

NOVA



Maart - April 2023

in deze editie:

Kersvers

Pietpraat

Algemene Ledenvergadering 2023

Grote Rivierenpad

Bevrijdigsuurloop 2023

Pim en Emmie loop

en meer





In 2023 een uitje organiseren?

Zijn jullie klaar voor een origineel uitje op een bijzondere locatie?
Dan ben je bij ons aan het juiste adres!

Expeditie Marlequi

Wie is de Marlequi mol

Escaperoom Warmenhuizen

Of kom met je team voor een **creatieve workshop** of **disc golf**, alles kan gecombineerd worden met barbecue of lunch. info :
www.marlequi.nl

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

Geef je nu op voor de workshop "hanging basket" maken!



Met een hanging basket vol bloeiende planten heb je de fleurigste eyecatcher. Bij de Marlequi geven we de basket extra volume: we zorgen dat er niet alleen aan de bovenkant maar ook aan de onderkant bloemen zitten.

Let op: deze workshop organiseren we van 16 tot en met 26 maart.

Wat gaan we doen tijdens de workshop?

Je krijgt een mand van ijzerdraad met een doorsnee van 40 cm. Daarin stop je de kokosmat die bestaat uit twee lagen kokos met daar tussen plastic. In de mat snijden we aan de zijkant een aantal gaten waarin je de miniplantjes 'plugt'. De miniplantjes mag je vervolgens uitzoeken in ons grote assortiment in de kas. We gebruiken in totaal 16 plantjes wat een prachtig resultaat geeft.

De hanging basket blijft na de workshop vijf tot zes weken bij ons; wij verzorgen de planten tot hij in volle bloei staat. Vlak voor Moederdag kun je hem komen ophalen (cadeautip!). En dan is het een zomer lang genieten van deze vrolijke bol vol bloemen.

Kom ook gezellig langs voor de mooiste gevulde bakken, violen, narcissen, blauwe en witte druifjes van eigen teelt.



Trambaan 5a Warmenhuizen

In deze Noviteit

Bestuur & Informatie	4
Beste Novianen	6
Onmisbare vrijwilligers gezocht!	7
Verjaardagen	9
Welkom	9
Grote Rivierenpad	11
Pim en Emmie loop	12
Bevrijdingsvuurloop 2023	13
Stand van zaken wintercompetitie	14
Doe je eigen energietransitie	16
Kersvers	19
Jong Blauw News	20
Pupillencompetitie 2023	27
Vrijdagavondwedstrijden 2023	27
Jeugdnieuws	28
Pietpraat	32
WANDELVIERDAAGSE	33
Zomercompetitie junioren	33
Wintercompetitie jeugdleden	37
Wandelnieuws	40
Nova in de media en op de socials	41
Evenementenkalender	42

Redactioneel

Het is bijna weer lente, de zon verwarmt ons al behoorlijk! Lekker met een fris windje erbij is het een goede tijd om buiten te gaan (hard)lopen! Maar ook als het niet zulk mooi weer is, kan buiten bewegen goed voor je zijn. Zo is te lezen in de energietransitie waar Ruud over schrijft. Het bruine vet zorgt voor brandstof voor je eigen kacheltje.	4
Ook de ganzenloop waar Marieke mensen toe uitnodigt kan zorgen voor een leuke afwisseling. En Marieke is kersvers redactielid, welkom!	6
Piet vertelt over de Schoorl Marathon en de gefrankeerde enveloppen die nodig waren als je je startnummer wilde bemachtigen. Ook noemt hij Chiel van de Garde, de voorzitter van de Schoorl Marathon, nu bekend als de Groet Uit Schoorl. Chiel van de Garde wordt ook genoemd door Sander Kager, die in de rubriek Noviaan over zijn betrokkenheid bij het hardlopen vertelt.	7
Natuurlijk zijn ook de overzichten van de competities en de evenementenkalender te vinden in deze Noviteit. De door Nelina gemaakte wedstrijdverslagen van de jeugdcompetitie zijn ook mooi om te lezen.	9
En de Jong Blauw garde was benieuwd of de redactie nog wakker was en stuurde eenzelfde inzending in als bij de vorige Noviteit. Gelukkig is John altijd wakker en heeft zo toch verse brandstof gekregen.	9

Veel leesplezier en daarna lekker naar buiten!

De redactie

De Novaredactie

Marieke Brakkee
Ruud Doodeman
Karin Hofman
John Vader

noviteit@avnova.nl

www.avnova.nl



Bestuur & Informatie

Naam



Isabelle Brus	voorzitter@avnova.nl	06 47 14 46 85	Voorzitter
Jos Hoogeboom	vice-voorzitter@avnova.nl	02 26 72 30 39	Vice-voorzitter
Margo Hogervorst	secretaris@avnova.nl	06 14 11 25 95	Secretaris
Carlo de Moel	penningmeester@avnova.nl	02 26 72 01 15	Penningmeester
Bram Berkhout	wedstrijdsecretariaat@avnova.nl	06 50 90 83 67	
Nelina Bruin	jeugd@avnova.nl	02 26 39 22 09	
Deni van Schagen	veilig@avnova.nl	06 21 34 00 92	
Maaïke Tesselaar	trainers@avnova.nl	06 22 21 73 97	
Novakantine	kantine@avnova.nl	02 26 39 10 82	Oostwal 33 Warmenhuizen

Trainingstijden

Maandag

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen
Novabaan

Trainers

Peter Robert

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.30

Clubavond pupillen
Clubavond junioren

Verschillende trainers

Verschillende trainers

Dinsdag

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Novabaan

Mila - LA Senioren/masters
Sprint training Senioren / Masters

Trainers

Jan Berkhout

Jorg Ootjers

Woensdag

19.30 tot 20.30

Novabaan & Krachthok

Krachtrainings

Trainers

Bram Berkhout, Emma van der Pal

Donderdag

18.30 tot 19.30

19.15 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.45

Novabaan

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

Trainers

Met meerdere trainers

Linda Hurkmans

Wilco van der Stoop

Jorg Ootjers

Sara Prins

Vrijdag

18.00 tot 19.00

19.15 tot 20.15

Novabaan

Trainingen pupillen
Trainingen junioren

Trainers

Verschillende trainers

Verschillende trainers

Zaterdag

09.00 tot 10.30

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen
Nordic Walking

Trainers

Marieke Brakkee, Marian Robert, John Vader, +*
Rob Duvivier, Jan Karsten, *Ingmar Zondervan*

Zondag

10.00 tot 12.00

Start bij Buitencentrum Schoorl * Op de Nova atletiekbaan

Senioren

Trainer

Jorg Ootjers

* 21-9 t/m 20-3

21-3 t/m 20/9

Trainers



Teun Beers	06 39 58 98 87
Bram Berkhout	06 50 90 83 67
Jan Berkhout	02 26 39 42 78
Marieke Brakkee	06 14 55 96 99
Rob Duvivier	02 26 39 55 43
Linda Hurkmans	06 23 64 52 44
Jan Karsten	02 26 39 20 29
Steven de Moel	06 51 01 22 46
Jorg Ootjers	06 10 90 30 88

Trainers



Emma van der Pal	06 83 02 98 43
Sara Prins	06 22 59 96 17
Peter/Marian Robert	06 48 16 12 85
Remon Schoorl	06 27 97 54 48
Wilco van der Stoop	06 46 18 99 15
John Vader	06 22 76 52 60
Kees van Wonderen	
Ingmar Zondervan	02 26 39 19 94
Jelle Zuijdam	

Trainingscoördinator



jeugd	
Maaïke Tesselaar	06 22 21 73 97
senioren	
Roland Karsten	06 22 80 23 38
wandelen	
Marian Robert	06 48 16 12 85

Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA 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

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

jeugd@avnova.nl

Jim Bruin

06 10 88 24 29

Nelina Bruin

02 26 39 22 09

Kiki Klaver

06 21 64 70 74

Ariën Kruijer

06 10 21 87 61

Linda Hurkmans

06 23 64 52 44

Eefje de Vlieger

06 30 14 88 12

Kees van Wonderen

06 12 20 02 26

Kantine commissie

kantine@avnova.nl

Truus Rood

06 48 85 17 07

Marieke Brakkee

06 14 55 96 99

Materiaal- en Accommodatiecommissie

accommodatie@avnova.nl

Piet Stuijt

02 26 39 31 77

Vertrouwenscontactpersonen

vcp@avnova.nl

Sylvia Groen

06 27 48 35 76

Baanwedstrijdencommissie

wedstrijdsecretariaat@avnova.nl

Bram Berkhout

06 50 90 83 67

Tijs Hofmann

02 26 39 49 74

Kiki Klaver

06 21 64 70 74

René Tijm

06 41 86 07 86

Hugo Vader

06 45 71 73 26

Clubrecordcommissie

clubrecords@avnova.nl

Bram Berkhout

06 50 90 83 67

René Tijm

06 41 86 07 86

Sponsorcommissie

sponsoring@avnova.nl

Yde Dekker

06 53 93 04 08

Jos Hoogeboom

02 26 72 30 39

Linda Kleijer

06 51 48 99 31

Dick Nannes

06 51 48 99 31

Vrijwilligerscoördinator

vrijwilligerscoördinator@avnova.nl

Leonie Engels

06 52 40 73 58

Onderhoud Website

webmaster@avnova.nl

John Vader

06 22 76 52 60

Beste Novianen



Hard()lopen voor Nova

Dat de regionale wedstrijden altijd flink wat Nova-atleten trekken vind ik geweldig. Even op en neer naar een wedstrijdje in de buurt is leuker (en vooral ook makkelijker) dan dat je stad en land af moet reizen voor ergens een tien kilometerrace. Goed dat de wintercompetitie nog steeds leeft dus al begreep ik wel dat het nog aardig wat speurwerk vergt (vergde inmiddels?) om een zo afwisselend en leuk mogelijk programma te maken van wedstrijden optimaal verdeeld over de winterperiode en de regio.

Natuurlijk zat de Groet-uit-School Run begin februari ook weer in dat programma - vanouds een Nova-evenement. Ooit officieel, inmiddels in onze hoofden (want Le Champion zwaait er de scepter, daar hebben we vanuit Nova niets meer mee van doen). Maar in de buurt, en natuurlijk een fenomenale loop in onze achtertuin. In School staan de 'oude rotten' zij aan zij met halve-marathon-debutanten en heel veel jonge en minder jonge lopers op alle afstanden - de week ervoor en erna is het in elk geval hét gesprek op de baantraining. Ook dit jaar. De opkomst de dinsdag erna was wat laag, de benen van velen hadden duidelijk rust nodig.

Nova is natuurlijk meer dan alleen het lopen, de club heeft ook een formele kant. Over een paar weken is daarom de ALV. Daarin blikken we terug en vooruit op financieel en organisatorisch vlak. Wat waren de hoogtepunten, waar willen we naartoe komend jaar, hoe staan we er financieel voor? De kans voor leden om mee te beslissen over ons beleid. De ALV is ook het moment bij uitstek om ons te richten op de mensen áchter de atleten. Die stuk voor stuk ook hard lopen voor de club en ook heel erg Nova zijn. In alle opzichten is de ALV geen 'administratief moetje' maar gewoon een sportieve must. Tot de 27e!

Isabelle

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering

27 maart 2023 Aanvang 20.00 uur in de kantine van AV Nova

Agenda Algemene Ledenvergadering 27 maart 2023

- 1: Opening en vaststellen van de agenda
- 2: Mededelingen en ingekomen stukken
- 3: Vaststellen notulen vergadering 28 maart 2022
- 4: Jaarverslag van het bestuur
- 5: Jaarverslag commissies
- 6: Financiële verantwoording AV Nova
- 7: Contributieverhoging
- 8: Verslag van de kascommissie/Benoeming nieuw lid kascommissie
- 9: Financiële verantwoording Stichting Sportaccommodatie Nova
- 10: Veilig Sporten
- 11: Aftredende en aantredende commissieleden
- 12: Benoeming van de bestuursleden;
aftredend Jos Hoogeboom en Margo Hogervorst niet herkiesbaar,
Bram Berkhout en Maaïke Tesselaar herkiesbaar.
Roland Karsten aantredend
- 13: Rondvraag en sluiting



Scan de code
voor de notulen
2022



Onmisbare vrijwilligers gezocht!

In de serie Nova kan niet zonder vrijwilligers opnieuw een oproep. En nu wel een heel concrete. Want bij de volgende wedstrijden en events zoekt de baancommissie nog hulp bij de. Wie o wie?

- ★ Clubcross (junioren + senioren) – zondagochtend/middag 26 maart – 8 personen
- ★ Sportweek Warmenhuizen – maandagavond 12 juni – 20 personen
- ★ Instuif AV Nova (junioren A/B + senioren, ook extern) – vrijdagavond 7 juli – 25 personen
- ★ Clubkampioenschap Jeugd – zaterdag 9 september – 20 personen
- ★ Clubkampioenschap Senioren – zaterdag- en zondagmiddag 23 en 24 september - 5 personen

Het helpen bij de verschillende wedstrijden is niet alleen leuk, het vraagt ook niet per se veel atletiekkennis. De benodigde basic knowhow is eenvoudig, en soms gaat het puur om het noteren van uitslagen of het harken van zand in de verspringbak. Er is altijd wel iemand die de regels vrij precies weet. Waar de taken meestal eenvoudig zijn, is de hulp juist enorm waardevol: atleten, trainers, publiek én de vrijwillige wedstrijdbegeleiders zelf kijken na afloop stevast terug op een goed bestede ochtend, middag of avond.

