

***In deze Noviteit van
september/oktober 2009***

Onthulling Piet v.d. Wellelaan

***Vakantieverhalen
Duitsland- Oostenrijk en naar Praag***

Dopinggeval bij Nova!!!

***Van onze sportjournalist
Interview met Silvia Kruijer***

Kompaswandeltocht 27sept

Wintercompetitie 2009/2010

Inhoudsopgave

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

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtes	10
Dick Smit "Postzegels "	12
Prietpraat	18
Puzzelpagina	26
Verjaardagen	39
Jeugdportret	40
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Aankondiging Clubkampioenschappen	11
Donauradweg	12
Verslag Golden 3 TH + Kalverdijk	16
Onthulling straatbord	19
Theo Tesselaar Vierdaagse Nijmegen	21
Fietsvakantie naar Praag	22
Wintercompetitie 2009/2010	27
Interview Sylvia Kruijer door Ruud	28
Nova loopcursus	33
Kleurplaat	34
Nova Kompas wandeltocht + Wandeltocht Texel	35
Surinaams koken	36
Clubkleding	41



Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	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	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Theo de Nijs	De Baan 33	Warmenhuizen	0226 39 1964	
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602	
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177	
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577	
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492	
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082	

Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Marjon Church	De Waelke 7	Warmenhuizen	0226 39 0490
Irene Glas	Schelphoek Noord 40	Warmenhuizen	0226 39 5169
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Tonja Burger	0226 39 1291	René de Nijs	0226 39 3661
Martin Church	0226 39 0490	Ingmar Zondervan	0226-391994
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Leo Suiker	0226 39 3058
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Marian Leijen	0226 39 4493	Maaïke Tesselaar	0224 29 9884
Piet van der Welle	0226 39 2339	Ron Janssen	06-13634170
Jan Berkhout	0226 39 4278		

Trainingstijden

<i>Maandag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
<i>Dinsdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout, Piet v.d. Welle
<i>Woensdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Start to run	Ron Janssen
	Senioren/masters	
<i>Donderdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Mini pupillen	Henry Hofmann, Marian Leijen,
17.00 tot 18.00	Pupillen C	Henry Hofmann, Tonja Burger
18.00 tot 19.00	Pupillen B	Maaïke en Ilse
19.00 tot 21.00	Extra training Pup/Jun.	Maaïke en Ilse
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Peter Robert,
<i>Vrijdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Pupillen A1	Maaïke, Ilse Leegwater
17.00 tot 18.00	Pupillen A2	Maaïke, Ilse Leegwater
18.00 tot 19.00	Junioren C/ D	Maaïke, Ilse Leegwater en Martin Church
<i>Zaterdag</i>	<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, Leo Suiker, Jan Karsten
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten.
<i>Zondag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	
9.00 tot 10.30	Start to run	Ron Janssen

Contributie

Pupillen	€ 60,00 per jaar	
Junioren	€ 70,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 82,00
Senioren/Masters	€ 85,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 104,20
Sportief wandelen	€ 75,00 per jaar	
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)	
Donateur	€ 5,00 per jaar	

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden. Opzegging van het lidmaatschap, bij voorkeur schriftelijk, drie maanden van tevoren bij Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen.

Diverse commissies:

Kantine commissie:

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Marijke Groot	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226-39 3112
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226-39 2440
Loes Tesselaar	Mosterdpot 20	Tuitjehorn	06-5511 8337

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Matthijs de Groot	De Posten 20	Tuitjehorn	0226 72 2357
René Tijm	Mosterdpot 15	Tuitjehorn	0226 39 3035
Henry Hofmann	Zwanebloem 18	Tuitjehorn	0226 39 4974
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Comité Verlichtingsloop:

Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Ingmar Zondervan	Stiegerstaat 18	Tuitjehorn	0226 39 1994
Koos Dekker	Trambaan 5a	Warmenhuizen	0226 39 4538
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Van de Redactie

Een verzoek aan iedereen die nieuwsberichten stuurt voor de Noviteit om het document in "WORD" te verzenden, we krijgen nu regelmatig post met DOCX. Deze bestanden kunnen niet worden gelezen door mijn computer. Ook willen wij de foto's apart opgestuurd krijgen of zelf via paint verkleinen. De bestanden worden anders veel te groot om te versturen naar de drukker.

