

november/december 2018

Ultieme Cooling Down

Ruud Doodeman

Kou & regen, meer zuurstof?

Hardloophdokter

Boerenland Wandeltocht

Succesverhaal!

Kermisloop Zijdewind

Prima prestaties jeugdleden



Landbouwbedrijf met landbouwbedrijf
L.F. STAM & ZN. BV

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor Leidekkers

Specialiseerd in: Loof, koper, le- en zinkwerk
Renovatie en restauratie
Sanitair en installatiewerk

Tel.: 0226-392597

Bregwedijk 6 Warmenhuizen



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

FREE-D-SIGN.NL

Ruime kous
Uitstekende kwaliteit
Beter ontwerp
Ruimte om te parkeren
Advies gratis

ONTWERP VAN TUINEN

TUINCENTRUM RUBRA

Westfriesedijk 38, Warmenhuizen • Tel. 072-5092474



BROMFIETSEN

Comelis Groenlandstraat 6c

Heemskerk

T 0251 243563

www.Toon-Beentjes.nl

FIETSEN

Maerelaan 2c

Heemskerk

T 0251 232250

www.Toon-Beentjes.nl

Schildersbedrijf PRONK



Oudewal 7 Warmenhuizen

Telefoon (0226) 394828 / 06-22416357



Leeuwerikstraat 25

1749 VC Warmenhuizen

T (0226) 390208 **M** 06 43732544

afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl



APK en Onderhoud

Peter Dekker

in-verkoop auto's

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

In deze Noviteit

Pagina 17.

Hardloophdokter

Pagina 22.

Ultieme Cooling Down

Pagina 28.

Boerenland Wandeltocht

Pagina 34.

Kermisloop Zijdewind

Vaste Rubrieken

NOVA informatie	4
Van het Bestuur	7
Verjaardagen / Nieuwe Leden	9
PietPraat	12
Update Bouw Krachthonk	13
Programma Wintercompetitie	15
Vacatures Nova / Ledenadministratie	18
Wintersport met Nova	19
Jong Blauw	20
Nova's Giganten	26
Wandelnieuws	28
Pupillen & Jeugdnieuws	33
Evenementenkalender	38

Redactioneel

Nova op zijn best

Het is zondag, kwart voor twaalf. Een kwartiertje lang is de Selschardijk van Nova. Aan de linkerkant van de weg snellen de hardlopers over het vernieuwde asfalt richting Eenigenburg. Aan de rechterkant van de weg keren de wandelaars weer terug naar de bebouwde kom na hun tocht door de polder.

"Poehee, wat een tempo", zeggen de wandelaars tegen elkaar. En de hardlopers die denken stiekem: wandelen, dan kon natuurlijk ook...

En zo heeft ieder zijn eigen verhaal op de eerste zondag van november. Het recordaantal deelnemers heeft wel één ding met elkaar gemeen: allemaal horen ze even bij Nova.

De club betekent voor ons allemaal net iets anders. Voor de een is het de plek van gezelligheid en kameraadschap op dinsdagochtend, voor de ander is het de plek waar je kunt spelen en sporten met je vriendjes en vriendinnetjes en voor weer een ander is het de plek waar de kiem wordt gelegd voor een topsportcarrière.

We kwamen elkaar allemaal tegen op die mooie zondagochtend in november, met boerenkool als toetje. Nova op zijn best.

Martijn Jorritsma

De Novaredactie novakrant@hotmail.com

Martijn Jorritsma martijnjorritsma@gmail.com
Elles de Groot weidemolen20@outlook.com
Ruud Doodeman ruud.doodeman@quicknet.nl

Wil je adverteren in onze krant? Neem dan contact op met de sponsorcommissie!

Novabestuur

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

Trainingstijden

Maandag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Novabaan	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00 19.00 tot 20.30	Clubavond pupillen Clubavond junioren	Verschillende trainers Verschillende trainers
Dinsdag 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Senioren/masters (Novabaan) Sprintgroep Senioren (Novabaan)	Trainers Jan Berkhout Jorg Ootjers
Woensdag 19.30 tot 21.00	Novabaan Start to Run	Trainers Joshua de Vriend
Donderdag 17.00 tot 18.00 17.00 tot 18.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00 18.15 tot 19.15 19.00 tot 20.15 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Mini pupillen/C-pupillen Pupillen B/C Pupillen A/B Pupillen A1 G atleten Junioren Senioren/masters Sprintgroep Senioren	Trainers Myrthe van Dok en Mireille Ligthart Steven de Moel en Jesper Sintenie Amber Hurkmans en Carlien Wabeke Kiki Klaver en Tom Hoogeboom Remon Schoorl Carol Rademakers Mark Dekker Jorg Ootjers
Vrijdag 18.30 tot 19.30 19:30 tot 20:45	Novabaan Pupillen A2/Junioren D Bootcamp	Trainers Linda Hurkmans, Teun Beers Tom Hoogeboom
Zaterdag 09.00 tot 10.30 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sportief wandelen Nordic Walking	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag 10.00 tot 12.00 09.00 tot 10.30	Verrek bij Buitencentrum Schoorl Sprintgroep Senioren Vertrek bij begin Zeeweg Start to Run	Trainers Jorg Ootjers Frans Kauffman

Trainers



Jan Berkhout	0226 394278	Mireille Ligthart	06 29152510
Mark Dekker	0226 395238	Steven de Moel	06 51012246
Lars Dignum	06 14347341	Jesper Sintenie	06 13840081
Rob Duvivier	0226 395543	Carlien Wabeke	06 34797093
Linda Hurkmans	06 2364 244	Tom Hoogeboom	06 48698776
Jan Karsten	0226 392029	Teun Beers	06 39589887
Frans Kauffman	0226 393426	John Vader	06 2276 5260
Remon Schoorl	06 27975448		
Jorg Ootjers	06 10903088	Trainingscoördinatie	
Carol Rademakers	0226 393603	Maike Tesselaar (jeugd)	06 2221 7397
Peter/Marian Robert	0226 393338	Jos Hoogeboom	06 1266 8131
Ingmar Zondervan	0226 391994	(senioren)	
Joshua de Vriend	06 54946276	Marian/Peter Robert	0226 39 3338
Kiki Klaver	06 21647074	(wandelen)	
Myrthe van Dok	06 36046818		

Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA www.avnova.nl/lidmaatschap

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 Marian Robert: LedenadministratieNova@kpnmail.nl.

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2018 tot 31-10-2019

Categorie	Geboortjaar	Categorie	Geboortjaar
Mini Pupil	2012 en later	Junior C	2005-2004
Pupil C	2011	Junior B	2003-2002
Pupil B	2010	Junior A	2001-2000
Pupil A1	2009	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2008	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2007-2006	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies

Jeugdcommissie

Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688
Freya Zomers	f.zomers@planet.nl	06 5572 1339
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290
Arien Kruijer	l.kruijer@telfort.nl	06 10218761
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209

Kantine commissie

Truus Rood		06 4885 1707
Erik Tesselaar vacature	erik.tesselaar@quicknet.nl	06 4253 1821

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290
Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688

Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	kiki-klaver95@hotmail.com	06 21647074
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Tijs Hofmann	tijshofmann@quicknet.nl	0226 39 4974
Tom Hoogeboom	tomhoogeboom1@gmail.com	06 489 68776
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Clubrecord commissie

René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Sponsorcommissie

Frans Kroes	sponsoring@avnova.nl	06 2453 5046
Yvon Louter	sponsoring@avnova.nl	0226 39 5688
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 238 51056

Vrijwilligerscoördinator

Vacature	vrijwilligers@avnova.nl
----------	--

Onderhoud Website

John Vader	webmaster@avnova.nl	06 2276 5260
------------	--	--------------



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsestraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon: (0226) 393736



Kokkelkoren.nl

project- en woninginrichting

Voor al uw tuin werkzaamheden



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

Ad Strooper Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709

E-mail: uz@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koolen, verwarmen

STOOP WAARLAND

0226-422844
www.stoopwaarland.nl



GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



BEUKERS Bike-Centre Petten

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

www.beukersbikecentre.nl

Hallo NOVA-leden!

Veel mensen houden zich in deze dagen op een of andere manier bezig met voorbereidingen voor de Boerenkoolloop. Onze vicevoorzitter Jos heeft half BEJO aan het hardlopen gebracht, David plant en coördineert, Truus vult de voorraad bij, Marian trommelt wandelaars op, vrijwilligers staan klaar en de deelnemers zijn in training. Zij nemen een uur de tijd om 10 km te gaan, de muziek gaat aan, oordopjes in de oren, rennend over de dijk. Al dat hardlopen en wandelen doet de mensen goed.

Als je dit leest is de Boerenkoolloop alweer voorbij en ik hoop dat de weervoorspelling klopte droog, licht bewolkt, af en toe een zonnetje. En ik wens dat de Boerenkoolloop net zo succesvol verloopt als de Boerenland wandeltocht. Die heb ik dit jaar gemist, net als een aantal andere NOVA-leden met wie ik in Georgië aan het wandelen was. Ook succesvol moet ik zeggen.

Tijdens de trip van 20 september tot 1 oktober hebben wij een optimale mix van diverse landschappen gezien, dit afgewisseld met bezoeken aan mooie Georgisch Orthodoxe kerken en kloosters en natuurlijk het mooie oude centrum van Tbilisi. Voor mij is het altijd weer leuk te merken hoe verrast mijn gasten zijn door de mooie natuur, de sfeer in de stad, het lekkere eten en de enorme gastvrijheid. En mooi te zien hoe het mijn vriend, de Georgische reisleader Levan, weer lukte de hele groep Georgische liederen te laten zingen. We hebben een leuke tijd gehad mensen, dank!

Tot slot hoop ik dat het onze oud-voorzitters die tegelijkertijd in de ziekenboeg verbleven weer wat opknappen en snel weer op de been zijn.

Groeten,

Petra

Van het bestuur

Na de zomervakantie is het bestuur inmiddels twee keer bij elkaar gekomen en zijn de volgende onderwerpen besproken.

De bouw van het krachthok wordt op de voet gevolgd. Gaat voorspoedig!

Het trainers korps bij de jeugd is op orde. Er zijn nieuwe trainers uit onze eigen gelederen die trainingen gaan verzorgen. De donderdag is wat krap in bezetting maar draait wel.

Met betrekking tot de nieuwe website wordt de laatste hand gelegd aan de inrichting en teksten en is de verwachting dat er z.s.m. een live gang bepaald gaat worden.

De Boerenland wandeltocht was een groot succes. 653 deelnemers en een bruto-opbrengst van ongeveer 3800,00 euro.