Wil je helpen bij een van deze wedstrijden? Mail dan naar Tijs: wedstrijdsecretariaat@avnova.nl

→ Bericht voor ouders van jeugdathleten

Omdat we ook merken dat met name bij de wedstrijden voor de jeugd de organisatie steeds lastiger wordt, gaan we er vanaf dit seizoen vanuit dat de ouders van elke jeugdathleet minimaal één keer per jaar helpen bij een wedstrijd. Dat kan bij een van de eigen wedstrijden die Nova zelf organiseert (zie opsomming hierboven) of bij een van de competitiewedstrijden waaraan junioren of pupillen van Nova meedoen.

Die competitiewedstrijden zijn op:

- ★ 15 april, 3 juni en 1 juli (pupillen)
- ★ 22 april, 13 mei en 17 juni (junior C/D)
- ★ 23 april, 28 mei en 11 juni (junior A/B)

Wie zich zelf opgeeft, kiest ook zelf de datum. Daarbij geldt wel vol = vol. Dit ter beoordeling van de baanwedstrijdencommissie en de jeugdcommissie. De overgebleven plekken worden verdeeld onder de resterende ouders. Het kan dus wel zijn dat zo'n resterende plek bij een wedstrijd is waar je eigen kind niet in actie komt. Op deze manier kunnen we de noodzakelijke hulp bij de wedstrijden eerlijk verdelen onder alle ouders.

Opgeven als vrijwilliger bij een competitiewedstrijd kan bij Kiki: wedstrijdsecretariaat@avnova.nl

Vragen?

Later in het seizoen willen we vanuit de club ook een jurycursus organiseren. Zeker ook voor de oudere jeugdleden een slim traject dat je van pas kan komen bij je eigen wedstrijden. Over die cursus komen we later met meer informatie. Heb je vragen of opmerkingen over deze vrijwilligersaanpak?

Mail dan naar Isabelle: voorzitter@avnova.nl.

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

STOOP
GROENVOORZIENING



0226-422844
www.stoopgroenvoorziening.nl

GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



Kokkelkoren.nl
project- en woninginrichting



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736

Ad Strooper
Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709

E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



AIR SPIRALO®
VENTILATION DUCTS & FITTINGS



www.airspiralo.com



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

www.beukersbikecentre.nl

Maatwerk
Marketing

Arjan Zutt

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

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

VERJAARDAGSKALENDER

Maart

Mattis Reijmerink	17
Jose Hoogeboom	17
Cees Hof	18
Ad Ligthart	22
Joris van der Gragt	22
Jasper Konijn	22
Lune Mourik	23
Ton van Brederode	25
Joyce van Brederode	25
Jarno Vink	25
Sven Schuit	27
Esmé Bruijn	27
Wies Vader	28
Wout Boekel	28
Karin Dekker	28
Joke Starrenburg-Korving	29
Ilse Leegwater	30
Jurre Blankendaal	31

April

Marit van Meerlant	1
Willem de Maaré	3
Mirelle Blom	3
Sander Kager	4
Jan Karsten	5
Ruben Turk	5
Chinara Arykbaeva	6
Sandra Jansen-Dekker	6
Herma Hofmann	10
Keet Kaan	10
Carlo de Moel	11
Ineke Horio	11
Seez Kaan	11
René Korpershoek	14
Sara Prins	16
Ingrid Mekenkamp	16
Mart Blankendaal	16
Wilco van der Stoop	17
Gwen Kruijer	17
Sabrina Hoogeboom-Kaatee	19
Ariën Starrenburg	21
Anna Bruijn	23
Stefan Voskuilen	24
Elly Mosch	26
Annelies Smit	27
Rene Peters	27
Jill Bruijn	30

Mei

Jos Hoogeboom	3
Rob Frishert	3
Petra Rol	5
Yvonne Slotemaker	6
Hajo de Vries	8
Moos Anema	8
Tessa den Das	9
M Bos	10
Fien Plak	10
Sylvia Groen	10
Nivard Steenkamp	10
Tijs Hofmann	11
E.A.T. Boode	11
Sarah Adrichem	12
Senn Thomas	13
Henny de Groot-Feld	13
Ernst Binnekamp	14
Danique Bak	14
Greet Delis	15
Esmee Karstens	15

Nieuwe Leden

Ariën Starrenburg
Gerard Dekker
André Oudhuis
Jan Beemsterboer
Jarno Vink
Peter Mak
Gwen Kruijer
India Schram
Menno Olthof



WELKOM



J. P. BEEMSTERBOER BV

FOOD TRADERS

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

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

TOP 1 TOYS

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223



Heman

*Bike
Totaal*

wij houden van **fietsen**

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

Ton van der Ven

praktijk voor
fysio/manueeltherapie
& osteopathie

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

 **Energiek**
Intelligente Gebouwtechniek

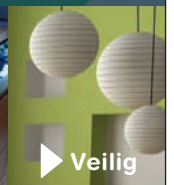
Domotica installaties
woningen en
bedrijfspannen.



▶ Comfortabel



▶ Energiebewust



▶ Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

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
W www.josvanbaarschilderwerken.nl

**Architektenburo
Glenn Pronk**

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

**Loeigoenie
Zuivel**

Van
biologische
Boerderij
de Buitenplaats

Dagelijks geopend!
Surmerhuzerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeniezuivel.nl



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces



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

Grote Rivierenpad

Vorig jaar heb ik in dertien dagetappes het Waterliniepad gewandeld. Van Volendam om Amsterdam heen naar Muiden, en vandaag achter Utrecht langs naar beneden met als eindpunt het mooie historische Dordrecht. Onderweg naar huis natuurlijk alweer aan het nadenken over wat nu. Ik wil nu eenmaal altijd iets leuks in het verschiet hebben.

Er zijn talloze wandelpaden, lange afstandswandelingen, streekpaden, internationaal, regionaal en lokaal. Ik heb niet zozeer de behoefte om het Pieterpad te lopen, ook het Kustpad trekt met niet echt. Het Groot Frieslandpad begint in Bergen aan Zee, maar ja, de Afsluitdijk



De keus is gevallen op het Grote Rivierenpad. Water heeft op mij, net als op kleine kinderen, een grote aantrekkingskracht, en bootjevaren vind ik altijd een leuke onderbreking.



Dus op maandagmorgen met de bus van half zeven richting Hoek van Holland voor de eerste etappe. Die ging via Maasdijk, Maasland en Maasluis naar Rozenburg. Wat zijn die wateren daar breed zeg! En wat zijn die schepen groot! Vervolgens via Voorne/Putten een heel stuk langs de Oude Maas richting Rhoon, dat ligt net onder Rotterdam. Ik stond er echt van te kijken: verwachtte een compleet



verstedelijkt gebied, en dat is het natuurlijk ook. Maar de routemakers vinden altijd wel weer een mooi pad door de natuur. Vanaf Heerjansdam langs een dode



rivierarm (de Oude Waal) richting de Alblasserwaard langs de molens van Kinderdijk. Weer een paar leuke geschiedenislessen opgedaan over die molens die je wel eens op de weerfoto bij het Journaal ziet. Daar waren vroeger twee waterschappen die niet echt héél goed samenwerkten. Dus ergens in het midden tussen twee polders werd een dam gelegd en het westelijke waterschap zette acht molens aan de westkant en het oostelijke waterschap zette acht



molens aan de oostkant. En mijn padje liep er keurig tussendoor.

De Lek overgestoken en dan kom je in de Krimpenerwaard. Dat slootjeslandschap ligt dan weer tussen de Lek en de Hollandse IJssel. De vierde dag ging een stuk door de Krimpenerwaard richting Schoonhoven, maar zover kwam ik net niet.

Een stukje voorbij Bergambacht ben ik weer op de bus gestapt. En nu is het wachten op de volgende vierdaagse. Kanniewachten.



Jos Schalkwijk.

Pim en Emmie loop

Lonneke Kossen

Zondag 22 januari organiseerde ik namens het comité van de wintercompetitie een loopje bij Groet. Omdat we verzamelden bij Pim en Emmie thuis, kreeg de loop al snel de naam; 'Pim en Emmie loop.'

Een week eerder ging ik proeflopen met Jos en Britt. Met een zuidwester windkracht 8, ploeterden we over het strand. Gezandstraald en met natte voeten (héél hoog water) planden we de route van ruim acht km. Het startpunt werd bepaald, de plaatsen waar de wegwijs Pieten zouden staan en we dachten na over de inhoud van de mailing. Misschien moesten we er in zetten dat ze droge schoenen mee moeten nemen? Het leek ons een afwisselend maar eenvoudig rondje. Nu hopen dat het weer de volgende week beter zou zijn.

Op de dag zelf liep het vanaf half elf snel vol bij Pim en Emmie thuis. Nog één keer plassen (en nog een keer), een laatste uitleg over de route en we togen met zo'n vijftien deelnemers naar de start bij het Camperpad. Inlopen, rekken, strekken en gaan. Jan verzorgde de start en hield bij de finish de tijd bij.

In tegenstelling tot de week ervoor, waaide de wind uit het noorden en was het laag water. Even afzien op de dijk, maar daarna met de wind in de rug zo'n drie kilometer over een breed hard strand hollen. Wat een verschil met vorige week! Bij de finish bleken voor een aantal de route toch niet zo eenvoudig. Zelfs Jos, het brein achter deze route, presteerde het om de lagune linksom te lopen ipv de afgesproken rechtsom. Elles miste een afslag, maar wist toch als eerste vrouw de finish te behalen. Betsy miste ook een afslag en na een tevergeefse zoektocht van de fietsers, gingen we zonder Betsy terug naar het huis van Pim en Emmie. Heerlijk aan de welverdiende koffie met zelfgebakken taart en cake. En gelukkig, daar kwam Betsy ook binnen. 'Jan, stop de tijd!'

Dik tevreden (met de nadruk op dik, na alle taart en cake) hebben we de ochtend afgesloten. Volgend jaar weer? Jazeker, dan loopt niemand meer verkeerd. Toch?



Bevrijdingsvuurloop 2023

Co Wiskerke

Beste sportcollega's,

Gelukkig, het kan nog een keer. Willem de Mareé, voorfietser heeft aangegeven het nog 1x te doen. PietJan Blommaert niet meer. Maar ik heb Rene Burger bereid gevonden om het samen met Willem te doen. Daarom nu de oproep.

In de nacht van 4 op 5 mei wordt normaliter het Bevrijdingsvuur vanuit Wageningen naar vele gemeenten worden gebracht. TAS'82 heeft dit al enkele keren gedaan, samen met enkele atleten van AV NOVA en TAV'080.

Daarna kwam corona. We hopen dat het dit jaar wel door kan gaan en willen er dan klaar voor zijn, vandaar alvast deze oproep. Over een maand of zo weten we hoe het animo is en of het haalbaar is. Ook zal ik op voorhand 2 busjes reserveren

Het is niet alleen lopen, maar ook bij toerbeurt voor de lopers fietsen met 2 fietsen omdat we de eerste uren in de nachtelijke duisternis lopen. De start is tussen middernacht en 00.30 uur in Wageningen waar de fakkels worden aangestoken.

Dit jaar is 5 mei op een vrijdag en kan lastig zijn om vrij te nemen, maar het is het overwegen waard. Ik zou zeggen doen, want het is echt heel bijzonder.

Het hele evenement begint op 4 mei met de dodenherdenking in Schagen bij het monument (19.00-20.00) waarna naar Wageningen wordt gereden. Daar is een avondprogramma rond hotel de Wereld. V.a. middernacht is de start, en de aankomst in Schagen is bij Markt 18, waar de burgemeester ons om 13.00 uur opwacht. Daarna is het gezellig napraten onder een lunch die door de stichting '40-'45 wordt aangeboden.



Dus nu eerst reacties afwachten en zien of het haalbaar is t.a.v. de atleten die zich hiervoor willen aanmelden. Dat kan eenvoudig door een mailtje te sturen aan Co Wiskerke j.wiskerke@quicknet.nl

Ik hoor graag van jullie. Wacht daar niet te lang mee, want we kunnen ons al aanmelden en ik zal ook de busjes moeten vastleggen enz. enz..

