

**In deze Noviteit van
juli/augustus
2007:**

Superdik zomernummer tjokvol Nova-activiteiten

Volledig vernieuwde site www.avnova.nl

Verlichtingsloop komt er weer aan

Uniek wederzijds dubbelinterview over de marathon

*Kroos in je haar?
Lees alles over de Schuttevaerrace*

Relatieve zwaartekracht?

Inhoudsopgave

Novabestuur	4
Jeugdcommissie	4
Trainers	4
Trainingstijden	4
Contributie	5
Belangrijke informatie	5

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Rijpernieuwttjes	11
Bakken en koken met de Noviteit	12
Dick Smit	16
Portret van een Novalid	18
Verjaardagen	45
Evenementenkalender	46

Verder in deze Noviteit

NOVA begint na 10 jaar getouwtrek aan nieuwbouw	9
Clubkampioenschappen voor de jeugd	10
Europese Kampioenschappen Junioren Atletiek in Hengelo	10
Nova-site geheel vernieuwd	15
Clubkampioenschap 2007: Senioren, Masters en Junioren A + B.	15
Nova jeugdleden op vetgave clinic met Lornah Kiplagat / Doolhof	17
Doolhof	17
Uitslag Coopertest 10 mei 2007	19
Sudoku	19
Baanatletiek: team 2008	20
Uitslagen Vrijdagavondwedstrijden 18 mei, 8 juni en 15 juni 2007	20
Schuttevaerrace 2007	25
Zomerperiode baantraining hardlopers	26
Zomerperiode Sportief Wandelen en Nordic Walking.	26
Meerdaagse Wandeltocht	26
Nieuws / Voorbereiding vakantie in Ramsau am Dachstein	27
Twee ledenvergaderingen voor de nieuwe accommodatie	29
Tussenstand clubkampioenschappen Senioren en Masters	30
Financiën	30
Relatieve zwaarte	32
Nieuw op tuinderij de Marlequi / Weekend uit met Nova	33
Wederzijdse marathonervaringen	34
Beginners loopplan voor 16,1 kilometer	43
Kleurplaat	44

Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	<i>Voorzitter</i>
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339	<i>Secretaris</i>
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	<i>Penningmeester</i>
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Oudevaart 40b	Warmenhuizen	0226 39 0819	
Rene de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Theo de Nijs	De Baan 33	Warmenhuizen	0226 39 1964	
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602	
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177	
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577	
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492	
Novakantine	Oostwal	Warmenhuizen	0226 39 1082	

Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Irene Glas	Schelphoek Noord 40	Warmenhuizen	0226 39 5169
Mirjam van der Welle	Verzetslaan 43	Warmenhuizen	0226 39 3991

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Tonja Burger	0226 39 1291	René de Nijs	0226 39 3661
Martin Church	0226 39 0490	Nienke Rijkeboer	0226 39 2626
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Leo Suiker	0226 39 3058
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Marian Leijen	0226 39 4493	Maaïke Tesselaar	0224 29 9884
Miriam Ligthart	0226 39 5527	Piet van der Welle	0226 39 2339

Trainingstijden

<i>Maandag</i> 9.00 tot 10.30	<i>Vertrek bij Zandspoor</i> Sportief wandelen	o.l.v. Peter Robert
<i>Dinsdag</i> 17.30 tot 18.30 18.30 tot 19.30 19.30 tot 21.00	<i>Novabaan</i> ABC junioren D junioren Senioren / masters	o.l.v. Maaïke Tesselaar, Martin Church o.l.v. Maaïke Tesselaar, Martin Church o.l.v. Piet van der Welle
<i>Donderdag</i> 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 19.30 tot 21.00	<i>Novabaan</i> Mini pupillen Pupillen C Senioren / masters	o.l.v. Henry Hofmann, Marian Leijen, Maaïke Tesselaar en René de Nijs o.l.v. Peter Robert
<i>Vrijdag</i> 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00	<i>Novabaan</i> Pupillen B Pupillen A (1996) Pupillen A (1995)	o.l.v. Tonja Burger, Nienke Rijkeboer en Ilse Leegwater o.l.v. Tonja Burger, Nienke Rijkeboer en Ilse Leegwater o.l.v. Tonja Burger, Nienke Rijkeboer en Ilse Leegwater
<i>Zaterdag</i> 9.00 tot 10.30 15.00 tot 16.30 (winter) 15.30 tot 17.00 (zomer)	<i>Vertrek bij Zandspoor</i> Sportief wandelen Nordic Walking Nordic Walking	o.l.v. Marian Robert, Miriam Ligthart o.l.v. Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten o.l.v. Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten

Contributie

Pupillen	€ 50,00 per jaar
Junioren	€ 60,00 per jaar
Senioren	€ 75,00 per jaar
Sportief wandelen	€ 75,00 per jaar
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)
Donateur	€ 5,00 per jaar

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. Opzegging van het lidmaatschap, bij voorkeur schriftelijk, drie maanden van tevoren bij Piet van der Welle, Sportlaan 20, Warmenhuizen.

! Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Info !

Oproep tweedehands Novashirts

Vanaf 1 januari is het adres voor het inbrengen en kopen van gebruikte NOVA kleding veranderd! Heeft u Novashirts die u niet meer gebruikt? Geef ze een tweede kans en lever ze in bij Nelina Bruin, Wieder 25, Warmenhuizen. Telefoon: 0226 39 2209. Dit blijft het adres voor het bestellen van wedstrijdkleding. De Nova T-shirts blijven verkrijgbaar bij Tuincentrum Rubra op Schoorlham.

Help mee met de grote NOVA-loterij!

De verkoop van de loten op de jaarmarkt was een groot succes, we hebben ruim 1000 loten verkocht. Inmiddels is er een kleine € 3.000,- gestort op de rekening van Nova. Met een geweldig verkoopteam was dit een eitje. Ook zijn er enthousiaste leden die een boekje meenemen en via hun netwerk de loten verkopen. Klasse! Verder is er een wijkindeling gemaakt, om de loten langs de deur te verkopen, het is de bedoeling dat we met z'n allen de loten gaan verkopen, dus reageer spontaan als er een beroep wordt gedaan om in jouw omgeving de loten te verkopen in Warmenhuizen en Tuitjenhorn.

Heb je interesse om via jouw netwerk loten te verkopen? Meld je aan bij René de Nijs tel. 0226-39 3661.

Sponsoring komt op gang

Ook zijn er al de eerste aanmeldingen binnen van sponsoren uit Harenkarspel die allen een brief hebben gekregen met het verzoek om een bijdrage. Ook hier is al een bijdrage van € 1.000,- toegezegd.

Steun de Noviteit met een advertentie van uw bedrijf

Profiteer van de combinatie van het steunen van NOVA en goede publiciteit voor uw bedrijf, zet een advertentie in de Noviteit. Bel of mail voor meer informatie een van de reactieleden. Adverteer ook: u blij, wij blij.

Kofferbakmarkt

Op 26 augustus is er een kofferbakmarkt, waarvan de opbrengt naar de atletiekvereniging gaat.

Wie helpt er mee met de bouw van het nieuwe clubgebouw?

Kan men gaan starten met het bouwen van het clubgebouw. Wie zich wil aanmelden als vrijwilliger voor het bouwen aan het clubgebouw, kan men zich melden bij Piet Meijer.

Redactioneel

Welkom allemaal in het derde nummer van de Noviteit! De vaste tekstschrijvers hebben zich als vanouds geheel belangeloos voor jullie in het zweet gewerkt. Dick Smit, Theo Tesselaar, de fam. van der Welle, fam. Robert, Jos Schalkwijk, Irene Glas: dank jullie wel! Toch willen we graag aandacht voor het volgende: onze voorzitter en hofleverancier stukjes, Jos de Groot, was deze keer prima op tijd was met het insturen de mail, maar de bijbehorende bijlage (en onze voorzitter Jos) zijn gevlogen. We hopen dat hij weer uitgerust uit Fuerteventura terugkomt. Jos, de volgende keer verwachten we een extra lang stukje. Maak je borst maar nat!

Er is veel gebeurd de afgelopen periode. Een prachtige mijlpaal is bereikt. Op 24 mei werd de eerste spade voor de nieuwe accommodatie symbolisch de grond ingezet. Nadat het bestuur met vereende krachten het bord met de artist impression overeind had gezet en de wethouder de eerste spa in de grond had gezet, zette Tonja een leuk lied in dat door de trainers en de jeugd en andere belangstellende met volle borst werd meegezongen. Het bestuur ziet eindelijk resultaat van vele jaren lobbyen en overleggen, wat tot uiting komt in het interview uit de krant met onze voorzitter.

Dit bruisende zomernummer staat tjokvol. In deze editie zien we naar aanleiding van de prachtige overwinning van Jos Hoogbeem op de marathon van Leiden een unieke samenwerking van twee marathonmannen wat zich uitte in het unieke duo-interview: Wederzijdse Marathonervaringen. Wat ook leuk is dat de Novasite; www.avnova.nl geheel vernieuwd is. **De sticker met je eigen inlogcode vind je op de voorkant van deze Noviteit** Verder zijn veel aankondigingen in van talloze Nova-activiteiten. Noteer alvast in jullie agenda dat de verlichtingsloop wordt gehouden op zaterdag 1 september. We verwachten dan veel Novablaauw in de straten van Warmenhuizen te zien. Daarnaast is er een aankondiging van de loterij, kofferbakmarkt, staan er uitslagen, een financieel overzicht, onvergetelijke ervaringen van een Schuttevaerrace, we stuiten op een zwaar psychologisch filosofisch epistel over de relatieve zwaartekracht, wandeltochten en nog veel meer om je lekker bezig te houden.

Vanuit de redactie willen we Suzanne Smit nog even extra bedanken voor haar inzet bij de redactie. Mede dankzij haar ziet de Noviteit er zo strak uit. Aangezien Suzanne een studie in Groningen gaat volgen en daar ook gaat wonen, is het voor haar niet praktisch om in de redactie te blijven. Jammer voor ons, maar nogmaals onze dank!

Verder wensen we iedereen een fijne zomervakantie. Hoe een ieder deze ook gaat invullen, veel plezier allemaal en schroom niet om een stukje te mailen over de vakantiegebeurtenissen. Gezellige kermis dagen, rustig aan.

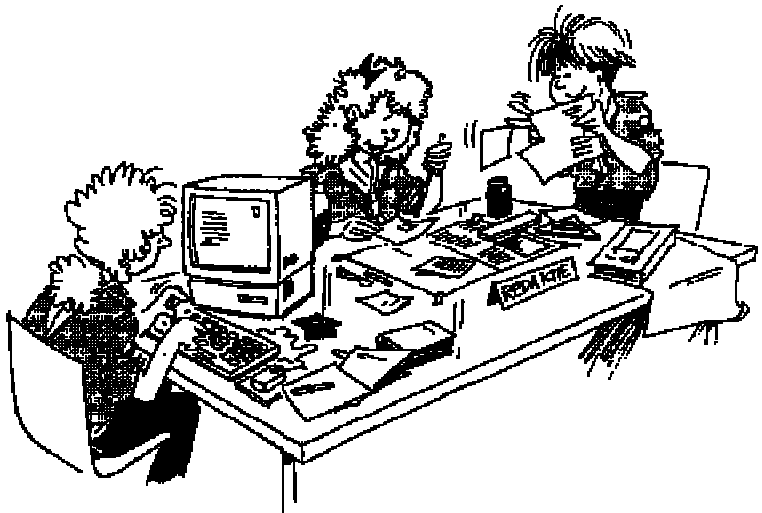
De volgende noviteit wordt in elkaar gezet op woensdag 5 september. Jullie kunnen de stukjes mailen naar novakrant@hotmail.com en wel voor zondag 26 augustus.

We wensen iedereen veel leesplezier en tot de volgende keer.

Een sportieve groet van de redactie.

De Novaredactie:

Nel Meijer	Oudevaart 40b	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3709
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigenburg	0226-39 0554
Ruud Doodeman	Pastoorsgroet 9	Warmenhuizen	0226-39 4353
Suzanne Smit	Molenaarweg 54	Warmenhuizen	0226-39 3186



Wilt u adverteren in onze krant? Neem dan contact op met een van onze redactieleden!

NOVA begint na 10 jaar getouwtrek aan nieuwbouw

“We willen alleen vooruit kijken.”

Uit het NHD 25 mei 2007

Warmenhuizen (25 mei 2007)- Na ruim een decennium getouwtrek met de gemeente gaf atletiekvereniging NOVA in Warmenhuizen gisteren het startsein voor de aanleg van een nieuwe accommodatie. “Het heeft allemaal zo lang geduurd dat ik op dit moment nauwelijks blijdschap voel” aldus voorzitter Jos de Groot (58)

De Groot wil de deur van het verleden zo snel mogelijk sluiten. Natuurlijk zijn wij er als bestuur wel eens moedeloos van geworden. Dat alle energie die we erin staken, zonder resultaat bleef. “Twijfels of het wel goed zou komen heb ik persoonlijk nooit gekend. Opgeven komt niet in mijn woordenboek voor. We zijn er vooral moe van geworden. Als gemeente kun je zo niet omgaan met je vrijwilligers. “Maar we willen vooral vooruit kijken. Naar de toekomst”. We krijgen een prachtige vierbaans atletiekbaan en een clubgebouw. Daarmee kunnen we als vereniging weer 20,30 jaar mee vooruit. Het is de bedoeling dat de baan eind september klaar is. Het nieuwe clubgebouw zal dan later in gebruik genomen worden. Piet Stuyt is druk doende met het ontwerp. De aanvraag voor ons onderkomen is inmiddels door de welstandscommissie gepasseerd. Met goed gevolg, “is er tenminste toch nog iets snel verlopen”

Middelen

Gisteren gaven de leden van NOVA de aftrap van de voorbereidingen voor de bouw van het clubhuis, waarvoor NOVA zelf zorg zal dragen. “Met een heleboel leden hebben we wat spitwerk verricht. Dat was het startsein van de actie om middelen binnen te krijgen. We hebben wel aardig gespaard, maar hebben toch nog een aantal tien duizenden euro’s nodig. Er komt een grote verloting. Verder zijn we bezig met een actie onder ondernemers in Harenkarspel en even daarbuiten. Voor geldelijke of materiaal sponsoring. Dat loopt al vrij aardig. Daarnaast houden we op 26 augustus op de huidige locatie een rommelmarkt.”



