

***In deze Noviteit van  
November December 2015***

***AED Herhaling 25 november***

***Terug in de tijd met Joop Nota***

***Reisverslag Turkije***

***Verslag Zomerkamp***



## Inhoudsopgave

Novabestuur	4
Jeugdcommissie	4
Trainers	4
Trainingstijden	4
Contributie	5
Belangrijke informatie	5
- Diverse commissies	5
- Van de redactie	5
- Categorieën en leeftijden	5

## Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtsjes	10
Dick Smit "Sop"	12
Pietpraat	13
Geschiedenisles Jos "Mieke Sterk"	18
Lars Dignum "Nova's Giganten"	20
Jong blauw news 2	22
Verjaardagen	28
Jeugdportret	31
Ruud Doodeman "Train je mentale weerbaarheid"	33
Evenementenkalender	42

## Verder in deze Novakrant

AED Herhalingscursus	11
Deen Jeugdsponsor	14
Wandelnieuws	17
Nieuwe kogelring	21
Piet en Nel "Turkije"	24
Joop de Nijs "35 jaar Nova"	26
Wandeltochten in N.H.	32
Gevonden Voorwerpen	32
Erik Tesselaar "Zomerkamp"	34
Bedankje Frans Gutker	36
Piet v.d. Welle "Nieuwe baanrecords"	39
Crosscompetitie Jeugd	41
Roos Nannes "Uitslag Puntcompetitie"	40



## Novabestuur

### Naam

Piet Meijer  
Sylvia Groen  
Carlo de Moel  
Nelina Bruin  
Bas Takens  
René de Nijs  
Piet Stuyt  
Jos Hoogeboom  
Erik Tesselaar  
Novakantine

### emailadres

p-meijer01@planet.nl  
sylvia.groen@quicknet.nl  
carlodemoel@quicknet.nl  
nelina@kpnplanet.nl  
b.d.takens@gmail.com  
rars.de.nijs@planet.nl  
p.stuyt@quicknet.nl  
jpf.hoogeboom@quicknet.nl  
erik.tesselaar@quicknet.nl  
Oostwal 33 Warmenhuizen

### Telefoon

0226 39 0819 Voorzitter  
0226 39 0290 Secretaris  
0226 72 0115 Penningmst  
0226 39 2209  
0226 39 3671  
0226 39 3661  
0226 39 3177  
0226 72 3039  
06-4253 1821  
0226 39 1082

## Trainingstijden

### Maandag

9.00 tot 10.30

### Maandag

18.00 tot 19.00

19.00 tot 20.30

### Dinsdag

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

19.00 tot 21.00

### Woensdag

19.30 tot 21.00

### Donderdag

17.00 tot 18.00

17.00 tot 18.00

18.00 tot 19.00

18.30 tot 19.30

18.15 tot 19.15

19.00 tot 20.00

19.00 tot 20.00

19.30 tot 21.00

19.30 tot 20.30

### Zaterdag

9.00 tot 10.30

10.00 tot 12.00

15.00 tot 16.30

15.30 tot 17.00

### Zondag

10.00 tot 12.00

10.00 tot 11.00

9.00 tot 10.30

### Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

### Novabaan

Junioren 1

Clubavond

### Novabaan

Senioren/masters

Sprintgroep Senioren

Start to run jeugd

### Novabaan

Start to run

Senioren/masters

### Novabaan

Mini p. en C pupillen

Pupillen B

Pupillen A1

Pupillen A2

G atleten

Junioren 2

Selectietraining

Senioren/masters

Sprintgroep Senioren

### Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

Selectietraining

Nordic Walking (winter)

Nordic Walking (zomer)

### Novabaan

Sprintgroep Senioren

Selectietraining

### Vertrek bij begin Zeeweg

Start to run

### Trainer

Peter Robert

Lars Dignum

Verschillende trainers

### Trainers

Jan Berkhout,

Jorg Ootjers

Deni van Schagen

### Trainers

Frans Kauffman

### Trainers

Sara Prins

Lars Dignum

Linda Hurkmans,

Kiki Klaver

Lars Dignum,

Carol Rademakers

Maaïke Tesselaar

Mark Dekker,

Jorg Ootjers

### Trainers

Marian Robert, Ingmar Zondervan

Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan K

Louis Suiker, Jan Karsten, Rob D

### Trainers

Jorg Ootjers

Maaïke Tesselaar

Frans Kauffman

## Trainers

Ingmar Zondervan  
Frans Kauffman  
Jan Karsten  
Louis Suiker  
Maaïke Tesselaar  
Linda Hurkmans  
Deni van Schagen

0226 39 1994  
0226 39 3426  
0226 39 2029  
0226 39 2577  
06 2221 7397  
06 2364 5244  
06 2134 0092

Jan Berkhout  
Peter/Marian Robert  
Rob Duvivier  
Lars Dignum  
Mark Dekker  
Carol Rademaker  
Jorg Ootjers

0226 39 4278  
0226 39 3338  
0226 39 5543  
06 1434 7341  
0226 39 5238  
0226 39 3603  
06 1090 3088

## Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

### Contributie

Pupillen	€ 75,00 per jaar	
Junioren	€ 85,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 100,00
Senioren/Masters	€ 100,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 125,00
Sportief wandelen	€ 80,00 per jaar	
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)	

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 tevoren bij Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen.bij voorkeur per email

[sylvia.groen@quicknet.nl](mailto:sylvia.groen@quicknet.nl)

### Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2015 tot 31-10-2016

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2009 en later	Junior C	2002-2001
Pupil C	2008	Junior B	2000-1999
Pupil B	2007	Junior A	1998-1997
Pupil A1	2006	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2005	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2004-2003	Masters 40	30-44 jaar

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

### Diverse commissies:

#### Jeugdcommissie

Cor Wabeke	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Luc Rademakers	<a href="mailto:lonmarc@quicknet.nl">lonmarc@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 baan commissie:

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:

Piet van der Welle	<a href="mailto:pietvanderwelle@hetnet.nl">pietvanderwelle@hetnet.nl</a>	0226 39 2339
David van der Welle	Wieder 25 Warmenhuizen	0226 39 2209

#### Clubrecord commissie:

René Tijm	Schoffel 3 Warmenhuizen	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
Bas Takens	<a href="mailto:b.d.takens@gmail.com">b.d.takens@gmail.com</a>	0226 39 3671
Yvonne Louter	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Jan Kees Beers	<a href="mailto:jkbeers@quicknet.nl">jkbeers@quicknet.nl</a>	
Chantal Kuys		

## REDACTIONEEL november 2015

De pagina verzorgd door de redactie zal deze keer in iets andere vorm verschijnen dan u van ons gewend bent daar ik op 't moment, geheel autodidactisch aan 't medderen ben op mn i-padje. Lay-out, in-en uitlijnen, het is allemaal "beyond me", maar favoriete "Quote" van Lauw is dat het niet om de verpakking maar om de inhoud gaat, is al moeilijk genoeg.



Gisterenmorgen voor ons doen bar vroeg de wekker gezet want de Novadames de Groot en Irene Hansen komen al jaren lauwe thee bij ons zetten voor de Boerenkoolloop-lopers. We hebben weinig sportieve genen geërfd maar de reuring eromheen is altijd heel gezellig en er moet publiek ook zijn tenslotte. Dit jaar kwam Alkmaar hier aanmoedigen en appelflappen eten, vroeger kwamen Lauw en Kaps (God hebbe zijn ziel) altijd even bijpraten en doorwarmen met koffie en warme banketletter. We hebben hier in het verre Eenigenburg geen flauw benul van gelopen tijden, weersomstandigheden en organisatorische puntjes maar het beeld van de slierten runners en enthousiaste wandelaars was weer heel gaaf. Wel vrezden we samen met Ria, met grote vrezden dat er na zo veel lopers voor de vrijwilligers vast geen pakket overblijft :). **Noot van de eindredactie dat komt goed lees de voorzitter!!!**

s Middags laat is Tom naar AZ-NEC gegaan en zou gaan "afteren", dus ben ik ook een soort van sportief met de hond van Petten naar Sintmaartenszee gewandeld om snert met rode wijn bij de strandtent te doen, kwam Nova-Aad nog tegen met z'n meiden. Goed voorbereid als ik altijd ben, zaklamp meegenomen want het werd wat donker op de terugweg en mistig..... Ik bleef maar lopen en had bedacht dat de Piramide van Petten m'n aanknopingspunt was maar die kwam maar niet. Eindelijk ging Guus de hond richting duin, ik prees haar de hemel in qua intelligent (airdale terriër werd vroeger gebruikt als politiehond in Engeland) kwamen we toch zeker bijna in Camperduin uit de duinen. Ik overdrijf lichtelijk, sportief was het wel en spannend ook, zo ook Formule 1 rijder Max Verstappen die er weer voor zorgde dat er enorme hoeveelheden Nederlanders aan de buis gekluisterd zaten.



De volgende krant komt begin januari in de brievenbus, graag kopij aanleveren voor 27 december. De vaste schrijvers krijgen hiervan bericht, wil je ook iets melden dan graag naar onderstaand adres.

DE REDACTIE WENST AAN IEDEREEN VEEL LEESPLEZIER EN EEN HEEL MOOIE EN SPORTIEVE HERFST

### De Novaredactie:

[novakrant@hotmail.com](mailto:novakrant@hotmail.com)

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	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	Zigt 33	Warmenhuizen	0226-39 4353

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









## **Van de Voorzitter**

### **Boerenkoolloop**

Op dit moment ben ik druk bezig met de voorbereidingen voor de boerenkoolloop, een van de bezigheden is om vrijwilligers te vragen of ze weer willen helpen, en dat willen ze gelukkig bijna allemaal. Ook moeten alle mensen die posten langs het parcours een verkeersregelaarsexamen maken, dit kunnen ze thuis doen op de pc. In het verleden moesten we met z'n allen naar Schagen waar we door een agent werden geïnstrueerd hoe we moesten handelen, later moest een ieder dit thuis doen op de computer door het maken van een examen. Dit jaar hebben ze dit examen veranderd door andere lesstof en andere multiple choice vragen. Ik heb het examen ook gemaakt, maar daar wordt je niet vrolijk van, en er waren meer mensen die hier niet blij mee waren, met als gevolg dat ze volgend jaar hun bedenkingen hebben of ze weer inzetbaar zijn.

Dat is voor mij een reden om mijn beklag te doen bij de instanties die hier mee te maken hebben.

Als jullie dit lezen is de boerenkoolloop al achter de rug, maar op dit moment weet ik alleen dat er 350 voorinschrijvingen zijn en de weerberichten uitstekend. Het belooft dus een mooi dag te worden.

Laat ik meteen alle vrijwilligers bedanken voor hun medewerking, en hopen dat er Vezet pakketten genoeg zijn zodat iedereen zondag aan de boerenkool kan.

**Laatste nieuws 200 deelnemers meer, de boerenkool word 17 november nageleverd**

### **Vakantie**

Zoals jullie elders in deze krant kunnen lezen hebben Nel en ik in de maand september een fietstocht gemaakt in Turkije, dat hield in dat we er niet waren bij de pupillen finale op 19 september en ook niet bij de Kompas Nova wandeltocht.

Met name de pupillenfinale was een hele uitdaging voor Nova om alles in goede banen te leiden. Op een paar strubbelingen na is dit allemaal goed verlopen, mijn complimenten voor een ieder die zich heeft ingespannen voor dit evenement.

### **Sportief wandelen**

De sportief-wandel afdeling van AV.NOVA heeft momenteel gebrek aan trainers, Louis kan door omstandigheden voorlopig geen training meer geven en Rob heeft ook te maken met fysieke klachten en is daardoor even uit de running. Rob veel voorspoed bij je herstel en we hopen dat je spoedig weer volledig bent hersteld.

### **Vrijwilligers**

De atletiekunie is gestart met een project om vrijwilligers te binden aan de vereniging. Jos Hoogeboom heeft zich aangemeld, samen met Suzan Nieman en Eline Rampen gaan ze inventariseren wat de huidige situatie is en waar er nog mensen nodig zijn,

Bij de boerenkoolloop is het geen probleem om ca.75 mensen te vragen om te helpen, maar bij de organisatie van de verlichtingsloop lukt dat weer niet, dus is het goed om dit op te pakken.

Ook zijn vele vrijwilligers over het algemeen al op leeftijd en is het goed om een jongere generatie aan te boren om in de toekomst op vrijwilligers te kunnen bouwen.

### **Dugout**

De sponsor commissie heeft bij de Rabobank een verzoek ingediend om een dugout te sponsoren welke langs de sprintbaan geplaatst kan worden om van schoenen te wisselen en kleding op een droge plek te kunnen neerleggen.

De Rabobank heeft dit verzoek gehonoreerd, onze dank gaat uit naar de Rabobank en de sponsorcommissie, die hiermee het nut van de commissie heeft aangetoond.

De dugout is inmiddels besteld en zal binnenkort door de klusploeg worden geplaatst.

De Voorzitter,

Piet Meijer

## Rijpernieuwtjes

Het is momenteel herfstvakantie. Na een schoolperiode van negen weken een onderbreking van een week. Dan gaan we naar de tijd van Sint Maarten, Sinterklaas en Kerstmis. Een leuke tijd van vieren met elkaar. Bij mij thuis is het nu zeer rustig. Ina is naar haar werk in Zaandam, Luuk en Erik werken de in land- en kassenbouw. En Frank heeft zijn bezigheden in Amsterdam. Mooi moment om de nieuwtjes uit de Rijperweg op te schrijven (of tikken eigenlijk). Ik dacht overigens, dat dit niet ging lukken. Afgelopen zondag was de mountainbike Challenge in Tuitjenhorn. Een tocht van 36 km door velden, over bruggetjes en ook deels over de weg. Wij deden met vijf mensen aan deze tocht mee,

waar maar liefst ruim 300 mensen aan mee deden. Heel plezierig vind ik dat voor de organisatie van deze prachtige tocht. Zij steken daar veel tijd in en ik kan dat deels belonen door mee te doen. Mountainbiken doen wij eigenlijk nooit. Maar buurman Aad heeft wel wat fietsen staan en daarom doen wij gewoon mee. Wij starten vrijwel



achteraan, dan fietsen wij niemand in de weg. Bij Dirkshorn reden wij rond het meer en moesten vervolgens door een fietstunneltje. Dat is een trap naar beneden en dan een hoek van 90 graden door de tunnel. Ik maakte teveel gang en moest vervolgens zwaar compenseren om de muur te vermijden. Dat lukte maar zeer matig. Ik probeerde met arm en pols de bocht te maken, maar kwam toch wat klem te zitten. Stom van mezelf. Op een foto, gemaakt in Schagen, bleek dat er niets gebroken was. Met een week moest het genezen zijn en daar hoop ik dan op. Ik ga deze week dan ook niet te schaatsen. Volgende week maar weer.