Voor algemene info:

<https://wageningen45.nl/bevrijdingsvuurestafette>

Co Wiskerke

06-51777836

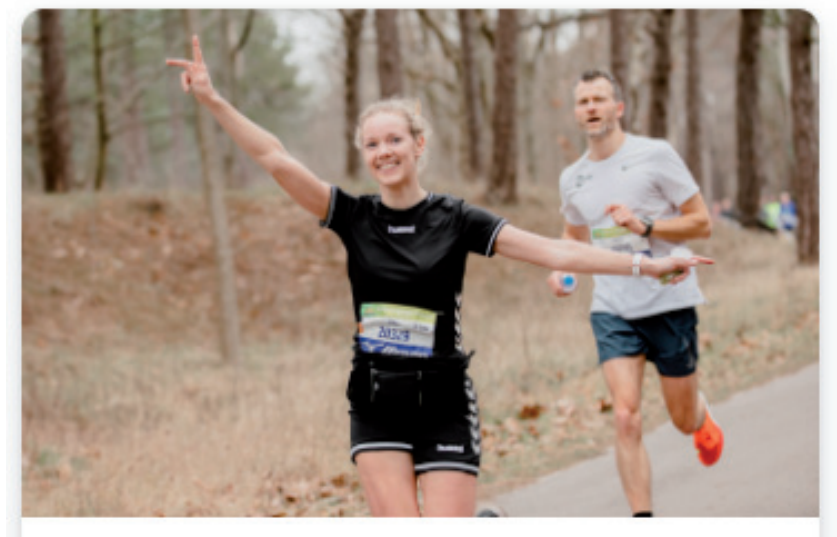


Stand van zaken wintercompetitie

Beste atleten,
Even bijpraten over de wintercompetitie:

Voor zover bekend deden er 33 atleten van onze vereniging mee aan de Groet uit Schoorl, verdeeld over dames en heren, en over alle afstanden. Onderstaand de uitslagen van Schoorl:

Pl	Naam	Cat	U	M	S	Sec tot	Sec p km	Afst	Pt	
1	Frans Kroes	M		2	25	32	8.732	291	30	30
2	Renze Ligthart	M		2	42	58	9.778	326	30	30
3	Roland Karsten	M		2	42	59	9.779	326	30	30
4	Ariën Kruijjer	M		1	27	47	5.267	250	21,1	21
5	Jeroen Milhous	M		1	32	40	5.560	264	21,1	21
6	Michiel Beeldman	M		1	39	14	5.954	282	21,1	21
7	Leon van Bourgonje	M		1	41	58	6.118	290	21,1	21
8	Niels Goudsblom	M		1	44	51	6.291	298	21,1	21
9	Jos Schalkwijk	M		1	51	28	6.688	317	21,1	21
10	Sander Kaandorp	M		1	53	46	6.826	324	21,1	21
11	Sigge van der Veek	M		2	13	45	8.025	380	21,1	21
12	Emiel van Tongerlo	M			33	48	2.028	203	10	10
13	Joshua de Vriend	M			33	56	2.036	204	10	10
14	Joris de Boer	M			35	19	2.119	212	10	10
15	Martijn Jorritsma	M			36	59	2.219	222	10	10
16	Stefan Voskuilen	M			44	49	2.689	269	10	10
17	Pim van den Bulk	M			51	40	3.100	310	10	10
18	Wilco van der Stoop	M			53	18	3.198	320	10	10
19	Piet de Waard	M			53	25	3.205	321	10	10
20	Arie Kossen	M			56	11	3.371	337	10	10
21	Marc Heinsbroek	M		1	13	44	4.424	442	10	10
1	Rita Molenaar	V		2	51	44	10.304	343	30	30
2	Britt Kos	V		2	56	12	10.572	352	30	30
3	Elles Ruigrok	V		1	35	50	5.750	273	21,1	21
4	Mireille Ligthart	V		1	49	25	6.565	311	21,1	21
5	Suzan Nieman	V			36	22	2.182	218	10	10
6	Talisa van der Fluit	V			38	48	2.328	233	10	10
7	Carol Rademakers-Colaris	V			49	25	2.965	297	10	10
8	Lonneke Kossen-Groot	V			54	43	3.283	328	10	10
9	Emmie van den Bulk	V			55	34	3.334	333	10	10
10	Annemiek van der Stoop	V			58	30	3.510	351	10	10
11	José Hoogeboom	V			59	36	3.576	358	10	10
12	Karin Hofman	V		1	1	15	3.675	368	10	10



Bij de mannen worden de verschillen bovenin alleen maar groter, bij de dames wordt het wellicht nog spannend voor wie eerste of tweede wordt. Elles is weer een stukje op Annemiek ingelopen, het verschil is nog slechts 11 punten.

Pl	Naam	Cat.	1 Petten	2 Boerenkool	3 Dokev	4 Snert	5 P & E	6 GUS	Totaal
1	Frans Kroes	M	51	50	54	59	50	30	294
2	Jos Schalkwijk	M	48	43	53	56	47	21	268
3	Arie Kossen	M	49		52	50	48	10	209
4	Wilco van der Stoop	M	50	41	51		46	10	198
5	Ariën Kruijer	M	53	53		61		21	188
6	Ruud Doodeman	M	52	52		55			159
7	Theo Tesselaar	M		47		53	49		149
8	Martijn Jorritsma	M	54	54				10	118
9	Sigge van der Veek	M	47				45	21	113
10	Marc Heinsbroek	M		31			44	10	85
11	Niels Goudsblom	M				57		21	78
12	Renze Ligthart	M		46				30	76
13	Roland Karsten	M		44				30	74
14	Leon van Bourgonje	M		49				21	70
15	Michiel Beeldman	M		48				21	69
16	Joris de Boer	M		55				10	65
17	Emiel van Tongerlo	M		51				10	61
18	Jeroen Milhous	M		39				21	60
19	David van der Welle	M	55						55
20	Pim van den Bulk	M		42				10	52
21	Lars Dignum	M		45					45
22	Paul Blom	M		40					40
23	Aad Pancras	M		37					37
24	Dirk Jan Giskes	M		33					33
25	Sander Kaandorp	M						21	21
26	Joshua de Vriend	M						10	10
27	Stefan Voskuilen	M						10	10
28	Piet de Waard	M						10	10
1	Annemiek van der Stoop	V	54	48	49	45	44	10	250
2	Elles Ruigrok	V		55	54	59	50	21	239
3	Britt Kos	V		52		57	48	30	187
4	Lonneke Kossen-Groot	V	55	50			47	10	162
5	Rita Molenaar	V		53		58		30	141
6	Emmie van den Bulk	V		49			45	10	104
7	Mireille Ligthart	V		54				21	75
8	Talisa van der Fluit	V				55		10	65
9	Carol Rademakers-Colaris	V					49	10	59
10	Marieke van Lierop	V				56			56
11	José Hoogeboom	V					43	10	53
12	Mariska Pronk-Veul	V		51					51
13	Petra Rol	V					46		46
14	Bregje Blankendaal	V		45					45
15	Renate Sijtsma-Wit	V		44					44
16	Kitty Ligthart	V		43					43
17	Betsy Groen-Schoorl	V					42		42
18	Emma van der Pal	V		42					42
19	Jolijn Prins	V		42					42
20	Suzan Nieman	V						10	10
21	Karin Hofman	V						10	10

Met vriendelijke groet

de commissie Wintercompetitie AV Nova

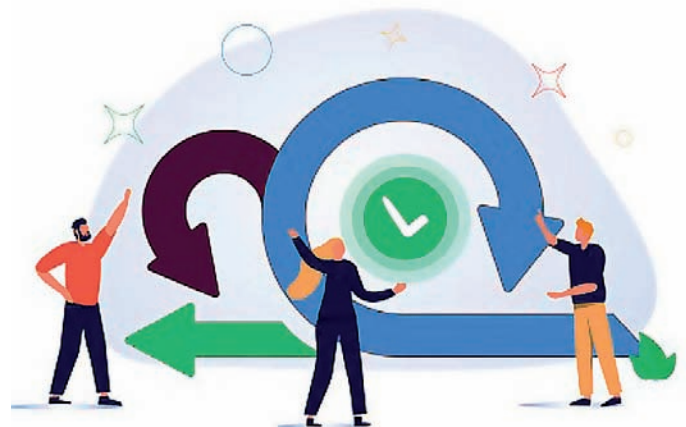
Britt Kos, Piet de Waard, Lonneke Kossen en Jos Schalkwijk (06-2885 5617)

Doe je eigen energietransitie

De lichaamseigen energietransitie gaat om de overgang naar een situatie waarin jouw energievoorziening structureel anders van aard en vorm is dan bij jouw huidige voedsel-, brandstof- en verbrandingsketen. Met fossiele brandstoffen heeft dit allemaal niets te maken. De enerflatie, de prijsverhogingen door de energiecrisis laat ik hier volledig buiten beschouwing, wel wil ik het hebben over de energie voor lichaam en geest. En de energiecrisis, daar steek ik dus sowieso geen energie in, want het moet wel leuk blijven. Voor de research ben ik eens in het menselijk lichaam gekropen bij het menselijk museum Corpus in Leiden, waar je als het ware een wandeling door het menselijk lichaam kunt maken. Op die manier komt de werking ervan wel behoorlijk dichtbij en kan je er veel van leren, zoals over de spijsvertering en hoe het allemaal verder verloopt. Je komt nog net niet via een soort riool naar buiten. Door de lichaamsreis kom je te weten hoe het er aan toe gaat en je later jezelf bewust kunt maken van de optimale energie en de voor jou beste keuzes kunt maken die het beste bij je past. Dat is dus je eigen energietransitie. Als er voldoende energie uit koolhydraten beschikbaar is, slaat het lichaam in eerste instantie vet uit de voeding op in het vetweefsel. Ook kan het lichaam een kleine voorraad koolhydraten aanleggen in de vorm van glycogeen in lever en spieren. De opgeslagen energie wordt gebruikt zodra er weer energie nodig is. Zodra de temperatuur buiten daalt, krijgen velen van ons het gevoel dat ze binnen moeten blijven en beter stilletjes kunnen wachten tot de zonnige en langere dagen terugkeren. Zo raakt voldoende lichaamsbeweging op de achtergrond. Besluit je echter toch de kou te trotseren en de verwarming achter je te laten, dan zal je al snel merken dat trainen bij koud weer veel voordelen kan opleveren, niet alleen voor je lichaam, maar ook voor je welbevinden.

Inwendige transitie

Het blijkt dat je kunt switchen naar een gezonder soort vet. Bruin vet is een soort vetweefsel dat energie omzet in warmte. Je kunt het zien als brandstof voor je eigen kachelletje. Wit vet is het vet dat energie opslaat, het vet wat we terug zien op de weegschaal. Omdat het bruine vet calorieën verbrandt, kan het helpen bij afvallen. Het is gebleken dat slanke personen relatief meer actief bruin vet hebben. Door dit vet te verbruiken, verstoken ze calorieën en houden ze zichzelf beter warm. Niet alleen slanke mensen zag men een ander soort vet, ook bij mensen die bewegen. Mensen met een overwegend zittende leefstijl hebben meer en vaker wit vet dan mensen die veel bewegen. Dunnere mensen hebben over het algemeen meer bruin vet, waardoor ze meer energie verbranden dan opslaan. Hierdoor komen ze minder snel aan. Wel is het zo dat gebleken is dat mensen met veel witte vetcellen deze kunnen omzetten in bruine vetcellen door intensiever te bewegen. Door meer te bewegen wordt wit vet omgezet in bruin vet. Het saldo van de energie-inname en het energieverbruik wordt zo steeds kleiner. We krijgen een snellere stofwisseling en de kans op diabetes wordt ook meteen verminderd. Bewegen heeft dus niet alleen een positief effect op je spieren, maar ook op je vetgehalte en soort vet. Door training wordt vet bruiner, waardoor je eigen kachelletje steeds beter gaat werken en je dus meer energie gaat verbranden. Zelf hoop ik door het buitensporten op de goede soort, maar dat heb ik uiteraard nooit bekeken. Wel vind ik het handig om te weten hoe het werkt en je zo atleten kan motiveren om te zien wat de voordelen zijn van je inspanning wanneer je in weer en wind je rondjes loopt op de baan.



Je eigen cv

Zonder beweging heb je het eerder koud buiten. In het begin mag het ook eventjes fris zijn bij het buiten sporten, het duurt gewoon even voordat je eigen thermostaat het temperatuurverschil serieus neemt en je lijf je lichaamstemperatuur aanpast voor de omstandigheden. Om het verschil

acceptabel te houden zijn er prachtige oplossingen voor bedacht door de kledingbranche. Eerst een extra jas of windjack aanhouden om rustig op gang te komen bij de warming-up is wel verstandig. Als je eigen centrale verwarming na wat tempo's goed op temperatuur komt, is het juist verstandig om weer niet te veel aan te hebben. En aan het eind is het weer handig om aan de extra kleding van het begin te denken. Dan blijft dat in elk geval niet achter en bij het uitlopen mag je het zeker niet te koud krijgen. Bij veel trainingen neem ik zelf eerder te veel dan te weinig kleding mee en toch word ik nog wel eens verrast door de seizoenen. Bij flinke regen is een petje wel prettig of een dun regenjasje. En natte zool geeft niet, zolang er maar droge kleren beschikbaar zijn waarmee ik naar huis kan fietsen.

