

# Noviteit



november/ december 2019

Feest in zicht  
*Petra Taams*

Snot op de baan  
*Hardlooptokter*

Core Stability  
*Ruud Doodeman*

Jeugdleden actief  
in de regio





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

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

Tel.: 0226-392597  
Bregweid 6 Warmenhuizen

**multicopy the  
communication  
company** HEERHUGOWAARD  
ALKMAAR



**DÉ PARTNER  
VOOR AL UW  
COMMUNICATIE  
UITINGEN**

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



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



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

**FREE-D-SIGN.NL**

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

**BROMFIETSEN**

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

**FIETSEN**

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

Schildersbedrijf  
**PRONK**



schilders

sinds 1920

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

**KAPSALON  
Nathalie**

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

afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl

**peter's  
autoservice**

**APK en Onderhoud**

**Peter Dekker**

**in-verkoop auto's**

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

# In deze Noviteit

Pagina 21.

## Hardloopedokter

Pagina 13.

## Core stability

Pagina 27.

## Boerenland wandeltocht

Pagina 32.

## Jeugdleden in de regio

### *Vaste Rubrieken*

NOVA informatie	4
Nieuws...	7
Verjaardagen / Nieuwe Leden	9
Weekend uit met Nova	15
Jong Blauw	16
Wintersport 2020	22
Wandelnieuws	26
Finale Pupillencompetitie	29
Wintercompetitie Jeugd	31
Evenementenkalender	34

**De Novaredactie**      **novakrant@hotmail.com**

---

Martijn Jorritsma  
Elles de Groot  
Ruud Doodeman

---

### *Feest in zicht*

AV Nova nadert een bijzonder jaar. Op 24 januari 1980 werd onze vereniging namelijk opgericht te Warmenhuizen met het doel 'het doen beoefenen en het bevorderen van atletieksport in welke verschijningsvorm dan ook'. Dit doel o.a. te bereiken door 'lidmaatschap te verwerven van de KNAU', deel te nemen aan KNAU wedstrijden, deze ook zelf te organiseren en evenementen te organiseren.

Nou daar zijn we aardig in geslaagd. En we kunnen nog veel meer, zoals wedstrijden winnen, records breken, clubhuizen en krachthonk bouwen en onderhouden, sponsoren vinden en binden, geld inzamelen en feestjes en reizen organiseren. Met elkaar zetten we de schouders eronder en ook belangrijk, schouder tegen schouder en met oog voor het wel en wee van de ander. Trots kunnen we zijn op wat de club in bijna veertig jaar heeft bereikt en dat gaan we gedurende volgend jaar op gepaste wijze met elkaar vieren. Hoe we dat gaan vieren bedenkt een speciaal gevormde AVNova40 commissie in oprichting, waarin jong en oud en rijp en groen zitting nemen. Deze mensen zullen zonder twijfel met mooie, leuke en dolle dwaze plannen komen, we gaan het beleven.

Mocht je nu denken, wat leuk zeg, ik ben daar geknipt voor, schroom niet, meldt je aan bij onze kersverse vrijwilligerscoördinator (jawel na lang zoeken gevonden door Hoogeboom recruitment uit Warmenhuizen). Zij heet Leonie Engels (zie elders in deze editie) en weet hoe je verder te helpen. Een idee insturen naar de AVNova40 commissie mag natuurlijk ook.

We gaan voor een prachtig jaar, maar eerst een record aantal boerenkoolpakketten uitgeven las ik in de krant. De VEZET Boerenkoolloop, bijna zo oud als de vereniging, een geweldig evenement..

**Petra Taams**

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



# Novabestuur

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

## Trainingstijden

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

## Trainers



Teun Beers	06 39589887	Steven de Moel	06 51012246	<b>Trainingscoördinatie</b> Maaïke Tesselaar (jeugd): 06 2221 7397
Jan Berkhout	0226 394278	Jorg Ootjers	06 10903088	
Mark Dekker	0226 395238	Sara Prins	06 225 99617	
Lars Dignum	06 1434734	Carol Rademakers	0226 393603	Jos Hoogeboom (senioren): 06 1266 8131
Myrthe van Dok	06 36046818	Peter/Marian Robert	0226 393338	
Rob Duvivier	0226 395543	Jesper Sintenie	06 13840081	
Linda Hurkmans	06 2364 244	Annemiek Suiker	06 534 55 821	Marian/Peter Robert (wandelen): 0226 39 3338
Jan Karsten	0226 392029	John Vader	06 2276 5260	
Frans Kauffman	0226 393426	Joshua de Vriend	06 54946276	
Kiki Klaver	06 21647074	Carlien Wabeke	06 34797093	
Mireille Ligthart	06 29152510	Ingmar Zondervan	0226 391994	



## Contributie

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

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

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

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

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

## Commissies

### Jeugdcommissie

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

### Kantine commissie

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

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

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

### Vertrouwenscontactpersonen

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

### Baanwedstrijden commissie

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

### Clubrecord commissie

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

### Sponsorcommissie

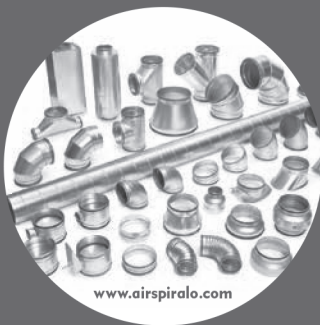
Roland Karsten	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 2280 2338
Yvon Louter	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	0226 39 5688
Yde Dekker	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl</a>	06 5393 0408
Dick Nannes	<a href="mailto:sponsoring@avnova.nl">sponsoring@avnova.nl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

### Vrijwilligerscoördinator

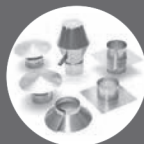
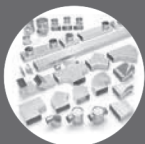
Leonie Engels	<a href="mailto:vrijwilligerscoordinator@avnova.nl">vrijwilligerscoordinator@avnova.nl</a>
---------------	--

### Onderhoud Website

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



www.airspiralo.com



### STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn  
Telefoon (0226) 393736



# Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

## Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

*Uw doelstelling, onze uitdaging*

Telefoon: 0226-393709

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

Ook voor:  
opslagruimte, koelen, verwarmen

## STOOP WAARLAND

0226-422844  
www.stoopwaarland.nl

GROENVOORZIENING  
BOOMVERZORGING  
BAGGERWERKEN  
GROENRECYCLING  
WATERBOUW



## BEUKERS Bike-Centre Petten

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

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

Het bestuur is na de zomervakantie periode inmiddels 2 keer bijeengekomen. Ook heeft een bijeenkomst plaatsgevonden met de Stichting en het bestuur. In het bestuur worden vaste agendapunten m.b.t. de diverse commissies en onderwerpen besproken. Hieronder een kort overzicht van de meest actuele zaken.

Het Huisweid festival zoekt een nieuwe locatie. Gedacht wordt aan het SIS-terrein voor het festival en het Nova terrein voor activiteiten voor kinderen. De gesprekken met de Huisweid commissie en een afvaardiging van het Nova bestuur en de Stichting vinden plaats. Belangrijk uitgangspunt is het behoud van de baan en accommodatie. Het gebruik van onze kantine, kleed en toiletruimtes voor het festivalpubliek is niet aan de orde.

De definitief vastgestelde statuten liggen bij de notaris.

14 januari 1980 is de oprichtingsdatum van Nova. 14 januari 2020 bestaan we 40 jaar. Er wordt een commissie gevormd voor het organiseren van het 40-jarig jubileum. Deze commissie zal bestaan uit alle gelederen van Nova.

De huidige geluidsinstallatie functioneert niet optimaal. Er is onvoldoende bereik. Naar een oplossing wordt gezocht.

Besloten is dat de jeugd deze winter niet binnen gaat trainen. Het buiten trainen heeft de prioriteit van jeugd en ouders. Verder is het trainersteam op sterkte en kan continuïteit van de trainingen geboden worden.

Bij de speerwerp en discus aanloop zijn de markeringen weg. Dit is een jaarlijks terugkerend probleem die wordt veroorzaakt door het verticuteren. Er wordt uitgezocht hoe we dit kunnen voorkomen.

In de verre bocht van de baan is snel wateroverlast en gladheid waarneembaar bij slecht weer en lagere temperaturen. Het lijkt bij Nova eerder te ontstaan dan bij soortgelijke banen. Ook dit wordt verder onderzocht.

Namens het bestuur,  
**Margo Hogervorst**

Mijn naam is **Leonie Engels** en sinds oktober vul ik de nieuwe functie van vrijwilligers-coördinator bij AV Nova in, met hulp van andere ervaren Nova vrijwilligers.



Op mijn 18e ben ik begonnen met hardlopen vanuit huis en dat beviel zo goed, dat ik mij later bij Hera heb aangemeld.