Ik bedenk eigenlijk, dat ik het wel vaak over mijn buurman Aad heb. Wij zijn een soort van Jut en Juul, een Siamese tweeling. Kortom, wij doen veel dingen samen. Laatst zijn wij 's avonds onderweg geweest om drie aankondigingborden te plaatsen voor de Boerenkoolloop op 1 november. Deze borden zijn gloednieuw en moeten mensen erop wijzen, dat deze prachtige loop weer gaat plaatsvinden. Aad is dan de timmerman en ik een soort van opperman. Het werkt in ieder geval. AV NOVA heeft ook bij mijn buurman een apart plekje in zijn hart. Wij hebben ook deelgenomen aan de NOVA/Kompas wandeltocht. Maar dan wel met zijn drieën, want Philip van der Zee (leraar Regius Schagen) liep ook mee. Wij hebben dan mooie gesprekken, maar vergeten niet de omgeving in ons op te nemen. We liepen dit jaar rond het Geestmerambacht en staken twee keer op bij camping De Kolibrie. De koffie en de appeltaart waren voortreffelijk en de nazit bij AV NOVA heel gezellig. Bij de voetbal heet dit dan de derde helft. Ik weet niet hoe ik dit moet noemen, maar ik verheug mij elk jaar weer op deze wandelbeloning. En het lijkt ook nog wel vaak mooi weer te zijn. Ik wil bij deze de organisatie bedanken voor hun werk en de fantastische wandeltocht.

Begin september bestond basisschool Sint Barbara 75 jaar en dat werd gevierd met een feestweek. Deze week bestond uit een mix van sport en cultuur en werd vrijdags afgesloten met een reünie in het AHOJ-gebouw. Daar was het overvol een zeer gezellig. Ik heb veel oud-leerlingen gezien en gesproken. Sommigen herken je dan helemaal niet meer, vooral als je ze een aantal jaren niet meer gezien hebt. De vraag, die ik dan vaak mag beantwoorden is, hoe lang ik op de bewuste school werk. Ik ben er op 1 november 1977 begonnen in een groep 5/6 (klas 3/4), dus bij het lezen van deze krant

werk ik er precies 38 jaar. Daarbij komt nog de 14 maanden, die ik in militaire dienst heb gezeten in Ossendrecht en Den Haag. Dat maakt, dat ik in september 2016 40 jaar in dienst ben.

Met de kermis van Tuitjenhorn zijn wij met onze vrienden een weekeinde uit geweest in het mooie Oterleek. Met ongeveer 20 mensen logeren wij dan twee nachten in een boerderij of andersoortig onderkomen en op de zaterdag fietsen we dan door de omgeving. Nu bracht ons dit naar het mooie Driehuizen. De tocht erheen was al prachtig, wij fietsten door weilanden en moesten smalle bruggetjes oversteken (feitelijk was het een wandelroute). Na Driehuizen fietsten wij naar Zuidschermer, waar een kennis van onze vriendin woont. We maakten daar kennis met een jongedame, die meedoet aan K3 zoekt K3.

Na mijn verjaardag (61 jaar, waar blijft de tijd) was de herhaling van de EHBO. Wij zijn verhuisd naar de brede school van Warmenhuizen, de Hoge Ven. Een gebouw om trots op te zijn. Wat is het mooi en wat een ruimte. De herhaling is op een zaterdag van 9 – 16 uur. Dat is wel een lange dag, maar dan ben je er in een keer vanaf. Wij herhalen heel veel zaken, vnl. het verbinden en ook de reanimatie en AED. Ik maak dan meteen een afspraak voor bij AV NOVA. Daar leest u over elders in deze krant. Ik hoop overigens wel, dat de meeste mensen komen. Er komen twee mensen van de EHBO-vereniging en die wil ik beslist niet voor niets laten komen.

Als ons mooie clubblad bij jullie, heel ouderwets, op de deurmat of in de brievenbus valt, is het al november. De boerenkoolloop is achter de rug en de herfst al halverwege. Ik wens jullie allemaal alvast fijne feestdagen toe. Wij hebben besloten om met Kerstmis te gaan skiën in Italië. Wij gaan dan van zondag t/m zondag en we gaan met het hele gezin (5 mensen). Ik heb daar al reuze zin in!

Jullie krijgen allemaal de groeten van de bedrijvige Rijperweg, de koolcampagne heeft zich al een aantal weken aangediend. Gelukkig zijn de wegen nog heel redelijk schoon.

De mazzel,  
Theo Tesselaar

## Herhalingscursus hartreanimatie en AED 2015

Graag wil ik onderstaande mensen uitnodigen voor een herhalingscursus. Deze vindt plaats op: Woensdag 25 november 2015 om 19.30 uur  
In ons NOVA-clubgebouw

Dit betreft dan:

- Piet Meijer
- Piet van der Welle
- Frans Kroes
- Sylvia Groen
- Nel Meijer
- Ilse Leegwater
- Carol Rademakers
- David van der Welle
- Ingmar Zondervan



Zij dienen elk jaar een vervolgcursus te volgen om hun kennis te onderhouden.

Als iemand van bovenstaande mensen al een herhalingscursus elders volgt (werk) dan wil ik dat wel graag weten. Ook wil ik het graag weten, als iemand niet meer in de gelegenheid is om de herhalingscursus te volgen. En misschien is er wel iemand in de NOVA familie, die ook deze herhalingscursus wil volgen (let wel, dan moet je wel een diploma hebben!) (mailadres is: mc.tesselaar@quicknet.nl )

Theo Tesselaar.

## SOP

De bronzen bel van de lagere school klingelt krachtig en helder door de betegelde gang. Speelkwartier en een kluwen van meisjes en jongens wurmen zich door de openstaande deuren. Iedereen stooft naar buiten het schoolplein op behalve Jan.

“Jan! Ja mstrrrrr, wis jij het schoolbord nog even voor de volgende les. Goed mstrrr en met forse halen, af en toe een beetje kwat op de borstel, anders piept het zo, veegde hij het bord tot in de puntjes vlekkeloos schoon.

Jong geleerd, oud gedaan. Als medewerker van de klussenploeg is hij nu belast met het schoonhouden van de steeds meer in aantal toenemende sponsorborden.

(Applaus voor de sponsorcommissie!!!).

Piet, eigenlijk moet er een vaste man voor dit werk. 's Zomers ben ik nogal eens op pad met de fiets en dan geeft het een gerust gevoel dat dit werk niet blijft liggen.

De borden hangen als een visitekaartje te blinken in de zon, zonder heilige dagen, dat moeten we zo houden. Ja Jan, daar heb ik ook over nagedacht. We hebben er wel een kandidaat voor, maar ik weet niet zeker of hij nog wel komt opdagen.

Hij is namelijk gestrikt door Marian R. op de repetitieavond van de Harmonie, waar hij wel een heel rooskleurig beeld kreeg voorgespiegeld van de klusochtend.

John, het is net wat voor jou. Koffie, appeltaart, gezellig kletsen, een beetje studeren en met de middag ben je weer thuis. Lijkt het je wat?

Oh ja, dat was ik nog vergeten, je krijgt ook nog gratis werkkleding. Tja, zo'n vorstelijk aanbod sla je natuurlijk niet af. Maar hoe anders verliep deze vuurdoop. Het werd een hele dikke ochtend betonstorten voor de tweede kogelring. De opengesperde muil van de betonmolen werd onafgebroken gevoed met zand, grind, water en portland. Meedogenloos draaide hij z'n rondjes. Vele, vele kruiwagens werden er over het gras naar de kogelring gereden en leeggestort.

Zo rond 13.30 was de klus geklaard tot een ieders tevredenheid.

En John hoe is het je befallen? Nou Piet, Marian had het me voorgespiegeld als een soort Hof van Eden, maar voor mij werd het de Calvarieberg.

Die laatste kruiwagens hakten er behoorlijk in, het pad naar de kogelring leek wel dubbel zo lang te worden. Net als mijn armen. Dat wordt straks wel uitzakken op de bank.

Ik ben dit werk helemaal niet meer gewend, poeh poeh. Maar twee weken later is deze diehard weer volop aanwezig. Tijdens de koffie wordt hij met een officieel tintje opgenomen in de ploeg.

De dinsdagochtend outfit wordt onder applaus door Piet overhandigd en in dank aangenomen. We hebben dus nu twee specialisten lopen die met een zelf ontwikkeld milieuvriendelijk biologisch afbreekbaar schoonmaakmiddel de borden onderhouden. Er schijnt al een brede belangstelling voor dit wondersop te zijn. Zowel bij de gemeente als bij de particulieren. Voor meer informatie [www. J en J. nl](http://www.jen.nl).

Dick Smit



## Pietpraat

Net klaar met het doornemen van alle uitslagen van de in 2015 georganiseerde wedstrijden op onze eigen baan om te kijken naar verbetering van bestaande baanrecords. Ja, dat zijn er nogal wat. Deze vinden jullie elders in deze uitgave van Noviteit.

Nu meteen maar verder om mijn "vaste" praatje aan het papier toe te vertrouwen. Het regent toch, dus een binnenklusje kan ook geen kwaad. Nu hoeven we ons niet te vervelen hoor met de Boerenkoolloop in aantocht. Dat vraagt nogal wat voorbereidend werk. Gelukkig doen we dat inmiddels al een paar jaar met meerderen. Dat moet ook wel met zo'n groeiend evenement, zo kan ieder wat op zich nemen. Ook de automatisering is inmiddels een belangrijk onderdeel geworden. Voorinschrijving via e-mail, automatische incasso en lopen met chips voor een goede uitslagverwerking zijn inmiddels ook voor ons niet meer weg te denken onderdelen. Ondanks dat ik nu achter



het scherm zit laat ik veel van dat soort dingen aan "deskundigen" over. En dan maar hopen dat alles goed gaat, want je bent als organisatie ook wel erg kwetsbaar. Degenen die bij de finale van de pupillencompetitie betrokken waren werden hiermee ook weer eens geconfronteerd. We dachten heerlijk gebruik te maken van elektronische tijdwaarneming. Maar wat doe je als de stroom uitvalt? Overlopen, maar vooral bij de estafettes vraagt dat veel improvisatie. En als dan ook de microfoon en dus geluid problemen geeft zijn de rapen gaar. Welke serie overlopen? In welke baan? Enz. enz. en dan sta je bij een wisselpunt maar weet je ook van niets. Tot David of Marian komen met informatie. Gelukkig was het verder een prachtige dag en als de zon dan schijnt en verder het tijdschema goed loopt zijn de meeste mensen weer tevreden.

Zo was ook bij de Nova-Kompas wandeltocht onze vertrouwde metgezel, de zon, weer rijkelijk aanwezig. Toen ik 's morgens vroeg nog wat bordjes ging ophangen was mijn dag al goed. Heerlijk om dan op je gemak naar en rond het Geestmerambachtmeer te fietsen. Bij camping de Kolibrie was dit jaar de halteplaats voor koffie, gebak en toiletbezoek. Een ideale locatie en op het terras was het dan ook een heel gezellige boel. Een goede deelname en alleen maar tevreden mensen.

Ik kon niet de hele dag helpen. Ik kon 's middags gebruik maken van een lift om inclusief fiets mee te rijden naar het zuiden van het land om vervolgens in een paar dagen lekker fietsend weer terug te gaan. Heerlijk nog even genieten van het mooie najaarsweer. Ik liet me afzetten bij de grensovergang Hazeldonk. Voor de mensen die wel meer naar België of Frankrijk via Antwerpen rijden wellicht een bekende plaats. Ik kwam ter plaatse tot de ontdekking dat het helemaal geen plaats/dorp is, maar alleen een grensovergang met wegrestaurant, parkeerplaatsen en bedrijfsterrein. Verder niets. Aan de rechterkant van de weg is de parkeerplaats met hekwerk afgesloten en als je op de fiets wat wilt zoek je je een ongeluk. Behalve automobilisten niemand te zien. Dus maar vragen aan het personeel van Mc.Donalds. En zowaar, er was iemand enigszins bekend daar. Eerst door een tunneltje naar de andere kant van de weg, dan over het bedrijfsterrein en via een viaduct weer naar de westkant van de autoweg. Dat lukte, maar weer een uitgestrekt bedrijfsterrein en werkelijk geen levend wezen te bekennen op zondag. Op goed geluk maar een weg ingeslagen. Eerst verhard, toen een karrenspoor en toen een weiland met hek. Mis dus, maar ik had geluk. Achter mij kwam een echtpaar aanfietsen. Die kwamen wel uit de buurt, maar wisten ook niet precies de weg en verwonderden zich ook over die doodlopende weg. Toch gaven ze me voldoende informatie om de bewoonde wereld te bereiken en toen zag ik ook al vrij snel een bordje van het bekende fietsknooppunten systeem. Ik heb wel verdere fietstochten gemaakt en dan zonder aanwijzing zomaar op een autoweg rijden, maar zo dicht bij huis problemen ondervinden is toch wel vreemd. Het had allemaal aardig wat tijd gekost en ik moest nog behoorlijk doorrijden om voor donker op mijn overnachtingadres in Bergen op Zoom te komen. Er volgden nog twee mooie fietsdagen om via Den Haag weer thuis te komen. Genoeg verhalen, tot de volgende keer.

Groeten.

