

NOVA



Maart - April 2024

in deze editie:

25 maart Uitnodiging Algemene Ledenvergadering

Pim&Emmieloop 2.0

De menstruatie

Gezond tussendoortje

Pietpraat

Wandelen op blote voeten!





In 2024 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

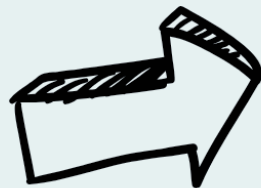
Boek bij Margit
(0638916380) en met één
telefoontje is jullie uitje
geregeld!

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 14 tot en met 24 maart.**

**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.**

Geef je op via:



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



Trambaan 5a Warmenhuizen

In deze Noviteit

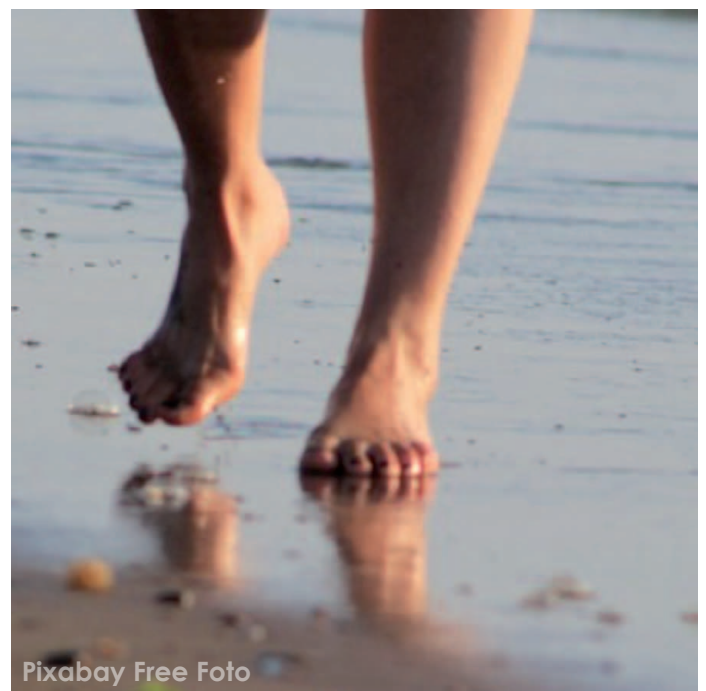
Bestuur & Informatie	
Commissies	
Beste Novianen	
Wist je dat..	
Uitnodiging Algemene Ledenvergadering	
25 maart 2024	
Verjaardagen	
Pim&Emmieloop 2.0	11
De menstruatie	14
Hardlopen op het ruiterspad. NIET DOEN!	15
Gezond tussendoortje	17
Jong blauw News	18
De hardloofdokter	23
Nationale Bevrijdingsvuurestafette	24
Ben jij er dit jaar ook bij?	24
Pietpraat	27
Wandelen op blote voeten!	29
Harmonie tussen motivatie en discipline	30
Mooie Rondwandelingen in Noord Holland	33
Pupillencompetitie	35
Evenementenkalender	37

Redactioneel

4 Nova bruist de komende tijd, doordat ze barst
5 van de activiteiten. Pupillenwedstrijden, de
6 eigen clubcross, onze jaarvergadering, de eigen
6 avondvierdaagse, het Nova-weekendje weg en
7 ook de bevrijdingsloopestafette komen eraan. Een
7 mooie tijd komt eraan en het motiveert om van de
9 mogelijkheden bij Nova te genieten. Dit clubblad
staait vol met aankondigingen en vele verrassende
stukjes. Piet heeft weer een bijdrage waar we blij van
worden. Zo krijgen we een kijkje achter de schermen
van onze handige klusploeg. De hardloofdokter
geeft inzicht wat de voor en tegens van sneeuwpret
zijn.

11 De wintercompetitie nadert het einde. Als je na
14 deze winterwedstrijden de smaak te pakken hebt en
14 een mooie lentedoel zoekt om de looproutine zin te
15 geven, spiek dan stiekem even snel aan het einde
15 van het blad of er wat voor je bij zit. Vele knusse
17 lokale loopjes worden met zorg georganiseerd
18 en verdienen het om door enthousiaste lopers of
wandelaars bezocht te worden. Samen naar zo'n
evenement gaan zorgt voor binding en het geeft
geheid een goed gevoel als je het beleefd hebt.

23 Van extra ingezonden, of verrassende bijdragen
24 wordt de redactie altijd blij en dat zit helemaal
24 snor deze keer. Lonneke gaat het ruiterspad op (ja,
24 oké met het paard!) en scoort ook met een stukje
over de onvolprezen Pim en Emmieloop en de
27 bevrijdingsloopestafette. Marieke heeft een recept
27 onder het motto: "Lopen klaar, bakken maar!" Suzan
29 schotelt ons een vrouwenissue voor dat ook voor
30 de mannen het lezen waard is en Ingmar trekt zijn
stoute schoenen uit. Kortom je hebt echt een heel
gevarieerd nummer in handen. Geniet ervan!



Pixabay Free Foto

De Novaredactie

Marieke Brakkee
Ruud Doodeman
Karin Hofman
John Vader
noviteit@avnova.nl
www.avnova.nl

NOVITEIT IN KLEUR
SCAN DE CODE



Bestuur & Informatie

Bestuur



Isabelle Brus
Roland Karsten
Sara Prins
Carlo de Moel
Bram Berkhout
Nelina Bruin
Deni van Schagen
Maaike Tesselaar
Novakantine

voorzitter@avnova.nl
vice-voorzitter@avnova.nl
secretaris@avnova.nl
penningmeester@avnova.nl
wedstrijdsecretariaat@avnova.nl
jeugd@avnova.nl
veilig@avnova.nl
trainers@avnova.nl
kantine@avnova.nl



06 47 14 46 85
06 22 80 23 38
06 22 59 96 17
02 26 72 01 15
06 50 90 83 67
02 26 39 22 09
06 21 34 00 92
06 22 21 73 97
02 26 39 10 82

Voorzitter
Vice-voorzitter
Secretaris
Penningmeester

Oostwal 33 Warmenhuizen

Trainingstijden

Maandag

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Novabaan

Clubavond pupillen

Clubavond junioren

Trainers

Peter Robert

Verschillende trainers

Verschillende trainers

Dinsdag

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Novabaan

Mila - LA Senioren/masters

Sprint training Senioren / Masters

Trainers

Jan Berkhout

Jorg Ootjers

Woensdag

19.30 tot 20.30

Novabaan & Krachthonk

Krachttrainings

Trainers

Bram Berkhout, Emma van der Pal

Donderdag

18.30 tot 19.30

19.15 tot 20.30

19.30 tot 20.30

19.30 tot 20.30

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, ®Ingmar Zondervan

Zondag

10.00 tot 12.00

Start bij Buitencentrum Schoorl *

Op de Nova atletiekbaan

Senioren

Trainer

Jorg Ootjers

* 21-9 t/m 20-3

21-3 t/m 20/9

Trainers

Teun Beers
Bram Berkhout
Jan Berkhout
Marieke Brakkee
Rob Duvivier
Linda Hurkmans
Steven de Moel
Jorg Ootjers
Emma van der Pal



06 39 58 98 87
06 50 90 83 67
02 26 39 42 78
06 14 55 96 99
02 26 39 55 43
06 23 64 52 44
06 51 01 22 46
06 10 90 30 88
06 83 02 98 43

Trainers

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



06 22 59 96 17
06 48 16 12 85
06 27 97 54 48
06 46 18 99 15
06 22 76 52 60
06 28 86 21 79

Trainingscoördinator

jeugd

senioren

Roland Karsten

wandelen

Marian Robert



Maaike Tesselaar 06 22 21 73 97

06 22 80 23 38

06 48 16 12 85

Contributie

Voor de actuele contributie raadpleeg onze website: www.avnova.nl

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december.

Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden in januari. Opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn bij dhr. Gerrie Masteling: Ledenadministratie@avnova.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2023 tot 31-10-2024

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
U8 Mini Pupil	2017 en later	U18 Junior B	2008-2007
U9 Pupil C	2016	U20 Junior A	2006-2005
U10 Pupil B	2015	Senioren	2004 t/m 34 jaar
U12 Pupil A	2014 - 2013	Masters 35	35-39 jaar
U14 Junior D	2012 - 2011	Masters 40	40-44 jaar
U16 Junior C	2010 - 2009		

De masters worden aangeduid als M35, V35, M40, V40 etc. [meer info op Atletiekunie.nl](http://meer.info.op.Atletikunie.nl)

Commissies



Jeugdcommissie

Jim Bruin
Nelina Bruin
Kiki Klaver
Ariën Kruijjer
Linda Hurkmans
Eefje de Vlieger
Kees van Wonderen

jeugd@avnova.nl

06 10 88 24 29
02 26 39 22 09
06 21 64 70 74
06 10 21 87 61
06 23 64 52 44
06 30 14 88 12
06 12 20 02 26

Kantine commissie

Truus Rood
Marieke Brakkee

kantine@avnova.nl

06 48 85 17 07
06 14 55 96 99

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Stuijt

onderhoudstichting@avnova.nl

06 14 18 73 13

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen

vcp@avnova.nl

06 27 48 35 76

Baanwedstrijdencommissie

Bram Berkhout
Tijs Hofmann
Kiki Klaver
René Tijm
Hugo vader

wedstrijdsecretariaat@avnova.nl

06 50 90 83 67
02 26 39 49 74
06 21 64 70 74
06 41 86 07 86
06 45 71 73 26

Clubrecordcommissie

Bram Berkhout
René Tijm

clubrecords@avnova.nl

06 50 90 83 67
06 41 86 07 86

Sponsorcommissie

Yde Dekker
Jos Hoogeboom
Dick Nannes

sponsoring@avnova.nl

06 53 93 04 08
02 26 72 30 39
06 51 48 99 31

Onderhoud Website

John Vader

webmaster@avnova.nl

06 22 76 52 60

Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



Dat sporten niet alleen een fysieke maar zeker ook een mentale activiteit is, werd mij recent weer eens duidelijk bij een dinsdagse hardlooptraining bij Nova. We moesten vier keer zeven minuten lopen, en in de laatste serie draven en bij elk fluitje iets versnellen. Dubbel fluitje was het signaal dat de zeven minuten voorbij waren. Na de zoveelste versnelling tijdens die laatste zeven minuten – we liepen inmiddels al best een tijdje én op redelijk hoog tempo – klonk het fluitje. Gelukkig, ik was er namelijk wel klaar mee. O nee, geen dubbel fluitje ... Grrr, nog even door. Opnieuw het fluitje, nu kon ik dan wel stoppen. Nee!! Weer geen dubbel fluitje! Hoe lang duurde deze kwelling nog? Hield de trainer de tijd wel goed bij? Wat was hier nog leuk aan?! Ik had nu echt geen zin, geen puf, geen kracht meer ... Mijn groepje – het was me gelukt de hele training in het kielzog van drie best snelle mannen te lopen – had me inmiddels gelost. Zij hadden overduidelijk nog wel de zin, puf en kracht om ook dat laatste eindje gewoon dóór te gaan en zelfs nog te versnellen. Het voelde als een mentale mokerslag: door moeten terwijl je niet meer kunt, gelost bent en geen idee hebt wanneer het eindigt.