Daar ben ik serieus gaan trainen en zo nam ik deel aan de eerste loopjes en crossen. In de zomer werd er getraind in Schoorl, wat ik altijd met veel plezier gedaan heb. Na heel wat rondjes op de baan, had ik besloten om de roeisport te gaan beoefenen. Het was een prachtige sport, maar na een blessure, trok ik graag de loopschoenen weer aan. Eerst via Nova met Jan Berkhout naar het bos en nu ben ik vorig jaar via de start-to-boerenkool bedrijvenloop- wederom lid geworden van AV Nova. En, onder begeleiding van Annemiek en Jos is het nog steeds heerlijk om aan de conditie te werken in Schoorl.

Naast mijn werk als administratief medewerker bij Bejo Zaden, zet ik mij graag in als vrijwilliger. Bij Nova zijn vele vrijwilligers actief en er worden mooie en goedbezochte evenementen georganiseerd. Nu is het aan mij de taak om alle vrijwilligers met hun taken in kaart te brengen en er zo voor te zorgen dat iedereen de taken krijgt die bij hem of haar passen.

In eerste instantie heb ik contact met de organisatoren van de betreffende evenementen en daarnaast zal ik regelmatig de telefoon pakken om vrijwilligers te werven. Ik ben bereikbaar via [vrijwilligerscoordinator@avnova.nl](mailto:vrijwilligerscoordinator@avnova.nl).





Interieurwerken



Met passie voor het proces



## Architektenburo Glenn Pronk

Langedijker 23  
1749 HJ Warmenhuizen  
Tel: 0226-391838

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

## Loeigoeie Zuivel

Van biologische  
**Boerderij**  
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!  
Surmerhuizerweg 10  
Eenigenburg  
www.loeigoeiezuivel.nl

Praktijk voor

Aangesloten bij de NVO/NRO

## Osteopathie en kinderosteopathie

Voor volwassenen, kinderen en baby's

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

### Indicaties baby's en kinderen

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

### Indicaties volwassenen

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

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

Woudmeerweg 33, 1746 CD Dirksborn

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

praktijk voor  
fysio/manueeltherapie  
& osteopathie

Ton van der Ven

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



## Jos van Baar Schilderwerken

Oudeval 5 1749 CA Warmenhuizen Telefoon (0226) 392807

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

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

## HEMAN "DE SMIDSE"

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



Fietsen /  
Accessoires



Speelgoed



Huishoud / Kado



Smederij /  
Tankstation

## MENEER VERMEER TUINEN



ONTWERP, AANLEG,  
ADVIES EN ONDERHOUD

**0226 39 39 20**

WWW.MENEERVERMEERTUINEN.NL

# Verjaardagen

## November

Inez Reinhoud	18
Thomas Maas	19
Britt Kos	19
Remco Ligthart	19
Maaik Kruijer	20
Suus Kruijer	20
Rina Smit	21
Ina Vader	21
Margo Hogervorst	22
Sanne Rijs	23
Josh Garrone	23
Matteo Garrone	23
Nienke Kruijer	23
Lianne van de Ketterij	24
Gerriette Schipper	24
Jolijn Prins	25
Sara Pot	25
Jorg Becker	26
Bor Kuijs	28
Joshua de Vriend	29

## December

Rob Berger	1
Myrthe van Dok	2
Ties Dijkhuizen	2
Annemarieke Borst	2
Els Rijkeboer	5
Amber Hurkmans	5
Carol Rademakers	6
Annemiek van der Stoop	8
Rob Duvivier	9
Luke Schuit	9
Marieke van Lierop	9
Jet Blom-Dekker	13
Louis Suiker	16
Mark Dekker	16
Edwin de Kruijf	16
Niels Goudsblom	18
Ron Zentveldt	18
Trieneke Rozendaal	20
Luuk Mulder	20
Jesper Sintenie	24
Max Pronk	27
Nicolette Vonderbank	27
Dick Ernste	28
Bregje Blankendaal	28
Rick van Ammers	29
Bregt Hopman	30
Levi van Wonderen	31

## Januari

Quin Droog	3
Martijn Kroes	4
Bert Hessels	5
Derk Paarlberg	5
Maaike Zutt-Bruin	5
Tineke Feijen	6
Ruud Doodeman	6
Johan Mink	7
Jorg Ootjers	10
Pim van den Bulk	11
Steffen Atzema	12
Lars Dignum	13
Megan Veen	13
Trudie Derks-Wallroth	13
Femke Wabeke	13
Frans Kroes	15
Kim Grootjes	15
Arjen Vader	17
Marcel Groenia	17
Guido de Bock	17

## Nieuwe Leden

Sven Moolenaar  
Saran Schuijt  
Paula Stam-Tijm  
Bo Reijmerink  
Sven Schuit  
Hennie Veenstra-van den Berg  
Esmee Karstens  
Catelijne Jansen  
Mirelle Blom  
Nienke Kruijer  
Karen Kuipers  
Fienna van der Gragt  
Tanja van Dijk  
Joyce van Brederode



# Swan

## Art & Build

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

### Atelier voor Bouwkunst

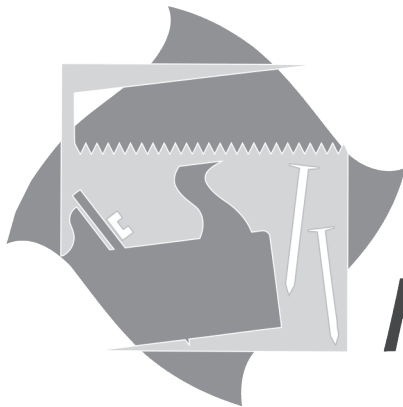
'Bezoekadres' Huisweid 9e 1749 EL Warmenhuizen

# Kamille

Praktijk voor pedicure,  
schoonheid- en massage

Jacqueline Boots-Harbets

Wongse 15, 1749 BK Warmenhuizen  
Tel.: 06 13974311



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

## Bouwbedrijf F.J. Vos

### Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie



Boek nu ook online

WWW.KIMEWO.NL  
TEL.: 0226 - 390534

# KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

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

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



## Keurslagerij HOF VAN BLANKENDAAL

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

Het adres voor:  
Eigen gemaakte worst  
Heerlijke vleeswaren



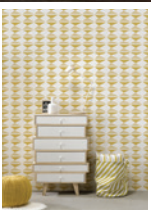
En specialist in verzorging van;  
Fondue schotels  
Gourmet schotels  
en Barbecue

## Meer sfeer in uw interieur?

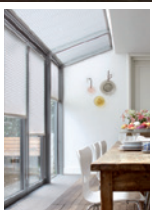
Kom naar Deco Home Van Baar



Verf



Behang



Raamdecoratie



Gordijnen



Vloeren



## Van Baar

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



# HAAR STUDIO MARIEKE

haar en make-up

Schelphoek-zuid 24  
1749 BH Warmenhuizen  
T 06-83693236



# Velko

bandenservice

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

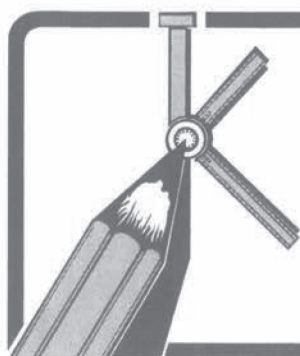
De Mossel 6  
1723 HZ Noord-Scharwoude

Tel. 0226 - 314751  
Fax 0226 - 315192

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur zaterdags tot 16.00 uur

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



**ARCHITECTENBURO  
JAN KRAMER  
PETTEN 0226 - 383138**



Prijzen uit voorraad leverbaar  
Eigen graveerinrichting

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

## Wilco van der Stoop Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 132 Tuitjenhorn

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

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

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



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

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

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

**FOCWA** EUROGARANTBEDRIJF



**PRAKTIJK  
Hartje Kalverdijk**

Wellness-ontspanningsmassage  
Zwangerschap massage  
Access bars  
Stoelmassage  
Bedrijven  
Workshops

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



# Het Belang van Core Stability

Bij de trainingen op de eigen Nova baan is er naast het reguliere loopwerk ook pittig aan de buikspieren gewerkt. En dat is niet voor niets dat het in toenemende mate aan bod komt. Zeker bij de grote groep bootcampers hebben ze het goed begrepen en wordt er veel aandacht aan besteed! . Het behoort tot de ontwikkeling van de sport. Langere afstanden raken wat op de achtergrond, en rekken hoeft niet meer zo nodig. De romp krijgt nu juist meer aandacht. Het trainen van de rompstabiliteit is afkomstig uit de revalidatietraining en is pas later uitgegroeid tot reguliere trainingsvorm.

