

maart/april 2017

*“Crossen is mijn passie”*

Interview Michiel de Ruiter

Dick Smit over:

*Reisbureau HORO*

*Praat mee!*

Jaarvergadering 27 maart

Jeugdportret

*Fenna Barsingerhorn*



# In deze Noviteit

Pagina 12. Interview Michiel de Ruiter  
“Crossen is mijn passie”

*Redactioneel*

“Runners high”

Pagina 19. De Harldoopdokter

Nu het indoor- en crosseizoen op hun einde draaien, kunnen we ons langzaamaan opmaken voor de warmere maanden. Maar in de tussentijd volgen eerst nog de clubcross en deze voorjaars-editie van de Noviteit.

Pagina 31. Nova's oudste lid:

“Dank van een 80-jarige”

Zoals het jullie zal zijn opgevallen is het voorblad op de schop gegaan. De oude bestond alweer een tijdje en als redactie wilden we wel weer eens iets nieuws proberen. Martijn heeft via zijn werk meerdere ontwerpen laten maken, waarna wij de meest aansprekende hebben gekozen. Voor het eerst in de bestaansgeschiedenis van het clubblad in kleur. Het oog wil tenslotte ook wat.

“Zoek de balans”

Pagina 23. Nieuwe rubriek Margriet Berkhout

In deze editie is een uitgebreid interview met Michiel de Ruiter over zijn passie voor de cross te vinden. Wat niet meer te vinden is zijn de Rijpernieuwtsjes. In de vorige editie kondigde Theo al aan dat het zijn laatste zou zijn. Helaas zijn wij dus niet meer zo goed op de hoogte van het wel en wee op 't Rijpje. Maar we hebben er alle jaren van genoten.

## *Vaste Rubrieken*

Overzicht informatie over de club	4
Van de voorzitter	6
Nova's Giganten	9
Dick Smit - Reisbureau HORO	17
Jong Blauw	20
Nieuwe leden - Welkom bij Nova!	22
PietPraat	28
Verjaardagen	32
Jeugdportret Fenna Barsingerhorn	35
Prikbord	37
Evenementenkalender	38

Tijs Hofman

## *Verder in deze Noviteit*

Notulen jaarvergadering 2016	10
Ledenvergadering - Praat mee!	24
Wandelnieuws	27
Kalender baanwedstrijden	36

### **De Novaredactie**

**novakrant@hotmail.com**

---

Martijn Jorritsma	<a href="mailto:martijnjorritsma@gmail.com">martijnjorritsma@gmail.com</a>
Elles de Groot	<a href="mailto:weidemolen20@outlook.com">weidemolen20@outlook.com</a>
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@quicknet.nl">tijshofmann@quicknet.nl</a>
Ruud Doodeman	<a href="mailto:ruud.doodeman@quicknet.nl">ruud.doodeman@quicknet.nl</a>

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

# Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Piet Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819	Voorzitter
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmst
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Petra Taams	petrataams@yahoo.com		
René de Nijs	rars.de.nijs@planet.nl	0226 39 3661	
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Jos Hoogeboom	jpf.hoogeboom@quicknet.nl	0226 72 3039	
Erik Tesselaar	erik.tesselaar@quicknet.nl	06-4253 1821	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Trainingstijden

Maandag	Vertrek bij Zandspoor	Trainer
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
	<b>Novabaan</b>	
18.00 tot 19.00	Clubavond pupillen (eerste twee maandagen van de maand)	Verschillende trainers
19.00 tot 20.30	Clubavond junioren	Verschillende trainers
Dinsdag	Novabaan	Trainers
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Woensdag	Novabaan	Trainers
19.30 tot 21.00	Start to Run	Frans Kauffman
19.00 tot 20.00	NovaFit	Deni van Schagen
Donderdag	Novabaan	Trainers
17.00 tot 18.00	Mini pupillen	Sara Prins
17.00 tot 18.00	Pupillen B	Carlien Wabeke + Amber Hurkmans
18.00 tot 19.00	Pupillen C	Linda Hurkmans
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Kiki Klaver
18.00 tot 19.00	Pupillen A2	Linda Hurkmans + Mick v/d Velden
18.15 tot 19.15	G atleten	Remon Schoorl
19.00 tot 20.15	Junioren 2e training	Carol Rademakers + Kiki Klaver
19.00 tot 20.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Mark Dekker
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Zaterdag	Vertrek bij Zandspoor	Trainers
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Z, John Vader
10.00 tot 12.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
15.00 tot 16.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag	Verrek bij Zandspoor	Trainers
10.00 tot 12.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
	<b>Novabaan</b>	
10.00 tot 12.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
	<b>Vertrek bij begin Zeeweg</b>	
09.00 tot 10.30	Start to Run	Frans Kauffman

## Trainers



Jan Berkhout	0226 39 4278	Jorg Ootjers	06 1090 3088
Mark Dekker	0226 39 5238	Carol Rademaker	0226 39 3603
Lars Dignum	06 1434 7341	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Rob Duvivier	0226 39 5543	Deni van Schagen	06 2134 0092
Linda Hurkmans	06 2364 5244	Maaïke Tesselaar	06 2221 7397
Jan Karsten	0226 39 2029	Ingmar Zondervan	0226 39 1994
Frans Kauffman	0226 39 3426	Sara Prins	06 22599617
Remon Schoorl	06 2797 5448	Kiki Klaver	06 2164 7074



## Contributie

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

Pupillen	€ 95,00 per jaar
Junioren	€ 105,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie € 125,00
Senioren/Masters	€ 125,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie € 150,00
Sportief wandelen	€ 85,00 per jaar
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Noviteit)

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, drie maanden van te voren bij Marian Robert: [LedenadministratieNova@kpnmail.nl](mailto:LedenadministratieNova@kpnmail.nl)

## Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2016 tot 31-10-2017

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2010 en later	Junior C	2003-2002
Pupil C	2009	Junior B	2001-2000
Pupil B	2008	Junior A	1999-1998
Pupil A1	2007	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2006	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2005-2004	Masters 40	30-44 jaar

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

## Commissies

### Jeugdcommissie

Cor Wabeke	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Luc Rademakers	<a href="mailto:lucrademakers@quicknet.nl">lucrademakers@quicknet.nl</a>	0226 39 3603
Sylvia Groen	<a href="mailto:sylvia.groen@quicknet.nl">sylvia.groen@quicknet.nl</a>	0226 39 0290
Roos Nannes	<a href="mailto:nannes@quicknet.nl">nannes@quicknet.nl</a>	0226 39 5489
Mark Dekker	<a href="mailto:m.dekker@bejo.nl">m.dekker@bejo.nl</a>	0226 39 5238
Nelina Bruin	<a href="mailto:nelina@kpnplanet.nl">nelina@kpnplanet.nl</a>	0226 39 2209

### Kantine commissie

Nel Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Riet Pronk	<a href="mailto:riet.hip@quicknet.nl">riet.hip@quicknet.nl</a>	0226 39 2440
Rina Krom	<a href="mailto:fckrom@quicknet.nl">fckrom@quicknet.nl</a>	0226 39 3732
Louis Suiker	<a href="mailto:lenl.suiker1@quicknet.nl">lenl.suiker1@quicknet.nl</a>	0226-39 2577
Erik Tesselaar	<a href="mailto:erik.tesselaar@quicknet.nl">erik.tesselaar@quicknet.nl</a>	06 4253 1821

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

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

### Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	<a href="mailto:kik.klaver95@hotmail.com">kik.klaver95@hotmail.com</a>	06 21647074
René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@quicknet.nl">tijshofmann@quicknet.nl</a>	0226 39 4974
Jesse Smit	<a href="mailto:jesse_s-m-i-t@hotmail.com">jesse_s-m-i-t@hotmail.com</a>	0226 39 4378
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Clubrecord commissie

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

### Sponsorcommissie

Jos Hoogeboom	<a href="mailto:jpf.hoogeboom@quicknet.nl">jpf.hoogeboom@quicknet.nl</a>	0226 72 3039
Frans Kroes	<a href="mailto:kroes23@hotmail.com">kroes23@hotmail.com</a>	0224 56 3976
Yvonne Louter	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Chantal Kuys	-	-

### Onderhoud Website

Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367
---------------	--	--------------

# Van de Voorzitter

## Afscheid

Aan alles komt een eind, zo ook aan mijn functie als voorzitter van a.v. Nova. Na 30 jaar in het bestuur mijn steentje en houtje te hebben bijgedragen is dit mijn laatste bijdrage als voorzitter in de Noviteit. Een reden om even terug te kijken in de historie van Nova, met name wat de accommodatie betreft.

Ik ben in 1984 lid geworden van Nova. Voor die tijd liep ik op zondagmorgen in de duinen. Er is in die 30 jaar ontzettend veel veranderd. De eerste klus was het plaatsen van het oude clubgebouw, een oude bouwkeet van bouwbedrijf de Nijs. Ik ben daar niet bij geweest, het werd gerealiseerd toen ik nog geen lid van Nova was. Wel weet ik dat onder leiding van Taksen en andere sportievelingen deze klus werd geklaard.

Een bouwkeet staat over het algemeen nooit lang op dezelfde plaats en bij iedere verplaatsing wordt er nieuw asfaltpapier aan gebracht, met als gevolg dat er na een jaar of 5 het dak begon te lekken en er een nieuwe dakbedekking moest worden aangebracht. 5 jaar later was het wederom zover en is er gekozen voor metalen damwand dakplaten.

Tijdens een jaarvergadering ergens in de jaren '90 was er bij de rondvraag een vraag van Dick Smit. Hij maakte zich zorgen over de conditie van het clubgebouw omdat je op verschillende plaatsen zo naar buiten kon kijken, veroorzaakt door houtrot.

