

***In deze Noviteit van
September Oktober 2014***

Diverse reisverhalen

Verlichtingsloop 5 sept

Jeugdclubkampioenschappen 14 sept

Diverse aanbiedingen !!

Uitslag ronde van Tuitjenhorn

Nova-Kompaswandeling 28 sept

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
Rijpernieuwtjes	10
Gevonden voorwerpen	11
Geschiedenisles Jos "Black Power"	12
Dick Smit "Sylvia Curaca"	14
Jong blauw news 2	22
Pietpraat	27
Jeugdportret	28
Ruud Doodeman "De Bergen in"	34
Verjaardagen	36
Lars Dignum "Nova's Giganten"	39
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Aanbieding spikes en sportkleding	17
Aanbieding atletiek jaargangen	17
Nova Kompas Wandeling	17
Roparun deelname "Henry Hofmann"	18
Novaweekend en Wintersport	19
Fietsvakantie Piet en Nel	20
Wintercompetitie 2014- 2015	24
Het Koepeltje "Hans van Dijke"	25
Verslag Vakantie "Peter en Marian"	26
Truus de Mareé "De zomer voorbij"	31
Uitslag Clubkampioenschappen	32
Foto impressie clubkampioenschap	33
Aankondiging Verlichtingsloop	40
Uitslag ronde van Tuitjenhorn	41



Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819 Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290 Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735 Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209
Bas Takens	Pastoor Willemsestr.94	Warmenhuizen	0226 39 3671
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Ingmar Zondervan	0226-39 1994	Jan Berkhout	0226 39 4278
Frans Kauffman	0226-393426	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Rob Duvivier	0226 39 5543
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Maaïke Tesselaar	06 22217397	Ron Janssen	06- 13634170

Trainingstijden

<i>Maandag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
	Novabaan	
18.00 tot 19.00	Junioren 1	Lars
19.00 tot 20.00	Junioren 2	Carol en Rick
Dinsdag	Novabaan	Trainers
18.00 tot 19.00	Pupillen A2 2004	Linda
	Pupillen D1 junioren 2003	
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout,
	Junioren A	Maaïke
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Woensdag	Novabaan	Trainers
19.00 tot 20.00	junioren looptraining optioneel	Ilse
19.30 tot 21.00	Start to run	Ron Janssen
	Senioren/masters	
Donderdag	Novabaan	Trainers
17.00 tot 18.00	Minipupillen 2008	Lars
	Pupillen C 2007	
17.00 tot 18.00	Pupillen B 2006	Linda
18.00 tot 19.00	Pupillen A 1 ^{ste} jaars 2005	Ilse
18.00 tot 19.00	Pupillen A2 2004	Linda
	D1 junioren 2003	
18.15 tot 19:15	G-Atletiek	Lars
19.00 tot 20.00	Junioren A	Maaïke
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Mark Dekker,
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Vrijdag	Novabaan	Trainers
19.00 tot 20.00	Junioren 2	Carol en Deni
Zaterdag	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainers</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Zondervan
15.00 tot 16.30	Nordic Walking (winter)	Louis Suiker, Jan Karsten, Rob Duvivier
		Louis Suiker, Jan Karsten, Rob
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	<i>Trainers</i>
Zondag	Novabaan	<i>Jorg Ootjers</i>
10.00 tot 12.00	<i>Sprintgroep Senioren</i>	
	<i>Vertrek bij begin Zeeweg</i>	
9.00 tot 10.30	Start to run	Frans Kaufmann

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

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2013 tot 31-10-2014

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2007 en later	Junior C	2000-1999
Pupil C	2006	Junior B	1998-1997
Pupil B	2005	Junior A	1996-1995
Pupil A1	2004	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2003	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2001-2002	Masters 40	30-44 jaar

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

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Roos Nannes	Dorsvlegel 34	Warmenhuizen	0226-39 5489
Mark Dekker	Oudewal 29a	Warmenhuizen	0226 39 5238
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Kantine commissie:

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226-39 2440
Rina Krom	Spanakker 9	Warmenhuizen	0226-39 3732

Materiaal- en baan commissie:

Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Piet Stuyt	Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177

Baanwedstrijden commissie:

Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Clubrecord commissie:

René Tijm	Zigt	Warmenhuizen	06-41860786
Bram Berkhout	Plantersgraaf 19	Warmenhuizen	06-50908367

REDACTIONEEL SEPTEMBER 2014

Zozozo, en dan is zomaar alles weer begonnen. De scholen zijn alweer volop bezig. De A9 begint weer vol te raken. Mensen gaan richting hun werk. Wel wennen allemaal. Maar eenmaal in het dagelijkse ritme is het ook wel lekker. Er komt tijd om je gezicht te laten zien op de atletiekbaan. De zomervakantie is voorbij.....

Eurosport heeft de eerste week van augustus de EK atletiek van Zurich uitgezonden, geweldig om te kijken. De Nederlandse atleten hebben goed gepresteerd. Jullie kunnen meteen de evenementenkalender bekijken en de wintercompetitie datums, er worden volop wedstrijden georganiseerd. Met even extra aandacht voor de volgende evenementen. Op 14 september wordt er een toertocht georganiseerd, "tuinpad Harenkarspel", langs negen tuinders bedrijven van Harenkarspel. Dan is er 28 september de Nova kompas wandeltocht, waar je verschillende afstanden kunt wandelen. Erg leuk om mee te wandelen. Gezellig met een groepje vriendinnen of collega's. Als je geen zin hebt om te wandelen kan je ook komen kijken naar de klimduinrun, en zoals de naam al zegt, bij het klimduin in Schoorl. Voor de winnaar of winnares is er een scooter te verdienen. De uitslagen van de ronde van Tuitjenhorn staat ook vermeld



Wij van de redactie mogen super trots zijn op de ingezonden stukken. De groep van de wandelaars zijn ook actief op de Novamail, Hans van Dijke, heeft een stukje over de wandeling naar het koepeltje. Truus de Maare, een leuk stukje en dan komen we terecht bij onze vaste rubriek schrijvers. Onze dank is groot. Het blijft leuk om ze allemaal met naam en toenaam te benoemen....daar komen ze.....Theo Tesselaar, Lars Dignum, Ruud Doodeman, Piet van der Welle en Dick Smit, Marian Robert, Nel Meijer, beide met een vakantieverhaal en de jeugdubriek, JB News 2,0 van Thijs de Groot. Als afsluiter Henry Hofman met een stuk over de Roparun, wat alweer een tijdje is geleden maar leuk blijft om te lezen hoe Henry het heeft ervaren.

Zo langzamerhand komt er ook een andere rubriek bij de Noviteit en dat is marktplaats. Je hoeft alleen niet te bieden maar het is gratis af te halen bij John Ineke. John heeft wat sportkleding en spikes over. Lauw Groot heeft een aantal jaargangen Atletiek in de aanbieding. Waar het precies om gaat is te lezen in de Noviteit. Atletiek vereniging Nova is weer een atletiek trainer rijker. Mark Dekker, gaat de senioren en masters trainen. Kijk goed op welke tijden er getraind wordt. Staat in het begin van de Noviteit.

Wij gaan zo langzamerhand naar de herfst toe. Met wellicht een mooie nazomer. Kunnen jullie alvast iets nieuws bedenken voor in de volgende Noviteit. Wij zien jullie stukjes graag voor 27 oktober op de mail. Maar de uiterste inleverdatum worden jullie aan herinnerd door onze hoofdredactie Nel Meijer. Veel leesplezier en tot de volgende keer.

Atletiek vereniging Nova is weer een atletiek trainer rijker. Mark Dekker, gaat de senioren en masters trainen. Kijk goed op welke tijden er getraind wordt. Staat in het begin van de Noviteit.

Wij gaan zo langzamerhand naar de herfst toe. Met wellicht een mooie nazomer. Kunnen jullie alvast iets nieuws bedenken voor in de volgende Noviteit. Wij zien jullie stukjes graag voor 27 oktober op de mail. Maar de uiterste inleverdatum worden jullie aan herinnerd door onze hoofdredactie Nel Meijer. Veel leesplezier en tot de volgende keer.

Met een sportieve groet van de redactie

De Novaredactie:

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

novakrant@hotmail.com

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



Van de Voorzitter

NK atletiek en andere wedstrijden

Ook dit jaar waren er weer NOVA atleten actief tijdens de NK in Amsterdam. Jim Kruiver en Younis behoorde tot de deelnemers. Linda werd vierde bij het hoogspringen met 1.73 mtr en Manon won zilver op de 1500 mtr. mooie prestaties waarop NOVA trots kan zijn.

Bij de laatste Heer en Meester wedstrijden in Grootebroek zijn door diverse atleten weer mooie prestaties bereikt, en zijn er weer diverse clubrecords gesneuveld, meer informatie hierover zijn te vinden op onze mooie site.

Toer de Soes

De fietstocht van Toer de Soes heeft Nova het mooie bedrag opgeleverd van ruim € 3.000,00.

Nog even een bedankje aan Sylvia die de hele dag de stand bij de start en finish heeft bemand en Linda en Amber, die onderweg een activiteit voor de jeugd hadden georganiseerd. Het trainingspak is gewonnen door Max de Vries het wordt tijdens de jeugdclubkampioenschappen uitgereikt aan Max.

Klusploeg

De voorzitter heeft voor de training 6 stapverhogingen gemaakt, tot voor kort werd hiervoor het ereschavot gebruikt, maar dat is hier niet voor gemaakt en ook niet op berekend, we hopen dat de nieuwe verhogingen voldoen, het ereschavot is weer opgeknapt en zal vanaf nu alleen gebruikt worden voor het doel waarvoor het gemaakt is. Ik vind stapverhogingen geen mooi woord, wie weet er een betere benaming ?

René heeft de haagbeuk gesnoeid, en dat ziet er weer mooi uit, ook zijn er een aantal overvloedige kussens bij de polsstokhoog installatie afgevoerd zodat het er weer wat netter uit ziet

Tot slot heeft Piet Stuyt nog twee bankjes gemaakt om op te zitten bij het hoogspringen.

EK Zurich

Wat is atletiek toch een mooie sport, wat heb ik afgelopen zomer kunnen genieten, mede door de geweldige prestaties van Nederland met name van Dafne Schippers, je zou denken na zo'n gebeurtenis gaat het storm lopen bij NOVA. Dat weten we over een paar weken.

Een van onze trainers is er bij aanwezig geweest, n.l. Jan Berkhout, wellicht wil Jan in de volgende Noviteit er een stukje aan weiden.

Gebruik NOVA accommodatie door derden

Regelmatig wordt onze accommodatie verhuurd aan derden, zoals sportverenigingen, scholen, maar ook voor bijeenkomsten in ons clubgebouw, deze afspraken zijn niet altijd bij alle leden bekend.

Als er leden zijn die iets willen organiseren op of in onze accommodatie, neem dan even contact met mij op om te checken of er geen andere afspraken zijn gemaakt.

We gaan met onze webmaster Bram bekijken of we op de site een kalender kunnen maken waar alle activiteiten op staan vermeld.

Ledenadministratie

In de afgelopen jaren werd de ledenadministratie bijgehouden door Jos Schalkwijk, dit heeft Jos op een zeer bekwame manier gedaan, helaas heeft Jos i.v.m. andere drukte aangegeven dat hij hiermee gaat stoppen. Ik wil Jos bij deze bedanken voor zijn inzet, we zullen later hier nog wat aandacht aan schenken. Gelukkig hebben we een vervanger gevonden in Marian Robert, een vertrouwd gezicht binnen Nova. Ik wil Marian bij deze alvast bedanken voor haar bereidwilligheid en succes toewensen met deze taak.

Nieuwe Trainer,

Op de donderdagavond zal de training vanaf nu worden verzorgd door Mark Dekker, hij wordt de vervanger van Peter van Buytene.

Piet Meijer.



Rijpernieuwttjes

De vakantie is voorbij. Het schooljaar en verenigingsleven zijn volop van start gegaan. Er dient weer geleefd te worden met een agenda redelijk vol met zaken, die gedaan moeten worden. Dat is wennen, want de zomer was prachtig qua weer, maar ook fantastisch vanwege de rust. Het is toch een luxe om je korte broek aan te trekken en niets te moeten.

