zien. Deze vorm is van oorsprong afgeleid van de planeet Venus die een aantal bijzondere eigenschappen heeft. Eigenschappen die eveneens aan Maria worden toegeschreven.

De kosmische oorsprong van de vijfpuntsster  
Kort na zonsondergang is er in deze maand  
een lichtende ster te zien heel laag aan

de zuidwestelijke hemel, wanneer er tenminste geen bewolking is. Deze ster is afkomstig van de planeet Venus. Zij wordt in de sterrenkunde in decembermaand de Avondster genoemd. Tot wel drie zonsondergang kan deze planeet Venus namelijk in haar grootste glans worden waargenomen. In oude tijden werd zij daarom de godin van de schoonheid genoemd.

In de oudheid was men reeds op de hoogte van deze ster die in de kosmos in acht jaar tijd een regelmatige vijfhoek beschrijft. Met een deffig woord ook wel aangeduid als het pentagram (penta = vijf). Deze regelmatige vijfhoek van de kerstster vinden we als kosmisch ontwerp overal terug als teken van harmonie, nieuw leven en vernieuwing. Het is terug te vinden in veel culturele richtingen en maatschappelijke organisaties, zoals bijvoorbeeld in het logo van NOVA.



*Gezellige Feestdagen  
en een  
Super Sportief 2023*

Dit bericht is wel wat ruim op tijd maar lees in December nogmaals de Noviteit

 **BemoRail**



DEBBEMEERWEG 59  
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00  
WWW.BEMORAIL.NL



  
**BLOM**  
elektrotechniek

en we zorgen dat het werkt, altijd!

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



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

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

**oosterbaan**  
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

loopanalyses | 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 inpandige 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)


*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](http://www.reformhuistuitjenhorn.nl)



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


Seed Valley powered by Bejo Zaden

Bejo, ook op facebook



**That's bejo quality > [bejo.nl](http://bejo.nl)**

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



# PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

## PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw  
 verbouw  
 restauratie  
 onderhoud



steha gecertificeerd  
 hoofdaannemer

**BOUW GARANT**

Vakgroep Restauratie 

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