In de daaropvolgende bestuursvergadering werd dit probleem besproken. Gaan we de boel opknappen of gaan we voor een nieuwe behuizing? Met de laatste optie wilde het bestuur wel verder gaan, maar waar moet het komen? Op dezelfde plek of gaan we voor een groter plan? Het grote plan werd de keuze. Op dat moment is de kiem gelegd voor de huidige accommodatie. We begrepen dat deze optie niet op korte termijn gerealiseerd kon worden dus werd er ook besloten om het oude clubhuis rondom te voorzien van een nieuwe betimmering.

Dick heeft zich waarschijnlijk nooit gerealiseerd dat hij onbewust het startschot heeft gegeven voor de aanleg van de nieuwe accommodatie. De materiaalberging was aanvankelijk in een oude Pipo schaftwagen, later hebben we een nieuw berghok gerealiseerd. Ook op de schelpen- en grasbaan was volop werk te doen. Ieder jaar ging de grasbaan onder water en moesten we de hoogspringkussens, die gevuld waren met schuimrubber uit oude bedmatrassen, verwijde-



ren en weer opslaan. En in het voorjaar weer worden opgebouwd, vaak een hele puzzel.

De 400 meterbaan moest ook alle jaren weer worden uitgezet. Een hele klus, dus werd er besloten om betonbanden aan te brengen aan de binnenkant van de grasbaan. De discuswerpplaats werd voorzien van een kooi waarbij de standers werden gemaakt van steigerpijpen.

Om de paar jaar werd er een vrachtwagen met schelpen op de schelpenbaan aangebracht, die werd gelost op de parkeerplaats. Met twee aanhangers, die werden geladen door Jos Modder, over de baan verspreid en aangewalst. Kortom, er was door het jaar heen altijd veel te doen.

Als laatste en grootste klus was natuurlijk ons huidige clubgebouw. Dat we dit met vrijwilligers hebben kunnen realiseren vind ik nog steeds een hoogtepunt uit mijn Nova-carrière.

Als je bedenkt dat er onder de leden weinig bouwvakkers waren om een bijdrage te leveren aan de realisatie, is er door de netwerken van de bestuursleden iets gepresteerd wat alleen kan in een dorp met een goede gemeenschapszin.

Ik kan terugkijken op mooie jaren bij Nova, een vereniging waar het er altijd gemoedelijk aan toe gaat. In al die jaren kan ik mijn geen enkele vervelende situatie herinneren.

Het bestuur is in de afgelopen paar jaar verjongd en zijn er nieuwe, enthousiaste mensen aangetreden waar ik alle vertrouwen in heb.

Ik verdwijn niet uit beeld, ik blijf nog even actief in het bestuur van de stichting en zal mij inzetten voor de realisatie van het krachthonk.

De voorzitter  
Piet Meijer  
www.avnova.nl





# 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. Dit keer hebben we het over de collecte voor Jantje Beton en de aankomende crossen.

## *Warmenhuizen-Noord geld aftroggelen voor de club*

In de 3e week van februari ging de Nova jeugd weer langs voor de deuren in Warmenhuizen voor de jaarlijkse collecte. Opperhoofd van veler Nova activiteiten Maaïke Tesselaar regelt dit al jaren maar vertoefde dit jaar in de Alpen. Ondanks dat zij fysiek niet aanwezig was, stuurde ze vanaf haar vakantieadres nog de laatste informatie waarna Kiki en Linda de organisatie feilloos overpakte.

### ***Jantje Beton***

Nieuw dit jaar was dat de Giganten ook meeliepen met de collecte. 50% voor Jantje Beton, 50% voor onze vereniging. Dat de jeugd voor de club loopt is mijn inziens een zeer goede actie. De donderdag voor het Jantje Beton collecte had ik nog tegen de trainers gezegd dat het belangrijk is dat we er even met zijn allen de schouders onderzette. Puntje bij puntje haakte mijn persoontje af omdat grootmoeder op het laatste moment een etentje had geregeld voor de kinderen en kleinkinderen. Hierbij nogmaals mijn excuses! Gelukkig was bijna iedereen er.

### ***Prachtig uurtje!***

Zoals wel vaker met activiteiten in onze groep ging het de ene beter af dan de andere. Carlien liep met Isabella en Bente en aan de foto te zien hadden de meiden een prachtig uurtje met elkaar.

### ***Clubcross!***

Tijdens het lezen van dit stuk zitten we waarschijnlijk midden in de crossgekte. Uiteraard hebben we dit jaar weer de jaarlijkse clubcross. Vanaf deze plek mijn complimenten voor de planner van dit jaar. Ik heb begrepen dat het een communicatiefoutje binnen de club betrof maar ondergetekende is zeer blij dat de wedstrijd dit jaar niet op de laatste zondag van maart valt. Dit jaar hebben we tenminste een normale nacht, de zondag van het ingaan van de wintertijd houden we zodoende lekker vrij om nog eens te kunnen omdraaien.



### ***Op naar nationaal draaf succes!***

Voordat we naar de clubcross gaan, vindt er eerst nog een hele bijzondere wedstrijd plaats. Phanos organiseert het eerste weekend van maart het NK Cross. De organisatie heeft besloten om een wedstrijd voor de Giganten in te plannen op de zondag. Deze cross zit midden tussen de editie van de dames en de heren, prime time op de middag dus! Lucas heeft speciaal zijn voetbalwedstrijd afgezegd om onze toppers op en top te begeleiden. Lucas en ik zullen zondag uit alle macht Isabella, Melvin, Lasse, Joey & Thomas aanmoedigen. Voor Thomas en Melvin wordt het de eerste wedstrijd. Je eerste wedstrijd een NK, dan doe je het niet slecht, vind ik!

# Jaarvergadering 4 maart 2016

## Opening

Piet Meijer (voorzitter) opent de 35e vergadering met een hartelijk welkom voor alle aanwezigen. Met een speciaal welkom aan onze ereleden; Theo de Nijs, Piet van der Welle, Peter Robert, Joop Nota en Truus Rood. Jos de Groot is afwezig.

## Jaarverslag commissies

**Secretaris** René de Nijs leest het jaarverslag van de secretaris, Sylvia Groen, voor. Er zijn het afgelopen jaar weer veel evenementen georganiseerd dankzij de vele vrijwilligers. Onder leiding van Jos Hoogeboom zijn de vrijwilligers in kaart gebracht en gekeken waar we nog hulp kunnen gebruiken. De ledenadministratie overgenomen door Marjan Robert blijkt een hele klus te zijn door onder andere de verschillende computer programma's. Vele uren zijn er in gaan zitten. Het is haar gelukt. Via de website, die er erg goed uitziet, kunnen de leden ingeschreven worden. De site wordt up to date gehouden onder leiding van Bram Berkhout. Ziet er goed en leesbaar uit, top!

De redactie van de Noviteit geeft elke keer weer aan wanneer het nodig is om de kopij in te leveren. Ze brengen deze krant elke 2 maanden weer keurig op tijd bij al onze leden.

Er waren in 2015 weer de nodige activiteiten en wedstrijden. Jantje Beton, de Deen sponsoractie en de fietssponsortocht van de Rabobank. Onze bekende Boerenkoolloop, de wintercompetitie voor de jeugd en volwassenen, een scholieren veldloop in samenwerking met Sportservice Schagen, de jaarlijkse wandelvierdaagse en ook de Nova-Kompas wandeltocht. Competitie voor de jeugd, senioren en de Giganten, de Heer en Meester wedstrijden, de Sportweek, de clubkampioenschappen zowel de cross als de baanwedstrijden, het Nova-jeugd kamp en ook de boslopen stonden weer op het programma.

Al met al weer gezellig veel gedaan mede dankzij onze vele vrijwilligers. Dank jullie wel.

**Kantinecommissie** Erik Tesselaar meldt dat de kantine commissie goed gaat. De commissie bestaat uit vijf leden; Riet Pronk, Nel Meijer, Rina Krom, Louis Suiker en Erik. Er zijn veel evenementen geweest, daardoor is de opbrengst erg hoog, rond de €5000,-.

**Materiaal-baan commissie.** Piet Stuyt en Piet Meijer vormen deze commissie. Er is overleg geweest met de trainers. Er is veel gedaan aan het onderhoud en het schoonmaken van de accommodatie. Het elektrisch is aangepast, de stoppen sloegen door, door de vele vraag naar elektriciteit tijdens de evenementen. De discuskooi heeft onderhoud

gehad. Water, elektrabeveiliging, nieuwe kogelring voor de pupillen finale. Een heel groot deel van dit onderhoud wordt gedaan door de klusploeg. Piet vraagt een applaus voor deze fantastische groep.

De **baanwedstrijden commissie** bestond, na het vertrek van Yvonne Boerdijk uit twee leden: Piet van der Welle en David van der Welle. René Tijm, Tijs Hofmann, Jesse Smit, Matthijs de Groot en Bram Berkhout vormen de nieuwe commissie leden. Zij nemen de organisatie van de clubcross, Heer en Meester circuit, pupillen competitie en de clubkampioenschappen voor senioren en jeugd over. Ook komen er twee nieuwe wedstrijden bij nl de G-competitie en een CD competitie wedstrijd bij. De oude baan commissie leden worden bedankt voor al hun werk.

**Jeugdcommissie** Er zijn zes leden; Cor Wabeke, Luc Rademakers, Mark Dekker, Sylvia Groen, Roos Nannes en Nelina Bruin. De jeugdcommissie organiseert op onze baan de vrijdagavondwedstrijden, Nacht van Nova en de clubkampioenschappen voor de jeugd. Ook worden de inschrijvingen voor de pupillen competitie en de junioren competitie geregeld. Helaas is de deelname van onze Nova jeugd aan baanwedstrijden niet groot. Om deelname aan de baanwedstrijden te stimuleren is er een puntencompetitie bedacht. Deelname en pr's leveren punten op. Met deze punten kunnen medailles verdiend worden. Een hele administratie voor Roos, maar we gaan hier komend jaar mee door voor de pupillen en de D junioren. Vooral veel jonge pupillen weten nu de weg naar de baan te vinden.