In juni ging ik met Erik naar AV Noordkop in Den Helder. De vrouwen en mannen van AV NOVA hebben allebei een team geformeerd, die strijden in de Derde Divisie. Dat is heel gezellig al die atleten van NOVA bij elkaar. Ze zetten een tent op voor beschutting tegen wind, regen en zon en het lijkt waarachtig wel op kamperen. Ik werd gevraagd om te jureren, want dat is voorwaarde om mee te doen. Alle verenigingen nemen een jurylid mee. Ik mocht bij het speerwerpen jureren en dat was best leuk voor de verandering. Bij NOVA ben ik in de regel starter, klokker of commissaris van vertrek. IK moest glimlachen bij een positieve opmerking van een atleet. Hij zei, dat ik zo duidelijk sprak, dat iedereen wist hoever er geworpen was. Een speaker zonder microfoon. Van de NOVA atleten kreeg ik nog een leuke attentie voor het jureren. Een fijne geste van deze teams. Ik houd me **aanbevolen** voor volgend seizoen.

De Toer de Soes. Een stuk van de opbrengst was voor onze vereniging. Enkele jonge atleten hadden flink hun best gedaan om fietsers voor deze fietstocht te vragen. Mijn waardering voor iedereen, die voor deelnemers langs de deur is gegaan. Ik fietste zelf de 120 km. Deze tocht was redelijk exact deze afstand. Een mooie tocht door Purmerend en weer terug. De conditie was nog niet optimaal, maar ik heb de finish gehaald. Op het terrein van Bejo stonden wij aan een biertje. De lucht betrok enorm en wij (met een tuindersverleden) gingen onder de tent staan. Hier stonden wij eenzaam en verlaten, want de buienradar zei waarschijnlijk iets anders. Een kwartier later stroomde ons tentje vol, want Pluvius had het op zijn heupen. Buienradar is toch niet helemaal betrouwbaar, maar daar kom ik nog op terug.

Vrijdag 4 juli begon de Zomervakantie met een krijtjesbal bij café De Ruif. Met mijn collega's sluiten we het jaar af en starten de vakantie. We konden prachtig op het terras zitten en alvast van het zomerzonnetje genieten. De zomervakantie. Wij zijn voor het tweede achtereenvolgende jaar naar Zauchensee in Oostenrijk geweest. Luuk gaat nog met ons mee en dan is het belangrijk, dat er iets te doen is. Ook is het wel lekker, dat er jeugd van zijn leeftijd is. Wij gaan dan met z'n vieren omdat Luuk z'n neef ook meegaat. In Zauchensee kun je de hele week sporten. Dit is bij de prijs inbegrepen. Wij zijn gaan wandelen met een groep mensen en ook gaan mountainbiken. Een dag zijn we gaan raften, hetgeen je wel moest betalen. We voeren op een stroom richting Schladming en mochten ook stukjes in het water drijven. Zelfs in het hete weer was dat water ijskoud. Het tintelde op je armen. Al met al een fantastische vakantie. De jongens hadden veel lol en wij ook. Op de terugweg zijn we nog een aantal dagen in Duitsland gebleven. In het Rijn- en Moezelgebied zaten we in een pension. We maakten een uitstapje naar Cochem aan de Moezel. Dit is een zeer toeristisch stadje, waar veel Nederlanders waren. De jongens vonden er verder niet veel te doen en het pension hield ook niet helemaal over. We zijn een dag eerder naar huis vertrokken. De verdere vakantie heb ik een tweetal fietstochten gemaakt met onze fietsgroep. Leuke, gezellige tochten van 120-150 km, die we afsloten met een gezellig samenzijn. Ook zijn we een dag in Leiden geweest. Daar maakten we een boottocht van 3 uur met een High tea aan boord. Leiden is een prachtige stad en best een bezoekje waard. Na de vaartocht zijn we nog in het museum De Lakenhal geweest. Verder zijn Ina en ik wat meer aan het tuinieren gegaan. We hebben nu een redelijk grote groentetuin, waarin we biologische groenten telen. Onbespoten en enorm voedzaam. Je moet het wel goed wassen, maar dan heb je eerlijke groente. Best leuk zo'n tuin, maar er gaat wel wat tijd inzitten. Met de burens wisselen we dan wat gegevens uit, zodat de expertise nog wat vergroot wordt.

Ook nog in de vakantie gingen we naar de beddenrace in Groet. Het was daar kermis en Erik deed mee, genoeg reden dus om te kijken. Lars Dignum, Eriks maat tijdens de beddenrace van Langedijk, won de hoofdprijs. Lars kan heel goed lopen en ook beddenracen, maar dat wisten jullie waarschijnlijk al. In Langeraar (Zuidholland) gingen Lars en Erik samen voor goud en voor een training voor de grote wedstrijd in Langedijk. Ze werden daar vierde en wonnen potjes met echte Langeraar augurken. Verder wonnen ze nog een aantal leuke prijzen. Nu Langedijk nog. Wij gaan kijken na de ronde van Tuitjenhorn. Aad en ik hebben de aankondigingsborden voor de Verlichtingsloop weer geplaatst. Het zijn er nog maar twee, omdat er eentje weggeraakt/gestolen is.

Wij zijn op een avond naar een training bij AV NOVA gelopen. Op ons terrein zie je dan veel groepjes, die getraind worden door enthousiaste trainers. Ik krijg de neiging om namen te noemen, maar dan vergeet je wellicht iemand en dat is ook niet leuk. Ik bedank bij deze alle trainers voor hun enthousiasme en inzet en wens hen in het seizoen 2014-2015 heel veel succes toe. Maar dit geldt natuurlijk ook voor alle atleten. Ik heb een foto gemaakt van een training op donderdag 21 augustus.

Ik noemde buienradar in het begin van dit stukje. Op zaterdag 23 augustus ging ik fietsen met twee broertjes en m'n zwager. Na een vroege bui vertelde buienradar, dat het verder droog bleef. Geen activiteit op het scherm. Dus wij op de racefiets om half 11 richting Alkmaar. Bij Heerhugowaard zagen we een enorme bui aankomen en wij fietsten zo hard mogelijk van de bui af richting Spierdijk. Wij moesten nog wel even schuilen maar misten de enorme regen-, hagel- en onweersbui, die de meesten wel meegemaakt hebben. Ik hoorde zelfs, dat de bliksem in Warmenhuizen ingeslagen was. De verdere dag zijn we bezig geweest om buien te vermijden, maar we moesten nog wel tweemaal schuilen. Achteraf is het een prachtige tocht geweest, een heroïsch gevecht tegen de natuur. Bij het uitkomen van deze Noviteit is de Ronde van Tuitjenhorn al achter de rug. De Verlichtingsloop op 6 september is aanstaande en daar zullen wij elkaar ontmoeten. Ik heb nog een vraag mede namens het bestuur van AV NOVA. Het gaat over het bezit van een EHBO diploma. Dit is handig om te weten bij wedstrijden op ons complex. Want op die mensen kunnen wij dan een beroep doen (als ze willen!) Ikzelf ben lid van de EHBO vereniging Warmenhuizen en ik weet, dat Hilde Ligthart hier ook lid van is. Wil iedereen, die ook een EHBO diploma heeft, mij a.u.b. een mail sturen. Dan kunnen wij bij bepaalde gelegenheden gebruik maken van hun kennis. Graag een mail naar : mc.tesselaar@quicknet.nl
Ik wens iedereen veel sportplezier toe. We spreken elkaar

De mazzel,
Theo Tesselaar



Gevonden voorwerpen

- Blauwe trainingsbroek Osaga mt 164
- Zwarte trainingsbroek New Line mt L

De gevonden voorwerpen blijven liggen tot het verschijnen van de volgende krant, daarna gaan ze in de bak van Humanitas.



Geschiedenis Jos “Tamara en Irina Press”

Ineens werd ik 's nachts wakker en wist ik het weer. Ze heette Tamara Press. Toen was het niet moeilijk meer om achter de naam van haar zus te komen. Jarenlang werden de onderdelen kogelstoten door Irina, maar voornamelijk door Tamara Press gecontroleerd. Dat was in jaren van mijn pubertijd. Als je naar Tamara keek, verging alle lust naar vrouwelijk schoon je. Wat een verschil met de dames die nu aan de kracht onderdelen meedoen. Ze zijn weliswaar gespierd, maar zien er uit als vrouw. Dat was naar mijn bescheiden mening bij Tamara niet zo. Mede daarom was ze evengoed fascinerend. Ze gooide en stootte dat het een lieve lust was. Een sekse test durfden ze niet aan en in 1966 verdwenen ze geruisloos van het toneel. Ik hoop dat ik nooit meer wakker schrik van Tamara of Irina. Het woord nachtmerrie valt me ineens binnen, maar dat hoef ik niet googelen.

Eerste successen

The Press Sisters waren symbool voor de tijdgeest in de Sovjet-Unie. Tamara en Irina waren de meest populaire sportidolen. Hun biografie was typisch voor die tijd: vader gestorven in de oorlog en, omdat de Duitse troepen hun land hadden bezet en verwoest, groeiden ze op ver van hun moederland. Later studeerde Tamara aan de Staatsuniversiteit van Leningrad.

Haar eerste succes behaalde Tamara Press in 1958 door in Stockholm Europees kampioene te worden op het discuswerpen. Met 53,32 m versloeg ze de Tsjechische Štěpánka Mertová (zilver) en de West-Duitse Kriemhild Hausmann. Eveneens behaalde ze op dit kampioenschap een bronzen medaille op het onderdeel kogelstoten.

Op de Olympische Spelen van 1960 in Rome won Tamara Press een gouden medaille bij het kogelstoten en een zilveren medaille met discuswerpen. Twee jaar later op de EK van 1962 in Belgrado werd ze Europees kampioene kogelstoten en discuswerpen. Op de Olympische Spelen in 1964 in Tokio behaalde ze op beide disciplines opnieuw het goud.

Vragen over hun geslacht

Over beide Joodse zusjes is heel wat beweerd wat hun geslacht betreft. De roddels werden aangewakkerd, toen een seksetest in 1966 verplicht werd voor alle internationale wedstrijden en de beide sportsters dat jaar niet meer aan wedstrijden deelnamen. De Westerse pers zag dit als een bevestiging. Russische kranten spreken nog altijd alle aantijgingen tegen. De gezusters Press zijn nooit aan een seksetest onderworpen geweest, dus definitieve uitspraken kunnen er niet over gedaan worden.

Carrière buiten de atletiek

Nadat de kandidaatstelling van Rusland voor de Europese kampioenschappen teruggetrokken werd, maakten beide zusjes carrière buiten de atletiek. Irina ging werken als officier bij de grenstroepen van de KGB. Tamara werd bouwkundige en schreef talrijke vakboeken over sport. Momenteel bekleden beide dames in de Russische sport allerlei erebanen.

Titels

- Olympisch kampioene kogelstoten - 1960, 1964
- Olympisch kampioene discuswerpen - 1964
- Europees kampioene kogelstoten - 1962
- Europees kampioene discuswerpen - 1958, 1962
- Universiade kampioene kogelstoten - 1961, 1963, 1965
- Universiade kampioene discuswerpen - 1961, 1963, 1965
- World Student Games kampioene kogelstoten - 1959, 1962
- World Student Games kampioene discuswerpen - 1959, 1962
- Sovjet kampioene kogelstoten - 1960, 1961, 1962, 1963, 1964, 1965, 1966
- Sovjet kampioene discuswerpen - 1960, 1961, 1962, 1963, 1964, 1965, 1966
- Sovjet indoorkampioene kogelstoten - 1964, 1965

Wereldrecords Kogelstoten

- 18,59 m - Kassel, 19 september 1965
- 18,55 m - Belgrado, 12 september 1962
- 18,55 m - Leipzig, 10 juni 1962
- 17,78 m - Moskou, 13 augustus 1960
- 17,42 m - Moskou, 16 juli 1960
- 17,25 m - Naltsjik, 26 april 1959

discuswerpen

- 59,70 m - Moskou, 11 augustus 1965
- 59,29 m - Moskou, 18 mei 1963
- 58,98 m - Londen, 20 september 1961
- 58,06 m - Sofia, 1 september 1961
- 57,43 m - Moskou, 15 juli 1961
- 57,15 m - Rome, 12 september 1960



Sylvia Curuca

Het was nog vroeg in de ochtend, de SIS haan had zich nog niet laten horen. Een deken van dikke douwdruppels lag als een waas over de sportvelden.

Piet Stuyt fietste met genoeg het terrein op waar hij verrast werd door het gezang van een klein vogeltje die op een overhangende tak van de braamstruiken zijn ochtendserenade afwerkten. Even vastleggen, straks bij de koffie komen we er wel uit wat het is.