Wantrouwen

De eerste aanzet tot de nieuwe bouw vervult De Groot nog niet van trots. “Dat gaat te ver. In zekere zin is dit wel mijn levenswerk. Alle lichten staan op groen, maar ik heb in de loop der jaren toch een bepaald wantrouwen ontwikkeld. Het heeft allemaal zo lang geduurd dat ik op dit moment nauwelijks

blijdschap voel. De echte trots komt als we het lint doorknippen". De nieuwe accommodatie moet in de ogen van accountmanager immers een bloeiende periode in gaan luiden. "We hopen dat de nieuwe baan een stukje aanwas genereert. Dat het zo'n 50 a 60 leden meer oplevert. We kunnen straks meer technische nummers aanbieden en willen daarvoor meer trainers aanstellen om een stukje specialisatie te krijgen. De sprintnummers doen we nu nog op het gras. Dat kan eigenlijk niet. Speerwerpen wordt ook op het gras gedaan. Niet ideaal als het gras glad en nat is. Ik zie wel een markt voor disciplines als hoogspring, verspringen en hordelopen".

De wensen voor de toekomst? "Eerst de baan, dan ben ik even tevreden denk ik. Op allerlei facetten gaat het al hartstikke goed. We hebben 320 leden. Dat is behoorlijk voor een vereniging die bijna 30 jaar geleden met 20 lopers startte. In de stijging zitten weliswaar een aantal wandelaars, verdisconteerd, maar netto is er toch ook een stijging waarneembaar in de atletiek. Daarbij neemt onze uitstraling de laatste jaren enorm toe, met Margret Hink, Leon Ineke, Manon Kruiver, Margriet Berkhout, Silvia Kruijer, de broers Ootjers, Alwin en Lianne Groen. Jos Hoogeboom en 800-meterloper Smit hebben wel al veel topatleten voortgebracht. Een aantal van hen mag achter hun naam de titel Nederlands kampioen voeren. En bij de meisjes D en pullen A staat er weer een nieuwe lichter aan te komen. De opvolgers van Berkhout en Kruiver zouden zomaar in de rij kunnen staan". Hoe dat kan? "Natuurlijk hebben beide dorpen een sportklimaat. Je ziet toch dat er bij de jeugd een enorme aanleg is voor sporten. Als ik kijk naar een instuif voor lagere scholen die we laatst hielden, dan zie ik sommige kinderen met zo'n natuurlijk gemak over de horden gaan. Het hordelopen zit verankerd in de NOVA-familie. Kijk naar de broers Ootjers. De jonge sporters worden hier ook heel erg gestimuleerd door hun ouders. Die stimulans neemt in de huidige maatschappij niet af. Want je overgewicht te lijf gaan, kun je het best bewegen."

Clubkampioenschappen voor de jeugd

Op zondag 9 september 2007 organiseert Nova voor alle pupillen en junioren weer de clubkampioenschappen. De pupillen werken een 3-kamp af plus een 1000 meter. De junioren doen een 6-kamp.

Aanvang:

Pupillen: 12.00 uur (iedereen geboren in 1996 of later)
Junioren: 11.00 uur (iedereen geboren in 1988 – 1995)

De deelname is gratis. Voor de wedstrijd krijg je je nummer thuis bezorgd. We hopen zoveel mogelijk NOVA-leden aan de start te zien. Schrijf 9 september alvast op de kalender of in de agenda.

Tot zondag 9 september!



Europese Kampioenschappen Junioren Atletiek in Hengelo

De Europese Atletiek Associatie (EAA) heeft voor 2007 de Europese Kampioenschappen Junioren Atletiek (19-22 juli) toegewezen aan Nederland.

Onder verantwoordelijkheid van de EAA verwelkomen de Gemeente Hengelo, de Atletiekunie en de THALES FBK-Games ca. 1400 atleten en hun begeleiders in het Fanny Blankers-Koen Stadion in Hengelo. Hengelo heeft bijna 80.000 inwoners en ligt in de regio Twente (een deel van Oost-Nederland vlak bij de Duitse grens) een gebied waar ruim 600.000 mensen wonen. De internationale luchthaven Schiphol / Amsterdam ligt op 1,5 á 2 uur rijden van Hengelo. Het FBK-Stadion is bekend door het jaarlijkse IAAF Grand Prix evenement (5 wereldrecords van Haile Gebrselassie en Kenenisa Bekele!), de THALES FBK-Games, alsmede door de in 2004 georganiseerde Europese Kampioenschappen Meerkamp voor Landenteams.

Rijpernieuwtjes

In mei krijg ik van David van der Welle de eervolle uitnodiging om te klokken bij Hylas in Alkmaar. David is scheidsrechter en Hylas zit erg krap in de medewerkers. In de volle wind (uit het westen) zit ik, voor de allereerste keer, op zo'n mal tribunetje met vier of vijf stoeltjes. We moeten klokken op plaats en af en toe is dat best moeilijk. Ik klok de tweede binnenkomer en mijn voorganger de derde. Een keer klokt hij hetzelfde nummer als ik. En dat kan dus niet. Kwamen ze wel vlak na elkaar over de finish, dus daar is dan wel weer een mouw aan te passen. Omdat klokken mensenwerk is, begon ik voorzichtig over elektronische tijdwaarneming gespot bij Suomi. Volgens mijn collega klokkers is dat brand- en brandduur. Suggestie kwam nog wel om het met buurverenigingen aan te schaffen. Misschien wel met NOVA als de nieuwe baan er ligt, zei iemand met een glimlach.

De maanden mei en juni zijn drukke maanden. Qua betaald werk is er het naderende afscheid van groep 8. We gaan op kamp naar Texel en zijn in de voorbereiding op de musical, die eind juni opgevoerd gaat worden. Het verenigingsleven gaat gewoon door, tenminste bij die waar ik mee te maken heb. Vooral bij NOVA is het vrij hectisch, vanwege de nieuwe baan en clubgebouw. Er zijn mensen binnen (en ook buiten) het bestuur erg druk mee. Ik verricht wat hand- en spandiensten. Van Piet Meijer kreeg ik wat brieven, die ik rond moest brengen. Een brief moest naar de Delftweg in Sint Maarten. Laat ik nou niet weten waar dat is. Na wat gepuzzel blijkt dit richting Groenveld te zijn. Zo zie je maar weer, elke dag leer je er iets bij!

Ook in ons sociale leven is het redelijk bedrijvig. Veel feestjes en partijtjes. Dat zal wel met het mooie weer te maken hebben en ook met de start van de kermissen. De vrijdag voor Pinksteren gaan wij elk jaar te vissen op de Waddenzee. Onze vereniging heeft zijn wortels in Sint Maarten en heet VVVVVZV (Vereniging Voor Veredeling Van Vis Zonder Vrouwen). Op de boot vanuit Den Oever vertelt de schipper dat er spiering aan de haakjes zou kunnen. Vreemd als je al jaren de gebruikelijke pier aan de haak rijgt. Hij had echter al het gelijk van de wereld, want we vangen alleen makreel. Makreel op de Waddenzee, je weet niet wat je ziet. Met 25 mannekes vangen we 5 makrelen. Verder vermaken wij ons geweldig met allerlei mannendingen, maar het gaat te ver om jullie hiermee te vermoeien.

Eerste Pinksterdag is het kermis in 't Veld en gaan wij om de kermisborrel in de Weel, een gehucht vlakbij het beroemde kermisdorp. De kinderen gaan vissen in het water van het rondje Waarland. Ze vangen een baars, ik haal hem van de haak en gooi hem terug. Om de handjes te wassen ga ik op een eng steigertje staan. Om wat houvast te hebben besluit ik om de rand van een roeiboot vast te houden. Elk intelligent mens kan de uitkomst al raden. Door mijn gewicht, kantelt de boot en val ik er middenin. Niet zo erg, maar hij staat vol water. Chips, wat was ik nat. Hoop er wederom wat van geleerd te hebben. Voelde me een mislukte clown met al die kinderen om me heen.

In juni gaan wij met bijna ons hele gezin (Frank, de oudste werkt bij Mebu trappen) naar Purmerend. De vereniging heet daar NEA Volharding. De gebiedsfinale D-junioren 2^e divisie vindt daar plaats. Je neemt dan als team deel aan een zevenkamp plus een estafette. Iedere deelnemer kan aan twee onderdelen meedoen, plus genoemde estafette. Erik doet hoog en loopt de 1000m. Verder is er nog ver, kogel, discus, sprint en horden. Er hebben zich, via de regio, ongeveer 10 teams geplaatst. Zij strijden voor de eerste plaats, die automatisch recht geeft op de NK (in september). Hellas uit Utrecht staat als 1^e geplaatst, maar wisselt foutief bij de estafette. Dat kost 50 punten en bij de herkansing moet je erg voorzichtig zijn, vanwege mogelijke diskwalificatie. Na een lange, zonnige en spannende dag eindigt het team met Erik (Hera) als eerste. Erik haalt 2 pr's (hoog 1.50m en 1000m 3.06.19). Hij is blij en opgelucht, dat het zo goed ging. En ik hoef jullie niet te vertellen, hoe wij ons voelden.

Op 1 juli gaan wij, nu met het hele gezin, naar Amsterdam. Er rolde een uitnodiging in de bus voor het NK-atletiek. Ervoor of ertussendoor worden 1000 meters gelopen en sommigen worden uitgenodigd hier mee te doen. Ik heb begrepen, dat meerdere NOVA-leden naar Amsterdam gaan. Ik wens deze atleten heel veel plezier en succes toe. Maar dat geldt natuurlijk ook voor eenieder, die aan andere wedstrijden meedoen.

Verder wens ik jullie allemaal een prachtige vakantie toe. Rust lekker uit, dan kunnen we fris en fruitig aan een nieuw sportseizoen beginnen.

De mazzel, Theo Tesselaar

Recept Aardbeien / mascarponetaart

Omdat we nu in de zomer zijn aangekomen, hebben we een zomer recept bedacht. De calorieën dit keer even niet meegerekend! Maar ik denk als jullie voldaan na een dag hard werken in de achtertuin zitten, genieten van de ondergaande zon, kun je hier volgens ons heerlijk van genieten.

Benodigheden:

3 eieren
50 gr bloem
50 gr cacao poeder
150 gr suiker
200 gr aardbeien
400 gr mascarpone
Gepelde ongezouten pistachenoten, grof gehakt
Taart vorm 20 cm

- Verwarm de oven voor op 180 C
- Klop de eieren los
- Voeg de bloem, cacao poeder, 50 gr van de suiker toe, mix dit 5 min.
- Doe het beslag in de taartvorm, zet de taart 30 min in de oven.
- Laat hem afkoelen.



Snijdt de helft van de aardbeien in stukjes en schep ze samen met de resterende suiker door de mascarpone. Halveer de andere aardbeien. Besmeer de afgekoelde taart met de aardbeienmascarpone en ganeer met de aardbeien en de pistache noten. Smullen maar!

Pittig gevulde paprika's met couscous

Voor 4 personen, bereidingstijd 45 minuten.

Ingrediënten:

2 grote rode paprika's
2 tenen knoflook
1/2 zakje verse Italiaanse kruidenmix (` 20 g)
1 volle eetlepel kappertjes
6 cherrytomaatjes
8 zwarte olijven zonder pit
1 bakje Italiaanse quornstukjes (200 g)
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 dl tomatensap
1/2 pak couscous (` 400 g) zout

Materialen:

Wok, lage ovenschaal ca. 15 x 20 cm

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Paprika's wassen, overlans halveren en zaadlijsten verwijderen. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Kruiden en kappertjes fijnhakken. Cherry-tomaatjes wassen en in vieren snijden. Olijven in vieren snijden. In kom Quorn-stukjes met knoflook, kruiden, kappertjes, tomaatjes, olijven en 2 eetlepels olijfolie door elkaar scheppen. Paprika's hoog opvullen met Quornmengsel en naast elkaar in ovenschaal zetten. Besprenkelen met 2 eetlepels olijfolie. Tomatensap en 1/2 dl water op bodem schenken. Paprika's in oven in ca. 30 minuten gaar bakken. Halverwege wat vocht uit schaal over paprika's sprenkelen. Intussen in pan 3 dl water met zout aan de kook brengen. Van vuur af couscous erdoor roeren en ca. 5 minuten laten staan. In wok laatste eetlepel olie verwarmen en couscous al omscheppend ca. 3 minuten verwarmen tot couscous mooi rul is. Couscous in midden op vier borden scheppen. Paprika's erop leggen en vocht uit schaal over couscous scheppen.



Nova-site geheel vernieuwd

Beste Nova-leden,



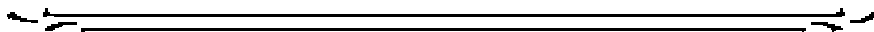
Zoals jullie wellicht gemerkt hebben is er de afgelopen tijd gewerkt aan de nieuwe Nova-site. Tijdens dit schrijven rest ons nog het een en ander om te maken, maar dat is hopelijk af wanneer de noviteit gepubliceerd wordt.

Op deze noviteit zit een sticker met je inloggegevens. Hiermee kun je inloggen op de nova site: www.avnova.nl. Op de site vind je dan een overzicht van enkele persoonlijke gegevens. Wil je deze controleren en waar nodig verbeteren en/of aanvullen. Deze gegevens zijn belangrijk voor wedstrijd uitslagen en voor het versturen van informatie via de email.

De nieuwe site bevat onder andere pagina's met de nova-nieuwtjes, foto albums, activiteiten kalender, gastenboek, digitale versies van de Noviteiten, uitslagen, nuttige atletiek linkjes en meer. Heb je nog tips voor de site, ontbreekt er nog iets? Mail dan de webmaster (email adres staat op de site). Heb je een nieuwtje die op de site zou moeten staan? Mail het de webmaster. Heb je vaker nieuwtjes dan kan de webmaster je ook rechten geven om zelf nieuwtjes op de site te plaatsen. Dit is zeer gemakkelijk doordat er een zogenaamd CMS (content management system) is aangebracht op de site. Dit houdt in dat je zonder programmeer kennis de site kunt aanpassen door een formulier in te vullen.