In de tijd dat het lopen van een leien dakje ging deed ik naast hardlooptraining wekelijks aan circuittraining. Deze pittige zaaltraining was destijds mede de sleutel voor succes. De kracht van een sterk torso wordt danig onderschat door velen die het alleen op een lopen zetten en denken dat je het daarmee wel redt . Op een opmerkelijke wijze kwam ik achter het nut. Het was eigenlijk een wat beschamende toestand, maar ja, voor de trouwe Noviteit-lezers kan ik dit toch eigenlijk niet achterhouden, al is het pijnlijke voorval nog uit het gulden tijdperk. Bij contactloos betalen was het trouwens geen probleem geweest. In de tijd dat ik nog geen echte schaatser was, maar meer een beginner had ik bedacht dat ik de Waterland-Oost-tocht zou schaatsen. De bedoeling was om zes ronden van 20 kilometer af te leggen zodat ik op die wijze automatisch gepromoveerd zou worden naar de begeerde titel van 'schaatser'. Even voor de duidelijkheid: voor mezelf gold de norm dat, wanneer je nog

niet eens honderd kilometer kon schaatsen, je zondermeer tot de prutsers behoorde. Dus toen er eindelijk een beste plaat ijs in de sloten lag en de toertochten in de regio een voor een in de krant op de proppen kwamen, toen greep ik mijn kans op een vrije dag om zo de zeer ongewenste status naar een hoger level te brengen.

Voor deze escapade had ik verder niemand nodig , het was een missie die ik

zelf moest klaren. Hoe moeilijk kon het zijn? Na het eerste rondje gewoon nog vijf rondjes schaatsen. Een overmaat aan techniek kwam er trouwens niet aan te pas, aangezien de slag volledig zelf aangeleerd was vanaf de fase met de houten muizen die met lint aan je schoenen werden vastgebonden. Nu had ik intussen stalen noren met bijbehorende ijzeren



conditie, dus wie doet je wat? De eerste ronde ging crescendo. En later kwam ik een groep bekenden tegen met wie ik mee kon schaatsen, daar had ik niet op gerekend, maar dat kwam eigenlijk wel prima uit. Net zo gezellig en het was tegenwind een stuk aangener.

Geen problemen dus, totdat het flink begon te sneeuwen onderweg, ik ging nog lekker met de flinke groep mee, toen ik net schaatsend voort een mueslibol at.. Er lagen ineens twee ijswallen onder de sneeuw Een aan het begin van het dichtgevroren wak en een aan het einde! Zo raakte ik geheel uit balans en viel hard op mijn portemonnee die onderin zat aan de achterkant van mijn jas met teveel dikke vijf gulden munten erin. Dat kwam hard aan. Ik voelde verbouwereerd dat alles

toch nog op zijn plaats zat, maar zag de groep in de verte verdwijnen. Hierna was ik niet meer vooruit te branden en werd ingehaald door mede-prutsers op witte kunstschaatsen. Zo kwam ik niet verder dan zestig kilometer. Pas jaren later ben ik gevoelsmatig met het uitrijden van de Noord-Hollandtocht alsnog gepromoveerd naar de afdeling 'Echte Schaatsers'.

Na die val dacht ik dat ik met een paar dagen wel weer kon hardlopen, want het schaatsen ging alweer wat. Nou dat viel vies tegen. Het bleef bij een heel klein stukje inlopen. Het werd me meteen duidelijk hoe noodzakelijk je rug en je lijf je loopmechanisme ondersteunde. Raar, dat je door een schaatsblessure opeens niet meer kan hardlopen, terwijl het schaatsen wel lukte! Dat was echt een eyeopener voor me. Zo zie je duidelijk hoe je torso meewerkt aan je loopbeweging. Dat ik veel buikspiertraining deed en gekke dingen als kikersprongen en touwtje

springen op de dikke mat en het nog leuk vond ook kwam door de zeer deskundige enthousiaste trainster en gezellige groep. Dat je van de combinatie training sterker werd wist ik wel. Dat het zoveel bijdroeg aan het lopen daar hielp de val op het muntgeld me goed aan herinneren. In de beweegleer gaat men ervan uit dat alle spieren en gewrichten van het lichaam elkaar beïnvloeden. De spieren in je romp spelen daarbij een belangrijke rol. Het lijkt alsof de armen en benen alle taken verrichten, maar je kern maakt dit mogelijk door stabilisatie en krachtoverbrenging. De krachten die op je onderlichaam komen,

vang je op met je bovenlichaam en andersom. Zeker voor beginnende sporters is een goede balans en stabiliteit van groot belang. Als je er eenmaal over beschikt, is het een kwestie van bijhouden. Dus nu weten we waarom we de oefeningen doen!

Dus wil je graag net als ikzelf ook de gevoelsmatige prutsersstatus van je af schudden dan is werken aan je core-stability een heel goed idee. Een strak lijf geeft ontegenzeggelijk een goede uitgangspositie. Samen met een prima verbranding van voeding door duurtraining ben je dan zo in topvorm. De opmars van de buikspiertrainingen zorgt er mede



voor dat maaltijden minder vat krijgen op welvingvorming. Eetdecemberstress is in deze trainingscombinatie volledig onnodig. Bij reguliere training van de romp en op duurvermogen kan je jezelf gerust lekker laten gaan bij de feestdagen, al doe ik dat toch nog het liefste in combinatie met het lopen van de Kerstcross en de Oudejaarsdijkenloop.

**Ruud Doodeman**





# DE MARLEQUI

"GOED VERTOEVEN OP DE MARLEQUI!"

Tijdens jullie uitje is de keuze reuze:

## Creatief

- Gaasbak Maken
- Beton schilderen
- Schilderen op doek
- Hanging basket maken (alleen in week 12)
- Pumpkin carving (in het najaar)

## Sportief

- Wie is de Marlequi Mol
- Spellencircuit (hier mag je 2 opties kiezen)
  - o Jeu de Boules + dart
  - o Disc golf
  - o Escaperoom

**DUUR: 2,5 UUR**  
**KOSTEN: €22,50 P.P.**  
**INCLUSIEF KOFFIE/THEE**

Iedereen mag ter plekke kiezen wat hij of zij het leukste vindt, zodat iedereen een geslaagde dag heeft!

Met 1 telefoontje is jullie uitje geregeld

Schrijf alvast in uw agenda:  
14 & 15 september  
Fair de Marlequi  
Boek nu rechtstreeks bij ons de  
Restinn hotelkamers.  
Ook geschikt voor de zakelijke  
markt!

 Tuinderij de Marlequi

 de\_marlequi



\*\*\* NIEUW \*\*\*

Wie is de Marlequi Mol?  
Van 8 tot 39 personen  
Duur: 2,5 uur  
€22,50 p.p. incl. koffie/thee &  
lekkers

DE MARLEQUI  
MOL

Trambaan 5a Warmenhuizen

Informatie: 06-38916380 (Margit) 0653142594 (Koos)

# 35<sup>ste</sup> editie: Weekend uit met Nova

Van vrijdagmiddag 17 t/m maandagmorgen

20 april 2020

naar Groepsaccomodatie

'De Boerderij' Meistershof, Dwingeloo



De accommodatie ligt op een mooie locatie, namelijk aan de rand van het natuurpark Dwingelderveld. Het Lheebroekerzand en de Drents-Friese-Wolden liggen letterlijk om de hoek.

## Programma (voorlopig)

Vrijdagavond: gezellig samenzijn, zaterdagmorgen wandeltraining, zaterdagmiddag een fietstocht en zondagmorgen een lange wandeling. Natuurlijk zijn ook de hardlopers van harte uitgenodigd om mee te gaan ! De zaterdagavond-en zondagmiddagactiviteit is nog een verrassing.

Kosten bedragen € 115,- per persoon. Inbegrepen:

- 3 overnachtingen
- 3x ontbijt
- 2 x uitgebreide lunch
- diner op vrijdag en zaterdag
- koffie, thee, bier, wijn, fris.
- tussendoortjes
- 1 dag fietshuur
- bijdrage in de reiskosten

Uiteraard bestaat de mogelijkheid om op zondag naar huis te gaan. De kosten blijven echter gelijk omdat de huurprijs van de accommodatie t/m maandagmorgen nagenoeg gelijk is aan een verblijf t/m zondagmiddag.