Voor volgend jaar willen we de baanwedstrijden weer voor de zomer regelen. Dit naar aanleiding van het historische dieptepunt qua aantal deelnemers bij het "Heer en Meester XL-circuit" eind september.

Vanuit "Grenzeloos actief" heeft Nova een bijdrage ontvangen van 950,00 euro.

Nova kan de nieuwe hal van atletiek vereniging Lygurgus huren in onderlinge samenwerking met meerdere verenigingen. We denken er nog over na of we dit wel of niet gaan doen.

**Namens het bestuur,
Margo Hogervorst**

Verjaardagen

Gefeliciteerd



Nieuwe Leden

Veere Schouten	Junior B
Casper Altena	minipupil
Finn Zutt	minipupil
Mars Groenia	master
Stef Nijs	minipupil
Guide de Bock	master
Gerriëtte Schipper	Sportief Wandelen
Milan Schouten	master
Gwinn Steens	junior D
Sidney Steens	junior D
Lisa Bruin	pupil B
Luke Schuit	pupil B
Julian Vader	pupil A
Floris Vader	pupil C
Mara Smit	junior A
Sara Pot	pupil C

Swan

Art & Build

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

Atelier voor Bouwkunst

'De Zesde' Huisveld 9e 1749 EL Warmerhuizen



Praktijk voor pedicure,
schoonheids- en massage

Jacqueline Boots-Harbets

Wongse 15, 1749 BK Warmerhuizen
Tel.: 06 13974311



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

Bouwbedrijf F.J. Vos

Nieuwbouw - Verbouw - Renovatie



Boek nu ook online

WWW.KIMEWO.NL
TEL.: 0226 - 390534

TJ KANTOOR JONKER v.o.f.

administraties & belastingzaken

Dambreek 12, 1749 AM Warmerhuizen - 0226-399112 | info@kantoorjonker.nl | www.kantoorjonker.nl

ADMINISTRATIES BELASTINGZAKEN



Keurslagerij HOF VAN BLANKENDAAL

Dorpsstraat 76
1747 HB Tuitjenhorn
Tel: 0226 - 39 46 58

Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren



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

Meer sfeer in uw interieur?

Kom naar Deco Home Van Baar



Verf



Eenheng



Ruimdecoratie



Gordijnen



Vloeren



Van Baar

Wolter 28B, 1749 BK Warmerhuizen
0226-399112 | www.decobambambamb.nl | [info@decobambambamb.nl](mailto:info@decobambamb.nl)



haar en make-up

Scheephoek-zuid 24
1773 BH Warmerhuizen
T 06-82038220

Velko

bandenservice

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

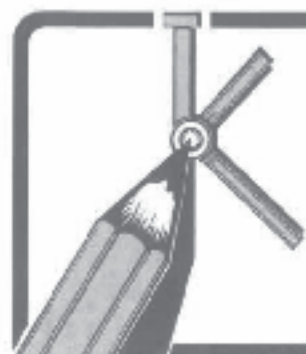
De Mossel 6
1723 HZ Noord-Scharwoude

Tel. 0226 - 314751
Fax 0226 - 315192

e-mail: info@velko.nl

Dagelijks geopend tot 17.30 uur zaterdags tot 16.00 uur

VOOR AL UW NIEUWBOUW - EN VERBOUWPLANNEN:



ARCHITECTENBURO
JAN KRAMER
PETTEN 0226 - 383138



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinstallatie

Herculesstraat 31 - ALKMAAR
072 512 35 39 / 06 31 33 70 30
info@gkamper.nl www.gkamper.nl

Wilco van der Stoop

Acupunctuur en Sportmassage

Manusveert 152 Tuijterhorst

Acupunctuur is een effectieve behandelwijze die om het lichaam ten geeste in zijn volledige samenhang weet te kijken en te handelen. Niet alleen de symptomen, maar vooral ook de oorzaken van de klachten worden aangepakt. Acupunctuur kan (je o.a.) gebruiken bij de volgende klachten:

- | | |
|------------------|----------------------------------|
| - Diersledten | - Hoofkeerts |
| - Slaapproblemen | - Hoofdpijn/migraine |
| - Sportblessures | - Rijrijke gewrichten en spieren |

Bel voor een afspraak in mijn praktijk, of
bij u aan huis: 0226 354295 of 06 45185915



Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

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

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

FOCWA ERDGAARTEBEDRIJF

Pietpraat

Ja, beste lezers, waar zal ik mee beginnen. Ik heb n.l. goede en slechte berichten waar ik iets over zou kunnen schrijven deze keer. Laat ik in het kort maar met de slechte beginnen. Wellicht kom ik er al schrijvende later nog wel even op terug. Twee oprichters van Nova en tevens ereleden lagen zomaar samen in het ziekenhuis. Geen afgesproken werk hoor. Beiden met hartproblemen. Hoe kan dat nu met zulke sportieve mensen zullen jullie wel denken. Ja, gezond leven en sporten blijkt toch geen garantie te zijn om problemen met je rikketik te ontlopen. Theo (Taxen) de Nijs en ik waren de patiënten die bij elkaar op de hartafdeling op bezoek konden. Ik kon het beperken tot alleen behandeling in Alkmaar, maar voor Taxen zat er nog een extra rit per ambulance naar het VU in Amsterdam aan vast. Beiden hopen we natuurlijk op een zo goed mogelijk herstel.

Goed nieuws was er natuurlijk ook als ik denk aan de promotie van ons herenteam. Dit had eigenlijk vorig jaar al moeten gebeuren, maar een ongelukkige wissel met de estafette gooide toen roet in het eten. Dus dit jaar een herkansing die de mannen met beide handen hebben aangegrepen. Proficiat.

Met de finale wedstrijd van het baancircuit bij ons ging het minder goed. Wegens bijzonder slecht weer moest deze een week worden verschoven. Ik kreeg er niet zoveel van mee omdat ik dat weekend een fietstochtje voor mezelf had gepland. Een lift van Agaath en een vriendin bracht me naar Hazeldonk op de Belgisch/Nederlandse grens met de bedoeling om fietsende in een paar dagen naar huis te gaan. Dat ging echter niet zonder slag of stoot. Op het parkeerterrein bij deze grensovergang zag iemand van Rijkswaterstaat mij de fiets van de auto halen en de fietsendrager in de auto doen. Hij vroeg naar mijn plannen. Nu heel simpel op de fiets naar huis in een paar dagen. Wat bleek: vanaf die plaats was het onmogelijk om zonder een stuk(je) autoweg een fietsroute te vinden. De reden was dat alles op die plaats is afgezet met hekken om te voorkomen dat vluchtelingen zich in



vrachtauto's verschuilen met de bedoeling om illegaal naar Engeland te gaan. Dus fiets en drager weer op de auto en via een sluipteggetje naar de andere kant van de autoweg en vandaar bleek het wel mogelijk te zijn om fietsende naar mijn eerste overnachtingplaats Bergen op Zoom te gaan. Het waaide wel hard, maar de zon scheen en het reed eenvoudig via de LF 13. Geen idee van het slechte weer in Noord-Holland. Zaterdag in de regen naar Den Haag en zondag ook weer regen naar huis. Bij Bergen werd het droog. Niet zo'n geslaagde tocht, maar ja je wilt wel eens wat.

De vrijdag erop de uitgestelde wedstrijd van het baancircuit. Kon ik toch nog weer nuttig zijn. Goed weer, maar koud en een slechte opkomst. Jammer.

Dan troffen we het de zondag erna veel beter met de wandeltocht. Een record aantal wandelaars deed mee. De route van vorig jaar was wat aangepast zodat er wat nieuwe elementen in zaten. Deze keer geen problemen bij de voormalige vuilnisbelt in Krabbendam. Ik had de sleutel dus het hek ging deze keer echt open. Een heel mooi stukje. De molenaar van molen F welke voor de wandelaars te bezichtigen was had zelfs voor muziek gezorgd. Klasse. En dan niet te vergeten de medewerking van boer Ruijter uit Burgerbrug. Hij had het land waar het originele wandelpad over loopt net ervoor geploegd waardoor het onbegaanbaar was geworden. Hij wist van onze wandeltocht en had zelf een alternatieve route met

Update Bouw Krachthonk

Ook het museum Eenigenburg was weer een dankbare onderbreking voor de wandelaars.

Na dit bijzonder geslaagde evenement vroeg de bouw van het krachthonk weer alle aandacht. Maandag en dinsdag hiervoor in touw. Woensdag even uitrusten, dus met de

fietsploeg (Angelaboys) op pad. Dat ging niet zo goed. Pijn op de borst, dus met begeleiding terug naar huis en via de huisarts naar het ziekenhuis. Daar mocht ik blijven. Na behandeling zaterdag weer naar huis, maar zondag terug. Bleek ik een bacterie te hebben opgelopen. Kreeg ik zomaar nog 14 dagen kost en inwoning toe. Enfin Taxen was er ook, dus hadden we wat steun aan elkaar. Voor het bezoek ook wel gemakkelijk. Konden ze twee bezoeken gelijk af leggen.

De Boerenkoolloop zal het deze keer zonder onze medewerking moeten doen. Misschien even als toeschouwer kijken, maar meer zal er niet inzitten. Overigens geen probleem denk ik want in de organisatie zitten inmiddels enkele nieuwe enthousiaste mensen die in staat zijn alles in goede banen te leiden.

Zowel Taxen als ik hebben een aardige bezorgwijk voor Noviteit. Ik heb zo het idee dat de redactie wel even zal moeten improviseren om deze uitgave op tijd op de juiste adressen te bezorgen. Dat zal zeker lukken. Zijn er problemen dan weten jullie (de lezers) de oorzaak.

Over twee maanden hoop ik weer volledig inzetbaar te zijn.

Groeten,

Piet van der Welle



Nova doet er alles aan om de vereniging sterk te houden. Daarvoor wordt er meegegaan in de wensen van de leden en de ontwikkelingen van de atletiek, loop- en wandelsport worden gevolgd. Voor training van kortere loopnummers maar ook voor een sterker lijf en gewoon voor de variatie zijn al dan niet lichte krachtoefeningen zeer geschikt. Juist voor alle leden die er straks met veel plezier gebruik van gaan maken is het goed om even stil te staan bij de (stille) krachten van de vooral iets oudere mannen die hun steentje bijdragen. Vandaar deze tweede update van de bouw die tot stand gekomen is via de 'voortgangsrapportage' ter plaatse en input van Piet Stuijt en met de foto's van Willem de Maaré.