We hopen dat alle Nova-leden veel plezier aan de site zal beleven.

Gerjo en Bas Elsenaar



Clubkampioenschap 2007: Senioren, Masters en Junioren A + B.



De eerste wedstrijddagen waren donderdag 7 juni en dinsdag 19 juni en gingen voor de dames over de 400 en 1500 meter en voor de heren over de- 400m. en 3000 meter.

Je kunt op een avond beide afstanden lopen. Of op een avond de 400m. en de andere avond 1500 / 3000m. De afstand mag echter slechts een keer gelopen worden!

Programma:

Zaterdag 7 juli! (aanvang 14.00 uur)

Zowel voor de dames als de heren:

Verspringen, - Hoogspringen, - Kogelstoten,

Discuswerpen, - Speerwerpen en - 800m.

(de 400, 1500 –en 3000m. kunnen op deze dag niet worden ingehaald!)

NB. Van zowel de loopnummers als van de technische nummers komt het slechtste resultaat (in punten) te vervallen.

Aansluitend op de laatste zaterdag: een gezellig samenzijn, waarbij de inwendige mens niet vergeten zal worden!

Ps. Juryleden zijn op deze dagen ook hard nodig. (graag even opgeven)

Uiteraard zijn jullie na afloop van de slotdag ook van harte welkom.

Voor vragen: Piet Stuyt, 393177 / Peter Robert, 393338.

We rekenen op een grote opkomst!

NOVA AKTIES

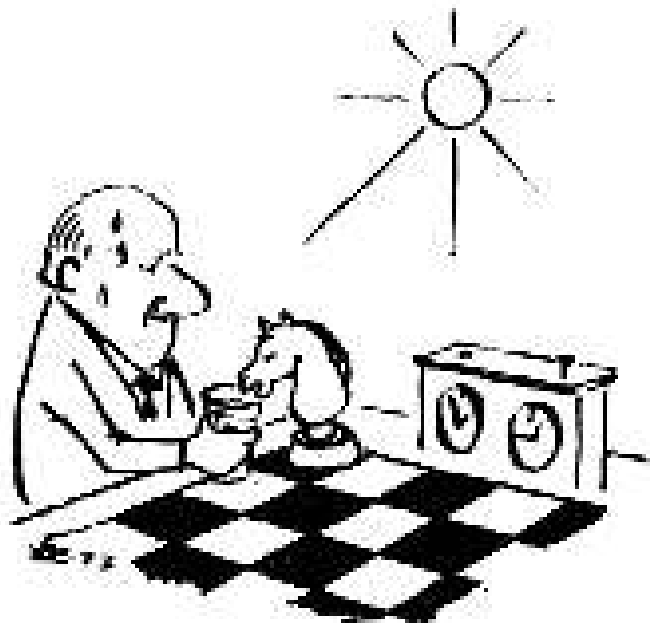
Door Dick Smit

De deadline gemist van de vorige editie, maar evengoed nog even terugkomen op de diverse punten van de afgelopen jaarvergadering. Het hoogtepunt was dus niet het aantal die in de SIS kantine aanwezig waren. Ook niet dat het licht uitviel. Ook niet dat de vergaderhamer zoek was. En ook niet dat er een bestuurslid ontbrak zonder afbericht. Na een belletje van Rene kwam hij alsnog aanstuiven. Maar wel de professionele presentatie van het toekomstige Novacomplex met alles d'r op en d'r an op kundige wijze bewerkt en gepresenteerd door P. Stuyt. Dit alles lokte natuurlijk vele reacties en vraagtekens op. Bouwkundig stond het goed op de rails, maar een heikel punt was het welbekende financiële gat wat Nova zelf zal moeten ophoesten. Door middel van diverse acties waarvan we de eersten inmiddels al achter de rug hebben hadden we op de jaarmarkt de loterij, waar goede zaken gedaan werden.

Dat ging voorheen wel eens anders. Je liep dan de deuren langs met een blikken trommeltje vol met dichtgevouwen stukjes papier waarop een nummer stond. Een deurbel was er meestal niet, dus riep je "volk". Effe wachte, wat luier, nag es "volk", gestommel achterin de gang en de deur ging den op een klein kiertje open. Ja, me knecht, wat is er? Wou U meskien nag 'n lootje kopen? Van wie ben je der oigenlijk ien? Nôh Smit van 't Beemsterpad. Oh ja, nou zie ik 't weer. Maar wat koste ze oigenlijk? Ien voor 'n dubbeltje en drie voor 'n kwartje. En wat ken je den winne? Nôh 'n hil groot knijn. Oh nei hoor me knecht, we hewe zelf knoinen zat. Dag hoor doe je je moeder de groete, zeg maar van Afie, Afie Knoin.

Maar naast de loterij staat er nog een ander groot evenement op stapel, n.l. Jos de Groot en Ron Janssen kwamen op het unieke idee om een grote openluchtschaaktweekamp te organiseren, op het middenterrein van het Novacomplex, wat omgetoverd zal worden in een gigantisch groot schaakbord. De 64 velden zullen door middel van witkalk en zwarte milieuvriendelijke carboleum worden aangebracht. De schaakstukken worden uit licht plaatmateriaal gemaakt waarvan de koning ongeveer twee meter hoog zal worden. Verder zullen er op de schelpenbaan tientallen tafeltjes met schaakspellen staan voor de liefhebbers.

Voor commentaar en analyse van de partijen is Hans Böhm aangetrokken en alles zal live worden uitgezonden op t.v. Noord Holland. Deze tweekamp van de eeuw zal gaan tussen oud n.l. kampioen Jan Timman en oud wereldkampioen Cary Kasparov, mits deze een uitreisvisum van Poeting krijgt. Het alternatief is dan Amatoly Karpov. Dit alles gaat gebeuren op de derde zaterdag van augustus, daags voor kermis. De hoofdprijs is al even uniek als het evenement zelf. Namelijk verplicht op maandagmorgen om 10 uur naar het eerste deuntje in de Klok.



De twee grootmeesters hebben al heel, heel veel meegemaakt in hun lange carrière, maar het eerste deuntje van de kermis in Warmenhuizen anno 2007 zal hun nog heel lang in het geheugen blijven hangen. Zeker en vast.

Groetjes,

Dick Smit

Nova jeugdleden op vetgave clinic met Lornah Kiplagat



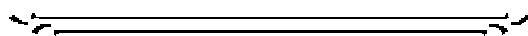
De Clinic van Lornah Kiplagat was heel erg leuk!!!!

We moesten eerst naar het hotel Jan van Scorel. Daarna gingen we naar een zaal, daar konden we vragen stellen. Daar kregen we wat te drinken. Daarna gingen we naar de voetbalvelden we gingen 3 rondjes inlopen.

We werd en daarna in 3 groepen verdeeld en heel NOVA zat bij elkaar. Onze groep ging eerst voetballen. Daarna gingen we bij Lornah rekken en strekken een wedstrijd doen. Daarna gingen we sprinten. En Jolijn en Eva waren 1^e. Daarna ging Lornah handtekeningen uitdelen.

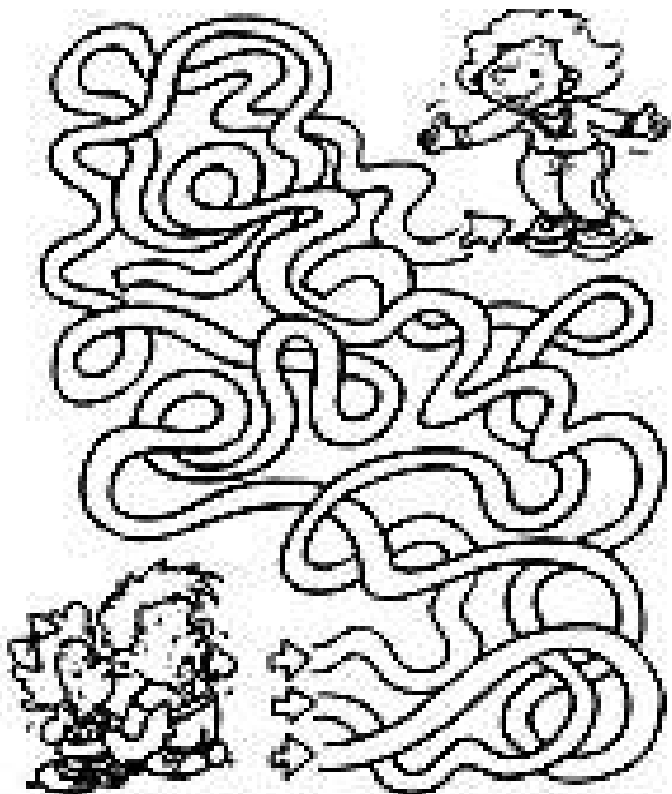
Groetjes

Van: Jolijn, Lynn, Robin, en Eva.



Doolhof

Hoe vind je de enige juiste weg naar je mamma terug?



Portret van een Novalid

Portret van een Nova-lid

Hoe heet je?

Laura Boekel

Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

14 jaar in het ziekenhuis in Almere

Op welke school zit je?

St-barbara

Wat wil je later worden?

juf

Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?

8 maanden hardlopen

Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?

maaike / Tonja omdat ze lief zijn

Wat is jouw favoriete onderdeel?

hardlopen

Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?

?

Wie vind je erg goed op atletiekgebied?

?

Wat is jouw favoriete tv-programma?

Winnclub en Harry Potter

Wat is je mooiste CD?

Rob de nijs

Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?

Harry Potter en de vuurbeker.

Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?

Harry Potter en de orde van de feniks

Heb je nog meer hobby's?

ja, volleybal, schaatsen, blokfluit

Waar heb je een grote hekel aan?

ruzie

En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?

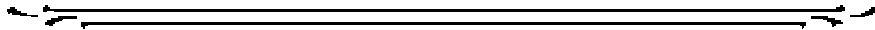
Sophie Aubrun



Uitslag Coopertest 10 mei 2007

Dames	Afstand		Heren	Afstand
Karin Tas	2.549		Peter Robert	2.934
Joke Kramer	2.460		Peter Kruijer	2.934
Betsie Groen	2.411		Björn Molenaar	2.825
Anna	2.335		Ron Janssen	2.800
Marieke Brakkee	2.150		Hugo Vader	2.736
Tineke Feijen	2.086		Piet Stuyt	2.731
Marga Tesselaar	2.061		Ingmar Zondervan	2.563
Corina Dalenberg	2.061		Bert Groen	2.525
Elles Kat	1.791		John Vader	2.413
Linda Turelli	1.791		Hein Hooiveld	2.409
Heren	Afstand			
Daan Leeuwenkamp	3.400		Piet vd Welle	2.383
Henry Hofmann	3.322		Jelmer	2.375
Bram Berkhout	3.037		Peter Zomerdijk	2.207
			Marc Heinsbroek	2.125

Alle deelnemers hebben een overzicht ontvangen hoe hun prestatie zich verhoudt tot hun conditie.
(rekening houdend met de leeftijd)



Sudoku

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

Een sudoku puzzel bestaat uit een veld van 9 x 9 hokjes. Het gebied is weer onderverdeeld in negen vierkanten van 3 x 3 hokjes. In die hokjes moeten steeds de getallen 1 tot en met 9 worden ingevuld, zodat elk getal precies een keer voorkomt in elke rij, in elke kolom en in elk 3 x 3 vakje.



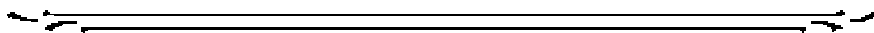
Baanatletiek: team 2008

Hallo Allemaal,

Ons bestuur heeft een geweldige berg werk verzet. Voor sommigen is het bijna een droom die uit komt. Ons bestuur is in de jaren 90 begonnen aan een traject om deze baan in de gemeente te krijgen en NOVA weer wat steviger op de kaart te zetten. In die zelfde jaren 90 werd NOVA nog wel een KAMPIOEN in de landelijke 3e divisie. Nu meer dan 10 jaar later kunnen we dat weer doen! 'Met deze groep moet dat zeker kunnen' aldus Sven O. Daarmee ben ik het zeker eens!

De volgende mensen hebben zich al aangemeld: Jan Blankendaal, Leon Ineke, Jorg Ootjers, Sven Ootjers, Ivar Rood en René Tijm. Dit is al een mooie groep, maar we zijn er nog niet. In de 3e divisie kunnen ongeveer 8 tot 14 mensen opstellen en we willen natuurlijk met een zo volledig mogelijke groep deelnemen. Daarom wil ik hierbij alvast vragen: Heb je zin en ben je volgend jaar A-junior of ouder, laat dit dan even weten? Hierbij hoop ik onder andere op Peter Shafer, Ruud Doodeman, Alwin Groen en Jos Hoogeboom. Maar anderen zijn natuurlijk ook van harte welkom!

Ik zie jullie op de baan!
Groeten, Matthijs de Groot
t_ice79@hotmail.com 06-41251349



Vrijdagavondwedstrijd 18 mei 2007

De eerste vrijdagavondwedstrijd van 2007 werd gehouden op 18 mei. Deze datum stond wel in de agenda, maar niet als aankondiging apart. Ook was het de vrijdag na Hemelvaart. Toch een korte vakantie voor velen. De deelname was daardoor niet groot. De Nova atleten die er waren, waren wel extra gemotiveerd. Er werd goed gestreden om de persoonlijke records. Het zand spatte op. En de wind maakte het er niet makkelijker op. Vandaar dat de pupillen B ook de 600 meter liepen.