Wegens een te kort aan organiserende verenigingen mochten we in 2015 niet alleen de finale (19 september) maar ook een voorwedstrijd (11 april) van de pupillen competitie organiseren. Bij de organisatie van de finale hoort ook een defilé. Alle deelnemende verenigingen gingen in alfabetische volgorde staan op het gras tussen het 200 en 300 meter punt van de Novabaan. Luuk Dekker, een junior D Novalid, liep voorop spelend op de doedelzak. Bij de hoogspring accommodatie werd de groep toegesproken door de wethouder Sport, Ben Blonk, van de gemeente Schagen. Het was die dag prachtig weer, daardoor gezellig druk. Door het zonnetje ging het bij de elektronische tijdwaarneming niet altijd goed. Het schema liep niet uit. Een hele drukke dag voor alle vrijwilligers, maar iedereen keek er wel met een goed gevoel op terug. Nova is weer goed op de kaart gezet.

De clubkampioenschappen meerkamp voor de jeugd (5 september) was ondanks het slechte weer goed bezet. Dat kwam ook door het kamp wat meteen daarna begon. Het kamp was



ondanks het weer een groot succes. In november mochten we ook nog de eerste wedstrijd van de cross competitie organiseren. In de winter wordt Rondje Novabaan en de Ontbijtloop georganiseerd. Deze trainingwedstrijdjes, de Boerenkoolloop, boslopen, Scholierenloop en de AU cross competitie, vormen samen de jeugd wintercompetitie. Ook regelt de jeugdcommissie het bezoek van drie pieten in de Sinttijd. Alle vrijwilligers worden nogmaals heel erg bedankt voor al hun hulp.

**Sponsorcommissie** In deze jonge commissie zitten vier leden; Frans Kroes, Yvonne Louter, Chantal Kuys en Jos Hoogeboom. De vorig jaar getoonde brochure is veelvuldig uitgedeeld. Dit leverde €2350 aan nieuwe sponsorgelden op. De Rabobank heeft de dug-out (€2700,-) gesponsord. De sponsors hebben allen een kerstkaart gehad. Bij de wedstrijden worden zij opgenoemd. Om de twee maanden ontvangen zij een nieuwsbrief. Speerpunt voor dit jaar is de actie van NH1816. Veertig verenigingen hebben een uitnodiging gehad om een plan in te dienen, tien mogen er mee doen. Het plan wordt Midgard. Zij krijgen het opgehaalde geld, Nova zou het opgehaalde bedrag van NH1816 kunnen krijgen.

Marian Robert: Het jury corps (scheidsrechter/wedstrijdleider) wordt ook ouder. Jos de Groot, Marian Robert, Piet van der Welle. We hebben wel David van der Welle en Jan Berkhout.

De voorzitter bedankt de commissies voor hun inspanningen van het afgelopen jaar en wenst ze veel succes in het nieuwe jaar.

Om meer vrijwilligers bij de vereniging te betrekken, hebben Jos Hoogeboom, Eline Rampe en Susan Nieman een cursus gedaan. Met een aantal anderen hebben ze vele Novaleden telefonisch benaderd. In maart 2016 is er een bijeenkomst geweest. Honderd mensen hebben toegezegd dat ze wel iets bij de vereniging zouden willen doen.

In de pauze worden Manon Kruiver, Laura Boekel, Linda Hurkmans, Dirk Jan en Martijn Kroes in het zonnetje gezet voor hun goede prestaties op de kampioenschappen.

## **Financieel jaarverslag**

Carlo doet het financieel jaarverslag m.b.v. de beamer. Het jaar wordt met een positief saldo afgesloten.

Marian Robert: Wandeltocht staat onder wedstrijden.

Petra: Waar zijn de opbrengsten van de bar? Deze gaan naar de stichting.

Begroting 2016: Contributie is omhoog gegaan. De opbrengst van de wedstrijden worden voor dit jaar lager ingeschat vanwege de vele georganiseerde wedstrijden van het afgelopen jaar. Ook krijgen we minder subsidie per jeugdlid.

Marian Robert: De huur van de accommodatie sluit aan bij de Stichting en de huur van de Harenkarspelhal.

Jos Schalkwijk: trainers vergoeding is minder. De jeugdtrainers krijgen een vergoeding. Ilse Leegwater is gestopt met training geven.

Piet van der Welle: Waar staan de giften? De bijdrage van LeChampion staat onder wedstrijden. Het jaarverslag ziet er keurig uit. Carlo krijgt applaus.

## **Verslag kascommissie**

Ron Janssen is niet aanwezig. Truus Rood neemt het woord. De kas ziet er keurig uit. Ze vraagt applaus voor Carlo. Ron wordt door de voorzitter bedankt.

Matthijs de Groot wordt gevraagd om in de kascommissie plaats te nemen. Hij vormt samen met Truus Rood de nieuwe kascommissie.

## **Contributieverhoging**

Door de onzekere toekomst voor de sportverenigingen wat de gemeente betreft (accommodatie beleid is op de schop gegaan), wordt een contributie verhoging voorgesteld van €10,- voor de atleten en €5,- voor de wandelaars met ingang van 1 januari 2017. Nova heeft een lage contributie als we kijken naar andere verenigingen.

De vergadering gaat akkoord met de contributie verhoging.

## **Jaarverslag van de Stichting**

Nico Groot doet verslag namens de stichting. Nico geeft het financieel verslag, de balans van 2015 en de begroting voor 2016. Het verschil in cijfers tussen de vereniging en de stichting komt door de BTW.

Aftredend en herkiesbaar: Nelina Bruin

Aftredend; Bas Takens. Door Bas zijn afwezigheid zal Piet Meijer hem later een bedankje brengen. Benoeming nieuwe bestuursleden: Bram Berkhout en Petra Taams.

## **Rondvraag**

Matthijs de Groot: zou graag zien dat de puntencompetitie niet alleen voor de pupillen en de junioren D ook voor de junioren B en C zou zijn. Zal meegenomen worden naar de jeugdcommissie.

Henry Hofmann: Microfoon heeft problemen, erg vervelend.

Henry Hofmann: Voor de jury cursus, behoefte aan een herhalingscursus. wTruus Rood: Wil de vergadering wijzen op de zondagochtendtraining van Frans Kaufmann om 9.00 uur vertrek begin Zeeweg.

Peter Robert krijgt van Truus een mooie bos bloemen. Ze hoopt dat hij lang zal blijven.

## **Sluiting**

Om 21.30 uur wordt de vergadering gesloten.



Michiel de Ruiter:

“Crossen is mijn passie”

“...maar hardlopen alleen is niet zaligmakend”

*Michiel in zijn element, tijdens de ST George Cross. Foto Barend Verijzer*

Het is altijd fascinerend om te zien hoe hard sommige atleten over de baan razen. Een ervan kunnen we op de Novabaan wekelijks zien. Bij de klassieker onder de crosswedstrijden; de Kerstcross van Opmeer, won hij afgelopen jaar het Noord-Hollands Kampioenschap en ook in het befaamde Roele Recycling Circuit was hij uiterst succesvol. Met de competitie is hij verder van grote waarde voor het Nova mannenteam. Mede door zijn relatie met rasechte Nova-atlete Margriet Berkhout is de van oorsprong Heerhugowaardse atleet intussen al weer enige tijd aan Nova verbonden. De Noviteit zocht hem op voor een interview in het hardloopwalhalla van Noord-Holland; Schoorl en vroeg de dertigjarige hardloper naar zijn drijfveren.

“Eerst ben ik begonnen met wielrennen omdat mijn vader dat ook deed. Maar nadat ik een paar keer gevallen was werd ik te bang om goed mee te kunnen doen. Ook heb ik geschaatst, waarbij ik wel goed kom meekomen, maar de top was niet haalbaar. Met de ijsclub gingen we als training lopen in het Heiloo-er bos. Daarbij zag ik dat ik wel aanleg had voor hardlopen. Op mijn 16e ben ik dat meer gaan doen. Eerst op de baan voor de 800, 1500 en 3 km. Ook liep ik jeugdcrossen onder andere bij Nova, in Obdam, Bakkum en in Heiloo. Als Heerhugowaard trainde ik in die tijd onder

andere met Yvonne Hak, Reika Lenaarts, Jeffrey van der Park, Pim Molenaar en Arjan Hart.”

### *Hielblessure*

Toch gaat het niet altijd van een leien dakje. Wanneer je hard traint zoek je de grenzen op en kan een blessure op de loer liggen. “Een paar jaar heb ik last gehad van een hielblessure. Dat kostte me twee jaar. Uiteindelijk heb ik me laten opereren in Alkmaar. Dat had ik veel eerder moeten doen.



Het duurde even voordat het na de operatie weer ging, maar nu heb ik er geen last meer van."

#### **Wat zijn je ambities op hardlooplegebied?**

"Het idee om professioneel hardloper te worden heb ik laten varen. Als hobby is het leuk maar om van te leven is het een karig bestaan. Een vergelijkbare atleet als Roy Hoornweg waar ik aan gewaagd was qua tijden doet het via crowdfunding. Dat lijkt mij niets, want je legt je dan wel veel druk op om te moeten presteren. Liever heb ik dat niet. Je moet ook egoïstisch zijn om op dat niveau te willen leven met veel trainingskampen in het buitenland. Dan kies ik liever voor minder druk en ik houd het als een hobby."

"In april begint het baanseizoen. Dan loop ik weer voor Nova. Voor alle looponderdelen ben ik inzetbaar, maar meestal loop ik de 800 meter of 5 km. Met goede concurrentie kan ik de 5 km lopen in 14:50. Soms loop ik zowel de 800 meter als de 5 km. voor Nova."