Nou ja, mokerslag ... Dat is misschien wat overdreven. Toen het eindsignaal uiteindelijk wél klonk, lag ik misschien een meter of vijftig achter op mijn groepje. Overzienbare schade dus. Maar toch: de mentale component had me in deze training wel de das omgedaan, fysiek had ik het die dertig (?) seconden best nog wel vol kunnen houden. Toch weer wat geleerd. Volgende keer ga ik proberen om wél aangehaakt te blijven, dat loopt mentaal sowieso makkelijker dan in je eentje achterop raken – de wil om dan nog door te gaan verdampt heel, heel snel. In elk geval bij mij.

Kortom: lopen in een groep is voor mij essentieel. Wie het niet voor honderd procent moet hebben van een straffe discipline (zoals ondergetekende) profiteert maximaal van het uitgedaagd worden tijdens zo'n clubtraining. Je weet min of meer op wie je moet letten qua tempo, je wilt je niet laten kennen (tóch competitief, ja ja) en je gaat daardoor altijd (nou ja, meestal dan) nét even wat harder dan je dacht dat je kon. En dat geeft – in elk geval na afloop – veel voldoening. In mijn eentje loop ik er eerder de kantjes vanaf. Laat staan dat ik mezelf mentaal push. Tenminste, dat denk ik dan. Want in mijn eentje lopen vind ik behoorlijk saai. Dus het feit dat ik dat dan toch wel eens doe, beschouw ik ook maar als een mentale overwinning. 😊

P.S. Maandagavond 25 maart is de ALV van Nova. Kom ook!

WIST JE DAT ...

- ★ Nova niet alleen heel sportief maar ook heel sociaal is?
- ★ je @avnova op Instagram én op Facebook kunt volgen?
- ★ we daar steeds actiever op worden?
- ★ we daar ook steeds beter gevonden, gezien en gelezen worden?
- ★ je zelf ook nieuwtjes kunt doorgeven aan media@avnova.nl?
- ★ je ook actief kunt worden bij de commissie?
- ★ we natuurlijk ook gewoon nog de website hebben?
- ★ de Noviteit natuurlijk ook gewoon meedoet in dit mediacircus?
- ★ John, Jolijn, Karin, Lonneke, Marieke, René, Roland, Ruud en Suzan, de drijvende krachten zijn hierachter?

Volg Nova ook! En niet te vergeten: Share & Like onze berichten. Vinden we leuk. 😊





Uitnodiging Algemene Ledenvergadering 25 maart 2024

Aanvang 20.00 uur in de kantine van AV Nova

Agenda Algemene Ledenvergadering 25 maart 2024

- 1: Opening en vaststellen van de agenda
- 2: Mededelingen en ingekomen stukken
- 3: Vaststellen notulen vergadering 27 maart 2023
- 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: Benoeming van de bestuursleden; aftredend Deni van Schagen en Nelina Bruin niet herkiesbaar, Bram Berkhout en Maaïke Tesselaar herkiesbaar.
Roland Karsten aantredend
- 12: Rondvraag en sluiting



scan de QR lees de notulen

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

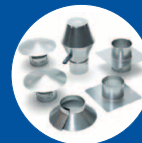
Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



**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
Lia Mosch-Blaauw	19
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
Jet Strooper	26
Esmé Bruijn	27
Wout Boekel	28
Karin Dekker	28
Joke Starrenburg-Korving	29
Ilse Leegwater	30
Sonja Blokker	30
Piet Blokker	30
Jurre Blankendaal	31

April

Marit van Meerlant	1
Willem de Maaré	3
Sander Kager	4
Chinara Arykbaeva	6
Sandra Jansen-Dekker	6
Luka Bo van Straaten	7
Herma Hofmann	10
Keet Kaan	10
Carlo de Moel	11
Ineke Horio	11
Seez Kaan	11
Jackie Boekel	11
René Korpershoek	14
Sara Prins	16
Ingrid Mekenkamp	16
Mart Blankendaal	16
Dina Duineveld-Swart	16
Wilco van der Stoop	17
Gwen Kruijer	17
Sabrina Hoogeboom-Kaatee	19
Kees Zutt	19
Marijke Couvert-Kool	21
Ariën Starrenburg	21
Anna Bruijn	23
Stefan Voskuilen	24
Elly Mosch	26
Lisanne Kruijer	26
Annelies Smit	27
Rene Peters	27
Jill Bruijn	30
Ewout Kraakman	30

Mei

Jos Hoogeboom	3
Rob Frishert	3
Peter Pronk	4
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
Dylan Kruijer	12
Lucas Schilder	13
Senn Thomas	13
Henny de Groot-Feld	13
Ernst Binnekamp	14
Danique Bak	14
Greet Delis	15
Esmee Karstens	15
Rosa Schuit	15
Thea Iwaarden-van Duin	15

Nieuwe Leden

Dex Groot
Peter Pronk
Piet Smit
Evelien Emmink
Jolanda Vink

Welkom

HARTELIJK GEFELICITEERD



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

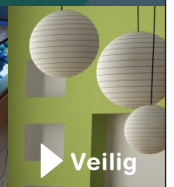
Domotica installaties
woningen en
bedrijfspannen.



▶ 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!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeniezuivel.nl



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces

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

Pim&Emmieloop 2.0

Op 21 januari organiseerde wij als comité wintercompetitie voor de 2de maal de Pim&Emmieloop. Na het grote succes van vorig jaar, kon het dit jaar niet uitblijven. Waren er dan helemaal geen verbeterpunten? Zeker wel en daar hebben wij als commissie dan ook uitvoerig naar gekeken. Zo verkenden wij de week ervoor de route en bepaalden we waar de wegwijs Pieten dit jaar moesten staan. Omdat er vorig jaar toch wat mensen verkeerd zijn gelopen, werd deze strategie nauwkeurig onder de loep genomen. Met het windje in de rug renden we over het strand en onder het genot van koffie en taart van Jos bij het strandpaviljoen, bedachten we ons dat het dit jaar helemaal goed moest komen. Veel deelnemers van vorig jaar hadden zich nu ook weer aangemeld, dus die wisten sowieso de weg. Voor de nieuwelingen mailde Jos nog een routekaart en zijn de wegwijs Pieten opnieuw ingedeeld.



Een week later stroomde bij Pim en Emmie thuis vanaf half 11 het huis al lekker vol. Maar de regen stroomde ook uit de lucht, in goed gezelschap van een stevige westenwind. Dit zou wel eens heel anders kunnen uitpakken op het strand als de week ervoor. Omdat het ook hoog water was, werd op het laatste moment de route aangepast. Niet over het strand tot aan Hargen aan zee, maar bij de eerste strandtent van Camperduin al omhoog en bij het mannetje dat 'zo' staat meteen weer naar beneden. Links langs de lagune en dan bij Hargen het strand af. Als dat maar goed gaat.

Om 11.00 uur startten we bij het Camperpad en renden we richting het strand. Omdat de mensen in de voorhoede (Thijs en Mathijs) het tempo er flink in hadden, waren ze eerder op de dijk dan de wegwijs Piet, die ons iets minder snelle lopers bij de kruising ervoor veilig hielpen oversteken. In de beschrijving die Jos eerder stuurde stond "rechtsaf over de grasdijk..." maarja, als je die niet leest, ga je rechtdoor. Ondanks dat de mannen toch fout (en om!) waren gelopen, kwamen ze ruimschoots als eerste aan bij de finish. Wat was het een tocht... Vliegend voor de wind over de dijk (voor degen die wel goed liepen) maar een enorme zware tegenwind op het strand. Zo lekker als het de week ervoor ging, nu kwam er geen einde aan. Gezandstraald liepen we bij Camperduin omhoog, heel even bijkomen bij het mannetje dat 'zo' staat en dan klauterend door de duinen, links langs de lagune, opnieuw een lading zand happen. Eindelijk was daar het strandpaviljoen waar we de week ervoor nog aan de koffie zaten en konden we het strand verlaten. De rest van de route hadden we de wind in de rug.



Terug in het huis van Pim en Emmie stonden de koffie en zelf meegebrachte taarten al klaar. Dit hadden we wel verdiend. Met het zand nog in onze ogen, oren en haren lieten we het ons wel smaken. Velen hadden weer een culinair hoogstandje geleverd. Nog even bijkomen en kletsen en langzaam werd het clubje kleiner.

Met heel veel plezier denken wij terug aan wederom een geslaagde Pim&Emmieloop. Dank aan deze lieve mensen voor het openstellen van hun huis en sorry voor het vele zand wat we er achterlieten. Ook dank aan de wegwijs Pieten en de dames bij de start/finish, Nel en Ina, die geheel vrijwillig hun vrije zondagmorgen in de kou doorbrachten.

Er kon toch niets misgaan? Ja helaas wel, maar dan hebben we volgend jaar weer een goede reden om de route 'voor te proeven'.

Namens het comité wintercompetitie:
Jos, Arie, Britt en Lonke



Meer foto's op de website

Stand van zaken Wintercompetitie senioren/masters



Van de lijst van 11 geplande wedstrijden hebben we er nu (bij het verschijnen van deze krant) 9 gehad. De stand is bijgewerkt tot en met nummer 8 want de Polderloop van Obdam is/was op 3 maart. Dat betekent dat er als je dit leest nog maar twee te gaan zijn: onze eigen oude vertrouwde clubcross op 24 maart en de slotloop naar het landje van Lonneke's vader op 7 april.

Voor de clubcross kun je je op de dag zelf aanmelden in de Novakantine. Kom vooral wel, want het is altijd een gezellige dag. De dames lopen 4 kilometer, de heren 6. En als dat niet voldoende is om je schoenen aan te trekken kun je ook nog meedoen met de sprintcross.

Voor de slotloop komen we tegen die tijd nog wel in de lucht maar weet alvast dat je je moet aanmelden op wintercompetitie@avnova.nl in verband met vervoer en koek en zopie.

Bij de Groet uit Schoorl waren totaal 31 deelnemers van Nova, verdeeld over 22 heren en 9 dames. En verdeeld over 4 keer 30 kilometer, 14 keer halve marathon en 13 keer 10 kilometer.

De uitslag van GUS en de tussenstand vind je in deze krant.

Bij de mannen kan de titel Theo Tesselaar bijna niet meer ontgaan, datzelfde geldt voor Lonneke Kossen bij de dames. Zij hebben beiden een grote voorsprong op de nummers 2.