Redactioneel

Zo, de zomervakantie is voor vele van ons alweer achter de rug. Hopelijk allemaal lekker uitgerust en een vakantie waar we allemaal weer even op kunnen teren. De kermis is ook gevierd en het weer was geweldig mooi, zodat het bier en de wijn waarschijnlijk wel rijkelijk heeft gevloeid.



De scholen zijn begonnen. Zo ook de atletiektrainingen. Klaar voor een nieuwe start.

Er is al een overzicht van de wintercompetities 2009/2010, zoals altijd ook de evenementenkalender.

Met nog even een vermelding over de verlichtingsloop op zaterdag 5 september, erg leuk om mee te doen, ook voor de organisatie geeft het een goed gevoel als er veel deelname is, dus verschijn in Novablauw aan de startlijn.

Er zijn enkele atleten die hebben meegedaan aan de ronde van Tuitjenhorn en Kalverdijk, in de Noviteit is er een stukje over geschreven.

Doordat de zomervakantie achter de rug is, zijn er enthousiaste personen geweest die ons wilde laten meegenieten met hun vakantiebelevissen. Familie Karsten, over hun fietsavontuur. Theo Tesselaar, Piet en Nel ook weer op de fiets nu naar Praag. Dick Smit en Piet van der Welle mogen natuurlijk niet ontbreken, als onze vaste rubriekschrijvers.

Een van deze vaste rubriekschrijvers is op een zeer speciale wijze in het zonnetje gezet, hoe of wat daar schrijft de voorzitter een leuk stukje over.

Deze maanden zijn er voor de wandelaars onder ons nog een aantal gezellige wandelroutes uitgezet. Op 19 september de van dam tot dam wandeltocht, 27 september de Kompas wandeltocht, je kunt kiezen uit verschillende afstanden. Een flyer zit bijgevoegd in deze Noviteit

Ook is er op die dag de klimduinrun in Schoorl, erg leuk om als toeschouwer te kijken, aanvang om 13.00 uur. Wie weet durf je de uitdaging zelf wel aan.

Op 11 oktober lekker wandelen op Texel, georganiseerd door Kees van Wijk.

Kortom er is voldoende te doen om je conditie een beetje op peil te houden.

Door mee te doen aan al deze activiteiten, ontstaat er misschien ook nog wel enige ruimte om een Surinaams recept uit te proberen met een aantal andere mensen. Want Surinaams eten is veel en met veel mensen. Wij van de redactie hebben er die avond heerlijk van gesmuld. De avonden worden weer wat langer, gezellig eten bij kaarslicht. Inspiratie om dan even Surinaams te eten.

Nog even vermelden dat we van de WK atletiek in Berlijn erg hebben kunnen genieten. Er zijn behoorlijke prestaties geleverd.

Alle mensen die dit keer een bijdrage aan de Noviteit hebben geleverd, bedankt maar weer. Op 25 oktober willen wij de stukjes via onze hotmail binnen hebben. Onze vaste mensen worden er via de mail nog even extra op geattendeerd. Op 4 november gaat de redactie kranten.

Veel leesplezier en tot ziens.

Een sportieve groet van de redactie

De Novaredactie: 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	Pastoorsgroet 9	Warmenhuizen	0226-39 4353