Verbranding

Lichaamsbeweging kan je humeur op elk moment van het jaar verbeteren, maar het heeft een groter effect bij fris weer, zoals maartse buien. Dan worden de allerbelangrijkste feel-good hormonen geactiveerd. Buiten in de frisse lucht zijn bij koud weer is een effectieve stemmingsverbeteraar en een oppepper. Zie zo'n training dan als een speciaal oplaadmoment in plaats van je normale trainingsinspanning. Want welke training je ook doet, het koude weer zal je calorieverbranding extra omhoog stuwen. Dit komt doordat het lichaam veel harder werkt om de kerntemperatuur

op peil te houden. Terwijl je lijf werkt om warm te blijven, wordt de omzetting van voedingsstoffen naar energie in een stroomversnelling gebracht en verbrandt je lichaam meer calorieën en vet. Het voorjaar geeft je weer nieuwe mogelijkheden om activiteiten uit te proberen die je misschien nog niet eerder hebt gedaan hebt. Je zou eens iets nieuws kunnen proberen, zoals zwemmen in koud water, waarvan is bewezen dat het stress verlicht en de bloedsomloop bevordert.



Van gas af

Er zijn tijden geweest waarbij ik op de dag van de hardlooptraining op de baan en in het bos nogal eens nasi at als maaltijd. Rijst is licht verteerbaar en met een verse groentemix erin heb je een verantwoorde keuze gemaakt. Het enige nadeel was dat er ook altijd ei in ging. Tja, dat veroorzaakte telkens wat ongewenste winderigheid. Eigenlijk vond ik dat het eten niet zoveel moeite uit te maken, maar vanwege het ongemak is die nasi toch maar naar een andere dag verschoven. Het zal vast enorm verschillen hoe het valt, maar gerechten met kool en bonen geven vaak wat meer feest. Ooh ja, en ei kan soms ook beter vermeden worden voor het aangaan van de inspanning. Eerder eten helpt ook, net als niet te veel vezels, suikers of vet gebruiken.

Compenseer CO₂

De buffer van de energie zit in je vitale organen. De tijd dat we het witte vet volop hebben kunnen aanvullen tijdens de winterperiode zit er bijna weer op. Menig kransslagader wordt op de proef gesteld, het pompmechanisme kan flink aan de bak. Gelukkig zijn de kilo's zelden een issue bij atleten, daar hoeven we ons eigenlijk niet druk om te maken. En weerstand hoort bij een sportief leven, dus beleven we de seizoenen zoals het komt. Veel en voldoende intensief bewegen kan wit vet veranderen in bruin vet. Dat is meegenomen, want bruin vet verbrandt calorieën beter terwijl ons lichaam wit vet vooral opslaat. Het gaat om je stofwisseling, het proces van aanvoer van bouwstoffen en afvoer van afvalstoffen. Makkelijker gezegd: het proces zorgt ervoor dat voeding in energie wordt omgezet, zodat je lichaam het kan gebruiken. En verder; de mens produceert per dag via de adem ongeveer 1 kg aan CO₂. Gelukkig kan je je eigen CO₂-productie compenseren door de installatie van anderhalve zonnepaneel, aangezien die gemiddeld 223 kg CO₂ per jaar bespaart. Dat is net iets makkelijker dan het planten van zo'n 10 bomen ter compensatie voor jezelf.

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



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22
1749 ZG Warmenhuizen
Tel: 0226-320224

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



PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk

Massage
Yoga
Retreats
Stress en Burn-out programma

Linda Kruijer
Koordijk 7
1747 GC, Tuitjenhorn
06-53251208
praktijkhartjekalverdijk@gmail.com
www.praktijkhartjekalverdijk.nl

Walter
Optiek

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

Openingstijden

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



KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

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

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



Keurslagerij
't Hof van
BLANKENDAAL

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

Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren

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

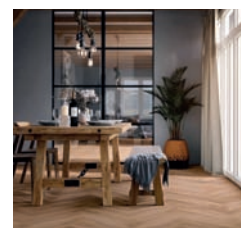


haar en make-up

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

Kersvers

Marieke Brakkee

Dennenappel

Ergens afgelopen nazomer vroeg Marian Robert versterking voor de trainersgroep van sportief wandelen. Na enig nadenken heb ik toegehapt en nu ben ik officieel ingeschakeld. Waar ben ik nu weer aan begonnen? Helemaal onbekend is het niet, want ik ben wel eens ingevallen. En ik ken de meeste deelnemers, dus dat is best vertrouwd.

Dus daar ga ik dan, als kersverse wandeltrainer. De eerste keer was ik 10 minuten te laat terug, dus een volgende keer sla ik een van de oefeningen over. Maar de keer erop was ik 10 minuten te vroeg, dus in zo'n geval ik heb een reserve-oefening nodig. En komt iedereen wel aan zijn trekken? Niet alleen de snelle, maar ook de snellere wandelaar? Ik wil ook niet iedere week dezelfde oefeningen doen natuurlijk. Af en toe wat nieuws uitproberen, zoals warming-up met een dennenappel.

Moeder de Gans

Ik staar uit het raam naar de avondlucht. Nog twee weken, dan ben ik weer aan de beurt om sportief wandeltraining te geven. Tijd genoeg om iets leuks te bedenken. Moeder de Gans? Dat is alweer een tijdje geleden. Misschien vind ik op internet nog wel een andere spelvorm. Nou ja, een gewone saaie training kan ook.

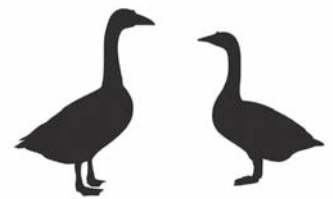
Het is net als met eten koken. Iemand moet bedenken wat we gaan eten, of wat voor rondje we gaan lopen. In dit geval ben ik dat.

Volgend weekend heb ik wel tijd om even naar Schoorl te gaan om een geschikt rondje uit te zoeken. Het heitje en de speelkuil weet ik nu. Misschien iets meer richting Groet, waar het wat rustiger is.

Meedoen?

Zo gaat dat nu bij mij als kersverse wandeltrainer. En als er van de wandelsportbond weer een cursus start voor sportief-wandeltrainer, wil ik graag meedoen. Altijd goed voor extra informatie, uitwisseling en ideeën. Misschien is er nog meer belangstelling? Dan gaan we samen!

PS Moeder de Gans gaat zo: we maken groepjes van 3 of 4. Het groepje volgt de voorste persoon kriskras over het terrein. De voorste mag van alles doen: een heuveltje op, een rondje om een boom, een sprongetje, etc. Na 1 minuut gaat de volgende voorop.



Jong Blauw News

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

Portret van een Jong Blauw lid

Naam: Hugo Vader

School: Ooit in een ver vleden heb ik op de Torennen, BSG, Haagse Hogeschool, TU Delft en Koninklijk Instituut voor de Marine gezeten.

Beroep: Technisch officier bij de marine. Momenteel ben ik hoofd opleidingseenheid wapens.

Wat is je leeftijd?: bijna bejaard zoals Emma vd P. altijd zegt (29).

Hoe lang ben je al lid van Nova?: 23 jaar, maar op 14-10-1993 ben ik ingeschreven bij loopgroep 2000 van Jaap Bouwen, dus geboren als een echte draver.

Wat is je leukste onderdeel? En waarom?: Hinkstapspringen omdat ik niet voor niets met dat onderdeel op Jorg zijn verjaardagskalender sta. Het doet me ook denken aan ene liedje van Raccoon: Feels like flying.

Wat is je beste prestatie?: 13.04 wat jammer genoeg voor een 4e plek op het NK Junioren zorgde.

Wie is je trainer? En wat maakt Jorg zo'n leuke trainer?: Jorg natuurlijk! Hij is erg handig, dus als je wat in huis hebt tijdens het klussen wil hij je altijd helpen.

Wat is je favoriete oefening?: De Hugo 2

Welke oefening zou je graag naar jou vernoemd willen hebben?: Ik ben zelf erg content dat de ontspannen-hakkenbil naar mij vernoemd is.

Wie vind je goed op het gebied van atletiek? En waarom?: Emma vd P. ik ben erg jaloers over hoe blij zij altijd is met haar eigen prestaties. Echt een voorbeeld voor anderen. Daarnaast kan ze zichzelf echt helemaal leeg trekken tijdens trainingen en wedstrijden.

Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom?: Matthijs de G. we hebben samen een speciale band en dat zorgt ervoor dat ik er altijd weer zin in heb om te gaan trainen

Wat is je mooiste Jong Blauw herinnering?: Het windsurfen tijdens het laatste Jong Blauw weekend. Vond het vooral erg leuk dat bijna iedereen mee deed!

Wat is je favoriete boek?: Emma vd P. haar kookboek, hier staan echt lekkere recepten in.

Wat is je favoriete muziek?: Zoals Bram B. het zou beschrijven: rot herrie, maar mocht je echt interesse hebben kan je me er op de baan over vragen!

Wat is je favoriete film?: Star Wars

Wie is de volgende in 'portret van een Jong Blauw lid'?: Matthijs de G.

Verzin een vraag die je wilt stellen aan deze persoon.: Wie van Jong Blauw zou je kiezen als je op een onbewoond eiland aan zou spoelen en je mocht maar één iemand kiezen.

Antwoord op de vraag van de voorganger in dit portret:

Sinds je bent aangesloten bij de lange afstandslopers, wanneer kunnen we je komen supporten bij je eerste draverswedstrijd?

Het plan is om komend jaar weer te gaan crossen, dus daar moet het gaan gebeuren.

Fiets jij langs mij? Of ga je via het noorderlicht? Ik fiets wel langs jou.

Jong bont en blauw

De ziekenboeg van Jong Blauw was voor de kerst nog aardig leeg, maar na de kerst begint deze toch weer aardig te vullen. Hugo V. was op de weg terug en had de loopstijl van de pinguïn achter zich gelaten, maar de laatste tijd toch weer een terugslag. Als ik Hugo V. was zou ik de pinguïnloop toch maar aanhouden.

Daarnaast zit Tijs al aardig lang in de hoek waar de klappen vallen en sinds kort is daar de andere Thijs (Matthijs de G. welteverstaan) bijgekomen. De vreemde eend in de bijt is in dit geval Sara P. deze heeft een onverklaarbare blauwe plek opgelopen tijdens haar tweede wintersportvakantie. Jaja onverklaarbaar?! Jolijn P. was haar na twee weken gewoon zat. Sara P. is niet voor niks verhuist.

Tikibad

Onlangs heeft stichting evenementen Jong Blauw een uitje gehad naar het Tikibad. Onder leiding van stichting voorzitter Jolijn P werd een spekgladde avond geprikt om met gevaar voor eigen leven af te dalen naar Wassenaar. Na een korte rondleiding op het asielzoekerscentrum De Kikker werd er een warme plons gewaagd en de 22 glijbanen bedwongen. Iedereen wilde met Jolijn in de band. Penningmeester en tevens benjamin Steven de M. sprak van een groot succes. Iedereen leek wel 10 tot 30 jaar jonger dan ze in werkelijkheid waren. [Red: Carlo kan volgende keer ook wel mee] Na afloop glibberde iedereen vanzelf weer naar de auto.

Axel was eerder op het feestje.

De Bospizza

Met enige regelmaat worden de grootste Jong Blauw talenten met hun handen op hun knieën in het bos gesignaleerd. De verschillen voor het zomerseizoen dat op handen is wordt daar gemaakt. Hetgeen met enige regelmaat ten koste gaat van de maaginhoud. Kevin VG is volledig gefocust om Maarten E's plaats in het competitie team onder druk te zetten. Ook René T en Emma vd P konden onlangs hun misselijkheid moeilijk onderdrukken. Of het wat oplevert zullen we komend zomerseizoen of op de Damloop zien.

JB wintercompetitie

Het einde van de winter is in zicht en zo ook de indoorwedstrijden die meetellen voor de JB wintercompetitie.

De twijfelachtige eer om de KvG bokaal te winnen is dit jaar aan Axel B. Op 29 januari liep hij nog een 8,92s en een week later op het NK Blauwemeesters nog een 8,89s. Tweede is Matthijs de G geworden en derde is Kevin VG geworden.

Op naar het outdoorseizoen en dat iedereen maar scherpe tijden mag lopen.

Pluim

We willen op deze plek de vrijwilligers die namens Nova bij de GroetuitSchoorlrun hebben geholpen. Jullie hebben een mooi evenement mede mogelijk gemaakt en voor een zakcentje voor de club gezorgd.



Twee Jong Blauw leden op vakantie

De fluit van Sander deel 2

Onlangs is ons ter ore gekomen dat onze favoriete donderdagavondtrainer Sander K gestopt is met training geven. We hopen dat dit niet komt doordat de Jong Blauw News fluit nog niet is gearriveerd. De inzameling is nog in volle gang maar de redactie van het Jong Blauw Nieuws zal zorgen dat je voor 4 april nog een fluit zal ontvangen. We gaan je fluit missen.