Uitslag **GROET UIT SCHOORL RUN**

Pl	Naam	Cat	U	M	S	Punten
1	Joris de Boer	M	2	00	31	30
2	Michiel Beeldman	M	2	26	38	30
3	Deni van Schagen	M	2	28	16	30
4	Roland Karsten	M	2	50	48	30
5	Joshua de Vriend	M	1	20	37	21
6	Ariën Kruijer	M	1	29	31	21
7	Kees van Wonderen	M	1	29	58	21
8	Leon van Bourgonje	M	1	41	29	21
9	Ruben Turk	M	1	41	57	21
10	Rick Houtenbos	M	1	44	07	21
11	Yde Dekker	M	1	52	13	21
12	Jos Schalkwijk	M	1	52	48	21
13	Michiel de Ruiter	M		35	03	10
14	Tijs Hofmann	M		40	03	10
15	Martijn Jorritsma	M		40	58	10
16	Emiel van Tongerlo	M		47	09	10
17	Mark Dekker	M		48	38	10
18	Theo Tesselaar	M		49	02	10
19	Pim van den Bulk	M		54	43	10
20	Arie Kossen	M		58	07	10
21	Johan Mink	M	1	11	29	10
22	Marc Heinsbroek	M	1	19	51	10
1	Eline Vriend-Rampen	V	1	39	20	21
2	Jet Strooper	V	1	46	51	21
3	Britt Kos	V	1	49	48	21
4	Rita Molenaar	V	1	52	01	21
5	Lonneke Kossen-Groot	V	2	03	22	21
6	José Hoogeboom	V	2	10	46	21
7	Margriet Berkhout	V		45	53	10
8	Marieke van Lierop	V		50	38	10
9	Emmie van den Bulk	V		56	39	10

Plaats	Naam	Cat.	1 Rondje Bergen	2 Kermis -loop	3 Boeren-koelloop	4 Dokev cross	5 Snert-loop	6 Aarts-woud	7 Pim& Emmie	8 Groet Uit Schoorl	Totaal
1	Lonneke Kossen-Groot	V	50	52	50	53	58	52	47	21	383
2	Isabelle Brus	V	52	49	53	54	-	54	50	-	312
3	José Hoogeboom	V	-	47	-	51	57	50	45	21	271
4	Kitty Verburg	V	-	49	-	52	60	51	43	-	255
5	Annemiek van der Stoop	V	47	50	47	-	54	-	44	-	242
6	Emmie van den Bulk	V	46	46	43	-	-	-	46	10	191
7	Rita Molenaar	V	53	-	54	-	-	-	48	21	176
8	Britt Kos	V	49	-	-	-	-	53	49	21	172
9	Suzan Nieman	V	55	55	55	-	-	-	-	-	165
10	Betsy Groen-Schoorl	V	-	48	46	-	-	-	-	-	94
11	Karin Hofman	V	-	-	-	-	45	45	-	-	90
12	Eline Vriend-Rampen	V	-	53	-	-	-	-	-	21	74
13	Marieke van Lierop	V	54	-	-	-	-	-	-	10	64
14	Talisa van der Fluit	V	-	-	-	-	56	-	-	-	56
15	Kim Berger	V	51	-	-	-	-	-	-	-	51
16	Mariska Pronk-Veul	V	-	-	49	-	-	-	-	-	49
17	Emma van der Pal	V	-	-	47	-	-	-	-	-	47
18	Jolijn Prins	V	-	-	46	-	-	-	-	-	46
19	Kim Rood	V	43	-	-	-	-	-	-	-	43
20	Jet Strooper	V	-	-	-	-	-	-	-	21	21
21	Margriet Berkhout	V	-	-	-	-	-	-	-	10	10

Plaats	Naam	Cat.	1 Rondje Bergen	2 Kermis -loop	3 Boeren- koolloop	4 Dokev cross	5 Snert- loop	6 Aarts- woud	7 Pim& Emmie	8 Groet Uit Schoorl	Totaal
1	Theo Tesselaar	M	50	45	42	50	48	48	47	10	340
2	Jos Schalkwijk	M	44	44	37	48	50	47	-	21	291
3	Frans Kroes	M	51	-	-	51	52	49	48	-	251
4	Kees van Wonderen	M	-	51	51	54	56	-	-	21	233
5	Jesper de Groot	M	-	41	42	47	43	40	-	-	213
6	Tijs Hofmann	M	-	-	47	-	49	52	50	10	208
7	Ruud Doodeman	M	52	-	50	-	52	54	-	-	208
8	Matthijs de Groot	M	-	42	-	48	-	51	49	-	190
9	Joshua de Vriend	M	53	55	55	-	-	-	-	21	184
10	Mattis Reijmerink	M	49	44	43	-	-	42	-	-	178
11	Arie Kossen	M	35	-	-	43	-	45	44	10	177
12	Bas van der Stoop	M	42	43	40	49	-	-	-	-	174
13	Ariën Kruijer	M	-	48	49	-	55	-	-	21	173
14	David van der Welle	M	49	50	-	-	-	53	-	-	152
15	Joost Emmaneel	M	-	48	48	-	50	-	-	-	146
16	Espen van der Welle	M	50	47	-	-	-	46	-	-	143
17	Sigge van der Veek	M	-	-	36	-	46	-	43	-	125
18	Marc Heinsbroek	M	-	-	27	-	-	43	42	10	122
19	Wilco van der Stoop	M	-	42	35	-	44	-	-	-	121
20	Emiel van Tongerlo	M	-	54	54	-	-	-	-	10	118
21	Hugo Vader	M	-	-	45	-	48	-	-	-	93
22	David Reijmerink	M	46	-	-	-	-	-	45	-	91
23	Johan Mink	M	-	35	29	-	-	-	-	10	74
24	Michiel Beeldman	M	-	-	43	-	-	-	-	30	73
25	Roland Karsten	M	-	-	38	-	-	-	-	30	68
26	Aad Pancras	M	34	-	33	-	-	-	-	-	67
27	Leon van Bourgonje	M	-	-	44	-	-	-	-	21	65
28	Yde Dekker	M	-	-	41	-	-	-	-	21	62
29	Mark Dekker	M	48	-	-	-	-	-	-	10	58
30	Pim van den Bulk	M	43	-	-	-	-	-	-	10	53
31	Bram Berkhout	M	-	-	-	-	47	-	-	-	47
32	Stefan Voskuilen	M	47	-	-	-	-	-	-	-	47
33	Henry Hofmann	M	-	-	-	-	-	-	46	-	46
34	Lars Dignum	M	-	-	46	-	-	-	-	-	46
35	Ernst Binnekamp	M	45	-	-	-	-	-	-	-	45
36	Piet de Waard	M	-	41	-	-	-	-	-	-	41
37	Jaap Zandvliet	M	41	-	-	-	-	-	-	-	41
38	Paul Blom	M	-	-	39	-	-	-	-	-	39
39	Joris de Boer	M	-	-	-	-	-	-	-	30	30
40	Deni van Schagen	M	-	-	-	-	-	-	-	30	30
41	Rick Houtenbos	M	-	-	-	-	-	-	-	21	21
42	Ruben Turk	M	-	-	-	-	-	-	-	21	21
43	Michiel de Ruiters	M	-	-	-	-	-	-	-	10	10
44	Martijn Jorritsma	M	-	-	-	-	-	-	-	10	10

De menstruatie

Suzan Nieman

Laatst zat ik in de auto een podcast te luisteren. Het ging over sporten en de menstruatie. Ik dacht laat ik hier een onderwerp in de Noviteit aan wijden.

Voor de mannen onder ons misschien niet direct een onderwerp waar je over wilt lezen maar aan de andere kant is het ook goed om te lezen wat wij vrouwen elke maand doormaken.

Wat is een menstruatie?

Een normale menstruatie komt ongeveer elke maand, tussen de 21 en 34 dagen, gemiddeld 28 dagen. Menstruatie komt dan ook van het Latijnse woord 'mensis', dat maand betekent.

Elke maand vindt er een eisprong plaats. Er komt een eitje in de baarmoeder wat bevrucht kan worden. De baarmoeder beschermt dit eitje goed door de wand dikker te maken. Als het eitje niet bevrucht wordt sterft het af en komt met het baarmoederslijmvlies naar buiten. Daarbij komt wat bloed mee. Dit duurt ongeveer 5 dagen, dit is de menstruatie.

Wat mij opvalt is dat ik steeds vaker vrouwen hoor die meer klachten ervaren rondom hun cyclus. Net voor de menstruatie hebben wij vrouwen vaker last van onze hormonen. Dit uit zich bijvoorbeeld in geïrriteerdheid, eetbuien (chocola) en emotioneel gedrag. Elke maand weer...

Hormonen kunnen ook door factoren van buitenaf worden beïnvloed. Zoals een ongezonde leefstijl, stress, weinig slaap, veel sporten. Ook wordt steeds meer duidelijk dat PFAS (chemische stoffen door de mens gemaakt) een grote invloed heeft op onze hormoonhuishouding. In steeds meer bronnen worden grotere concentraties PFAS gevonden.

Denk aan make-up, bodylotion, voedselverpakkingen, antiaanbaklagen van pannen, kleding etc. Wat smeert jij allemaal op je lijf?

Even terug naar de menstruatie. Vrouwen menstrueren gemiddeld 450 keer in hun leven. 450 keer! Dat is heel veel. In de oertijd was dit maar 160 keer. Meisjes zijn in de loop van de eeuwen steeds eerder vruchtbaar en omdat we minder kinderen krijgen zijn we ook vaker ongesteld.

Gemiddeld verliest de vrouw 40 milliliter bloed maar dit kan bij hevige menstruaties oplopen tot

100-200 milliliter. Deze grotere hoeveelheden kunnen leiden tot ijzergebrek. Zeker wanneer je ook nog intensief sport kan dit sneller tot problemen leiden.

Dus heb je een hevige menstruatie en ben je vaak moe, zie je bleek of ben je snel duizelig, laat dan je bloed eens checken bij de huisarts.

Sporten en je menstruatie.

Presteer je slechter of beter tijdens de menstruatie? Elke lichaam is anders. Zo plande Leontien van Moorsel haar wereldrecord op de baan (wielrennen) precies in haar menstruatie omdat ze dan op haar sterkst was, ze kon dan meer pijn aan.

Het kan dus dat je juist tijdens je menstruatie goed presteert, dat wordt per vrouw verschillend ervaren. Hoe zit het bij jou?

Het lichaam is hard bezig net voordat je ongesteld wordt. Je rusthartslag is hoger (dit kan zo 5-10 slagen zijn) en je hebt een hogere verbranding (rond de 200-300kcal), je bloedsuiker is instabiel en je lichaamstemperatuur is een halve graad hoger. Je lichaam is dus flink aan het werk. Doe je daar een hele zware training of wedstrijd bovenop dan is dat dus dubbelop en niet heel fijn voor je lijf. Het is dus helemaal niet zo gek om wedstrijden of zware trainingen te plannen aan de hand van je menstruatiecyclus. Je hebt veel gratis apps waarin je je cyclus gemakkelijk bij kunt houden. Dit geeft veel inzicht.

Belangrijk is dat we net voor onze menstruatie een beetje lief zijn voor onszelf. Er gebeurt veel in het lichaam dus een keer wat minder hard trainen of een training skippen omdat je je niet tof voelt is echt niet erg.



Hardlopen op het ruiterspad. NIET DOEN!