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



Van de voorzitter, 23-08-09

Piet van der Wellelaan

Afgelopen woensdag was het dan voor elkaar. Ik bedoel de onthulling van het bord Piet van der Welle laan. Als u voortaan het complex oprijdt en U kijkt naar rechts dan ziet U daar het bord Piet van der Welle laan. Samen met zijn kleinzoon en toekomstig Nederlands kampioen Sten, heeft Piet het witte doek verwijderd tijdens een feestelijke bestuursvergadering. Dit in aanwezigheid van Agaath en zijn schoonzus Tineke, dochter Mirjam, zoon David en zijn partner Nelina en de kleinkinderen Lasse, Sten, Espen en Maren. Natuurlijk waren alle bestuursleden aanwezig en jeugdleden die in training waren. De weersomstandigheden waren perfect en Piet werd nog even geknuffeld door de trainsters. Ik was wel een beetje jaloers, maar goed je kunt niet alles hebben. Het mooie was dat Piet dacht dat iedereen toevallig bij elkaar was. Geënceneerd noemde Taxen dit. Ik wist niet eens dat hij zulke moeilijke woorden kon. We hopen dat wij en Piet nog jaren plezier mogen beleven aan de opgang naar onze atletiekbaan, die terecht naar onze ex-secretaris en medeoprichter is genoemd.

Zomer

De zomer is weer zowat voorbij. Tijdens de zomer hebben behoorlijk wat leden van NOVA meegedaan aan het Oldee toernooi van hun tweede sport: tennis. Jammer genoeg kwam het bij de Gemengd Dubbel 8 niet tot een NOVA finale. Ik hoopte daar wel op, maar Piet Meijer en zijn partner Gurie Suiker-Bleeker bleken in de halve finale net niet sterk genoeg voor een jong Tuitjenhorns duo. "Ik heb ze maar laten winnen, want als ik van jou verloren had, had ik dat mijn hele leven moeten horen" was het commentaar van de heer Meijer na afloop. Andersom was dat natuurlijk nooit zo geweest, dat snappen jullie wel. Ik had dat risico wel willen lopen. Nu werden wij wel gedwongen om van de jonge Stiefbeen en vrouw te winnen, want anders hadden we dat ons hele leven weer moeten horen. In een moeilijke 3 setter 3-6, 6-0, 6-2 bleef de hoofdprijs in Warmenhuizen en Koedijk, want daar komt mijn partner vandaan. We zullen zien wat de komende clubkampioenschappen brengen. In ieder geval heeft Piet Meijer zo ingeschreven dat we mekaar weer niet tegenkomen. Jammer, jammer.

Nederlands Kampioenschap

Terwijl haar vader en moeder bij het Oldee toernooi de prijzen probeerden weg te kapen, deed Manon Kruiver mee aan het NK 800 meter. Met zweet in de handen, heb ik de finale gezien en moeten constateren dat het net geen medaille werd, 4^e. Manon heeft na een lange blessure periode, haar huid op deze NK ontzettend duur verkocht. De wijze waarop ze liep vond ik indrukwekkend en goed. We hopen dat de weg naar boven weer gevonden is. Als de stijgende lijn gehandhaafd kan worden, zit er volgend jaar beslist meer in.

In de kantlijn van dit NK, was de finale van de One K Runaway. Onze Carlien Wabeke had zich voor die finale geplaatst en pakte met de derde plaats een podium plek. Geweldig Carlien, een mooie opstap naar een atletiekcarrière. Deelname in het Olympisch Stadion tijdens de NK is op zich al mooi natuurlijk.

Verlichtingsloop

Volgende week maken we ons weer op voor de verlichtingsloop. We zijn na het WK weer helemaal in de mood voor zo'n wedstrijd. De uitzonderlijke prestatie van Usain Bolt spraken zeer tot de verbeelding. Als ik dit schrijf zijn de Nederlandse deelnemers nog niet verder gekomen dan de 5^e plaats van Martijn Nuijens. Deze oomzegger van Ted en Truus presteerde boven verwachting. Wij van NOVA feliciteren deze man uit Den Helder met dit resultaat. Naar de toekomst toe zit er nog wel meer in.