De snor

Tijdens de jaarlijkse jong blauw wintersportweek kwam naar voren dat sommige mensen een vrij aardige snor kunnen laten staan. De vrouwen van de groep waren diep onder de indruk van de mannelijkheid die door deze snorren ontstond. Het lijkt er op dat deze hit een jaarlijks terugkerend fenomeen kan gaan worden. De snorren waren zo in trek dat zelfs de vrouwen twifelen om volgend jaar mee te doen. Op welke wijze ze dit gaan doen is nog onduidelijk. Daarnaast waren ook de fel gekleurde pakken die de groep had aangeschaft een hit op de piste. Niemand was zo goed te herkennen als onze groep. De combinatie met de snor was ook bij de andere mensen op de piste niet onopgemerkt gebleven en viel zeer in de smaak. Bram B. gaat volgende keer misschien ook wel buiten zijn comfortzone en met snor en pak de piste over.

Medailleoogst Jong Blauw tijdens NK Masters

Tijdens de NK masters in het weekend van 4-5 februari heeft de selectie van Jong Blauw flink huisgehouden. Alle drie de deelnemers, te weten, Rene T, Axel B en Matthijs D.G. gingen met een medaille naar huis! Op de zaterdag mocht René T aantreden voor respectievelijk de 60m en de 400m. De eerste afstand gold vooral als opwarmertje (en René was toch al in Apeldoorn). Zelf omschreef hij deskundig de race als volgt: de start en de finish waren goed, alleen het middenstuk kan beter. Na de spieren even lekker op spanning te hebben gezet, volgde daarna zijn hoofdonderdeel de 400m. René ging wat behouden uit de blokken, maar kwam daarna goed op stoom. De JB wintertrainingen zorgden ervoor dat hij het goed volhield en naar een nette 56,85 liep, goed voor de bronzen plak! Op dag 2 was het de beurt aan de hordelopers Matthijs D.G. en Axel B. Normaal gesproken zijn ze trainingsmaatjes, maar gedurende het NK weekend waren ze ook concurrenten van elkaar. In de week voorafgaande aan het NK werden er al mentale spelletjes gespeeld en maakten de mannen elkaar scherp voor de race. Ook de autorit werd gescheiden uitgevoerd, om de afleiding te minimaliseren en te zorgen voor de optimale voorbereiding. Kort voor de race kwamen de mannen erachter dat ze in verschillende categorieën zouden meedoen, (namelijk Axel in de M35 en Matthijs in de M40 categorie) maar dat de serie wel samengevoegd werd gelopen. Axel pakte de 2^e plek en Matthijs de 4^e plek in de serie, voor beide genoeg om de zilveren plak te pakken! Na de race was de spanning tussen de mannen gelukkig weer volledig verdwenen en konden ze op een nuchtere West-Friese wijze hun race analyseren: de mannen liepen 'lekker'! Nog aan het napraten bij een bakkie koffie en een geel broodje zagen ze plots nog een JB'er de revu en de finish passeren. De kale sloopkogel aka de viking had ook zijn weg gevonden naar de baan in Apeldoorn. Ook al gaf hij zelf aan dat zijn 400 niet op lopen leek, toch bleef de klok stilstaan op 49,65. Met de kennis van nu moet het wel een stukje harder voor Maarten om Neerlands snelste vrouw voor te blijven, eind februari zien we hem graag shinen op het NK Senioren!

Visuele ondersteuning

De onlangs aangestelde Technisch Directeur van de Atletiekunie Vincent Kortbeek liet weten dat de komende jaren er meer geld nodig is om het succes vast te houden. Chef de mission Maurits H heeft daarop al laten weten dat de medailles voortaan van karton zullen zijn, om kosten te kunnen besparen. Het eerste exemplaar is voor Femke B, voor haar winst op de 400m op het EK indoor in Istanbul.



Bartje B stopt ermee!

Onlangs is het JB news ter ore gekomen dat de atletiekunie afscheid neemt van Meerkamp trainer Bart Bennema. Na jaren van succes, waaronder in 2022 nog coach van het jaar, stopt Bart nu zijn werkzaamheden als trainer bij Team NL. Zijn expertise legde o.a. de basis voor de grote succes van Dafne S en Nadine V. Gelukkig hoeven we geen crowdfunding-actie voor Bart op te zetten, want na precies een week heeft hij weer een nieuw baan gevonden: Meerkamp coach bij de Belgische Atletiekbond!

We willen Bart bedanken voor zijn inzet voor de Nederlandse atletiek & wensen hem veel succes in België!

Uitspraak van de maand

Het leven heeft ups en downs, wij noemen ze squats!

Jong blauw in de dierentuin

Het lijkt erop dat echte dierentuinliefhebbers voortaan beter koers kunnen zetten naar de Nova baan dan naar Blankendaal park. Na de garnaal en de pinguïn zijn er deze keer wel 2 dieren gespot. In de winter verdwenen ze nog tegen de achtergrond, maar na het smelten van de sneeuw werden toch echt 2 ijsberen gezien. Zij zijn de laatste tijd iets minder vaak gespot omdat zij zelf de kou nog op hebben gezocht. Maar de laatste tijd kunnen we ze weer regelmatig bewonderen. Het zorgt soms voor enige verwarring, maar de laatste keer dat ze met veel geweld voorbij kwamen dacht Axel B. toch de hardloopzusters te herkennen.

Komt Loempie weer terug?

Hardloopzuster

We blijven nog even bij het onderwerp van hoge sokken dragen over een hardlooptight. Inmiddels kunnen we wel zeggen dat er ook voordelen zitten aan het op deze manier dragen van sokken. Toch is Jolijn P. zo zeker van haar zaak dat ze een extra onderzoek gestart is. Dit keer onderzoekt ze de effecten van de kleur van de sokken. Hoe feller de sokken, hoe beter het effect moet zijn. We zijn uiteraard erg benieuwd naar de conclusies, en zijn erg nieuwsgierig naar de bijzondere kleurcombinaties die we gaan zien.

5 redenen om uit te kijken naar het komende baanseizoen.

- Een WK in Boedapest. Met hoeveel medailles gaat de Nederlandse equipe naar huis?
- Nieuwe tenues van Nike en Adidas. Laatste jaren vaak ontworpen door een verloren hippie uit de jaren '60. De felle kleuren zorgen altijd voor een goede trip.
- Een Noviaan die meedoet aan een WK? De Novasterren staan gunstig voor dit jaar.

Geen spanning en stress dit jaar. Voor zowel het mannen als damesteam lijkt promotie of degradatie niet waarschijnlijk. Misschien heeft dit een goede uitwerking op de spieren.

Nieuwegein, Utrecht

De afgelopen periode zijn we met de rubriek 'gekke atletiekbanen' vooral de grens overgegaan. Tijd dus voor een baan in eigen land! Eerder in deze rubriek hebben we u meegenomen naar China, naar een atletiekbaan op een dak van een school. In Nieuwegein wordt op dit moment zo'n zelfde baan gebouwd, op het dak van een appartementencomplex. Maar let op: deze baan loop je een heerlijke incurante afstand van 165 meter. En dat terwijl er genoeg ruimte was geweest voor een ruimere baan.

Verwacht wordt dat werpers die gebruik gaan maken van deze baan erg sterk zullen worden op de langere sprintafstanden, omdat iedere keer bij het halen van het werpmateriaal zes etages aan trappen bedwongen moeten worden. Daarnaast heeft de baan vrijwel haakse hoeken, dus niet echt geschikt voor onze Jong Blauw leden. Je zal maar uit de bocht vliegen op 6 hoog... Het is een leuk idee, maar ondanks de verhuisdrang zal Jong Blauw zich hier niet op inschrijven.



Aan de voorzitter

Wij vinden het erg leuk dat je ons bent komen aanmoedigen bij het harken tijdens de Klimduinrun. Wij hadden ook erg graag de aanmoedigingen de andere kant op gegeven, maar naar ons weten had de voorzitter tijdens de wedstrijd geen mooi Nova shirtje meegenomen, waardoor ze niet heeft deelgenomen.

We hadden graag geapplaudisseerd als ze gekroond was tot de koningin van het klimduin. Volgende editie van de Klimduinrun kunnen we aan de beide tegenvallers natuurlijk verandering brengen! Jammergenoeg hebben wij binnen de vereniging geen mooie partytent met het Nova logo erop. Wij zouden graag onder mooie opvallende partytent met het Nova logo en misschien nog een gulle sponsor staan! Graag horen wij in de volgende editie of in de beide punten verandering kan komen!?

De nieuwe stijl

Wie er de laatste tijd regelmatig op de Nova baan aanwezig is geweest heeft misschien al gezien dat er een aantal jong blauw leden in het nieuw gestoken zijn. Nou ja, wel nieuw, maar met een retro randje. Een aantal weken geleden ergens hoog in de bergen van Frankrijk is deze retro kledingstijl ook al gespot, waarbij een groot aantal jong blauw leden zich in

bijzonder kleurrijk tenue de piste afstortten. Op de baan is dit vooral zichtbaar in tights met een uitgesproken print en bomber stijl sweaters die net iets aan de korte kant zijn. En hoewel Bram B. en Jesse S. iets meer tijd nodig hebben om te wennen aan deze nieuwe kledingstijl zijn dames Emma vd P. en Jolijn P. vastbesloten deze trend door te zetten.

Cheer Chart

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

1^e Zondag 26 maart 2023, Clubcross AV Nova.

2^e Donderdag 2 maart t/m zondag 5 maart 2023, EK Indoor Atletiek, Istanbul.

3^e Zondag 7 mei 2023, 1^e competitiewedstrijd senioren, Heren in Hoofddorp, Dames in Heiloo.

4^e Zondag 21 mei 2023, 2^e competitiewedstrijd senioren, Heren in Boskoop, Dames nog onbekend.

5^e Zondag 2 juli 2023, 3^e competitiewedstrijd senioren, Heren in Heerhugowaard, Dames in Amsterdam Noord.

We hopen dat het baanprogramma dit jaar eerder bekend wordt dan vorig jaar, er staan nog weinig wedstrijden gepland op atletiek.nu

UW BESTELLING?

Jong Blauw bestelde in het laatste nummer twee dingen. Allereerst een mooie partytent met Nova-logo. 🎵🎵 Bestel maar, bestel maar ... 🎵🎵 Om binnen de kaders van de partytent te blijven. Zonder gekheid: een partytent met Nova-logo, kom maar door hoor! Misschien hebben ze bij de sponsorcommissie nog een hotline open staan? Net als de Nova-caravan een nieuwe kans op een mooie blikvanger met hopelijk aanzuigende werking. Uiteindelijk willen we als Nova gewoon in de picture staan – maar promotie van de club kan prima hand in hand gaan met wat functionele toepassingen. Ik zou zeggen: paar lijntjes uitgooien, dan heb je vast in no time beet.

En de tweede wens op het lijstje was dat de Nova-voorzitter de winst pakt bij de Klimduinrun. Dat heb ik al wat beter zelf in de hand. En zonder pochen: dat was me ook zeker gelukt bij de laatste editie – die gelegenhedsklimduinrunner (V40+) ging er dan wel met de hoofdprijs vandoor maar ik had haar na alle (klim) duintrainingen van Jan in Schoorl makkelijk kunnen hebben. Hopelijk volgend jaar weer een kans? Dan leg ik me nu alvast vast. In Nova-shirt. Beloofd.



SPORTMASSAGE
KAREL LIGTHART



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



JOH. VAN DUIN B.V.

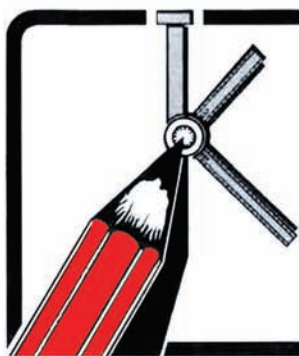
BOUWBEDRIJF B.V.

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

www.johvanduyn.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138

jac nota Slaapcomfort



Cornelis de Vriesweg 50
1746 CM Dirkshorn
Tel. 0224-551523
www.jacnota.nl

auping

Auping nights, Better days

Dealer van:

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



Herenkapper Han
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847

*Sandy's
bloem idee*

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

Meejarenonderhouds-
werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

Bouw Glas Schilders Service Techniek

Pupillencompetitie 2023

Ook dit jaar is er voor de pupillen weer een competitie, en wel voor:

Mini pupillen (geboren in 2016 en later)

Pupillen C (geboren in 2015)

Pupillen B (geboren in 2014)

Pupillen A1 (geboren in 2013)

Pupillen A2 (geboren in 2012)

De competitie bestaat uit 3 voorrondes welke worden gehouden op:

★ Zaterdag **15 april locatie n.t.b.**

★ Zaterdag **3 juni locatie n.t.b.**

★ Zaterdag **1 juli locatie n.t.b.**

Op basis van de beste resultaten kan er eventueel mee worden gedaan aan de finale, die is op zondag 17 september bij AV'23 in Amsterdam.

De wedstrijden worden als driekamp verwerkt met telkens wisselende onderdelen. O.a. sprinten, balwerpen, kogelstoten, verspringen en hoogspringen alsmede een estafette (bij voldoende opgave) en een 600 of 1000 meter.

Opgave is verplicht!