Uitslagen:

Mini pupillen (geboren in 2000 en later):

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	600 meter
Lienke Oskamp	8.33	2.10	17.45	3.18.9
Lasse Botman	7.90	2.20	12.90	2.27.8
Bregje Dekker	8.13	2.46	16.23	2.53.6
Lieke Bruin	9.11	2.44	13.17	3.15.8
Emma Borst	10.73	1.87	10.26	3.22.3
Bastiaan Church	8.93	2.60	20.18	2.42.4

Pupillen C (geboren in 1999):

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	600 meter
Carlien Wabeke	8.19	2.85	10.49	2.36.3
Marc Rademakers	8.09	3.10	13.20	2.27.4

Pupillen B (geboren in 1998):

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	600 meter
Youri Church	7.34	3.49	26.70	2.22.4
Jelle de Nijs	7.89	2.95	21.82	2.46.2
Sophie Aubrun	7.77	3.01	12.87	2.45.4
Daphne Verkamman	9.56	2.30	13.73	3.26.1

Pupillen A1 (geboren in 1997):

Naam:	60 meter	verspringen	kogel 2kg	1000 meter
Claudia Boerdijk	12.69	2.60	4.94	4.49.0
Mitchell Groen	13.21	2.75	3.02	5.17.3

Pupillen A2 (geboren in 1996): **vervolg uitslagen 18 mei**

Naam:	60 meter	verspringen	kogel 2kg	1000 meter
Maaïke Ruyter	11.32	3.39	4.98	4.28.8
Lea van Diermen	11.61	3.52	6.25	5.09.1
Lonneke Rademakers	12.69	2.88	3.01	5.23.5
Jolijn Prins	10.55	3.30	5.37	4.12.0
Lynn Glas	12.40	3.04	4.21	5.21.0
Eva Roozendaal	10.82	3.41	5.04	4.05.7
Laurence Aubrun	12.17	2.67	4.06	5.18.5

Junioren D (geboren in 1994-1995):

Naam	60 meter	hoog	speer 400g	1000 meter
Sara Prins	11.02		10.03	4.36.1
Lisanne Schoone	9.40	1.25	13.64	

Naam	80 meter	hoog	speer 400g	1000 meter
Tijs Hofmann	13.71	1.30	16.75	
Erik Tesselaar	12.88	1.45	35.75	
Thomas Botman	13.51	1.20	15.29	3.59.5
Jochem Janssen	14.22	1.35	17.72	4.27.9
Bob Dekker	13.71	1.25	12.76	
Rick Groen	14.69	1.05	10.41	4.45.5
Tiemen Smit	13.08	1.35	20.64	
Deni van Schagen	13.10	1.20	13.46	4.01.5
Mick Jonker	16.70	1.00	13.97	4.46.5
Benne Hoogendonk	21.70		7.70	7.31.7

Junioren C (geboren in 1992-1993):

Naam	80 meter	hoog	speer 600g	1000 meter
Hugo Vader	13.00	1.45	18.09	3.59

Vrijdagavondwedstrijd 8 juni 2007

De tweede vrijdagavondwedstrijd van 2007 werd gehouden op 8 juni. Zestig deelnemers meldden zich aan de start. Een mooie groep. Het was een beetje warm weer die dag. Er kwam een zeewindje als verkoeling, zodat het lekker sportweer werd. Gelijktijdig met het verkoelende windje kwam ook wat gerommel. Er werd angstig naar boven gekeken. Deze wolken dreven over. Om half acht werd het weer donker. Een telefoontje van het thuisfront meldde dat er een weeralarm was afgegeven en na kort overleg werd de wedstrijd gestaakt. Volgende week nieuwe ronde, nieuwe kansen. Toch heeft iedere groep twee onderdelen kunnen doen.

Uitslagen:**Mini pupillen (geboren in 2000 en later):**

Naam	40 meter	verspringen
Bryan Burger	9.2	2.14
Lasse Botman	7.5	2.18
Carlijn Bruijn	10.3	1.82
Bastiaan Church	7.5	2.58
Brechtje Dekker	7.4	2.62

Pupillen C (geboren in 1999):

Naam	40 meter	verspringen
Marlijn Kroes	7.5	2.19
Jeroen Taal	7.9	2.24
Jasper Boekel	7.9	2.34
Swen Dekker	7.7	2.72
Luuk Tesselaar	8.1	2.44

Pupillen C (geboren in 1999): (vervolg)

Naam	40 meter	verspringen
Tom de Goede	8.2	2.50
Marc Rademakers	7.4	2.94
Carlien Wabeke	7.5	2.88
Rosalie Bes	8.8	2.14
Wout Blom	8.2	2.58

Pupillen B (geboren in 1998):

Naam	40 meter	verspringen	balwrpn
Mandy Moerland	7.3	2.86	12.20
Bart Olthof	7.1	2.60	27.85
Pleun Strooper	7.5	2.72	14.03
Joerie Church	6.9	3.29	26.20
Sam de Nijs	7.5	3.12	19.92
Jelle de Nijs	7.5	2.98	22.09
Jens van Schagen	8.2	2.34	19.57
Daphne Verkamman	9.1	2.12	13.58

Pupillen A1 (geboren in 1997):

Naam:	60 meter	balwerpen
Jasper Kroes	10.9	14.70
Sven Burger	9.8	27.72
Laura Boekel	10.5	19.92
Jeroen Swinkels	10.2	19.17
Claudia Boerdijk	11.0	17.88
Hester de Goede	11.0	13.32
Kirsten Blom	9.8	23.22
Mitchel Groen	12.0	16.11
Sid Hamelink	11.4	20.18
Bonne Veenstra	10.7	14.90
Reinier Hooiveld	10.8	15.96

Pupillen A2 (geboren in 1996): (vervolg)

Naam:	60 meter	hoog
Jolijn Prins	9.5	1.05
Robin Tesselaar	10.4	1.15
Timon Meulemans	10.7	1.00
Janine van Baar	11.2	1.15

Junioren D (geboren in 1994-1995):

Naam	60 m.	verspr.	kogel
Maud Dekker	10.3	3.34	6.64
Madelon Kemper	10.4	2.82	6.00
Randy Oldenburger		3.08	6.74
Laura van Baar		3.01	5.73

Pupillen A2 (geboren in 1996):

Naam:	60 meter	hoog
Lea van Diemen		1.05
Maaïke Ruijter	9.8	1.20
Kai Botman	10.1	1.00
Stan Groenland	9.9	1.15
Daniel Tesselaar	10.2	0.90
Lynn Glas	11.6	1.05
Lonneke Rademakers	11.5	0.80
Jos Meeussen	10.6	1.05
Eva Roozendaal	10.1	1.10

Naam	verspringen	kogel
Nicky Botman	3.44	6.20
Jochem Jansen	3.18	4.88
Thomas Botman	3.29	7.34
Bob Dekker	3.08	5.45
Erik Tesselaar	3.98	10.20
Tijs Hofmann	3.24	5.19
Rick Groen	2.79	4.42
Deni van Schagen	3.38	4.78
Lars Verkamman	2.90	5.27

Vrijdagavondwedstrijd 15 juni 2007

De derde vrijdagavondwedstrijd van 2007 werd gehouden op 15 juni. De dag ervoor regende het en ook 's ochtends was het vochtig. 's Middags klaarde het op en 's avonds was het heerlijk sport weer.

Uitslagen: Mini pupillen (geboren in 2000 en later):

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	600 meter
Bastiaan Church	7.8	2.72	20.54	2.23
Britt Stammes	8.4	2.23	14.15	2.51
Bregje Dekker	7.5	2.62	17.71	2.30

Pupillen C (geboren in 1999):

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	600 meter
Jasper Boekel	8.1	2.58	11.85	2.27
Jeroen Taal	8.3	2.38	10.43	2.50
Martijn Kroes	7.7	3.01	18.49	2.28
Wout Blom	8.5	2.64	17.39	
Carlien Wabeke	7.6	2.79	14.92	2.26
Papijn van Perge	9.7	2.48	16.65	2.44
Amber Hurkmans	9.2	2.30	10.67	2.54
Tom de Goede	8.2	2.59	11.64	2.39
Luuk Tesselaar	8.1	2.68	11.12	2.24
Ties Hamelink	8.6	2.21	14.25	2.47
Mark Rademakers	7.5	3.19	11.85	2.18

Pupillen B (geboren in 1998):

Naam	40 meter	verspringen	kogel	600 meter
Pleun Strooper	7.5	3.19	3.74	2.34
Joeri Church	6.9	3.54	8.40	2.13
Sam de Nijs	7.5	3.23	7.39	2.22
Jens van Schagen	8.1	2.64	5.86	2.35
Sophie Aubrun	7.4	3.09	5.63	2.30

Pupillen A1 (geboren in 1997):

Naam:	60 meter	hoog	kogel 2kg	1000 meter
Wouter Hinrichs	11.6	1.00	4.90	5.13.6
Laura Boekel	10.8	0.95	4.87	4.23.7
Tom Nieuwenhuizen	10.2	1.00	6.05	3.45.5
Jeroen Swinkels	10.4	1.00	5.21	3.45.6
Jasper Kroes	11.5	0.90	5.05	5.03.9
Kirsten Blom	9.9	1.10	5.31	3.43.3
Linda Hurkmans	11.7	1.05	4.24	5.22.4
Bonne Veenstra	11.0	1.10	5.16	5.05.4
Sid Hamelink	10.6	1.10	4.51	4.11.4
Hester de Goede	11.5	0.85	4.55	4.37.1
Mitchell Groen	12.3	0.85	3.92	5.18.8

Pupillen A2 (geboren in 1996):

Naam:	60 meter	verspringen	kogel 2kg	1000 meter
Lea van Diermen	11.0	3.39	6.67	4.40.1
Isabel Schipper	10.9	3.32	5.69	
Maaïke Ruijter	10.2	3.50	5.19	4.02.0
Stan Groenland	10.5	3.48	5.73	3.43.8
Jos Meeussen	10.8	3.23	5.76	4.21.9
Eva Roozendaal	10.0	3.42	5.35	3.45.3
Daniel Tesselaar	10.5	3.19	7.09	4.24.1
Lynn Glas	11.5	2.96	4.92	5.03.8
Robin Tesselaar	10.5	3.76	8.01	3.58.3
Marijn Pronk	10.5	3.39	5.83	4.56.5
Jolijn Prins	9.9	3.13	5.59	3.51.1
Timon Meulemans	10.6	3.50	7.77	4.09.2
Lonneke Rademakers	11.4	2.83	3.79	5.09.3

Junioren D (geboren in 1994-1995):

Naam	60 meter	hoog	speer 400g	1000 meter
Maud Dekker	10.2	1.15	12.68	4.24.2
Lars Dignum	9.9	1.10	15.96	4.07.8
Rick Groen	10.7	1.00	10.55	4.13.3
Tiemen Smit	9.3	1.35	20.56	
Deni van Schagen	9.6	1.25	13.08	3.50.9
Tijs Hofmann	10.1	1.35	18.00	3.36.3

Junioren C (geboren in 1992-1993):

Naam	60 meter	hoog	speer 600g	1000 meter
Hugo Vader	9.7	1.40	16.43	3.41.1
Rianne Wilckens		1.10	10.61	



Schuttevaerrace 2007

Door Jos Schalkwijk

Dit jaar heb ik opnieuw deelgenomen aan de Schuttevaerrace. Ik schreef daar al eerder over in 2005. Toen voeren we nog met de vorige boot van mijn broer Gerard, een zeeton van 7.20 meter lang. Twee jaar geleden heeft hij zijn bootje ingeruild voor een Dehler 39. Dat wil zeggen 39 voet lang, dat is ongeveer 13 meter. Daarmee van de deelnemers aan de race het schip met de hoogste handicap. Hetgeen weer wil zeggen dat hij op de zeiltrajecten geacht wordt om de minste tijd te gebruiken. Dat wordt allemaal keurig verrekend maar daarmee zal ik je verder niet vermoeien.

Die Schuttevaerrace bestaat uit zeven zeiltrajecten, twee hardlooptrajecten en twee individuele tijddritten op de racefiets. En ik was de fietser. Eén en ander speelt zich af op het IJsselmeer, de Waddenzee, Texel, Vlieland, Terschelling en de omgeving van Harlingen.



Donderdagmorgen om zeven uur precies klinkt het startschot. Alle bemanningsleden-op-één-na van elk schip rennen twee kilometer naar de oude vissershaven van Stavoren. De schipper die zijn bemanning aan boord heeft kan vertrekken. Wij horen al enkele jaren bij de snelste vertrekkers. Dit jaar waren we als vijfde weg, een beetje matig voor ons doen (45 schepen). Als derde kwamen we aan in Kornwerderzand, waar de wedstrijd wordt geneutraliseerd i.v.m. de passage van de Afsluitdijk. Aan de andere kant vertrek richting Oudeschild, waar we als tweede aankwamen. Daar moest ik 56 kilometer fietsen. Na honderd minuten vertrokken we als zesde (ik ben nou eenmaal geen topper) richting Vlieland. De ondiepte genaamd Paardenhoek moest worden genomen. Bij eb staat daar nog zestig centimeter water. Anderhalf uur voor die tijd arriveerden we daar, met een schip met een diepgang van 1.90 meter. De eerste boot liep vast, de andere vier voor ons keerden om en wij (lees: Gerard, die

schipper en dus baas is) namen het risico. Allemaal aan de lage kant om het schip zo ondiep mogelijk te houden. Vijf boeien lang met nul centimeter ruimte onder de kiel en we waren er door! En de rest had het nakijken! Een geweldige stunt, al zeggen we het zelf! Zo kwamen we met voorsprong op Vlieland voor de 18 kilometer hardlopen. Wij waren al lang en breed weer onderweg richting Harlingen (stroom mee) voor we de eerste achtervolger tegenkwamen. In Harlingen arriveerden we om kwart voor één 's nachts. Men had een nieuw parcours uitgezet, nu niet langs de dijk richting Kornwerderzand, maar een rondje door het Friese weidelandschap. Smal en bochtig. Gelukkig had ik het parcours verkend dus wist ik in het donker waar ik heen moest. Maar het zicht is toch slecht, ondanks een lamp op je stuur. En je rijdt nou eenmaal niet in boodschappenfiets tempo. Ik raakte dus naast de weg en reed pardoes de sloot in. Met slechts één keus: fiets op de kant, er weer op klimmen en gaan met die banaan. Maar gaandeweg het eerste rondje (ik moest er vier van vijftien kilometer elk) begonnen arm schouder en ribbenkast steeds feller te protesteren. Om een lang verhaal kort te maken: bij de eerste doorkomst heeft onze loper Salvador de rest van het fietsen (voorzichtig en in zijn eerste ronde voorafgegaan door een auto van de organisatie) afgemaakt en werd ik door de rest van de bemanning liefdevol van modder en kroos ontdaan. Vervolgens met – alweer – stroom mee richting Terschelling waar nog eens 11,6 kilometer moest worden gerend. Onze loper Salvador is een triatleet. Hij had het weekend voor de Schuttevaerrace nog een halve triatlon gedaan, en moest nu dus niet alleen zijn twee looponderdelen doen, maar ook nog eens 45 kilometer fietsen! Hij had het dan ook wel gehad, toen hij klaar was met zijn laatste onderdeel.