Kort hierna piepende remmen. Goeiemorgen Piet, goeiemorgen Nel, vroeg op pad. Ja, dat heeft zo zijn reden. Het is weer klusochtend, ik pluk bliksemsnel een paar bakjes bramen bij het hek en thuis staat het beslag en alle ingrediënten al klaar. Hupsakee de oven in en straks bij de koffie hebben we ovenverse, hausgemachte bramentaart.

Nel spoedde zich naar het hek en Piet werd opgeschrikt door een gordiaanse kreet. Wel potfernondeddrufel, gister hing het nog vol en nu alles weg! Hoe is dat nou mogelijk?.

Nou, dan moet ik het maar aan de SIS kant proberen, want er zal potfernondeddrufel bramentaart op tafel komen bij de koffie.

Dat kan ik niet maken bij de klussers. Maar ook aan de andere kant van het hek was het een schrale bedoening. Het was nu wel duidelijk dat er meerdere kapers op de kust waren geweest.

Maar de takken werden opzij geduwd en met de nodige schrammen en schrapen, waarbij zij eruit zag als een christen die de Calvarieberg beklommen had, raakte het emmertje toch net aan vol en toen met een noodgang naar huis.

Enige uren later, een luide brul over de baan: koffie mannen!

De stoelen werden aangeschoven en de koffie ingetapt. Enig geroezemoes en toen werd het stil. We keken elkaar aan en wisten allemaal waar het over ging.

Er was geen gebak. Maar daar zwaaide de deur open en zette Nel de nog warme bramentaart op tafel. Heerlijk!



De bedoeling hiervan is eigenlijk om het bij jullie uit te proberen. We willen het namelijk ook bij de Nova Kompas wandeltocht als publiekstrekker serveren, maar helaas door een chronisch tekort aan bramen zal dit wel niet doorgaan, potfernondeddrufel. Stilte! Nel, ik denk dat we nog wel wat in de vriezer overhebben. Ja, ik denk dat wij ook nog wel wat hebben. En zo ging dat nog even door.

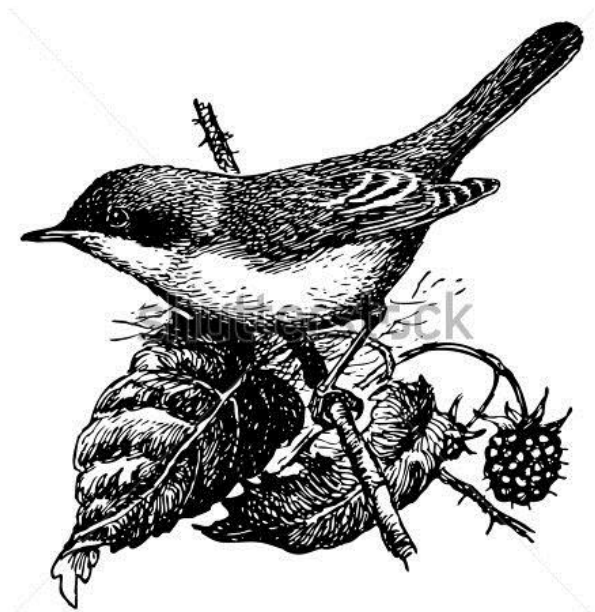
Niet te geloven, in een mum van tijd was de fictieve emmer overvol. Weer opgelost. Oh ja, dan hebben we nog het vogeltje van Piet Stuyt, wat was dat nou?

John Vader was er al druk mee bezig op zijn telefoon. En veegde en veegde maar over het beeldscherm. Misschien is het wel een dwaalgast die op de bramen afkomt. Ja, nee, even terug, ja dit zou hem kunnen zijn.

Even vergelijken Piet. Heebes! Een brede glimlach sierden de gezichten van John en Piet. Nou, wat is het, een gewone vluut denk ik, maar je zit wel in de buurt.

Het is..... het is..... een Sylvia Curuca. Een wat? Oftewel een braamsluiper. Een braamsluiper? Die zal toch niet al die br..... Nee, dit is wel een hele grote braamsluiper geweest, potfernondeddrufel!

Dick Smit



Nova-Kompas wandeltocht

Ook dit jaar weer op de laatste zondag van september (28 september) organiseren we vanaf onze eigen accommodatie aan de Oostwal in samenwerking met Kompas Outdoor World in Heerhugowaard een prachtige wandeltocht.

Evenals vorig jaar voert de route ons over mooie wegen, paden en kades naar Dirkshorn, Stroet, Sint Maarten en voor de goed getrainde zelfs naar Schagen.

Liefhebbers kunnen kiezen uit vijf afstanden, t.w. 25, 20, 15, 10 en 5 km.

De inschrijving is vanaf 8.30 uur in de kantine van ons clubgebouw. Voor de langste afstand tot 10.30 uur en de andere afstanden wat later, t.w. voor 20 km tot uiterlijk 11.00 uur, voor 15 km tot 12.00 uur, voor 10 km tot 13.00 uur en voor 5 km tot 13.30 uur.

Ook nu is voorinschrijving via internet mogelijk. Zie hiervoor onze site: www.avnova.nl. Maar ter plaatse inschrijven kan uiteraard altijd ook nog.

In het verleden was een gedeelte van de inschrijfgelden voor een goed doel. Sinds vorig jaar is het goede doel onze eigen vereniging. Hiervoor is bewust gekozen omdat wij het juist vinden om te stoppen met het "rondpompen" van geld (vragen om bijdragen van activiteiten en aan andere instellingen bijdragen verstrekken). Wel hebben wij zo onze ideeën om een gedeelte van de inschrijfgelden op de een of andere manier te besteden aan activiteiten van de sportief wandelaars.

Bij deze Noviteit is een flyer gevoegd met nog wat extra informatie.

Zoals gewoonlijk verwachten wij ook dit jaar weer fantastisch weer. Het belooft dus weer heel gezellig te worden deze dag en weten jullie dat meedoen ook de kans geeft om een mooie prijs te winnen in de loterij.

Niet alleen Nova-leden zijn welkom, neem daarom familie, vrienden en kennissen mee naar dit mooie evenement.

Interesse in geschiedenis atletiek?

Voor geïnteresseerden in een stukje geschiedenis van de atletieksport heeft ons oudste (ondersteunend) lid een unieke aanbieding. Hij gaat wat opruimen en heeft in de aanbieding:

- het blad Atletiekwereld vanaf plm. 1957 t/m 1985
- het verenigingsblad van Veteranen Nederland vanaf plm. 1993 t/m 2014

Deze aanbieding is kosteloos en eenmalig, uiteraard niet voor de handel.

Belangstelling?

Neem dan contact op met Louw Groot, Veilingweg 47 in Warmenhuizen.

Aanbieding Sportkleding en Spikes:

Het gaat om:

- 3 paar Spikes, maat 42,5 en 43,5
- Hardloopkleding van Nike en Adidas:
- 3 shirts, mouwloos (waarvan 1 Nova shirt), maten L en M
- 5 lange broeken, maten L en XL
- 5 korte broeken, maten S en M

Adres: Oudewal 41; tel. 0226-394031.

Roparun 2014

Het Pinksterweekend heb ik met mijn werk aan de Roparun meegedaan. Voor degene die dit niet kennen zou ik zeggen kijk eens op www.roparun.nl.

We hebben een landelijk team, met de trainingen kwam ik in nieuwe streken.

Na een lange voorbereiding en een prachtig weekend zit de Roparun er op. Ik ben een ervaring rijker en had het zeker niet willen missen. UWV heeft een geweldig team, een mooie mix van ervaren Roparunners en debutanten. Als team hebben we een mooi bedrag van € 37.962,- opgehaald.

Op vrijdag 6 juni vertrokken we richting Hamburg. In Sittensen, net onder Hamburg, hadden we een overnachtingshotel waar ook een ander Roparunteam zich had genesteld.

Gezellig een biertje gedronken, een lekkere maaltijd genuttigd en een laatste gezonde nachtrust.

Zaterdag was het vooral wachten, om 17.21 uur mochten we in het warme Hamburg (32 graden van start. We hebben ons gesplitst in 2 subteams, 1 team loopt het andere team rust uit.

Team 1, bestaande uit 4 lopers, 2 fietsers, 1 masseur en 2 chauffeurs, begonnen met de eerste etappe van ruim 50 km. Voor mij betekende het nog langer wachten, pas tegen 22.00 uur mocht ik mijn eerste stukje rennen. Omdat er nog vele kilometers zouden volgen was ik van plan om rustig aan te doen, maar dat bleek naar het lange wachten onmogelijk en de eerste 2 kilometer ging ik er vol tegen aan. Daarna ging het iets rustiger maar het hele team liep harder dan verwacht en we liepen snel in op de teams die ruim voor ons gestart waren.

Om 02.30 zit onze eerste etappe erop. Tijd om te douchen, een hapje eten dat door onze catering was klaargemaakt en tijd om te slapen. Ons team had de rustplekken goed uitgezocht, we konden altijd in een sporthal terecht maar vanwege de hitte ben ik buiten gaan slapen. De nachtrust werd na 1½ uur afgebroken we moesten weer op stap.

We hebben per team 5 etappes gelopen, 4 keer warm gegeten, gedoucht, ons laten masseren en (kort) geslapen. Door dit ritme raakt het tijdgevoel in de war en heb ik het idee dat het weekend 4 dagen duurde. Vanwege de warmte besloten we om naast het lopen ook steeds een stukje te fietsen. Konden we lekker uitdampen en het is een goede cooling-down voor de spieren.

In Nederland leeft de Roparun meer dan in Duitsland, dit merk je aan het enthousiasme waarmee je in de steden en dorpen wordt ontvangen. Zelfs gratis door de dierentuin van Emmen gelopen, door een brandweerkazerne en door een Stadhuis, waar gewoon mensen er de hele nacht zijn, met muziek eten en drank, om ons aan te kunnen moedigen. Zelfs een directe collega heeft middernacht ons met ijsjes opgewacht. Fantastisch!

De laatste 60 kilometer was een groot feest, nog meer toeschouwers, nog meer aanmoedigingen en emotionele momenten. Je bent natuurlijk moe, je hebt weinig geslapen en er is dan maar iets nodig waardoor de ogen vochtig worden.

Na 577,7 kilometer, waarvan ik er 80 heb hardgelopen en 85 heb gefietst kwamen we na 45 uur en 42 minuten aan op Coolsingel. Een tijd waarmee wij 7e werden in de ranglijst.

Eenmaal op de Coolsingel weet je dat je door familie en vrienden wordt opgewacht. Je probeert tussen de menigte bekenden te ontdekken. Wat een fijn moment toen ik eenmaal tussen de menigte de ogen van mijn vrouw ontdekte.

Het lopen lijkt zwaar, maar is goed te doen. Ik hoef alleen maar te lopen. Al het andere wordt verzocht. De chauffeurs brengen je op tijd naar het aflospunt en maken je op tijd wakker, de fietsers houden je snelheid en de route in de gaten, de kwartiermakers zorgen dat je slaapplek ingericht is en zorgen voor de lekkere maaltijden onderweg en de masseurs die regelmatig mijn bovenbenen soepel



maakten. De calamiteitenploeg zorgde voor oplossingen van de problemen die we tegen kwamen en tussendoor hadden ze nog tijd om ons aan te moedigen, te filmen en foto's te maken. Zonder de goede verzorging van deze mensen is het lopen onmogelijk. Ik ben dan ook dankbaar dat ik in zo'n goed team kon lopen.

Voor de Roparun dacht ik dat is iets eenmaligs, na de finish dacht ik wie weet doe ik het ooit nog wel eens een keer. En nu na 2 weken denk ik "volgend jaar weer".

Henry Hofmann

Novaweekend 2015

Alweer voor de 30e keer..... een weekend uit met AV Nova !

We hebben een inventarisatie gedaan onder de hardlopers, sportief wandelaars en nordic walkers of er voldoende belangstelling is voor een weekend uit met AV Nova in 2015.

Er hebben zich bijna 30 liefhebbers gemeld, dus hebben we een groepsaccommodatie aan de rand van de bossen bij Bennekom, in de buurt van Wageningen vastgelegd.

Wanneer: van vrijdag 17 t/m maandag 20 april 2015

Waar: zie www.hoekelum.nl We hebben De Deel gereserveerd.

Afstand (voor de fietsers) plm 145 km

Kosten: plm. 90 euro all in.

Meer informatie + definitieve opgave volgt in januari 2015.