Lonneke Kossen

Op 19 februari publiceerde NH nieuws een artikel over twee hardlopers die een boete kregen nadat ze een stuk over het ruiterspad liepen. Dit artikel heeft wat stof doen opwaaien bij Nova, maar ook bij ruitervereniging De Duinridders in Schoorl. Aangezien ik van beide clubs lid ben, leek het me gepast om hier wat over te schrijven.

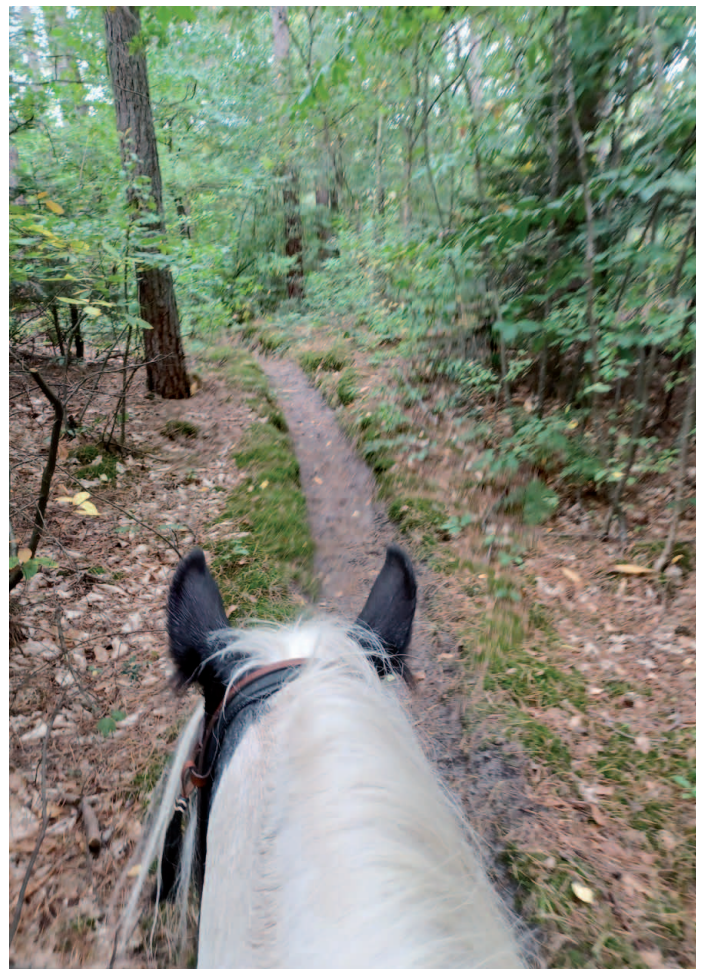
De reden die de mannen opgaven, was dat het voetpad ondergelopen is en ze daarom uitweken naar het ruiterspad. De ruiterspaden zijn op dit moment omgetoverd tot smalle, volgelopen beekjes. Persoonlijk vind ik het best knap dat ze een droog stuk ruiterspad vonden, maar los hiervan. Ditzelfde argument gebruiken veel ruiters nu om juist van de ruiterspaden af te wijken. Als zij hierop betrappt worden, zal ook een boete volgen. Bij de ruitervereniging heerst nu de stemming dat ze het meer dan terecht vinden dat er eindelijk ook eens hardlopers beboet worden die op 'onze' paden lopen. Want, laten we eerlijk zijn, niet alleen als de voetpaden blank staan, gaan er hardlopers over de ruiterspaden. Het zijn mooie, speelse, vaak mulle paden. Perfecte training! Dat snap ik als hardloper best. Ook realiseer ik mij dat niet iedere loper zich er van bewust is welk gevaar hij/zij veroorzaakt. Los van de ergernis voor de ruiters is het namelijk ECHT heel gevaarlijk. Vandaar dat ik als hardloper en als ruiter toch liever zie dat we allemaal op ons eigen paadje blijven.

Om te beginnen zijn de ruiterspaden meestal smal en onoverzichtelijk. Je kan als ruiter en paard vaak niet ver vooruit kijken. Daarnaast zijn paarden vluchtdieren. De meeste paarden die op buitenrit gaan zijn wel wat gewend, maar voor alles is een eerste keer. Er zijn dus genoeg ruiters die hun paard voor het eerst meenemen op een ritje in het bos. En ook een tweede, derde of vierde keer kan voor een paard nog erg spannend zijn. Als je je dan bedenkt dat een paard al kan schrikken van een blaadje dat normaal rechts ligt en nu opeens links, kun je je ook voorstellen wat er in een paardenhoofd gebeurt als daar opeens een hardloper voor zijn neus staat. Het zal plotseling stilstaan en met een beetje pech proberen om te draaien (op een veel te smal, uitgesleten ruiterspad), steigeren en in volle vaart de andere kant oplopen. Je moet een verdomd goede ruiter zijn wil je er dan niet afvallen en tijdens je val een boom raken, met alle gevolgen van dien. Zeker als je op het moment dat je de hardloper treft al een gangetje (draf, galop) had. Lees: als hardloper loop je weinig gevaar. Een paard zal altijd proberen om je te ontwijken en nooit zomaar over iemand heen denderen, het gevaar is er voor de ruiter. Zelfs als je stilstaat en naast het pad stapt om ruimte te maken. Het feit dat er plotseling iemand staat, (denk aan dat blaadje) is genoeg voor een paard om te schrikken en van het gevaar weg te willen rennen.

Nu zullen er hardlopers zijn die best wel eens een paard zijn tegengekomen op het ruiterspad, waarbij het helemaal niet zo uit de hand liep en vinden dat het 'wel los zal lopen'. Natuurlijk gaat het (gelukkig) in de meeste gevallen goed, maar het is ook geen risico dat je moet onderschatten. En daarnaast, wil je dit als loper op je geweten hebben? Alleen maar voor een goede training? Mijn dochter van 12 jaar rijdt daar ook met haar vriendinnetjes. Er zijn zoveel meer voetpaden als ruiterspaden in onze bossen, ook met veel zand en heuvels. Daar kan je prima, zonder enig risico trainen. Waarom dat het gevaar van een ruiterspad opzoeken? Ook al is die in jouw ogen nog zo klein.

Ik spreek een hardloper er wel eens op aan als ik ze als ruiter tegenkom op het ruiterspad, maar stuit altijd op onbegrip en krijg (helaas) vaak een grote mond. Begrijpelijk dus dat de ruiters in Schoorl het artikel van NH nieuws als zeer positief ervaren.

Laten we dus allemaal op ons eigen paadje blijven. Laten we niet wachten tot NH nieuws een artikel publiceert waarin te lezen is dat het vreselijk mis ging met een ruiter die een hardloper tegenkwam op het ruiterspad. Laten we het vooral voor iedereen veilig en gezellig te houden.



www.KlusjesBus.com

ook hèt adres voor:

Zonneschermen - Screens - Rolluiken

info@klusjesbus.com 06 23 14 54 49



Pastoor Meijndersstraat 41,
1747ER Tuitjenhorn
info@gewoonbij10.nl
06-42805568



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
Sterss 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



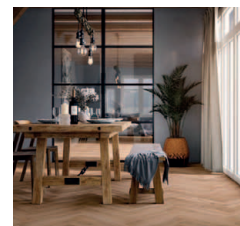
K DEKKER
bouw & infra

kdbv.nl

_veelzijdige bouwers.

VAN BAAR
WONEN

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



PASTOOR WILLEMSESTRAAT 98 | 1749 AR WARMENHUIZEN | T. 0226 39 12 42
WWW.VANBAARWONEN.NL

Gezond tussendoortje

Marieke Brakkee

Met al die regen heeft iedereen wel eens behoefte aan een lekker tussendoortje. Thuis bij de koffie, of onderweg als je ergens in de regen op een winderige dijk loopt bijvoorbeeld. Probeer dit recept maar eens, deze kruidige cake zonder suiker en vet. Gezoet met honing en stroop. Maak er maar wat van!

Kruidcake zonder suiker

- 200 ml water (of weekwater van de rozijnen)
- 250g meel
- 3 eetl honing
- 2-3 eetl stroop
- 1 ei
- 1-2 eetl koekkruiden
- 2 theel bakpoeder
- zout
- Eventueel:
 - 1 kommetje geweekte en uitgelekte rozijnen
 - 1 kommetje noten (walnoten, hazelnoten, amandelen)



Werkwijze

- Meng in de ene kom de natte ingrediënten: water, ei, honing, stroop
- Meng in de andere kom de droge: meel, koekkruiden, bakpoeder, zout
- Doe het meelmengsel in gedeeltes bij de 'natte' kom, goed roeren tot het een mooi glad beslag is
- Voeg rozijnen en grofgehakte noten toe
- Giet dit in een ingevet en met meel bestrooid bakblik, garneren met noten
- Bak 35-45 minuten in voorverwarmde oven op 160 gr C
- Na ca 35 minuten even prikken met een breinaald of satéprikker. Zit er nog beslag aan, dan moet-ie nog wat langer.

Tips

- Gebruik bloem of een mix van volkorenmeel en bloem, of bijvoorbeeld een deel boekweitmeel.
- Deze cake krijgt een zoete smaak door de honing en/of stroop. Je kunt ook alleen honing gebruiken.
- Als je rozijnen gebruikt, zet ze dan de avond ervoor in de week.
- De rozijnen mengen beter als je ze met bloem bestrooit voordat je ze bij het beslag doet.
- Met de noten kun je natuurlijk variëren: ik vind walnoten erg lekker, maar andere combinaties zijn ook mogelijk.

Eet smakelijk!



Jong Blauw News

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

Rectificatie: In het vorige Jong Blauw News is een foutje geslopen. Per abuis is bij het stukje over Jolijns verjaarscadeau een foto van een sok komen te staan, waardoor de suggestie gedaan werd dat het cadeau een paar sokken betrof. Dit is niet het geval, hiervoor onze welgemeende excuses.

Regen

Bij de Jong Blauw atleten lijkt er een nieuwe trainingsgekte te zijn ontstaan - de "Regen Ontwijkende Atletiekstrategie" (ROAS). Telkens wanneer de lucht dreigt met regen, worden de atleten plotseling experts in het lezen van wolken en voorspellingen. De coach heeft slim besloten regen als een vorm van onofficiële doping te bestempelen. Nu lijkt het alsof elke atleet een natuurkundige is geworden, debatterend over neerslagpercentages en cumulonimbuswolken, allemaal om de training in de regen te ontwijken. Het clubhuis is soms meer een meteorologisch discussieforum dan een atletiekvereniging. Dus, als je ooit een Jong Blauw atleet hoort zeggen: "Ik kan echt niet trainen, het gaat regenen," weet dan dat ze eigenlijk gewoon de ROAS-tactiek toepassen.

*geschreven met behulp van Gerrit Peter T.