Opgave bij:

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 06 48161285) ;

e-mail-adres: wandelen@avnova.nl

# Jong Blauw News

## **WK atletiek in een notendop**

Het WK atletiek ligt alweer een aantal weken achter ons, maar als JB redactie nemen we uiteraard even tijd voor een korte terugblik. De Qatarese hoofdstad Doha had dit jaar de eer om het toernooi te mogen organiseren, welke in begin oktober plaatsvond. Wat als eerste opviel waren de hoge temperaturen in Doha, dat onlangs de verlate dat van organisatie, kon oplopen tot ongeveer 40 graden. Om de atleten toch een ideaal klimaat om te presteren te kunnen garanderen, had de organisatie geïnvesteerd in 500 airco's in het stadion, waardoor de temperatuur kon worden gereduceerd tot een graad of 25. Als echte atletiek-liefhebbers hadden de redactieleden van het JB news hier zo hun bedenkingen bij. Goede prestaties tijdens het toernooi zouden echter veel goedmaken, en die waren er! De weersomstandigheden waren lastig voor lange afstand lopers, maar voor de tech-nische atleten waren ze echter ideaal. Dat bleek onder andere bij de finale van het kogelstoten, waarbij alle drie de

medaille-winnaars zeer dicht tegen de 23m aangooïden, een geweldig niveau! Ook de heren Duplantis en Kendricks maakten het weer erg spannend op het onderdeel polshoog, door steeds om de beurt in de 3e poging een hoogte te halen, met behulp van spectaculaire sprongen. Uiteindelijk was het Kendricks die aan het langste eind trok en het goud pakte. Spectaculair is ook zeker de prestatie van de toernooi koningin Sifan Hassen, die voor het eerst in de geschiedenis van het WK de dubbel pakte door zowel de 1500m als de 5000m te p a k k e n .



Een kritische noot die wij als 'kenners' wel moeten kraken is de waardeloze racetactiek waarmee Hassen in het verleden al enkele keren naast het goud greep. Hassen start traditioneel langzaam, waarna zij om de gehele groep heen gaat om de leiding te pakken. Vaak moet er dan ook nog een gat worden dichtgelopen naar de concurrentie. Ondanks de zwakke racetactiek, die ook bij de

races in Doha weer waren te zien, was Hassen in een dermate goede vorm dat zij zonder moeite beide afstanden won. Absoluut hoogtepunt van dit WK was zonder twijfel de 400m voor vrouwen. Grote favoriet Shaunae Miller-Uibo liep ruim een seconde onder haar SB en een dik PR maar pakte wonder bij wonder niet het goud, dat was weggelegd voor outsider Salwa Eid Naser, die de race van haar leven liep. Als atletiek liefhebber kan je in sommige gevallen ook enorm genieten van een atleet die niet wint, in dit geval met Miller-Uibo. De minuten-lange ongelovige blik op het gezicht van de Bahamianse sprintster sprak boekdelen; Miller-Uibo en de rest van de wereld begrepen niet hoe zij niet had kunnen winnen. Achteraf heeft zij haar prestatie waarschijnlijk goed kunnen relativeren met een fenomenale race, een dik PR en veel vertrouwen voor de OS van volgend jaar. Dankzij Shaunae kunnen we wel een nieuw begrip toevoegen aan de atletiek vocabulaire: het niet winnen van een wedstrijd maar wel een topprestatie neerzetten noemen we vanaf nu een Miller-Uibotje.



## Clubkampioenschappen

Zondag 8 september was het weer zover, de clubkampioenschappen. De titanenstrijd bij werd uitgevochten doormiddel van 7 onderdelen. Bij de mannen werden regerend kampioen en ex kampioen, René T. en Jesse S. op voorhand als favorieten gezien. Daarnaast waren de outsiders Bram B, Daan E. en Jasper K. kandidaten voor het eremetaal. Bij de vrouwen werden de clubkampioenschappen een tweestrijd tussen meervoudig kampioen Linda H. en rookie Gwinn S. Tijdens de pauze werd de eerste tussenstand bekend gemaakt. Daaruit bleek dat de titelstrijd zal gaan tussen René T. en Jesse S. Na het opgeven van Daan E. ging de strijd voor plek 3 tussen Jasper K. en Bram B. De afsluitende 1000m was het sterke onderdeel van Bram B. helaas voor hem kon Jasper K. de schade beperkt houden, waarmee de 3<sup>e</sup> plek werd veilig gesteld. De strijd om de eerste plek bleef spannend tot het discusswerpen. Het lukte René T. op dit onderdeel niet om de aansluiting te behouden. Waardoor de titel naar Jesse S. ging. Bij de vrouwen werden de looponderdelen overtuigend gewonnen/ gedomineerd door Gwinn S. en de technische onderdelen door Linda H. Dit gaf Linda H. een tactisch voordeel. Helaas voor Gwinn S. werd er één technisch onderdeel meer afgewerkt. Hierdoor wist Linda H. haar titel succesvol te verdedigen.

### Column

*De grootste wedstrijd van het jaar is achter de rug. Het WK atletiek in Doha. Nederland heeft hier goed gepresteerd, waarbij Sifan Hassan de hoofdrol opeiste. Zowel in goed als in 'slecht' nieuws. Namelijk de coach van Hassan is geschorst ivm doping praktijken. Het experimenteren met testosteron is in sport niet vreemd, eveneens het trainen bij andere coaches en trainingsgroepen is een algemeen goed.*

*Zo hebben wij sinds kort Kevin die van twee walletjes eet. Dinsdag en zondag bij Nova trainen en de rest van de week bij zijn club in Den Helder de trainingen afwerkt. Dit in de hoop zijn topsnelheid te vergroten. De snelste manier om die topsnelheid te vergroten is om doping te gebruiken, dus misschien is het voor Kevin beter om bij Salazar te gaan trainen en het vrouwelijk schoon bij Nova met rust te laten.*



## Vorm-dip

Vorm behoud, misschien wel het belangrijkste voor een atleet. Hierbij wordt niet gerefereerd naar de zomervorm of je strandvorm, maar naar wedstrijdvorm. Als je de "vorm" kwijt bent wil niks meer lukken, zonder enige verklaring. Het meest frustrerende wat een atleet kan overkomen. Meestal duurt een zogeheten vorm-dip meerdere weken of maanden. Tijdens deze periode van mentale kwelling ben je continue opzoek naar een verklaring. Wellicht werd de slechte race wel veroorzaakt door dat ene blaadje op de baan of de enorme tegenwind, misschien was het wel de meewind, of het zand in je schoenen van de training 11 weken geleden. Gelukkig kan de "vorm" net zo snel weer verschijnen als dat het was verdwenen. Misschien lag het dan toch aan het zand...

## Pieken

Vele atleten lopen tegen hetzelfde probleem aan: "hoe kan ik op mijn belangrijkste wedstrijd pieken?". Bij Nova lopen enkele piekkoningen rond. Zo is Maarten E. in staat om tijdens het NK meer dan een seconde harder te lopen op de 200m dan elke andere wedstrijd. En is Bram B. een echte competitietijger, zijn snelste tijden worden voornamelijk tijdens deze 3 wedstrijden gelopen. En natuurlijk heb je nog de atleten die je het hele jaar niet ziet en het hele seizoen gemiddeld presteren. Totdat de maand september aanbreekt. De maand waarin hun belangrijke wedstrijd wordt afgewerkt. Deze atleten zijn in staat om zich volledig op te laden aan het einde van het seizoen, voor "hun" wedstrijd, pieken in zijn mooiste vorm.

**“You cannot train alone and expect to run a fast time” Eliud Kipchoge**

2 weken terug werd Kipchoge de eerste mens die onder de 2uur de 42.195 meter wist af te leggen. Deze tijd liep hij op de moderne schoenen Nike ZoomX Vaporfly 4%. Sindsdien is er discussie in de marathonwereld of het een goede ontwikkeling is dat schoenen steeds geavanceerder worden en daarmee steeds duurder. Blijft hardlopen wel een sport voor Jan Modaal of wordt het een elite sport? Deze discussie is nu nog zinloos. Pas als deze schoen op de Nova Clubkampioenschappen wordt gespot zal de IAAF zich erover moeten buigen. De baancommissie loopt al wat vooruit op de zaken en zal een 4% handicap op de looponderdelen in het leven roepen voor alle Vaporfly lopers. Hiermee wordt de afsluitende afstand voor sommigen 1040 meter. Anderen zien dit als een kans om een clubrecord op de incurante onderdelen te lopen.

**Raadsel van de maand**

**Raadsel 1**

Wat doet Sifan Hassan als ze de bus mist?

Antwoord:

Ze wacht op de bus bij de volgende halte

**Raadsel 2**

Hoe noemen kannibalen atleten?