### *‘Mijn hoogtepunt van het jaar is de Kerstcross in Opmeer’*

"Het onderdeel waar mijn hart het meest naar uitgaat, is toch wel de cross. Dat vergt meer tactiek en bij deze discipline zie je de atleten van de weg en de baan bij elkaar komen. Het hoogtepunt van het jaar is hierin telkens de Kerstcross in Opmeer. Het is nog steeds een zeer populaire wedstrijd. Er waren zelfs een paar jaar geleden nog tekort startnummers omdat de aanloop te groot was. Het is goed dat ze het parcours aangepast hebben, waardoor je meer op het land loopt. Met als hoofdprijs telkens een mountainbike voor de eerste Noord-Hollander is het telkens een uitdaging om die strijd te winnen. Vorig jaar was het een erg mooie wedstrijd met veel deelname een sterk veld. Een buitenlander werd eerste, maar de strijd om de ATB was fel. Er stond veel wind en ik had 40 meter voorsprong op mijn naaste belagers. Eerst liep ik tweede achter de buitenlandse winnaar, maar op het laatste stuk op de weg werd ik ingehaald door Menno Schouten en Nils Pennekamp, die beiden veel snelheid in de benen hebben, maar op het laatste stuk voor de finish kon ik ze toch nog terugpakken."

#### **Welke wedstrijden loop je de komende periode?**

"Het komende doel is de City-Pier-City loop in Den Haag en de halve van Den Helder. De afstanden die ik het meeste loop zijn de 10 en de halve marathon. In de zomer loop ik gemiddeld een wedstrijd per maand en in het najaar 2 keer."

#### **Heb je al plannen voor de marathon?**

"Een hele marathon wil ik pas lopen wanneer in de halve onder de 1:10 kan lopen. In Egmond liep ik al in de 1:09, dus mogelijk ga ik het in 2018 of 2019 doen. Alleen wanneer een tijd onder de 2:30 op de marathon mogelijk is wil ik ervoor gaan. Voor dat niveau is een tijd op de halve van onder de 1:10 nodig."

#### **Waarom denk je dat je succesvoller bent dan andere lopers, waar maak je het verschil mee?**

"Mijn bouw heb ik mee. Nu weeg ik rond de 62 kg. Gelukkig heeft Margriet een HBO opleiding voeding en beweging gedaan, anders zou ik te veel afvallen door de training. Het advies van Margriet zorgt ervoor dat ik op gewicht blijf. Ook de schema's komen van haar. Verder probeer ik goed naar mijn lichaam te luisteren, een schema is niet heilig. Per week train ik maximaal zo'n 60 a 70 km."



*Michiel én Margriet: beiden winnaar van de Kerstcross*

### **Heb je al wat ervaring op de langere afstand?**

“Een keer kwam ik mezelf flink tegen dat was bij een trailrun over 30 km in Limburg, toen kreeg ik kramp in beide benen met nog 4 km te gaan.”

### **“Er is meer in het leven”**

Zijn hart ligt bij het crossen, met als mooiste uitdaging de Kerstcross. Het is het talent en doorzettingsvermogen waar Michiel de Ruiter de regionale wegwedstrijden en vooral crossen mee domineert, maar het blijft een hobby. De favoriete training is op zondag met de groep. Het is een gemêleerd gezelschap van diverse clubs door elkaar. Hij heeft weliswaar veel succes bij het lopen, toch relativeert hij dit en ziet dat het niet alles is. Na jeugdige dromen over succes is er nu vooral reële ambitie. Vijf jaar geleden overleed zijn vader op 66-jarige leeftijd. Dat was wel een keerpunt deed Michiel beseffen; “Er is meer in het leven.”

Ruud Doodeman

### **De PR's van Michiel**

1.500 meter: 3.50,19 min, gelopen in 2009

3.000 meter: 8.18,73 min, gelopen in 2009

5.000 meter: 14.59,34 min, gelopen in 2015

10.000 meter: 30.22 min, gelopen in 2015

Halve marathon: 1.09.53 min, gelopen in 2017



*Michiel tijdens het NK 10.000 meter.*





# Reisbureau HORO

Wintersport naar de skigebieden was bij ons nooit aan de orde. We hielden het maar bij de oerhollandse schaatssport.

En indien mogelijk het rijden van toertochten die her en der verspreid over het land georganiseerd werden.

Maar na de oprichting van Nova werd het roer volledig omgegooid. Een zeer ambitieus lid ging over tot het organiseren van deelname aan de bekende wintertriathlon in het Zuidoost-Duitse Inzell.

De disciplines waren een halve marathon lopen, dertig kilometer langlaufen en veertig kilometer schaatsen op de snelle ijsbaan van Inzell.

Daar moest natuurlijk extra voor getraind worden. Theo Hopman, een bevestigd veteraan langlaufer werd benaderd en gaf ons langlauftraining op zaterdagmiddag in de Schoorlse duinen. Woensdagavond laat werd er nog geschaatst op de ijsbaan in Alkmaar, maar dat zat mij wel gebakken.

Op 14 januari 1989 stonden P. Robert, J. Nieuwland, P. Meijer, N. Barsingerhorn, H. de Jong, L. Suiker en D. Smit (Taxen was helaas geblesseerd)'s morgens om 8 uur aan de start in het centrum van Inzell, bol van de spanning te wachten op de eerste klokslag van het pittoreske kerkje.

Dan ging de meute helemaal los voor het eerste onderdeel, de halve marathon. Hierna volgde 30 kilometer langlaufen op een uitermate slecht parcours, weinig sneeuw en geen loipes. De aankomst was bij de ijsbaan voor de 40 kilometer schaatsen en dan nog anderhalve kilometer hardlopen naar de finish in het centrum.

Een traditie was geboren. De volgende bestemming was Ramsau in Oostenrijk. Niels Hopman was daar intern in een soort van gasthuys(Karlsruhe). Theo Hopman en Marian Robert regelde de zaak en reisbureau met de naam HORO was een feit. Inmiddels had iedereen wel langlaufers aangeschaft. Deze moesten natuurlijk wel mee. Taxen had toen nog zijn tegelzettersvrachtwagentje, daar gingen twee grote pvc buizen, geregeld door J. Nieuwland, waarin de ski's geschoven werden.

Ramsau was een echt langlaufgebied met rondje Ritesberg als top (25 kilometer). Top was het ook altijd in de Tanne, een après skihut op ruime afstand van ons onderkomen. Het was er altijd feest. Na Ramsau was de wintertriathlon aan de Weissensee in beeld. HORO regelde de zaak of was het enkel RO? Marian deed hier ook aan mee tussen de Novamannen. En Lia de Nijs en Anneke Smit schaatsten daar de 50 kilometer.

Ontzettend gezellig allemaal en het gevolg was dat het reisbureau overstelpt werd met aanvragen voor de volgende wintersportweek. Dan huren we een touringcar met chauffeurs. Frankrijk Alpe



dúez, prachtig skigebied, Gerrit Schrijver redde daar een nog wat oudere man die uit de loipe tuimelde, enige meters omlaag viel en bedolven werd onder de sneeuw. Volgens Gerrit kwam hij net op tijd. Ik moest hem helegaar uitgraven zei hij. 's Avonds aan de eterstafel werd de redder uitgebreid bedankt voor deze heldendaad door de burgemeester van het dorp, met de lachende uitbaters, de gebr. Zoet op de achtergrond. Maar Gerrit had nog wel meer stunts op zijn kerfstok. Zo stapte hij als enige illegaal in de Marchia longa. Een wereldberoemde langlaufwedstrijd waarvan het parcours door de achtertuin van het hotel liep, zich niets aantrekkend van de vloekende Italianen achter hem.

We kunnen natuurlijk ook niet om het avontuur heen van de vermiste Novaleden in de Dolomieten. Met zijn zessen, vijf dames en een man ging deze groep aan de wandel richting Campitella. Het doel was bij de skiërs aan te pikken en met de bus terug naar het hotel. Het ging echter faliekant mis met deze lichtzinnige groep. Een foute route en er moest overnacht worden in een oud schapenboetje bij min 15 graden. De reddingsdiensten werden ingeschakeld en ze werden met de helikopter gered. Eind goed, al goed.

Het meest kleurrijke onderkomen was wel het kasteeltje van Christoff. Gelegen aan een groot bevroren stuwmeer aan de Ressenpas op de grens van Italië en Zwitserland. Deze man was echt bloedmakkelijk. Hij zat volop in een interne verbouwing, overal een grote bende en met het avondeten mikte hij het ook niet al te nauw. Negen uur 's avonds warm eten was daar heel gewoon. Maar een week om nooit te vergeten. De terugreis was altijd 's nachts, van slapen kwam niet veel maar dat kwam thuis wel. Kortom vakanties om met heel veel plezier terug te kijken.

Dick Smit





# DE MARLEQUI

## *Workshop hanging Basket maken*

Ook een fleurige eyecatcher in Uw tuin deze zomer?

Meld u dan nu aan voor onze workshop hanging basket maken.

De datums voor deze workshop zijn 20, 21, 22, 23, 24 en 25 maart om 13.00 uur.

Bent U met meerder mensen dan kunt u rond deze datums ook een ander tijdstip uitkiezen.

Kosten: € 25,- p.p. inclusief materiaal en planten.



Van 1 april tot 11 november kunt U bij ons terecht voor al uw kinderfeestjes, familie-, vrienden-, of bedrijfsuitjes. Kijk voor meer informatie op

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



Like ons op Facebook voor leuke nieuwtjes en acties!

## *Runners high...*

Het is acht uur 's avonds, lange werkdag gehad. Weinig zin meer. Moet ook nog een stukje schrijven voor de Noviteit van maart.