Bij voorkeur per email jeugd@avnova.nl, via app mag ook, telefoon: 06-10882429.

Je kunt je ook opgeven voor enkele wedstrijden. Als je je wilt proberen te plaatsen voor de finale moet je wel minimaal 2 wedstrijden meedoen.

Voor de wedstrijd van 15 april kun je je opgeven tot uiterlijk 7 april a.s.

De vereniging betaalt het inschrijfgeld. Geef het daarom bijtijds aan als je je wél hebt opgegeven en je toch niet mee kunt, dit scheelt de vereniging geld. Bij vragen neem gerust contact op met Jim Bruin.

Overige informatie over de pupillencompetitie kunt u vinden op

www.tigch.nl of www.atletiekcompetities.nl



Vrijdagavondwedstrijden 2023

Speciaal voor de jeugd organiseert de jeugdcommissie twee baanwedstrijden op vrijdagavond. Mooie oefening voor de pupillen- en de juniorencompetitie.

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

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

Wat: **"Vrijdagavondwedstrijden"**

Waar: Nova baan

Wanneer: vrijdag 31 maart 2023

Vrijdag 23 juni 2023

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

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

Jeugdnieuws

In de "winter"periode wordt er door de jeugdcommissie een jeugd wintercompetitie georganiseerd. Dit zijn twaalf of dertien wedstrijden. Deelnemers die aan zeven of meer wedstrijden mee doen, krijgen na de clubcross (georganiseerd op zondag 26 maart) op de training een attentie. De door de bond georganiseerde cross competitie telt mee in dit klasement, net als de trainingwedstrijden zoals Rondje Novabaan.

Tweede Cross competitie wedstrijd 2022-2023

Zaterdag 14 januari 2023 werd de tweede cross competitie wedstrijd georganiseerd door AV Castricum op het terrein van Camping Bakkum. Een prachtig parcours voor de lopers. Helaas was het een regenachtige dag, waardoor veel toeschouwers en atleten na de wedstrijd snel huiswaarts keerden. Zo'n regendag kan je dan beter hebben in Castricum, de bomen zorgen voor beschutting, dan op het open terrein bij Dokev.

De Jongens junioren A en B beten met de 4000 meter de spits af. Voor Nova startten Joost Emmaneel (7e in 16.06), Sijmen Ploeg (9e in 16.44) en Mattis Reijmerink (11e in 18.38).

Daarna kwamen de jongens junioren C voor hun 3000 meter met Espen van der Welle (7e in 12.17), Jasper Konijn (19e in 13.59) en Wout Boekel (23e in 14.34). Viggo Wolthuis was ondanks dat hij zich niet fit voelde wel gestart in deze groep. Drie kilometer bleek toch te lang met een ziek lijf en nam een goed besluit om de wedstrijd te verlaten.

Voor de 2000 meter startte de meisjes junioren C met Fien Plak (8e in 9.01), op de hielen gezeten door Esmay van Wonderen (9e in 9.02). Jill Bruin kwam als 12e over de finish in een tijd van 9.20. Dan een sterke finish van Lotte van Schagen (22e in 9.54) net voor Bregt Hopman (23e in 9.55). Suus Kruijer maakte het Nova team compleet, terug komend van een blessure werd ze 25e met haar tijd van 9.59 wist ze onder de 10 minuten te blijven.

Per Mellema (18e in 9.37) en Hajo de Vries (27e in 12.46) vertegenwoordigde Nova bij de jongens junioren D2. Zij liepen twee ronden van een kilometer.

De afstand die Iven Ligthart moest lopen was ook 2000 meter. Hij deed dit in 8.25 minuten en werd daarmee 6e bij de jongens junioren D1. Sven Nieuwland zou ook startte, maar kwam die ochtend geblesseerd van het voetbalveld af en moest zijn wedstrijd afzeggen.

Bij de meisjes junioren D2 startte weer een grote groep meiden van Nova. Sara Pot werd 3e en liep de 1500 meter in 6.32 minuten. Jinte Huibers zat daar vlak achter met 6.35 minuten werd zij 5e. Lisa Slijkerman werd 9e in 6.56, Romy van Wonderen 17e in 7.19 en

Anna Bruijn 25e in 8.58 minuten. In deze leeftijdsgroep mistte we Indy van den Berg. Door gezondheid problemen kon zij niet starten. Heel veel beterschap Indy! Hopelijk zien we je weer snel op de Novabaan!!!

De meisjes junioren D1 werd vertegenwoordigd door Nikki Boekel (17e in 7.25), Femm Bruin (19e in 7.27), Fenna Tesselaar (25e in 7.51) en Hidde de Vries (37e in 10.17). Zij liepen 1500 meter.

Na een korte pauze was het tijd voor de pupillen. De jongste pupillen van Nova die meededen was de groep pupillen B. Jurre Blankendaal liep de 1250 meter in 5.49 en werd daarmee 8e. Krijn de Groot 20e in 6.25. Jop Zutt liep daar 5 seconden achter en werd 22e. Daarna een groepje met Novalid Sven Nieuwland daarbij, hij eindigde op de 26 ste plaats en liep 6.37 minuten.

Dit keer was Nova ook bij de meisjes pupillen B vertegenwoordigd. Rosa Hoogeboom liep de 1250 meter in een super snelle tijd van 5.53 en werd daarmee 4e. Haar zus Lynn Hoogeboom werd 13e in een tijd van 6.23 minuten.

Mart Zutt moest Nova alleen vertegenwoordigen bij de jongens pupillen A1. Hij liep de 1250 meter in 6.01 minuten en kwam daarmee als 9e over de finish.

Ook Lieke Tillema moest het alleen doen. Zij werd 18e en liep de 1250 meter in 6.16 minuten.

Rondje Novabaan

Zondag 29 januari 2023 organiseerde de jeugdcommissie van Nova een Rondje Novabaan. Op en om onze eigen accommodatie waren twee verschillende ronden uitgezet. Een lange ronde van 1000 meter en een ronde van ongeveer 700 meter. Tweeënveertig atleten hadden zich aangemeld. Om half elf begon de gezamenlijke warming-up door al inlopend het parcours te verkennen. Daarna de oefeningen en de loopscholing om de spieren los te maken.

Rond 10.50 uur klonk het startschot voor alle deelnemers. Aan de hand van het startnummer was te zien wie 700 meter, 1000 meter, 1500 meter, 2000 meter, 4000 meter of 5000 meter moest lopen. De organisatie was erg blij met de hoge opkomst. Vergeleken met de eerdere georganiseerde Rondjes Novabaan waren nu de pupillen ook goed vertegenwoordigd. En dat bracht veel ouders, opa's en oma's naar de atletiekbaan.

De sfeer was gezellig en sportief. Na afloop stond er in de kantine voor de deelnemers een beker welverdiende limonade klaar.

De uitslagen van deze wedstrijd staat op www.avnova.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

Derde Cross competitie wedstrijd 2022-2023

Zaterdag 4 februari 2023 was de derde en tevens laatste cross competitie wedstrijd voor de finale wedstrijd. Dit keer lag het parcours in Anna Paulowna. Het werd georganiseerd door AV Dokev. Zij hadden niet alleen gezorgd voor de gebruikelijke zaken wat met een cross organisatie te maken heeft, ook het weer was perfect! Zacht en (bijna) geen wind.

Weer was het de beurt aan de jongens junioren A en B om de spits af te bijten. Joost Emmaneel werd 3e (19.28), Sijmen Ploeg kwam als 7e (21.48) en Mattis Reijmerink als 8e (22.54) na hun 5 ronden van een kilometer over de finish.

Bij de jongens junioren C kwam er een halve kilometer bij vergeleken met de tweede wedstrijd. Zij moesten 3500 meter lopen. Espen van der Welle finishte als 5e (13.52) Jasper Konijn als 13e (15.13), op de hielen gevolgd door Julian Vader 14e (15.19) en Wout Boekel 21e (17.08).

Bij de meisjes junioren C startte in totaal 20 atleten waarvan zes Nova leden! Voor hun 2000 meter. Voor Nova kwam Fien Plak als eerste over de finish lijn als 6e in een tijd van 8.28 minuten, Bregt Hopman werd 9e (8.40), als 13e Lotte van Schagen (8.54), Esmay van Wonderen (misschien iets te hard gestart?) met 9.00 minuten op de 15e plek, Suus Kruijer 16e (9.08) en Jill Bruin in een tijd van 9.14 minuten als 18e.

Gelukkig was Sven Nieuwland herstelt van zijn blessure en kon hij samen met Iven Ligthart de derde wedstrijd wel starten voor hun 2000 meter. De mannen houden elkaar haarscherp in de gaten en drijven elkaar naar de beste prestaties. Dit keer finishte Sven (5e in 7.50) net voor Iven (6e in 7.55). Voor Nova is het jammer dat er niet nog een Nova atleet in deze groep kan starten. Het zou een mooie klassering opleveren als team. Maar deze mannen zijn in ieder geval zeker van een plek in de finale.

De meiden junioren D2 (1500 meter) hebben wel een team en wat voor team! Sara Pot leverde daar de minste punten voor (daar gaat het om), zij werd nl tweede in een tijd van 6.09. Jinte volgde met de 4e plek in 6.12 minuten. Dan op de negende plek Lisa Slijkerman (6.44), Romy van Wonderen 10e in 6.50 en Anna Bruijn op de 19e plek in 8.04 minuten. Dit leverde in het team klassement een 1e plek op!

Bij de meisjes junioren D1 (1500 meter) startten Femm Bruin (17e in 7.15), Nikki Boekel (19e in 7.28) en Hidde de Vries werd 27ste in 10.26 minuten.

De jongens pupillen B werden vertegenwoordigd door Lars Nieuwland (22ste in 6.21), Jop Zutt (27ste in 6.46) en Jurre Blankendaal (28ste in 6.48). Zij liepen net als de vorige wedstrijd, 1250 meter.

Mart Zutt kwam in zijn leeftijdsgroep (Jongens pupillen

A1) als 16e over de finish. Hij liep de 1500 meter in 7.12 minuten.

Bij de Jongens pupillen A2 had Nova ook team. Teun Zutt bereikte na 1500 meter als 4e de eindstreep in een tijd van 6.12. Levi van Wonderen werd 11e in een tijd van 6.26 en Jens de Groot liep 6.44 en werd daarmee 17e. Dit leidde naar een tweede team plek!!

De dag werd afgesloten met de meisjes pupillen A2. Ook zij liepen 1500 meter. Voor Nova startte Esmé Bruijn. Zij werd 27ste in 8.16 minuten.

Finale cross competitie 2022-2023

Deze wedstrijd wordt gehouden op zaterdag 11 maart in Wieringerwerf. Eenentwintig Nova atleten hebben zich voor deze wedstrijd geplaatst. Vier Nova teams kunnen mee strijden voor de team prijzen. Er mogen maar vier deelnemers per team starten, waardoor er een aantal Nova atleten niet kunnen meedoen tenzij zij zich individueel ook geplaatst zouden hebben. Voor Nova doen mee:

Bij de mannen U20 en mannen U18 (junioren A en B) zullen Joost Emmaneel, Mattis Reijmerink en Sijmen Ploeg starten. Zij vormen samen een team!

Espen van der Welle zal bij de junioren C starten.

Bij de meisjes C Fien Plak, Esmay van Wonderen, Bregt Hopman en Jill Bruin. Ook zij vormen als extra een team.

Bij de Jongens junioren D1 mogen Iven Ligthart en Sven Nieuwland meedoen. Waar zullen ze elkaar naar toe jagen?

Bij de meisjes junioren D2 zullen Sara Pot, Jinte Huibers, Lisa Slijkerman en Romy van Wonderen een team vormen. Alhoewel ze zich alle vier individueel ook geplaatst hebben!!

Bij de meisjes junioren D1 hebben we één ijzer in het vuur nl. Femm Bruin.

Jurre Blankendaal zal Nova vertegenwoordigen bij de jongens pupillen B.

Aan Mart Zutt de taak om dat bij de jongens pupillen A1 te doen.

Lieke Tillema zal starten bij de meisjes pupillen A1.

Tenslotte zal om 15.10 uur de laatste Nova lopers en het laatste team in actie komen. Het is dan de beurt aan Teun Zutt, Levi van Wonderen en Jens de Groot.

Heel veel succes en plezier!!!

Namens de jeugdcommissie, Nelina



MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl



Schipper Solar & Finance
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





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
www.gkamper.nl

Pietpraat



Het is inmiddels zaterdag en de laatste dag voor het aanleveren van kopie voor de volgende uitgave van Noviteit is verstreken. Toch gok ik het maar op dat er nog een pagina vrij is. Reserveren is ook moeilijk want waar haal ik zomaar iets zinnigs vandaan om

te vermelden. Behalve de crosscompetitie voor de pupillen en junioren

zijn er niet zoveel wedstrijden waar ik weet van heb.

Als deelnemer van de onderhoudsploeg voor onze accommodatie kom ik eens in de veertien dagen naar de baan om gezellig met de andere deelnemers te werken en koffie te drinken. De boslopen behoren inmiddels tot het verleden dus ook geen posten meer nodig. Niet dat ik dat erg vind hoor. Er blijft af en toe evengoed wel wat anders te doen.