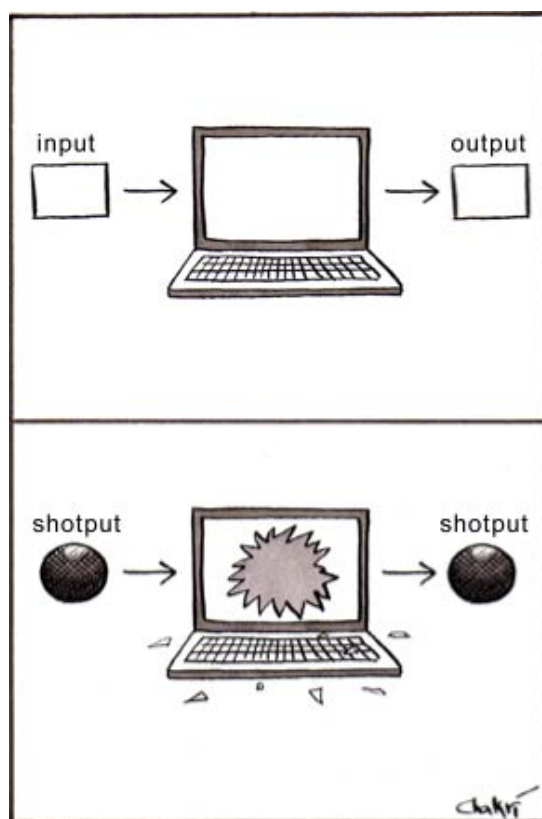
Antwoord: Fast food

**Transfornieuws**

Binnen de sprintgroep van Jorg O is vrijwel het hele jaar sprake van wijzigingen in de samenstelling, maar de laatste tijd sluiten vooral veel atleten zich aan bij de 'blauwe brigade'. Onlangs zijn het de B-junioren die het extra trainingsmoment

aanpakken, met o.a. Sil V.D.B, Mart P, Gwinn S en Joost E. Daarnaast heeft ook Noordkop atleet Kevin V.G. de dinsdagen bij Nova aangepakt om in 2020 te gaan vlammen op 'zijn' 400m. Sinds kort is ook de langedijkse Diana L deel van de JB groep, na een uitnodiging van Jesse S om haar 'sprintvezels' een keer

te komen testen bij Nova. Met haar turnachtergrond zijn met name de oefeningen gericht op 'elasticiteit' geen enkel probleem. Al deze nieuwkomers hebben inmiddels al kennis gemaakt met de 'bonus van de trainingsgroep', in de vorm van een uitnodiging voor de jaarlijkse JB Sinterkerstennieuw Quiz.



## De Estafette mannen doen het weer

Ook dit jaar was het blauw van Nova weer vertegenwoordigd tijdens het NK Estafette in Amstelveen, wat de laatste jaren een vaste prik op de agenda is. De formatie kon dit jaar niet beschikken over vast teamlid Hugo V, die zich ten tijden van het NK op een duikboot bevond.

Daarentegen was 'de snelste blanke atleet over 200m van NL' Maarten E dit jaar wel van de partij om het blauw te vertegenwoordigen. Met Maarten E snelde de ploeg met daarnaast Jesse S, Jasper K, Daan E en Bram B naar clubrecords op de 4x100m en de Zweedse estafette. Met vier zilveren medailles (4x100m, 4x200m, 4x400m en Zweeds) bleek het team onder leiding van PL Bram B het meest allround team dat in Amstelveen aanwezig was. Ironisch genoeg viel dat ook de NK-organisatie op, want bij de 3e prijsuitreiking van het weekend merkte de chef ceremonie subtiel op: "Zijn jullie er nou weer?". Wat het team betreft was dat het beste compliment dat hij had kunnen geven. Kortom een zeer succesvolle editie van de door de JB atleten zo geliefde wedstrijd.

Om voor volgend jaar de lat nog een stukje hoger te leggen en voor het goud te gaan, heeft het team zich voorgenomen zich het advies van atletiek commentator Leon H ter harte te nemen: 'het is nu zaak aan de individuele atleten om sneller te worden'.

Op naar volgende jaar (met hopelijk mooier weer 😊).



## Gekke atletiekbanen

De categorie gekke atletiekbanen is weer terug van weggeweest. Met dit keer een baan met weer een bijzondere afmeting. En dan denkt u: Oh, weer eentje van 300m, of een langgerekte ovaal. Maar niets is minder waar! In Voorschoten hebben ze

namelijk een rondbaan met de prachtige incurante afstand van 376 meter. Alleen al daarvan krijgen onze Jong Blauw leden overal jeuk, begin dus vooral niet over de belijning. Maar daar houdt het nog niet op, want deze baan is ook nog eens van gravel. Godzijdank is deze baan inmiddels afgekeurd en komt er een nieuwe kunststof baan. Dat deze dan met 300m kleiner wordt dan de vorige vergeten we maar even. Wel komt deze om een voetbalveld te liggen. Het gerucht gaat dat de Jong Blauw leden zichzelf een zondagje uitnodigen om de werponderdelen te oefenen...



# ZEEMAN

RECLAMEGROEP

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



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

GLAZENWASSERIJ EN  
SCHOONMAAKBEDRIJF



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



# NAME IT®

spare parts for packaging machines

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

GLAZENWASSERIJ EN  
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

*Pedicure Annelies*



*Een weldaad voor  
uw voeten....*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803



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

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

## HOUTEN VLOEREN

uit het goede hout gesneden

**Voor al uw houten vloeren**

De Veken 207 C5  
1716 KJ Opmeer  
0226 - 426 504

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

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



**STRONGFLOOR**

## AAD RUITER

voor:  
EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGEN GEMAAKTE  
VLEESWAREN

specialiteit:  
SCHOUDER- EN  
ACHTERHAM

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

ADVIESBUREAU

## WIL DE GROOT

*Verzekeringen, administratie, hypotheeken*

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

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

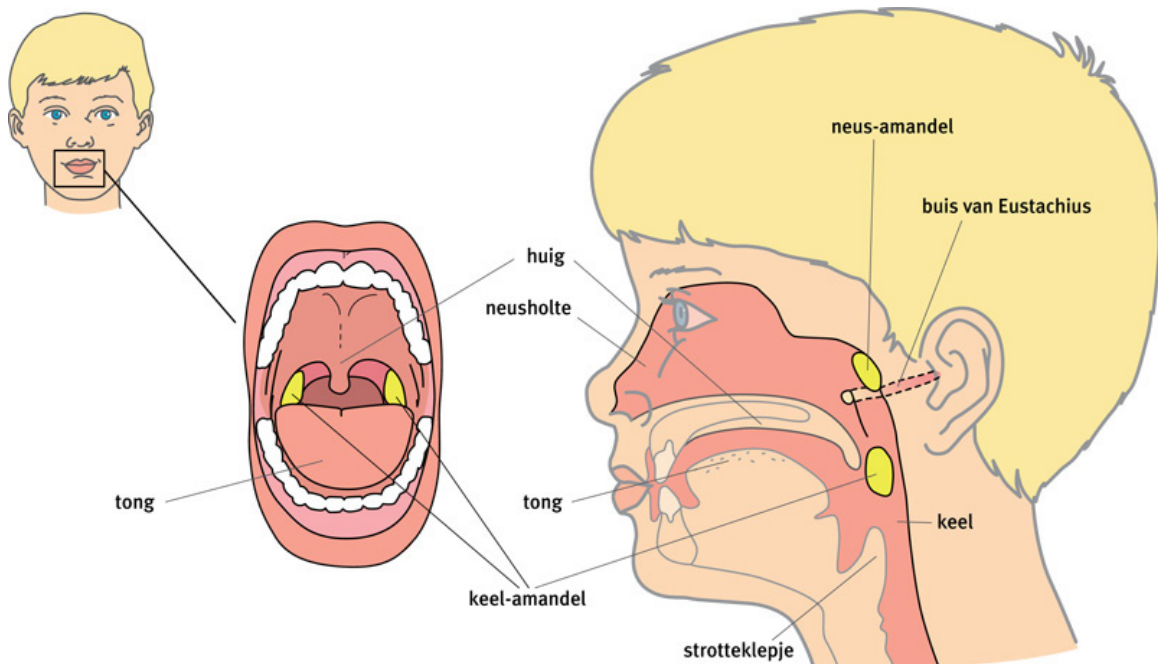
*Een goed advies betaalt zichzelf!*



# Hardloofdokter

## Snot op de baan

Vol hoofd, zeurende hoofdpijn. Halve nacht wakker van een droge hoest. Het lijkt al weken aan te houden. De dokter zegt dat antibioticum toch niet helpt want het zou een virus zijn. De zomer is duidelijk voorbij. Laten we ons vanavond door Jan afmatten, lekker de verkoudheid uitzweten of spaar ik mijn energie en ga ik vroeg naar bed? Waar heb ik eigenlijk last van?