Peter en Marian tel. 06 48161285



Wintersport 2015

Al vanaf 1992 organiseren we om het jaar een wintersportreis, zo ook in 2015.

We gaan, evenals in 2013, weer met de bus naar hotel Rodes in Ortisei, Val Gardena, Italië. Deze keer van vrijdagavond 27 februari t/m zondagmorgen 8 maart.

De kosten zijn nog niet definitief bekend, maar zullen ongeveer uitkomen op plm. 650 euro per persoon. Inclusief: vervoer per Royal Classbus, 7 nachten halfpension, extra ontbijt bij aankomst en diner bij vertrek.

In principe is de bus vol, maar mocht je interesse hebben laat het weten dan kom je op de reservelijst.

Peter en Marian, tel. 06 48161285



Fietsvakantie via Oostzeekust naar Berlijn

We hadden voorbereidingen getroffen om op 8 juli met de trein naar Hamburg te gaan en vandaaruit de Elberoute naar Praag te fietsen. Toen Piet daar over vertelde op de golfbaan zei iemand dat de Oostzeeroute (of de Hanze route) ook erg mooi was. We besloten dat we de beslissing welke route te nemen in Hamburg zouden nemen, afhankelijk van de weersomstandigheden.

's Morgens regende het, waardoor we ons zouden laten wegbrengen door Jesse naar Alkmaar. Op het laatste moment kwamen we erachter dat we een van de voortassen van de fiets mistte. Overal gezocht nergens te vinden, goed nadenken waar hebben we hem voor het laatst gebruikt, hebben we hem misschien uitgeleend en aan wie? De enige die hem zou kunnen hebben was Masja, inderdaad de tas lag in Schagen. Masja kwam snel van Schagen naar Warmenhuizen gereden, alles was weer compleet.

In een regenachtig Osnabrück moesten we overstappen, nog een heel gedoe met de fietsen over een aantal trappen, toen we op het juiste perron stonden zagen we de lift. In een zonnig Hamburg hadden we een hotel geboekt tegenover het station, makkelijk te vinden dachten we, maar dat duurde evengoed nog wel een kwartiertje voordat we het vonden geen huisnummers, overal terrassen, de naam van het hotel niet prominent in beeld.

We nemen de Oostzeeroute inclusief het eiland Rügen is het 572 km. het is mooi weer ruim 20gr. nog een heel zoek om Hamburg uit te raken 2 uur later en 12 km. verder besluiten we op de zon te gaan rijden. 's Avonds bereiken we na 80 km. Lubeck een prachtige voormalige Hanzestad nog net niet gelegen in het toenmalige Oost Duitsland.

De volgende morgen mooi weer, we kiezen voor een alternatieve weg rustig door een bos, maar ja geen aanwijzingen een boom dwars op het pad, dus werd de zon weer ons kompas. Het 2^{de} obstakel bleek een tunnel (ons geleende boekje 2005 vertelde daar niks over) maar met een bustransfer speciaal voor fietsers werden we naar de overkant gereden. Bij Travemünde met een pont over. Langs de begroeide, glooiende kust met een stevige tegenwind uit het oosten, dit was goed vertelde men aan ons, daardoor geen regen, het zeegras krijgt geen kans om te groeien. De zee stonk niet en men kon zwemmen. Tel je zegeningen beter een harde wind dan regen. Bij een snackbar "Zuppen en Fressen" wilde we een soepje nemen, maar het betekende letterlijk zuipen en vreten.

We fietsen op zondag 12 juli via de dam van Stralsund naar het eiland Rügen, het grootste eiland van Duitsland 926 km². met een wisselvallige kuststrook, krijtrotsen en zandstranden, en zeer slechte fietspaden. De route voert ons over kasseien, door het bos over zand- en bospaden. Door akkers en graanvelden met nog overgebleven betonplaten van het Oost-Duitse tijdperk, gaten, kuilen grind enz. Ooit vonden we de slogan van SNP geweldig "daar waar het asfalt ophoudt daar beginnen wij", wij hadden nu toch meer zin in een mooi geasfalteerd wegdek. Met een mountainbike is het beter fietsen, dan met onze bekapping. Maar het is er wel prachtig, mooie dorpjes, een grote variatie aan bermvegetatie, een prachtig natuurgebied, een groot waddeneiland gevoel. De 2^{de} dag op



Rügen regent het pijpenstelen maar de temperatuur is rond de 18gr. In Binz koffie gedronken in een konditorei, de mussen zaten in de toonbank ook lekker te snoepen aan het gebak, er ligt een plasje onder onze stoelen als we weer opstappen. We fietsen langs het KDF Koloss Prora een project van Hitler bedacht in 1936 om in een 7 km lang gebied een vakantieoord te realiseren waar 20.000 mensen terecht konden uit de arbeidersklasse. Het gebouw is nooit in gebruik genomen voor de eigenlijke doelgroep. In de oorlog kwamen er na de bombardementen daklozen uit Hamburg te wonen, ook diende het als hospitaal. Na afloop van de koude oorlog werd het complex overgedragen

aan de Bundeswehr. In 2012 werd het voor € 2.75mln. verkocht om er een hotel in onder te brengen met vakantieverblijven. Om 15.00 uur in Lohme in een restaurant geluncht, lekker warme soep. Het blijft maar regenen en het lijkt al donkerder te worden. Zullen we hier maar blijven? Maar nee, ze hebben geen kamers meer, dan maar doorfietsen. Het waait, de lucht ziet loodgrijs, en we moeten langs een nogal drukke weg, achter elkaar aan fietsen in een rap tempo. Te zien valt er nu toch niks, dan maar even stoempen. Opeens begint de lucht te breken, de zon komt door, en prijzen we onszelf dat we zijn doorgereden. In het hotel hangen we onze kleren te drogen aan het raam. We hebben het bevestigd met hangers, als we buiten lopen zien we dat het regenjasje van Piet wel heel hard heen en weer gaat. We twijfelen moeten we het binnenhalen of laten we het gebeuren. We laten het gebeuren, als we teruglopen zien we het niet meer, Piet gaat op zoek het ligt ergens in de tuin. De volgende dag fietsen we naar Kap Arkona een toeristische trekpleister, langs het pittoreske en authentieke dorpje Vitt dat op de Unescolijst staat van het werelderfgoed. De laatste dag alweer op Rügen, we logeerden in een pension, een heel hartelijke vrouw, toen we vertelden dat we van Hamburg naar Berlijn reden, was ze geïmponeerd. Wij zeiden dat we heel vaak fietsen toen zei ze "ich streich viel" het klonk als ik strijk veel.

Met de pont weer over naar het vasteland. In veel kleine dorpjes zag je nog de lelijke kolossen van flatgebouwen voor de Oost-Duitse bevolking, sommige bewoond, andere verlaten en vervallen als een lelijk eerbetoon aan het DDR regiem. Maar ook als een grote tegenstelling prachtige badplaatsen met Victoriaanse villa's en gigantische huizen. In Lubmin konden we geen overnachting vinden, 7 km. in Freest was er een camping waar we een kamer konden huren volgens de plaatselijke VVV voor € 50,00. Bij de camping aangekomen gelukkig niet zo georganiseerd, veel ruimte, kwamen de campingbeheerders ons al tegemoet. We konden kiezen uit 2 kamers of we konden een tent opzetten, liever een kamer het was Piet niet zo goed bevallen het kamperen. De keuze was niet moeilijk, of we sliepen links of rechts van het hokje. 2 bedden ieder tegen de wand, een loopruimte zo breed als een bed ertussen. Een laag tafeltje tegen de kopse kant, en een kast voor je spullen. Voor € 15,00 en het bier was vandaag in de aanbieding een halve liter voor €1,00. Alleraardigste mensen en een hartelijk ontvangst, het sanitair voldeed.

Vrijdag 18 juli beginnen we aan de fietstocht Usemonde – Berlijn, 295 km. we zitten een paar km. van de Poolse grens. We merken nu dat echt warm wordt aan de kust heb je toch steeds de zeewind. Een mooie route langs natuurgebieden, rustige dorpjes en saaie steden. Slechte wegen, de route wordt vaak aangeduid met een fiets en een bord " Useedom–Berlin". De EU laat zich hier ook zien, we fietsen langs een mooie rustige weg door een natuurgebiedje met vistrappen bekostigd door de EU.



Op zondag fietsen we langs een heel klein winkeltje annex kroeg, we wilden brood, en nog wat eten voor die dag. In de kroeg zat het plaatselijke bejaardenhuis van het mannelijke geslacht. De eigenaar ook van die leeftijd

moest eerst in de krant kijken welke datum het was, toen hij zag dat het de 20^{ste} was, kregen we een ander brood. We fietsen langs een zandpad met wat grind, het is ruim 30gr. het is stoffig en het is heuvelachtig. We hebben geen tijd om rond te kijken, we moeten ons focussen op de weg. We slippen en glijpen maar we blijven overeind. Maandag rond 14.00 uur bereiken we Berlijn, de aanvliegroute is bijzonder langs parken, rustige wijken pas de laatste 3km. naar het centrum zit je in de drukte. Het plan was om een aantal dagen in Berlijn te blijven, maar de temperatuur was dermate hoog dat we het niet aantrekkelijk vonden. We konden de volgende dag met de trein van 15.00uur naar Amsterdam. Precies 15 dagen zijn we onderweg geweest, het was een mooie route veel gezien.

Piet en Nel

Jong Blauw News 2.0

Nieuwe lay-out kalender

De inmiddels enorm populair geworden Cheer Chart heeft in deze editie een nieuwe lay-out gekregen. Dit populaire item waarin het nieuws voor de volgende editie voorspeld wordt en tevens de atletiekiefhebber de mogelijkheid geeft tijdig top-events met een Nova-stempel te signaleren en bezoeken heeft dit maal een iets frissere vormgeving gekregen.

Vrijwilligers verguld met cadeaupakket.

Bij elke competitiewedstrijd is per team een jurylid nodig. Dit jaar namen Jan Berkhout en Theo Tesselaar deze taak op zich. Zij zorgden er voor dat de wedstrijden in goede banen geleid werden (altijd handig bij baanatletiek). Tevens nam Theo bij de laatste wedstrijd ook de speaker-functie bij het speerwerpen op zich... Door de duidelijke stem van Theo was de wedstrijd voor de gehele baan netjes te volgen, zelfs zonder grote schermen of audio installaties. Als bedankje voor de tijd en energie werden Theo en Jan getraakteerd op een Warmenhuizens cadeaupakket, niet wetende dat ons team de finale wist te halen... Dat wordt opnieuw inzamelen....

We run ours off so we can kick yours!



Column

Geluidsinstallatie Sam

Zondag 6 juli 2014, 10 uur 's morgens, ergens tussen het Sam Groot-pad en de Piet vd Wellelaan.

Een selecte groep atleten werkt na een korte nachtrust een heerlijke training af. Een licht briesje vóór op de sprintbaan, af en toe een zonnestraal tussen de wolken door. In het hoofd klinkt nog luid en duidelijk de stem van Jack van Gelder "Tim Krul. TIM KRUL..." altijd 6 keer. Langzaam dringt door dat er op de achtergrond al enige tijd muziek klinkt, Golden Earring, Steve Miller, Dr, Alban, Meatloaf, Train...

Heeft iemand onze geluidsinstallatie aan laten staan?

Enkele omwonenden komen poolshoogte nemen..

'Sorry, de badmeester draait zulke goede muziek.'

Jong Blauw op het NK

Het NK stond alweer voor de deur. René T. zou Jong Blauw vertegenwoordigen op de 400m. Helaas moest René T. uit angst voor de laatste horde zichzelf afmelden. Gelukkig waren er nog meer Deelnemers, zoals Linda H., Manon K., Jim K. en Yunis A.S.B. zij vertegenwoordigde J.B. 2.0 op de 800m, 1500m en het hoogspringen. Nadat Yunis A.S.B. zijn zoektocht naar een Nova shirt had opgeven, heeft hij besloten te gaan lopen voor de Blanco ploeg. Gelukkig was dit geen probleem voor de jury en mocht hij gewoon starten. Na wat goed kopwerk werd Yunis A.B.S. nog ingehaald, desalniettemin klokte hij een nette tijd van 4.12,04. De familie Kruiver liepen beide de 800m. Manon K. deed het goed in de serie en mocht om die reden aantreden in de finale. In de finale liep Manon K. zeer sterk en werd daarmee ook beloont met de 2de plek. Jim K. zat in een sterke serie hij kon goed volgen en liep 1.57,16, helaas was dit niet genoeg om de finale te bereiken. Linda H. ging na succes bij de junioren het proberen bij de senioren. Door deelname van Nadine B. was de 1ste plek uitgesloten. Met een uiteindelijke sprong van 1,73 wist Linda H. een 4de plek te behalen.