Hardlopen gaat al jaren niet meer maar toch probeer ik de conditie op peil te houden door regelmatig de fiets (zowel race als randonneur) te pakken of in de kano te stappen.

Dat stond vandaag ook weer op het programma. Op de fiets naar de kanovereniging Kanowaard aan de Westdijk in Heerhugowaard waar mijn kano sinds een aantal jaren onderdak heeft gevonden en dan lekker een paar uur intensief me op het water "uit te sloven" zoals mijn vrouw dat noemt. Er stond een behoorlijk windje dus ik kon wel

aan mijn trekken komen, vooral op wat ruimer water zoals het Oosterdel in Broek op Langedijk. Ik probeer dat eens in de week te doen, maar dat lukt niet altijd. Soms is

het weer ook niet zo aantrekkelijk. Maar het is een goed alternatief voor het hardlopen, en heel belangrijk: in

de buitenlucht.

Deze week hoorde ik van het overlijden van Chiel van de Garde uit Schoorl. Hij was de voorzitter van de organisatie die de Marathon Schoorl, later de Groet uit Schoorl, organiseerde. Wij als Nova waren er ook heel nauw bij betrokken. Een stukje geschiedenis.

Het organiseren van atletiekwedstrijden was vroeger alleen toegestaan door verenigingen die bij de Atletiekunie waren aangesloten. Dat was die organisatie niet, dus zochten ze aansluiting bij een atletiekvereniging. Dat was eerst A.V.W. uit de Wieringermeer door contacten met Peter en Marian Robert. Toen zij in Warmenhuizen kwamen wonen en actief bij Nova werden kwam Nova in beeld. Dat was ook de reden dat er iemand van Nova in het bestuur kwam. We hebben dat evenement zien groeien tot wat het nu is. Later kwam de mogelijkheid dat ook andere organisaties zich rechtstreeks bij de Atletiekunie aansloten waardoor het niet meer onder de vlag van Nova gebeurde. Wij bleven er wel heel nauw bij betrokken. De laatste verandering is geweest dat Le Champion het evenement overnam. Terecht want het was zonder professionele hulp niet meer te doen.

Ik herinner me nog dat in de beginperiode voorinschrijving nog niet mogelijk was.

Wel was er de mogelijkheid om op zaterdag ervoor alvast een startnummer op te halen. Toen voorinschrijving mogelijk werd gemaakt moest je als je het startnummer thuis wilde ontvangen bij de inschrijving een gefrankeerde envelop insluiten. Ik heb dit ook wat jaren verzorgd. Door de vele afstanden en het toekennen van nummers voor de verschillende categorieën had je daar zowat een dagtaak aan. En wat te denken van het hele finishgebeuren met het opschrijven van nummers en tijden voor een goede uitslagenlijst en deze dan weer te laten drukken en verzenden voor degenen die daarom gevraagd en betaald hadden. Als je dat met nu vergelijkt wat is er dan veel veranderd.

Ja, zo spreekt een man op leeftijd.

Wellicht tot een volgende keer.

Piet (vdW)



WANDELVIERDAAGSE

17 tot en met 21 april 2023

Atletiek vereniging Nova organiseert dit jaar de wandelvierdaagse in week 16.

Vanaf maandag 17 t/m vrijdag 21 april 2023 kan er gewandeld worden. Vijf avonden, zodat het mogelijk is om een avond te verzuimen om uit te rusten, te sporten of iets anders te gaan doen.

Er kan gekozen worden uit de afstanden 5 of 10 km.

De start is elke avond tussen 18.00 en 19.00 uur vanaf de atletiekbaan van Nova, Oostwal 33. Voor de 10 km is de start tussen 18.00 en 18.30 uur.

Op vrijdagavond is de feestelijke binnenkomst met muziek. Het wordt weer heel gezellig deze week in en rond Tuitjenhorn en Warmenhuizen. Echt een evenement om met elkaar lekker sportief bezig te zijn en bij te kletsen.

Het inschrijfgeld bedraagt €5,-.

Hopelijk mogen we net als vorig jaar de voor-inschrijving doen op de Hoge Ven en de Barbara school, zodat er op maandag alleen de route bij Nova opgehaald hoeft te worden.

Vind je het leuk om te helpen, stuur dan een mail naar Nel Stuyt, nelstuyt@quicknet.nl



Zomercompetitie junioren

De zomercompetitie komt er weer aan. Samen met je leeftijdsgenoten vorm je een team.

Binnen je team verdelen we de onderdelen en gaan we 3 dagen op pad. We verzamelen in de ochtend bij Nova en eind van de middag ben je weer thuis.

Meedoen? Geef je op via jeugd@avnova.nl

Vermeld hierbij je naam, geboortedatum en of je alle 3 de data beschikbaar bent.

Voor de junioren A/B (2004,2005,2006,2007) is de wedstrijd op:
23 april, 28 mei en 11 juni.

Voor de junioren C/D (2008,2009,2010,2011) is de wedstrijd op:
22 april, 13 mei en 17 juni.



Wilco van der Stoop

Acupunctuur • Chinese kruiden geneeskunde

Acupunctuur of Dry needling kun je o.a. gebruiken bij de volgende klachten:

- Darmen
- Slaap problemen
- Menstruatie
- Hoofdpijn/Migraine
- Duizeligheid
- Pijnlijke gewrichten en spieren
- Hooikoorts
- Concentratie problemen
- Mentale problemen
- Eczeem
- Verkoudheid die niet over wil
- Lichamelijke klachten bij bv. Sport blessures



Dry needling is een fantastische behandel methode voor nek-, schouder-, rugklachten, duizeligheid, hoofdpijn, tinnitus (oorsuizen) en alle problemen aan het bewegingsapparaat.

Er zijn nog een veelvoud aan klachten te benoemen.

Kijk voor meer info op mijn website www.wilcovanderstoop.nl

U bent welkom in mijn praktijk gevestigd aan de Manusveert 132 in Tuitjenhorn of bij u aan huis.

**Bereikbaar op 06- 46 18 99 15 of info@wilcovanderstoop.nl
Tot ziens!**

NIEUWE LEDEN GEZOCHT

EHBO-vereniging Warmenhuizen is een prachtige vereniging die zich inzet voor het dorp.

Wij zorgen voor een veilige omgeving tijdens allerlei activiteiten zoals:

- Wielerronde • Sportweek • Fietsexamen • Huisweid Festival • Sinterklaas/carnavalsintocht • Sport activiteiten bij NOVA enz.

Ook voor uw persoonlijke ontwikkeling is een EHBO-diploma van toegevoegde waarde.

U wordt door middel van leerzame en informatieve trainingsavonden continu bijgeschoold in uw kennis.

Uw EHBO-diploma kan levens redden, ook in uw nabije omgeving.

Kom bij onze club, u bent van harte welkom!!!

U kunt contact met ons opnemen via info@ehbowarmenhuizen.nl



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



Een Noviaan is iemand die voor anderen klaar staat om anderen te laten genieten van de hardloepsport. Vaak zijn het stille krachten die ervoor zorgen dat alles op rolletjes loopt. Veel zaken die geregeld worden zijn echter niet zo vanzelfsprekend als het lijkt. Daarom laten we in deze serie mini-interviews een aantal vrijwilligers van Nova aan het woord. Deze keer komt Sander Kager aan bod. Zijn trainingen aan de meestal iets rustigere hardlopers op de donderdagavond waren zeer gewaardeerd. Helaas voor ons besloot Sander onlangs om te stoppen met deze training, omdat andere druktes en een blessure te veel van hem vroegen.



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

Om zelf meer te weten te komen over het hardlopen ben ik een opleiding begonnen bij Virgil Spier, een oud Olympiër, in Amsterdam. Toen ik het diploma had ben ik door Jos Hoogeboom benaderd of ik bij Nova training wilde geven. Na de Coronatijd in 2021 ben ik begonnen en heb ik 1,5 jaar training gegeven. Nu werd het vanwege een verbouwing te druk en was ik geblesseerd. Ook het werk bij Sport-Z vraagt meer aandacht en energie, waarbij ik af en toe per dag 12 tot 15 kilometer wandel. Hiervoor was ik gestopt met mijn werk in de detailhandel. Bij Sport-Z zal het aantal werkuren de komende tijd toenemen. Daar geeft ik sportlessen aan mensen voor wie het niet vanzelfsprekend is om te sporten. Het gaat dan bijvoorbeeld om mensen uit het AZC in Alkmaar en 60-plussers.

Wat deed je voor de club?

Ik gaf hardlooptraining op de donderdagavond.

Waarom heb je de taak opgenomen?

Ik vind het leuk om training te geven aan mensen die enthousiast zijn en op een gebied waar ikzelf ook enthousiast over ben.

Wat zijn de leuke kanten?

De contacten en buiten zijn vind ik het leukste en ook om mensen actief te krijgen. Het is daarbij wel belangrijk om goed te kijken naar het niveau dat ze aankunnen en de balans te bewaken, zodat het niet te gek wordt. Zelf houd ik trouwens wel van hard trainen.

Op welk onderdeel ben je zelf het beste?

Dat is op de 10 km en halve marathon. De halve van Egmond en Schoorl staan meestal op het programma en ook Texel en Hoorn. Meestal loop ik vier a vijf halve marathons per jaar en verder 10 kilometer-loopjes in de buurt.

Is er nog een kans dat je vroeg of laat het trainerschap weer oppakt?

Eerst weer zelf fit worden en dan kijken hoe het gaat. Maar zelf weer kunnen lopen en dan bij Jan op de dinsdagavond weer beginnen is nu het belangrijkste.

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

Dat ze blij mogen zijn met zo'n mooie vereniging met Giganten, de mooie jeugdafdeling en alle vrijwilligers die voor de club klaar staan.

Wie was je eigen favoriete trainer?

Dat was onder andere Chiel van de Garde (op 22 februari j.l. overleden) bij de Schaatstraininggroep Schoorl. Bij hem kon je flink aan de bak. Later nam Jan Berkhout het van hem over. Later ben ik met zijn groep overgegaan naar Nova. Het is knap hoe Jan op rustige wijze 30 leden op een trainingsavond training geeft.

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

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

www.nice-id.nl



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

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

**"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
of neem contact op met

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



ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheken

Bezoekadres
Bregweid 4 (achterom)
Warmenhuizen

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

info@awdg.nl

Een goed advies betaald zich zelf!

Wintercompetitie jeugdleden

seizoen 2022-2023

	Ronde van Tuitjenhorn	kermis- sloop Zijdewind	Rondje Bergen	kermis- loop Petten	Boeren- koolloop	Rondje Novabaan	Cross- comp. Aro'20	Ploeg Polder Cross	Duin- training	cross- comp. Castricum	Rondje Novabaan	crosscomp. Dokev
Kate Meijer											X	
Ibbe de Groot		X		X		X			X			
Reef Missaar											X	
Adam Garrone	X											
Maya Missar											X	
Lieke Bruijn											X	
Lily Missaar				X				X			X	
Jill Bruijn	X										X	
Jort Bruin											X	
Krijn de Groot	X	X		X	X	X	X	X	X	X		
Esmé Bruijn			X		X	X				X	X	X
Lune Mourik									X		X	
Mijss Bruin	X			X	X	X					X	
Jenn Ligthart											X	
Indy Borst					X				X		X	
Fem									X			
Lieke Tillema							X		X	X	X	
Lars Nieuwland				X	X	X	X			X		
Jur Pronk					X							
Yoeri de Nijs	X				X							
Jop Zutt							X			X	X	X
Bram Pronk	X											
Jurre Blankendaal					X		X		X	X		X
Teun Zutt							X			X	X	X
Cas Tesselaar	X				X							
Dean de Korte	X					X			X			
Mart Zutt							X			X	X	X
Lars Nieuwland					X							X
Iven Ligthart						X	X			X		X
Rosa Hoogeboom									X	X		
Anna Bruijn		X			X	X				X	X	X
Fenna Ooievaar	X											
Lynn Hoogeboom	X								X	X		
Jens de Groot	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X
Sven Nieuwland	X				X	X	X			X	X	X
Joah Rijkers											X	
Levi van Wonderen	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Boris Bleeker					X							
Nikki Boekel	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Marit van Meerland											X	
Noortje de Vries			X				X			X		X
Danique Bak									X			
Fenna Tesselaar	X				X	X	X			X		
Senn Thomas	X											
Scott Groot	X	X			X						X	
Mika Tillema					X							
Koen Pronk	X				X							
Femm Bruin	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Hajo de Vries	X		X			X	X			X		
Sara Pot	X			X	X	X	X	X	X	X		X
David Pronk	X											
Per Mellema	X									X		
Romy van Wonderen	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Jinte Huibers	X		X	X	X		X		X	X	X	X
Lies Strooper	X											
Jasmijn Huisman					X							

	Ronde van Tuitjenhorn	kermis- sloop Zijdewind	Rondje Bergen	kermis- loop Petten	Boeren- koolloop	Rondje Novabaan	Cross- comp. Aro'20	Ploeg Polder Cross	Duin- training	cross- comp. Castricum	Rondje Novabaan	crosscomp. Dokev
Saran Schuijt	X											
Indy van den Berg	X		X	X	X		X					
Lisa Slijkerman	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
Suus Kruijer	X								X	X	X	X
Fien Plak	X	X		X	X		X		X	X	X	X
Bregt Hopman	X			X			X			X	X	X
Lotte Schagen	X					X	X	X	X	X	X	X
Isabel Ofman	X				X	X			X		X	
Evi Muijs	X										X	
Pracht van der Veek				X								
Esmay van Wonderen	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X
Jill Bruin	X		X	X	X	X	X		X	X		X
Annelou Duineveld									X		X	
Ruby Noordstrand						X						
Moos Anema									X			
Tiemen Pronk	X				X							
Floris Pronk									X			
Tim Stroet	X											
Twan Stroet	X											
Wout Boekel	X					X	X		X	X	X	X
Per Noordstrand						X						
Jay Thomas	X				X							
Julian Vader	X						X			X	X	X
Luke Schuit	X										X	
Jasper Konijn	X						X		X	X	X	X
Xun Claassen			X									
Jord Stuyt	X											
Bo Reijmerink	X											
Espen van der Welle	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X
Sam Oud	X								X		X	
Viggo Wolthuis	X						X		X	X		
Kees Kruijer	X											
Mattis Reijmerink	X	X					X	X		X		X
Joost Emmaneel	X			X	X	X	X			X	X	X
Sijmen Ploeg					X	X	X	X		X	X	X

Bedankt!

voor de belangstelling na m'n knieoperatie. Bloemen, kaarten, appjes, bezoeken, telefoontjes, het heeft allemaal een 'helende werking'!
Ben volop aan het revalideren, ik kom weer terug! Als wandelaar en als trainer.