Eerst maar eens een rondje om. Na een kwartiertje hijgen in de kou gaat het al beter. Opzwevend muziekje, dat helpt. Na twintig minuten is de ademhaling en hartslag helemaal onder controle en komt de glimlach... Dit gaat lekker! Wordt het toch nog een leuke avond. Vijftig minuten later terug op 't thuishonk voel ik me fit en ben ik uitstekend gehumeurd.

Toch raar: van tevoren geen zin en nu heerlijk ontspannen. Runner's high? Bestaat het?

En zo ja: wanneer treedt het op?

Een wandeling van een half uur zal bij de meesten niet tot extase leiden. Maar na een half uur hardlopen begint bij velen het gevoel (licht) te komen.

Het gevoel wordt sterker in de tijd, maar hangt waarschijnlijk ook af van de inspanning. Als je na 90 minuten over de finish komt in een tijd waar je helemaal niet tevreden over bent, zal 't snel over zijn met de euforie. Maar als je op hoog tempo met trainer Berkhout door de duinen van Schoorl crost, voelt 't wel erg goed.

Na twintig minuten hardlopen zijn er meer verschijnselen die het lopen fijner maken. In het begin treedt er een vernauwing van de grote luchtwegen plaats. Dit is een soort inspanningsastma. Je hart en spieren moeten zich aanpassen aan het hogere tempo. Als het lichaam zich heeft aangepast voelt dit prettig, maar euforisch? Dat kan niet alleen de verklaring zijn.

In de jaren zeventig ontdekten wetenschappers

een nieuw molecuul in het lichaam: endorfine. Endo en morfine. Morfine in het lichaam. Tijdens sporten bleek er opvallend veel gelukshormoon endorfine aangemaakt te worden. De zogenaamde runner's high was geboren. Maar er bleek ook nog veel ruimte voor discussie. Was het niet alleen een mindset? Voelde je je niet gewoon goed omdat je sport en dit gezond voor je is of omdat je je prestatie aan het verbeteren was?

In 2008 werd door de Duitse professor Henning Boecker met behulp van hersenscans ontdekt dat bij atleten die een kleine twee uur gemiddeld elf kilometer per uur liepen er aanzienlijk meer endorfines in de hersenen werden vrijgemaakt dan wanneer dezelfde proefpersonen in rust waren.

Wat voel je dan precies bij zo'n runner's high? Lijkt het op seks? Vergelijkbaar met de ontspanning van een sauna? Het roken van een joint? In ieder geval is het pijnstillend: de pijn van de zware wedstrijd wordt minder. De lichte enkelblessure voel je tijdens de training niet meer.

Misschien komt bij sommigen de runner's high ook wel tot stand als ze in een ijswak springen of 's ochtends onder de koude douche staan... Of is dat een ander soort euforie?

Heb jij jouw runner's high gevonden op de baan of tijdens de wedstrijd en wil je het delen? Stuur dan een mail naar [hardloofdokter@huisartsenwarmehuizen.nl](mailto:hardloofdokter@huisartsenwarmehuizen.nl).

Wil je het gevoel liever voor jezelf houden of merk je (nog) helemaal niets?

Rustig volhouden. Het komt vanzelf.

De hardloofdokter

# Jong Blauw News

## Meestervoorspeller

Hoe serieus moeten de nieuwjaars voorspellingen worden genomen? Bestaat er een zesde zintuig? Zijn er mysterieuze krachten aanwezig bij Nova?

Op de training van Jan B. wist Matthijs de G. het loopprogramma precies te voorspellen. Er zijn serieuze verdenkingen van matchfixing, maar daar is nog geen bewijs voor gevonden.

In verband met het lopende onderzoek, kan hier nog niet veel meer over gezegd worden. Voorlopig zullen we de voorspellingen ernstig in acht moeten nemen. Zo zal Dafne, ondanks haar afwezigheid, haar Europese 60m indoor-titel prolongeren in Belgrado.

Wellicht zien we Matthijs ook nog op de tribune in Belgrado live op tv een taartje eten.

## 'JB maakt zich op voor nieuw competitie seizoen'

(van onze verslaggever)

Ploegleiders Sara P en Bram B zijn al een paar weken zenuwachtig, bij Haribo draait de banaantjes productielijn weer op volle kracht, de talentvolle atleten komen weer trainen en de Nova partytent is afgestoft. Dat kan maar een ding betekenen: het competitie seizoen 2017 gaat binnenkort van start!

Houdt de heren en dames van Nova dit jaar in de gaten want de ambities en het vertrouwen zijn groter dan ooit! De dames zullen dit jaar in de 2<sup>e</sup> divisie strijden voor lijfsbehoud met een sterk team en de heren komen zoals gebruikelijk uit in de 3<sup>e</sup> divisie met het behalen van de promotie wedstrijd als doelstelling.

Enkele competitie primeurs werden onlangs al via een anonieme bron doorgespeeld die jaar afwezigheid zal terugkeren op de sprintafstanden en het damesteam kan weer rekenen op de deelname van meerkamp-atlete Kiki K, die alvast een belangrijke tafeltennis wedstrijd hiervoor afzegde.

Naast de rentrees zullen er dit jaar ook enkele JB debutanten te zien op de nationale atletiekbanen. De namen van Maarten E, Steven de M en Tom H waren al eerder bevestigd door de ploegleiders maar in de wandelgangen gaan nu ook geluiden over deelnames door Luuk G, Ton van B en Marieke van L. Welke helden er uiteindelijk aan start zullen staan, zal blijken op 30 april, als de heren het seizoen aftrappen in Santpoort-Noord en de dames vooralsnog naar – zullen afreizen. Het Jong Blauw News houdt u op de hoogte!

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

## Blauwe Meesters

De Blauwe Meesters waren op het afgelopen NK Masters goed op dreef. Op vrijdag beten Dirk Jan en Matthijs het spits af op de 60mH, beide liepen een degelijke race. Vlak hierna liep Matthijs een 400m, 'echt kickuh dit, die zuurstofschuld knalt er extra hard in hier binnen' aldus de tevreden sprinter die zich met een goede race onverwacht voor de finale plaatste. Dirk Jan moest zich ondertussen tegelijk bij zowel het hinkstapspringen als het hoogspringen melden. Een degelijke hinkstapsprong en een wel zeer goede hoogste sprong met bijbehorende medaille was hiervan het resultaat. Op zondag was het de beurt voor Martijn J. Doordat er een aantal 40- atleten in zijn serie mee liepen moest hij extra opletten om zijn bekeken race te lopen, maar dit lukte. Martijn wist op één na iedereen van zich af te houden en mocht een zilveren medaille ophalen!



## Pluim van de maand

Deze maand gaat de pluim naar JB atleet Hugo V, voor zijn inzet bij de aanschaf van ET.

Ons aller geliefde blauwe club gebruikt al sinds jaar en dag stopwatchen om bij wedstrijden de loopafstanden te kloppen. Al enige jaren staat de aanschaf van Elektronische Tijdwaarneming op de wensenlijst van Nova en dan met name bij de JB atleten. Dankzij de oplettendheid van Hugo V hebben we een setje ET kunnen bemachtigen van wijlen Betatiming, die onlangs stopte met de tijdregistratie bij wedstrijden. We hopen in de toekomst hier nog veel plezier van te hebben & hopen natuurlijk op snelle tijden, Hugo bedankt!

Uitspraak van de maand  
Gehoord op de atletiekbaan:

- *First i was afraid of hurdles,  
but i got over it –*  
Rene T



## Nadine

*Het is zo ver... Het EK indoor in Belgrado, Servië. Die zin kwam regelmatig voor in de dromen van Nadine Broersen. En specifiek na het afgelopen NK indoor. Wat de ideale voorbereiding voor de meerkampster had moeten zijn. Dit pakte iets anders uit dan van te voren gevisualiseerd was. Na een jaar met veel stress en twee trainerswissels is het tijd voor actie. Bij NOVA is het gemiddelde lid wel meer ervaren met het wisselen van personen, maar aangezien Nadine B. geen NOVA lid is, was het toch even wennen voor haar. Pelle R. heeft de eer om deze taak op zich te nemen. Hij zal straks in Belgrado verschijnen op de trainers tribune. Hij moet nog wel even werken aan zijn veldstem heb ik vernomen.... Maar dan hebben we nog een Nadine! Volgens een site met een groen kroontje.... een 'mooi atletiekmeisje'. De horden koningin, de talentvolle meerkampster, de kersverse NL kampioen indoor 60m horde, de zoveelste keus van Matthijs de G... enz. Zij gaat starten op de horde. Wij wensen deze atletes ongelofelijk veel succes.*

## Cheer Chart

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

- 1: EK Indoor Atletiek, 2 t/m 5 maart 2017, Kombank Arena, Belgrado, Servië
- 2: Clubcross Nova, 19 maart 2017, A.V. Nova
- 3: 1<sup>e</sup> Baancircuit wedstrijd, 14 april 2017, A.V. Hylas, Alkmaar
- 4: 1<sup>e</sup> Senioren competitie wedstrijd heren, 30 April 2017, A.V. Suomi, Santpoort
- 5: 1<sup>e</sup> Senioren competitie wedstrijd dames, 30 April 2017, Locatie onbekend

# Nieuwe atleten

## Welkom bij NOVA!

In elke Noviteit kunnen we lezen dat er steeds weer nieuwe leden bijkomen. Mooi! Maar hoeveel leden heeft Nova eigenlijk en wat is het verloop? Marian Robert maakte een overzicht over 2015 en 2016.

Het aantal actieve Novaleden blijft redelijk gelijk, rond 350. Daarnaast zijn er nog plm 50 steunende leden en krijgen plm. 25 adverteerders de Noviteit. In 2016 waren er 94 nieuwe leden: 43 pupillen, 14 junioren, 12 senioren, 25 masters. (2015: 106 nieuwe leden). Daarnaast waren er 91 opzeggingen: 20 pupillen, 31 junioren, 20 senioren, 20 masters (2015: 98 opzeggingen)

De groepen wandelaars en steunende leden zijn het meest stabiel.