Sinds het vorige bericht in de Noviteit is er veel werk verzet om de realisatie vorm te geven. De bouw van het krachthonk werd na een voortvarende start in de bouwvak iets opgehouden door specialistische werkzaamheden, zoals voor het dak, maar nu vordert het gestaag.

Nu het toch echt herfst is komt het goed uit dat het dak erop zit en het buitenom grotendeels dicht is. En dat ging op het laatst al niet gemakkelijk toen de wind het waterkerende doek buitenom ging testen. De mannen gingen het gevecht aan met de elementen en wonnen dit glansrijk met spijker en houten regels. Het gaat dus niet zonder slag of stoot. Binnen zijn er al aardig wat wanden gemaakt met plywood (houten platen). Het wordt zo al wat knusser binnen. De buitenwanden met gevelhout van speciaal gekookt en van antraciet gekleurde coating voorziene planken zit op korte termijn in de planning. Het straatwerk gaat er komen wanneer het buiten gereed is zodat het niet in de weg ligt.



aangebracht.
 * Waterkerend doek bevestigd op de buitengevels en regelwerk voor gevelhout aangebracht.
 * De buitengevels voorzien van isolatieplaten.
 * Gedeeltelijk de houten binnenbetimmering op de wanden aangebracht.

Werkzaamheden aankomende weken:

- * Gevelhout op buitenwanden aanbrengen.
- * Elektrawerk installeren.
- * Binnenzijde affimmeren en schilderen.
- * Straatwerk aanbrengen.
- * Materialenberging en krachthok inrichten.

De actiefoto's tonen aan dat er hard gewerkt wordt om de droom van de jeugdleden te bouwen. Natuurlijk is er al veel gedaan, toch gaat het nog wel even duren voordat alles spic en span is. De inrichting met een speciale 'rubberen' vloer, die de gewichten goed aan kan en veilig is, verwarming, voldoende frisse lucht, veilig en goed licht kost de komende tijd veel tijd en ook wel wat geld. Mede dankzij de zeer gewaardeerde bijdragen van de bouwbedrijven Meijer en Pronk Bouw en ontwerp bureau PSDB (van Piet Stuijt) en vooral van de mannen van de bouwklusploeg gaat het allemaal van de grond komen.

Gedane werkzaamheden na de info van de vorige Noviteit:

- * Geïsoleerde dakplaten aanbrengen en dak waterdicht afgeplakt met bitumen.
- * Geïsoleerde kantplanken tegen de betonvloer gelijmd.
- * Kozijnen en deuren geschilderd en in de gevels

Programma wintercompetitie 2018/2019

Nr	Plaats	Naam van de loop	Datum	Dames / Start to Run	Heren	Starttijd	Informatie
1	Petten	Kermisloop	21-10-2018	5 km	10 km	11.00 uur	www.svpetten.nl
	Schoorl	Trailrun	28-10-2018	Niet in de WC		10.45 / 10.00 / 10.30 uur	www.mudsweatrails.nl
2	AV NOVA	Boerenkoolloop	04-11-2018	5 km	10 km	11.25 / 11.35 uur	www.boerenkoolloop.nl
3	Anna Paulowna	Dokev Garden pleasure cross	25-11-2018	5 km	9 km		www.atletiekvereniging-dokev.nl
4	Egmond-Binnen	Midwinterloop	08-12-2018	7,6 km.	16,8 km	11.00 uur	www.lechampion.nl
	Egmond aan Zee	Egmond Halve Marathon	13-01-2019	Niet in de WC		Vanaf 10.25 / vanaf 12.16 uur	www.nnegmondhalvemarathon.nl
5	Noord-Scharwoude	Geestmerambachtloop	19-01-2019	5 km	10 km	13.00 / 12.45 uur	www.geestmerambachtloop.nl
	Schoorl	Groet uit Schoorl	10-02-2019	Niet in de WC		11.00 / 14.30 uur	www.groetuitschoorlrun.nl
6	AV NOVA	Clubcross	Nnb (eind maart 2019)	4 km	6 km	Nnb	www.avnova.nl
7	Dirkshorn	Hollandse dorpentocht	14-04-2019	8,6 km	8,6 km	Nnb	www.avnova.nl

De Punten

De NOVA winnaar van de wedstrijd verdient 100 punten, de tweede 95, de derde 90 enzovoort. Al ben je nog zo snel, je moet altijd je best blijven doen om je concurrenten voor te blijven: je bent niet al drie wedstrijden voor het einde al kampioen. Ook al omdat er bonuspunten te verdienen zijn wanneer je alle wedstrijden meedoet.

De nieuwe commissie, bestaande uit

Hilde Ligthart, David Reijmerink, Piet de Waard en Jos Schalkwijk.

ESCAPE ROOM



Escape room Warmenhuizen gaat goed!
Heeft u hem nog niet gespeeld?
Dit is de kans.....

Het ideale gezins- of bedrijfsuitje!
Eerst ontsnappen binnen 60 minuten en daarna heerlijk ontspannen eten bij
toprestaurants:
De Moriaan of De Ooievaar in Warmenhuizen

Vanaf 6 personen kost dit arrangement €38,50 p.p.
Geen 6 personen? Dan gelden de volgende prijzen:
5 personen €40,95 p.p.
4 personen €45,95.p.p.

Een unieke escape room op een bijzondere locatie

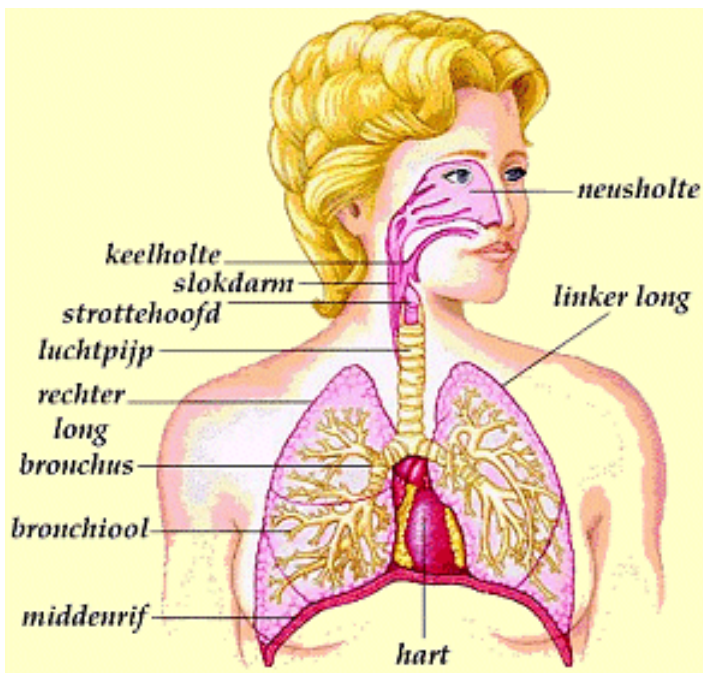
Trambaan 5a 1749 CZ Warmenhuizen Tel 06-53142594 of boek op www.escaperoomwarmenhuizen.nl



escape room diner
ontsnappen en lekker
happen
Vanaf €38,95 p.p.



Hardloepdokter



Zo'n astma-aanval bij astmatici die dus wordt uitgelokt door inspanning noemen we inspanningsastma. Topsporters als Sven Kramer hebben hier last van. Koude, droge lucht is goed voor het ijs, maar minder fijn voor de luchtwegen.

Twintig minuten

Het eerste stuk van een wedstrijd of zware training geeft bij bijna iedereen een vernauwing van de grote luchtwegen. Na twintig minuten verwijden de luchtwegen weer en is het ademhalingsstelsel meer gewend aan kou en hijgen. Daarom is een goede warming up ook belangrijk. Irritatie aan de luchtwegen bij kou heeft te maken met luchtvochtigheid, dus met de hoeveelheid waterdeeltjes die in de lucht zweeft. In koude lucht zit minder vocht dan in warme lucht. Om precies te zijn: bij kamertemperatuur bevat een liter lucht 17 milligram water, bij 0 graden is dat 4,8 milligram.

Kou en regen, meer zuurstof in de lucht?

'Drie minuten lekker pittig' roept Jan. Het regent zacht en het is een paar graden boven nul. De zomer is duidelijk voorbij. Ik hijg als een paard en proef een bloedsmaak in mijn mond. Een van mijn teamgenoten roept: 'Heerlijk weer, veel meer zuurstof in de lucht.' Dat gevoel heb ik niet. Ik probeer uit alle macht zoveel mogelijk zuurstof binnen te krijgen, maar slaag er maar matig in.

Zit er echt meer zuurstof in de lucht? En waarom lijkt het hijgen halverwege de training minder te worden?

Koude lucht en snelstromende lucht prikkelt de grote luchtwegen. De bronchiën, de vertakkingen tussen luchtpijp en longen, kunnen daar niet goed tegen en zetten uit. De toegankelijkheid neemt af, waardoor het moeilijker is adem te halen.

Inspanningsastma

De grote hoeveelheid lucht die bij intensieve training langs de slijmvliezen stroomt, kan een uitdrogend en prikkelend effect op deze slijmvliezen hebben, wat weer een astma-aanval met kortademigheid kan uitlokken.

Neus in, mond uit

Als je door je neus inademt is dat geen probleem, de neus is gemaakt om lucht te bevochtigen en op te warmen. Inademen door de mond stuurt de koude, droge lucht gelijk naar je keel en longen. Dit geeft uitdroging van de luchtwegen. Dat doet zeer en geeft een bloedsmaak.

Hoe zit het dan met de hoeveelheid zuurstof in de lucht?

Die verandert niet en is op zeeniveau 21%. Waarschijnlijk geeft regen wel een positief effect. Regen geeft verkoeling en extra luchtvochtigheid.

Weertip! Winterkou en strakblauwe lucht?

Kleed je extra warm en doe een extra lange warming-up. Bij regen en natte sneeuw gewoon ouderwets doorbikkelen. Pijn in je keel en veel te hijgerig na het rennen op een warme zomerdag? Dan maak je het beste snel een afspraak met de (hardloop)dokter.

Vacatures bij AV NOVA

AV Nova zoekt:

Vrijwilligerscoördinator

AV Nova is een bloeiende vereniging met veel activiteiten die tot stand komen door een enorme inzet van de vele leden die vrijwillig taken op zich nemen. De diverse commissies functioneren als teams waarin de leden met grote inzet en plezier samenwerken. De hoeveelheid aan activiteiten en de vele leden die hieraan als vrijwilliger een bijdrage willen leveren vraagt om coördinatie. Wij dachten iemand gevonden te hebben die de rol vrijwilligerscoördinator zou gaan vervullen, maar door omstandigheden is dat niet door gegaan. Dus is het bestuur opnieuw op zoek naar iemand die de rol van vrijwilligerscoördinator op zich wil nemen.