Maar dat gaat zeker nog wel even duren!

Marian Robert

26 Maart 2023

Clubkampioenschappen

Cross



Let op het ingaan
van de zomertijd!

Aanvang: 10:00

Melden in de kantine 30 minuten voor aanvang.

Deelname is gratis

Chronoloog:

		Tijd
- 1000m	Mini + C + B Pupillen	10:30
- 1000m	A Pupillen + Giganten	10:45
- 2000m	Junioren D	11:00
- 2000m	Junioren C + Meisjes Junioren B	11:10
- 2000m	+ Sprintcross alle categorieën	11:10
Prijsuitreiking		11:40
- 4000m	Jongens Jun. B + Meisjes Jun. A + Dames Senioren + Dames Masters + StartToRun	12:15
- 6000m	Jongens Jun. A + Mannen Senioren + Mannen Masters	12:15
Prijsuitreiking		12:45

Wandelnieuws

Donderdagmorgen-wandelgroep.

Vanuit Sportservice Schagen is, in samenwerking met de wandeltak van Nova, in september een nieuwe wandelgroep opgestart.

Vanaf de Nova-accommodatie wandelt de groep van 9.30 u – 10.30 u zonder verdere begeleiding. Na afloop gezellig koffie-thee drinken met elkaar in de Novakantine.

Het is een groot succes, de groep telt inmiddels bijna 25 wandelaars en zijn er ook al 5 doorgestroomd naar de maandag-zaterdagmorgen-trainingen in de duinen van Schoorl.

Deze deelname is gratis, koffie-thee-koek uiteraard niet. Wel is aan de deelnemers een vergoeding van 15 euro op jaarbasis gevraagd als bijdrage aan de energiekosten.

Ook krijgen ze de Noviteit. Dus welkom nieuwe wandelgroep bij Nova

Lijkt het je wat (of iemand die je kent): wandel gerust mee. Het is goed voor lijf en leden en gezelligheid staat voorop.

Meer informatie: Peter en Marian Robert: wandelen@avnova.nl of 06 48161285

Nordic Walking

Sinds het begin van dit millennium heeft Nova een Nordic Walking groep. Zij trainen op zaterdagmorgen in de duinen van Schoorl.

Binnen Nova is niet veel bekend over deze trainingsvorm.

Nordic Walking is het wandelen met speciaal ontwikkelde poles en is als sport ontstaan in Finland waar de crosscountry skiërs dit als belangrijkste trainingsvorm in de zomer gebruiken. Bij Nordic Walking worden geen skistokken gebruikt maar speciaal ontwikkelde poles. Nordic Walking biedt enthousiaste, sportieve mensen een gemakkelijke en leuke manier om te genieten van een gezonde levensstijl in de vrije natuur en is een uitdaging om het uithoudingsvermogen verder te vergroten.

Net als bij Sportief Wandelen wordt getraind met verschillende tempo's, maar bij Nordic Walking worden houding van het lichaam en het gebruik van armen door de poles benadrukt.

Om Nordic Walking goed onder de knie te krijgen bied ik een gratis cursus van 4 weken aan. De benodigde poles kan je van mij lenen.

Deze cursus is op zaterdagmorgen in de duinen van Schoorl, startdatum is in overleg met de deelnemers.

Interesse? Mail naar wandelen@avnova.nl of bel 06 48161285

Peter Robert



Nova in de media en op de socials



Leden van AV Nova zijn over het algemeen supersociaal. Samen optrekken en bewegen schept immers een mooie gastvrije en natuurlijke band. Het gaat erom, dat je daarbij jezelf kunt zijn en op elk gewenst niveau atletiek kunt bedrijven of hardlopen of welke vorm van wandelen. Iedereen is van harte welkom. Alle bijzondere momenten bij onze vereniging, waar we trots op zijn, of die ons nog lang zullen bij blijven, willen we graag delen binnen de toegestane regels. Zo kunnen we het prachtige Nova-gevoel uitdragen. Meerdere kanalen werken het beste om al onze leden te bereiken. Aangezien we van alle markten thuis zijn en zowel jeugdige als niet meer zo jeugdige leden hebben zijn de wensen zeer divers om ze via media te benaderen.

Ook voor onze sponsors die de club een warm hart toe dragen is het leuk om zichtbaar te zijn. Die bedrijven steunen ons met iets wat ze zelf ook hadden kunnen gebruiken om iets mee te doen. Maar ze kiezen ervoor om het niet voor zichzelf te gebruiken, maar om andere er blij van te laten worden. Nou daar worden wij ook blij van en dan is het niet erg om daar een advertentie voor te plaatsen. Die ruimte is er in deze Noviteit zeker en als anderen ons willen sponsoren dan kan dat altijd via de sponsorcommissie. (zie gegevens voorin dit nummer)

Nova heeft sinds kort een mediacommissie met enthousiaste leden die elk hun eigen specialiteit hebben. Van papieren uitingen tot de meest hippe snelle media; er zit van alles bij. De bedoeling is om onze interne en externe communicatie beter te organiseren. Onze voorzitter heeft een plan bedacht met heldere uitgangspunten. Wat en hoe willen we onze doelgerichte ideeën bereiken? Goede afstemming tussen de verschillende personen die die communicatie via de verschillende kanalen vormgeven is essentieel. Ook is het doel de uitingen optimaal te stroomlijnen, qua beeld met hetzelfde logo, kleuren etc. en de informatie correct, op tijd en niet onnodig dubbelop te brengen.

Doelen van de communicatie door Nova zijn:

- ★ Informeren van leden en niet-leden over wat Nova doet (trainingen, wedstrijden, evenementen, lid worden etc.)
- ★ Leden werven
- ★ Zichtbaarheid in gemeente/regio vergroten en op peil houden
- ★ Betrokkenheid (Nova-gevoel) van (ouders van) leden vergroten en/of behouden

De meest gebruikte kanalen van AV Nova op dit moment:

- ★ Noviteit
- ★ www.avnova.nl
- ★ Facebook
- ★ Instagram
- ★ YouTube
- ★ Strava

Mogelijke (extra) kanalen waar we over brainstormen zijn: LinkedIn (mede voor de sponsors, Tiktok (voor de jeugd) en Whatsapp (als informatielijn en met nieuwe mogelijkheden via community). Wil je ons helpen of heb je een goede tip of iets anders belangrijks te melden wat bij Nova past dan kan je dit melden via media@avnova.nl. Meer info en linken naar onze socials zie je op www.avnova.nl en bezoek ons op de meest gebruikte kanalen hierboven. Het is er speciaal voor jou!

Evenementenkalender

Een regionale loop die het promoten zeker waard is dat is de **Paaspolderloop**, een sportief feestje in Nieuwe Niedorp. Op tweede paasdag, maandag 18 april, wordt de loop over de klinkers van de Dorpsstraat en over de graspollen noordelijk van het dorp weer gehouden. De vaste afstanden staan weer op het programma: voor de allerjongsten de 250 meter met de paashaas, de 2,5 en de 10 kilometer. En natuurlijk de wandeltocht. Voor de 5 en de 10 kilometers alsmede de wandeltocht zal vooraf inschrijven noodzakelijk zijn. Voor de kortere afstanden (250 meter en 2 km) volstaat aanmelding op de dag van de loop zelf. De wedstrijd is groot genoeg om toppers aan te trekken en evengoed knus genoeg door de losse sfeer.

Een andere goede tip om eens naar af te reizen is op 19 maart de **Hoornse Dijkenloop** van Hollandia. De route, voor zowel de 10 kilometer als de 10 Engelse mijl, ligt in het landelijke gebied nabij Wognum. De Dijkenloop dankt zijn naam aan de Kleine – en Grote Zomerdijk, de Rijndijk en tot slot Bobeldijk, die in het parcours zijn opgenomen. Daartussen vormen de Pankoek- en het Gortepad de verbindingen. Lekker landelijke en verkeersluwe wegen om je helemaal op uit te leven. Dat kan trouwens ook heel goed bij de **Polderloop** in Obdam, die deel uitmaakt van onze eigen wintercompetitie. Je kunt ook wandelen als je het rustig aan wilt doen.

Voor de wandelaars is verder de eigen Nova wandelvierdaagse ideaal om je fraaie eigen omgeving eens op een aangename wijze te verkennen. Half april staat dit evenement op de kalender en het staat al jaren garant voor optimaal wandelplezier voor jong en oud.



Maart

- 05-03 Polderloop, Obdam, jeugdlopen en 5 en 10 km. Ook 10 km wandeltocht. Via www.inschrijven.nl tot 3 maart inschrijven. Onderdeel Nova Wintercompetitie <https://aro88.nl>
- 11-03 40e Halve Marathon De Waal, Texel, jeugdafstanden 1,2 en 2,5 km en 5, 10,6 en 21,1 km AV Texel www.halvemarathondewaaltexel.nl
- 11-03 Finale jeugdcrosscompetitie, Dijkgatbos, Wieringerwerf, www.avwieringermeer.nl/
- 19-03 Dijkenloop AV Hollandia, Hoorn. Afstanden 5, 10 en 16,1 km. www.avhollandia.nl/dijkenloop/
- 26-03 **Nova Clubcross Warmenhuizen, Voor jong en oud: jeugdafstanden 1.000 en 2.000 meter 4 of 6 km Wintercompetitie, www.avnova.nl**

April

- 02-04 De Dijkloop, Koedijk. Afstanden 0,6 km - 1,5 km - 5,5 km - 10,5 km. www.dijkloop.nl
- 02-04 Runnersworld Voorjaarsloop Dokev. 5 en 10 km www.atletiekvereniging-dokev.nl/
- 07-04 Cityrun by night, Heerhugowaard. avondloop kidsrun en 5 of 10 km. <https://heerhugowaardcityrun.nl/evenementen/>
- 10-04 Paaspolderloop, Nieuwe Niedorp. 5 en 10 km en kidsrun op de weg en door weilanden, tevens wandeltocht. www.paaspolderloop.nl
- 17 t/m 21-04 AV Nova wandelvierdaagse, op eigen accommodatie. www.avnova.nl

Mei

- 04 en 05-05 Bevrijdingsloop van Wageningen naar Schagen. Estafetteloop met bevrijdingsvuur en grenzeloos avontuur. Voor info aanmelding: zie de aankondiging in dit nummer.
- 14-05 Schagen City Run, wegwedstrijd 5 en 10 kilometer in de kern van Schagen en het prachtige buitengebied. Kidsrun met diverse korte afstanden www.schagencityrun.nl
- 26-05 Raadhuis Pinksterun, Oudorp. 5 en 10 km en kidsrun. Wandelen kan uiteraard ook. <https://raadhuispinksterun.nl/>



Juli

- 15-07 Stratenloop Tuitjenhorn. Jeugdlopen en 5e en 10 km. www.stratenlooptuitjenhorn.nl

 **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

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 inspannende 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



Oudevaart 87,1749 CH Warmenhuizen
06 53 27 07 14
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



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


Seed Valley powered by Bejo Zaden

Bejo, ook op facebook



That's bejo quality > bejo.nl

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



PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
 verbouw
 restauratie
 onderhoud



steha gecertificeerd
 hoofdaannemer

BOUW GARANT

Vakgroep Restauratie 

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