Koffie met gebak

Na afloop van de quiz mochten de mannen van het dorp de hoofdprijs in ontvangst nemen. In die hoofdprijs zat een bon van het IJkgebouw in Alkmaar waar de 6 mannen met elkaar nog even, onder genot van een kopje koffie of thee en een stuk appelgebak, de boel na konden gaan bespreken. Bij aankomst was het meteen duidelijk dat we niet alleen gingen nabeschouwen, maar dat ook meteen de babyshower van Luuk G. moest worden gehouden. We zaten midden tussen allemaal clubjes vrouwen die allemaal minimaal 1 iemand met een dikke buik met zich mee hadden. Gelukkig hadden wij Isabella S. met ons mee, waardoor we niet helemaal uit de toon vielen. Daarnaast werden bij ons ook nog eens cadeautjes uitgepakt. Dit kwam omdat de hoofdprijs ook nog uit andere leuke dingen bestond zoals twee kookboeken en een fles glühwein. De glühwein ging met Do P. mee naar huis, zodat die op het spruitstuk van zijn auto mee naar de wintersport kon, zodat die bij aankomst lekker warm zou zijn (ook die heeft natuurlijk gemaakt). Uiteindelijk was het een heerlijke middag vol lekkers

en een prachtig uitzicht op het moois dat Alkmaar te bieden heeft.



Naam: *Jasper K.O.*

School: *Vonk Schagen*

Beroep:

Wat is je leeftijd?: *14 jaar*

Hoe lang ben je al lid van Nova?: *Ik zit 6 tot 7 jaar op atletiek*

Wat is je leukste onderdeel? En waarom?: *Ik ben en meerkamper dus alles is goed*

Wat is je beste prestatie?: *Ik denk cross*

Wie is je trainer? En wat maakt hem/haar zo'n leuke trainer?: *Linda, Steven, Teun, Kees en Jorg. Ze maken altijd grapjes en zijn niet zo streng*

Wat is je favoriete oefening?: *Favoriete oefening is het trainen van de onderdelen*

Welke oefening zou je graag naar jou vernoemd willen hebben?: *Zelf verzonnen oefeningen bij het rekken en strekken*

Wie vind je goed op het gebied van atletiek? En waarom?: *De trainer. Dat er veel aandacht aan word besteed en je goed wordt geholpen als je t lastig vindt*

Wie vind je de beste sfeermaker van het team? En waarom?: *Ik denk Jesper die maakt altijd grapjes en woorden die gewoon de sfeer leuk maken*

Wat is je mooiste Jong Blauw herinnering?: *Dat je later kan terug zien wat je toen in het nova krantje heb gezet en wat je er van vond kon terug lezen*

Wat is je favoriete boek?: *Trekker boeken vooral John Deere boeken [Red: Póóóh]*

Wat is je favoriete muziek?: *Geen rock. Normale muziek ook wel wat oude liedjes*

Wat is je favoriete film?: *Geen*

Antwoord op de vraag van de voorganger in dit portret: *Jesper had mij de vraag gesteld: wat vindt je van de combinaties tussen de brandweer en atletiek en vult elkaar dat aan?*

Mijn antwoord: Het creëert echt en band met elkaar op en het is makkelijk te overzien en ga met plezier daarheen

Wie is de volgende in 'portret van een Jong Blauw lid'?: *Espen vdW*

Verzin een vraag die je wilt stellen aan deze persoon. *Wat heeft je gemotiveerd je aan te sluiten bij Jong Blauw?*

Jong blauw in de dierentuin

Het is de laatste weken erg slecht weer tijdens de trainingen. Vermoedelijk zijn veel dieren daarom naar warmere en drogere plaatsen getogen of blijven ze lekker op hun plek. Toch heeft de oplettende Hugo V. weer een wild exemplaar gespot. Sterker nog, het lijkt hem wel te achtervolgen. Hij komt het

niet alleen op de baan tegen, ook thuis lijkt het dier hem op de huid te zitten. De voorraadkasten zijn bovendien opvallend goed gevuld en tijdens de wintersport waren de boodschappen in wel erg ruime mate meegesleept uit Nederland. Hij twijfelde nog even of hij het goed gezien had, maar toen hij tijdens de training zag dat Emma vd P. zo diep ging dat ze erbij neerviel moest hij constateren dat ze niet zo veel verschilt met een hamster in een looprad.

Ziekenboeg

Afgelopen januari is heel Jong Blauw op wintersport gegaan. Samen met alle broertjes/zusjes/neven/nichten en aanhang kwam het aantal op 28! Gelukkig waren er genoeg bedden in het chalet en hoefde er niemand op de bank te slapen. Voor een aantal was het hun eerste wintersport in jaren en dat was duidelijk te merken. Voor andere wintersporters was het gesneden koek en niet spannend. Een enkeling vindt zichzelf te goed voor lessen en dat was duidelijk te merken dit jaar. De ziekenboeg is na de wintersport flink uitgebreid. Een gebroken pols, twee gekneusde ribben en een zweepslag verder was het toch een geslaagde wintersport. Zo geslaagd dat een aantal JB-leden voor een ongeplande tweede week zijn gegaan. Maar blijkbaar was het gehuurde materiaal niet helemaal bevallen, want deze leden hebben eigen materiaal aangeschaft. Overigens was er veel te klagen over het materiaal dat verhuurd werd. Van te grote/brede boards tot skibindingen die spontaan uit elkaar sprongen. Er zijn ook al plannen gemaakt voor volgend jaar, maar de groep zal niet uitgebreid worden, 28 personen is toch wel de max om het leuk te houden. Ps. Ook ruim na de wintersport is de ziekenboeg uitgebreid met twee enkels. Dat belooft wat voor de komende competitie periode.

Quote: Ben jij multibeens? [Mara S]

Jonkies bij de groep

Steeds meer junioren kiezen er voor onder de uitgebalanceerde schema's van Jorg O en Bram B te trainen. Talenten en liefhebbers Espen vdW, Jasper K.O. Jesper de G en Sam O trainen steeds vaker mee. Het gerucht gaat dat o.a. Suus K en Esmay vW overwegen de damesgroep binnen kort te versterken. Dit juichen wij van harte toe. Twijfel je, probeer het dan gewoon een keertje.

Quote: Je hebt geen broek nodig [Bram B]



Omkoping? ;-P

Naar verluid heeft Nova-talent Espen van der W. 2 edities geleden geprobeerd Jesper de G. om te kopen met een pak diepvries loempia's. Dit is gelukkig niet gelukt. Daarom vermoedt de redactie dat Espen dit nog een keer geprobeerd heeft, omdat hij deze keer wel gekozen is door Jasper K. Er worden binnenkort dus warme loempia's op de training verwacht van Jasper de eerst volgende keer dat hij komt opdagen. Omkoppingen kunnen we namelijk niet zomaar toestaan in onze trainingsgroep.

Reacties Datan met Jong Blauw

Via datanmetjongblauw@jongblauwnews.nl is onlangs één reactie binnen gekomen. Onduidelijk was op welk van de twee profielen gereageerd werd. Zowel Bram als Sara stonden niet onwelwillend tegenover contact met de reageerder. Wordt vervolgd?

Daten met jongblauw

Naam: Kevin van G.

Leeftijd: 29 jaar.

Hobby's: op vakantie met Bram, sprinten (korte afstanden, bij langere afstanden is een prullenbak aan te raden), debatteren (maar pas op: ik heb altijd gelijk).

Verborgene kwaliteit: Dubbelhandigheid, sinds kort heb ik ontdekt dat ik bepaalde zaken ook met mijn andere hand kan.

Guilty pleasure: karaoke zingen, het liefst K3 nummers want in die teksten kan ik me helemaal herkennen.

Bio: Sinds ik vorig jaar de vierdaagse heb voltooid houd ik erg van wandelen. Met name in mijn eigen regio, de enige echte bollenstreek. Zou jij het leuk vinden om jouw bollenstreek aan mij te laten zien, schrijf dan vooral.

Tot nu toe zijn bij de redactie erg weinig reacties binnengekomen op de dating profielen in de laatste 2 noviteiten. Vergeet niet te schrijven, reacties zijn welkom via Jos H. (voorzitter van de jong blauw fanclub) of via datenmetjongblauw@jongblauwnews.nl

Quote: Als het licht wordt, is het niet meer donker. [Do P]



Quote: Pasjesautomaat loopt vast na 23 pasjes spugen. Het duurde 5 minuten pielen om ze eruit te krijgen. [Diana L]

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 Zaterdag 6 april 2024, 1^e competitie wedstrijd U16/U14, A.V. Nova Warmenhuizen

Tip: geef u snel op als vrijwilliger, dan hoeft u niets te missen en is de jeugd verzekerd van een leuke wedstrijd.

2^e Zondag 24 maart 2024, Clubcross, A.V. Nova Warmenhuizen

Tip: 11:10 de sprintcross van 2000m, kort en zo hevig als u hem zelf wilt maken.

3^e Zaterdag 23 maart 2024, Limieten wedstrijd, A.V. Hera Heerhugowaard

De aftrap van het baanseizoen in onze regio

4^e Zondag 21 april 2024, 1^e competitie wedstrijd senioren 2^e divisie, AAV'36 Alphen aan de Rijn.

5^e Zondag 21 april 2024, 1^e competitie wedstrijd senioren 3^e divisie, A.V. DEM Beverwijk.

SPORTMASSAGE
KAREL LIGTHART



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



**ROOD
 GROEN**
 service

Ontwerp, Aanleg en
 Onderhoud van Tuinen

Oudevaart 87, 1749 CH Warmenhuizen
 06 53 27 07 14
 www.roodgroenservice.nl



K DEKKER
 bouw & infra

kdbv.nl

_veelzijdige bouwers.

**WIJ GAAN NET
 DAT STAPJE VERDER
 VOOR JE**

Advies & creatie
 Binnen- & buitenreclame
 Online communicatie
 Print- & drukwerk



**multicopy the
 communication
 company** HEERHUGOWAARD
 ALKMAAR

jac nota Slaapcomfort



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



Auping 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

Meerjarenonderhouds-
 werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?
 info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
 door samenwerking sterk

Bouw Glas Schilders Service Techniek



De hardloepdokter

Emma

Sinds een afvaardiging van jong blauw op wintersport is geweest, is de ziekenboeg weer aardig gevuld. In plaats van een sprintersploeg lijkt het meer een bodybuild competitie geworden. Het krachthonk is aardig gevuld en de groep theeleuten lijkt nog sterker te groeien. Bij veel geblesseerden begint het weer te kriebelen om toch de hardloopschoenen aan te trekken. Maar waar doe je nou verstandig aan bij een blessure? Dit verschilt natuurlijk per blessure en is afhankelijk van de ernst. In deze editie van de hardloepdokter zal ik een aantal van de meest voorkomende wintersportblessures beschrijven en wat je kan doen om het herstel te bevorderen.

Veelvoorkomend zijn de knieblessures. Het komt regelmatig voor dat bij een bocht draaien een of meerdere kniebanden en/of de meniscus beschadigd raken. Dit resulteert vaak in een dikke knie. Adviezen hierbij zijn om zo snel mogelijk na het oplopen van de blessure te koelen. Zolang de knie dik en pijnlijk is, is het verstandig om deze wat rust te geven. Zodra het gaat, meestal na een dag of 5-7, is het belangrijk om in beweging te komen, dat bevordert het herstel. Als de knie langer dik en pijnlijk blijft is het verstandig om langs de huisarts te gaan.