Als coördinator zorg je ervoor dat tijdens evenementen en wedstrijden voldoende vrijwilligers beschikbaar zijn om de diverse taken te verrichten. Dit in overleg met de commissies die zich met wedstrijden en evenementen bezig houden en met de kantinecommissie. We putten uit een grote pool van mensen die hebben aangegeven dat zij zich voor Nova in willen zetten.

Als je houdt van plannen en organiseren en je het leuk vindt om contact te zoeken met mensen en ze te enthousiasmeren om iets te willen betekenen voor de club, meld je dan bij voorzitter Petra Taams (pdtaams@gmail.com) voor nadere informatie.



Lid kantinecommissie

De kantinecommissie bestaande uit Truus Rood en Erik Tesselaar zoekt versterking. De kantinecommissie zorgt gezamenlijk voor de inkoop en het beheer van de kantine(voorraden), de bezetting van de kantine door de week, tijdens wedstrijden en evenementen in overleg met de vrijwilligerscoördinator en zo nodig andere betrokken commissies. De Nova-kantine is ons verenigingshuis, als commissie lid draag je bij aan tevreden leden en gasten. Lijkt het je leuk om de kantinecommissie te versterken neem dan contact op met Petra Taams of Truus Rood; 06-48851707.

Ledenadministratie

Doorvoeren wijzigingen

Ik krijg nog wel eens wijzigingen via via door, en soms ook niet. Dan blijven deze elders hangen.

Bij deze het volgende verzoek:

Graag de wijzigingen (ook de emailadressen) aan mij doorgeven. Ik zorg er voor dat deze worden doorgevoerd in zowel de Nova-administratie als bij de Atletiekunie.

Opzeggingen.

Als je voor 1 november 2018 opzegt ben je voor 2019 geen contributie verschuldigd. Doe je dit echter na 1 november wordt voor 2019 de contributie in rekening gebracht. Reden hiervoor is dat de Atletiekunie dezelfde regels hanteert. Dat betekent dat Nova ook contributie aan de Atletiekunie moet betalen als zij na 1 november de afmelding doet. In overleg met de Atletiekunie heb ik voor dit jaar de uiterlijke opzegdatum kunnen verzetten van 1 naar 20 november 2018.

Marian Robert, ledenadministratie AV Nova



Wintersportvakantie met NOVA

2019 is weer het jaar voor de Wintersportvakantie met Nova !

Er hebben zich inmiddels 38 liefhebbers aangemeld. Dat betekent dat we met een eigen bus kunnen afreizen naar Ortisei. Mocht je ook interesse hebben om mee te gaan, dat kan eventueel nog. In de bus is altijd wel plek en wij hebben voor de zekerheid nog een paar kamers in optie genomen.

Wanneer: van vrijdagavond 15 t/m zondag 24 maart 2019

Waar naar toe: Hotel Rodes, Ortisei, Val Gardena, Italië. Het hotel ligt langs een rustige weg, 800 m van het centrum en de liften. Het hotel beschikt over een eigen shuttle-busje waarmee je naar het centrum of de liften gebracht en gehaald kan worden. Ook stopt er een skibus voor het hotel.

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

Vervoer: Met 'n eigen Royal Classbus vanuit Warmenhuizen. Tijdstip van vertrek volgt op een later moment. Zoals het er nu naar uit ziet rond 18 uur.

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

Langlaufen + wandelen: 130 km op het plateau

van Alpe di Sussi. (Let op je moet wel met de lift naar het plateau!). Maar je kunt ook wandelen langs de rivier naar andere dorpjes in het dal.

We komen zaterdagmorgen tussen 8 en 10 uur aan, gaan ontbijten en de dag ligt nog voor je. We vertrekken weer op zaterdag 23 maart na het diner, je hebt die hele dag nog om al dan niet actief bezig te zijn. Zondag zullen we tussen 9 en 11 uur weer in Warmenhuizen zijn.

De kosten: Totaal € 650 p.p. (2-pers. standaardkamer)

Inbegrepen: 7 overnachtingen, ontbijtbuffet, diner, extra ontbijt op dag van aankomst en diner op dag van vertrek, fooi hotel en buschauffeurs, vervoer per royal class bus. Ook het gebruik van zwembad + sauna's, evenals het vervoer per shuttlebus van en naar de piste. 1 dag extra skipas: bij 7-dagenpas betaal je voor 6 dagen

Niet inbegrepen: reis- en annuleringsverzekering. Annuleringsvoorwaarden: Tot 1 december 2018 gratis, tot 1 januari 2019 10% van de reissom, tot 1 februari 20%, tot 20 februari 50%, daarna 100%. Omdat we reis in eigen beheer uitvoeren kan je te allen tijde kosteloos iemand anders in jouw plaats laten meegaan.

Toeslag 2 pers. kamer voor alleen-gebruik € 140. Toeslag superieure kamer: € 70 p.p.

Mocht je interesse hebben laat het dan weten aan de organisatie: Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen tel. 06 48161285. E-mail: peter_marian_robert@planet.nl

Jong Blauw News

Naaktkalender?

Het gerucht gaat dat er een naaktkalender in de maak is om de kosten van de bouw van het krachthonk te ondersteunen. Het is nog gissen wie er model staan, of gestaan hebben voor deze kalender. Wel gaat het gerucht dat (bl)ouwe meester, ex-topatleet en tevens trainer Jorg O deze kalender al op zijn toilet heeft hangen.

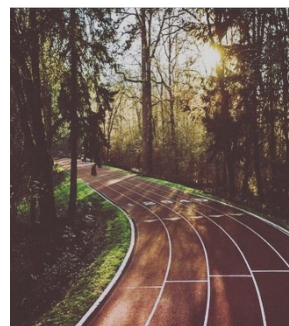
Wij van Jong Blauw News houden u op de hoogte!

Twee keer is scheepsrecht!

Tijdens de promotie / degradatie wedstrijd in Grootebroek is het Nova Senioren Heren team erin geslaagd promotie af te dwingen naar de 2e divisie. Na het debacel van vorig jaar, waarin de estafette roet in het promotie-feestje gooide, viel het dit jaar allemaal op zijn plek voor het team. Met de goede support van de JB fanclub, die dit jaar flink hadden uitgekapt met spandoeken en de nodige hooligans, slaagden de heren erin de vorm van de voorronde wedstrijden vol te kunnen houden. Met de uitstekende prestaties van Maarten E, Tom H en Rene T stond het team halverwege de dag al op een positie bij de beste vijf teams. PL Bram B zorgde voor de nodige punten op de 400m, terwijl de return van Erik T op de atletiekbaan goed was voor een puike prestatie op het speerwerpen. Ook de afscheid nemende Jorg O bracht in zijn laatste wedstrijd de kogel en speer naar respectievelijke afstanden. Toen de laatste wissel op het afsluitende onderdeel de 4x100m voor de tent van het team moest plaatsvinden hield men even de adem in, maar gelukkig ging de wissel dit keer zeer goed. De heren mogen volgend jaar de dames gaan vergezellen, die al enige jaren in de 2e divisie vertoeven. PL Sara P reageerde zeer opgewekt op dit nieuws en liet weten het abonnement op Taxi 3000 direct te gaan opzeggen.

Gekke atletiekbanen goes international!

Het winterseizoen komt eraan en dat betekent dat de atleten van Jong Blauw iedere zondag weer in het duin te vinden zijn. Toch zijn er dan atleten die nog steeds de voorkeur geven aan de baan. De oplossing: een vliegticket naar Portland! Bij het hoofdkantoor van Nike ligt namelijk een 400-meter baan midden in het bos! De baan heeft vijf rondbanen en is niet geschikt voor technische onderdelen. Tenzij je je speer uit een boom wilt halen. Gerucht gaat dat het niet moeilijk is om een rondje te lopen, zolang je maar geen Asics draagt.



Jong Blauw News dat, zit in het hart van het blad!

Super prestatie tijdens marathon debuit de R

Van uw verslaggever binnenland

JB'er Michiel de R is in Amsterdam tijdens zijn eerste marathon tot een geweldige tijd van 2.27,44 gekomen. Na afloop van de wedstrijd verklaarde de R: 'De laatste 42 kilometer waren het zwaarste!'. Gelukkig was er veel ondersteuning in de vorm van Margriet B, Cora K, Rody K en Remco B, die hun eigen 'Tour de Amsterdam' fietsten, om Michiel op zo veel mogelijk plekken aan te moedigen. Tevens had een groepje JB'ers nog een aanmoedigingsfilmje op touwen gezet, welke werd vertoond op het 32km punt, om Michiel door de laatste zware kilometers te kunnen heenloodsen. Met zijn uiteindelijke eindtijd werd het clubrecord op de marathon flink aangescherpt, welke Michiel over wist te nemen van Jos H. Puike prestatie Michiel!

Pluim van de maand

De pluim van de maand gaat deze keer naar de hoofdredacteur van het JB news. Als reserve 400mh loper heeft Matthijs maanden horden getraind om in geval het nodig was klaar te zijn om in te vallen tijdens de promotie wedstrijd in Grootebroek. Ook in de rol van stimulans voor de jongere atleten was Matthijs een belangrijke factor tijdens deze dag. Matthijs, bedankt voor je bijdrage!



34 seizoenen baanatleet!

De afgelopen 3 a 4 seizoenen timmeren de Nova baanatleten weer aardig aan de weg. Een brede basis van baanatleten zorgen voor goede prestaties. Alleskunner Jorg O zorgt al jaren dat velen van ons kunnen genieten van onze sport en sprokkelt de nodige puntjes voor het team. Jorg, ooit lid van de gouden generatie van Nova die eind jaren 80, begin jaren 90 met een talentvolle groep atleten zowel regionaal als landelijk vele prijzen heeft gewonnen. Stapte op 15 mei 1985 voor het eerst buiten Nova, bij SAV de atletiekbaan op. Na 34 seizoenen baanatletiek stapte hij bij de promotiewedstrijd van 9 september 2018 tevreden de baan van SAV af. Jorg, we gaan je missen als teamgenoot, maar hopen nog veel van je te mogen leren als trainingsmaatje en trainer!

Een andere weg?