Train ze deze winter en tot de volgende Noviteit,

Jos

Rijpernieuwtjes

Het is midden augustus. Het schooljaar 2009-2010 is van start gegaan. Allemaal ietwat moeizaam in het begin. Kinderen en leerkracht staan nog met een been in de afgelopen vakantie en moeten wennen aan een patroon van werken en vooral vaste tijden. Op tijd naar bed en op tijd weer opstaan. En dat ook nog met de kermis in Warmenhuizen. Ik ga al jaren alleen maar op de kermisborrel bij mijn oudste zuster Ina, die aan Oud Wulpendorp woont. Heel gezellig van ongeveer 3 tot 9 uur met een biertje, een soepje en een broodje. Onze jongens vieren de kermis ietsje uitbundiger en dan vooral de oudste, Frank, en toch ook de middelste, Erik. De hele tijd op de kermis en dan 's ochtends vroeg thuiskomen. Dat deden wij vroeger niet. Oké....grapje.

Ik ben nu van mijn beginonderwerp afgeweken, nl. de start van de basisschool. Ietwat wennen, zei ik al. En dan is het nog heel heet van temperatuur ook, bijna een hittegolf. Ik zit met groep 8 in een noodlokaal met een plat dak en daar is het vooral 's middags heel onaangenaam van temperatuur. Veel zwemmen dan maar, dat geeft verkoeling. Ik heb dit jaar 25 kinderen in groep 8B. Een leuke, spontane groep kinderen. Het gaat een heel mooi schooljaar worden, dat geloof ik vast en zeker.

Na de Vierdaagse van Nijmegen, waarover U elders in dit blad leest, zijn wij op vakantie gegaan naar Duitsland. Vanwege de verbouwing van onze keuken, wilden wij niet te ver en vooral niet te duur. Ook zijn wij niet zo gecharmeerd van reizen met de auto. Ik vind dat eigenlijk maar niks. Liever reis ik met bus, trein of vliegtuig. Dat geeft mij veel meer ontspanning. Voordeel is natuurlijk wel, dat je op vakantie een vervoermiddel hebt. Wij reisden af naar het Sauerland op ongeveer 5 uur reizen van ons af. De plaats heet Willingen en ons hotel was ietsje verder, nl. bij Usseln. Het is in het Sauerland heel heuvelachtig, maar niet al te hoog. Gemiddeld iets van 800 meter, dacht ik. Wij verblijven hier acht dagen, met reizen inbegrepen. Om de dag maken we een flinke wandeling met onderweg iets te doen, anders is het saai voor Luuk. Erik vindt het wel oké om te wandelen, al blijft het meer een hardloper. Maar dat vind ik logisch. We gaan dan onderweg minigolfen of nemen een kabelbaan. We gaan rodelen in Willingen en in dezelfde plaats bezoeken we een Erlebnisbad. Dit is een zwembad met erbij een prachtig saunagedeelte. Op zaterdag gaan Erik en ik mountainbiken. Prachtige fiets onder de billen en een helm op en dan kunnen we. Wij klimmen met de fiets de Ettelsberg -beklimming van 300 meter hoogtevverschil- op. Erik vindt het prachtig en heeft met zijn oude vadertje zo een gat geslagen. Ik kan wel sneller dan hem dalen vanwege gewicht en ietsje minder angst. Wij beklimmen deze berg driemaal. Ik klaag niet zo snel, maar dat vond ik toch wel heftig. Het zweet gutste van hoofd en bovenlichaam af nu en dan moest ik van de fiets af. Tussendoor maakten we ook een mooie toer door



de omgeving. De laatste hele dag reisden we naar Winterberg om daar eens rond te kijken. Je hoort veel over Winterberg, dus dan wil ik toch wel even kijken. We deden daar aan een sport, genaamd Tubing. Je zit dan in een harde band en gaat vrij snel een heuvel af. Allemaal niet zo erg, maar de band draait rond. Je raakt aldus de weg een beetje kwijt door al dat gedraai. Ik vond het toch wel redelijk eng. Met zijn vieren zijn we, na Duitsland, nog een dagje in Duinrell geweest. Eigenlijk alleen voor het Tikibad, omdat Luuk er nog niet in geweest was. Heel spannend allemaal en heel slecht voor je zwempak. Erik zijn nieuwe zwembroek was gelijk niet nieuw meer. Dus.. Duinrell en het Tikibad zijn