Normaal produceert het slijmvlies in het neus-keelgebied een beetje slijm en vocht. Als het slijmvlies ontstoken raakt, zwelt het op en gaat het veel slijm - lees snot - produceren. Het snot loopt uit de neus en in de keel. Door de ontsteking is het slijmvlies geïrriteerd. Dit geeft de nies- of hoestprikkel. Door een ontsteking van het keelslijmvlies krijg je keelpijn. Zijn ook de stembanden ontstoken, dan geeft dat heesheid. De neusholte staat via de buis van Eustachius in verbinding met het middenoor. Een verkoudheid kan daardoor ook druk op het oor en zelfs oorpijn geven. De aanhoudende hoest na een verkoudheid is een overdreven reactie. Het virus is al weg maar de hoestprikkel nog niet. Er zijn ruim 250 rhinovirussen - de virussen die verkoudheid geven. Van besmetting tot de eerste symptomen duurt het 48 uur. Duurt een verkoudheid langer dan een week dan zijn het vaak meerdere virussen achter elkaar. Je wordt

niet verkouden van kou, maar wel van dicht op elkaar zitten in de wintermaanden met deuren dicht, wat je vaak doet als het buiten koud is. En kinderen worden vaker verkouden omdat ze minder virussen hebben meegemaakt. Net zoals beginnende dokters - risico van het vak. Terug naar hardlopen. Hoeveel energie je lichaam nodig heeft om een infectie te bestrijden hangt af van het soort

infectie. Natuurlijk kan je met een longontsteking niet hardlopen. Met een lichte verkoudheid kan het wel. Sterker nog, veel lopers hebben het gevoel dat ze zich – in elk geval tijdelijk – beter gaan voelen als ze wel hardlopen met een verkoudheid. Door rennen komt adrenaline vrij. Dat is dezelfde stof dat in de bekende neusdruppels zit en zorgt dat gezwollen slijmvliesen slinken en dus neusverstopping vermindert.

Zoals voor hardlopen überhaupt geldt: luister naar je lichaam! Pas duur en intensiteit aan. Ook al kan dat best lastig zijn op een dinsdagavond (peer-pressure?).

Stelregel: heb je geen koorts en bevinden de klachten zich boven schouderhoogte, dan kan je - als je het niet te gek maakt - best trainen. Koorts of klachten onder schouderhoogte? Ga in bed liggen of kom langs bij de (hardlooper) dokter.

# Wintersport 2020

## Wanneer:

van vrijdagavond 6 t/m zondag 15 maart 2020

## 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 satellietontvangst. 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. Ook is in het hotel Wifi aanwezig. Meer info: [www.hotel-rodes.com](http://www.hotel-rodes.com)



## Vervoer:

Met 'n eigen Royal Classbus vanuit Warmenhuizen. Tijdstip van vertrek volgt.

## 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 14 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 € 699 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 er bij inbegrepen.

## Niet inbegrepen:

reis- en annuleringsverzekering.

## Annuleringsvoorwaarden:

Tot 1 december 2019 gratis, tot 1 januari 2020 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.

**Toeslag 2 pers. kamer voor alleen-gebruik € 145**

**Toeslag superieure kamer: € 70 p.p.**

Momenteel zijn er al 47 deelnemers. Als je nog mee wilt graag z.s.m. aanmelden, dan wordt bekeken of er nog ruimte is in het hotel en de bus. Informatie staat ook op de site van Nova.

## Aanmelden:

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen  
tel. 06 48161285. E-mail: [peter\\_marian\\_robort@planet.nl](mailto:peter_marian_robort@planet.nl)



**MEIJERBOUW**  
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

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

*nice id*

INTERIEUR DESIGN

---

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

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

**DE NIJS**

Potatoes  
Food

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

**Maatwerk**  
*Marketing*

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

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



**BEMO RAIL**  
RAILTECHNIEK RANGEERTECHNIEK



DEBBEMEERWEG 59  
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00  
WWW.BEMORAIL.NL



**BLOM**   
**ELEKTROTECHNIEK**

we zorgen dat het werkt, altijd!

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



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

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

**oosterbaan**  
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

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

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

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

Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

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

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



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

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

Reformhuis Tuitjehorn Dorpsstraat 12, Tuitjehorn Tel. 0226-754567

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

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



SPORTMASSAGE   
**KARELLIGTHART**

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



*Sandy's*  
*bloem idee*

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

## Muziekschool Valkkoog



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



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



Voor de man  
die niet van  
afspraakjes  
houdt...

**Herenkapper Han**

Dorpsstraat 161  
1749 AC Warmenhuizen  
0226 - 767049

## jac nota Slaapcomfort



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



Dealer van:

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



**SAM SAM  
KAPSALON**

Dorpsstraat 194  
Warmenhuizen  
Tel: 0226-394847

Meerjarenonderhouds-  
werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

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



**ToekomstGroep**  
door samenwerking sterk

**JOH. VAN DUIN B.V.**

BOUWBEDRIJF B.V.

DERGMEERWEG 27  
1749 VA WARMENHUIZEN  
TEL. (0226) 391615

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

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

# Wandelnieuws



## Verrassende wandeltocht Amsterdam-Noord

Onlangs kregen we een uitnodiging om deel te nemen aan deze wandeling op zondag 27 oktober. Peter, Truus (Rood) en ik hebben deze tocht gelopen, werkelijk prachtig. Dat komt natuurlijk ook omdat we normaal gesproken daar niet gaan wandelen...

De tocht is georganiseerd door het wandel comité Buiksloot en tot stand gekomen in samenwerking met het Historische Centrum Amsterdam Noord.

We kiezen voor de langste afstand: 25 km. De route loopt langs prachtige oude houten huizen in het voormalige Nieuwendam, en langs veel, vooral oude, kerkjes. Ook komen we op plaatsen die nog herinneren aan de voormalige werven van de ADM en NDSM. Dit zijn nu hippe plekken geworden met veel horeca. We wandelen ook door de bijzondere wijken Vogeldorp, Disteldorp en Tuindorp Oostzaan. En komen langs historische plekken zoals het Galgenveld, voormalige Fokker fabriek en een plek waar ooit een vliegveld heeft gelegen. Wij vragen ons af hoe vliegtuigen hier hebben kunnen opstijgen en landen....

We kregen 4 A-4tjes mee waarop niet alleen de route werd beschreven, maar ook uitleg werd gegeven over van alles en nog wat onderweg. Dat is natuurlijk leuk, maar het houdt

ook op.... Later op de route lezen we nog wel wat er te zien is, maar lopen ondertussen wel door. De wintertijd is ingegaan en we willen wel voor donker aan de finish zijn.

De route was uitgepijld, maar hier en daar ontbrak wel eens een pijl. Dan is het fijn als je nog een beschrijving hebt.

We hebben enorm genoten van deze mooie tocht. Eerlijk is eerlijk dat kwam ook door het weer. Droog, licht bewolkt en zon !

## Marian Robert





# Boerenland Wandeltocht in 't water gevallen...

We zagen het de hele week al aankomen: veel, heel veel regen op komst. En ook nog op de dag zelf. Er zijn in dat weekend nogal wat evenementen afgelast. Maar zolang de deelnemers geen gevaar lopen laten wij de wandeltocht doorgaan.



Het aantal deelnemers betekende een laagte-record, namelijk 251. Terwijl het deelnemersrecord vorig jaar nog gehaald werd met 653 !

En toch hebben we geluk. Van te voren heeft zich namelijk een bus met 70 Belgische wandelaars aangemeld, aankomst tussen 9 en 9.30 uur. En om 9.30 uur: geen Belg te zien. Maar een kwartier later komt de bus aan en stroomt de kantine vol.

Van de 320 voorinschrijvingen (inclusief de 70 Belgen) komen er 140 niet opdagen. Op de dag zelf komen er gelukkig toch nog 70 wandelaars inschrijven....

De wandeltocht heeft voor Nova (bruto) bijna toch nog 2.000 euro opgeleverd (exclusief opbrengst kantine), daar zal de penningmeester hopelijk toch nog blij mee zijn.....

Groenteboeren Ron en Sandra van de vrijdagmarkt in Warmenhuizen hadden 500 appels gesponsord. Door de lage opkomst waren er nogal wat appels over.

Deze zijn beschikbaar gesteld aan Midgard. Die waren er erg blij mee ! En Ron en Sandra vonden het een prima idee om de appels aan hen te schenken !

De kantine heeft goede zaken gedaan, vooral met de Belgen. Op een gegeven moment was het zo vol in de kantine dat er tafels en stoelen in de kleedkamers zijn gezet en werd de bestuurskamer ook gebruikt. Koffie met appelflap, soep, broodjes zuurkool met



worst, broodjes kaas, ham, (Belgisch) bier, wijn. Er werd volop gebruik van gemaakt. Het was goed voor elkaar, met dank aan de kantinecommissie o.l.v. Truus en Ada.

## **Sportief Wandel en Nordic trainingen rond de jaarwisseling**

Op zaterdag 21 december is de laatste Nordic training van dit jaar.

De Sportief Wandeltrainingen op zowel de maandag als de zaterdag gaan ook in de kerstvakantie door.

We starten weer op zaterdag 4 en maandag 6 januari 2020.