Naast deelname op de baan, was J.B. 2.0 ook vertegenwoordigd in de organisatie. Er was een oproep op Facebook, waar 2 vrijwilligers werden gezocht voor de "graphics". Bram B. en Jesse S. waren de uitverkorene voor deze taak.

Zaterdagochtend werden Bram B. en Jesse S. verwacht in het stadion, nadat ze zich hadden aangemeld gingen ze naar hun plek. Van alle plekken in het stadion was deze plek het mooist, Bram B. en Jesse S. mochten plaats nemen op de hoofd tribune, hiermee hadden ze perfect uitzicht op alle onderdelen.

Omdat onze J.B. 2.0 leden in de organisatie zaten, kregen ze een koptelefoon zodat ze in contact waren met de regie. Ze konden op deze manier alles volgen, zo was er bij elke start een zeer zenuwslopend deuntje, nadat de atleten in hun blokken zaten kwan de zin; langzaam wegdraaien èèèèèèèèèè STIL, dit betekende dat de muziek langzaam stil moest worden gezet. De interviews waren ook top vermaak, deze mochten niet te lang duren en werden ook al na 2 vragen afgekapt door het opperhoofd met de zin: "nu afkappen, nu AFKAPPEN". De chef had ook veel mensenkennis, als een atleet klapte voor zijn aanloop, werd Queen met We Will Rock You afgespeeld. Toen Rens B. ging polsstokken werd ineens door de koptelefoon geschreeuwd; IK KEN HEM, ZET QUEEN AAN, DAT VINDT HIJ LEUK.

Onze J.B. 2.0 leden hadden zich zeer vermaakt, mochten ze zich volgend jaar niet kwalificeren staat dit zeker weer op de agenda.

(Snel?)wandelen

Namens het JB news-redactielid afdeling wandelen

Zoals veel Nova leden ongetwijfeld weten zijn de JB-leden niet de grootste fans van het (onderdeel?) snelwandelen. De JB's zijn kritisch doch onrechtvaardig over deze discipline, welke beoordeeld wordt als het zwarte schaap van de Atletiek.

Onlangs, bij het bezoek van Jesse S en Bram B aan het NK Atletiek bleek dat dit gevoel op meer plaatsen heerst, onder andere bij microfonist Martijn Visscher, die tijdens het NK Atletiek verantwoordelijk was voor de looponderdelen.

Bij aanvang van het eerste onderdeel op de tweede dag van het NK was de koffie nog niet gearriveerd bij de NK Organisatie leden waarop Martijn V reageerde met de legendarische quote:

'Koffie, is er nog geen koffie? Schiet op dan, ik heb wel echt koffie nodig, ik moet nog straks nog enthousiast doen over de 20km snelwandelen.'

Cheer Chart

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

1: Promotiewedstrijd: Zondag 14 september 2014, AV Hera, Heerhugowaard.

De NOVA mannen kunnen in deze wedstrijd promotie naar de 2^e divisie afdwingen.

2: Klimduinrun: Zondag 28 september 2014, Schoorl
Verschillende NOVA leden zullen strijden om de titel Klimduinkoning(in)

3: NK estafettes: Zaterdag 27 en Zondag 28 september 2014, AV Startbaan, Amstelveen

Op verschillende onderdelen zullen NOVATEAMS meestrijden om de nationale titels. Zullen de drie zilveren races van vorig jaar geëvenaard worden?

4: De nacht van Nova: Vrijdag 26 september 2014, AV Nova, Warmenhuizen

Welke talenten breken dit jaar door op De Nacht van Nova?

5: Verlichtingsloop: Zaterdag 6 september, Warmenhuizen
De thuiswedstrijd over de klinkertjes van de Dorpsstraat.

*Practice like you're second,
race like you're first*

De magie van het clubrecordbord

Vroeger, in de tijd dat Masters nog 'veteranen' werden genoemd pronkten de Nova Clubrecords op een mooi plekje in het houten clubgebouw, ook wel 'de keet' genoemd.

In de tussentijd is er een mooi nieuwe accommodatie in gebruik genomen, hier hangen sinds een jaar ook de clubrecords, voor iedereen om te bekijken. De laatste maanden is het bord een inspiratiebron geworden voor elke master atleet met clubrecords aspiraties.

Toppers als Matthijs de G., Dirk Jan G., Martijn J. en Piet S. hebben goed gekeken naar Speltip 14 van Holland Casino. Voor speluitleg (Speltip 14) zie onderaan pagina 2.

Zo werden onlangs de incurante onderdelen 200m M35, 800m M60 en 5000m M40, maar ook het meer gangbare Kogelslingeren M55, 1 Engelse Mijl M55 en de 400mH M35 verbeterd. Niet ingevulde nummers blijken een uitdagende prooi voor onze 'local heroes'.

De atleten blijven gemiddeld ongeveer 4-6 jaar in een Masters categorie, zodat er enkele haast is geboden om in de kantine te kunnen 'shinen'.

I run so I can eat more

Speltip 14:

Weet waar je kansen liggen

WINTERCOMPETITIE 2014 - 2015 AV NOVA

De reglementen:

Dezelfde puntentelling gaat gelden als vorig jaar, er is een apart klassement voor dames en heren. Uitgangspunt is dat iedereen 100 punten kan halen bij een superprestatie, aftrek geldt voor de tijd die iemand langer nodig heeft.

Daarnaast geldt een reductie naar mate je ouder wordt. Meetmoment leeftijd: 1 september.

Het programma bestaat uit 10 wedstrijden. Loop je hiervan 8 wedstrijden krijg je 10 bonuspunten, loop je 9 wedstrijden krijg je totaal 20 bonuspunten, loop je 10 wedstrijden krijg je totaal 30 bonuspunten.

Van deze 10 wedstrijden tellen de beste 8 uitslagen mee voor het eindklassement.

Let op: De wedstrijden zijn, zoals gebruikelijk, op de zondag met uitzondering van de eerste twee !

Het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen. Loop je niet in NOVA-kleding, dan worden per wedstrijd 5 punten in mindering gebracht.

In het totaaloverzicht wordt een extra tabblad toegevoegd met een overzicht gebaseerd op tijd.

Ter promotie van de competitie, ook een digitale versie:

Meet je wedstrijd met je smartphone of je hartslagmeter en zet het resultaat op www.endomondo.com: team AV NOVA (bij vragen neem contact op met de WC-commissie)

Programma:

Datum	Organisatie	Heren: km	Dames: km
Zaterdag 30 augustus	Hardlooprond Tuitjenhorn . Start 19.30 uur. Info: www.hollandia-t.nl	7	7
Zaterdag 13 september	Kermisloop Zijdewind. Start 15 uur. Info: www.tav80.nl	8	8
5 oktober ***	Eilandspolderloop De Rijk. Start 12.30 uur. Info: www.eilandspolderloop.nl	10	10
2 november	Nova-Boerenkoolloop Warmenhuizen. Start 11 uur. Info: www.avnova.nl	11	11
16 november	Bos en Duincross Texel. Start 11.15 uur, aansluitend lunch. Info: www.avtexel.nl	8,7	8,7
7 december	Twiskemolenloop, Landsmeer. Start 11 uur. Info www.acwaterland.nl	16,1	10
21 december	Bosloop Nova Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info www.avnova.nl	11.7	11.7
25 januari	Programma volgt		
8 februari	Ter info: GUS run (telt niet mee)		
15 maart	'Hollandse dorpen' Verrassingsloop. Meer informatie volgt...	8	8
30 maart	Clubcross. Info www.avnova.nl met aansluitend brunch en uitreiking prijzen wintercompetitie	6	4

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:

Nynke Barsingerhorn, David Reijmerink en Peter + Marian Robert.

Let op:*** De inschrijving van de Eilandspolderloop op 5 oktober is beperkt. Er worden 200 deelnemers op de 10 km toegelaten. Dus schrijf snel in via de link.

<http://eilandspolderloop.nl/loopinformatie/>

“De wandeltocht naar Het Koepeltje waar een worst de sigaar werd.”

We schrijven maandag 14 juli 2014.

Wat vooraf ging!

Na de eerste keer, dat als onderdeel van mijn integratieprogramma, een lange wandeling werd gemaakt naar Het Koepeltje heb ik mij de avond ervoor voorbereid.

Kleding en spullen, wat drinken en tja, ik moet nu natuurlijk ook wat meenemen dat ben ik de wandelploeg verschuldigd. Het werd de keuze op iets hartigs maar daarover later meer.

Het is enigszins bewolkt als maatje Co (onderweg ineens Cobus genoemd) al staat te wachten en hup daar fietsen we weer de week een beetje doorpratend en fris gedoucht rustig naar ons startpunt. Onderweg ingehaald door wandelmaatjes Marian en Trineke. Verder nog niemand te zien.

Uiteindelijk starten we onder de GPS-leider Willem de tocht met z'n tien. Gezellig en animerend door de bossen en het afwisselende duingebied van Schoorl. Willem is in staat om met dat mooie apparaatje de mooiste paadjes uit te zoeken. Gelukkig denkt hij ook aan onze enkels want dan gaan we gelukkig even “*massagemoslopen*”. Overigens is niet iedereen het daar mee eens maar ik heb er stiekem toch van genoten. Verder over de duinen door de bossen en smalle paadjes, door heidegebied, vooral de dopheide staat te bloeien en dan ... toch een spatje regen maar het kan ook iemand geweest zijn die vochtig sprak. We zullen het nooit weten!

Deze route kent veel mul zand wat hier en daar wat zwoegen is maar de smalle zijpaden, waar we als eenden achter elkaar lopen maken het weer goed.

Dan, voordat je er erg in hebt komt er wat bekends in de omgeving, de vallei en van bovenaf dalen we zo recht op het Koepeltje af. Bravo Willem denk ik dan.

We hebben nu ongeveer 1 uur en een kwartier aan één stuk gelopen.

Ja, dan is het weer zover, plaids worden uitgespreid, de koffie tovert Willem uit zijn rugzak en er wordt uitgedeeld, koffiekoeken, stroopwafels, thee en brood worden genuttigd en ieder vindt een plekje om te zitten, fantastisch! Ik moet even bijkomen maar dan is het ook mijn beurt.

Mijn hartige bijdrage komt uit de rugzak, een vacuüm verpakt worstje voor iedereen

Maar dan verbaasde gezichten en ik krijg de indruk dat “*demijzozorgvuldiguitgekozenhartigesnack*” niet in de smaak valt bij mijn wandelgenoten. Alleen mijn vaste maat neemt er één maar daar blijft het dan ook bij. Dit onderdeel van het integratieproject is dus volkomen mislukt! Dan eet ik maar alleen en steek deze als een sigaar in mijn mond, waarop Willem spontaan een foto maakt.

Zo werd een worst de sigaar.

Nadat Co nog een stukje geschreven heeft in het koepeltjesdagboek wordt het weer tijd om op te stappen. Een schone plek achterlatend. De terugweg verschilt wederom weer van de heenweg en voert ons nog een stukje door de vallei dan duiken we verderop weer het bos in .

Onderweg hoor ik links en rechts zo nu en dan de naam van Kees vallen ... Tja deze tocht lijkt verbonden met deze sympathieke man die ik jammer genoeg maar kort heb mogen meemaken.

De terugweg kenmerkt zich vooral door de vele harde paden waardoor het lijkt of we weer eerder bij ons startpunt aankomen. De kenners zeggen dan ook dat je sneller loopt op asfalt en dat neem ik natuurlijk meteen aan want alles wordt ook digitaal bijgehouden!

Om 12.00 uur met 12 kilometer achter de rug komen we bij de fietsen aan en bedanken onze GPS-leider Willem voor deze mooie wandeling.

Hans



Vakantie naar IJsland

We hebben al sinds jaren een verlanglijstje met vakantiebestemmingen. IJsland stond daar ook op. Ja, stond, want inmiddels hebben we afgelopen zomer drie weken in IJsland doorgebracht, samen met Jaap en Ans Nieuwland.

We hebben gekozen voor de formule: vliegen, auto huren en verblijven in zomerhuisjes. Globaal volgen we de enige hoofdweg van IJsland, maar bezoeken ook de westfjorden.

Waarom IJsland ?