fantastisch, maar trek een oud badpak aan. In het park gaan wij even in de nieuwe attractie, de Falcon. Ik stap erin zonder te kijken en verbaas me over de steile gang omhoog en dan ook weer naar beneden. Heel cool! De voorlaatste zaterdag in de vakantie is de ronde van Tuitjenhorn. Eigenlijk voor mij-ons de start van het nieuwe atletiekjaar. Het was dit jaar een fantastische wedstrijd met heel veel deelnemers. En dat is toch verrassend voor een loop in de vakantie. Ik heb enorm van de wedstrijd genoten en ik vond het jammer om op tijd de wedstrijd te moeten verlaten. Een zwager van ons uit Schagen vierde zijn vijftigste verjaardag en dat was ook een mooi feest.

Vrijdag gaan wij naar het mooie Kalverdijk om daar naar het Kalvermijltje te kijken en dan is het al weer tijd voor de Verlichtingsloop in Warmenhuizen.

Ik heb het al meer geschreven 'Time flies'. Ik zie jullie allemaal weer in het komende atletiekseizoen. We maken er wat moois van met z'n allen!

De mazzel

Theo Tesselaar

CLUBKAMPIOENSCHAP 2009

Voor: Senioren, Masters en Junioren A + B.



Programma :

- **Donderdag 27 augustus, (aanvang 19.30 uur)**
Dames en Heren: - 400m.
- **Dinsdag 01 september, (aanvang 19.30 uur)**
Dames: - 1500m.
Heren: - 3000m.

Op verzoek mag je op een avond ook beide afstanden lopen,
Elke afstand mag echter slechts **een keer** gelopen worden!

- **Zaterdag 12 september !!!! (aanvang 13.00 uur)**
Zowel voor de dames als de heren:
- Verspringen, - Hoogspringen, - Kogelstoten,
- Discuswerpen, - Speerwerpen en - 800m.

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

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

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

ps. Juryleden zijn op deze dagen ook hard nodig. (graag even opgeven)
Uiteraard zijn jullie na afloop van de slotdag ook van harte welkom.
Voor vragen: Piet Stuyt, tel: 0226-393177 mail: p.stuyt@quicknet.nl.



We rekenen op een grote opkomst !!!!!!!!!!!

Postzegels

De WK atletiek in Berlijn zo kunnen we rustig stellen, was toch wel met afstand het mooiste sportevenement van wat we deze zomer voorgeschoteld kregen op de beeldbuis. Schitterende wedstrijden van landen over de hele wereld zonder oortjes, afspraken en gesjoemel. Een prachtig stadion op historische grond,



voorzien van het modernste materiaal. Alles geautomatiseerd en computergestuurd, maar wat mij daarbij opviel, was dat er eigenlijk maar één uiterst belangrijk voorwerp op de baan gebruikt werd dat er nog precies hetzelfde uitzag als tijdens de eerste moderne spelen als honderd jaar geleden. Het is eenvoudig te bedienen en multifunctioneel op velerlei gebied, vooral bij de atleten van de lange afstand, klinkt het als muziek in de oren en worden de laatste krachten aangesproken: DE BEL.

Als er echter in ons sociale leven ergens een belletje rinkelt, heeft dit weer een hele andere betekenis. Zo gingen er geruchten dat een bestuurslid van Nova een positieve plas had afgeleverd tijdens een onverwachte controle. We dachten allemaal hetzelfde; het zal wel iemand van de Angelaploeg zijn. Het merendeel van het bestuur fietst zich iedere woensdagochtend uit de naad, en afhaken is er niet bij. Louis Suiker? Gaat wel erg hard, maar zit boordevol klasse. Taksen? Geen sprake van, alles op karakter. Piet Meijer? Die houdt het voornamelijk bij zijn kippen en zijn moestuin. Piet v.d. Welle dan? Onmogelijk, die zal nooit de boel belazeren. Onze voorzitter Jos? Nou, werkdruk, marathonvergaderingen, en in het verleden veel werkbezoeken in Denemarken. En dat de Deense wielrenners er niet vies van waren, weten we allemaal al. Knut Jensen, Kim Andersen, Bjarne Riis, enz. enz.