Nou was het zaak voor de zeilers om zo snel mogelijk richting Hindeloopen te koersen, waar de finish was. Ik heb er allemaal niet héél veel van meegekregen want alles deed me zeer en buiten kon ik uitsluitend in de weg lopen, traag als ik was in mijn bewegingen. Ik zat en lag dus binnen en heb begrepen dat we nog wel een paar keer zowat vast zaten, maar dat het toch gelukt is om door een andere smalle ondiepte, de Boontjes, bij Kornwerderzand te komen. Het laatste traject was een eitje: in ruim een uur naar Hindeloopen. Zo waren we als eerste binnen, vrijdagmiddag kwart voor twee. Nog even rennen naar het afmeldpunt. Nummer twee was daar om tien voor vijf en nummer drie om vijf over negen. Onze actie in de Paardenhoek had ons dus heel wat opgeleverd. Behalve de prijs voor degene die het eerste binnen is, ook de overwinning in het zeilklassement en ook nog eens – ondanks mijn avontuur – de eindoverwinning totaal.

Als je nooit wat probeert gebeurt je niks, maar beleef je ook niks.

Jos Schalkwijk.

Zomerperiode baantraining hardlopers.

Vanaf 12 juli t/m 23 augustus traint de hardlooptroep van mij op donderdagavond in de duinen van Schoorl en **niet op de baan**. De start blijft om 19.30 uur, vanaf bezoekerscentrum Staatsbosbeheer aan de Oorsprongweg. Ik reken op een grote opkomst!

De groep van Ron blijft op de Novabaan trainen. Ook degene, die niet in Schoorl wil/kan lopen kan bij Ron terecht.

Op dinsdag blijft de training gewoon op de baan, trainer Piet vd Welle.

Peter

Zomerperiode Sportief Wandelen en Nordic Walking.

De traditionele afsluiting van het seizoen is op zaterdagmiddag 7 juli. Alle wandelaars (ook die van de maandagmorgen) zijn van harte uitgenodigd om deel te nemen aan dit festijn. We willen deze laatste keer een lange wandeling maken, zowel voor Sportief Wandelen als Nordic.

Start om 14.30 uur: een 2 ½ uur durende wandeling. Geef je op dan kunnen we een indeling maken, ook voor wat betreft de trainers. Daarna: lekker nazitten in de duinen met een wijntje, biertje of fris! Voor hapjes wordt gezorgd. Kosten worden met elkaar gedeeld.

Er zijn geen trainers aanwezig in de volgende perioden:

Maandag: van 9 juli t/m 13 augustus. Op maandag 20 augustus ben ik er weer.

Zaterdag: van 14 juli t/m 18 augustus. Op zaterdag 25 augustus zijn wij er weer.

Peter

Meerdaagse Wandeltocht

Van 9 t/m 12 augustus de Heuvelland4-daagse in Zuid Limburg. Wij (Marian en ik) hebben 'm al een paar keer gelopen, en ook dit jaar staat 'ie weer op het programma. Afstanden: 14 of 28 of 42 km. Je kunt elke dag wisselen van afstand. Wij vertrekken elke dag iets later dan de meeste deelnemers (rond half 10), hierdoor lopen we heerlijk rustig, meestal met z'n 2'en. Start is elke dag van 7 – 10 uur in Berg en Terblijt.

Meer info: Peter

Deelnemen aan wandeltochten

Als je een (lange) wandeling wilt maken en je weet nog niet waar, kijk dan op www.wandelkalender.nl

Theo Hopman

Het is al weer een jaar geleden dat Theo actief meedeed met de Sportiefwandel / Nordic walkingtrainingen. Door zijn ziekte is het helaas niet meer mogelijk de trainingen te volgen (en ook zijn steun en toeverlaat Tiny niet). Wat schetst mijn verbazing, op maandag 4 juni zat 'ie, samen met Tiny, bij het Zandspoor op ons te wachten, na afloop van de training. Een enorme verrassing!

Je doet ze een enorm plezier door een kaartje te sturen, adres: Belkmerweg 41, 1754 GC Burgerbrug.

Peter.

Vorbereitung vakantie in Ramsau am Dachstein

In september gaan we met 19 deelnemers een weekje wandelen in Oostenrijk. Om het e.e.a. in goede banen te kunnen leiden hebben we tussen Hemelvaart en Pinksteren het gebied verkend.

De eerste dag een beetje rustig aan gedaan, een lange reis achter de rug, en je verblijft op 1250 m. Een prachtige wandeling door het dal, maar omdat Ramsau hoog ligt heb je heel mooie vergezichten.

Op aanraden van Niels (je weet wel de zoon van Theo en Tiny, die samen met zijn vrouw Inge de camping en het Gasthaus beheerd) gingen we de 2^e dag een kloof in, omhoog naar een hut, prachtig en goed te doen! Volgens Niels is het ook mooi om daarna nog 700 m. te klimmen naar een meertje en vervolgens een sneeuwveld over te steken naar een volgende hut. Afijn, er lag nog veel sneeuw daarboven, de tekens op de bomen/stenen waren niet goed meer te zien. Kortom, we raakten dezelfde weg terug. Onderweg nog opgestoken bij een mannetje, die daar zijn eigen hutje had gebouwd. Gelukkig had hij nog een radler en een of ander likeurtje voor ons. Het was inmiddels 16.30 uur en we moesten nog 600 m. naar beneden over een steil pad met grote 'rolstenen'. Om 19 uur waren we weer terug... Een volle dag wandelen, en 1100 hoogtemeters omhoog en weer omlaag. Afijn, ter geruststelling aan de deelnemers, we gaan wel de wandeling naar de hut maken, maar verder gaan we denk ik niet.

De volgende dag wilden we het rustig aan doen, een mooi pad langs de rivier naar een stuwmeertje en rondwandelen naar Filzmoos. Al snel hadden we geen pad meer en moesten links en rechts van het riviertje lopen (dus af en toe oversteken) en over omgevallen bomen klimmen. Het was daarna een prachtige wandeling. Het bleek dat de rivier in ruwe tijden het pad had 'meegenomen'. In september gaan we zeker deze wandeling maken, maar kiezen voor het pad langs de rivier een andere route....

Ook hebben we rondje Ritis gedaan, wel bekend bij de deelnemers aan de langlaufvakanties in de negentiger jaren. Heel mooi glooiend, soms flink omhoog/omlaag, maar voor iedereen goed te doen.

Een van de mooiste wandelingen was richting de Dachstein. Niet al te moeilijke route naar een hut, vandaaruit kan je een prachtige route langs de flanken van de berg lopen. Maar ook kan je vanaf de hut een andere (eenvoudigere) route kiezen. Ook hebben we een wandeling op de gletsjer gemaakt (met de gondel omhoog naar bijna 3000 m.) Moet je doen met mooi weer.

Afijn, we hebben 9 wandelingen op papier staan, hieruit kunnen we in overleg met de deelnemers kiezen. Wij hadden prachtig weer en zijn door Inge en Niels heel goed verzorgd. Eerdaags organiseren we voor de deelnemers een avond in de Novakantine. Kennis maken, wat gaan we doen, wat is handig om mee te nemen, vervoer van en naar Ramsau en wvttk (wat verder ter tafel komt).



Ook als je niet met ons meegaat naar Ramsau, maar je wilt toch eens een bezoekje brengen aan hun camping / pension, kijk dan op www.camping-dachstein.at

Peter / Marian

Twee ledenvergaderingen voor de nieuwe accommodatie

Niet gebruikelijk, maar we hebben inmiddels 2 ledenvergaderingen gehouden waarbij de hoofdmoot was de nieuwe atletiekaccommodatie en datgene wat daaraan verbonden is. De eerste vergadering was 26 maart 2007. De jaarlijkse algemene ledenvergadering met daarop de traditionele punten zoals de jaarverslagen, begroting en bestuursverkiezing. Omdat ook op de agenda stond voorstellen welke betrekking hadden op de nieuwe accommodatie en contributieverhoging werd een grotere opkomst verwacht dan gebruikelijk. Reden om onderdak te vragen bij de ijsclub S.I.S. Hun kantine is aardig wat ruimer dan de onze. Naast het bestuur telden we 26 leden, c.q. ouders van jeugdleden. We hadden wel wat meer verwacht, maar toch een mooi aantal om het wel en wee van de vereniging te bespreken.



In zijn openingswoord bracht de voorzitter de prachtige prestaties van de jeugdleden Margriet Berkhout en Manon Kruijer naar voren. Beiden werden Nederlands kampioen in hun categorie op cross en bij indoor. Financieel was het ook een goed jaar. Naast de gebruikelijke reservering van € 5.000,- kon er € 4.000,- extra worden toegevoegd aan de reserve voor het nieuwe clubgebouw. Bij de bestuursverkiezing werden Theo de Nijs en Piet Meijer herkozen en werd Rene de Nijs aan het bestuur toegevoegd.

Voor de nieuwe accommodatie verzorgde ontwerper en bestuurslid Piet Stuyt een mooie presentatie. Hierdoor werd het voor iedereen nog duidelijker waar we mee bezig zijn. De gemeente zorgt voor aanleg van de baan, groenvoorziening en toegangspad. Wij dienen zelf voor het clubgebouw te zorgen. De kosten hiervan worden begroot op € 300.000,-. Het hiervoor opgestelde dekkingsplan kon de instemming van de vergadering krijgen. Dit leidt wel tot hogere lasten, reden waarom voorgesteld werd de contributie met € 10,- per jaar te verhogen. De vergadering ging hiermee akkoord. In de rondvraag kwam ter sprake het verbeteren en bijhouden van onze website. Hieraan wordt gewerkt, maar het vordert te langzaam. Club- en baanrecords waren onderwerp van discussie evenals het opstellen van een jaarprogramma en opleiding en aanvulling van trainers. Meer trainers maakt het mogelijk om meer leden aan te nemen. Voor bepaalde categorieën geldt er nu een ledenstop. Een prettige vergadering met belangrijke besluiten voor de toekomst van de vereniging. Door nieuwe ontwikkelingen met betrekking tot de financiering van de nieuwe accommodatie was het nodig om een extra ledenvergadering te houden waarin de besluiten van de vergadering van 26 maart moesten worden bijgesteld. Door oprichting van een afzonderlijke stichting welke de baan gaat huren van de gemeente, zelf het clubgebouw bouwt en het geheel verhuurt aan de vereniging is er een belangrijk financieel voordeel te behalen. Hierover is deskundig advies ingewonnen. Deze vorm van exploitatie is gebaseerd op een algemeen geldende regeling voor het gelegenheid geven tot sport.

De stichting is inmiddels opgericht. De wijziging ten opzichte van de eerder genomen besluiten houdt in dat niet Nova zelf het clubgebouw gaat bouwen, maar de stichting. Deze gaat hiervoor ook verplichtingen aan zoals het sluiten van een geldlening. Omdat onze vereniging een reserve heeft gevormd voor financiering van het clubgebouw zullen deze gelden in de vorm van een lening ter beschikking van de stichting komen. Uiteraard is het wel de bedoeling om met zoveel mogelijk zelfwerkzaamheid de kosten zo laag mogelijk te houden. De vergadering ging akkoord met deze constructie. Over de voorwaarden waaronder deze lening wordt verstrekt zal het bestuur nog nader overleg plegen met deskundigen teneinde tot een zo voordelig mogelijke exploitatie te komen. Tevens werd in deze vergadering het inmiddels gewijzigde ontwerp voor het clubgebouw gepresenteerd. Bestuurslid en ontwerper Piet Stuyt gaf een toelichting op het plan en waarom hij het voorstel had gedaan om het ontwerp aan te passen. Alle aanwezigen waren vol lof over zijn initiatief. Verder werd in deze vergadering aandacht geschonken aan de acties welke op touw zijn gezet om te proberen zoveel mogelijk geld bijeen te brengen, zoals de loterij, sponsoring en rommelmarkt. De voorzitter sloot ook deze vergadering met een dankwoord voor de positieve opstelling van de leden en wees erop dat op 24 mei de eerste (symbolische) spade de grond in zal gaan.