Een andere blessure die regelmatig wordt gezien is de hersenschudding. Deze kan opgelopen worden bij een klap op het hoofd. Aangezien dit regelmatig gebeurt, is het belangrijk om een helm te dragen tijdens de wintersport. Dit kan een hersenschudding echter niet altijd voorkomen. Als je toch een hersenschudding oploopt is het belangrijk om rust te nemen. Hiernaast is het advies zo min mogelijk naar beeldschermen te kijken ivm de prikkelverwerking. Ook belangrijk is om voldoende te drinken, oftewel 1.5-2 liter en laat hierbij de biertjes in de après ski staan. Voor het hervatten van het sporten is het belangrijk dat alle klachten zoals hoofdpijn, misselijkheid of geheugenverlies helemaal verdwenen zijn.

Een ander gevaar dat op de loer ligt zijn botbreuken. Met name polsbreuken worden regelmatig opgelopen. Als je het vermoeden hebt dat je een gebroken pols (of ander ledemaat) hebt opgelopen is het van belang deze zo min mogelijk te bewegen, maak dus niet de skidag op de piste af en laat je eerst onderzoeken.

Met name bij jong blauw leden bleken ribkneuzingen een veelvoorkomend euvel. Dit liepen de meeste atleten op door op hun romp te vallen met de armen tussen het lichaam en de piste. Een gekneusde rib kan flink pijn doen, maar er mag gewoon bewogen worden als de pijn dit toelaat. Eventueel kunnen pijnstillers wat verlichting geven, dit is met name belangrijk als ook het ademen pijnlijk is. Zorg ervoor dat je niet oppervlakkig gaat ademen en blijf hoesten om een longontsteking te voorkomen. Als de rib scheef lijkt te staan, de vorm van de borstkas veranderd is of je je ziek voelt is het belangrijk om toch even bij de huisarts langs te gaan.

Eigenlijk ga ik er vanuit dat de gemiddelde Noviaan bovenstaande (en andere) blessures weet te voorkomen. In dat geval kan een week in de bergen best gezond zijn. Denk aan de hoeveelheid beweging, frisse lucht en als je geluk hebt zonlicht waardoor het vitamine D gehalte weer op peil komt. De gezelligheid van de après ski kan onze mentale gezondheid ook een boost geven, maar kijk dan niet te diep in het glaasje.



Nationale Bevrijdingsvuurestafette

Ben jij er dit jaar ook bij?



Van vier op vijf mei doen clubgenoten van AV Nova samen met hardlopers van TAV ('t Veld) en TAS (Schagen) als Team Schagen weer mee met de bevrijdingsloop. Van zaterdag 4 op zondag 5 mei wordt middernacht in Wageningen het bevrijdingsvuur aangestoken, waarna verschillende teams in estafettevorm met een brandende fakkel het land in rennen om bij hun woonplaats het bevrijdingsvuur over te dragen. De deelnemers lopen de hele nacht door in estafette steeds zo'n 2 kilometer. Twee busjes en twee fietsers volgen de lopers. Team Schagen wordt rond 12.00 uur 's middags op de Markt in Schagen verwacht, waar de burgemeester hen zal ontvangen. Na het overdragen van de fakkel is er een lunch voor alle deelnemers, aangeboden door de gemeente.

Het evenement is een gezellig samenzijn en sowieso een knappe sportieve uitdaging en bovenal vooral een mooi gebaar om de vrede in ons land door te geven. Het vuur symboliseert de bevrijding van Nederland, draagt bij aan de boodschap van vrede en vrijheid en is een belangrijk moment in het herdenken en het vieren en koesteren van de verkregen vrijheid. Afgelopen jaar deden er zo'n 1750 lopers mee! Ben jij er dit jaar ook bij?

Lijkt het je leuk om mee te doen, maar heb je nog vragen over deze bijzondere uitdaging? Stel ze dan gerust aan een van de bekende gezichten op de foto.

Aanmelden kan door een mail te sturen naar: lonneke.kossen@gmail.com. (QR)

Het team wordt samengesteld uit lopers van de drie verschillende verenigingen.

Meld je op tijd aan, want vol is vol!



Scan met je mobiel en mail





Het kloppende hart van Nova zijn onze clubgenoten die er voor zorgen dat alles op rolletjes loopt. Je kunt er op bouwen en ze zijn er om onze leden met plezier te laten sporten. Niet voor niets laten we in deze serie mini-interviews een aantal onbetaalbare krachten voor het voetlicht treden, omdat het niet altijd vanzelfsprekend is. Een aantal vrijwilligers zorgen er onder andere voor dat het zeer gewaardeerde clubblad in de bus komt, op soms best afgelegen adressen. Het wegbrengen van de bladen is dan op de fiets al een flinke conditietraining. Daarom is de Noviaan deze keer Jos Schalkwijk, de fietskilometervreter die meer doet dan de Noviteit rondbrengen.

Wat doe je voor onze vereniging?

Momenteel breng ik zes keer per jaar ongeveer 22 Noviteiten rond in de buitenwijk. Dan moet je denken aan de Zijpe en Schagen. Ik zit met nog drie anderen in de commissie Wintercompetitie, die voor de senioren en masters hardlopers wedstrijden uitzoekt en daar een onderlinge competitie voor uitschrijft. Sinds kort zet ik ook af en toe koffie en thee voor de sporters die na de training nog even willen blijven nazitten.

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

Ik houd erg van fietsen, dus die krantenwijk heb ik al jaren. Voor wat betreft de wintercompetitie: die lag bijna op z'n gat, David Reijmerink was toen een beetje de kartrekker en ik had aangegeven dat ik wel wilde meedenken. Nou, dan weet je het wel.

Waarom heb je de taak opgenomen?

Ik vind dat je iets voor je club moet doen, en ook dat dit iets moet zijn dat bij je persoonlijkheid past.

Wat is het leukste aan het aan deze taak als vrijwilliger?

Taart eten bij de Pim & Emmielloop. Nee, serieus: ik houd van fietsen, dat zei ik al. Maar ook dat je met die wintercompetitie mensen bij elkaar aan de start krijgt bij wedstrijden. Het gaat helemaal nergens om, alleen maar dat je elkaar ook buiten de trainingen tegenkomt en dan weer wat te bespreken hebt op de training.

Op welk onderdeel ben je zelf het beste?

Ik denk de uitslagverwerking. Maar dat bedoel je waarschijnlijk niet, zal wel iets met atletiek te maken hebben. Nou loop ik alleen maar hard, en dan ben ik het beste in 'uren draven door de duinen'

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

Zorg goed voor elkaar.

Hoe lang ben je al lid van Nova?

Nou, toevallig was ik afgelopen 1 november 25 jaar lid, dus na de training was er een kleine traktatie bij de koffie.

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



Wij zijn jouw
signspecialist!



RECLASIGN



Schipper Solar & Finance
www.schippersolar.nl

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



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

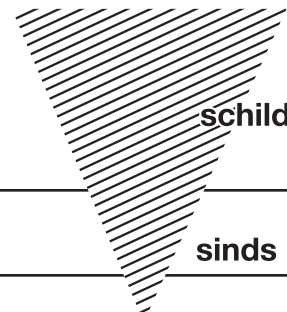
Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

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

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

Schildersbedrijf
PRONK



schilders

sinds 1920

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



Klusploeg foto

Dick Smit in het
voorjaar van 2023
 bezig met het
 snoeien van de
 omheining

**GUN JEZELF
DE LUXE VAN
OPTIDEE !**

Beter & dieper slapen

Optidee
Zelfstandig adviseur

Scan de QR
voor actuele
catalogus &
acties

Sabine
Schravemade
06-43201200



Pietpraat

Net terug van een fietstochtje tussen de buien door. Geluk gehad, maar ja ik "moet" er toch af en toe even tussenuit. Wandelen is dan niet mijn eerste keus, maar met het fietsen probeer ik de conditie toch een beetje op peil te houden en ik moet zeggen dat lukt me vrij aardig. Woensdagmorgen als het niet regent en de temperatuur niet teveel onder het vriespunt komt (wat tegenwoordig zelden voorkomt) met een klein groepje het hele jaar door. De kilometers "kopwerk" doe ik graag al moet je je natuurlijk niet al teveel uitsloven.

Een andere mogelijkheid om wat "fit" te blijven is onderhoudswerk bij Nova doen. We hebben een actieve "klusploeg" die probeert om de accommodatie zo netjes mogelijk bij te houden onder aanvoering van Piet Stuijt. Dat is zowel het clubgebouw als het terrein, al kunnen we natuurlijk niet alle werkzaamheden die nodig zijn zelf verrichten. Maar er zijn toch ook wel medewerkers bij die bijzonder handig en vakkundig zijn. Technisch ben ik helemaal niet, maar snoeien en dat soort dingen lukt gelukkig nog wel. Dus eens in de veertien dagen is de dinsdagochtend gereserveerd voor Nova. Maar op andere tijdstippen kom ik er ook nog wel voor andere dingen. Kijken of helpen naar/bij een wedstrijd en niet te vergeten *Equisetum japonicum* of Japanse holpijp halen voor Agaath (mijn vrouw). Het is in feite onkruid dat weelderig tussen de beplanting en aan de buitenzijde van het hekwerk groeit. Het is een soort riet dat groen is en wat veel gebruikt wordt om te verwerken in bloemstukken. Het is wel vrij kwetsbaar omdat het gemakkelijk breekt. In vakbladen zie je prachtige stukken. Agaath geeft al heel lang bloemschik les in Alkmaar bij de K.M.T.P. (Groei en Bloei) aan een groep van plm. 20 cursisten en als er dan met dat materiaal gewerkt moet worden weet ze mij te vinden om daarvoor te zorgen. Ik ben dan wel een aardig tijdje bezig met het plukken. Bij het sporten kennen we kampioenschappen maar dat komt ook voor bij het bloemschikken. En ook daar beginnen de deelnemers in een lagere klasse en bij goede resultaten promoveer je. In de hoogste klasse kan je zelfs Nederlands kampioen worden en dat zijn enkele cursisten van haar ook geworden.



Als ik dan even rond de ijsbaan loop komen altijd de herinneringen aan de start van Nova vele jaren terug weer bovendrijven. De ijsbaan die veranderde in een combinatie van ijs- en atletiekbaan. Het dijkje dat het water op de ijsbaan hield stelde niet zoveel voor en werd verbreed en verhoogd om er een behoorlijk schelpenpad op te maken. Hierdoor was het in de winter alleen maar mogelijk om hard te lopen en technische nummers stonden daardoor nog weinig op het programma. Lang niet altijd was er ijs, maar als het water verdwenen was stonden we te popelen om het binnenterrein gereed te maken voor de overige atletiekonderdelen. Er moest dan veel werk verricht worden om b.v. de simpele hoogspringbak weer te plaatsen. Een houten frame met daarin de landingsmat die bestond uit afgedankte bedmatrassen. Hiervoor werden bevriende medewerkers van de Vuilnisophaaldienst ingeschakeld waarmee ik goede contacten had. De discuskooi werd gemaakt met steigerpijp en zo waren er meer dingen die elk jaar weer geplaatst en uiteraard in de herfst op tijd verwijderd moesten worden. Want ja, ijsclub S.I.S. zette tijdig de pomp aan om de baan onder water te zetten ook al was er totaal geen zicht op lage temperaturen. Wat een weelde toen het lukte om onze huidige accommodatie van de grond te krijgen. Terugkomend op het begin van mijn verhaal: werk blijft er altijd maar we hebben wel veel meer eer van het werken aan onze mooie accommodatie en doen dit met plezier. Mochten er lezers van ons clubblad zijn die willen helpen: graag. Meer handen maken lichter werk. Wellicht tot een volgende keer.