Verwacht wordt dat Jesse S de nieuwe aanwinst wordt voor de trainingsgroep van Jan B. Daarmee gooit Jesse het over een andere boeg dit winterseizoen door meer kilometers te maken. De keuze voor toptrainer Jan wordt versterkt door de aanwezigheid van enkele Langedijker schonen die Jesse wel ziet zitten. Of is hij aan het 'wingmannen' voor maat Bram?

Clubkampioenschappen

Op de eerste zonnige zondag van oktober vonden de clubkampioenschappen voor junioren A en B en senioren plaats. Een paar handen vol atleten streden voor de titels. De sfeer was weer gemoedelijk, alleen aftredend kampioen Jesse S deelde in de psychologische oorlogvoering wat speldenprikjes uit, die niet in zijn voordeel werkten. Huisvader René T liet zien nog lang niet afgeschreven te hoeven worden en nam de titel mee naar huis. Opvallend was dat Daan E als eerste jaars B junior weinig moeite hoefde te doen om zich staande te houden tussen de volwassen mannen, hetgeen met name Hugo V veel punten kostte. Helaas kon V aan het einde van een moeizaam seizoen bij een fysieke werkgever en een nieuwe trainer geen potten breken. Bij de dames moest Jolijn P nipt haar meerdere erkennen in technicus Linda H.

Cheer Chart

Normaal staat hier de top 5 van wedstrijden waar het gaat gebeuren, en waar je dus als supporter of deelnemer bij moet zijn komende twee maanden. Maar het baanseizoen is afgelopen. Naast een enkele indoorwedstrijd, bestaan de komende twee maanden uit:

- 1: Crosswedstrijden. Die van het Roele Cross Circuit zijn een aanrader.
 - 2: De thuiswedstrijden. Nova en STG organiseren een aantal leuke boslopen in het bos in Schoorl.
 - 3: Keihard trainen!
 - 4: The 8th Annual Jong Blauw 2.0 Sinterklaas Quiz, 22 December 2018, opgave bij Bram B.
- Hugo V. is helaas verhinderd, hij zit weer eens in Kim, ofzo.

Ultieme Cooling Down

Voor je het weet komt Egmond eraan. Deze schitterende klassieker is altijd een prima trigger om het lopen een boost te geven in het nieuwe jaar. Zelf heb ik goede herinneringen aan Egmond. Vaak is het een beproeving door de omstandigheden. Een persoonlijke trainingsdip bij de jaarovergang is vaak door de feesten rond het oude jaar niet te vermijden en dan ineens is de eerste wedstrijd van het jaar een feit. En het is zeker niet de minste, deze topwedstrijd met internationale allure en met volop toplopers en duizenden deelnemers aan de start. Niet alleen vanwege competitiedrang en het privilege van een uitnodiging voor een goed startvak, was het voor mij destijds een uitdaging waar enige

voordat het vanaf lauwwarm naar bijna zero en nog nauwelijks vloeibaar gaat. Maar dan heb je uiteraard wel trainingstijd, inzet, talent en goed uitgangsmateriaal nodig. Meestal lukt het perfect om aan die laatste randvoorwaarde te voldoen en met een reguliere tweebeningheid goed voor de dag komen, echter bij het onderdeel doorzettingsvermogen (talent) worden er serieus gaten geschoten in het streven een toptijd te genereren.

Dit vraagt kortom, om een ander plan. Wanneer je een toptijd en daarmee een 'warme douchetijd' kunt vergeten, dan blijft er niets anders over dan de doucheomstandigheden capabel te doorstaan. Na de wedstrijd niet douchen dat is gewoon not done. "Bah", dat



haast geboden was. Naast de eindklassering is het van belang om flink door te lopen bij dit soort mega-evenementen, niet alleen naar de finish toe, maar ook nog na de finish. Voor de eerst arriverende in de kleedkamer is er nog wel warm water beschikbaar, maar dat het zo'n beetje vanaf nummer 1.001 toch echt wel gedaan is met de ketelcapaciteit is niet eens onlogisch. Nu kan je als een bezetene gaan trainen voor een toptijd op de halve, zodat je bij de eerste 1000 behoort die nog volop kan bijkomen met een heerlijke genoeglijke douche,

doe je sowieso niet! Meteen opfrissen en warme kleding aan hoort er bij en draagt bij aan het goed voor je lichaam zorgen. De Iceman, Wim Hof leert ons dat je op bepaalde gebieden geestkracht hebt waarmee je onder andere het eigen vermogen om kou te doorstaan kunt beïnvloeden. Zie het als een mentale Nieuwjaarsduik wat door je heen gaat. Deze theorie hoef je niet heel extreem toe te passen, want wat Wim deed in het Noordpoolgebied gaat wel erg ver en is eigenlijk ook wel een beetje koekoek. Wij pikken gewoon het

COLD SHOWERS



BENEFITS:

- =>WEIGHT LOSS
- =>BOOST TESTOSTERONE
- =>REDUCE STRESS
- =>IMPROVE HAIR & SKIN
- =>BUILD STRONG WILL POWER
- =>IMPROVE IMMUNITY

goede eruit. Het begint bij het trainen onder het douchen door de warmwaterkraan langzaam dicht te draaien met een goede ademhalingsbeheering. En zo telkens ietsje meer koud water te ondergaan. Voor je het weet heb je geen warm water meer nodig. Het is trouwens erg goed om meer weerstand te kweken! Uiteraard heb ik deze 'Iceman light' methode zelf in de praktijk gebracht, al was het nog in mijn tijd als voetballer bij Con Zelo. In dat verre verleden was het bij de naburige voetbalaccommodatie van DTS in Oudkarspel, steevast een enorme oude bende, maar was het met de wetenschap van nu, ook een geweldige faciliteit om icemantrainingen te doen. Ja, want ook bij wedstrijden die onder het vriespunt doorgang vonden was er gewoon geen warm water beschikbaar. Tja, was doe je dan? Om nou met je modderige benen aan de derde helft te beginnen, dat is niet zo fris. Als beginnend triatleet was ik echter wel wat koud water gewend, maar ik moest me er toch wel even toe zetten. Maar goed: hop, kraan open, even de adem inhouden en als je even doorzet dan sta je er gewoon helemaal onder. Dat deed ik dus. "Doet ie het weer?" was daarop de reactie van een van die vuile 'droogdouchers'. "Ja, hoor! Lekker warm!" zei ik toch wel wat bibberig. Mijn

medespelers wilden helaas toch nog eerst met een ver uitgestoken vinger het water testen en na een huivering bleef het hooguit bij een deodouchespraytje.

Een cooling down was echter nog nooit zo effectief. Tegen de tijd dat tenen en vingers blauw begonnen uit te slaan was de shampoo en douchegel met de aangekleefde veldresten door het putje. Zelf zo fris als een hoentje zaten we later aan de grote tafel met de tegenpartij voor de derde helft. Dat was geen toen enkel probleem. Op het veld ging het op het scherpst van de snede, maar als de eindstand eenmaal vast stond dan was dat geen belemmering om gezamenlijk aan te zitten. Tijdens die nazit kwam in de schone en warme kleding er ondanks het bloed verdunnende biertje een heerlijke warmtegolf door mijn lichaam in reactie op de eerdere koude beproeving. Een sensationeel gevoel dat ik iedereen kan aanbevelen, als is het maar, omdat je dan niet zo hard hoeft te trainen voor een warme douche bij de Halve van Egmond.

Ruud Doodeman

ZEEMAN 
RECLAMEGROEP

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



www.zrgbv.nl

GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



Durg. Nolelstraat 19
1749 ED Warmenhuizen
Tel. 0226-393909
Fax 0226-3941379



- ✓ Cardouliere versieringen
- ✓ Geschriftuur op visitekaartjes
- ✓ Huiskaarten
- ✓ Reclamepakketten
- ✓ Adressen
- ✓ Grootte op maat
- ✓ Kwaliteitsgarantie
- ✓ Realisatie van uw ideeën

Doordeweeks 10.00 - 17.30 uur (Warmenhuizen)

Tweede 12.00 - 15.00 uur

E-mail: info@ariebleeker.nl Website: www.ariebleeker.nl

AAD RUITER

VOOR U
EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGEN GEMAAKTE
VLEESWAREN

specifiteit:
SCHOUDER- EN
ACHTERHAM

WARMEHUIZEN
OLDEWAL 6
TEL: 0226-391277
SCHOORI,
PAARDENMARKT
TEL: 072-5193223

 **UNAME IT**[®]
spare parts for packaging machines

Op zoek naar een uitdagende baan ?
Kijk op onze site: www.unameit.nl

Pedicure Annelies



*Een weldaad voor
uw voeten...*

Dorpsstraat 235 Warmenhuizen 0226-393803

HOUTEN VLOEREN

uit het goede hout gesneden

Voor al uw houten vloeren

De Veken 207 C5
1716 KJ Opmeer
0226 - 426 504
info@strongfloor.nl

www.strongfloor.nl



STRONGFLOOR

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheek

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

W www.wdgg.nl
E info@wdgg.nl

Een goed advies betaalt zichzelf!

MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl

*Administratieve
Dienstverlening Dignum*

- Uw administratie
- Ons werk



L.J.M. Dignum
Zwartepad 46, 1749 BA Warmenhuizen
Tel. 0226 - 3940/ 2706 - 53116951
E-mail: L.Dignum@quicknet.nl

nice id
INTERIEUR DESIGN

de Oude
1749 CH Warmenhuizen
0226 771 699
info@nice-id.nl

www.nice-id.nl

DE NIJS

Potatoes
Food

www.nijs.com

Maatwerk
Marketing

Mr. Arjan Zutt

De Oude 41
1749 CH Warmenhuizen
0226 247 225 16
a.zutt@maatwerkmarketing.nl
www.maatwerkmarketing.nl

Alles is mogelijk, maar het is belangrijk om te weten of u bereikbaar bent.



NOVA's Giganten

Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meeste bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de Giganten, trainend van 18:15 tot en met 19:15 op donderdagavond. De 25e editie alweer!



Mannenuitje naar Assendelft

De finale van de competitie was dit jaar op een baan waar we met de Giganten nog nooit waren geweest. We reisden af naar de nieuwe baan van AV Lycurgus. Vorig jaar zouden we hier de finale al afwerken maar door vertraging met de oplevering moesten we toen uitwijken. Dezelfde atleten als vorig jaar waren mee. **Douwe, Louai & Joey**. Erik en Lars gingen als begeleiding mee. Traditioneel zijn er met de finale meerdere keuzes qua onderdelen. Daarbij opgeteld zijn er op de finaledag altijd wat minder atleten dan op een reguliere vrijdagavond. Dit resulteert in kleine groepjes, waardoor de medaillekansen alom aanwezig zijn. Dat onze mannen echte Giganten zijn bleek maar weer eens. 6 medailles gingen weer mee terug naar Warmenhuizen. Joey sloeg de grootste slag door op alle

drie zijn onderdelen medailles te pakken. Volgend jaar zal het aanpoten worden voor onze jongste kanjer. Dan gaat hij een stapje omhoog naar de Mannen 13-18 jaar. Halverwege november komen de verenigingen naar onze club om te praten over het volgende seizoen.