In 1 zin: Vele fjorden, fantastische gebergten, actieve en uitgedoofde vulkanen, hete bronnen in lava- of ijsvelden. Kortom: een fascinerend en onvergetelijk land !

IJslands grootste troef is de ruwe, schijnbaar ongerepte natuur. Vulkanen en gletsjers zijn naaste burens. Vulkaangesteente van de afgelopen 20 miljoen jaar, toen IJsland uit de golven van de Atlantische Oceaan opdook, bepaalt nog steeds het gezicht van het land. IJsland is een paradijs van watervallen, we hebben er vele gezien, zo ook de bekende Gullfoss en Dettifoss.

Water stroomt niet alleen, op sommige plaatsen spuit het kokend metershoog uit de grond, zoals de geiser Stokkur die we, met vele andere toeristen, bezocht hebben.

Ook bijzonder is de gletsjer Vatnajökull. Deze is groter dan alle Europese gletsjers samen !

We volgen de route met de klok mee, verblijven steeds 3-4 dagen in de zomerhuisjes. Met als gevolg dat we steeds het gebied goed kunnen uitkammen en rustig de tijd kunnen nemen om het een en ander te bekijken. En te genieten van de watervallen, gekleurde bergen, mooie luchten, prachtige bloemen, en de vele vogels. Het is zeker wennen: autorijden op IJsland. In het begin gaan we nog uit van een gemiddelde van 80 km per uur. Zeker in de westfjorden wordt deze snelheid lang niet gehaald, we rijden in 11 uur 400 km...

Naast autorijden hebben we ook prachtige wandelingen gemaakt, deelgenomen aan een walvissafari, gevaren tussen de ijsschotsen op een gletsjermeer. Kortom: Het is elke dag weer genieten.

Terwijl in Nederland de mussen van het dak vallen hebben wij in deze vakantie echt IJslands weer. Zon, maar ook (overigens prachtige) wolken, harde wind, regen. Temperatuur tussen 14-19 graden.

Aan het eind van de vakantie brengen we nog een bezoek aan Reijkjavik, een mooie stad voor een paar dagen. We besluiten met een bezoek aan, en zwemmen in, de Blue Lagoon.

Samengevat: een prachtige reis met bijzondere flora en fauna, goed gezelschap, wat wil je nog meer !

Peter en Marian.



Pietpraat

Zo de vakantie zit er voor velen weer op. (Klein)kinderen gaan naar school en het gewone leven is weer begonnen. Maar ja, wat is gewoon? Dat kan heel verschillend zijn. Voor de categorie waar ik toe behoor, noem het maar de “niet meer werkenden”, betekent het in elk geval niet: vroeg opstaan, een snel ontbijt en naar je werk. Maar gelukkig ook niet je afvragen wat zal ik vandaag weer eens gaan doen. De agenda loopt voor de meer actievare onder ons toch soms zomaar aardig vol. Met het schrijven van dit epistel ben ik eigenlijk ook al weer aan de late kant. Betere planning maken? Ook met andere zaken moet je de agenda in de gaten houden. Agaath gaat met een bloemschikvriendin al een aantal jaren naar een groot bloemschik manifestatie in Aalder Biezen. Dat ligt in België, iets ten westen van Maastricht. In en rond een prachtig groot kasteel is er ontzettend veel te beleven op het gebied van hun hobby. Onder de naam van “Fleur Amour” zijn er ook dit jaar weer prachtige werkstukken te bezichtigen



en worden er demonstraties en workshops verzorgd door Nederlandse en ook buitenlandse toparrangeurs. Ik heb al verschillende keren een lift van de dames gekregen tot ergens in het zuiden van het land en kom dan lekker fietsend in een paar dagen terug. Dat was ik ook nu weer van plan. Helaas valt het deze keer samen met de Nova Kompas wandeltocht. Omdat ik nogal nauw bij de organisatie daarvan betrokken ben kies ik maar voor het wandelevenement. Ik heb dit jaar toch al aardig wat kilometers gemaakt en wellicht doet er zich nog een andere gelegenheid voor.

De voorbereidingen voor de wandeltocht op zondag 28 september lopen volgens schema. De flyers zijn gereed en treffen jullie bij deze Noviteit aan. De route is ongeveer gelijk aan vorig jaar. Dus naar Dirkshorn, Stroet, St. Maarten en voor de kilometervreters zelfs naar Schagen. We proberen nog een paar aanpassingen uit voor de variatie, maar ja de kilometers moeten wel ongeveer kloppen. Als het weer nu ook zo is als vorig jaar kan het weer een mooie wandeldag worden.

Niet alleen de wandeltocht vraagt aandacht. Ook voor de Vezet Boerenkoolloop worden alweer de nodige voorbereidingen getroffen. Als jullie op de site van Nova kijken kunnen jullie zien dat de mogelijkheid tot voorinschrijving inmiddels al aanwezig is. Om dat te realiseren hebben we gelukkig enkele zeer “deskundigen” onder ons. Van mij moet het op dat gebied niet komen. Ik ben al blij als ik dit mooie verhaaltje via de mail naar de redactie van Noviteit weet te verzenden. Nu heb ik ook sinds kort een laptop met Windows 8.1. Als je Windows XP gewend ben is dat weer een heel gedoe en jullie moeten weten dat ik op dat gebied ook niet zoveel geduld heb. Dus ben ik voor dit verhaaltje maar weer achter dat lekker typende vertrouwde oude toetsenbord ben gaan zitten.

Ondanks mijn aversie tegen al dat gedoe met de computer zie ik de voordelen er ook nog wel van in hoor. Zo kijk ik af en toe op de Novasite en zie de prima prestaties van onze leden tijdens de diverse wedstrijden. Zelfs ga ik nog wel eens naar de Vios site om te kijken wat de oudste kleinkinderen op voetbalgebied presteren. Ook af en toe eens aan de lijn staan. Wat me wel op valt dat die voetballers en ook de supporters zoveel geluid maken. Als de wind een beetje zuidelijk is weet je precies of er op het voetbalveld activiteiten zijn. Van de atletiekbaan hoor je niet veel. Ja dat is logisch zullen jullie zeggen want als er iets te doen is ben je daar en hoor je thuis natuurlijk niets.

Goed, dan maar naar de clubkampioenschappen. Daar hoop ik velen van jullie weer in actie te zien.

Groeten,

Piet (vdW)

Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?
Sam wever
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
13 jaar alkmaar
3. Op welke school zit je?
regius
4. Wat wil je later worden?
kok of bakker
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
rick Linda Carol Deni
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
sprint
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
12 seconden
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
steve help mijn man is kluiser
11. Wat is je mooiste CD?
538 cd
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
14. Heb je nog meer hobby's?
vissen
15. Waar heb je een grote hekel aan?
spinnen
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
tom ~~Hogenboom~~ Hogenboom



De vakantie periode weer voorbij.

Een regenachtige dag, dus mooi even tijd voor een clubblad verhaal.

De vakantie weken zijn snel voorbij gegaan. De maandagochtend trainingen zonder Peter en Marian op de maandag zijn allemaal weer goed verlopen.

Zover ik weet zijn er alle keren wandelaars geweest op die ochtenden. Heb vernomen dat Marian Nolten een keer de route heeft bepaald. Waar de deelnemers erg tevreden over waren. Ko en Willem zijn ook bezig geweest. Als eerste was er de route van Kees van Wijk naar het koepeltje. Dat was weer prachtig, met daarbij een hele mooie warme ochtend. We hebben daar een moment aan Kees gedacht met zijn allen. Willem had een hele andere route daar naar toe dan het vorige jaar. De nodige versnaperingen waren natuurlijk ook weer mee gebracht. Zelfs had Hans bierworstjes mee, maar was de biertjes vergeten. Gelukkig maar, want dan hadden we misschien als een stel dronken zombies op de terugweg door het bos gewandeld.

Dan weet ik, dat er de wandeling volgde van Ko, de blauwe route. Helaas liep het die dag vast niet zo lekker. Want na een kwartier gelopen te hebben ging het regenen. Aangezien Ko zelf ergens om 1 uur moest zijn waren ze al om half 9 gestart, en waren daarom iets te vroeg in Schoorl aan Zee, alwaar de strandtent toen nog niet open was. Helaas pindakaas, dat was dus gewoon door wandelen. Gelukkig had ik die dag de kleinkinderen en was niet mee gegaan. Kwam mij dat even goed uit.

Een andere maandag met weer héél mooi weer, was de wandeling naar Duinvermaak. Met ook weer de GPS mee van Willem waar hij weer een prachtige route op had gezet. Met paadjes waar we normaal gesproken nooit komen. Met de nodige heuvels erin. We waren onder andere op de Schoorlse Nok.



Van te voren was ik al een keer bij Truus Rood geweest en verteld dat we dit deze dag zouden gaan doen. En Truus was natuurlijk keurig op tijd bij Duinvermaak waar natuurlijk door veel leden de heerlijk kersenvlaai met slagroom werd verorberd. Truus was op haar elektrische fiets gekomen en ging nog lekker een stuk door fietsen richting Alkmaar. Volgend jaar is ze vast weer van de partij met de maandagochtend wandelingen.

Verder waren er nog 2 wandelingen van Willem met daarvan één waar ze op het hoogste punt van Schoorl waren en ook over hele mooie heidevelden hebben gelopen. De hei stond volop in bloei.

Isteren was dan de laatste maandagochtend wandeling, zonder onze trainer Peter, en daar zal hij ook niet rauwig om geweest zijn want het heeft héél véél geregend. We waren maar met zijn zessen. Er was natuurlijk kermis in Warmenhuizen en de afwezige lopers moesten natuurlijk eerst hun roes uitslapen. Al met al hebben wij toch ruim 9 kilometer gewandeld en pratende voort waren we ook zo weer terug. Alleen jammer van die regen want de hei stond er prachtig bij maar met al die regenkappen op zagen we daar niet zoveel van.

Als jullie dit lezen is de eerste training van het nieuwe seizoen alweer geweest. Wij hebben er weer zin in en ik denk de meeste mensen wel.

Truus

uitslag Clubkampioenschap Meerkamp, 31 augustus 2014

Plaats	Cat.	Naam	H.- 3000m.		200 m		800m.		Discus		Hoog		Kogel		Ver		Speer		Totaal punten
			tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	afst.	punten	afst.	punten	afst.	punten	afst.	punten	afst.	punten	
Dames en Dames-Masters																			
1e Sen.	Sen.	Melke Hoogeboom			30.9	415	2.55.2	427	10,15	29	1,1	206	4,33	125	3,68	335	19,84	397	1905
2e Sen.	Sen.	Jeske Hoogeboom	11.40.81	532					10,10	27	1,3	484	5,12	203	3,68	335	14,84	270	1824
3e Sen.	Sen.	Suzan Nleman	10.23.52	744															744
1e Mas.	45+	Petra Rol	11.28.19	748															748

Heren en Heren-Masters

1e Mas.	60+	Dirk Jan Giskes			30.1	529	2.42.2	579	27,99	468	1,40	698	7,92	451	4,34	629	28,47	495	3398
2e Mas.	35+	Matthijs de Groot			26.3	465	2.22.3	461	26,31	396	1,70	625	8,16	343	5,32	486	27,38	290	2776
1e Sen.	Sen.	Hugo Vader			24.7	562	2.19.4	459	20,42	235	1,80	680	7,33	250	5,84	569	21,71	175	2755
2e Sen.	Sen.	Tijs Holmann	11.17.08	356	25.1	529	2.11.7	563	18,16	171	1,70	587	5,40	72	5,21	422	27,38	283	2555
3e Sen.	JB	Jasper Kroes			25.2	520	2.23.1	413	19,14	199	1,65	540	7,16	235	5,09	393	29,77	326	2427
4e Sen.	JA	Rick Groen			25.0	537	2.20.0	452	18,25	173	1,65	540	7,20	239	4,62	277	21,95	179	2224
5e Sen.	Sen.	Yunis Abu Stitan			25.4	504	2.06.7	638	18,85	190	1,45	344	7,13	233	4,75	309	16,71	65	2218
3e Mas.	60+	Piet Stult			33.9	296			24,64	384	1,20	454	7,89	449			29,68	520	2103
6e Sen.	Sen.	Erik Tesselaar							25,06	356	1,20	79	9,65	434			40,32	496	1365
7e Sen.	Sen.	Deni van Schagen			25.4	504			19,14	199	1,65	540							1243
8e Sen.	Sen.	Bram Berkhout							20,10	226	1,50	394	7,38	254			22,88	198	1072
4e Mas.	50+	Rene Korpershoek	10.15.11	720															720
5e Mas.	55+	Arie Kossen	12.15.98	468															468
6e Mas.	50+	Dick Ernste	12.00.64	434															434
7e Mas.	45+	Gerrit Masteling	11.40.39	418															418
9e Sen.	Sen.	Martijn Kroes					2.32.6	305											305
																			0
																			0

gearoerd: telt niet mee in de eindscore (minste resultaat bij zowel loop- als technische nummers valt af)

nb. puntentelling bij de Masters is volgens correctietabellen: Age factors for Masters Combined Events (2010)