Tussenstand clubkampioenschappen Senioren en Masters

		7 / 19 juni		punten loop-nummers			loop / techn.
PL:	NAAM	400m.	1500m. 3000m	pnt. 400	pnt. 1500	pnt. 3000	PUNTEN TOTAAL
Heren							
1	Mathijs de Groot	57.4	11.30	512		326	838
2	Peter Pronk	1.09.0	11.35	185		315	500
3	Johan Veerman	1.05.8	dnf.	264		0	264
bm	Daan Leeuwenkamp	59.7		437			
bm	Bram Berkhout	1.06.4		249			
Her-Masters							
1	Henry Hofmann	59.9	10.20	431		502	933
2	Ad Ligthart	1.06.3	12.09	251		242	493
3	Theo Tesselaar		10.41			445	445
4	Willem Schoone	1.05.9	13.24	261		105	366
5	Ron Ligthart	1.06.6		244			244
6	Arie Kossen	1.08.5		197			197
7	Ron Jansen	1.19.7	12.38	1		186	187
8	Piet Stuyt	1.15.0	13.14	56		122	178
9	Ingmar Zondervan	1.14.7	13.44	62		72	134
10	John Vader	1.16.2		33			33
11	Frans Kauffman		14.23			13	13
12	Hein Hooiveld	1.24.0	14.27	1		7	8
13	Marc Heinsbroek	1.25.4	17.55	1		1	2
14	Peter Kruijer		dnf.			0	0
Dam-Masters							
1	Ineke Berger	1.24.4	7.03	237	136		373
2	Miriam Ligthart	1.20.4		302			302
3	Ingrid Prins	1.21.8		278			278
4	Joke Kramer	1.28.0		183			183
6	Anthoinette Visser		7.05		130		130
5	Simone Ligthart	1.32.1		126			126
7	Margreet van Schie		7.07		124		124
8	Marieke Brakkee	1.33.7	8.05	106	1		107

Financiën

Door Piet van der Welle

In de ledenvergadering van 26 maart 2007 stond op de agenda ook de jaarrekening over 2006. Door de aanwezige leden tijdens deze vergadering werd ingestemd met de jaarrekening, maar deze willen we natuurlijk ook graag ter kennis brengen van alle leden. Het resultaat is gunstig en we hebben nog weer wat extra kunnen reserveren voor de nieuwe accommodatie. Dat is wel nodig ook zoals jullie elders in deze krant kunnen lezen. Nu we iets nieuws gaan bouwen willen we het ook graag goed doen, tenslotte wordt het een investering voor de toekomst. Hier volgen de financiële gegevens over 2006:

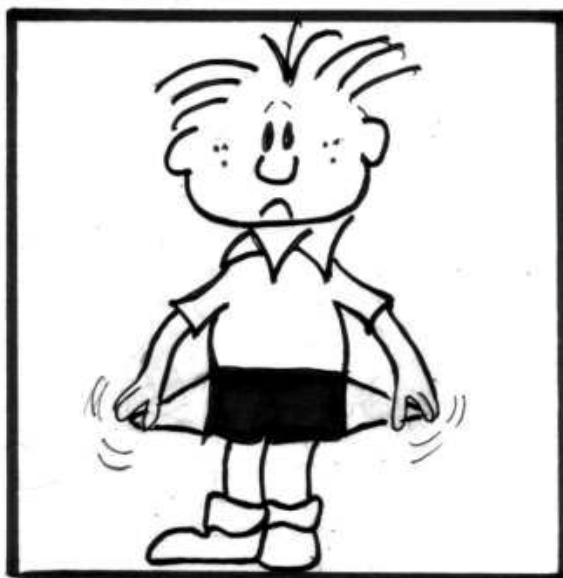
Exploitatier rekening:

Baten		Lasten	
Contributie	€ 18.518,73	Materialen	€ 2.232,26
Acties	" 4.888,30	Acties	" 1.465,29
Rente	" 1.906,56	Administratiekosten	" 490,20
Wedstrijden	" 789,--	Wedstrijden	" 1.499,20
Sponsor Meijer (kleding)	" 500,--	Representatiekosten	" 573,46
Subsidie	" 3.465,--	Opleidingskosten	" 390,--
Giften en donaties	" 2.589,50	Accommodatie	" 11.543,66
Novakrant	" --,--	Trainers	" 3.946,50
Kantine	" 300,--	Kantine	" 91,58
Kleding	" 348,12	Afdracht KNAU	" 4.876,70
Diversen	" 325,--	Huur sporthal	" 4.553,--
Verzekering	" 636,87	Kleding	" 375,--
Kamer van Koophandel	" 21,61		
Diversen	" 37,80		
Voordelig saldo	" 897,08		
	€ 33.630,21		€ 33.630,21
	=====		=====

Balans per 31 december 2006:

Activa		Passiva	
Debiteuren	€ --,--	Crediteuren	€ 1.783,38
Kassaldo	" 1.123,55	Reserve material	" 9.772,02
Banksaldo	" 110.992,21	Reserve accommodatie	" 63.595,73
		Acties nieuw clubgebouw	9.446,32
		Exploitatiesaldo	" 27.518,31
	€ 112.115,76		€ 112.115,76
	=====		=====

Banksaldo: betreft	Rabo VerenigingsPakket	€ 9.998,80
	Rabo Bedrijfs TeleRekening	" 8.500,--
	Spaarrekening Roparco_	92.493,41
		€ 110.992,21
		=====



Relatieve zwaarte

Ik voel me nooit zo op mijn gemak als er met al te veel bewondering gerept wordt over een, volgens mij, vrij normale inspanning, zoals hardlopend je reguliere woon-werkverkeer afleggen. Het liefst ontloop ik dan reacties als: "Goh, wat knap dat je dat kan!" Daar wordt ik namelijk wat verlegen van. Is het wel zo bijzonder vraag ik me dan af? Het valt me op dat de norm soms wel erg laag ligt.



Zwaarte is afhankelijk waar je het mee vergelijkt. Wanneer je je grote liefde achterop je fiets hebt dan ervaar je dat al fietsend lichter dan dat je schoonmoeder op de bagagedrager zit. Hoewel ze theoretisch gezien beiden even zwaar zouden kunnen zijn. Je kunt je dus de vraag stellen: wat is zwaar? En welke factoren spelen een rol? Bij sportwedstrijden en andere inspanning buiten speelt het weer een grote rol. Eigenlijk hebben we hier in Nederland een erg mild klimaat. We kennen geen extreme droogte, geen extreem overvloedige regen, geen aardverschuivingen, geen wervelstormen, sneeuwstormen zijn uiterst zeldzaam, en om lawines hoeven we ons al helemaal niet druk te maken. Een landklimaat is heftiger dan een zeeklimaat. Toch kennen we nu het fenomeen 'weeralarm'. Kortom: je boerenverstand is niet meer voldoende en we zijn niets meer gewend! De samenleving is aan het verwatten. Echt zwaar hoeven we het hier door het klimaat niet te hebben. De balans is volkomen zoek. Doorbreek dit patroon en leef dichterbij de natuur. We kunnen meer buiten leven dan we denken.

Pak daarom eens een klimaatdag en vermijd de auto bij minder goed weer. Mijn advies: juist als het regent, waait, hagelt of sneeuwt, pak dan gerust je fiets of ga lopend. Ik kom liever met natte haren op het werk dan gefrustreerd door de file. Natuurlijk speelt gewoonte of getraindheid een grote rol. Ongetraind is alles veel zwaarder dan je denkt. Petje af voor al diegenen die de Damloop zonder hardloopervaring doen. Zo heb ik overigens ook respect voor mensen die, om wat voor redenen dan ook, volgens anderen te zwaar zijn. Het gaat toch altijd nog om de persoonlijkheid. Stel: wanneer ik vijftwintig kilo extra meeneem als deel van mezelf, dan zou ik daar enorm vermoeid van worden. En toch zijn er zat mensen die dag in dag uit lachend overgewicht meetorsen en zeer opkijken naar sporters. Wat is er eigenlijk een grotere prestatie? Voor alles is hoe je naar anderen bent voor mij meer bepalend dan hoe je bouw is of hoe je eruit ziet. Natuurlijk is jezelf goed verzorgen wel naar anderen iets wat iedereen positief vindt. Maar respect voor de medemens ongeacht lichaamsgewicht.

Kortom ik heb alle achting voor te zware mensen. Ze hoeven niet op te kijken naar die toch nogal uitsloverige sporters die aan nutteloze kilometers status proberen te ontleiden. Nee, dagelijks heel veel van jezelf meenemen, dat is krachtpatserij pur sang. Daar mogen sporters heus wel eens wat meer eerbied voor hebben. Ik gun ieder zijn of haar al dan niet bewuste sport. Vrijheid is keuzes kunnen maken. En dat geldt vooral voor je eigen lichaam. Aan de ene kant vindt men het heel knap dat je zo kunt hardlopen, maar aan de andere kant vind ik het bijzonder knap als je dagelijks een enorm overgewicht kunt meenemen. Wat je er zelf van vind ik het belangrijkste.

Zoals eerder genoemd is de mate van hoe je inspanning ervaart afhankelijk wat je meeneemt onderweg en van de omstandigheden. De beleving kan per persoon heel verschillend zijn. Gewenning en getraindheid in de omstandigheden scheelt enorm als het gaat om afstanden en inschaling van inspanning. Het gaat dan toch meestal om jezelf alleen. Je lichaamsgewicht is van significante invloed op hoe zwaar inspanning kan zijn. Als je zelf wel vermoeit raakt van je eigen gewicht maar sport ongelooflijk zwaar vind, wellicht is dan een beschouwing wel handig. Speelt talent of je lichaamsbouw in het ondergaan van inspanning mee of is karakter je grootste talent? Conclusies: relatiever gewone sportieve inspanningen, houd respect voor iedereen en met regelmaat rustig bewust sporten kan vele levens verlichten.

R.D.

Nieuw op tuinderij de Marlequi!

In samenwerking met café-restaurant de Ooievaar kunnen wij u een leuk dagje uit bieden. U kunt denken aan een personeelsuitje, gezellig met vriendinnen, vrienden, burens of zussendag.

Het arrangement is ook zeer geschikt voor familie-uitjes want de activiteiten kunnen prima afgestemd worden op (klein)kinderen die ook meekomen. Volwassenen en kinderen gaan bij ons prima samen.



Het dagje bestaat uit ontvangst met koffie en gebak bij café-restaurant de Ooievaar. Vervolgens een leuke wandel of fietstocht in en rondom Warmenhuizen. Aangekomen bij tuinderij de Marlequi starten we een leuke workshop.

U kunt kiezen uit:

- * Schilderen in het veld tussen de zonnebloemen of pioenrozen en bij slecht weer in de kas.
- * Een pompoenstillleven schilderen.
- * Pompoenen plukken en stylen in een mand.
- * Het zelf plukken, samenstellen en schikken van uw eigen veldboeket.
- * Een mooi kunstwerk in een pompoen snijden.
- * Een pompoen opmaken met bloemen.

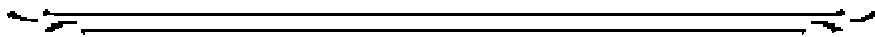
Vervolgens keert u weer terug naar café-restaurant de Ooievaar en daar gaat u genieten van een heerlijk en smaakvol diner.

Dit alles kunnen wij U al aanbieden voor 50 € p.p.

Voor kinderen hebben we aangepaste prijzen.

Voor meer informatie: bel 0226-394538 of 06-38916380

Graag tot ziens!



Weekend uit met Nova

In april zijn we naar de Veluwe geweest, een verslag (van de razende reporter Truus) heb je kunnen lezen in de vorige Noviteit. Van de groep hebben we Theaterbonnen ontvangen voor de organisatie van het weekend. Bedankt! We gaan er met veel plezier gebruik van maken.

Het weekend voor 2008 ligt al weer vast: van 18 – 20 april gaan we naar Texel. Meer info volgt in de Noviteit van november as. Mocht je meewillen: dan kan je deze datum alvast in je agenda noteren.

Klein tipje van de sluier: Taxen, Nel (Stuyt), Peter (de Ruyter) en Mirjam (Lighthart) verzorgen het zaterdagavondprogramma

Peter/Marian

Wederzijdse marathonervaringen

Door Jos Hoogeboom en Ruud Doodeman

Na het interview met Jos Hoogeboom in de Noviteit was ik benieuwd hoe het zou gaan lopen met zijn plan om een marathon te gaan doen. Gezien de trainingsinspanning en ambitie zou het best goed kunnen uitpakken. Maar de marathon is natuurlijk niet zomaar een hardlopedwedstrijd als iedere andere. De marathon is een ontembaar beest met een eigen willetje na zo'n 30 kilometer. Het is telkens een avontuur zonder weerga, waar je al weken van tevoren naar toe kunt leven.



Jos 2007 Leiden

Op internet checkte ik op de wedstrijddag zeer benieuwd hoe Jos gelopen had op de marathon van Leiden. Eerste plek! Dat deed me deugd. En ook nog eens in 2:36, zoals hij vooraf gehoopt had. Tja, dit is toch echt wel iets voor het clubblad vond ik. Hoeveel mensen winnen er nu een marathon? Wie het uitloopt behoort in ieder geval tot de doorzetters, laat staan dat je als eerste eindigt in zo'n goeie eindtijd. Toen ik Jos benaderde stelde hij voor om er een dubbel interview van te maken. Zijn ervaring in juni in Leiden en mijn ervaring in mei in Hoorn. Zo kwamen we tot deze opzet van een dubbelinterview. Zelf zou ik er eigenlijk niets over mijn wedstrijd in het clubblad zetten en Jos vond dat hij er ook wel genoeg in de belangstelling gestaan had. Maar toch hebben we wel overeenkomstige ervaringen en verschillen in

beleving. Het is wel leuk om die met jullie te delen. Dus Jos vraagt naar Ruud zijn belevenissen en omgekeerd. Zo deden we dit een-tweetje in: **De marathonervaringen van twee NOVA-leden in 10 vragen en antwoorden.**

Hoe is de voorbereiding geweest op de marathon van Hoorn / Leiden?

Ruud: In het najaar van 2006 had ik besloten om weer voor de marathon van Hoorn te gaan. Vooral op de crosswedstrijden ging het toen goed, totdat ik in december de griep kreeg. Zodoende duurde het even voordat ik in het begin van het jaar de vorm weer te pakken had. Bij Den Helder – Schagen ging het net weer wat beter. De overwinning op de halve van Texel was goed voor mijn zelfvertrouwen. De 25 kilometer Kloetloop in Grootebroek, die op dezelfde dag was van de marathon van Rotterdam, waar er velen door de warmte uitvielen gaf ook goede moraal door de eerste plek in 1:33. Toen was mijn voorjaar eigenlijk al geslaagd.

Jos: Na de Boerenkoolloop in november heb ik het plan opgevat om een marathon te gaan lopen. Het zou de tweede marathon voor mij worden, de eerste liep ik 14 jaar geleden in Eindhoven. Vervolgens moest er een keuze gemaakt worden voor een marathon. Dat het Leiden werd had er mee te maken dat ik er één zocht die in juni zou worden gelopen. In de wintermaanden vind ik het door de korte dagen moeilijk om genoeg te trainen. Om voldoende voorbereidingstijd te hebben dacht ik daarom dat juni een goede periode zou zijn. Daar komt bij dat ik niet op zie tegen eventuele warmte, ik kan daar over het algemeen goed tegen. In Schoorl liep ik in februari op de halve 1.17, een tijd waar ik op dat moment tevreden mee was. Ik besepte echter wel dat er nog veel moest gebeuren, mijn doel was de tijd van de eerste marathon (2.37) proberen te verbeteren. Vanaf "Schoorl" is de marathonvoorbereiding gestart.