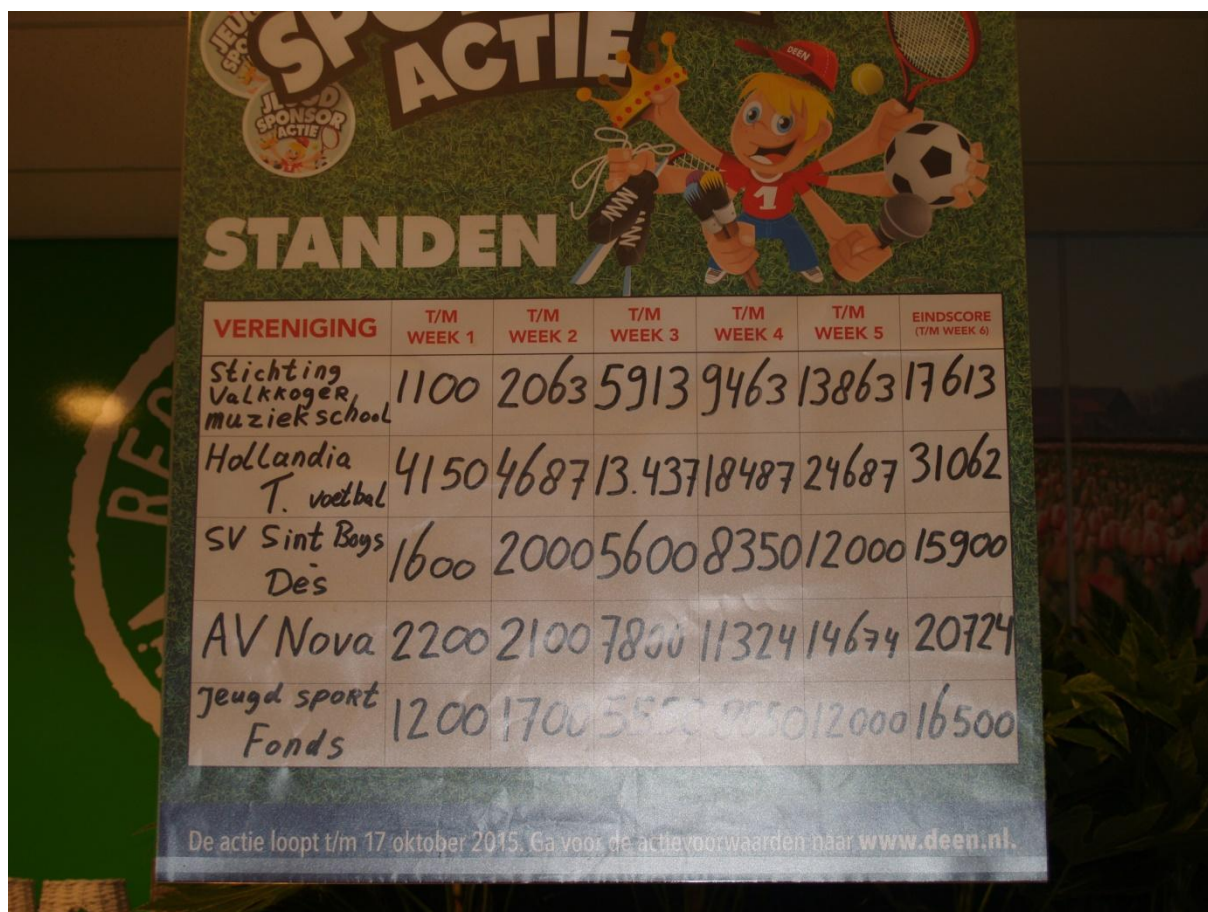
Piet(vdW)

## Deen jeugdsponsor actie 2015

Dit jaar mocht av Nova weer meedoen met de Deen jeugdsponsor actie. Bij bepaalde producten of bij iedere € 15,00 aan boodschappen kregen de klanten een sponsormunt. Des te meer munten in de koker van jouw vereniging, des te hoger het sponsorbedrag. De actie is nu afgelopen. We hebben veel sponsormunten weten te verzamelen. Bij filiaal Tuitjenhorn zijn we tweede geworden achter voetbalvereniging Hollandia T. Voor de verenigingen is dit een leuke actie van de Deen. We gaan het geld gebruiken om voor de jeugd wedstrijden en activiteiten te organiseren. Ook kunnen de kinderen door mee te doen aan bepaalde baanwedstrijden punten verdienen voor de "puntencompetitie". De medailles etc. zullen van dit bedrag betaald worden.

Tijdens de Nacht van Nova kwam filiaalhouder de heer Remi Koomen ook nog hesjes brengen en eierkoeken. Twee weken later mochten we flesjes drinken halen voor de leden.

We willen Deen supermarkten alvast heel erg bedanken voor de sponsoring.



VERENIGING	T/M WEEK 1	T/M WEEK 2	T/M WEEK 3	T/M WEEK 4	T/M WEEK 5	EINDSCORE (T/M WEEK 6)
Stichting Valkkoger muziek school	1100	2063	5913	9463	13863	17613
Hollandia T. voetbal	4150	4687	13.437	18487	24687	31062
SV Sint Boys Des	1600	2000	5600	8350	12000	15900
AV Nova	2200	2100	7800	11324	14674	20724
Jeugd sport Fonds	1200	1700	5550	8550	12000	16500

De actie loopt t/m 17 oktober 2015. Ga voor de actievoorwaarden naar [www.deen.nl](http://www.deen.nl).







## **Nieuws van de wandeltak**

### **NovaKompasWandeltocht van 27 september.**

Het afgelopen jaar zijn we nogal druk geweest met het maken van de 5 nieuwe routes richting en door het recreatiegebied Geestmerambacht.

We zijn er volgens ons in geslaagd mooie, gevarieerde routes te maken. De deelnemers waren dan ook zeer tevreden. Dat kwam natuurlijk ook door het prachtige weer ! Want als het regent zullen de meeste wandelaars thuis blijven..

Het aantal deelnemers blijft al een aantal jaren gelijk, t.w. bijna 400. We willen heel graag groeien, maar de vraag is of dat realistisch is. De komende maanden gaan we onderzoeken of we meer deelnemers mogen verwachten en wat we daar dan voor moeten doen of dat we tevreden moeten zijn met het huidige aantal.

De verloting was weer een groot succes, dankzij de sponsoring door Bergans Outdoor Norway en Kompas Outdoor World Heerhugowaard. De totale opbrengst is bijna € 2.100,00 en dat is een mooi bedrag voor de clubkas van Nova !

De wandelcommissie:

Piet v.d. Welle, Louis Suiker, John Vader, Willem de Maaré, Peter en Marian Robert.

### **Wandeltrainingen in december.**

Nordic Walking: Door privéomstandigheden kan Louis (voorlopig) geen wandeltrainingen meer geven. Zijn afwezigheid wordt opgevangen door de overige Nordic-trainers of door Peter/Marian.

Louis bedankt voor je jarenlange inzet !

Ook Rob kan voorlopig geen wandeltrainingen meer geven. Hij heeft een lichte beroerte gehad. Rob beterschap en sterkte toegewenst !

Op zaterdag 5 december is er GEEN Nordic Walking training.

Op zaterdag 19 en maandag 21 december zijn de laatste wandel-NordicWalkingtrainingen van 2015. In 2016 starten we weer op maandag 4 en zaterdag 9 januari.

De wandeltrainers

### **Cursus wandeltrainer.**

Het plan was om na de zomervakantie een start te maken met de opleiding tot wandeltrainer. Ingmar heeft de complete opleiding gedigitaliseerd, zodat we goed voorbereid de opleiding zouden kunnen opstarten.

Er heeft zich echter niemand gemeld, dus gaan we voorlopig op de oude voet door. We moeten ons echter realiseren dat het huidige wandeltrainerscorps steeds ouder wordt. Mocht je je alsnog bedenken zouden we komend voorjaar de cursus kunnen opstarten.

Peter, Marian en Ingmar.

### **Wandelvakantie met Nova**

We krijgen regelmatig de vraag: wanneer gaan we weer met Nova op wandelvacantie ? In 2007 hebben we het 10-jarig bestaan van de wandelafdeling gevierd met een vakantie in Ramsau am Dachstein, Oostenrijk en het 15-jarig bestaan in 2012 in Ortisei, Italië.

In 2017 bestaat de wandelafdeling dus 20 jaar. Dat vinden we weer een mooi moment om weer een wandelvacantie te organiseren.

Het duurt nog even, maar mocht je een idee hebben waar we naar toe zouden kunnen gaan horen we dat graag !

Peter en Marian

## Geschiedenisles van Jos " Mieke Sterk"

Mij werd gevraagd of ik nog speciale herinneringen aan Mieke Sterk had. Ik had daar wel gedachten over die ik op deze wijze niet mocht opschrijven van mijn vrouw. Heel andere gedachten als wanneer ik naar de gezusters Press keek. Mieke had een bepaalde erotische aantrekkingskracht, hoewel die minder werd toen ze de politiek in ging. Ik vond Mieke er toen rommelig uitzien. Mieke was voor Nederlandse begrippen een zeer goede atlete, die met gratie over de horden ging. In de breedte was ze ook sterk. Ik bedoel dan als 7 kampster. Klaarblijkelijk zijn bepaalde personen haar tegen gekomen in Turkije, met of zonder Felix Rottenberg?



**Mieke Sterk** (Haarlem, 5 januari 1946) is een Nederlandse oud-atlete en politica. Als atlete was ze gespecialiseerd in het hordelopen en de sprint, werd ze twintigmaal Nederlands kampioene in deze disciplines en nam zij deel aan de Olympische Spelen. Als PvdA-politica zat ze van 1994 tot 1998 in de Tweede Kamer.

### Jeugdijaren

Sterk groeide op in een overtuigd PvdA-gezin en deed aan korfbal en basketbal. Op zeventienjarige leeftijd werd zij als hardlooper ontdekt bij een strandwedstrijd. Ze werd overgehaald om op atletiek te gaan bij atletiekvereniging *Atmodes*. Op haar eerste wedstrijd vestigde ze gelijk bij het verspringen een junioren clubrecord van 5,21m en liep de 100 m in 12,7s. In 1966 liep Sterk voor het eerst de 100m binnen de 12 seconden. In 1967 werd Wil Westphal haar trainer, die dit tien jaar lang zou blijven. Een jaar later won ze haar eerste nationale titel op de 100m horden.

### Olympische Spelen



Mieke Sterk vertegenwoordigde Nederland op de Olympische Spelen van Mexico-stad in 1968. Op de 200m. werd ze in de series met 24.0s uitgeschakeld. Op de 4 x 100m estafette wonnen Wilma van den Berg, Mieke Sterk, Truus Hennipman-Cruiming en Corry Bakker hun serie in 43.4s een evenaring van het wereldrecord dat de Amerikaanse ploeg even daarvoor had gelopen. De volgende dag werden de Amerikaanse vrouwen met 42,8s alleen wereldrecordhouders. Nederland herhaalde het kunststukje van de series en liep opnieuw 43,4s (in later jaren omgezet in een elektronisch vergelijkbare 43,44), dezelfde tijd waarmee de Russische ploeg met neuslengte verschil brons veroverde. Nadat deze tijd pas na 43 jaar, in 2011 tijdens de wereldkampioenschappen, door een Nederlands estafetteteam was geëvenaard, werd tenslotte in 2012 de beste Nederlandse prestatie ooit door Janice Babel, Kadene Vassell, Eva Lubbers en Jamile Samuel teruggebracht tot 42,90, waarmee er na bijna 44 jaar een eind kwam aan het bestaan van dit oudste nationale record. Sterk viel in Mexico buiten haar sportprestaties op, omdat ze een kleine rel

veroorzaakte doordat ze eigenmachtig haar rok van het voorgeschreven olympisch tenue drastisch inkortte en zo bij de openingsceremonie verscheen.

### Geen EK in Griekenland

In 1969 maakte Mieke Sterk voor het eerst haar politieke statement. Ze weigerde mee te doen aan de Europese kampioenschappen in Athene wegens het kolonelsregime in Griekenland. Dit tot grote woede van KNAU-officials. Een jaar later nam ze wel weer gewoon deel aan de Europese indoorkampioenschappen in Wenen, waar zij zich wist te kwalificeren voor de finale van de 60m

horden. In deze door de Oost-Duitse Karin Balzer gewonnen wedstrijd werd Sterk vijfde in 8,6s. Tijdens het outdoor seizoen won ze dat jaar in Turijn tijdens de universiade een bronzen medaille op de vijfkamp. Met 4828 punten eindigde ze achter de Russische Tatyana Kondrashova (goud) en de Bulgaarse Nedyalka Angelova (zilver).

### **Na haar sportcarrière**

Na haar sportcarrière ging Sterk zich in het vormingswerk bezighouden met randgroepjongeren, jonge asielzoekers en verstandelijk gehandicapten. Na de kabinetsformatie in augustus 1994 kwam ze voor de PvdA in de Tweede Kamer. Ze was een van de nieuwelingen die op initiatief van toenmalig partijvoorzitter Felix Rottenberg in de Kamer was gekomen om de PvdA-fractie een nieuw aanzien te geven. Ze kreeg er de portefeuille "sport, gehandicaptenzorg, middelbaar beroepsonderwijs, defensiepersoneel, arbeidsvoorwaarden en nazorg" toebedeeld.

Nadat zij in 1997, ook in een interview met het opinieweekblad Vrij Nederland, kritiek had geuit op de partij, werd zij op een onverkiesbare plaats gezet. De kritiek viel niet in goede aarde: ze werd inderdaad niet herkozen.

In oktober 2008 hielden enkele Mexico-gangers uit '68 een reünie en verscheen in het Algemeen Dagblad naar aanleiding daarvan een terugblik op de deelname aan de Olympische Spelen van Mexico.

### **Onderscheidingen**

- KNAU atlete van het jaar - 1973
- Unie-erekruis in goud van de KNAU - 1978



Links Mieke Sterk

## 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 G-atleten trainend op donderdag van 18:15 tot en met 19:15. De 10<sup>e</sup> editie gaat over de clubkampioenschappen en de finale van de competitie.