Alle ballen naar de burens

We beginnen de training altijd met een rondje indribbelen. Een duidelijk begin van de training is voor vele atleten een prettig begin. Het rondje hardlopen is niet per sé altijd een leuk begin. Voor ons als trainers is het makkelijk om te bekijken hoe iedereen er voor staat. Wie is enthousiast en wie heeft juist een slechte dag, hebben we vandaag enkel lieve kinderen of gaat de training gesaboteerd worden? Belangrijk om vroeg in de training te signaleren



zodat we goed kunnen sturen de rest van de training. Voordat het rondje is gestart zijn sommige al een kwartier intensief aan het sporten. Vooral de mannen van Midgard komen zeer vroeg. Zij beginnen altijd met een balletje trappen. Via-via konden we kosteloos een doeltje ophalen. Mooi om te zien hoe zo'n verouderd doeltje voor zoveel vreugde kan zorgen. Klein nadeeltje: Er gaan constant ballen naar onze burens van de SIS. Dat kan nog weleens voor problemen gaan zorgen als er weer water ligt...

BEMO RAIL
RAILTECHNIEK RANGEERTECHNIEK



DEBBEMEERWEG 59
1749 DK WARMENHUIZEN

0226 - 42 53 00
WWW.BEMORAIL.NL



BLOM 
ELEKTROTECHNIEK

we zorgen dat het werkt, altijd!

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



MEMBER van de Vereniging van Elektrotechnici
en de Nederlandse Vereniging van Elektriciens

www.blomalektrotechniek.nl

oosterbaan
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

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

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

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

voor de juiste sportkleding 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 aangepaste contacteschoeisel of op maat gemaakte schoenen.

Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

Bel voor een afspraak: T 077 511 44 65 - Kiltmeestraat 1, 1812 EL Alkmaar

www.oosterbaanorthopedie.nl



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

www.reformhuistuitjehorn.nl

Reformhuis Tuitjehorn Dorpsstraat 12, Tuitjehorn Tel. 0226-754567

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

Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen u graag!



Wandelnieuws

De wandeltocht is een enorm succes geworden !

Het aantal deelnemers betekende alweer een record, namelijk 653 ! Het vorige record stond op vorig jaar, n.l. 484.



De wandeltocht heeft voor NOVA (bruto) bijna 4.000 euro opgeleverd, daar zal de penningmeester blij mee zijn !

Er zijn een paar oorzaken te benoemen voor dit succes:

1) Vorig jaar is de naam van de wandeltocht gewijzigd in Boerenland Wandeltocht. Dit spreekt nu eenmaal meer aan dan de NovaKompasWandeltocht.

2) Er is veel tijd en aandacht besteed aan Publiciteit. Alle kranten met een verspreidingsgebied boven het Noordzeekanaal zijn aangeschreven, het NHD (Alkmaarse, Schager en Helderse editie) heeft meerdere malen aandacht geschonken aan de tocht. Provincie NH en Wandelnet NH heeft de tocht aanbevolen via hun facebook en website. De landelijke bladen Te Voet en Ecktive Magasin hebben via hun website en Nieuwsbrief aandacht besteed aan de tocht.

Ook hebben we een eigen Facebook-pagina aangemaakt.

Onze sponsor Kompas Outdoorworld heeft de tocht aanbevolen via hun website, Nieuwsbrief, Facebook en Twitter. Ook hebben zij flyers uitgedeeld bij de 4-daagse van Alkmaar en Damtot-Dam wandeltocht.

3) De tocht staat op het landelijke platform Wandel.nl

4) tot slot: het geweldig mooie wandelweer !

Kortom: er viel genoeg te beleven tijdens de wandeltocht.

Tegenwoordig willen wandelaars meer **beleving** tijdens een wandeltocht. En het is ons deze keer weer gelukt om daar aan te voldoen. De burcht Nuwendoorn kon bezichtigd worden en de toren was ook opengesteld om te beklimmen. Vervolgens kwam men bij de molen F. Molenaar Klaas Zaal jr. had gezorgd voor voldoende vrijwilligers om de deelnemers rond te leiden in de molen en te informeren over het wel en wee van de Zijper molens. Ook het museum Eenigenburg kon worden bezocht en ook hier was men heel enthousiast over.

Wij denken alweer na over de volgende Boerenland Wandeltocht op 29 september 2019 ! En dan vooral over de nieuwe (Boerenland)wandelroutes. Mocht je ideeën hebben: we houden ons aanbevolen!



De organisatie:

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

Weekend uit met Nova

Voor de 34e keer organiseren we weer een NOVA weekend, deze keer weer in Lemele.

Van vrijdagmiddag 12 t/m maandagmorgen 15 april 2019

naar Groepsaccommodatie Erve Aaftink, vlakbij de Lemeler berg. Zie ook: www.erveaaf tink.nl

Kosten bedragen € 110,- per persoon. Inbegrepen:

- 3 overnachtingen
- 3x ontbijt
- 3 x lunch (uitgebreider dan voorgaande edities)
- diner op vrijdag en zaterdag
- koffie, thee, bier, wijn, fris.
- tussendoortjes
- 1 dag fietshuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens de zaterdag-fietstocht)
- bijdrage in de reiskosten

De accommodatie heeft 4 2-persoonskamers beneden met elk eigen sanitair. Boven zijn 7 kamers, 6 wc's, 6 douches en 8 wastafels. Indeling slaapzalen boven: 4 x 3 persoonskamers, 1 kamer voor 10 personen, 1 kamer voor 16 personen en 1 kamer voor 18 personen. We zullen naar verwachting niet alle grote slaapzalen gaan gebruiken. In de hal beneden zijn nog 4 toiletten.

Programma

Voor zowel op zaterdag- als zondagmorgen: training in het mooie gebied bij de Lemelerberg. Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht. De zaterdagavond-en zondagmiddagactiviteit: Is nog een verrassing.

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

Evenals voorgaande jaren gaat er op vrijdag weer een groep op de racefiets. Ook vertrekt er een groep op donderdag op de fiets, onderweg wordt overnacht. Deze groep gaat op maandag weer in 2 dagen naar huis op de fiets.

Opgave bij

Peter & Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 06 48161285)/
peter_marian_robert@planet.nl

Georgië reis 2018.

Voor de reis van 2017 als 1ste reserve niet ingeloot. Dat leek niet geheel ongunstig want er zal vast wel iemand afvallen dachten wij. Maar nee hoor iedereen ging mee.

Wat een geluk dat wij niet waren ingeloot. Wij hebben niet ervaren hoe de eerste reis was. Maar wat wij wel hebben ervaren was de tweede reis in 2018. EN DIE WAS GEWELDIG.

Alles was goed voorbereid door Petra. (Wat is Nova toch gezegend met zo'n voorzitter). Vanaf vertrek Nova op donderdag 20 sept. tot maandag 1 okt. verliep alles op rolletjes. De Turken vonden het wel nodig op de korte overstap in Istanbul ons allemaal weer via de scanners naar het volgende vliegtuig te leiden.

Het bonte gezelschap Nova leden en niet leden/partners werd al snel een gezellige groep. Het samen reizen in 1 busje waar de bagage nog net in kon was goed voor het saamhorigheidsgevoel. De door Levan (onze gids) gemaakte Georgische liedjes die verplicht (en later spontaan) regelmatig gezongen moesten worden maakten de groep tot een hecht zangkoor. En van de vroege morgen tot de late avond werden kregen we alle facetten van Georgië voorgeschoteld. Alles relaxed gedoseerd door Petra en Levan wat de reis tot een heerlijke belevenis maakte. En alle reisgenoten bleven enthousiast (wat een fijne groep). Er is geen ongetogen woord gevallen alleen trof een aantal van ons wat problemen met de darmen en waren hun blijde gezichten voor 1 of 2 dagen wat minder.

De hotels waren van wisselende kwaliteit. In Tbilisi goed. In Kacheti geweldig, wat een luxe met groot zwembad, waar ook enthousiast gebruik van werd gemaakt. In Kasbegi de eerste nacht in een dependance. We waren in een wereld midden vorige eeuw beland.

Stromend water ontbrak in het begin. Gelukkig kwam dat later op gang en kon het toilet worden gebruikt. De tweede en derde nacht sliepen we in het hoofdgebouw. Keurig maar ook bijzonder kaal en een douche die je het beste als handdouche kon gebruiken, want vanaf de houder spoot de straal recht op de wc. Het restaurant was meer een kale kantine. Tijdens ons laatste diner daar veroorzaakte een beschonken Rus nog voor wat ongemakkelijke momenten.

De metro van Tbilisi was een ervaring op zich. Eerst diep afdalen over een minuten durende trip op de roltrap. Daarna in een supersnelle oude trein als in een hobbelende geit onder de straten van Tbilisi en de rivier door denderen. De stad zelf heeft met mooie gebouwen en straten, maar ook veel onbewoonbare bouwvallen en woonhuizen met daken van bij elkaar geraapte stalen platen.

De reizen naar de diverse plaatsen buiten Tbilisi ging vaak over wegen met echte kuilen waar de chauffeur (Mamuka, zwager van Levan) slalomend zijn weg moest zoeken. Ook veel half geasfalteerde wegen of gewoon rots/grindwegen vele kilometers lang. De doorgaande weg naar Rusland (de military Highway) was wel een redelijke weg te vergelijken met de Helderse weg (N9) van zeg maar ca. 30 jaar terug. En dit alles bij prachtig weer waardoor we veel buiten konden eten of onderweg een broodje aan de kant van de weg konden nuttigen.

Het wemelt van de oude en nieuwe kerken waar wij er zoveel van hebben bezocht dat wij bijna bekeerd waren tot de Georgische kerk. De vele onder glas ingelijste afbeeldingen van heiligen werden door de gelovigen massaal gekust (bah). Dit weerhield ons er van lid te worden van de

kerk. De kloosters, grotwoningen en kerken waren wel heel bijzonder om te zien. Dit kom je in West-Europa niet tegen.