Geen beren op de weg

Een hardnekkige blessure houdt het hardlopen nog tegen, maar de naweeën van een valpartij op de fiets: een gebroken rib, een flinke schaafwond en schouderblessure kunnen mij er niet van weerhouden om op de fiets te stappen tijdens onze vakantie in Karinthië. De locatie van het zomerhuis is prachtig gelegen aan de Ossiacher See. Het meer ligt direct aan de achtertuin met een zonnig terras en een zwemsteiger. Het water is aangenaam van temperatuur en vrijwel dagelijks duiken we erin. Mijn schouder is nog wat gevoelig bij het zwemmen, maar het andere geeft alleen 's nachts nog wat ongemak. Met het gezin maken we enkele wandeltochten op bergtoppen en door 'Schluchten'; valleien met een snelstromende rivier en veel watervallen. Bij een dergelijke tocht weten we zeker dat het niet alleen smeltwater is wat er naar beneden komt, want op de terugweg worden we overvallen door een enorme hoosbui. Voor het raften wat later in de week is het overigens wel prettig dat het water voldoende volume heeft. Dat is allemaal leuk en aardig, desalniettemin wil ik de Noviteitlerzer meenemen naar belevenissen van een fietstocht. Nu zwerftochten met hardlopen op een laag pitje staan blijft er nog genoeg te beleven over op de racefiets. Na wat kleine tochtjes met mijn zoon ga ik er eens een hele dag op uit. Het wispelturige weer is echter een lastig element bij het plannen van de tocht. Ook de wegen zijn moeilijk in te schatten. Fietspaden blijken niet altijd geasfalteerd te zijn en op racefietsbanden is een stootlek door ongelijk gesteente snel gemaakt. Om dat te voorkomen pomp ik de banden zo hard mogelijk op. Dan ga je wel stuiterend op pad, omdat er minder demping is, het risico op lekrijden is in elk geval wel kleiner. Verder wil ik ook niet de hele tijd op een kaart hoeven kijken en daarom plan ik alleen een globale route waarop ik me ga uitleven.

Het verdere verloop laat ik afhangen van het toeval, het wolkendek, of het een doorgaande weg is en vooral het landschappelijke element kan me zo verleiden om een andere weg in te slaan. Of een weg je verder brengt is goed te zien aan de aanwezigheid van bushaltes. Al is het wegdek nog zo slecht wanneer de bus er langs komt dan zit je goed. Aangezien we de bergen aan de ene kant van Ossiach al verkend hebben kies ik ervoor om het gebergte aan de andere kant in te gaan. Dan moet ik wel even door het stadje Villach waar de hele week al een bierfeest aan de gang is. Dit feest is de Villacher Kirchtag. De lokale bevolking loopt dan in traditionele lederhosen en dirndl, er is kermis, het staat vol met biertafels en er is typische Duitstalige muziek waar je enorm veel dorst van krijgt. Snel ga ik verder uit de drukte van het pittoreske stadje. Het plan was om de Villacher Alpenstrasse naar de top van de Dobratsch te nemen. De aanvangsweg is echter onvindbaar door een wirwar aan snelwegen die de fietsers buitensluit, dus dan ga ik maar lang de rivier voor meer rust. De weg is een redelijk begaanbare gravelweg die het spoor en het water geleidelijk naar boven volgt.



Op mijn gemak pak ik de route samen met veel andere gehelmde fietsers. Langzamerhand wordt het pad overweldigd door de natuur. Per kilometer komt er steeds meer bos, stroomt de rivier de Gail wilder en komen de rotsen in beeld. Het is weliswaar geen Grant Canyon, toch is het een indrukwekkend massief. In de middeleeuwen was het een grote berg, maar die is volledig doormidden gespleten. Bij die aardverschuiving zijn complete dorpen verdwenen. Twee aardbevingen in 1384 zorgde ervoor dat 530 miljoen kubieke meters rots over een gebied van 12 kilometers van de zuidelijke flank van Dobratsch, naar beneden ging en verwoestte de hele omgeving en mens en dier werden er door bedolven. Het resulteerde in een erg steile rotswand. Deze rots staat bekend als de rode muur van Dobratsch. De berg is ruim 2100 meter hoog. Verderop zie ik bij de ingang van een natuurgebied een prachtig fietspad met super strak vlak asphalt. Oh gasten, wat genot om hier te mogen fietsen, dan maakt een procentje meer of minder ook niet uit. Het geld was blijkbaar een paar kilometer verder al weer op en dan wordt het toch weer een puinpadje. Zeker bergaf is dat niet aantrekkelijk. Intussen zijn voorgaande, niet geasfalteerde paden me niet tegengevallen, al rijd je er niet zo snel veertig. Telkens blijf je wel op je hoede voor los grind of al te scherpe bochten. Het voordeel is wel dat die slingerende weggetjes hier garant staan voor rust en fraai berglandschap. Bij

een eet- en drinkpauze stop ik bij een groot informatiebord. Er staat een waarschuwing voor beren. Nou, eigenlijk geloof ik daar helemaal niets van dat er hier ineens een beer op de weg zou kunnen staan, no way!



Even sta ik later stil om me te oriënteren met de kaart erbij om te zien waar ik de bergpas ga oversteken. Met een "Gruss Gott!" komen er twee sportieve meiden naar me toe om te vragen waar ik heen wil. Dat is wel heel gastvrij! De keuze voor de smalle straat in plaats van de zeker doorgaande drukker weg is snel gemaakt nu ik zeker weet dat ik zo ook op de weg door de bergen kom. Na hun aanwijzingen klim ik gemakkelijk naar de route die naar de bergpas gaat waar ik aan de andere kant weer wil afdalen om. Hier is begin ik het echte reizen met uitdagende stijgingspercentages en berglandschappen met mijnen en bergdorpen en kuuroorden met skihellingen. De mijnbouw heeft hier zichtbaar sporen achtergelaten. Niet alleen door de dagbouw, maar ook door de verlaten schuren, oude wagonnen en schachten. Enkele gehuchten zijn duidelijk in verval of zijn beter gezegd nog zeer authentiek. Hoewel ik trap met wat extra weerstand door het stijgingspercentage, afzien is het niet. Halverwege kom ik in het toeristische kuuroord Bad Bleiberg. Tot 1993 werd hier lood en zink gewonnen. Vooral doordat er water in de mijnen kwam werd

verdere exploitatie minder winstgevend. Na dit stadje begint de lange afdaling die tot mijn verrassing vlakbij Villach uitkomt. Mijn verwachting was dat ik wat hoger in de richting van het dal van de Drau zou uitkomen. De rivier en snelwegen en de drukte in Villach zorgen er trouwens voor dat ik niet al te snel in Ossiach terug ben.



Als je geïnteresseerd bent in het leven op de planeet en vooral in het berglandschap, dan ben je in Oostenrijk in Karinthië en de Hohe Tauern op de goede plek. Het hooggebergte zorgde voor een geïsoleerde ligging, waardoor de mensen er vooral 's winters, als de passen door sneeuwval gesloten waren, er langere tijd niet weg konden. Dat was een garantie voor rust en ruimte voor de natuur. Pas nadat er grote tunnels en bruggen kwamen werd het gebied beter begaanbaar. Ook voor de racefiets is de weg nu acceptabel genoeg voor een mooie tocht door de vrijwel ongerepte natuur.

R.D

Van harte gefeliciteerd alle jarigen van September en Oktober

september

01 Cas Terwal
02 Co Duineveld
04 Renate Sijtsma
04 Younes Stitan
05 Nico Groot
05 Jesse Stoop
06 Mats Olivier
07 Ans de Groot
07 André van West
07 Kilian Barels
07 Britt Kokmeijer
08 Tom Hoogeboom
09 Bente Smit
09 Jim Bruin
10 Hilde Ligthart
11 Yvonne Tesselaar
12 Henk Zutt
13 Ilse Rozendaal
13 Maria de Wit
13 Sunna Grevett
15 Richard Kramer
17 Peter de Ruijter
17 Anneke den Ouden
18 Emmie van den Bulk
21 Ruud Klaver
22 Karin Pancras
23 Lynn glas
23 Brian Wever
23 Gerrie Masteling
24 Margriet Kaandorp
24 Marco Schaap
24 Jos Schalkwijk
24 Silje Bader
24 Janneke van der Most
25 Marian Smits
25 Ton Hurkmans
25 Tessa Zomers
26 Rob van Andel
26 Frans Dekker
26 Arie Kossen
28 Ilse Barsingerhorn
29 Thomas Jorritsma
29 Jan Bruin
30 Mark Dekker

Oktober

02 Daan Emmaneel
03 Ivan Fontijn
04 Norah Couvert
05 Jaap Nieuwland
05 Nancy Kapiteijn
06 Marina Deutekom
07 Joke Kramer
08 Theo Tesselaar
09 Koen Setie
09 Sarah Ramdhani
09 Judith Ligthart
10 Thijs Tesselaar
12 Marieke Brakkee
14 Hugo Vader
14 Germa Mosch
15 Ed de Graaf
15 Niels Noordeloos
16 Luca Roecoert
17 Arnoud Hulst
21 Margreet Bruijn
21 Frank Kaandorp
24 Didy Pliester
29 H. van Leverink
29 Anita Masteling
31 Rick Groen



Van harte welkom aan onze nieuwe leden:

Tessa Zomers
Claudia Wiegel
Erik van der Schee



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. Deze 3^e editie ziet er niet iets anders uit dan u gewend bent. Normaal zijn het vooral terugblikken die op deze pagina te lezen zijn. Door de zomerstop van de G-groep, kijken we nu vooral vooruit.

Twee nieuwe gezichten: Remon & Ruben

Vanaf de zomervakantie hebben we versterking van twee stagelopers. Remon en Ruben zijn twee vrienden uit Tuitjenhorn die beiden de opleiding Sport&Bewegen volgen aan het Horizon College in Alkmaar. Het is de bedoeling dat beide mannen snel in de groep worden opgenomen en zelf (delen van de) training gaan geven. Naast training geven zullen zij ook actief meehelpen met wedstrijden en andere activiteiten. Zowel Remon als Ruben hebben een kort verhaaltje geschreven om zichzelf te introduceren.

Remon

Mijn naam is Remon Schoorl. Ik ben geboren in Alkmaar en woon vanaf mijn geboorte in Tuitjenhorn. Ik ben nu 19 jaar en word in de zomer van volgend jaar 20. Ik heb 2 ouders, maar woon bij mijn vader omdat mijn ouders sinds een jaar uit elkaar zijn! Mijn zus is al bijna 6 jaar het huis uit, maar die zie of spreek ik regelmatig nog!

Ook heb ik al 3 jaar een baan als vakkenvuller bij de ideale supermarkt van Tuitjenhorn en omstreken Deen. Ik heb sinds vorig jaar een vast contract en werk daar bijna alle weekenden. Als bijbaantje heb ik nog een ochtendwijk die ik van maandag tot zaterdag loop. Dit zorgt voor een aardig zakcentje. Ik heb nog geen rijbewijs, maar ben er wel mee bezig.

Voor de rest is Ruben mijn beste maatje en zijn wij bij elkaar een steun in de rug als het ff minder gaat en ook als het wat beter gaat uiteraard!

Ruben

Mijn naam is Ruben Stilma. Ik ben 20 jaar oud, ik word op 22 augustus altijd een jaartje ouder. Ik doe de opleiding sport en bewegen in Alkmaar. Ik doe deze opleiding samen met mijn vriend Remon Schoorl. Wij zitten nu in het derde leerjaar en wij hebben gekozen voor het keuzevak: BAS. BAS houdt in om met fysieke of lichamelijke handicappen te sporten. Ik kom uit Tuitjenhorn, daar ben ik geboren en getogen. Ik heb één zusje en een vader en moeder. In mijn vrije tijd ga ik vaak uit naar festivals of uitgaansgelegenheden (Ik hou wel van een drankje). Zelf heb ik 3 jaar op judo gezeten en 6 jaar op voetbal, op dit moment ben ik alleen nog maar aan het fitnesssen. Naast school en stages heb ik ook nog zelf een baan, deze baan is bij de DEEN in Tuitjenhorn, hier ga ik als groenteboer te werk op vrijdagavond en zaterdagmiddag. Ik hou erg van Italiaans eten zoals spaghetti, macaroni en lasagne. Ik hoop van deze stage nog veel te kunnen leren op het gebied hoe je het beste kunt sporten met mensen met een handicap!