### **De trainers.**



**AV NOVA ABCD JUNIOREN**

# **INDOOR ASSENDELFT**

**WIE GAAT ER MEE?**

**24.11.2019**

## **Programma**

**CD junioren: 60 m- 60 m horden- ver - hoog.**

**AB junioren/ senioren: 60 m- 60 m horden.**

**Adres: Indoorhal Lycurgus**

**Jaap Bootpad 2**

**1567 DA Assendelft**



**OPGAVE VIA ATLETIEK.NU**

**NA OPGAVE OOK EVEN MELDEN AAN ARIËN KRUIJER  
L.KRUIJER@TELFORT.NL**



# Finale Pupillencompetitie

Zaterdag 14 augustus 2019 was de finale van de pupillencompetitie in Heerhugowaard. Lekker dichtbij. Dit jaar hadden bij de jongens Sam Pronk (JPA1) en bij de meiden Lisa Slijkerman en Indy van den Berg (MPB) zich geplaatst.

Voor het eerst was er ook een ploeg die mee mocht doen, nl de jongens pupillen A1. Dat betekende dat behalve Sam nog vier jongens mee deden met de finale. Helaas had Justin Maijer al andere plannen. Gelukkig hadden we nog meer ijzers in het vuur. De kinderen die mee wilden doen, moesten aan minimaal twee pupillencompetitiewedstrijden meegedaan hebben. De finale ploeg bestond uit: Sam, Jord Stuyt, Luuk Mulder, Espen van der Welle en Wout Boekel. Als begeleider ging Linda Hurkmans mee.

Het was een mooie zonnige dag. Lekker in de korte broek. De finale dag begint altijd met een defilé. Dat betekent dat alle verenigingen/deelnemers voor de wedstrijd zich voorstellen door achter elkaar de baan op te lopen. Het opstellen was iets buiten de baan van Hera. De rij liep tegen de looprichting in ongeveer 250 meter



op de baan. Omdat de wedstrijden voor de Novaleden pas na 12 uur begon, en de defilé al om half 11 was, werd Nova vertegenwoordigd door Linda, Jord en Espen. Een mooi gezicht alle kinderen en begeleiders in een bonte rij met beach en gewone vlaggen.

Om 11 uur begon de wedstrijd. Vaders, moeders, opa's en oma's zelfs Kiki en dochter Tess waren gekomen om de kinderen aan te moedigen. De prestaties waren wisselend, de gezelligheid was zeer hoog. Kortom een mooie geslaagde dag!

#	Naam	40m	60m	Kogel	Bal	Ver	Punten totaal
9	Lisa Slijkerman	7.23	-	5m40	-	3m38	1264
10	Indy van den Berg	7.00	-	3m76	-	3m70	1260
26	Sam Pronk	-	10.02	-	20.73	3m42	1205
34	Jord Stuijt	-	10.04	-	18.50	3m16	1118
36	Espen van der Welle	-	10.22	-	14.38	3m40	1075
37	Luuk Mulder	-	10.50	-	18.44	3m20	1058
40	Wout Boekel	-	11.47	-	17.72	3m34	951



# Wintercompetitie voor de Jeugd

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

## **Zon. 3 november 2019**

Boerenkoolloop bij AV Nova: 1.2 km om 11.10 uur, 5 km om 11.25 uur. Info op [www.boerenkoolloop.nl](http://www.boerenkoolloop.nl)

## **Zo. 17 november 2019**

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

## **Zat. 30 november 2019**

Crosscompetitie AU bij AV Hera. Info opgave volgt nog. Overige info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl) of op [atletiekcompetities.nl](http://atletiekcompetities.nl), crosscompetitie

## **Zo. 15 dec. 2019**

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

## **Zo. 22 december 2019**

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

## **Zat. 11 januari 2020**

Crosscompetitie AU bij ARO Obdam. Info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl) en op [atletiekcompetities.nl](http://atletiekcompetities.nl), crosscompetitie. Info inschrijven volgt nog.

## **Zo. 19 januari 2020**

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

## **Zat. 8 februari 2020**

Crosscompetitie AU bij SAV Grootebroek. Info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl) en op [atletiekcompetities.nl](http://atletiekcompetities.nl), crosscompetitie. Info opgave volgt.

## **Zo. 1 maart 2020**

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

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

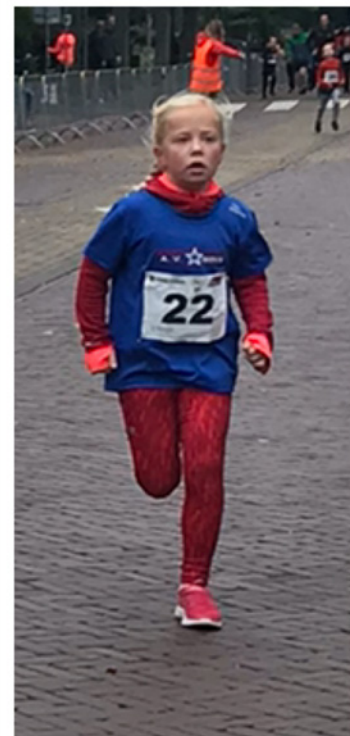
Let op: Tijdens iedere wedstrijd is er iemand van de jeugdcommissie aanwezig om te registreren wie er mee doet, dit wordt tussentijds gepubliceerd in de Noviteit en op één van de prikborden in het clubgebouw. Mocht er volgens jou iets niet kloppen, geef dit dan door aan Ariën Kruijer via [l.kruijer@telfort.nl](mailto:l.kruijer@telfort.nl).

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

## **De jeugdcommissie**

## Overzicht wintercompetitie jeugdleden Nova, seizoen 2019-2020

	Ronde van T'horn	Zijdewind	Rondje Bergen	Kermisloop Petten
Levi van Wonderen	X	X		X
Koen Pronk	X	X		X
Nikki Boekel	X	X		
Femm Bruin	X	X	X	X
Ruben Pronk	X			
Noortje de Vries	X		X	
Tijs Plak	X			
Lies Strooper	X			
Sara Pot	X			X
Casper Altena	X			
Fenna Tesselaar	X			
Steve Ligthart	X			
Evi Muijs	X			
Hajo de Vries	X		X	
Pracht van der Veen	X			X
Tiemen Pronk	X	X		X
Justin Maijer	X			
Isabel Ofman	X			
Suus Kruijer	X	X	X	X
Per Noordstrand	X			
David Pronk	X			
Sven Masteling	X			
Senn Thomas	X		X	
Luke Schuit	X	X		X
Milan Schouten	X			
Indy van den Berg	X			
Lisa Slijkerman	X	X		X
Florijn Blokker	X			
Cees Pepping	X			
Pim Groenland	X			
Luuk Mulder	X		X	
Viggo Wolthuis	X			
Romy van Wonderen	X	X		X
Femke Michielsen	X			
Espen van der Welle	X	X	X	X
Wout Boekel	X	X		
Twan Stroet	X			
Jill Bruin	X	X		X
Jord Stuijt	X	X	X	
Jasper Konijn	X			X
Bor Kuys	X			
Esmay van Wonderen	X	X		X
Lieve Keppel	X			
Sam Oud	X			
Fenne de Geus	X			
Tim Stroet	X			
Kees Kruijer	X	X	X	
Jay Thomas	X		X	
Suze Anna Molenaar	X	X	X	X
Mattis Reijmerink	X		X	X
Anna Vast	X			
Eva Praat	X			
Romy Duineveld	X	X		X
Zeb Tesselaar			X	
Bo Reijmerink			X	X
Fien Plak			X	X
Aiden Voskuilen			X	
Sidney Steens			X	
Floris Vader				X
Josh Garonne				X
Bregt Hopman				X
Julian Vader				X
Matteo Garonne				X





# Jeugdleden actief in de regio



meter de finish te bereiken. Met een eerste plaats voor Levi, een tweede plaats voor Femm en een derde plaats voor Koen was Nova goed vertegenwoordigd op het podium. Ook Nikki was voorin de wedstrijd te vinden maar eindigde net naast het podium. Bij de kinderen vanaf 9 jaar werd het keerpunt verderop

In de maanden september en oktober zijn er weer een aantal leuke wedstrijden geweest in de regio. Mede doordat de wedstrijden onderdeel uitmaken van onze wintercompetitie waren er weer veel jeugdleden afgereisd naar Zijdewind, Bergen en Petten.

Tijdens de **kermisloop van Zijdewind** hadden we het geluk dat het na een hele regenachtige ochtend net op tijd droog was voordat de jongste kinderen van start gingen. De eerste groepen liepen vanaf de start bij de feesttent richting het dorp om na 250 meter om te keren en zo na 500

het dorp in verplaatst waardoor voor hen de afstand uitkwam op 1000 meter. Voor Nova leverde dit in verschillende groepen eerste plaatsen op voor Espen en Kees en tweede plaatsen voor Suze Anna en Romy Duineveld. Goede resultaten waren er verder voor Wout, Suus, Esmay, Tiemen, Romy van Wonderen, Jill, Luke en Jord.