Renze Ligthart	atletiek
Ruud Barhorst	atletiek
Milou Grootjes	atletiek
Yvonne Slotemaker	atletiek
Michael van Duin	G-atletiek
Chris Hoffmann	atletiek
Thijs Molenaar	atletiek
Rene Peters	wandelen
Luuk Goudsblom	atletiek
Thijs Borst	atletiek
Talissa van der Fluit	atletiek
Quinten Voskuilen	atletiek



## *Deen-actie groot succes! 1441,52 euro voor de club!*

In september was de Deen sponsor munten actie. Bij iedereen tien euro aan boodschappen en bij speciale producten kreeg de klant een sponsormunt. Deze munten konden bij de Deen in Warmenhuizen in vijf buizen gedaan worden. Een van de vijf buizen was voor Nova. We gingen lang aan kop, maar na de laatste week haalde Dinto ons in. In de allerlaatste week

werden geen munten meer gegeven, maar bleek er in onze Novakantine nog heel veel munten binnen gekomen te zijn. De pot werd op de laatste inleverdag geleegd en ....af wachten maar.

Een aantal jeugdleden hebben de cheque eind november opgehaald en daarna meege - nomen naar de training. Daar

werd de cheque nogmaals onthuld. We waren toch nog de vereniging met het hoogste bedrag. Een prachtig geldbedrag van €1441,52. Dit zal besteed worden aan de nieuwe training en wedstrijdmaterialen voor de jeugd.

Iedereen heel erg bedankt voor het verzamelen van de munten!!!

# Margriet op Maat



## “Een goede balans”

Beste sportievelingen,

Mijn naam is Margriet Berkhout, 26 jaar en ik ben samen met mijn vriend Michiel woonachtig in Schoorl. Ik ben een aantal jaar “weg” geweest bij Nova, maar sinds een jaar of drie ben ik met groot plezier weer lid. Op de dinsdagavond en de woensdagavond ben ik op of om de Nova baan te vinden om samen met de andere hardlopers een leuke training af te werken. In oktober beginnen mijn favoriete wedstrijden, de crossen! Daarnaast trekken de langere (weg)wedstrijden mij steeds meer.

Naast mijn werk bij Runnersworld Hoorn ben ik in 2015 mijn eigen bedrijf begonnen als HBO Leefstijl professional. Binnen mijn bedrijf begeleid ik mensen naar een gezonde leefstijl op maat. Een duurzame leefstijl voor de lange termijn met als doel preventief te werk te gaan om (chronische) gezondheidsklachten in de toekomst te voorkomen. Bij een gezonde leefstijl horen vijf leefstijlcomponenten, de BRAVO-componenten. (voldoende) Beweging, (niet) Roken, (matig in) Alcohol, (ge-

zonde) Voeding en (voldoende) Ontspanning. Daarnaast help ik sporters ook vaak bij het behalen van hun sportieve doelen in de vorm van specifiek voedingsadvies en een trainingsprogramma op maat.

### *Goede balans*

Ik heb zelf de laatste tijd weer even mogen ervaren hoe belangrijk een goede “balans” is, om van daaruit een goede sportieve prestatie te leveren of gewoon lekker te kunnen trainen. Ik train veel malen minder, maar toch loop ik bijna (op 23 seconden na) een nieuw PR op de 10 km tijdens de Groet uit Schoorl Run. Hoe is dat mogelijk? Er is veel meer “balans” in mijn leven, balans tussen inspanning-ontspanning, voeding en mijn training. Een goede balans behaal je door middel van een gezonde leefstijl die bij jou past. Ik praat je in de komende noviteiten graag even bij over de ins-in-outs op leefstijlgebied!

Margriet Berkhout



# Algemene ledenvergadering: Praat mee!

Op maandag 27 maart 2017 wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om 20.00 uur. Uiteraard is deze vergadering in het clubgebouw. Iedereen is van harte welkom!

AGENDA	7. Benoeming kascommissie
1. Opening	8. Financieel jaarverslag 2016
2. Notulen van de vergaderingen van 4 april 2016	9. Begroting 2017
3. Ingekomen stukken en mededelingen	10. Contributieverhoging;
4. Jaarverslagen	11. Verslag stichting
• secretaris	12. Bestuursverkiezing:
• kantine commissie	aftredend; René de Nijs en Piet Meyer
• materiaal- baan commissie	voorstel benoeming nieuwe bestuursleden:
• baanwedstrijden commissie	Maaike Tesselaar
• jeugd commissie	
5. Terugkoppeling klankbord groep	13. Rondvraag
6. Verslag kascommissie	14. Sluiting

---

## Baanrecords

Naast de clubrecords kennen we ook de baanrecords. De clubrecords zijn te vinden in de kantine van ons clubgebouw. De baanrecords zijn te vinden in een handmatig door mij bijgehouden map en deze worden dan bijgewerkt op basis van de uitslagen van wedstrijden welke we op onze site kunnen vinden. In 2016 organiseerden we een competitiewedstrijd voor de C en D junioren waardoor er aardig wat records sneuvelden. Deze stonden reeds eerder in Noviteit. Overige nieuwe records gevestigd in 2016 onderstaand.

<b>M.jun. B</b> 400 m 20 mei 1.00.86 sec Leonie Wieringa SAV	800 m 20 mei 2.25.31 sec Eva van Zoonen Castricum
<b>J. jun. B</b> 400 m 20 mei 51.45 sec Sem Verwey Hylas	Ver 20 mei 5,76 m Astrid Ekelmans Hollandia
Hoog 10 juni 1,90 m Martijn Kroes Nova	<b>Mannen</b> 400 m 20 mei 53,68 sec Nick Veldboer SAV
Speer 20 mei 43,00 m Olle Bosma Lycurgus	Kogel 20 mei 15,66 m Paul Olofsen SAV
<b>M.jun. A</b> 4 x 200 m 20 mei 1.59.90 sec Hylas	Speer 20 mei 54,08 m David Bruul Noordkop
<b>J.jun. A</b> 400 m 20 mei 50.90 sec Jeroen Swinkels Hylas	<b>Mannen 35+</b> 800 m 20 mei 2.05.18 sec Mark van Lierop Dokev
800 m 20 mei 2.00.90 sec Rutger Keet Noordkop	Kogel 20 mei 11,98 m Kik van Swol Hylas
4 x 200 m 20 mei 1.41.99 sec Hylas	Speer 20 mei 48,66 m Kik van Swol Hylas
<b>Dames 50+</b> 400 m 20 mei 1.15.74 sec Marja Mulder Sportlust	<b>Mannen 50+</b> Speer 20 mei 45,03 m Wim Roosen KAVHolland
Speer 20 mei 30,18 m Hanny Barnhorn-Jongejan Trias	<b>Mannen 70 +</b> Ver 20 mei 2,92 m Frits Martens Hollandia
<b>Dames</b> 100 m 20 mei 12.53 sec Franka Hoogeboom Hylas	

Hoewel niet uitdrukkelijk is vermeld gelden een aantal van deze records ook voor andere leeftijdsgroepen indien de prestatie met hetzelfde materiaal (gewicht) is verricht.

Wat op valt is dat vele records zijn verbeterd tijdens de wedstrijd van het Heer en Meester circuit op 20 mei 2016. Misschien een stimulans voor Novaleden om een volgende keer op meer onderdelen mee te doen en te proberen wat records terug te pakken.

Piet van der Welle





# Weekend in Lemele

Van vrijdagmiddag 21 t/m maandagmorgen 24 april 2017 naar Groepsaccomodatie Erve Aaftink, vlakbij de Lemeler berg. Zie ook: [www.erveaaf-tink.nl](http://www.erveaaf-tink.nl)

In de vorige Noviteit heeft alle informatie gestaan.

De volgende personen hebben zich tot nu toe opgegeven:

Willem en Truus de Maare – Ron en Marjanne Jansen – Eric en Simone Ligthart – Marc Heinsbroek – Ada Jonker – Riet Pronk – Anneke Raat – Louis

Suiker – Leo Suiker – Chinara Arykbaeva – Peter en Tannes Kruijer – Ad en Anneke den Ouden – Trieneke Rozendaal – Joke Kramer – John Vader – Arie Kossen – Henry en Herma Hofmann – Ruud Doodeman – Ineke Bas – Sandra en Kees Jansen – Peter en Marian.

Mocht je meer informatie willen of je nog wilt opgeven kan je terecht bij:

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmerhuizen (tel. 06 48161285); e-mail: [peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl).



*Groepsfoto tijdens de wandeltraining in Schoorl*

# PietPraat

Een nieuw jaar en weer nieuwe kansen zowel voor alle schrijvers in Noviteit, maar natuurlijk ook voor al onze leden. Fit blijven, prestaties leveren, persoonlijke- of clubrecords verbeteren, als ploeg proberen goed te scoren, enz. enz. Vul zelf maar in wat voor jou van toepassing is.

Het lezen van Noviteit is bij ons ook altijd weer erg leuk. Lekker bij de koffie met de krant in je handen. Agaath maakt zich wel eens zorgen over datgene wat ze hoort van andere verenigingen die alleen nog maar langs de elektronische snelweg met hun leden communiceren. Voor sommige zaken is het echt wel handig, maar een clubblad in bus heeft bij ons nog steeds de voorkeur en wij hopen bij de redactie ook.

Toch kijken we natuurlijk ook af en toe op de Novasite waar we ook prima worden geïnformeerd over activiteiten en prestaties van onze wedstrijdatleten bij diverse wedstrijden en kampioenschappen. Bij de indoor heb ik echter nog geen Nederlands kampioen zien staan, maar wel prima klasseringen. De rest volgt? Wel zag ik een bekende naam bij de kampioenen, n.l. Dave Wesselink, lid van Trias en getraind door Sven Ootjers. Hij is de kleinzoon van de kort geleden overleden oud burgemeester van Harenkarspel en Warmenhuizen waarmee ik jaren heb samen gewerkt.