### 6 toppers op de hoogste trede

De eerste zaterdag van september was het tijd voor een mooi wedstrijdje. Traditiegetrouw rende we op deze dag een rondje door Warmenhuizen, dit jaar was het tijd voor de clubkampioenschappen. Net als vorig jaar was er een vierkamp bestaande uit 60 meter sprint, verspringen en balgooien en een lange afstand. Vorig jaar werd er 600 meter gerend, dit jaar 400 meter. Vorig jaar waren er diverse motivatie problemen om nog een rondje te rennen terwijl men al bij de finish stond, tsjhhh, geef ze eens ongelijk. Aanwezige Giganten waren deze dag: Willem Rijlaarsdam, Louai Batou, Max de Vries, Joey Zonneveld, Bente Smit & Sya de Jong. Max & Bente waren de enige ervaringsdeskundigen op de clubkampioenschappen. Tijdens de 60 meter sprint hadden we een bloedstollende wedstrijd bij de mannen. Oudgediende Max ging nek aan nek met ons loopwonder Joey. Joey verloor 10 meter voor de finish zijn schoen. Wat is er belangrijker? Je schoen oppakken of met één schoen zo snel mogelijk over de finish? Uiteraard, je schoen pakken. Zo kwam Max langs, en verloor Joey helaas enkele belangrijke secondes waardoor de Joey laatste eindigde bij de mannen. Bente moest zich in alle onderdelen haar meerdere erkennen in Sya. Maar tijdens het volgende onderdeel kwam Bente wel zeer dichtbij. Bente sprong 2.00 meter, Sya 2 meter 10. Sya noteerde precies dezelfde afstand als Louai. De verste sprong ging over de magische grens van 3 meter. Joey maakte zijn sprintsecondes in één klap goed door 3.03 meter te noteren. Als we gaan balgooien dan kijken we meteen naar één man. Zijn bijnaam is niks voor niks 'De sterkste man van Nederland': Willem van Rijlaarsdam. Joey bleek zijn grootste concurrent. Joey had de smaak goed te pakken want hij gooide die bal naar 21 meter 71. Willem kwam daar net niet aan met zijn 18 meter 57. Als toetje stond de 400 meter op het programma. De groei die we merken tijdens de trainingen kwam hier het meest tot uiting. De hele groep speerde weg. Joey pakte meteen de koppositie. Max & Louai gingen er vliegensvlug achteraan. Het gaatje werd ook kleiner maar niemand kon voorkomen dat Joey als eerste over de streep kwam: 1.46.6. Max klokte net onder de 2 minuten. Ter vergelijking: Max liep vorig jaar de 600 meter boven de 4 minuten. Een zonnetje, mooie resultaten en ook nog eens allemaal de eerste prijs. Want dat hoort er tegenwoordig een beetje bij op de eigen club.

### Medailleregen tijdens de finale

Grote afwezigheid tijdens de clubkampioenschappen: Willem Backer was er tijdens de finale van de competitie weer 'gewoon' bij. De finale was weer één week na de clubkampioenschappen en was ditmaal bij Lycurgus. Jesse ging samen met een begeleidster van Midgard en de vier toppers: Bente, Louai, Joey en Willem naar Krommenie toe. Deze wedstrijd kenmerkte zich door de grote keuze aan onderdelen. Dit resulteerde in een lage bezettingsgraad bij veel onderdelen. En dat was precies waar onze Nova-atleten optimaal van profiteerde. Te beginnen met onze vrouwelijke atleet: Bente. Enige speelster bij Balwerpen: Gouden plak! Bij Ver wist Bente een centimeter verder te springen dan de week ervoor: Bronzen plak. Helaas kwam Bente net 13 seconden tekort op de hordes, zij eindigde als 4<sup>e</sup>. Onze jongste topper wist 3 medailles binnen te slepen. Joey zijn loopkwaliteiten kwamen volledig tot uiting vandaag. 13.33 op de 60m horden was goed voor zilver en 1.29.40 was goed voor zilver op de 400 meter. 1.29.40!



dat is maar liefst 17 seconden sneller dan de week ervoor. Bij het verspringen kwam Joey helaas ditmaal niet over de 3 meter (2.84) maar dat was evengoed voldoende voor het goud. Willem & Louai hadden meer directe concurrenten. Willem stootte in het voorjaar zichzelf eens naar de 4<sup>e</sup> plek. Ditmaal werd hij 2<sup>e</sup> van de 7 met 6 meter 10. Tijdens Bal heeft Willem al meerdere malen op het podium gestaan, ditmaal ook: een bronzen plak na 20.89 meter. Bij het verspringen moest Willem zijn titel verdedigen. Zijn 3.58 was vorig jaar goed voor het goud. Dat zou dit jaar ook een gouden plak hebben opgeleverd, helaas kwam Willem niet op het podium vandaag: 4<sup>e</sup> met 3.25 meter. Louai had erg veel last van de concurrentie, strijd eigenlijk ook nooit om de prijzen maar ging wel naar huis met de aanmoedigingsprijs. Zodoende gingen er maar liefst 9 prijzen mee naar het noorden van de provincie. Met een 1.25 prijs per deelnemer, relatief gezien de succesvolste wedstrijd ooit!

---

## Nieuwe kogelring Nova accommodatie

Afgelopen zomer is er door av.Nova, met behulp van de klusploeg een 2<sup>e</sup> kogelring aangelegd welke op 19 september tijdens de Finale pupillencompetitie zijn vuurdoop kreeg. Deze ring is multifunctioneel aangebracht. Tijdens trainingen en wedstrijden kan men vanaf twee plekken tegelijk kogelstoten, maar ook is het mogelijk om vanaf nu kogelslingeren te beoefenen. De ring is namelijk zodanig gesitueerd dat hij met de achterzijde aansluit op het middenterrein en niet in conflict komt met andere disciplines. Zowaar weer een aanwinst voor onze toch al mooie accommodatie.



# Jong Blauw News

## Zandhappen

Het is de belangrijkste onbelangrijkste wedstrijd van het jaar: De KlimduinRun. 100 atleten, 95x15m speelveld, 51 hoogtemeters, 1 doel en 3 dagen spierpijn JB-toppers Matthijs de G., Mick van de V, Tijs H. & Carlien W. harken het Duin of Fame op. Bram B, Hugo V. & Jesse S. gingen de lopers met een hark achterna voor de volgende lopers. Ze vroegen zich af of er wel genoeg zand was, en inderdaad: De concurrentie werd nog wat zand in de ogen gestrooid en de hakken in het zand gezet. Het onheil van verzuring werd onderschat, de JB-lopers staken hun kop in het zand.

Er was een nette 5<sup>e</sup> plaats voor BI(o)auwe Meester Matthijs de G., maar gewonnen werd er niet. Ach ja, zand erover.

## De Duistermaat bokaal

Op een koude eerste herfstavond werden enkele JB atleten uitgedaagd om de strijd aan te gaan in het hoge noorden. De uitdaging van de avond was springen, zowel verticaal als horizontaal. Na vele jaren tartan gewend te zijn waren JB'ers Bram B. en Jesse S. voor het eerst sinds jaren weer op een grasbaan. Al weken werd uitgekeken naar het moment om weer als vroeger over de grasmat de stuiven. Helaas bleek bij aankomst dat onze licht jong blauwe vrienden over een tartan aanloop beschikken voor het ver en hoog springen.

Vriend van de club Stefan D. werd op voorhand als favoriet bestempeld. Later bleek dat dit was gebaseerd op het thuis voordeel. Alhoewel de aanloop van kunststof was, was de fundatie iets minder. Desalniettemin zette Bram B. en Jesse S. hun linkerbeen voor, dit was niet genoeg om Stefan D. zijn favorietenrol af te nemen. Onderling hielden de JB'ers het nog erg spannend, voor de einduitslag werd de puntentelling voor een meerkamp gehanteerd. Het verschil was 44 punten de kenner weet uiteraard hoe weinig dit scheelt, dit is ongeveer 30cm met ver en 5cm met hoog. Of deze wedstrijd een vervolg krijgt is nog de vraag. Organisator Stefan D. was in ieder geval enthousiast en wil de volgende DDB meer jong blauw zien.

## Clubkampioenschappen

Het was weer tijd voor de enige echte jaarlijkse clubkampioenschappen bij de senioren en masters. Met groots geluk. Want volgens Sara P. Weervrouw in opkomst. Was dit weekend een van de laatste zonnige weekenden van dit jaar. De ochtend begon met een poging tot het verbeteren van de tijd van Dafne Schippers op de 200 meter. Hier werden al enkele verschillen gemaakt in de strijd om het vrouwelijke clubkampioenschap. Bij de mannen bleef het spannend. Ook al verloor Erik T zeer belangrijke punten door volgens hem 'zijn zwaar beneden pijl conditie'. Volgens het chronoloog stond er een half uur pauze gepland. Maar met deze groep fanatieke doorzetters ging dat natuurlijk niet door. 'Is toch niet nodig' 'hier hebben we geen lange adem voor nodig' 'we worden er toch niet moe van'. Gonsde over de Warmenhuizense atletiekbaan. Dus de discussen werden opgeroepen en zo ver mogelijk geworpen. Enkele wilde met de speciale oranje, gewicht aan de randen discus werpen van Dirkjan G. Deze bleek niet altijd even speciaal te zijn. De verre afstanden bleven achter in de armpjes. Ook al deed Matthijs de G het zeer aardig. Vervolgens was er een korte pauze. Deze werd gebruikt om op te laden voor het hoogspringen. Hier werden nog niet alle verschillen gemaakt. Er was een spannende strijd tussen Lynn G, Maaïke T en Jolijn P. De laatste 2 sprongen beide een hoogte van 1.45m. Bij de mannen werd er flink gelachen om de legendarische sprongen van Bram B. Toch kwam hij zeer hoog. Samen met Jesse S. Uiteindelijk won Jesse S het hoogspringen met 1.80m. Lynn G moest helaas de strijd opgeven. Het feest in Alkmaar won het boven de enige echte clubkampioenschappen. Met de armpjes gespaard werd er begonnen aan het onderdeel kogelstoten. Nu kwam het team gezusters Hurkmans ook in actie. Deze keer met de meetlint in de hand. Uitschieters waren deze ronde Maaïke T en Erik T. Klinkt toevallig. Met pogingen om en nabij de 10 meter. Na een paar zeer verwarrende uitspraken van Jos de G. Zoals, Jolijn S? Gingen we vrolijk door. Toen was het tijd om de honger te stillen onder het genot van de aan tafel benoemde 'soep uit zak met takjes'. Waar het helaas misging met onze grootse mascotte Jonne V. Uiteindelijk weer helemaal goed gekomen. En we kijken er naar uit om haar ooit ook op dit kampioenschap te zien. Het verspringen stond klaar. Na alles verplaatst te hebben naar de andere kant konden we beginnen. Omdat NOVA atleten nou eenmaal graag voor de wind uit springen. Je weet maar nooit of er een clubrecord in zit. En jahoor die zat er zeker in. En nog wel bij Carol R. Die komt op het bord! Onder het toezien oog van clubrecordcoördinator Bram B. Er werd opvallend vaak goed foutloos gesprongen. Dat kon natuurlijk niet anders. Want Deni van S. Stond als wachter voor de bak. Hij kon helaas niet op alle onderdelen in actie komen. Na het verspringen gingen we in actie op de speerwerpenloop. Ze vlogen. Vooral die van Erik T. Dit is natuurlijk zijn onderdeel. En geheel volgens de prognose won hij dit onderdeel met gigantische overtuiging en haalde hij Jesse S op het 1 na laatste onderdeel ruimschoots in. Het favoriete onderdeel van de meeste atleten moest natuurlijk nog komen. De 800 meter werd dik gewonnen door Bram B. Die eindelijk zijn Bramstring een klein beetje onder controle heeft. De dag werd afgesloten onder het genot van een hapje en een drankje. En natuurlijk de lang verwachte prijsuitreiking.

## Nova kamp

5 september was het weer zover, we hebben er 2 jaar op moeten wachten het alom beruchte novakamp. De dag begon traditiegetrouw met de clubkampioenschappen voor de jeugd. Nadat deze formaliteit was afgewerkt mochten de tenten worden opgezet. In de novakantine werden door Erik T. en Lars D. een kennis wedstrijd georganiseerd. In teamverband werd er (zoals een echt atleet) fanatiek gestreden voor de winst, wijselijk werd de uitslag ook niet bekend gemaakt. Aan het eind van de avond was het tijd voor het "P" feest. De bedoeling was om verkleed te gaan als iets of iemand wat begint met een p. enkele JB'ers dachten dat het kostuum ook zo fout mogelijk moest en kwamen als Playboybunny, prostituee en potloodventer. Dit deed gelukkig niks af aan het feest, wat nog tot de vroege uurtjes duurde. De volgende dag stond er een speerwerp clinic gepland, ondanks het vroege tijdstip waren de afgereide atleten zeer positief, vooral de hindernissen in de vorm van tenten waren een leuke uitdaging. Bij het opruimen van de tenten vonden de ouders vreemde gaten in de tent. De gaten leken op kogelgaten het onderzoek ging niet als een speer en kwam uit op een dood spoor.