Petra en Levan lieten ons echt een inkijkje geven in het leven van Georgiers. Eerst een onderwijzeres in een arm dorpje (waar Petra gelogeed had) en waar net als in andere dorpen de koeien los op straat lopen en een ezelkar als vervoermiddel nog bestaat. Maar waar ook dure moderne auto's (heel veel met het stuur rechts) geparkeerd stonden !. Een dag laten heeft ze ons getrakteerd op een lunch in een ander meer welvarend dorp waar Petra kennissen heeft die daar een zomerwoning hebben. En later een uitgebreid diner bij een zeer bekende Georgiër met een mooi huis en tuin. De weg daar naar toe was door een labyrint van niet bestrate wegen.

Vanuit het hotel in Kacheti ging een tocht door de wijngaarden waar wij onverwacht hartelijk werden ontvangen door een groep rustende plukkers. Hele families van jong tot oud die met emmers de druiven verzamelden en telkens naar de vrachtwagen moesten lopen om deze te legen. Wij mochten vrijelijk proeven van een berg druiven, waarbij zij de lekkerste er voor ons uit zochten.

En dan de natuur!!!. Als sportief wandelgroep moest er natuurlijk veel en lang worden gewandeld. Dat was daar geen straf maar een voorrecht. Wat een weidsheid en een kleurenpracht. Het mooie weer en de herfstkleuren in de valleien maakten onze tochten wel heel bijzonder. Wij hebben twee volle dagen door de heuvels en tussen de bergen van de Kaukasus gelopen. Het was overweldigend.

Ada en Jaap Jonker



Sportief Wandel en Nordic trainingen rond de jaarwisseling

Op zaterdag 22 en maandag 24 december zijn de laatste trainingen in 2018.
We starten weer op zaterdag 5 en maandag 7 januari 2019.

De trainers.



Restauratie

De Ooievaar

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

Geopend van donderdag t/m zondag



J.P. BEEMSTERBOER FOOD TRADERS

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



Bouwbedrijf Tesselaar B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

KOZIJNEN

ONDERHOUD

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

Walter
Optiek

Dorpsstraat 172
1719 AC Warmenhuizen, T. 0226 399 029
www.walteroptiek.nl

Openingstijden

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

R. Duvivier INSTALLATIETECHNIEK

Gas * Water * Sanitair * Elektra * Databekabeling

Schelphoek Noord 11
1719 BC Warmenhuizen

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



INDUSTRIË

G. SEVENHUIJSEN V.O.F.

Postbus 22
1749 ZG Warmenhuizen
Tel: 0226 320224
Fax: 0226 32 0106

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

Energiek

Intelligente Gebouwstechniek

Domotica installaties
woonhuizen en
bedrijfspannen.



► Comfortabel

► Energiebesluit

► Veilig

www.energiek-domotica.nl

T 06 52 61 43 56

Pupillen & Jeugd Nieuws

Sam Pronk naar finale zomercompetitie meerkamp

Na voorronde wedstrijden bij Nova, AV Edam en Hera werd de zomercompetitie voor de pupillen op 15 september afgesloten met de finale bij KAV Holland en AV Haarlem. Er waren geen teams van de Nova pupillen die zich voor deze finale hadden weten te plaatsen. De voornaamste reden hiervoor is dat we bij de meeste categorieën net te kort kinderen hebben om een team te formeren. De enige deelnemer die namens Nova aan de start stond was Sam Pronk die zich na goede resultaten tijdens de voorrondes individueel had geplaatst voor de finale van de districten Noord Holland, Utrecht en Flevoland. Tijd voor een paar vragen aan dit aanstormende talent.

Gefeliciteerd met het behalen van de finale Sam. Om in de finale te komen moet je op alle onderdelen van de meerkamp goed presteren, maar met welk onderdeel heb je de meeste punten gehaald?

Sam: Hoogspringen ging erg goed. Ik sprong over 1,25 meter dus ik denk dat dat me de meeste punten heeft opgeleverd.

Wie waren er met je mee naar de finale?

Sam: Mijn vader en moeder waren mee. Mijn zus wilde ook mee maar die had zelf een wedstrijd. Mijn broer vond het een beetje te ver.

Hoe is het op de wedstrijddag gegaan?

Sam: Het was erg leuk. We begonnen met een voorstelronde door rustig 400 meter te lopen waarbij onze namen werden opgenoemd. De wedstrijd bestond voor onze categorie uit verspringen, sprint en kogelstoten. Ik vond het wel jammer dat er geen hoogspringen was want dat is toch mijn sterkste onderdeel. Toch werd ik 8e van iedereen waar ik erg blij mee was.

Vond je het jammer dat je de enige deelnemer van Nova was?

Sam: Ja, dat vond ik wel jammer. Het is met z'n allen altijd erg gezellig en we moedigen elkaar ook altijd aan. Gelukkig ken ik ondertussen ook veel jongens van



andere verenigingen van de baan- en crosswedstrijden. Zeb, die zowel bij Nova als bij Hera traint was er ook met een team van Hera dus dat was ook erg leuk.

En de voorbereiding op de wedstrijd, heb je nog ergens speciaal op getraind?

Sam: Met juf Kiki heb ik extra op kogelstoten getraind. Zij heeft me een nieuwe techniek aangeleerd.

Heb je nog tips voor de andere kinderen van Nova, zodat er volgend jaar misschien wel meer leden van de club de finale kunnen halen?

Sam: Doe in ieder geval aan alle drie voorronde wedstrijden mee. De twee beste resultaten tellen mee voor de competitie dus als het een keertje niet zo goed gaat dan is dat niet zo erg. Verder lekker trainen en natuurlijk goed je best doen.

Met deze wijze woorden zijn we aan het einde gekomen van het interview met Sam. Bedankt voor het gesprek en veel succes bij de wedstrijden die gaan komen.

Prima prestaties jeugdleden tijdens kermisloop Zijdewind

Op zaterdag 8 september vond de tweede wedstrijd van de wintercompetitie voor de jeugd plaats tijdens de gezellige kermisloop van Zijdewind. De afstanden die werden gelopen waren 500 meter voor de jongste groepen en 1000 meter voor de kinderen vanaf 9 jaar. Al bij de eerste wedstrijd was er succes want Fem mocht na haar prachtige derde plaats het podium beklimmen. Met ook een derde plaats bij de jongste jongens voor Levi, die van zijn vader en moeder overigens pas lid mag worden na het behalen van zijn zwemdiploma, werd bevestigd dat het met de toekomst van de club wel goed zit. Bij de meisjes van 7 en 8 jaar werd het podium met Nikki, Romy en Suus volledig met Nova leden gevuld terwijl het blauw op het podium bij de jongens van 9 en 10 jaar met Josh en Matteo ook goed vertegenwoordigd was. Bij de meisjes in deze categorie werd het podium door Suze Anne na een goede race en een vierde plaats op een haar na gemist. Verder waren er goede resultaten voor Wout, Esmay, Jort, Jill en Bregt.

We hopen alle deelnemers, en misschien nog een aantal jeugdleden die er vandaag niet bij waren, weer te zien bij de komende wedstrijden van de wintercompetitie. Het volledige programma is te vinden op de website en aan het prikbord van het clubgebouw.

Nacht van NOVA 5 oktober 2018

Vrijdag 5 oktober 2018 was de laatste

baanwedstrijd (De Nacht van NOVA) voor de jeugd. Negeneveertig kinderen hadden zich ingeschreven om mee te doen. Het was prachtig weer die avond. Er werd gesprint, ver gesprongen, de jongste kinderen gooiden met de bal en de ouderen stoten met een kogel.

Om 20.00 uur waren de onderdelen afgerond en was het tijd voor de Zweedse Estafette. Bij de Novakantine werd de groep in tien groepjes van vijf verdeeld. Onderling moesten ze bepalen wie de 300, 200, 150, 100 en 50 meter voor zijn rekening zou nemen. Al vrij snel was dit bepaald en brachten de begeleiders de kinderen naar het juiste startpunt.

In de eerste serie waren de tijden:
2.29.3, 2.31.9, 2.38.0, 2.52.8 en 2.53.0

In de tweede serie waren de tijden:
2.29.4, 2.38.3, 2.46.2, 2.54.3 en 2.57.5

De teams waren aardig aan elkaar gewaagd. Er werd ook om elke meter gestreden. Om een voorbeeld te geven; op de laatste afstand (50 meter) moesten broer en zus tegen elkaar strijden. Jongere zus had een lichte voorsprong

op de oudere broer. Het werd hierdoor een spannende finish. Wie van de twee het won, laat ik in het midden. Dat kon ik niet zien waar ik stond.

Na de Zweedse Estafette werd de lange afstand nog gelopen. Helaas was tijdens de laatste 1000 meter het oog van de tijdwaarneming verschoven waardoor we geen tijden hebben op deze afstand. De andere resultaten van de Nacht van Nova staan op www.avnova.nl



Overzicht wintercompetitie jeugd 2018-2019

	Ronde van Tuitjenhorn	Kermisloop Zijdewind	Rondje Bergen	Kermisloop Petten
Aiden Voskuilen	x			
Anna Vast	x			
Arco Vlaar	x			
Bor Kuijs	x			
Boris Bleeker	x			
Bregt Hopman		x		
Daan Emmaneel	x			
David Pronk	x			
Douwe Ploeg	x			
Esmay van Wonderen	x	x		x
Espen van der Welle	x		x	x
Eva Praat	x			
Femm Bruin	x	x	x	x
Fenna Tesselaar	x		x	x
Fenne de Geus	x			
Fien Plak	x			x
Floortje Bilars	x			
Gwinn Steens			x	x
Hajo de Vries	x		x	
Ian Tesselaar	x			
Isabel Offman	x			
Jay Thomas	x		x	
Jill Bruin	x	x	x	x
Joost Emmaneel	x			
Jort Stuit	x	x		
Josh Garonne	x	x		
Justin Mayer	x			
Kees Kruijer	x		x	x
Lieve Keppel	x			
Lisa Slijkerman	x			
Luuk Mulder	x			
Luuk Schuit				x
Mart Pronk	x			x
Matteo Garonne	x	x		
Mattis Reijmerink	x		x	x
Meike de Moel	x			
Mika Tillema	x			
Nikki Boekel	x	x		x
Noor Strooper	x			
Noortje de Vries	x		x	
Per Noordstrand	x			
Pracht van der Veek	x			x
Rens Nannes	x			
Romy van Wonderen	x	x		x
Ruby Noordstrand	x			
Sam Oud	x			
Sam Pronk	x			x
Sarah Tesselaar	x			
Senn Thomas	x		x	
Sidney Steens			x	x
Sijmen Ploeg	x			
Sil van de Berg	x			x
Silje Bader	x			
Suus Kruijer	x	x	x	x
Suze-Anna Molenaar	x	x	x	
Sven Masteling	x			
Viggo Wolthuis	x			x
Wobbe Bleeker	x			
Wout Boekel	x	x		x

x=deelname

Klopt er iets niet, geef het door via l.kruijer@telfort.nl

Programma wintercompetitie is te vinden bij wedstrijden-jeugd-wintercompetitie

Indoorwedstrijd

Op zaterdag 2 februari 2019 organiseert Atletiekvereniging Wieringermeer een indoorwedstrijd voor pupillen mini, C, B en A en voor junioren D en C. De meerkamp bestaat uit 40 meter sprint, kogelstoten en hoogspringen. Er wordt geen lange afstand gelopen. De wedstrijdduur per categorie is maximaal 3 uur. Lijkt het je leuk om mee te doen zet dan de datum alvast in je agenda en in die van je vader of moeder. Hoe het inschrijven voor dit evenement gaat is nog niet bekend maar zodra hier duidelijkheid over is brengen we jullie hiervan op de hoogte. Wil je al wat meer informatie over de wedstrijd dan is dit te vinden op de website www.avwieringermeer.nl bij (Univé) Jeugd Indoor.