Begin oktober was **rondje Bergen** aan de beurt. Hier kon de jeugd kiezen voor een 1000 of een 2000 meter door het dorp. Het was de speaker niet ontgaan dat ook hier weer veel Nova-blauw aan de start stond. De eerste afstand was een groot succes met veel ereplaatsen voor onze jeugdleden. Bij de meisjes tot en met 7 jaar was het Femm die als eerste over de finish kwam. Een categorie hoger deed haar zus Jill het met een tweede plaats ook heel erg goed terwijl Suze Anna als eerste binnenkwam bij de meisjes van 11 tot en met 14 jaar. Bij de jongens van 8 tot en met 10 jaar was er een eerste plaats voor Zeb en een tweede voor Espen. Deze mannen waren tevens de eersten van het hele veld die de finish passeerden. Bij de oudste categorie op deze afstand was er een tweede plaats





voor Aiden. Ook Senn, Noortje, Suus, Hajo en Luuk liepen een prima wedstrijd. Bij de 2000 meter werd er met Sidney en Fien bij zowel de jongens als de meisjes een eerste plaats in de wacht gesleept. Mattis kwam na een sterke race op een derde plaats binnen gevolgd door Kees, Bo en Jay. Met een mooie medaille en tegoedbonnen voor een ijsje, een lekkere pannenkoek en de midgetgolf ging iedereen weer tevreden naar huis.

Tijdens de laatste kermis van het seizoen in **Petten** wordt er altijd een gezellige **kermisloop** georganiseerd. Met zo'n 25 jeugdleden leverden de kinderen van Nova een goede bijdrage aan dit leuke evenement. Bij de allerjongsten lieten Meis en Adam zien dat ze goed hadden opgelet hoe hun zussen en broers hun wedstrijden lopen. Aan de hand van wat oudere clubgenoten kwamen ze na een goed verdeelde race over de finish. Veel trouwe deelnemers als Jill, Esmay, Femm, Suus, Romy, Suze Anna, Levi, Koen, Fien, Jasper en Tiemen zorgden met hun rondjes door het dorp voor veel strijd en goede prestaties in een goed gevuld deelnemersveld. Bij de kinderen van 5 tot en met 8 mocht Sara met haar tweede plaats het podium beklimmen



en een mooie beker in ontvangst nemen. In de leeftijd van 9 tot en met 12 jaar was het in een wedstrijd waar de jongens en meisjes bij elkaar in een categorie zitten met Espen, Lisa en Romy Duineveld een volledig met Nova jeugd bezet podium. Luke vond dat hij zijn loopschoenen wel voor een heel kort tijdje had aangetrokken en besloot na zijn wedstrijd door het dorp om zich ook nog in te schrijven voor de 5 kilometer en deze tot een goed einde te brengen. Tijdens deze 5 kilometer wedstrijd lopen de wat oudere kinderen en de senioren door elkaar heen. Na twee senioren was het Josh die na deze zware wedstrijd over de hoogste toppen van het bos als derde van het hele veld binnenkwam. Ook Julian, Bregt, Mattis, Floris, Bo en Matteo snelden in goede tijden naar de eindstreep. Pracht die eigenlijk nog een paar jaar aan de kortere afstand mee zou mogen doen liet zien dat ze de 5 kilometer ook al goed beheerst.



# Evenementenkalender



Het aroma van kooloogst komt je deze periode volop tegen in onze omgeving. De herfst zorgt zo voor nieuwe uitdagingen. Als de laarzen aan mogen op het land, dan weet je als loper dat tegelijkertijd het crossseizoen 'officieel' geopend is. De onderstaande kalender laat zien dat de aanschaf van een paar goede crossschoenen een geweldige investering in jezelf kan zijn, want er staan genoeg sprankelende crossen op de lijst, telkens in weer andere fraaie natuur waar je zomaar op die dag dwars doorheen mag draven.

Naar het einde van het jaar zijn er een reeks aantrekkelijke loopjes die zeker aan te bevelen zijn. Dat is als eerste uiteraard onze eigen Nova-boscross op 22 december. Ter voorbereiding heb ik een stuk duintrail gelopen, maar deze loop doet daar zeker niet voor onder. Het is minstens zo mooi om te lopen. Telkens lekker beschut door het Schoorlse bos en met pittige klimmetjes. Omdat alleen het door het mulle

zand ploegen er niet bij zit, zou je het een light trailrun kunnen noemen. De Kerstcross is in vergelijking met bijvoorbeeld een Dam-tot-Damloop vele malen leuker qua beleving. Oké de schoenen worden goed zwart, maar de ervaring van deze Noord-Hollands kampioenschap cross is ongeëvenaard. Ook een goede tip blijft de Oudejaarsdijkenloop op oudjaarsdag. Het is telkens een prachtige mix van sport en gezelligheid, waarbij je al helemaal kan toeleven naar het nieuwe jaar. Samen in combinatie met een Nieuwjaarsduik aan de kust zou het de jaarovergang niet mooier kunnen beleven!

## November

- 03-11 Vezet Boerenkoolloop. Nova Warmenhuizen / Tuitjenhorn Afstanden: 1,2 trimloop jeugd, 5 km trimloop en 10 km wedstrijd/trimloop. Tevens wandeltocht 11 km [www.boerenkoolloop.nl](http://www.boerenkoolloop.nl)
- 10-11 Dijkgatboscross, Dijkgatbos Wieringerwerf, diverse afstanden ([www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl))
- 10-11 Bosloop Schoorl Duinvoetweg 12, Schoorl, 4 of 10,5 km, [www.sportclubchronos.nl](http://www.sportclubchronos.nl)
- 10-11 Eenhoornloop, Hoorn, 1,2 km jeugdloop, 5 - 10 - 16.1 en 21.1 km. <http://www.eenhoornloop.nl>
- 17-11 SAV-cross, Grootebroek, diverse afstanden ([www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl))
- 24-11 Dokev cross Anna Paulowna, afstanden 5 - 9 km. [www.atletiekvereniging-dokev.nl](http://www.atletiekvereniging-dokev.nl)
- 30-11 Crosscompetitie jeugd bij AV Hera, Heerhugowaard

## December

- 01-12 Duincross, Den Helder, diverse afstanden ([www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl))
- 08-12 Snertloop, 't Veld start 10.30 bij Sportpark De Kogge, 11 en 16 km, [www.tav80.nl](http://www.tav80.nl)
- 08-12 Bosloop Schoorl Duinvoetweg 12, Schoorl, 4 of 10,5 km, [www.sportclubchronos.nl](http://www.sportclubchronos.nl)
- 08-12 St Georgecross Spierdijk, diverse afstanden ([www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl))
- 22-12 Nova Boscross, 5 of 11 km Klimduin Schoorl, Wintercompetitie [www.avnova.nl/](http://www.avnova.nl/)
- 26-12 Kerstloop Bergen, Zwarteweg 4, afstanden 6, 10 of 15 km [www.sportclubchronos.nl](http://www.sportclubchronos.nl)
- 26-12 Kerstcross Opmeer, cross met div. afstanden en jeugdloop met o.a. 5 en 10 km en wandeltocht van 5, 10 en 15 km [www.kerstcross.nl](http://www.kerstcross.nl)
- 31-12 Oudejaarsdijkenloop 4 en 8 km en wandeltocht Aartswoud, <http://agsv.nl/>

## Januari en later

- 11-01 Crosscompetitie jeugd bij ARO Obdam, Obdam
- 12-01 Halve van Egmond, 10,5 en 21,1 km, [www.nnegmondhalvemarathon.nl](http://www.nnegmondhalvemarathon.nl)
- 19-01 Nova Boscross, 5 of 11 km Klimduin Schoorl, Wintercompetitie [www.avnova.nl/](http://www.avnova.nl/)
- 08-02 Crosscompetitie jeugd bij SAV Grootebroek, Grootebroek
- 09-02 Groet uit Schoorl Run Schoorl





Restaurant

## De Ooievaar

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

Geopend van donderdag t/m zondag



## J.P. BEEMSTERBOER FOOD TRADERS

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



# Bouwbedrijf Tesselaar B.V.

**NIEUWBOUW**

**VERBOUW**

**KOZIJNEN**

**ONDERHOUD**

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

*Walter  
Optiek*

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

### Openingstijden

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

# R. Duvivier INSTALLATIETECHNIEK

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

Schelphoek Noord 14  
1749 BC Warmenhuizen

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



AGRICULTURAL  
PRODUCE

IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

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

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



Domotica installaties  
woonhuizen en  
bedrijfspannen.



► Comfortabel

► Energiebewust

► Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56