Jaargang 3, No.6	Pagina 2	November/December 2015
<p><b>Pluim van de maand</b> <i>'Enkel' voor de winst'</i></p> <p>De pluim van de maand gaat deze keer naar JB atleet Michiel de R voor zijn prestaties onlangs tijdens de Finale Senioren Competitie. De 3000 meter steeple, het Nova onderdeel bij uitstek, bleek weinig uitdaging voor alleskunner Michiel.</p> <p>In de weken voorafgaand aan de Finale was Michiel in training gegaan bij Mick van de V die deze discipline als geen ander beheerst. Desondanks kon niet worden verkomen dat Michiel zijn enkel besleerde tijdens een van de waterbakpassages. Ondanks dat liep Michiel op karakter de race uit, 'alles voor de punten'. Of zoals een passerende brabantse toerist zei: 'enkel voor de winst'.</p>	<p><b>Competitie finale</b></p> <p>Op 13 september jl. togen wij met de hele meute naar Uden, Noord-Brabant om deel te nemen aan de promotie-degradatie wedstrijd. Voor ons een feestje, want een top prestatie zou promotie kunnen betekenen. Gelukkig bleef het droog en konden we genieten van al het moois dat de atletiekbaan ons te bieden had. Bram B. steeg boven zich zelf uit door 1m 80cm hoog te springen, alsmede blauwe meester Martijn J. die zijn masterrecord 1500m aanscherpte. Voor de rest verzaakte niemand, maar de topprestaties die voor promotie geleverd dienden te worden bleven uit. Tevreden dropen wij af, waarna de afsluitende BBQ gelukkig niet verregende door de gastvrijheid van de familie Smit.</p>	<p><b>Winnaar Prijsvraag</b> <i>In de vorige editie van het JB News 2.0 is de volgende prijsvraag gesteld: 'Hoeveel rondjes moeten er gelopen worden voor een 400 meter bij Avantri? Het antwoord op deze vraag was als volgt:</i></p> <p><i>De baan bij Avantri is 300 meter lang, dus een 400 meter wordt gelopen door 1 ronde + 100 meter af te leggen oftewel 1,33 ronden. Van de ruim 1000 goede antwoorden hebben we één prijswinnaar getrokken. De gelukkige winnaar van de meet en greet met Jos, de voorzitter van de JB fanclub, is geworden: <b>Hugo Daddy</b>. Hugo van harte en tevens wij namens het hele redactieteam willen wij Jos van harte bedanken voor het oprichten van de JB fanclub!</i></p>
<p><b>Afscheid (1)</b></p> <p>Jim, een man van weinig woorden. Jim laat zijn benen spreken. Als ploegleider van het herenteam moest ik er meestal twee berichtjes aan wijden. Eén mail om te vragen of hij dit jaar weer mee deed en een tweede vrijwel identieke mail waarna altijd een kort bevestigend antwoord volgde voor wedstrijd twee en drie. En iedere keer was dat weer genieten. Jim kiest namelijk altijd de aanval, genieten voor de liefhebber dus. Op de competitiefinale liet hij (voorlopig?) voor de laatste keer zijn benen spreken in het blauwe shirt. Enkele minuten na zijn afscheidsspeech stond hij met panne langs de snelweg. Wij hopen dat je start bij Hera beter verloopt dan je afscheid bij ons! Succes bij Hera Jim!</p>	<p><b>Afscheid (2)</b></p> <p>Lynn, altijd present. Op uitjes, maar ook nooit te beroerd op de overgebleven onderdelen op de competitie voor haar rekening te nemen. Helaas verkiest ze volleybal bij De Boemel boven Jong Blauw. Lynn, succes. Je weet de weg naar de PvdWelleLaan.</p>	<p><i>Column</i></p> <p><b>De illustere job van het 'trainer' zijn</b></p> <p><i>Bij clubs worden ze met veel respect behandeld: de trainers. Vrijwillige sporters die zich belangeloos inzetten om mensen te enthousiasmeren en beter te maken in de ons allen zo geliefde sport. Voor sommige oefenmeesters en oefenmeesteressen blijkt dit alleen niet genoeg te zijn, maar zoeken meer uitdaging in de illustere job van het 'trainer' zijn. In de gespecialiseerde trainersgroepen, die in de volksmond ook wel 'harems' worden genoemd, kunnen de trainers tot hun volledige ontplooiing komen. Voorwaarde voor het hebben van een harem is wel dat minimaal 99% van de atleten van het vrouwelijke geslacht afkomstig is, de zogenaamde "odalischen". Trendsetter in het 'nieuwe' training geven is Deni van S, die al voor het tweede seizoen een harem heeft, welke in het verleden ook wel werd aangeduid als Deni's mokkelgroep. Ook Erik T in sinds september in het bezit van een heus harem, in de vorm van twee teams van de plaatselijke handbalvereniging. Goed voorbeeld doet volgen zegt men wel eens, dus er wordt verwacht meer Nova trainers binnenkort een nieuw harem zullen beginnen bij Nova. In de wandelgangen heeft de redactie van JB News onder andere de namen Mick van der V, Lars D en Jesse S gehoord.</i></p>
<p>De Quote (speciaal voor de blauwe meesters): 'Age is no barrier. It's a limitation you put on your mind' (Jackie Joyner-Kersey)</p> <p><b>Cheer Chart</b></p> <p><i>Normaal staat hier de top 5 van wedstrijden waar het gaat gebeuren, en waar je dus als supporter of deelnemer bij moet zijn komende twee maanden. Maar het baanseizoen is afgelopen. Naast een enkele indoorwedstrijd, bestaan de komende twee maanden uit:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1: Crosswedstrijden. Die van het Roele Cross Circuit zijn een aanrader.</li> <li>2: De thuiswedstrijden. Nova en STG organiseren een aantal leuke boslopen in het bos in Schoorl.</li> <li>3: Keihard trainen!</li> <li>4: The Fifth Annual Jong Blauw 2.0 Sinterklaas Quiz, 12 December 2015, opgave bij Jesse S.</li> </ol>		

## Fietsvakantie Turkije 7 september tot 5 oktober

Waar willen we gaan fietsen in 2015, Piet wilde wel weer naar Azië omdat onze fietstocht in Thailand in 2013 zo'n leuke fietstocht was geweest. Mij leek Turkije wel wat, dat is namelijk ook Azië. Piet had zo zijn bedenkingen maar na een presentatie over deze reis tijdens de fiets- en wandelbeurs waren we het eens het wordt Turkije. De hele trip duurde 29 dagen waarvan 2 reisdagen, 15 fietsdagen en nog 12 dagen om andere dingen te doen. De eerste 2 en laatste 2 nachten waren vastgelegd, de rest bepaalden we zelf omdat je nooit weet wat je tegenkomt.

Margret (mederedactielid) bracht ons maandag 7 september naar Schiphol, daar aangekomen bleek dat we al een uur vertraging hadden, in het vliegtuig hebben we ook nog een klein uur doorgebracht voordat het opsteeg. Bij aankomst op het vliegveld Atatürk, bleek de 1<sup>ste</sup> taxi niet op de hoogte dat er fietsen mee moesten, de 2<sup>de</sup> poging mislukte ook, nu was de taxi te klein, Maar 3 maal is scheepsrecht er kwam een grote bus, alleen de stoelen konden niet platgelegd worden. De fietsen werden met veel gemanooeuvreer bovenop de rugleuningen gelegd. Piet zat naast de chauffeur, ik erachter en houdt de dozen tegen bij elke bocht naar links. Piet houdt ze weer tegen als er geremd moet worden. 3 Ur later dan gepland komen we bij het hotel aan. In Istanbul hebben we vele hoogtepunten bezocht, o.a. de Hagia Sofia, Topkapi paleis, de bazaar, Basilica Cistern, een ondergronds waterreservoir met een capaciteit van 80.000m3 gebouwd in 532 PD. Ook hebben we nog een fietstochtje gemaakt langs de oevers van de Marmarazee. Vrijdagmiddag vertrekken we met de boot naar Bandirma, om daar zaterdag te beginnen met de fietstocht.

De route is afwisselend, pittig tot zwaar, onverharde paden, soms langs de vluchtstrook van een autoweg. We rijden door verstilde dorpjes, door mooie bergdalen, langs Amerikaans uitzijnde stadjes, wat huizen, winkeltjes en dan weer een verlaten landschap. Een kanttekening zijn de enorme bergen afval. Van wat wij hebben gezien langs de kant van de weg en in de dorpen aan afval, daar kan de HVC



minstens een dag van draaien. Tijdens onze reis was er ook het offerfeest ofwel "Bayrami" de geiten, koeien en schapen worden dan massaal geslacht in de open lucht. Vele Turken die in het buitenland wonen komen speciaal voor dit feest terug om dit met de familie te vieren.

In de dorpjes zie je de oudere mannen in een theehuis zitten, drinken thee, kletsen wat, doen een spelletje en dat gaat dag in dag uit. Regelmatig nodigen ze ons uit voor een kopje thee, een heel enkele keer spreken ze een beetje Duits. We grijpen dit met beide handen aan, in Turkije in het binnenland heb je geen terrascultuur, of zomaar een bankje in een parkje of bij een mooi uitzichtpunt. We drinken onze koffie en de thee die wordt aangeboden, 's middags eten we een broodje en een enkele keer kunnen we eten in een klein restaurantje, en hebben zodoende vaak een stoel en een tafel. Vol ontzag horen ze ons aan als we met gebaren en het Turkse woordenboekje uitleggen wat we aan het doen zijn. Dan wijzen ze naar ons en vergelijken hun lichaam (met name hun buikomvang) dat met het onze. Auto's claxonneren en zwaaien naar ons, zelfs de treinmachinist van een goederentrein, stond met 2 armen te wuiven en de hoorn van de trein schalde door de lucht. Als we een fotogeniek plaatje willen maken van mensen op het land, dan krijgen we steevast iets aangeboden, appels, meloenen, olijfzeep, zelfs een complete picknick. Kopen langs de weg is ook niet te doen, we hoeven nooit te betalen. De mensen zijn zo gastvrij en eerlijk, zeggen "Welkom in Turkije, je bent een gast in ons land", daar kunnen wij misschien wel iets van leren. Ook zijn ze zeer behulpzaam, als ze Engels spraken, dan kregen we hun telefoonnummer, voor het geval er problemen zouden zijn. Daar hebben we gelukkig geen gebruik van hoeven te nemen.

Turkije is voor een groot deel nog een agrarische samenleving, zelfs in Istanbul liepen er kippen over straat en verkopen ze er trekkers en andere landbouwapparaten. We zagen de zongedroogde



tomaatjes en rozijnen liggen in de buitenlucht. Roma's deden de werkzaamheden, ze bivakkeerden daar tot het werk gereed was. Over het algemeen kleine akkertjes met paprika's, tomaten, rode kool. Boomgaarden met appels, citrusvruchten, katoen- en druivenplantages. Veldovens voor handvormige bakstenen die met de hand gestapeld, opgeladen en vervoerd werden o.a. naar Amsterdam. We bezoeken diverse archeologische opgravingen o.a. Efeze onvoorstelbaar wat er 1100 AD al is gebouwd en dat zonder al die technische hoogstandjes die we heden ten dage voorhanden hebben. In Bergama "een zusterstad van Alkmaar" ontmoeten we een van de laatste perkamentmakers 84 jaar, een trotse man die zijn beroep nog steeds met veel trots uitvoert.

Op een dag moesten we 90km. rijden waarvan er in het begin van de etappe 25km. onverhard met keien en kuilen, het gemiddelde lag dus erg laag. Om 14.30uur hadden we nog maar 50km. gefietst nog 40km. te gaan. Dan is het niet leuk meer, maar ziedaar een groot bord met "Wellness Hotel" massage, mudbad, heetwaterbronnen. De keuze was snel gemaakt een half uur later lag ik al op een tafel om ingesmeerd te worden met volgens de folder een weldadige modderpakking. Piet lag lekker te zonnen. Daar waren ook 3 dames uit Nederland die op uitnodiging van een Nederlandse hostess het kuuroord bezochten. Een van de dames was Mieke Sterk, zij vertelde hilarische verhalen over haar deelname aan de Olympische Spelen in Mexico in 1968. Had nog steeds contact met haar voormalige trainer Wil Westfall en teamgenoten van de estafetteploeg waarmee ze 4<sup>de</sup> werden op de 100mtr.

We vervolgen onze fietstocht uitgezwaaid door Mieke en haar vriendinnen naar Pamukkala, de kalkplateau's met het Romeinse bad en ook hier weer een prachtig geres-taureerd Amfi theater. De route gaat verder door een prachtig natuurgebied, langs een zoutmeer waar we roze Flamingo's en grote zilverreigers zien. Veel afgravingen zien we in een gebied waar we enkel herders met hun schapen tegen-



komen. En dan zien we ons einddoel een prachtig blauw meer, we moeten nog wel wat op en neer, komen nog een wielrenner van een Turkse ploeg tegen maar dan hebben we het eindpunt bereikt. Het was weer een fantastische reis. Mede door de leuke ontmoetingen met de Turkse bevolking maar ook met andere toeristen. En de vele bezienswaardigheden die we hebben gezien. De laatste 2 dagen brengen we door aan het meer Egerdir in een eenvoudig pensionnetje, met een zeer gastvrije eigenaar. We relaxen, lezen en zwemmen, we hebben zoveel gezien, we zijn voldaan. Nog naar een lokale markt geweest met allerlei producten van de omgeving, een prachtig gezicht alle kleuren en geuren van de kruiden, het eten wat er wordt gemaakt, groenten, boter wat in een leren zak wordt bewaard. Maar ook potten en pannen, allerhande huishoudelijke spullen en kleding.

En dan gaan we maandag 5 oktober om 13.20uur met de taxi naar het vliegveld, ook nu weer geen alledaagse trip. Een Berlingoachtige auto, de fietsen gaan achterin, de achterstoelen gaan plat. De klep kan niet dicht en wordt met een touwtje vastgebonden. Er blijven nog 2 zitplaatsen over een voor de chauffeur en een voor ons. Met een snelheid die ons te hard gaat, de chauffeur kwam later dan gepland, zitten wij met z'n tweeën op een stoel. Gelukkig is het vliegtuig niet zo ver, en het landschap mooi. De fietsen door de douane loodsen is nog een hele tour, de apparatuur is daar niet echt op berekend. Maar uiteindelijk 10minuten voor tijd is alles geregeld, en zitten we tot aan Istanbul 1<sup>ste</sup> klas. Dan nog even wachten voor de volgende vlucht rond 22.30uur komen we aan in Amsterdam.

Piet en Nel

## Een stukje geschiedenis 35 jaar AV NOVA

Tijdens de laatste jaarvergadering heb ik beloofd om iets te schrijven over: 35 jaar Nova, een stukje geschiedenis! De aanleiding hiertoe was de vraag van Piet Stuijt: Hoe is Ben Gieling ooit bij Nova gekomen? Ja, dan moet ik zeker 50 jaar terug in de tijd.

Geschiedenis berust op feiten en gebeurtenissen. Teveel van het goede in een verhaal hoeft niet, vandaar mijn terugblik in delen.

### Deze Novakrant deel 1

Het zou kunnen zijn, dat ik bepaalde mensen vergeet op te noemen. Het zijn er zoveel! Er zijn zoveel personen in deze 35 jaar zo actief geweest! Hier en daar heb ik informatie ingewonnen en hoorde ik verrassende dingen.