Wel verdacht dus! Jos in alle staten, onmogelijk, ik ben geflikt en dat pik ik niet. De contra-expertise zal het wel uitwijzen. Alles werd nog eens haarfijn uitgeplozen, en wat bleek, in de maand december was de concentratie methylhexanamine in het lijf op z'n hoogst. Tja, en wat doe je voor bijzonders in december. Teveel snoepgoed met Sinterklaas? Nee dus. Kerstmis dan? Tja, we hebben dit jaar wel heel veel kerstkaarten verstuurd met plak en postzegels, en ik doe dat nog ouderwets, even een likje per zegel. Het raadsel was opgelost. Laboratoriumonderzoek wees uit, dat er in de lijm van de zegels een veel te hoge concentratie van dat spul zat. Dus beste Novaleden pas op met het versturen van de kerstkaarten.



Gr. Dick Smit

Donauradweg: fietstocht van Passau naar Wenen

In de week van 12 t/m 20 juni 2009 hebben we de bekendste fietsroute van Europa langs de Donau gefietst van Passau (Duitsland) naar Wenen. Via diverse bronnen hadden we vernomen dat deze 325 km lange route zoveel wordt gefietst, omdat deze vrijwel geheel vlak is en dat ongeveer 90% autovrij is. De weg loopt geleidelijk af naar Wenen en als het een beetje meezit heb je vaak de (westen)wind in de rug. De autoroute naar Passau loopt via de A 12 naar Oberhausen en vervolgens via de A 3 naar Passau. We hadden vooraf niets geboekt, omdat we het tijdstip van vertrek wilden afstemmen op een gunstige weersverwachting. Na zo'n 920 km kwamen we in Passau aan en was het nog even zoeken naar een onderkomen voor de nacht. Het was overal nogal vol vanwege een Duitse feestdag. We vonden uiteindelijk een Gasthof, die direct aan de fietsroute was gelegen en waar we de auto konden stallen. De volgende dag stapten we na een lekker ontbijtje op de fiets. Het was windstil en de temperatuur was dusdanig dat we in korte broek en korte mouwtjes konden rijden. Heerlijk !!

In Passau komen de rivieren Donau, Inn en IZL bij elkaar en vormen één brede traag stromende rivier. De titel van het liedje "An den schönen blauen Donau" klopt niet, want de kleur van het water heeft een meer gorige, groene kleur. Die dag komen we na verscheidene korte stopjes aan in de plaats Linz, de culturele hoofdstad van Europa in 2009. We hebben zo'n 100 km afgelegd en vinden, met alle drukte van de vele toeristen, uiteindelijk nog een plekje in een hotel in het centrum van deze mooie stad. Linz is de hoofdstad van de deelstaat Opper-Oostenrijk. Hitler bezocht hier het gymnasium en proclameerde op het balkon van het stadhuis het Groot-Duits Rijk. Ook Adolf Eichman, de architect van de jodenvervolgning, groeide op in Linz. We maken een wandeling door de uitgestrekte winkelstraten met veel luxe zaken en bezoeken een aantal van de zeer goed onderhouden en rijk gestoffeerde kerken. De barokke hoofdaltaren zijn weelderig versierd met veel goud en fraaie fresco's. De neo-gotische Nieuwe Dom heeft een toren van 135 meter hoog en is daarmee één van de hoogste kerkgebouwen van de wereld.

De tweede fietsdag brengen we een bezoek aan het voormalige concentratiekamp in Mauthausen. Hier zijn in WO II ca. 200.000 gevangenen gedetineerd geweest. Ongeveer de helft van deze mensen werd in Mauthausen vermoord. De doelstelling van het kamp was de vernietiging van politieke en ideologische tegenstanders door arbeid. Mishandeling, straf, ziekte en honger bepaalden het beeld van alledag. In het kamp werden gevangenen doodgeslagen, opgehangen of doodgeschoten. In de kelder onder het kampbordeel bevindt zich een gaskamer. We zijn blij als we de gruwelijke entourage van Mauthausen achter ons hebben gelaten.