Piet % Welle

MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl



Wilco van der Stoop

Acupunctuur • Chinese kruiden geneeskunde

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

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



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

Er zijn nog een veelvoud aan klachten te benoemen.

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

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

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

Wandelen op blote voeten!

Een kennismakingsworkshop.

Op de laatste wandeltrainers-dag van de Atletiekunie in oktober van het afgelopen jaar heb ik met twee collega wandeltrainers van AV Hera en de Sportief Wandelschool, Dolf Klijn en Jolanda van der Meer, het idee bedacht om een kennismaking "Barefoot" wandelen te organiseren voor de sportief wandelaars van onze gezamenlijke verenigingen.

Ik wandel al sinds 6 jaar op tenenschoenen en heb er door mijn interesse en nieuwsgierigheid ervaring mee opgedaan. Wandelen op blote voeten of op barefoot schoenen is voor mij een natuurlijke vorm van wandelen met verschillende voordelen. Zoals betere bloedsomloop, gezonde en sterke voeten, minder kans op blaren, het contact met de ondergrond en een betere loophouding.

Op zondag 14 april kan je kennismaken met deze leuke vorm van wandelen. Barefoot-wandelaar Evert Aldewereld uit Almere neemt je hier in mee en laat je ervaren dat je kunt genieten van het blootsvoets lopen en dat je ontspannen wandelt.

Aan bod komen;

- Voetentraining
- Lopen op verschillende ondergronden
- Looptechniek en houding

Datum: Zondag 14 april 2024

Tijd: 9.00 - 10:30

Kosten: Eur10,-

Plaats: AV Hera, Sportpark "de Vork"

De Vork 2, 1704 BX Heerhugowaard

Na afloop koffie, thee en napraten in de kantine van Hera.

Meld je aan door mij een mailtje of app te sturen.

Je kan mij er ook over benaderen als je er meer over wilt weten.

Vrije tenen zijn blije tenen!

Ingmar Zondervan

ingmarzondervan@gmail.com

06-28862179



Klusploeg activiteiten

Willem de Maaré en Aad Vader bezig met het ophangen van een nieuw sponsorbord.



Mart Blankendaal zorgt dat ook de achterkanten er Spic & Span bij staan.



Harmonie tussen motivatie en discipline

Ruud Doodeman

Onze seizoenen laten zich in het geheel niet leiden voor het door ons gewenste optimale klimaat om te sporten. Slechts een korte tijd is het niet te koud, te nat, te winderig of te warm. Meestal noemen we dat lente. Zeker de afgelopen donkere wintermaanden, met veel regen en bewolking, motiveren niet om snel een vervolgstap te zetten, zodra je even in een trainingsdip beland bent.

Onderweg op mijn vaste zondagse hardloopronde door het bos van Schoorl vroeg ik me af hoe het komt dat de een wel een routine opbouwt en een ander het laat bij een eenmalige bevestiging of meerdere kortstondige ervaringen. Op de een of andere manier is het niet zo gemakkelijk om altijd te doen wat het beste voor je is. Je zult je zeker energieke voelen, wanneer je regelmatig sport. En het is ook vrijwel zeker dat je een beter gevoel voor jezelf hebt als je toch naar de training gegaan bent. Het maakt je vrolijker en zorgt ervoor dat je beter slaapt. Hoe kan je ervoor zorgen dat het gemakkelijker wordt om te gaan? In dit stuk neem ik je daarom mee in de aanvangsfase en hoe je een volhouder wordt. Het vormt een mooie aanvulling op de fysieke training als je het beseft hoe het werkt. Lees snel door, want dit inzicht geeft je meteen een goed gevoel en zet je aan tot blijvende actie.



Motivatie

Dit is in het begin, zonder te veel weerstand een goede gangmaker, maar kan bij zwaardere omstandigheden verdampen als sneeuw voor de zon. Discipline houdt je dan gaande. Motivatie is een sleutelfactor in elke sport. Het beïnvloedt de prestaties van een atleet, of deze nu positief of negatief zijn. Maar wat is motivatie precies? Motivatie is de drijvende kracht achter gedrag en handelen. Het kan intrinsiek of extrinsiek zijn, wat betekent dat de motivatie van binnenuit; bij jezelf, of van externe bronnen kan komen, zoals beloningen en straffen. Je eerste beweegredenen vervaagt na verloop van tijd, maar discipline groeit na verloop van tijd. Motivatie is een momentopname, maar discipline is een levensstijl. Motivatie brengt je in beweging en discipline brengt je resultaten.

Atleten met een hogere mate van intrinsieke motivatie hebben meer kans om te slagen in een competitie in vergelijking met degenen die het niet hebben. Motivatie heeft echter een valkuil: het is afhankelijk van je gevoelens. Voel jij je goed, dan kom je in actie. Voel jij je niet goed, dan kom je niet in actie. Wat je eigenlijk zou moeten willen is dat je ook in beweging komt wanneer je er geen zin in hebt. Motivatie gaat over het waarom achter je acties. Discipline daarentegen gaat over wat je doet. Beschouw motivatie als je eerste uitbarsting van inspiratie en discipline als het ding dat je op weg houdt naar je doel, lang nadat de nieuwsgierigheid is vervaagd.

Discipline

Net als je wilt afhaken, omdat er iets te veel van je gevraagd wordt, juist op dat moment komt discipline, geniepig als een soort schuldgevoel te voorschijn. Het is een apart karaktertrekje, het is niet altijd goed gemutst en heeft niet altijd een positieve vibe om zich heen, toch laat dit doorzettersduiveltje je door de zure appel heen bijten. Zodra wilskracht het ten koste van de inhoud van de koektrommel en het bankstel dreigt te verliezen dan is het je maatje. Discipline heeft niet altijd een goede naam; zeker als het gaat om kadaverdiscipline. Dan is het een tucht, waarbij een onvoorwaardelijke, blinde gehoorzaamheid verlangd wordt. Dus wanneer anderen iets van je willen. Dat is hier zeker niet de bedoeling. Hier gaat het om gewenste zelfdiscipline, waar je het nut zelf van inziet om je doelen te halen. Zo kan je jezelf pushen om verder te komen

als je ambitie hebt. Dan kan je zelf kiezen hoe je het invult door een iets uitdagender aanpak met nieuwe aanvullende trainingsvormen met wat meer omvang. Of juist specifiekere oefeningen voor wat jouw doel is, bijvoorbeeld voor welk element van atletiek die je het leukste vindt of voor de afstand bij het hardlopen die jou het beste ligt.

Routine opbouwen doe je zo:

- Bouw het in kleine stapjes op;
- Kies een vast moment;
- Doe het met regelmaat;
- Houd bij wat je gedaan hebt.



Discipline brengt je op plekken die verder reiken dan de eerste stappen van de motivatie die in het begin bij mooi weer en voldoende vrije tijd lekker opschoten, maar langzamerhand wegens mindere omstandigheden stil kwam te staan. Eerst voel je een positief verlangen om een doel te behalen. Maar zodra het doel dichterbij komt ontstaan er nieuwe verlangens. Die conflicteren in sommige gevallen met de dingen die je zou moeten doen om een eerdere uitdaging te halen. Discipline helpt dus om onze doelen wel te behalen. Het is sterker dan de afhankelijkheid van onze wisselende verlangens en is meer dan enkel motivatie. Met discipline doen we wat er van ons verwacht wordt, of wat we van onszelf verwachten, ook als het even niet leuk is. Wanneer de motivatie tijdelijk weg is, kunnen we op discipline verder.

Naarmate je meer discipline krijgt en meer routine opbouwt, gaan dingen waar je vroeger misschien tegenop zag als vanzelf. Het is een gewoonte geworden. Je hoeft dan niet te terug te vallen op motivatie, je hoeft alleen maar aan je routine te beginnen. Dan begin je zondagochtend fluitend aan je hardloopronde in weer en wind. Discipline helpt je door de tijden heen te komen waarin de motivatie laag is, zodat je kunt blijven verbeteren en doorgaan. Zelfdiscipline maakt inspanningen, het stellen van doelen en het vermogen om uitdagingen te overwinnen mogelijk. Het helpt je om gefocust te blijven en een plezierige routine op te bouwen die nodig zijn voor prestaties op de lange termijn. Het mooiste is de situatie wanneer discipline en motivatie in goede harmonie met elkaar zijn. Het verschil? Met motivatie alleen kan je vast 5 kilometer hardlopen, met de combi motivatie en discipline loop je een marathon uit als je dat wilt.

Oproepje!

Waarover wil jij graag wat lezen in de Noviteit of op onze social media? Tips over effectief trainen? Wedstrijdverslagen? Wil je meer weten over sportieve events in de regio of ben je vooral benieuwd naar verhalen van clubgenoten? Laat het ons weten: media@avnova.nl

Misschien heb je zelf goede input, of vind je het leuk om af en toe een post te schrijven voor Facebook, een filmpje te maken voor Youtube? Heb je een leuke fotoserie voor Instagram of wil je iemand interviewen voor de Noviteit? Mail dan ook. Zeker om input van jeugdige (sport)reporters zitten we te springen!



Bemo Rail in Warmenhuizen is al meer dan 50 jaar wereldwijd expert in rail- en rangeertechniek.



Scan de QR-code en kijk op onze website voor meer informatie.



ELEKTROTECHNIEK BEVEILIGING ICT-NETWERKEN

blomelektrotechniek.nl

oosterbaan
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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 inspanning 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

samen
we zorgen dat
het werkt, altijd!



SUMMIT
COMPANY



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
0224-552282

info@petersautoservice.nl
facebook.com/petersautoservicedirksborn

Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03



Oudevaart 87, 1749 CH Warmenhuizen
06 53 27 07 14
www.roodgroenservice.nl

Mooie Rondwandelingen in Noord Holland

Marian Robert

Texel, rondwandeling door de duinen, afstand 11 km.

Maak kennis met de ruwe en ongerepte natuur die Texel te bieden heeft. Tijdens deze uitgebreide wandeling loop je over het strand en ga je dwars door de natuurgebieden De Sluffer en De Muy. De afwisseling van strand, heide, duinen en kwelders maakt deze route zo uniek. Doordat de natuur steeds verandert, zal een wandeling in dit gebied nooit hetzelfde zijn.

Start- en eindpunt: Strandpaal 21 De Koog.