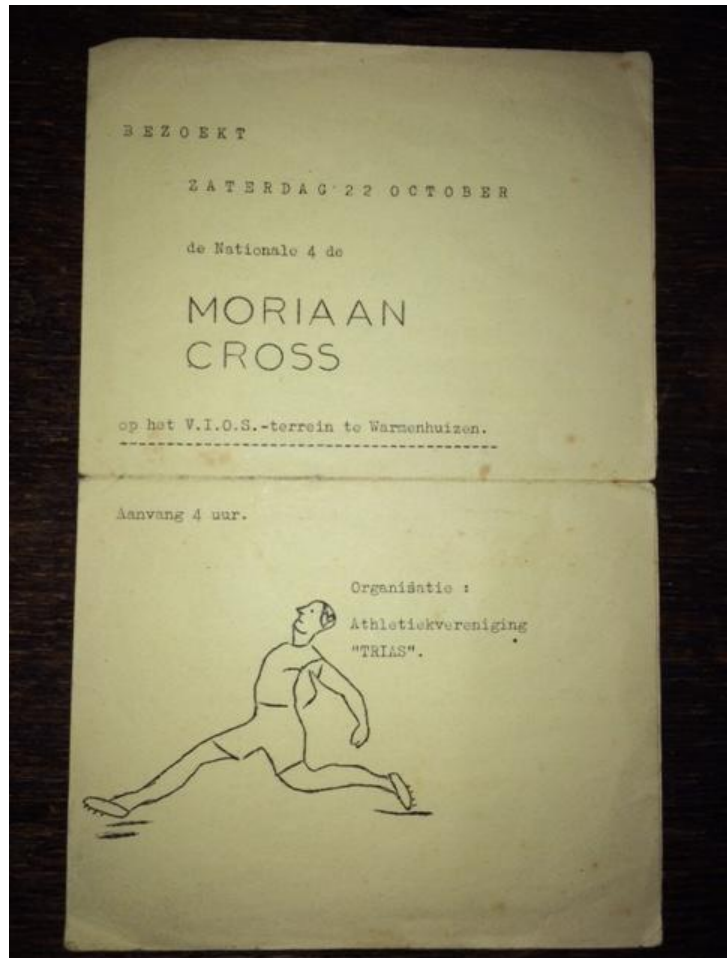
Eerst over Ben. Het contact tussen Ben, Theo de Nijs en Cees Modder enz. bestond al lang voordat Nova werd opgericht. 50 jaar geleden organiseerde men in Warmenhuizen "De Moriaancross". Ben was reeds bij dit evenement betrokken en heeft later zich altijd ingezet voor Nova.

Tijdens deze cross liepen de lopers over het voetbalveld van Vios en omliggende weilanden. Wat een feest in zo'n klein dorp! Sterke lopers uit de omgeving kwamen aan de start o.a. Jan Keesom, Jan Wit, Willem Ootjers, Cees Modder, Wil Bouter, Lauw Groot, Theo de Nijs enz. Theo de Nijs ( mijn broer ) werd als 18 jarige Ned. Kampioen op de 3000 meter cross en op de baan.

Trots waren wij in Huize de Nijs op zo'n sportieve broer. Na zijn dagelijkse werk als bouwvakker meteen de duinen in en veel trainen. Theo was lid van Olympus, Ben was daar ook lid. (a.v. in Alkmaar) Dit werd later Trias (door een samenvoeging van drie verenigingen). Met Ben volgde Theo centrale trainingen in Amsterdam.

Als ik nog verder terug ga in de tijd, bleek er al veel animo te zijn voor atletiek. O.l.v. Cees Pronk (opa van Glen, Chris en Bert) ging men al trainen in Schoorl met o.a. Betty Quant, Riet Bruin, Tiny Tesselaar, Corrie Pronk, Jan Pronk, Cees Nannes ( Bas) enz. Ook werden er bij de voetbal atletiek onderdelen beoefend. Hierbij blonken uit: Jaap Dekker, Frans Stam, Jan Smit en Joh. van Wonderen. Via een jongerenvereniging hadden zij uitwisselingen met andere dorpen. Warmenhuizen had veel talent, o.a. wielrenners, schaatsers en lopers. De behoefte om aan atletiek te doen was zeer sterk aanwezig.

Een atletiek accommodatie, een droom van een aantal mensen, begon steeds meer vorm te krijgen. Ongeveer 36 geleden waren de eerste vergaderingen met de gemeente en een aantal belangstellenden: Ted Rood, Piet van der Welle en Theo de Nijs waren de mannen van het eerste uur. 19 januari 1980 was het een feit! Een atletiekvereniging werd opgericht. Ik volgde de ontwikkelingen vanaf het begin. Waarom? Graag wilde ik mij aansluiten bij deze groep. Gemotiveerd



door de prestaties van mijn broer en ook door de interesse voor het vak spelleiding ( ik kwam nl. uit het kleuteronderwijs ).

Het eerste bestuur bestond uit: Theo de Nijs (voorzitter), Piet van der Welle (secretaris), Anneke Smit (penningmeester), Jan Houtenbos, Willem Ootjers, Wim Drost, Truus Rood, Ton Hof, Joop Nota, Frans Boekel en Dick Sevenhuysen. Als bestuur vergaderden wij eenmaal in de maand in de Nova kantine (keet). Piet van der Welle, onze secretaris, heeft altijd veel werk gedaan voor het reilen en zeilen. In deze beginperiode gebeurde veel administratie handmatig, zoals: typen, faxen, telefoneren, enz.

Vanaf het begin boden Truus Rood en ik ons aan om de jeugd te begeleiden. De locatie: ijsbaanterrein en in de winter een sporthal. Wij kregen assistentie van: Loes Suiker, Marian Houtenbos, Gerard Latenstein, Nel Ootjers, enz. Trainers kwamen en gingen, de sfeer was altijd goed. Iedere donderdag om 16:00 uur Novatraining. Wij begonnen met ongeveer 60 kinderen de warming up (door middel van een spel), dan werden de groepen naar leeftijd ingedeeld en de laatste vijf minuten liep iedereen de 1000 meter (twee rondjes om de baan).

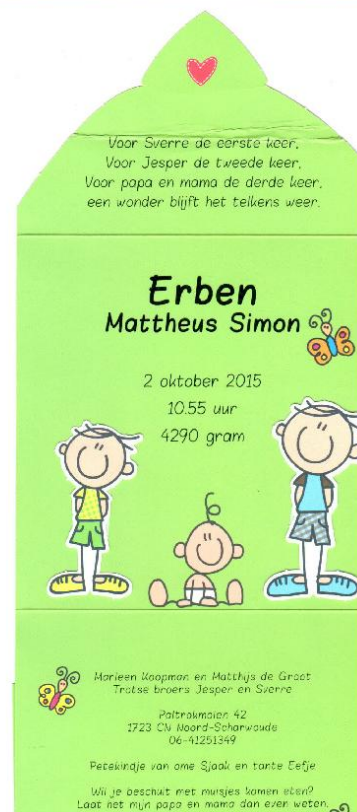
Truus Rood maakte de lessen voor ons, zij volgde nl. de JAL-cursus (Jeugd Atletiek Leidster). Op woensdag in mijn brievenbus een keurig getypt velletje met telkens variatie van oefenstof.

Het clubtenu werd ook in deze tijd uitgezocht: model, kleur en embleem. Unaniem werd gekozen voor de kleur blauw. Voor het embleem kwam wat knip- en plakwerk kijken en natuurlijk moest er een naam voor de vereniging komen. Dit werd: **Nova**.

Genoemd naar het stuk grond met de naam Nova Zembla, dit ligt namelijk ten noorden van Warmenhuizen. Bovendien betekent de naam Nova: nieuwe ster!

Hiermee besluit ik mijn deel 1.

Joop Nota



## Van harte gefeliciteerd alle jarigen van November en December

### November

03 Nick Vlaar  
04 Ans Blekkenhorst  
04 Laura Boekel  
04 Glenn Pronk  
07 Deni van Schagen  
08 Eefje Dalenberg  
08 Margje Hoogeboom  
10 Kiki Klaver  
12 Niek Barsingerhorn  
12 Ineke Bas  
12 Marian Robert  
13 Eva Praat  
13 Riet pronk  
13 Sanne de Wit  
15 Noortje Kruijer  
16 Kelly Schouten  
17 Theo de Nijs  
19 Mike Wever  
20 Maaik Kruijer  
21 Ferry Engel  
21 Rina Smit  
22 Sara Groot  
22 Margo Hogervorst  
23 Ellen Marnette  
25 Jolijn Prins  
27 Liz van den Berg  
27 Luuk Dekker  
27 Christiaan Rozendaal  
30 Jeske Hoogeboom  
29 Thomas Jorritsma  
30 Mark Dekker

### December

01 Willem Schoone  
02 Myrthe van Dok  
02 Marcel de Joode  
03 Anneke Raat  
05 Amber Hurkmans  
06 Saskia Janssen  
06 Carol Rademakers  
07 Chris Karsten  
08 Annemiek van der Stoop  
09 Rob Duvivier  
11 Carlien Wabeke  
12 Ellie Veldhuis  
13 Maud Burger  
14 Isabelle Stam  
16 Mark Dekker  
16 Alex Karbet  
16 Luc Karsten  
16 Louis Suiker  
18 Niels Goudsblom  
18 Mitchell Groen



### Welkom aan onze nieuwe leden

Fee Plomp, Daaf Plomp, Sylvana Enkhorst, Senn Quant, Jill Bruin, Sjoukje Kruijer, Noortje Kruijer, Yde Dekker, Lieve Keppel, Det Latenstein, Liz van den Berg, Floor van den Berg, Anna Goossens, Louai Batou, Joey Zonneveld, Luc Karsten, Romy Pancras, Bas Peerdeman, Isa Dekker, Maud Burger, Isa Versteeg, Quinty van Wijngaarden, Jill Bruin, Justin Maijer, Donna Dekker, Lucas van Meerlant, Chinara Arykbaeva, Douwe Ploeg, Kim Blankendaal, Noor Strooper .



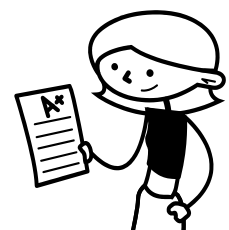


## Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je?  
Merel Berkhout
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?  
12 Jaar en geboren in het ziekenhuis van Alkmaar
3. Op welke school zit je?  
Jan Arentsz in Alkmaar
4. Wat wil je later worden?  
Nog geen idee, misschien iets met dieren
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?  
Vanaf groep 3. Ik vind het leuk omdat je zoveel verschillende dingen doet.
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?  
Carol, ze is erg enthousiast
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?  
Verspringen
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?  
3.81 meter

---

9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?  
Usain Bolt
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?  
Veel zoals Wie is de Mol of De jongens tegen de meiden.
11. Wat is je mooiste CD?  
Verschillende
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?  
De Minions
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?  
Met mijn ogen dicht, omdat het over een blind meisje gaat.
14. Heb je nog meer hobby's?  
Buiten spelen
15. Waar heb je een grote hekel aan?  
Tegenwind!
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?  
Sophie Gutker



## Mooie wandeltochten in Noord Holland

(november - december)

(met je KNWB-pasje krijg je korting, zie de prijs. Als je (als wandel lid) nog geen pasje hebt graag contact opnemen met Sylvia Groen, secretaris van Nova)

### 8 november

Najaarswandeltocht Texel

Afstanden: 5, 10, 15 km

Starttijd: vanaf 13 uur.

Info: [www.hetgoudenboltje.nl](http://www.hetgoudenboltje.nl)

Inschrijfgeld 3 euro (2 euro)

Startplaats: De Compagnie, Haven 20, Oudeschild

Bijzonderheden: niet bepijld.

### 15 november

3<sup>e</sup> stampottocht, den Helder

Afstanden: 5, 10, 15, 20 km.

Starttijd: vanaf 9 uur

Info: [fam.mooij@gmail.com](mailto:fam.mooij@gmail.com)

Inschrijfgeld: 3,50 euro (3 euro)

Startplaats: Clubgebouw de Jutter, Spoorgracht 5a, den Helder

Bijzonderheden: is bepijld. Na afloop gratis portie stampot (om op te eten...)

### 19 november (donderdag!)

Moskee wandeltocht,

Zaandam

Afstand: 10 km

Starttijd: 10 uur

Info: [www.delaatsteloodjes.nl](http://www.delaatsteloodjes.nl)

Inschrijfgeld 3,50 euro (2.50 euro)

Startplaats: Clubgebouw Plato, Poelenburg 156<sup>e</sup>, Zaandam

Bijzonderheden: Gezamenlijke start, niet bepijld

### 21 en 22 november

St. Nicolaaswandeltocht,

Schoorl

Afstanden:

5, 10, 15, 20, 25 km

Starttijd: vanaf 9,00 uur.

Info: [j.terband@quicknet.nl](mailto:j.terband@quicknet.nl)

Inschrijfgeld: 4 euro (3 euro)

Startplaats: De Viersprong, Laanweg 1, Schoorl

Bijzonderheden: Is bepijld



### 13 december

Winterwandeltocht Texel

Afstanden: 5 en 10 km

Starttijd: 13-14 uur

Info: [www.hetgoudenboltje.nl](http://www.hetgoudenboltje.nl)

Inschrijfgeld: 3 euro (2 euro)

Startplaats: Rest. Bos en Duin, Bakkenweg 16, den Hoorn

Bijzonderheden: is bepijld

### 26 december

Kerstwandeltocht, Castricum

Afstanden 5, 10, 15, 20 km

Starttijd: vanaf 10 uur

Info: [grin53@zonnet.nl](mailto:grin53@zonnet.nl)

Inschrijfgeld: 3 euro (2 euro)

Startplaats: Dorpshuis De Kern, Overtoom 15, Castricum

Bijzonderheden: is bepijld, eventueel toeslag 1.80 euro duinkaart

### 26 december

Midwinterhoornwandeling

Afstanden: 6,12 en 20 km

Starttijd: 10 – 11 uur

Info: [www.sportwandelschool.nl](http://www.sportwandelschool.nl)

Westfriesland

Inschrijfgeld 3,50 euro (geen korting)

Startplaats: Muziekgebouw Odeon, Sluisweg 7, Hoogkarspel

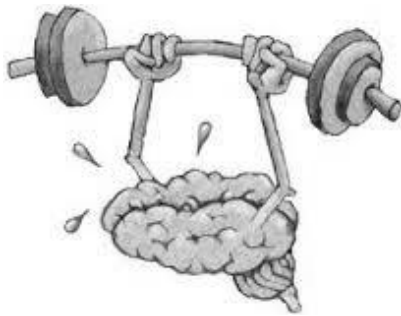
Bijzonderheden: Is bepijld

Peter en Marian Robert



## Train je mentale weerbaarheid

Traditioneel zitten we in de maanden waarbij we een trainingsdip zien in de opkomst bij de club. Met minder daglicht en ongunstige weersomstandigheden is het minder makkelijk om lekker op gang te blijven. De zomerse teint verdwijnt als sneeuw voor de zon en kelderkuiten manifesteren zich achteloos en blijven bedekt. Om het voor onze enthousiaste Nova-trainers leuk te houden met een flinke ledenopkomst ben ik daarom in de ins en outs van mentale weerbaarheid gedoken. Dat lijkt mij de sleutel tot meer sportplezier en een nog beter benut trainerscollectief via een massale trainingsdeelname. Eerst geeft ik achtergrondinformatie, waardoor nieuwe inzichten soepel beklijven en daarna de oplossing en vervolgens hoofde je het alleen in de praktijk te brengen, makkelijk zat!