De jeugdcommissie

Wobbe Bleeker en Meike de Moel 1000 punten gehaald!!!



Na de Nacht van Nova konden de punten voor de puntencompetitie verwerkt worden. En wat bleek Wobbe Bleeker en Meike de Moel waren over de 1000 punten heen. Tijdens de training werden de bekens uitgereikt.

Wobbe en Meike gefeliciteerd!!!

Puntencompetitie voor pupillen en junioren D:

Tijdens het baanseizoen, april tot en met september, worden er verschillende baanwedstrijden gehouden. Om deze wedstrijden te promoten bij de jongste jeugd kunnen de kinderen bij bepaalde wedstrijden punten krijgen. Nova organiseert drie vrijdagavondwedstrijden, de clubkampioenschappen meerkamp en de Nacht van Nova. Dan tellen voor de pupillen de pupillencompetities mee. Dit zijn drie wedstrijden. Voor ieder onderdeel die de kinderen doen, krijgen ze 10 punten. Ook het behalen van een PR leverde punten op.

Hoe is dit opgebouwd?:

80 punten	Bronzen medaille
180 punten	Zilveren medaille
300 punten	Gouden medaille
450 punten	Goud 450 medaille
600 punten	Goud 600 medaille
1000 punten	Beker



Puntencompetitie pupillen/ Jun D

De stand na het baan-seizoen 2018:

Mini pupillen geboren in 2011 en later:

Femm Bruin	730
Nikki Boekel	430
Noortje de Vries	630
Fenne Tesselaar	170
Tamara Zutt	90
Floor Spaansen	100
Stef Nijs	100
Boris Bleeker	280
Quin Droog	140
Ype Minkema	180
Mika Tillema	170
Steve Ligthart	90
Koen Pronk	30

Pupillen C geboren in 2010:

Lisa Slijkerman	460
Romy van Wonderen	650
Evi Muijs	80
Lies Strooper	30
Hajo de Vries	600
Senn Thomas	420
Sven Masteling	180
Krijn Minkema	100
Rens Nannes	250
Ewout Stam	170
David Pronk	30
Per Hellema	30
Tijs Plak	30
Milan Schouten	40

Pupillen B geboren in 2009:

Esmay van Wonderen	650
Jill Bruin	960
Isabelle Ofmann	100
Suus Kruijer	940
Sara Tesselaar	290
Lieke de Nijs	40
Pracht van de Veek	260
Fien Plak	40
Wout Boekel	620
Espen van der Welle	790
Justin Maijer	690
Sam Pronk	500
Jord Stuijt	500
Per Noordstrand	300
Viggo Wolthuis	230
Luuk Mulder	140
Zeb Tesselaar	140
Tiemen Pronk	30
Luke Schuit	40

Pupillen A1 geboren in 2008:

Tessa Zomers	920
Fenne de Geus	860
Lieve Keppel	860
Bregt Hopman	370
Noor Strooper	120
Floortje Bilars	320
Suze Anne Molenaar	610
Ruby Noordstrand	310
Kees Kruijer	1260
Julian Sevenhuizen	290
Arco Vlaar	410
Wobbe Bleeker	1040
Siem Dijkhuizen	410
Tim Stroet	30
Bor Kuijs	70
Aïden Voskuilen	30
Senn Quant	30

Pupillen A2 geboren in 2007:

Anna Vast	1310
Meike de Moel	1080
Tess Kokmeijer	130
Mattis Reijmerink	390
Jay Thomas	420
Josh Garonne	240
Matteo Garrone	250
Sam Oud	90

Junioren D geboren in 2006:

Eva Praat	450
Sijmen Ploeg	470
Thomas Jorritsma	80
Jay Boesveld	120
Douwe Ploeg	210

Evenementenkalender

Van alle crosswedstrijden is die in het Dijkgatbos een van de allermooiste. Doordat de wedstrijd midden in de herfst valt, kleurt het bos prachtig en is de ondergrond ongetwijfeld lekker smeug. Alle ondergrond is vrijwel onverhard en er zijn veel singeltrack, lichte hoogteverschillen en altijd is er sterke deelname. Het is echt een aanrader om eens naar ons meest noordelijke Noord-Holland af te reizen en je zelf te trakteren op deze cross. Voor de jeugd zijn de wedstrijden voor de crosscompetitie leuk om samen naar toe te gaan en te beleven. De eerste is op zaterdag 10 november bij Dokev in Anna Paulowna. Later volgen nog Castricum en Wieringermeer. En als alles meezit en je doet goed je best dan kan je vlammen bij de finale van de jeugdcrosscompetitie op ons eigen terrein bij Nova op 16 maart volgend jaar. Voor de variatie is er op 24 dec. Nova's 'mini trailrun' die we echter nog steeds bosloop noemen en wat een aanrader is voor de wandelaars onder ons. Om het einde van het jaar mooi af te sluiten kan iedereen de groeizame dagen verder tackelen bij de Kerstcross in Opmeer, met altijd een grote prijzenpot en de zeer gezellige afsluiter op de laatste dag van het jaar; de Oudejaarsdijkenloop in Aartswoud.

November

- 04-11 Vezet Boerenkoolloop. Afstanden: 1,2 trimloop jeugd, 5 km trimloop en 10 km wedstrijd en trimloop. www.boerenkoolloop.nl
- 10-11 1e Crosscompetitie jeugd te AV Dokev, Anna Paulowna
- 11-11 Schoorl Grandcafé Gnap, Schoorl, 4 of 10,5 km, www.sportclubchronos.nl
- 11-11 Dijkgatboscross, Dijkgatbos (Noorderdijkweg) Wieringerwerf, diverse afstanden. www.crosscircuit.nl
- 11-11 Eenhoornloop, Hoorn, 10.25 uur 1,2 km jeugdloop, 11.00 uur 5 km, 10 km, 16.1 km en 21.1 km. www.eenhoornloop.nl
- 18-11 SAV-cross, Grootebroek, diverse afstanden. www.crosscircuit.nl
- 25-11 Garden pleasure cross Dokev diverse afstanden voor de jeugd. 11.00 uur 5 km en 9 km www.atletiekvereniging-dokev.nl

December

- 02-12 Duincross, Den Helder, diverse afstanden www.crosscircuit.nl
- 02-12 Rondje Novabaan, Nova, Warmenhuizen, www.avnova.nl
- 02-12 Robbenoordbosloop, Wieringerwerf, van 4 tot 16 km. www.avwieringermeer.nl
- 09-12 St Georgecross Spierdijk, diverse afstanden www.crosscircuit.nl
- 09-12 Snertloop, 't Veld start 10.30 bij Sportpark De Kogge, 11 en 16 km, www.tav80.nl
- 09-12 Bosloop Schoorl Grandcafé Gnap, Schoorl, 4 of 10,5 km, www.sportclubchronos.nl
- 15-12 2e Crosscompetitie jeugd te AV Castricum, Castricum
- 24-12 Nova Bosloop, 11 km ook wandeltocht. Start: Klimduin Schoorl, www.avnova.nl
- 26-12 Kerstloop Bergen, Zwarteweg 4, afstanden 6, 10 of 15 km www.sportclubchronos.nl
- 26-12 Kerstcross Opmeer, div. afstanden met o.a. 5 en 10 km www.kerstcross.nl
- 31-12 Oudejaarsdijkenloop Aartswoud, http://agsv.nl/



Januari en later

- 13-01 Halve van Egmond, 10,5 en 21,1 km, www.nnegmondhalvemarathon.nl
- 20-01 Nova Bosloop, 11 km ook wandeltocht. Start: Klimduin Schoorl, www.avnova.nl
- 23-01 3e Crosscompetitie jeugd te AV Wieringermeer
- 16-03 Finale Crosscompetitie te AV Nova,

SPORTMASSAGE 
KAREL LIGTHART

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



Sandy's
 bloem idee

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

Muziekschool
Valkkoog



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



Voor meer informatie: www.muziekschoolvalkkoog.nl
 blokfluit basgitaar bugel contrabas drums dwarsfluit
 gitaar keyboard piano saxofoon trompet viool zang



Voor de man
 die niet van
 afspraakjes
 houdt...

Herenkapper Han

Dorpsstraat 161
 1749 AC Warmenhuizen
 0226 - 767049

Installatiebedrijf Idema en Zoon

Centrale Verwarming
 Sanitair - Gas - Water
 Riool - Dakwerk - Zinkwerk



Lid van
UNETO-VNI 

Costwal 157, 1749 XM Warmenhuizen
 Tel: 0226-391372, Fax: 0226-394923



SAM SAM
KAPSALON

Dorpsstraat 194
 Warmenhuizen
 Tel: 0226-394847

jac nota Slaapcomfort



Cornelis de Vriesweg 50
 1746 GM Dirkshorn
 Tel: 0224 531523
www.jacnota.nl



- Dealer van:
- LEDORM
 - AUPING
 - SWISSELEX
 - TEMPUR - SVANE
 - VANDYCK - GANT
 - ESSENZA
 - BEDDING HOUSE



JOH. VAN DUIN B.V.

BOUWBEDRIJF B.V.

DORPSTRAAT 27
 1749 VA WARMENHUIZEN
 TEL: 0226 391619

www.johvanduin.nl

NIEUWBOUW VERBOUW ONDERHOUD