September, meteen flink aan de bak

Na zo'n anderhalve maand rust zijn we de donderdag na de Warmenhuizer kermis weer begonnen met trainen. Wie denkt dat er wordt begonnen met een lichte inkomtraining heeft het helemaal mis. We moesten meteen hard aan de bak en niks voor niks. Half september zijn namelijk de clubkampioenschappen en twee weken later is de finale van de competitie. Bij de clubkampioenschappen staan er vier onderdelen op het programma. Er zit van alles in. Het springnummer is verspringen, het werpnummer is balgooien en daarnaast is er ook nog sprint en een 600 meter. Deze onderdelen zijn hetzelfde als de voorgaande jaren. De kans is groot dat er wat persoonlijk records gaan vallen want alle onderdelen hebben we ook al een keer gedaan in de competitie. Twee weken later gaan we naar het Olympisch stadion in Amsterdam. Phanos organiseert de finale van de competitie. Ook bij Phanos gaan we balwerpen en verspringen. Daarnaast is er nog een sprint of horden en als het allemaal schikt kunnen we ook nog meedoen met een estafette. Dat laatste is nog helemaal nieuw voor de G-groep dus daar moeten we nog flink op oefenen. Elke mooie podiumplek is natuurlijk geweldig maar van tevoren staat al vast dat een wedstrijd in het olympisch stadion een geweldige ervaring zal zijn.

Verlichtingsloop 6 sept

Op zaterdag 6 september 2014 is alweer de 35e Verlichtingsloop in Warmenhuizen. Zoals bij de velen wel bekend is, loopt het parcours door het centrum van Warmenhuizen. De start is ter hoogte van het Dorpshuis. Daarna gaan de lopers via de Stationsstraat en het Zwartepad weer terug via de Dorpsstraat. Ook dit jaar zullen weer nationale en regionale toplopers aan de start verschijnen. Natuurlijk wordt ook de jeugd niet vergeten, voor alle categorieën zijn mooie prijzen te verdienen. De Verlichtingsloop is tevens de laatste loop van de Rabo Golden 2, een klassement over 2 lopen, gesponsord door Rabobank Alkmaar e.o.

De eerste start voor de jeugd is om 18.45 uur. Voor de allerkleinsten van 5 en 6 jaar hebben we een kleine ronde van ongeveer 600 meter. De rest van de jeugd loopt de normale ronde van ongeveer 1 kilometer. Voor iedereen vanaf 16 jaar is de start om 20.00 uur. Er kan gekozen worden tussen 2 of 4 Engelse mijlen. Alleen degene die de 4 Engelse mijlen loopt, doet mee voor het Golden 2 klassement. Uiteraard zijn er weer vele mooie prijzen te winnen zowel voor de jeugd als voor de senioren. Ook is er voor iedere loper een mooie herinnering. Inschrijven kan vanaf 17.30 uur in het Dorpshuis in Warmenhuizen. Voor informatie kunt u bellen: 0226-392209.

Programma:

18.45 uur	jongens/meisjes	5 en 6 jaar	1 kleine ronde
18.55 uur	jongens/meisjes	7 en 8 jaar	1 ronde
19.05 uur	jongens/meisjes	9 en 10 jaar	1 ronde
19.15 uur	jongens/meisjes	11 en 12 jaar	1 ronde
19.15 uur	jongens/meisjes	13 t/m 15 jaar	2 ronden
19.30 uur	PRIJSUITREIKING JEUGDGROEPEN		
20.00 uur	2 en 4 Eng mijlen Rabo Golden 2 loop		3/6 ronden

Inschrijving:

In het Dorpshuis aan de Dorpsstraat (kleedruimte aanwezig)

Deelname	Jeugd	€ 2,50
	Senioren	€ 4,50

Uitslag Ronde van Tuitjenhorn 31 aug.

Heren Golden t/m 34

1	22,42	Yunis	Stitan
2	22,44	Jim	Kruiver
3	22,53	Ferdy	v.d Heijden
4	23,20	Michiel	de Ruiters
5	24,15	Remco	Bruijn
6	24,42	Michel	Dekker
7	25,53	Thijs	Hofman
8	27,47	Richard	van Straaten
9	28,11	Tino	Spigt
10	28,23	Paul	Bromlewe
11	30,19	Wessel	Kooij
12	30,20	Rik	Kooij
13	31,49	Mick	Boekel
14	31,50	Rens	Kleijbroek
15	36,45	Maarten	Geldof

Heren Golden 35 t/m 44

1	23,51	Richard	Smit
2	24,04	Mark	van Lierop
3	24,46	Walter	Klanker
4	25,22	Frank	Hoogeboom
5	25,48	Arjen	Kruijer
6	25,56	Dennis	Dekker
7	28,12	Jeroen	Slagter
8	29,37	DirkJan	Kooij
9	29,59	Rob	Donker
10	30,17	Rob	van Andel
11	30,59	Kees	Baltus
12	31,58	Rob	Hof
13	32,19	David	Reymerink

Heren Golden 45 t/m 54

1	22,29	Pip	Tesselaar
2	23,28	Kees	Kersten
3	25,27	Gerard	Warnaar
4	26,06	Hans	Pater
5	26,28	Fred	Smit
6	28,31	Peter	Koelemij
7	31,55	Pim	v.d. Bulk
8	32,33	Peter	Blokdijk
9	35,18	Joop	Bijlsma
10	38,51	Dick	Nannes
11	42,19	Mark	Heinsbroek

Dames Golden t/m 34

1	24,41	Manon	Kruiver
2	25,41	Susan	Nieman
3	26,18	Margriet	Berkhout
4	27,16	Talisa	van der Fluit
5	30,13	Jeske	Hoogeboom
6	35,11	Yvonne	Bijlsma
7	37,27	Inge	Bos

Dames Golden 35 en ouder

1	28,04	Petra	Rol
2	28,47	Lida	Deen
3	33,36	Isabelle	Brus
4	34,14	Riet	Tas
5	34,45	Cora	Blankendaal
6	35,34	Renate	Sijtsma
7	35,53	Tannes	Kruijer
8	37,26	Emmie	v.d. Bulk
9	39,56	Elles	Pronk
10	44,44	Marieke	Brakkee

Heren Golden 55 t/m 64

1	26,00	Her	Tesselaar
2	28,05	Piet	de Waard
3	28,42	Theo	Tesselaar
4	28,48	Tom	Bakker
5	29,51	DirkJan	Giskes
6	30,45	Arie	Kossen
7	30,56	Peter	Kruijer
8	32,02	Mats	Tiebie
9	34,11	Aad	Pancras
10	37,11	Albert	Schaap
11	37,28	Ton	Bos
12	37,45	Piet	Wildschut
13	38,55	Ton	Buter

Heren Golden 65+

1	31,12	Ron	Janssen
2	32,35	Wim	Tas
3	33,00	Ton	Hof
4	35,54	Dieter	Schenzef

Evenementenkalender

Na de vakantie en kermis is het heerlijk om het loopritme weer op te pakken en om de status van je loopvermogen te testen zijn er talloze mogelijkheden in onze regio. De redactie van de Noviteit heeft zoals altijd grondig onderzoek gedaan naar de beste loopopties voor de komende periode, waarbij gekeken is naar diversiteit, populariteit, voorgaande deelname van Nova-leden, originaliteit afstand en nieuwe uitdagingen. De eigen Nova-evenementen worden altijd zo veel mogelijk voor het licht gehouden om eigen deelname en betrokkenheid zoveel mogelijk te stimuleren. Sfeervolle wedstrijdstrijden en instandhouding van de sportevenementen is het doel.



AV Trias organiseert op zondag 28 september de klimduinrun in Schoorl. Diverse NOVA-toppers lieten zich al verleiden tot een gevecht met de zwaartekracht en mul zand. Het deelnemersveld blijkt de laatste jaren enorm divers te zijn. Onder andere voetballers, volleyballers, schaatsers en wielrenners zijn ongetwijfeld van de partij. Gelukkig voor ons zijn de echte atleten nog steeds de favoriet. De duurlopers zullen ook volop van de partij zijn al, zullen het vooral de baanatleten van de kortere afstanden zijn zoals hordelopers of sprinters zijn die het meest kansrijk zijn. De strijd gaat via verschillende series van max. 8 deelnemers en de afstand varieert per categorie. Voor de toeschouwers is het in elk geval een feest om getuige van een spectaculair sportevenement te zijn.

Houd voor de atletiekwedstrijden ook de site in de gaten voor de meest actuele informatie. Over de crosscompetitie voor de jeugd zal ongetwijfeld meer informatie volgen.

September

- 06-09 Verlichtingsloop Warmenhuizen, www.avnova.nl
- 13-09 Wandelronde Texel. Keuze uit 10, 15, 25, 30, 45 km of 60 km www.wandelrondjetexel.nl
- 14-09 Clubkampioenschappen Jeugd, www.avnova.nl
- 20-09 Damloop by night, 4 Engelse Mijl (6,4 km, Zaandam, www.damloop.nl)
- 21-09 Dam tot Damloop 10 Engelse mijl, Amsterdam-Zaandam www.damloop.nl
- 26-09 De nacht van Nova, baanwedstrijden op de Novabaan voor jong en oud. www.avnova.nl
- 28-09 Nova-Kompaswandeltocht Start bij Nova-complex Warmenhuizen. Afstanden 5, 10, 15, 20 en 25 km, www.avnova.nl
- 28-09 Texel halve marathon, www.avtexel.net
- 28-09 Klimduinrun, Schoorl

Oktober

- 05-10 Rondje Bergen, Bergen 1, 5, 10 en 16,1 km www.rondjebergen.nl
- 05-10 Westfriesgasthuis Loop(t), Hoorn www.westfriesgasthuis.nl/loopt Kidsloop 1, 5 of 10 km. De kidsloop start om 10.00 uur, de 10km start om 11.00 uur en de 5 km start om 11.03 uur.
- 05-10 Agriport Wieringerwerf. 1 en 4 EM en 13 en 21,1 km. Info: www.avwieringermeer.nl
- 12-10 Hera najaarsloop, Heerhugowaard. 10 km en 5 km wedstrijd- en trimloop en Jan Smit Memorial jeugdloop 600 en 1000 meter (t/m. jun.D) <http://www.avhera.nl/>
- 19-10 Kermisloop Petten. Er kan op drie afstanden worden meegedaan, de 1 km. voor deelnemers tot 12 jaar en de 5 en 10 km. Info: <http://www.svpetten.nl/>
- 19-10 Marathon Amsterdam diverse afstanden <http://www.tcsamsterdammarathon.nl/>
- 26-10 Hollandia Parkcross Locatie Risdammerhout, Hoorn www.avhollandia.nl

November en later

- 01 en 02-11 Herfstwandelingen de Egmond, Egmond aan Zee. Start 25 km 08.00-09.30 uur 20 km 08.30-10.00 uur, 15 km 09.00-11.00 uur, 8 km 10.30-13.00 uur. www.sportwandelschool.nl
- 02-11 Boerenkoolloop Warmenhuizen vanaf de Novabaan voor jong en oud. 1500 meter, 5 km, 11 km en 21,1 km en wandeltocht. Info en inschrijven vanaf 1 september op www.avnova.nl
- 09-11 Dijksgatboscross, diverse afstanden voor jong en oud. www.avwieringermeer.nl/
- 09-11 16e Eenhoornloop, Hoorn. Afstanden: 5 - 10 - 16,1 - 21,1 km www.eenhoornloop.nl
- 30-11 Garden Pleasure Cross Anna Paulowna. loopafstanden: 1.2 km - 2.5 km - 5 km - 9 km. Start 11 uur Info: www.atletiekvereniging-dokev.nl
- 06-12 Midwinterduinloop Egmond Binnen, 7,6 en 16,8 km <http://www.lechampion.nl/>
- 21-12 Nova Bosloop, bij het Klimduin in Schoorl, 1,5, 5 of 10 km starttijden vanaf 10:30