Overall is er een hoog verwachtingspatroon van je omgeving en er is bijna geen baan voor het leven meer. Daardoor wordt er veel van het incasseringsvermogen en humeur van de doorsnee mens gevegd. Je moet meer doen in minder tijd. Het is verschillend hoe de druk beleefd wordt. Waar de een laconiek blijft daar geeft de ander meteen duidelijke grenzen aan of ontploft verbaal. Gelukkig zit er niet standaard een geladen raketwerper op iedere auto. Het verschil zit nogal eens in geestelijk welbevinden. Hardlopers onderscheiden zich overwegend van hooligans doordat zij zich kunnen ontladen door fysieke inspanning. En de conditie die de regelmatige inspanning genereert zorgt ervoor dat je je goed kunt

opladen, of eh, lekker in je vel zit. Mentale weerbaarheid geeft aan dat je geestelijk veerkrachtig bent en beter met tegenslagen en stress kunt omgaan. Het is net zo belangrijk als lichamelijk fit zijn. Want, een gezonde geest leeft in een gezond lichaam. Ben je mentaal gezond, dan functioneer je beter, voel je je gewoon lekker fit, heb je minder druk, ga je beter om met problemen en ben je minder ziek. Om gemotiveerd te blijven is je focussen op een haalbare uitdaging een goed plan. Doelen hebben helpt je richting te geven aan je leven. Door jezelf doelen te stellen neger je sneller boosaardige buienradars en ga je ervoor ondanks minder gunstige omstandigheden. Bij het realiseren word je blij, krijg je energie en voel je je waardevol.

Ook goed voor jezelf zorgen hoort thuis in het rijtje tips voor een betere mentale weerstand. Dus maak tijd vrij en onderneem activiteiten die je leuk vindt en plezier geven. Naast je uitleven in je favoriete sport kan je denken aan nieuwe films kijken of een sportwedstrijd bijwonen, zolang het verkleeft aan de bank voor de TV hangen er maar niet bij is. Even niets moeten geeft rust, geestelijk en lichamelijk. Daarnaast doet relaxen je goed, omdat je zo je batterij weer oplaadt. Tackel daarom de zoveel mogelijk negatieve factoren waar je niets aan hebt. Laat het los. Energieverslinders zonder toegevoegde waarde kan je maar het beste elimineren waardoor je meer mentale vrijheid terugkrijgt. Dit geldt vooral voor zaken die je zelf niet in de hand hebt als bijvoorbeeld fileleed of treinvuival. Geef je over aan het ritme van de seizoenen. Actief sporten is uiteraard een perfect middel om

jezelf op te peppen en tegenslag op de achtergrond te zetten. Het maakt dan niet uit of je dat haastig doet of op je gemak wandelend. Er uit zijn en de zinnen verzetten dat is waar het om draait. Aanvullend op de sportieve continuïteit gedurende de donkere dagen helpt het de positieve dingen in je leven te zien. Gelukkige mensen zien wel de euro op de weg liggen. Pak de lichtpuntjes. Die helpen je met tegenslagen om te gaan. Je kunt zo actief je eigen batterij weer opladen en je nieuwe elan geven. Het is gebleken dat succesvolle mensen er op allerlei gebied er onvoorwaardelijk van overtuigd zijn te zullen slagen. Een opgewekt humeur en zelfvertrouwen opent menige deur. Voel die korte tel de zon op je gezicht, de wind door je haren, die natte zoen van je kind of die prikkelende van je oma, zie in een overvol wolkendek vanuit de file een schilderij van een Oudhollandse meester. Zo maar enkele voorbeelden van kleine dingen die je kunnen raken. Je zult ontdekken dat zeker ook eenvoudige zaken en gebeurtenissen van alledag je mentale weerbaarheid positief beïnvloeden. Ervaar het bewust en geniet er volop van. Leef in het hier en nu. Doorzetten als het even tegenzit doe je ook voor je trainingsmaatjes, die je scherp houden maar tevens voor de trainer die er ook in weer in wind voor je is om je te laten genieten en sterker te maken.

Ruud Doodeman



## NOVA kamp 2015

Het is zaterdag 5 september. Na vele voorbereidingen is voor ons het grote moment aangebroken. Het NOVA terrein is om half 5 vol met kinderen. Sommigen nog aanwezig van een lange dag clubkampioenschappen, die gelukkig zonder buien verliep. Andere kinderen komen het terrein opstromen samen met hun ouders, bekapt met tent, slaapzak en luchtbed. De eerste tentjes herrijzen op het wat druilerige en tamelijk doordrenkte NOVA terrein. Iedereen lijkt er op het eerste oog, ondanks de slechte voorspellingen, veel zin in te hebben. Om 5 uur zijn alle 70 kampgangers gesetteld en begint het kamp dan echt. De kinderen krijgen van onze club- duizendpoot, Nelina, een envelop. In die envelop vinden ze een kleur die hen naar hun groepje leidt. De groepjes zijn opgebouwd uit kinderen van alle leeftijdscategorieën plus twee begeleiders. De teams worden meteen aan het werk gezet. Ze moeten eerst met elkaar een rebus oplossen met voor ieder team een unieke oplossing, daarna moeten ze een originele naam voor het team bedenken. De rebus werd uiteindelijk het snelst op gelost door de Lichtgele aapjes onder leiding van Bregje Dekker en Lonneke Rademakers. Buiten staan dan al een deel andere spellen op ze te wachten. De teams werken daar een spellencircuit af om elkaar wat beter te leren kennen. De klok tikt ondertussen rustig door en na een lange dag van sporten wil de inwendige mens ook weleens wat gebruiken. Dankzij vele behulpzame ouders, waar grote dank voor, hadden wij gelukkig een enorme berg pannenkoeken voor de kinderen klaar staan. De pannenkoeken werden behendig naar binnen gewerkt tot ook het laatste buikje gevuld was. Een bodem die, met in het vooruitzicht een drukke avond, ook wel nodig bleek.

Na het eten konden de kinderen even uitbuiken en uitrazen op het terrein, terwijl ondertussen de kantine tot quizpodium werd omgetoverd. Om zeven uur stroomde het publiek binnen en kon de show beginnen. Na de opkomst van de twee uiterst mooie en goed geklede presentatoren kon de avond voor voornamelijk de vrouwelijke begeleidsters al niet meer stuk. Gelukkig waren er enkele EHBO'ers aanwezig om alle flauwgevallen dames te helpen en het vele kwijlen te stelpen. Na deze rommelige start moesten de teams er toch echt aan gaan geloven. De komende twee uur zouden ze worden onderworpen aan de meest uiteenlopende onderwerpen. De teams werden onder andere getest op parate kennis, intuïtie en rekenkwaliteiten. Ook konden de teams punten scoren door de oudste jongen uit het team zo origineel mogelijk aan te kleden. En dus vlogen de beha's, pionnen, stiften en vele andere bijzondere kledingstukken door de kantine heen. Waarna onze deskundige jury, bestaande uit Nelina, Sylvia en Carol, iedereen van commentaar en punten voorzag. Naast deze hectische toestand bedachten teams ook een teamsong op het deuntje van een hondje van de slager en werden ze getest op het blind vla eten. De uiteindelijke winnaars waren De Pannenkoekenbakkers, onder leiding van Jesse Smit en Marc Rademakers. Al met al een gezellige en geslaagde quiz volgens mij en mijn mede presentator Lars.



Na even te hebben bijgetankt te hebben met een hapje en een drankje was het alweer tijd voor het nachtspel. Ondanks een heftige, maar gelukkig korte regenbui, kon het dierengeluidenspel toch doorgaan. Voor dit spel werden een tiental begeleiders verspreid het terrein opgestuurd. Zij verstopten zich en maakte zo af en toe het geluid van een dier. Daarna werden de kinderen in groepjes weggestuurd met een soort bingokaart. Op deze kaart stonden echter geen nummers, maar

dierenplaatjes. De kinderen moesten deze dieren in de juiste volgorde op het terrein zien te vinden, zodat uiteindelijk de hele kaart afgestreept was.

Zodra iedereen weer opgewarmd was en in sommige gevallen wat droge kleren waren aangetrokken kon de afsluiting van de dag beginnen. De kantine was in de tijd dat de kinderen buiten waren omgetoverd tot een heuse discotheek met een grote muziekinstallatie en grote discolichten. Nadat alle kinderen van vingerlichtjes waren voorzien werd de club geopend en mochten de kinderen binnentreden. De Dj's Spin & Pimp gooiden de ene na de andere hit door de tent, waardoor de voetjes tot in de late uurtjes van de grond gingen. Nadat de laatste atleten op bed lagen, met nadruk op lagen, want geslapen werd er nog niet veel. Konden we concluderen dat de eerste avond meer dan geslaagd was.

De volgende ochtend stond voor de begeleiding de wekker alweer vroeg. Er moest al vroeg weer van alles klaar staan, voor een sessie ochtendgymnastiek. Na enige voorbereiding werd om 7 uur de muziek volop aan geknald, waarna iedereen zijn tent uit werd getrokken. Zoals u zich kan voorstellen leverde dit de nodige zure ochtendgezichten op. Na iedereen verzamelt te hebben werd er onder leiding van mij en Lars het stramme lichaam in beweging gebracht. Ondanks ons grote enthousiasme wat we meebrachten ging alles toch erg moeizaam bij de kinderen.

Na de lichaampjes wat te hebben wakker geschud wachtte binnen een heerlijk ontbijtje op de kinderen. De hoofden zakte al snel weer wat in en lagen in veel gevallen nog net niet op de tafel. Ondanks alle vermoeidheid konden de meeste



kinderen zich na het broodje weer opladen voor een pot roofkwartet op de baan. Een soort levend kwartet, waarbij je voorwerpen moest proberen te stelen bij de andere teams. Na dit actieve spel, had Nelina een rustig tussendoortje ingelast voor de vermoeide medemens. Zodoende werd de kantine voor even bejaardencentrum NOVA voor een potje bingo. Hierna werden er vier groepsleiders opgetrommeld voor het spel levend memorie. Er werden allemaal tweetallen gemaakt met eenzelfde bewegingen. De groepsleiders, Tijs Hofmann, Lonneke Rademakers, Jeroen Gruijs en Jolijn Prins moesten proberen zoveel mogelijk juiste tweetallen bij elkaar te krijgen.

Over het hele terrein waren ondertussen 40 vragen opgehangen voor het Zweedsloopspel. Bij dit spel moesten teams zo snel mogelijk alle vragen beantwoorden. Dit moest echter wel in de juiste volgorde en met juiste code (deze stond achter de antwoorden). Met veel fanatisme werd er gestreden. Het werd een zenuwslopende wedstrijd waarbij de Vreetzakken uiteindelijk aan het langste eind trokken en Team zwembroek genoeg moest nemen met plek 2.

Na een weer goed verzorgde lunch werd het kamp afgesloten met een zeskamp. Waarbij de teams streden op de onderdelen: Tamponhockey, oberrace, sponzenrace, zaklopen en de tapijttegelrace. En was er het onderdeel teamfoto, waarbij de teams met hun vermoeide gezichten nog een keer probeerde te stralen.

Tijdens de afsluiting verzamelden we nog een keer met alle ouders op de baan. Onder een schitterend zonnetje sloten we het kamp af met ieders 'hondje van de slager'. De creatieve geesten van ieder team waren duidelijk goed bezig geweest. De ouders konden de meeste liedjes meer dan waarderen. Om een impressie te geven van de teksten heb ik hier de tekst van



De Goude Handjes:

Daar boven op de berg  
Daar staat de Goude hand  
Die kijkt uit over  
Het Novakamp

Ik spreek niet alleen voor mezelf als ik zeg dat het kamp in één woord: GEWELDIG was. Namens de kamporganisatoren, Nelina, Carol, Sylvia, Lars en mijzelf iedereen ontzettend bedankt!

Groetjes,

Erik Tesselaar

## HET KAMP

Hoewel Sophie en ik de leiding zondagmiddag al bedankt hebben voor de goede zorgen tijdens het Kamp op 5 en 6 september, wil ik dat hier toch nog een keertje overdoen.

Sophie is aan haar vierde seizoen bij Nova begonnen. Destijds was zij de enige uit Groet/Camperduin. Zij werd meteen opgenomen, dankzij de kinderen uit Warmenhuizen en omstreken, maar ook de leiding was hier in hoge mate debet aan.

Inmiddels zijn er drie jongens uit Groet, die misschien ook door haar enthousiasme, lid geworden zijn. Haar plezier is zo groot dat zij twee keer in de week naar NOVA gaat. Ze kan nog steeds niet wachten tot ik de auto geparkeerd heb en rent elke keer weg alsof de training al begonnen is.

Maar ....het Kamp met alles wat er bij hoorde was zo ongeveer het leukste wat je als 11-jarige mee kan maken. Driekamp met de 1000 meter, pannenkoeken, 's avonds keiharde muziek, om half één slapen, met Femke in haar tent, de regen die af en toe tikte, ochtendgymnastiek, enz., enz.

Ik haalde om drie uur een dochter die bekaf was, een paar dagen op adem moest komen, maar nu op donderdag nog steeds niet uitverteld is over dit weekend.

Het kan niet vaak genoeg gezegd worden: Nova is een topvereniging en dan heb ik het niet over de prestaties, maar over de geestdriftige, moderne leiding en de vrijwilligers en de warmte die de vereniging uitstraalt.

Dat komt niet vanzelf, maar door de NOVA-mensen!

Fred Gutker



**Maatwerk**  
Marketing

drs. **Arjan Zutt**

Stationsstraat 41  
1749 EG Warmenhuizen  
(06) 247 866 16  
arjan@maatwerkmarketing.nl  
www.maatwerkmarketing.nl

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



**AIR SPIRALO®**  
VENTILATION DUCTS & FITTINGS

www.airspiralo.com





## Nieuwe baanrecords in 2015

Het baanseizoen zit erop. Dat is een mooie gelegenheid om eens te kijken hoe het dit jaar met de baanrecords is gegaan. We hebben dit jaar nogal wat baanwedstrijden georganiseerd zoals de vrijdagavondwedstrijden voor de jeugd, het Heer en Meester Circuit, clubkampioenschappen en niet te vergeten de finale van de pupillencompetitie. Het was een hele uitdaging maar het is gelukt. Hier volgen de nieuw gevestigde records.