De bosloop op 22 januari was maar matig bezet. We misten onze Volendamers, die waren er al een week eerder bij een loop van Kerngroep Zaanstreek. Jammer. Ik hoop dat onze penningmeester nog een beetje tevreden was want dat is toch ook een van de redenen dat je iets dergelijks organiseert. Deze keer deden we een beroep op enkele "nieuwe" vrijwilligers om te posten. Gelukkig dat we die binnen onze vereniging hebben.

Dan waren er ook weer de nodige leden actief bij de Groet uit Schoorl Run. Zowel hardlopers als hulpen. Nu Le Champion de organisatie heeft over genomen ben ik nog maar voor een heel klein gedeelte betrokken bij de scholierenloop. Toch vraag ik nog wat ouders en bekenden om te helpen en dit voor een belangrijk deel om Nova te steunen. Verenigingen e.d. die helpen met een aantal mensen krijgen een vrijwilligers bijdrage. Mooi meegenomen toch? Omdat de



kerk niet meer beschikbaar is voor de prijsuitreiking was deze nu in de theaterzaal van de Blinkerd en mochten de ouders er ook bij. Het was overvol. Bij de prijswinnaars in de verschillende leeftijdsgroepen wel een aantal bekenden van de scholen uit Warmenhuizen en Tuitjenhorn die lid van Nova zijn waaronder mijn kleinzoon Espen. Eerste bij 7 en 8 jarigen. Een trotse opa natuurlijk. Zijn school De Doorbraak deed het ook erg goed en werd derde in het scholenklassement.

Ja dat was een kleine terugblik over de afgelopen maanden, maar denk niet dat er verder geen activiteiten zijn. Nova houdt ons bezig en dus scherp.

De voorbereidingen voor de wandelvierdaagse en de Nova-Kompas wandeltocht zijn alweer begonnen. Datum prikken voor de vierdaagse, niet zo eenvoudig omdat we altijd rekening houden met de voorjaarsvakantie en Koningsdag. Voorkeur was er altijd voor de maand april, maar nu wordt het 8 t/m 12 mei. De medailles zijn inmiddels besteld.

En dan niet te vergeten de Nova-Kompas wandeltocht. Dit jaar op 24 september en we willen weer nieuwe routes maken. Onze aandacht werd getrokken door een artikel in de krant met als dikke tekst "Boerenland opent zich". Wandelaars kunnen op het vaste land van de Kop van Noord-Holland hun hart ophalen. Een uitgebreid wandelnetwerk dat dit voorjaar wordt voltooid. We zien inmiddels in onze omgeving ook steeds meer paaltjes verschijnen met nummers en pijltjes in verschillende kleuren. Heel simpel, kijk op [www.wandelnetwerknoordholland](http://www.wandelnetwerknoordholland) en je hebt zo vele mooie routes voor het grijpen. Nu zo simpel is het niet heb ik ontdekt. Veel onverhard over





“boerenlandpaden”. Maar wat is een “pad” als die boer of tuinder nu net geploegd of geoogst heeft? Ik heb inmiddels enkele stukken bekeken en met mij meer commissieleden. Maar het wordt nog puzzelen om de goed begaanbare paden te vinden en veel zal afhangen van het weer. Volg het aangegeven pad vanaf de Kerkweg naar Eenigenburg maar eens. Bijna niet te vinden en te belopen. Ja met een paar waterdichte laarzen, goede enkels en veel wandelervaring zal het misschien wel lukken, maar dat is toch ook

de bedoeling niet. We zullen er wel uitkomen, maar eenvoudig is het niet. Enfin dat maakt het organiseren ook weer spannend. En zo blijven we bezig en we houden jullie op de hoogte.

Tot de volgende keer.

Groeten,

Piet van der Welle

**Sandra Smit**  
**Praktijk voor Natuurgeneeswijze**



**Therapie  
Massage  
Rugcorrecties  
Bekkenscheefstand  
Beenlengteverschil  
d.m.v. Dorntherapie**

Zigt 37 | 1749 KH Warmenhuizen | [www.sansmit.nl](http://www.sansmit.nl) | telefoon 06 - 39 19 87 13

# Texel uitje



Met 31 wandelaars en 7 hardlopers zijn we op 29 januari naar Texel geweest. De wandelaars maakten o.l.v. Marian een mooie wandeling langs de Mokbaai en door de duinen naar Restaurant Bos en Duin van voormalig Novalid Rob Koene. De hardlopers werden opgehaald door leden van AV Texel om deel te nemen aan de Bos- en Duincross. Zo stond ook oud-Novalid Coen Schoonheden bij de boot, was weer een mooi weerzien. Coen won overigens de cross !

Na afloop van de wandeling en de cross stond een heerlijke lunch (met kroket) voor ons klaar. En aangezien de bestelde touringcar nog even op zich liet wachten genoten we nog van een heerlijk wijntje / biertje.

Het geluk was aan onze kant, want in Warmenhuizen was het een beetje druilerig, maar op Texel was het droog en kwam zelfs de zon nog tevoorschijn !

---

## *Wintersport naar Ortisei in Italië*

Als de Noviteit verschijnt zit de Nova-groep al in Italië. Nou ja Nova-groep..... 28 van de 44 deelnemers aan de reis hebben een of andere relatie met Nova (atletiek – wandelen – steunend).

In de volgende editie van de Noviteit verschijnt ongetwijfeld een verslag van deze reis.





# Dank van een 80-jarige!

Ik heb gemerkt dat mijn verjaardag de Sportief Wandelgroep niet is ontgaan, en dat heb ik op die dag ervaren. Wat is er gebeurd.

Onze altijd zorgzame en enthousiaste Truus Rood verraste mij thuis met een prachtig bouquet bloemen, namens de gehele groep, waarin verborgen een kaart met wensen en felicitaties. Daarna volgde een omhelzing, die wel even duurde omdat het namens de gehele groep was. Mijn dank voor de bloemen en de diverse persoonlijke e-mails en de kaart van het NOVA-bestuur.

De eerst volgende wandeling keek ik rond en zag de volgende vragen in de ogen van de lopers:

Hoe word je tachtig en wat kun je er zelf aan bijdragen om dat te worden?

Daarop heb ik het volgende gezegd:

ten eerste. Je moet geen ongelukken krijgen en je moet gezond blijven. Daar kun je niets aan doen.

ten tweede. Je hebt geluk als de ouderdom in je genen zit en dat heb ik. Dat is in het verleden voor je bepaald. Ook dat schijnt mee te werken. Ook dit heb je niet in de hand.

ten derde. Sportief Wandelen, dat kun je gaan doen.

Wandelen onder de inspirerende leiding van



trainer Peter Robert, die iedere keer een andere verrassende wandeling weet te vinden door de duinen, de oefeningen die zo uitgekiend zijn dat je later geen spierpijn hebt en dat alles in de geplande tijd van anderhalf uur.

Graag breng ik iedere maandagmorgen de discipline op om op tijd te zijn en dat doe ik al ruim vijftien jaar. Na zo'n wandeling kun je er weer een week tegenaan. Ik hoop het nog een poosje vol te kunnen houden.

Zo ziet men maar: Het Sportief Wandelen is goed voor iedereen.

Met een vriendelijk loopgroet van

Steffen Atzema.

---

## *Fietsbericht voor het Novaweekend Lemele 2017*

Bestemd voor diegenen die in een dag op de racefiets naar Lemele gaan.

Op vrijdag 21 april gaan we weer met een gezellige groep op weg voor het Novaweekend. Mogelijk zijn we met ongeveer 12 personen en voor de zoveelste keer mag ik jullie de weg wijzen naar onze eindbestemming.

We vertrekken om 07.30 uur van af het Novacomplex, dus niet uitslapen deze keer.

De afstand is 160 km en gaat

over de dijk Enkhuizen/Lelystad. De koffiestop met appelgebak is na 58 km bij Checkpoint Charlie, een ieder welbekend. Daar kunnen we om 10.00 u. terecht.

Daarna vervolgen we onze weg over de dijk, fietsen door Lelystad, altijd heel bijzonder om daar goed doorheen te komen, en na 97 km pauzeren we nog een keer in Dronten, tijd voor de lunch. Vanaf Dronten is het nog 63 km. Fietsen naar Kampen en daar de brug over naar IJsselmuiden. Dan volgt een mooi

stuk langs de IJssel en in Zwolle aangekomen zit de helft van het laatste stuk erop en kunnen we hier nog even de benen strekken. Gaan dan verder door naar Wijthmen, richting Dalfs en uiteindelijk belanden we moe maar hopelijk voldaan bij Groepsaccommodatie Erve Aaf tink in Lemele.

We maken er natuurlijk weer een mooie, sociale fietstocht van.