Hoeveel kilometer per week liep je, en welke trainingsvormen gebruikte je daarvoor?

Ruud: Het aantal kilometers per week weet ik niet exact. Ik houd de kilometers niet bij. Volgens schatting was het maximaal 100 kilometer in de top van de trainingspiramide. Verder fiets ik naar mijn werk en zwem een keer in de week. Op woensdag heb ik altijd het betere intervalwerk. Dat zie ik als een harde training voor tempohardheid. Op zondag maak ik er een flinke duurloop van in de duinen, waar ik duinopwaards altijd even aanzet. Het is dan geen probleem om twee uur onderweg te zijn. Alleen in de laatste weken trainde ik nog wel eens op zaterdag of donderdag om extra kilometers te maken. Globaal haal ik de schema's uit een boek van de bibliotheek. Mijn gevoel is echter de grootste leidraad.

Jos: Na Schoorl heb ik een aantal trainingssweken van 100 kilometer gelopen. Vanaf begin maart kwam daar elke week 10 kilometer bij. Twee weken voor Leiden kwam ik zo op een trainingssweek van 190 kilometer. De laatste week had ik een "rustige" week, liep die week ongeveer nog 90 kilometer. Bijna al mijn trainingen doe ik in de vorm van een duurloop. Ik varieer binnen die duurloop wel met de snelheid. Veel gebeurt op gevoel. Loop ik lekker dan doe ik bijvoorbeeld binnen de duurloop viermaal een versnelling van ca. drie minuten. Ook langdurig in wedstrijdtempo lopen (16 kilometer p/u) heb ik regelmatig gedaan. In de laatste weken trainde ik elke dag. Eén dag in de week deed ik tempotraining. Op de Novabaan liep ik dan duizendjes. Dit liep op tot een aantal van acht. Het tempo was 3.10 per 1000 meter, de rust ongeveer 5 minuten.

Valt werk en privé goed te combineren met zoveel trainingsarbeid?

Ruud: Het valt prima te combineren vooral omdat ik dinsdag uit mijn werk naar huis loop en vrijdag weer heen. Tussendoor pak ik een andere fiets.

Jos: De combinatie met werk gaat prima. Kwart over vier ben ik klaar. Vanaf mijn werkstek (Bejo Zaden locatie Oudevaart) ga ik in een kwartiertje lopend naar Schoorl waar ik mijn training af werk. Privé was de laatste weken voor de wedstrijd wel druk. Gelukkig kan ik bij mijn ouders aanschuiven voor een gezonde Hollandse hap, daarnaast kan ik ook altijd op hen terugvallen als ik oppas voor mijn kinderen nodig heb.

Hoe verliep de race, was dat volgens verwachting?

Ruud: Mijn race was redelijk volgens plan. Wel had ik verwacht dat de winnaar van vorig jaar Rob Schilder ook aan de start zou staan. In gedachten zag ik daar onderweg een mooi duel in. Van Jeroen Deen wist ik dat hij mee zou doen en goed getraind aan de start verscheen. Ook weet ik van hem dat hij nog wel eens wisselvallig kan zijn. Ik ging weg op 2:40. In de eerste kilometers gaat het altijd hard genoeg. Dan is het haast moeilijk om niet te hard te gaan. Daarom liet ik Jeroen na 4 a 5 kilometer gaan. Wel had ik me voorgenomen dat wanneer ik de kans krijg om een gaatje dicht te lopen ik dan door zou gaan met de versnelling tot de aansluiting er is. Eenmaal zo ver kan je weer verder zien hoe het loopt. Voor die kans moet je gaan vind ik. Eerste of tweede is eenmaal een wereld van verschil. Wat me wel wat opbrak was dat ik 's ochtends iets te kort gegeten had. Op 35 kilometer voelde ik dat mijn maag leeg raakte. Dit terwijl Jeroen twee meefietsers had met bidonnen met energiedrank. In het begin heb ik daar ook nog een slokje van gehad, maar als alle lopers meefietsers meekrijgen dan wordt het chaotisch. Nu moest ik er al af en toe voor uitwijken, of kon niet goed uit de wind blijven door die meefietsers.

Jos: Vooraf had ik gehoopt 2.36 te kunnen lopen. Met een tijd van 2.36.57 lijkt dat dus volgens planning. Toch ben ik te snel gestart. De eerste vijf kilometer ging waarschijnlijk onder invloed van de adrenaline behoorlijk te snel (17.36). Na 32 kilometer liep ik nog op een schema van 2.32, dus bijna vijf minuten verloren in de laatste 10 kilometer, dit is teveel, was helemaal kapot. De eindtijd was dus wel volgens planning maar dat ik daarmee de wedstrijd zou winnen had ik van tevoren niet kunnen bedenken. Het was voor mij de ultieme hardloop ervaring. Tot 20 kilometer had ik gezelschap van voormalig triatlontopper Jan van de Marel, maar die stapte uit. Vervolgens heb ik 22 kilometer alleen op kop gelopen. Begeleid door een auto met de tijd, politie op mountainbike en motor, voorfietsers, persoonlijke begeleiding en weet ik wie nog meer kwam ik Leiden inlopen waar enorm veel mensen op de been waren.

Waarom een marathon, wat is de charme of uitdaging om jezelf 42 kilometer te pijnigen?

Ruud: De marathon is dé uitdaging voor iedere loper. Als je die gelopen hebt dan heb je wat in je mars. Het maakt dan eigenlijk niet uit in wat voor tijd. Mijn eerste marathon liep ik toen ik 3,8 kilometer gezwommen had en 180 kilometer gefietst! Jos, als ik het me goed herinner was je toen ook te kijk in Almere als fan van Mark Koks, die toen won. Bij het begin van fietsen kwam ik toen ten val, toen een klein jongetje blindelings overstak tussen de dranghekken door. Ruud Beerepoot stond er vlakbij. Ik had een flinke smak gemaakt en ik dacht dat de hele triatlon er niet meer inzat. Ik maakte me vooral zorgen om het huilende jochie. Ruud en de omstanders zeiden dat ik toch door moest gaan. Mijn stuur

werd weer recht gezet en ik werd weer op de fiets gehesen! Ik ben nooit vergeten hoe ik daardoor een afgeschreven wedstrijd toch nog uitliep. Na die hele triatlon ging ik met sprongen vooruit op de halve marathon. Zo kwam mijn voorliefde voor de afstanden 16 en 21 kilometer. Juist op langere afstanden loop ik het lekkerste, omdat je onderweg lekker lang de tijd hebt om iemand in te halen.

Jos: Wanneer je tegen niet-lopers verteld dat hardlopen je sport is volgt vaak de vraag hoe lang je over een marathon doet. Om deze vraag te kunnen beantwoorden en omdat ik zelf uiteraard ook nieuwsgierig was heb ik destijds de marathon van Eindhoven gelopen. Die marathon ging indertijd niet goed. Veel te snel gestart, het werd één lange lijdensweg. Toen het vorig jaar weer lekker ging met lopen begon het te kriebelen; Zou het mogelijk zijn om na al die jaren en ondertussen 38 jaar oud mogelijk zijn om de tijd van toen te verbeteren? Dit is de laatste maanden mijn voornaamste inspiratiebron geweest om het marathon avontuur weer aan te gaan. Als ik eerlijk ben had ik eigenlijk gedacht nog wel een aantal minuten sneller te kunnen lopen, ook had ik niet verwacht zo verschrikkelijk kapot te gaan.

Waarom de marathon van Hoorn / Leiden?

Ruud: Na mijn eerste echte marathon in Berlijn in 2:57 ging ik Schoorl doen, omdat het lekker dichtbij was. Zo op de fiets erheen dat stond me wel aan. Ik liep er tot halweg met de kopgroep mee, dat vond ik al vrij mans van mezelf. Alleen ging er al bij 30 kilometer een voetblaar door waardoor ik heel voorzichtig ging lopen. Wel zette ik met 2:42:14 de vierde tijd neer en een haast niet meer te overtreffen pr. Na afloop was ik nog steeds fit, het was zonde van die blessure. Hierna deed ik nog twee keer Schoorl met een superzware in 2:54 en een in 2:43. Het was jammer dat de marathon geschrapt werd, anders had ik elk jaar in Schoorl de marathon gelopen. Daarom deed ik mee in Rotterdam met een tijd van 2:46 en later Amsterdam in 2:43. Toen er in Hoorn voor het eerst een marathon georganiseerd werd sprak het mij meteen aan. Het zou dan ook voor mijn gezin niet te vermoeiend zijn om mee te gaan omdat het dicht in de buurt was. De tijd van het jaar vond ik ook gunstig, net niet te koud en niet te warm als het goed is. Bovendien wilde ik graag een keer bij de eerste 3 finishen want die 4^e en 5^e plek in Schoorl is niet je van het. Na die eerste plek in 2:44:11 kon Hoorn niet meer stuk. Het was ook meteen een perfecte organisatie en een schitterend parcours langs het Markermeer met een gezellige finish op de Roode Steen waar de nodige terrassen zijn.

Jos: De voor mij gunstige tijd van het jaar was doorslaggevend. Maar ook verhalen van collega lopers waren zonder uitzondering positief over "Leiden". Een zwaar maar mooi parcours met heel veel mensen en muziek langs de route. Iedereen die zich vooringschreven had kreeg een startnummer met zijn of haar naam daarop. Voor de sfeer is het natuurlijk geweldig als je door het vele publiek op naam wordt aangemoedigd.



Ruud 2005 Hoorn

Pas je je leefstijl aan voor een marathon of voor het hardlopen?

Ruud: Ik probeer voor een marathon zoveel mogelijk ritme in mijn leven te brengen. Iets eerder naar bed en alleen de laatste twee weken let ik erg op mijn eten. Verder zie je mijn niet overmatig bieren. Ik vind het zonde om een flinke trainingsinspanning te gronde te richten door een kater. Trouwens een avond zwaar stappen blijft langer in mijn lijf dan een halve marathon.

Jos: Mijn levensstijl heb ik vooral op het terrein van eten nogal veranderd. Ik mag 's avonds graag een zak chips of nootjes pakken. Ook een snack vind ik heerlijk. Door deze eetgewoontes ben ik gauw geneigd te zwaar te worden. Ik heb dan ook de laatste maanden de "vette hap" zoveel mogelijk laten staan. Tijdens de marathon was ik dan door het vele trainen precies op het gewenste gewicht. Ik drink echter gewoon een biertje, ook wel eens een paar te veel. Dit hoort echter bij mij. Als ik naast de grote trainingshoeveelheid niet af en toe eens lekker uit kan gaan verlies ik de motivatie. Samenvattend wil ik er heel veel doen, maar lang niet alles er voor laten. Ik heb dan ook veel bewondering voor mensen die dat wel kunnen. Volgens mij hebben heel veel mensen er geen idee van wat sommige atleten voor hun sport over hebben.

Ben je tevreden met je prestaties op de marathon of heb je het idee dat je ultieme marathon nog moet komen?

Ruud: Het winnen van een marathon is al meer dan ik ooit had kunnen dromen. Verder heb ik de 'losse' marathons telkens onder de 3 uur gelopen en vijf onder de 2:45. Daar ben ik best trots op. En er zijn toch niet veel mensen die kunnen zeggen dat ze een marathon gewonnen hebben, al trainde ik voorheen samen met Sjaak van Stralen die de marathon van Schoorl wist te winnen. Dat vond ik toen een geweldige stunt van hem. Toen had ik wel zoiets van: dat is ook wel wat voor mij, hoewel ik die 42 kilometer toen nog nooit gedaan had. Voor de je ultieme marathon moet je ook wat geluk hebben. Soms heb je ideale omstandigheden, maar speelt een blaas op of heb je heel veel tegenwind onderweg, of is het te warm. In elk geval moet je ook de lef hebben ervoor te gaan. Ik heb toch elke keer weer die 2:42:14 voor ogen om te verbeteren. Met de jaren zal dat echter wel steeds ultiemer worden .

Jos: Ik kan me niet voorstellen dat de ervaring ooit nog mooier wordt dan die in Leiden was. Regionaal kan ik vaak wel aardig voorin meekomen maar dat ik "Leiden" kon winnen was meer dan ik ooit had kunnen bedenken. Normaal gesproken win je met een tijd van 2.36 daar ook niet. Ik heb echter het "geluk" gehad dat de toppers niet aan de start kwamen. Er zijn bosjes lopers in Nederland die beter zijn dan ik maar die lopen bijna allemaal "grotere" en snellere marathons. Ik denk mijn tijd nog wel te kunnen verbeteren en dat ga ik dit jaar in oktober in Eindhoven proberen. De marathon van Eindhoven is tevens het NK Masters. In de voorbereiding naar oktober wil ik nog een kilo of drie lichter worden, meer snelheids- en tempotraining doen en een snellere 10 kilometer / halve marathon lopen. In Eindhoven zelf is het parcours sneller dan in Leiden en ook de tegenstand zal vele malen groter zijn. Alles bij elkaar hoop ik dan in een tijd van 2.32 te finishen.

Heb je nog tips voor mensen die van plan zijn (voor het eerst) een marathon te gaan lopen?

Ruud; Voor degene die er aan beginnen willen is een goede opbouw naar een langere afstand cruciaal. Neem er de tijd voor om je lichaam er aan te laten wennen. Loop minimaal eens een 25 of 30 kilometer wedstrijd.

Jos:

- Zorg dat je voorbereidingstijd lang genoeg is.
- Stem je trainingsomvang af met je werk en / of je privé situatie. Je zult (veel) meer moeten trainen, daar moet zeker ook bij de mensen in je



omgeving draagvlak voor zijn.

- Luister naar je lichaam en probeer ten koste van alles heel te blijven. Veel beter een paar dagen niet trainen dan geforceerd een schema najagen en geblesseerd worden.
- Probeer iemand te vinden die ook een marathon wil lopen. Door gezamenlijk te trainen is het waarschijnlijk eenvoudiger om de vele trainingsarbeid op te brengen.