Meer informatie + routebeschrijving:

www.wandel.nl/routes/zoete-kwelders-zilte-stranden/



Naardermeer, 18,4 km.

Plassen, moerassen, zompige weilanden, spannende vlonderpaden en veel vogels. Dat zijn de ingrediënten van dit rondje Naardermeer. Trek in regenachtige periodes hoge wandelschoenen of laarzen aan, want het kan er flink modderig zijn. Je krijgt er een avontuur door ruige natuur voor terug. Start- en eindpunt: Station Naarden-Bussum. Meer informatie en routebeschrijving: <https://www.wandel.nl/routes/naardermeer>

Gooise Lusthoven, 19,5 km

Deze wandelroute rijgt tal van 's-Gravelandse buitenplaatsen aaneen. Onderweg kom je romantische slingerpaden, waterpartijen, sierlijke bruggetjes, landhuizen en verrassende doorkijkjes tegen. Vooral in het voorjaar, als de rododendrons bloeien, waan je je op landgoed Gooilust in een sprookje.

Start- en eindpunt Station Bussum Zuid

Meer informatie en routebeschrijving:

<https://www.wandel.nl/routes/gooise-lusthoven>



Castricum, rondwandeling 13,1 km

Kromgewaaide bomen, hoge duintoppen en heldere meertjes van het drinkwatergebied, dat is wat je onderweg tegenkomt. Een route voor echte natuurliefhebbers.

Start- en eindpunt Station Castricum

Meer informatie en routebeschrijving:

<https://www.wandel.nl/routes/geversduin/>



Langestraat 83, 1811 JD Alkmaar



Martina Pronk
06 15 88 75 79

info@praktijkPronkstuk.nl
www.praktijkPronkstuk.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



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

Reformhuis Tuitjenhorn

Reformhuis Tuitjenhorn Dorpsstraat 12, Tuitjenhorn Tel. 0226 754567

Openingstijden: Dinsdag t/m Vrijdag van 08.30 - 18.00 uur. Zaterdag van 08.30 - 17.00 uur.

Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen je graag

www.reformhuistuitjenhorn.nl



LARSBARSINGERHORN.COM

De Cres 11 • 1749 DH Warmenhuizen Mobiel: 06 - 51 82 56 85



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

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



SUMMIT
— COMPANY —

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 betaalt zichzelf!

A.V. Pupillencompetitie

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

- ★ **U 8** (geboren in 2017 en later)
- ★ **U 9** (geboren in 2016)
- ★ **U10** (geboren in 2015)
- ★ **U12** (geboren in 2013 en 2014)

De competitie bestaat uit 3 voorrondes welke worden gehouden op:

Zaterdag 20 april locatie n.t.b.

Zaterdag 1 juni locatie n.t.b.

Zaterdag 6 juli locatie n.t.b.



jeugd@avnova.nl

Op basis van de beste resultaten kan er eventueel mee worden gedaan aan de finale, die is op zaterdag 14 september.

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 (scan de QR code), 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.

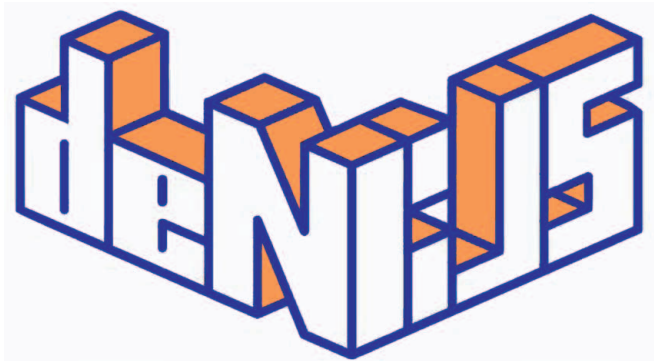
Voor de wedstrijd van 20 april kun je je opgeven tot **uiterlijk 12 april a.s.**

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

Half december kreeg klusploegbaas Piet Stuijt namens de Stichting NOVA een kleinigheidje overhandigd voor het vele werk van het afgelopen klusjaar.





**Vakmanschap en kwaliteit
tot in het kleinste detail**

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

**Staat hier volgende keer jouw
advertentie?
meer informatie
mail naar**

**sponsoring@avnova.nl
of neem contact op met**

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



WWF

Word vandaag
nog donateur



KONINKLIJKE
vezet



Sponsor van de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht

KLUSPLOEG ACTIVITEITEN

Piet Meijer, blaast de muur even schoon



Jaap Nieuwland trekt de ramen streeploos droog



Theo Tesselaar en Aad Vader aan de SIS kant



Tonnie Mooij laat de keuken weer blinken



Evenementenkalender

Het voorjaar begint pas echt zodra je de Nova clubcross gelopen hebt. Dan is de ommekeer gemarkeerd met prutspetters op de kuiten en kan je met een gerust hart de regenwinter los laten. Op ons eigen complex zal het de 24e maart eerst vollopen met jeugd, die de uitdaging aangaat, waarna de rest zich klaar maakt voor de 4 of 6 km. Meestal is er een mooie mix van baanatleten, recreanten en langere afstandslopers. Een mooi evenement dat de volgende dag traditioneel gevolgd wordt door onze jaarvergadering. Betrokkenheid of het reilen en zeilen van Nova gaat dan mooi samen met een informele bijeenkomst.

De Paaspolderloop in Nieuwe Niedorp is een klassieker die de omschakeling van de cross naar wegwedstrijden markeert. Het begint op de weg om na een paar kilometer in de weide verder te gaan. Dan volgt een dijk langs het kanaal om vervolgens weer op de klinkerweg door het dorp uit te komen, waar het naar de finish toe er hard om de ereplaatsen gestreden kan worden. Bij de 5 kilometer gaat het om een ronde en bij de 10 om twee ronden. Als je het rustiger aan wilt doen, dan kan dat uiteraard ook. Of je laat het pak aan je voorbij gaan en loopt lekker je eigen tempo óf je doet gewoon mee aan de wandeltocht en loopt lekker je eigen tempo. Het kan allemaal op de tweede paasdag in Nieuwe Niedorp.



Maart

- 03-03 ARO-Polderloop, Obdam, 5 of 10 km, Wintercompetitie <https://aro88.nl>
- 03-03 Twiskemolenloop, 't Twiske, 21,1, 16,1, 10, 5.km www.acwaterland.nl/twiskemolenloop
- 09-03 Finale regiocrosscompetitie in Landsmeer, AC Waterland
- 09-03 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
- 09-03 **Finale jeugdcrosscompetitie, Landsmeer, <https://www.acwaterland.nl>**
- 17-03 Dijkenloop AV Hollandia, Hoorn, 5, 10 en 16,1 km. www.avhollandia.nl/dijkenloop/
- 17-03 Runnersworld Voorjaarsloop Dokev, 5 en 10 km www.atletiekvereniging-dokev.nl/
- 24-03 **Nova Clubcross Warmenhuizen, 4 of 6 km Wintercompetitie, www.avnova.nl**

25-03 **Kantine Nova, Algemene ledenvergadering AV Nova, aanvang 20:00 uur.**

29-03 Cityrun by night, Heerhugowaard, avondloop kidsrun en 5 of 10 km. <https://heerhugowaardcityrun.nl/>

April

- 01-04 Paaspolderloop, Nieuwe Niedorp 5 en 10 km en kidsrun op de weg en door weilanden, tevens wandeltocht. www.paaspolderloop.nl
- 07-04 De Dijkloop, Koedijk, Afstanden 0,6 km - 1,5 km - 5,5 km - 9,5 km. www.dijkloop.nl
- 15 t/m 19-04 **AV Nova wandelvierdaagse, op eigen accommodatie. www.avnova.nl**
- 20-04 **Pupillencompetitie Info: www.tigch.nl of www.atletiekcompetities.nl**

Mei

- 02-05 Schagen City Run, wegwedstrijd 5 en 10 kilometer in en rond Schagen en het prachtige buitengebied. Ook wandelen en kidsrun www.schagencityrun.nl
- 04-05 Mei, Bevrijdingsloop van Wageningen naar Schagen. Zie de oproep in dit nummer.
- 08-05 Alkmaar Cityrun Alkmaar 5 en 10 km <https://www.alkmaarcityrun.nl/>
- 17-05 Raadhuis Pinksterrun, Oudorp, 5 en 10 km en kidsrun. Wandelen kan uiteraard ook <https://raadhuispinksterun.nl/>

Juni

01-06 **Pupillencompetitie. Info: www.tigch.nl of www.atletiekcompetities.nl**

Juli

- 06-07 **Pupillencompetitie. Info: www.tigch.nl of www.atletiekcompetities.nl**
- 13-07 Stratenloop Tuitjenhorn. Jeugdlopen en 5^e en 10 km. www.stratenlooptuitjenhorn.nl

IN 'T IJKGEBOUW
DE EENDRACHT



Alckmariapad 2, 1811 ML Alkmaar, reserveer via 072-5826036 of deendracht-alkmaar.nl



Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

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

C. de Vriesweg 51, 1746 CM Dirkshorn
0224 551802, www.autoschadedekker.nl

FOCWA EUROGARANTBEDRIJF

GLOBE
URBAN CUISINE

**STREETFOOD
& COCKTAILS**

DORPSTRAAT 153 | WARMENHUIZEN
GLOBESTREETFOOD.NL



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

Herculesstraat 31
1812 PD Alkmaar
072 512 35 39
06 31 33 70 30
info@gkamper.nl
www.gkamper.nl

eco-well
AARDWARMTESYSTEMEN BRONBORINGEN

Eco-Well is een gespecialiseerd bedrijf in het aanbrengen van bodem-energie systemen voor uw warmtepomp. Bodemenergie is de duurzame oplossing voor het verwarmen en koelen van uw woning of gebouw.

Wij garanderen een snelle en professionele service.



Warmenhuizerweg 20 Warmenhuizen
0226-745990 | info@eco-well.nl

www.eco-well.nl

24 Maart 2024

Clubkampioenschappen

Cross



Aanvang: 10:00


Deelname is gratis

Melden in de kantine 30 minuten voor aanvang.

Chronoloog:

Tijd


- 1000m	Mini (U8) + Pup. C (U9) + Pup. B (U10)	10:30
- 1000m	Pupillen A (U12) + Giganten	10:45
- 2000m	Junioren D (U14)	11:00
- 2000m	Junioren C (U16) + Meisjes Jun B (U18)	11:10
- 2000m	+ Sprintcross alle categorieën	11:10
Prijsuitreiking Jeugd		11:40
- 4000m	Jongens Jun. B (U18) + Meisjes Jun. A (U20) + Dames Senioren + Dames Masters + StartToRun	12:15
- 6000m	Jongens Jun. A (U20) + Mannen Senioren + Mannen Masters	12:15
Prijsuitreiking		12:45



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


Seed Valley powered by Bejo Zaden

Bejo, ook op facebook



That's bejo quality > bejo.nl

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



PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
verbouw
restaurantie
onderhoud



steha gecertificeerd
 hoofdaannemer

BOUW GARANT

Vakgroep Restauratie 

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