Hartelijke groet,  
Willem de Maaré

# Gefeliciteerd!

## *Maart*

## *April*

Daan Groot, Ger Schrijver, John Vader	01
	02
Sil Groenveld	03 Willem de Maaré
Jasper Kroes, Jord Stuijt	04 Sander Kager
	05 Jan Karsten, Joey Zonneveld
Jill Bruin	06 Chinara Arykbaeva, Sandra Jansen, Brenda Pronk
	07
Jean-Paul Aubrun	08 Aris Beers, Sil van den Berg
	09 Fenne de Geus, Ton Smits
Joop Kooij	10 Herma Hofmann
Kees Kruijer	11 Ineke Horio, Carlo de Moel
Jeroen Gruijs	12
Tannes Kruijer, Margriet Prins	13 Anna Vast
Linda Blommaart, Milan Dekker, Joke Nota de Nijs	14 Kees Blankendaal, René Korpershoek
Lieke de Nijs	15 Mireille Ligthart, Rinus Molenaar
Dennis Backer	16 Mart Blankendaal, Mats Dekker, Sara Prins
	Mick van der Velden
Klaas Jan Dekker	17 Tiny van den Berg, Wilco van der Stoop
	18
Erik Tesselaar	19
Danique Ooijevaar	20
	21
Ad Ligthart	22 Joeri Drullman, Scott Hoffman
Lisa Hansler	23
	24 Fee Plomp, Flint Plomp
Ton van Brederode	25 Thea Keijzer
Lieve Keppel	26 Elly Mosch, Arco Vlaar
	27 Annelies Smit
Wout Boekel, Karin Dekker, Alie Pronk-Stoop	28
Esmee Binnekamp	29
	30 Ron Janssen
	31





# Jeugdportret



**Hoe heet je?**

Fenna Barsingerhorn

**Hoe oud ben je en waar ben je geboren?**

8 jaar en in Alkmaar geboren

**Op welke school zit je?**

Torenven Hoge Ven

**Wat wil je later worden?**

Dat weet ik nog niet

**Hoe lang zit je op Nova?**

3 jaar

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

Juf Kiki. Ze is grappig en lief

**Wat is jouw favoriete onderdeel?**

Sprinten

**Wie vind je erg goed op atletiekgebied?**

Dafne Schippers

**Wat is jouw favoriete tv-programma?**

Spangas

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

Sing

**Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?**

Spekkie en Sproet het geheim van de soes

**Heb je nog meer hobby's?**

Dansen, spelen

**Waar heb je een grote hekel aan?**

Ruzie hebben

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

Suze-Anne

# Wedstrijdkalender Baan 2017



*Op 19 maart is de jaarlijkse clubcross bij Nova*

## **Maart**

19 Clubcross Nova

20 Jurycursus Algemeen Nova

## **April**

3 Jurycursus Algemeen Nova

8 Pupillencompetitie

9 Hollandse Dorpentocht

14 Heer en Meestercircuit Hylas

21 G-atleten avond DEM

30 Senioren competitie

## **Mei**

6 CD competitie

7 A competitie

8 t/m 12 Wandelvierdaagse

12 Heer en Meesterbaancircuit Noordkop

13

Pupillencompetitie

19 Heer en Meestercircuit Nova

19 G-atleten avond Hera

21 B competitie

27 CD competitie

28 Senioren competitie

29 Atletiek Sportweek Nova

## **Juni**

2 Vrijdagavondwedstrijd Nova

10 jCD competitie Nova

11 B competitie

17 Pupillencompetitie

18 Senioren competitie

23 G-atleten avond Zaanland

25 A competitie

30 Vrijdagavondwedstrijd Nova

## **Juli**

7 Heer en Meestercircuit Hera

## **September**

9 G-atleten avond Lycurgus

10 Finale A competitie

16 finale CD competitie

16 finale pupillencompetitie

17 promotie/degradatie wedstrijd senioren

22 Heer en Meestercircuit Hollandia

24 Finale B competitie

29 Nacht van Nova Nova



## Gevonden Voorwerpen

- \* Zwarte trainingsbroek Leopard mt 140
- \* Zwarte korte trainingsbroek Versatel
- \* Groen donsjack Authentic mt L
- \* Zwarte wanten Thinsulate Hema 134/140
- \* Blauwe trainingsbroek Givova 2xS
- \* Gestreept/gekleurde wollen sjaal
- \* Zwarte muts All4 running L/XL
- \* Zwart met groene biezen trainingsanorak Asics M
- \* Roze sweatshirt H+M XS
- \* Zwarte handschoen Li-Ning
- \* Grijs fleece col

! Trainers, kinderen en ouders let erop dat er geen kleding achterblijft tijdens wedstrijden en training.

De kleding blijft in de kantine tot aan de volgende editie van de Noviteit, daarna gaat het in de bak voor Humanitas of soortgelijke instantie.

## Meehelpen in de kantine? Pak je kans!

De kantine commissie zoekt vrijwilligers die een paar uur kunnen helpen in de kantine. Deze werkzaamheden zijn divers, achter de bar, bij grotere evenementen langs de baan gaan om de posten en juryleden te voorzien van een natje en een droogje. Schoonmaken, in de commissie kunnen we ook nog wel een of meer personen gebruiken.

Vorig jaar is er een vrijwilligersproject gestart waarbij veel leden zich hebben aangemeld

dat ze iets voor de vereniging wilde betekenen, hier ligt jullie kans !!!!

### Data

Op de volgende data hebben we mensen nodig:

1. **Zondag 19 maart** aanvang 10.00 tot ca. 13.00 uur 2 personen.
2. **Vrijdag 19 mei** aanvang Heer en Meestercircuit 18.00 tot ca. 21.30 2 personen
3. **Maandag 29 mei** sportweek

een 10tal personen in wisseldienst

4. **Vrijdag 2 juni** vrijdagavond-wedstrijd aanvang 18.00 uur 2 personen
5. **Zaterdag 10 juni** C/D competitie aanvang 10.00 uur tot ca. 16.30 een 10tal personen in wisseldienst
6. **Dinsdag 30 mei en 13 juni** schoonmaken van 9.00 uur tot 11.30 uur een 6tal personen

Meld je aan bij Nel Meijer op [p-meijer01@planet.nl](mailto:p-meijer01@planet.nl)

# Evenementenkalender



Een prachtig evenement van de Nova-competitie is de eigen clubcross een wedstrijd waar je als echte Nova-loper niet aan voorbij kunt. De parcoursbouwers halen alles uit de kast om er ieder jaar voor jong en oud een uitdagend traject van te maken, zonder dat het al te gek wordt. Vooral meedoen dus! Een loop die zonder mee uitnodigt om de oversteek naar Texel te wagen is de Halve marathon van de Waal. In tegenstelling tot de super populaire Halve van Texel vanaf de boot is dit een knusse relaxte wedstrijd, die voorheen nog wel eens in de Nova-competitie zat. Vanaf het terpdorp de Waal kom je in een onverwacht stukje Texel door natuurgebied Waal en Burg. Voor het busvervoer vanaf en naar de boot een wordt er een kleine vergoeding van 2 euro voor een retourtje. Dit bedrag dient men aan de chauffeur te betalen bij het instappen vanaf de boot. Een retourtje met de Teso boot kost 2,50 euro, dus ook daar hoeft je het niet voor te laten. Ook de inschrijving is schappelijk; de jeugd tot en met 15 jaar kan zelfs gratis meedoen aan de kidsrun.

## Maart

11-03 Halve van de Waal, 21, 10,6 en 5 km Texel, <http://www.halvemarathondewaaltexel.nl/>  
11-03 Finale Regio Crosscompetitie te Amsterdam, <http://runnersworldnkcross.nl/nk-cross/>  
12-03 Voorjaarsloop Hera Heerhugowaard, 5 en 10 km wedstrijd- en trimloop. jeugdloop 600 en 1000 meter (t/m. jun.D) voor de jeugd tot en met 13 jaar geboren in 2004. Start 10.30 uur.  
12-03 Runnersworld Parkloop, Heiloo Trias Dames 6,2 km en heren 9 km, tevens jeugdloop <http://www.avtrias.nl/runnersworld-parkloop/>  
19-03 Clubcross. Op de eigen Nova-accommodatie. Nova-competitiewedstrijd met brunch.  
19-03 Hollandia's Dijkenloop. 11:00 16,1 km (10 EM) 11:15 10 km wedstrijd 11:15 5 km trimloop  
Inschrijven vanaf 9:00 uur in de kantine. <http://www.avhollandia.nl/dijkenloop/>  
26-03 Runner's World Zandvoort Circuit Run, Zandvoort, <http://www.zandvoortcircuitrun.nl/>

## April

02-04 Brijderloop, Alkmaar, jeugdafstanden en 5 of 10 km, AV Hylas <http://www.avhylas.nl/>  
08-04 Halve van Den Helder Wandeltocht. <http://www.halvevandenhelder.nl/>  
09-04 Halve van Den Helder, afstanden: 5, 13,5 en 21,1 km [www.halvevandenhelder.nl/](http://www.halvevandenhelder.nl/)  
09-04 Hollandse dorpen loop, Nova Koffie + taart en uitreiking prijzen Hardloopcompetitie  
09-04 Kloetloop, Loopklassieker Grootebroek, 10 en 5 Engelse mijl en kidslopen. <http://www.kloetloop.nl/>  
14-04 Heerhugowaard Cityrun by Night Kidsrun 600 meter en de 1,1 km. 5 en 10 km. <http://www.heerhugowaardcityrun.nl>  
17-04 Paaspolderloop Nieuwe Niedorp, Kidsrun en 5 en 10 km over de weg door het weiland en over de dijk. <https://paaspolderloop.wordpress.com>  
26-04 Koningsnachtloop, Hoorn 5 en 10 km en kidsloop. [www.loopgroepHoorn.nl](http://www.loopgroepHoorn.nl)  
30-04 Bloeiend Zijpe wandeltocht 15 en 30 km Fluwel Belkmerweg 65 Sint Maartenszee en 7½ en 20 km vanaf Camping de Nollen Westergweg 8 Callantsoog [www.bloeiendzijpe.nl](http://www.bloeiendzijpe.nl)

## Mei en later

21-05 Marathon Hoorn, 9.30 Marathon 10.30 Halve Marathon 11.00 Jeugdloop 1.2km 12.30 kilometer  
12.45 10 kilometer Bedrijvenloop 5km, 10km en 21km [www.hoornmarathon.nl](http://www.hoornmarathon.nl)  
28-05 4e Langedijker Walk, 11 en 21,1 km wandelen <http://fitopmaatonline.nl>  
25-06 Stoomtramloop Medemblik – Hoorn 21,1 en kwart marathon, tevens wandeltocht <http://www.stoomtramloop.nl/>

Kijk voor de meest actuele wedstrijdkalender ook op onze site: [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)