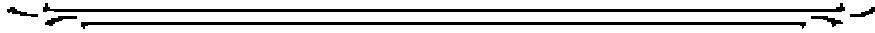
Nog iets vergeten te vragen?

Ruud:

Zo wordt het al wat.

Jos:

Sluit ik me bij aan.



27e Verlichtingsloop Warmenhuizen zaterdag 1 september 2007

Programma:

18.15 uur	jongens/meisjes 5 en 6 jaar	1 kleine ronde
18.25 uur	jongens/meisjes 7 en 8 jaar	1 ronde
18.35 uur	jongens/meisjes 9 en 10 jaar	1 ronde
18.45 uur	jongens/meisjes 11 en 12 jaar	1 ronde
18.55 uur	jongens/meisjes 13 t/m 15 jaar	2 ronden
19.10 uur	PRIJSUITREIKING JEUGDGROEPEN	



19.30 uur 4 en 6 Eng mijlen, recreatieloop
6/9 ronden

20.30 uur 6 Eng mijlen dames + dames vet
KNAU 9 ronden

20.30 uur 6 Eng mijlen heren + heren vet
KNAU 9 ronden

Inschrijving:

In het Dorpshuis aan de Dorpsstraat
(kleedruimte aanwezig)

Deelname	jeugd	€ 2,50-
	Senioren	€ 5,-
	KNAU leden	€ 4,-

Informatie: 0226 - 392209

Natuurlijk doen alle Nova leden mee!

Als je niet meedoet, ben je van harte welkom om te helpen op 1 september. Aanmelden als hulp kan op bovenstaand telefoonnummer.

Beginners loopplan voor 16,1 kilometer

Voorwaarden zijn:

Makkelijk 40 minuten achter elkaar kunnen lopen

3 keer trainen per week, waarvan in ieder geval een training op zondag en een

Nova-training

Doel

Tien Engelse mijl gedurende een wedstrijd (zoals de Dam tot Damloop) achter elkaar kunnen lopen

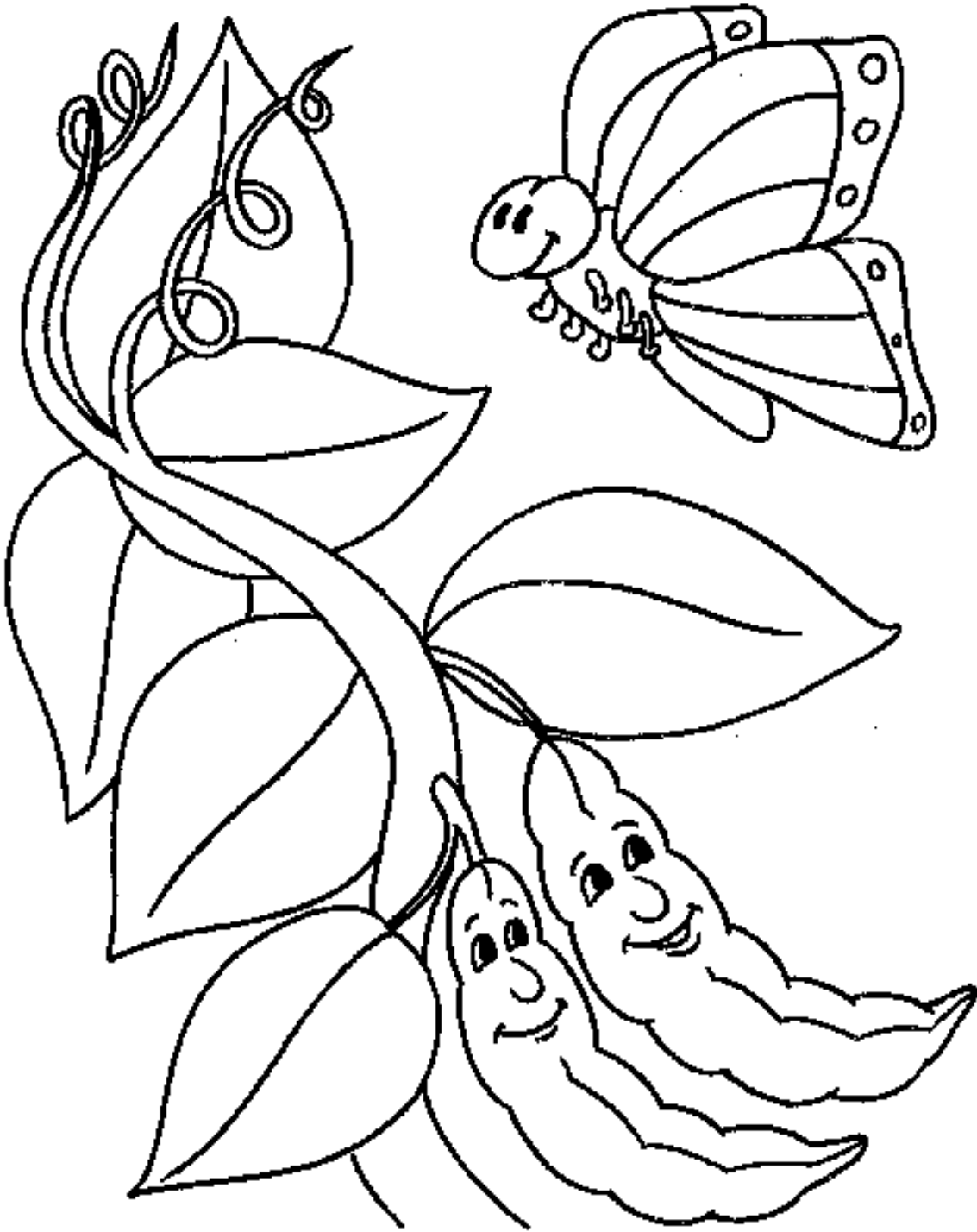
Termijn

12 weken, waarvan 9 weken voorbereiding en 3 weken nazorg

Aandachtspunten

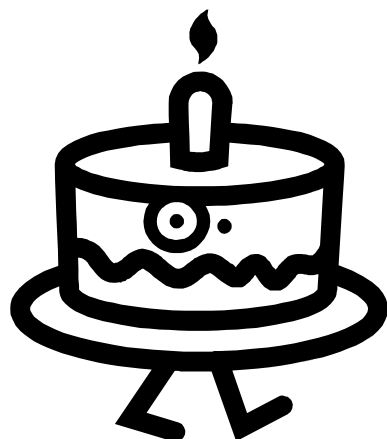
- Kies een training op woensdag of zaterdag of beide.
- Doe minstens een Nova-training en de lange duurloop op zondag
- Loop niet sneller dan de aangegeven tijden
- Loop gemakkelijk en actief
- Na elk half uur drinken (binnen een minuut)

week	datum	maandag	dinsdag	woensdag		donderdag	vrijdag
		niet lopen	NOVA	aantal km	minuten	NOVA	niet lopen
1			Interval	6	30	Interval	
2			Interval	6	30	Interval	
3			Interval	8	40	Interval	
4			Interval	6	30	Interval	
5			Interval	8	40	Interval	
6			Interval	6	30	Interval	
7			Interval	8	40	Interval	
8			Interval	8	40	Interval	
9			Interval	8	40	Interval	
10			Interval	8	40	Interval	
11			Interval	8	40	Interval	
12			Interval	8	40	Interval	
13			Interval	8	40	Interval	
14			Interval	8	40	Interval	
week	datum	vrijdag	zaterdag	zondag		Opmerkingen	
		niet lopen	aantal km	minuten	aantal km	minuten	
1			6	36	10	60	
2			6	36	10	60	
3			6	33	12	72	
4			6	36	10	55	
5			6	36	12	72	
6			6	33	14	85	
7			6	33	16	90	
8			6	36	12	75	
9			6	33	14	85	
10			6	36	12	75	
11			6	33	16,1	93-96	10 Engelse mijl
12			6	36	10	60	
13			6	36	12	75	
14			6	36	10	60	



Prettige zomervakantie!

Verjaardagen



Juli

03 Truus Rood
08 Ton Duimel
08 Michael Mosch
09 Wim van Altena
11 Piet Stuyt
12 Theo Hopman
15 Tiny Hopman
15 Margreet van Schie
16 Pleun Strooper
18 Aniek Busker
21 Jaap de Kroon
23 Dora Bruin
23 Timon Meulemans
25 Lonneke Rademakers
25 Benne Hoogendonk
25 Jeroen Taal
27 Wilma Dekker
27 Piet Meijer
27 Mick Jonker
28 Anouk Noordeloos
31 Aron Klinkien

Augustus

03 Nicky Botman
04 Marcel van der Oord
05 René de Nijs
05 Willem Dekker
05 Hester de Goede
06 Anne de Nijs
06 Elles Kat
09 Betsy Groen
09 Tilly Wessel
09 Marc Rademakers
10 Alex Witte
13 Loretta Schoone
14 Cees Modder
14 Wil Jorna
15 Cees van Wijk
15 Els Rhooen
16 Jan Berkhout
16 Anouk Vollebregt
17 Kristen Beukers
17 Stan Rietveld
18 Hein Hooiveld
23 Jesse Smit
23 Lianne Groen
24 Peter Kruijjer
24 Peter Robert
24 Tom de Goede
24 Korneel Nannes
25 Ron Ligthart
26 Robin Tesselaar
27 Margriet Berkhout
28 Tonja Burger
28 Tineke Henselmans
29 Wendy Tesselaar
30 Eric Dekker.



Evenementenkalender

In de vakantieperiode neemt het aantal wedstrijden wat af. Behalve de duin- en strandlopen in Schoorl en Bergen die er straks door de weeks zijn. Daar doen volgens mij niet veel NOVA-lopers aan mee. Een hele goede optie is daarom voor deze periode om eens de fiets te pakken! Ga daarom eens voor Toer de Soes op 1 juli. Het wordt voor de 10de keer gehouden en het staat garant voor veel gezelligheid en drie goede doelen. Het zijn toertochten door het Noord-Hollandsche landschap. De inschrijving is van 10.00 uur tot 13.00 uur in Café de Klok in Warmenhuizen, waar de route van start. Ook is inschrijving via de website mogelijk, waarbij u uw startnummer bij de bovenstaande locatie kan ophalen. De tocht eindigt bij Café de Ooievaar op de Dorpsstraat in Warmenhuizen, waar meteen dan de gelegenheid is om even na te praten onder genot van een drankje en gezellige muziek. Er zijn 3 routes uitgezet, met goede bewegwijzering, van 30, 50 en 100 kilometer.

Verder kregen we bericht dat de Kneeslopen weer voor de deur staan. Sterker nog er is er al een gelopen. Zowel de wedstrijdloper als de recreant voelt zich thuis bij deze loop: een lang lint van lopers door de polder is het gevolg. Ook de Kneesloop kent uitdagingen: zomerhitte, dreigend onweer en harde wind zijn er een paar van die voor iedereen gelijk zijn. De Kneesloop is een gezellige en sportieve uitdaging, die eigenlijk niemand mag missen. De start van de 1 km vindt plaats om 18.45 uur bij de jachthaven bij het Oude Veer aan de Kerkweg 2A Anna Paulowna. De 3 en 7,6 km starten tegelijk om 19.00 uur op hetzelfde punt.



Juni

23 juni 3e wedstrijd van de pupillencompetitie
24 juni 26e Corus Marquetteloop 1,3 1,3 3,3 7 14 21,1 21,1 Heemskerk
24 juni Stoomtramloop van Medemblik naar Hoorn. 21,1 km KNAU-westrijd
4,7 -11, 21,1 km recreatief. De start is om 12:00 uur. Tel. 0229-245277
28 juni Dijk tot Dam loop, Edam 6,5 km 19:00 uur, info 0299-366193

Juli

1 juli Tour de Soes, fietstocht voor jezelf en het goede doel. 30, 50 en 100 kilometer. Start cafe de Klok Warmenhuizen van 10 tot 13:00 uur.
4 juli Strandloop Huisduinen, Den Helder, 6 km, tel. 0223 637111
5 juli AVW Stratenloop van Middenmeer (Koploper-Circuit), Middenmeer. Programma: 19.30 uur 1 en 2 km 19.45 uur 4 en 8 km. Tel. 06-14314980
6 juli 4 Mijl van Hoorn, Hoorn, 1,6 km. om 19.00 uur 6,4 km. om 19.30 uur
Telefoon 06-12578667
7 juli Kneesloop, Anna Paulowna, info www.avdokev.nl
18 juli Schip op 't Strandloop, Julianadorp aan Zee Strandloop, 2.6 of 5.2 km tel. 0223 637111

Augustus

11 aug. Ronde van Tuitjenhorn? Afwachten of het door kan gaan!
24 aug. 't Kalvermijltje 19:15 mini 200 meter 19:30 jeugd 1 mijl 20:00 senioren 6 mijl Kalverdijk. 06-12668131. www.kalverdijk.nl/kalvermijltje.

September

1 sept. Verlichtingsloop Vereniging AV NOVA Warmenhuizen
Afstanden en starttijden 0,7 km 18:15 uur, 1 km 18:25 uur, 1 km 18:35 uur, 1 km 18:45 uur, 2 km 18:55 uur, 6,4-9,6 km 19:30 uur, 9,6 km 20:30 uur
8 sept. Kermisloop, Zijdewind. 4-8 km 16:00 uur Tel. 0226-422559
8 sept. Kneesloop, Anna Paulowna, info www.avdokev.nl
9 sept. Clubkampioenschappen jeugd
16 sept. 28e Zeevangsloop te Middelle. Ook wandeltocht/Nordic-Walking De hard te lopen afstanden zijn 3, 10, 15 en 21 km. Zie voor meer info: www.zeevangsloop.nl
23 sept. Dam tot Damloop Amsterdam-Zaandam Afstanden: 6,4 km 11:45 uur, 16,1 km 12:00 uur
28 sept. Nacht van Nova
30 sept. Texel Halve Marathon 10, 21,1. Aanvang 13:00 uur. Tel. 0222-310029