15 mei	vrijdagavondwedstrijd	JPB	600 m	2.27.0	Nick Vlaar	Nova
		MJA	speer	24,93	Linda Hurkmans	Nova
22 mei	Heer en Meester	JJB	600 m	1.34.59	Sem Jongewaard	Sportlust
		JJB	kogel	15,09	Onno Aerts	Noordkop
		MJB	600 m	1.45.14	Nina van Diepen	Hylas
		JJA	hss	11,68	Jasper Kroes	Nova
		JJA	600 m	1.26.22	Joey Steenvoorden	Noordkop
		MJA	hss	10,94	Astrid Ekelmans	Hollandia
		Msen	3000 m	8.49.74	Michiel de Ruiter	Nova
		Msen 45+	200 m	23.87	Henk van Dijk	Hera
		Msen 50+	200 m	26.43	Joram Kauwoh	
			600 m	1.37.28	Joram Kauwoh	
		Msen 60+	hss	8,86	Dirk-Jan Giskes	Nova
		Msen 65+	100 m	13.44	Anne Lenis	Hera
			200 m	27.51	Anne Lenis	Hera
		Vsen 45+	1500 m	5.43.51	Lucienne Groenendijk	Sportlust
		Vsen 60+	kogel	5,57	Rosita Poldervaart	Noordkop
12 juni	vrijdagavondwedstrijd	JPA	bal	31,26	Ian Tesselaar	Nova
30 aug.	clubkamp.sen.	Msen	speer	48,13	Erik Tesselaar	Nova
		Vsen 45+	ver	3,39	Carol Rademakers	Nova
5 sept.	clubkamp.jeugd	JJB	hoog	1,85	Martijn Kroes	Nova
			Dit was een evenaring van het record			
		MJA	speer	25,18	Jolijn Prins	Nova
19 sept.	finale pup.comp.	JPmini	ver	3,39	Joris Mantel	AV 1923
			4 x 40 m	29.69		DEM
		MPmini	4 x 40 m	30.04		Feniks
		JPC	40 m	6.52	Chivano Pocorni	Phanos
			bal	34,52	Chivano Pocorni	Phanos
			ver	3,93	Chivano Pocorni	Phanos
			4 x 40 m	27.95		Feniks
		MPC	4 x 40 m	27.64		DEM
		JPB	ver	3,90	Bart Blokdijk	AV 1923
			4 x 40 m	26.56		DEM
		JPA	kogel	10,10	Mick Baldew	Phanos
			4 x 60 m	34.74		Phanos
		MPA	ver	4,45	Isabel v.d. Berg	Startbaan
			kogel	9,99	Isa Kollé	Noordkop

Veel records zijn gevestigd door atleten van andere verenigingen. Dit is het gevolg van het organiseren van grotere wedstrijden. Wellicht een uitnodiging voor leden van onze vereniging om te proberen om records terug te pakken.

## Puntencompetitie

Met de 'Nacht van Nova' is het zomerseizoen afgesloten en zo ook de allereerste Puntencompetitie van Nova. Door mee te doen aan de door de jeugdcommissie bepaalde wedstrijden (Vrijdagavondwedstrijden, competities, Clubkampioenschappen en de Nacht van Nova) bouwden de atleten een puntenscore op. Bij 80 punten kon je een bronzen medaille winnen, bij 180 zilver en bij 300 goud.

De puntencompetitie was voor alle Minipupillen, Pupillen C, B en A en de C en D Junioren. Na iedere wedstrijd hing de totaalscore aan het prikbord, zodat iedereen de eigen behaalde punten kon bekijken. Op deze lijsten staan ook de uitslagen van de wedstrijden zelf en ook alle PR's. Want in de Puntencompetitie bleken de PR's toch wel erg belangrijk. Dat maakte soms net het verschil tussen een medaille halen of niet. Tijdens de training werden de medailles uitgereikt.

De totale stand van de Puntencompetitie laat zien dan Anna Vast (Meisjes Pupillen C) met 400 punten de absolute winnaar is.

Goed gedaan Anna!! Ook kun je op de lijst zien dat er heel wat kinderen medailles hebben verdiend. Knap hoor allemaal.

Binnenkort zit de Jeugdcommissie bij elkaar om de eerste Puntencompetitie te evalueren. Mochten de atleten of ouders zelf ook tips hebben voor ons, dan horen we dat graag. Deze kun je mailen naar [nannes@quicknet.nl](mailto:nannes@quicknet.nl)

Tijdens het winterseizoen is er geen Puntencompetitie. De jeugdcommissie organiseert al een aantal jaren een wintercompetitie voor de jeugd. Als je aan zes of meer wedstrijden mee doet, krijgt je na de laatste wedstrijd, de clubkampioenschappen cross, een kleine attentie. De wedstrijden die meetellen, staan elders in de Noviteit.



## Uitslag Puntencompetitie 2015

Mini pupillen	Frederique	Bleeker	270	Pupillen A2	Hugo	Deugling	40
	Wobbe	Bleeker	210		Joost	Emmaneel	300
	Jill	Bruin	40		Ivan	Fontijn	40
	Fenne	Geus, de	100		Babs	Goudsblom	120
	Lieve	Keppel	90		Sophie	Gutker	280
	Suus	Kruijjer	40		Mart	Pronk	40
	Kees	Kruijjer	390		Wout	Sijtsma	40
	Justin	Maijer	40		Ian	Tesselaar	200
	Tygo	Romijn	40		Jelanie	Tuinfort	40
	Sara	Tesselaar	110		Femke	Wabeke	280
	Arco	Vlaar	230				
	Tessa	Zomers	250	Junioren D	Aris	Beers	130
					Lars	Berkhout	180
Pupillen C	Sven	Duijn	210		Merel	Berkhout	160
	Sara	Groot	90		Fleur	Blom	40
	Tess	Kokmeijer	40		Lisa	Church	140
	Meike	Moel, de	320		Lisette	Doodeman	190
	Erinn	Mosch	40		Daan	Emmaneel	180
	Lars	Ooijevaar	160		Bas	Hoogeboom	130
	Emilie	Poingt	90		Meike	Kruijjer	140



	Anna	Vast	400		Mireille	Ligthart	140
	Ruben	Verschoor	230		Daaf	Plomp	40
					Erik	Rademakers	100
Pupillen B	Daan	Groot	150		Luca	Roecoert	90
	Alex	Karbet	40		Sarah	Stoop	130
	Silver	Keppel	40		Megan	Veen	300
	Megan	Mosch	40				
	Eva	Praat	80	Junioren C	Teun	Beers	130
	Isabelle	Stam	40		Bastiaan	Church	100
	Cas	Terwal	40		Pieter	Dekker	120
	Nick	Vlaar	130		Bregje	Dekker	130
	Wes	Wit	40		Myrthe	Dok, van	280
					Tom	Hoogeboom	240
Pupillen A1	Silje	Bader	310		Steven	Moel, de	290
	Sil	Berg, van de	350		Thomas	Prins	130
	Nina	Karbet	130		Sten	Schagen, van	180
	Jasmijn	Kooij	220		Art	Stuyvenberg	90
	Ilse	Langendijk	160		Sam	Wever	80
	Robin	Nannes	360				
	Maxime	Poingt	80				
	Hedy	Pronk	250				
	Sijmen	Pronk	100				
	Christiaan	Roosendaal	180				
	Jesse	Stoop	100				

## De crosscompetitie van de Atletiek Unie gaat weer van start !!

Er zijn 3 voorwedstrijden per regio en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers per categorie. Op grond van dit klassement wordt er een finalewedstrijd gehouden waaraan de best geklasseerde mee mogen doen.

### Voor welke categorieën;

Alle pupillen, alle junioren. De mini pupillen (geboren in of na 2009) mogen buiten mededinging mee lopen.

Pupillen C	(2008)	Pupillen A2	(2005)	Junioren D	(2004/2003)
Pupillen B	(2007)	Junioren C	(2002/2001)	Junioren A	(1998/1997)
Pupillen A1	(2006)	Junioren B	(2000/1999)		

### Waar en wanneer:

1e wedstrijd	28 november	2015	AV NOVA	Warmenhuizen
2e wedstrijd	9 januari	2016	AV ARO	Obdam
3e wedstrijd	6 februari	2016	AV DOKEV	Anna Paulowna
finale	19 maart	2016	AV Wieringermeer	Wieringerwerf

### Wil je meedoen?

Geef je dan **voor 20 november** op door een mail te sturen naar Cor Wabeke: [coryvo@quicknet.nl](mailto:coryvo@quicknet.nl)

Als je geen mail hebt dan graag telefonisch, tel. 0226-395688.

Geef in je bericht s.v.p. aan wat je geboortedatum is en aan welke wedstrijden (welke data) je mee wilt doen. Als je je opgeeft voor 3 wedstrijden in de voorronden, tellen de 2 beste resultaten mee voor een eventuele finaleplaats. Je moet in ieder geval 2 wedstrijden meedoen om je te kunnen plaatsen.

De vereniging betaalt het inschrijfgeld. Als je onverwacht niet kunt terwijl je je wel had opgegeven, geef dit dan uiterlijk 1 week voor de wedstrijd door aan Cor Wabeke. Als je je later afmeldt, berekenen wij de inschrijfkosten door, tenzij er sprake is van overmacht of ziek en zeer, uiteraard.

Na opgave worden de chronoloog en andere nuttige informatie op tijd doorgegeven.

De wedstrijden tellen ook mee voor de Nova jeugd wintercompetitie.

Namens de jeugdcommissie, Cor Wabeke

## Evenementen kalender



Nova staat zeker niet stil de komende tijd. Een prachtig evenement is de 1<sup>e</sup> wedstrijd voor de Regio crosscompetitie die Nova op het eigen terrein organiseert. Ongeacht of het weer meewerkt, wordt het door de enthousiaste jeugd en de vele Nova vrijwilligers vast weer een succes. De eerste Nova Bosloop vinden dit jaar plaats op 20 december. Het crosscircuit is alweer van start gegaan op de mooiste crosslocaties in de regio. Alle informatie erover vind je op <http://www.crosscircuit.nl/>. In dit crossseizoen mogen enkele klassiekers zoals de Kerstcross van Opmeer op tweede kerstdag en de Oudejaarsdijkenloop in Aartswoud. Wanneer je de klei goed doorgekomen

bent dan ben je ook klaar voor de halve van Egmond om je daar in het rulle zand te bewijzen begin januari.

Een zeer gemoedelijke loop om eens aan mee te doen is de Snertloop in 't Veld van AV TAV. TAV is de loop blijven vernieuwen waardoor de route aantrekkelijker geworden is en de 'eindeloze Groetpolder' die voorheen gerond werd nu niet meer aan bod komt. Er zijn twee afstanden: 10 en 16,1 km., dus er is voor elk wat wils. Juist voor de recreatieve loper is het een aanrader al kan het door de tijd van het jaar wel eens hondenweer zijn. Laat je echter niet weerhouden door de klimatologische omstandigheden die de buienradar je voorschotelt. Goede kleding is het halve werk en als je eenmaal loopt dan gaat je eigen inwendige kachel goed branden. Na afloop gooi je eenmaal thuis het blik erwtensoep leeg in de pan op het vuur en als je het goed heb laten smaken ben je weer helemaal het mannetje of vrouwtje.

### November en later

- 01-11 Boerenkoolloop, Warmenhuizen, 1500 meter, 5, 11 en 21,1 km en wandelen. [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)
- 08-11 Dijkgatboscross, Parkeerplaats Dijkgatbos, Noorderdijkweg 27a, diverse afstanden voor de jeugd. Start vanaf 10:00 uur. Afstanden: mannen 10 km, vrouwen 6 km. <http://www.avwieringermeer.nl/>
- 08-11 18e Eenhoornloop, Hoorn 5-10-16.1-21.1 km starts vanaf 11.00 [www.eenhoornloop.nl](http://www.eenhoornloop.nl)
- 15-11 SAV streekboscross Bovenkarspel, diverse afstanden van 1350 tot 9700 meter, onderdeel van Roele de VriesCrossCircuit ([crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl)) [www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl)
- 15-11 Bos en Duincross Texel, AV Texel, div. afst. van 1 t/m 10,9 km Bakkenweg 16 (0222-315541)
- 28-11 Regio crosscompetitie 1 Warmenhuizen AV Nova
- 29-11 Runners world Cross, Wijk aan Zee, 6 en 10,4 km Clubcompetitie
- 29-11 Sint Nicolaasloop Monnickendam, afst: 5 en 10 Km, jeugdloop 1 km. [www.avmonnickendam.nl](http://www.avmonnickendam.nl)
- 29-11 Bos en Duincross Texel, AV Texel, div. afst. van 1 t/m 10,9 km Bakkenweg 16 (0222-315541)
- 29-11 Garden Pleasure Cross Anna Paulowna, div. afstanden. <http://www.atletiekvereniging-dokev.nl/>

### December

- 06-12 Duincross den Helder Roele de Vries Cross Circuit <http://www.crosscircuit.nl/>.
- 06-12 Strand en duinloop AV Castricum
- 13-12 St Georgecross Spierdijk finale Roele de Vries Cross Circuit <http://www.crosscircuit.nl/>.
- 13-12 Snertloop TAS bij het Kogge sportpark in 't Veld, afst. 11 km en 16,1 km. Start 10.30.
- 13-12 Deining Midwinterwandeltocht Castricum, [www.sportwandelschool.nl](http://www.sportwandelschool.nl)
- 20-12 Lycurgus snertloop Krommenie, <http://www.avlycurgus.nl/wedstrijden/weg>
- 20-12 Bosloop Nova vanaf de Klimduin in Schoorl. Start 10.30 uur 5 en 11, 7 km Clubcompetitie.
- 26-12 Kerstcross Opmeer, diverse afstanden, voor de jeugd, voor de dames is de 5 en voor de heren 10 km de hoofdafstand. Info: <http://www.kerstcross.nl/>
- 31-12 Oudejaarsdijkenloop, crossloop diverse afstanden, Aartswoud

### Januari en later

- 10-01 Bos en Duincross Texel, AV Texel, div. afst. van 1 t/m 10,9 km Bakkenweg 16 (0222-315541)
- 10-01 Halve Marathon Egmond