Op de derde fietsdag komen we langs het Benedictijner klooster in Melk. Van 1702 tot 1736 werd er gebouwd aan het 320 lange barokcomplex, één van de mooiste en betekenisvolle barokgebouwen van Europa met de wereldberoemde kloosterkerk met prachtige fresco's, een indrukwekkend hoogaltaar en zijaltaren. In de kloosterbibliotheek staan 100.000 werken, waaronder enkele exemplaren van onschatbare waarde. Het klooster straalt een adembenemende schoonheid en rijkdom uit. We vervolgen onze route door Wachau, het beste wijngebied van Oostenrijk, een sfeervolle streek met lieflijke dorpjes tussen de wijngaarden. 's Avonds genieten we van een lekker rood wijntje van een lokale wijnboer.

De vierde fietsdag wordt wederom gekenmerkt door mooi zonnig weer en de aantrekkende wind vinden we niet erg, want... we hebben 'm heerlijk in de rug!! Dat is nog eens een fietsvakantie!

Onderweg naar Wenen komen we o.a. langs Klosterneuburg, waar we de enorme Stephansdom bezoeken. Wederom veel pracht en praal en een met veel goud bekleed hoogaltaar en het plafond opgeleukt met weelderige fresco's. Ons reteren nog 2 dagen om Wenen te verkennen. We hebben genoten van de vele schitterende gebouwen in de binnenstad, waaronder het voormalige middeleeuwse kasteel de Hofburg. Dit complex, waarin o.a. de president een optrekje heeft, omvat 2550 vertrekken en is ongeveer 240.000 m² groot. Heel bijzonder! Maar toen hadden we nog niet alles gehad, want daarna bezochten we Paleis Schönbrunn, de zomerresidentie van keizer Franz Joseph en Sisi. Van de in totaal 1400 kamers van het slot zijn de 50 mooiste te bezichtigen. Het zal te veel ruimte vereisen om een opsomming te maken van de adembenemende pracht en praal van de kamers. Een kopie van Schönbrunn gebruikte André Rieu voor zijn show in o.a. Australië. Wenen is een geweldig mooie stad met een grote historische rijkdom. De terugreis maakten we met een touringcar met fietsaanhanger, die ons weer naar Passau bracht.

Samenvattend kunnen we stellen dat we hebben genoten van deze prachtige fietstocht langs de Donau met veel bezienswaardigheden onderweg. De dagafstand kan naar persoonlijk geliefen worden bepaald, want er zijn voldoende overnachtings-mogelijkheden langs de route. Middels internet is een redelijke inschatting te maken van het te verwachten weer, zodat je zelf de periode kunt bepalen wanneer je deze route gaat fietsen en niet al te veel bagage hoeft mee te nemen.

Tiny en Jan Karsten

De Rabo Golden 3

Zestigste editie Ronde van Tuitjehorn

Op 7 augustus klonk het startschot voor de zestigste editie van de stratenloop in Tuitjehorn. Ter gelegenheid hiervan was er deze keer naast de reguliere wedstrijden een estafette aan verbonden. In het verleden was de estafette een befaamde wedstrijd die door Jaap Bouwen werd georganiseerd. Het was een enorm spektakel. Jaap wist met zijn enthousiasme vele lopers aan de start te krijgen. Zowel de absolute beginner als de topatleten stonden aan de start. Veelal was het enorm chaotisch. Alles werd echter op videoband vastgelegd. En net wanneer je dacht dat er geen uitslagen lijst meer te verwachten viel dan kwam er zo aan het begin van het nieuwe jaar een uitslagenlijst met niet alleen de eindtijden van de teams, maar ook van alle individuele lopers. Alles uitgeplozen aan de hand van de videobeelden.



Die liefde voor de hardloopsport zagen we zondermeer in de jubileumeditie terug. Heel leuk was het om te zien hoe onze nationale topatlete Selma Borst uit Wieringerwaard het startsein gaf. Minder leuk was het om te zien dat ze nog last had van een stressfractuur. Ze had voldoende aandacht voor de jeugd. De jonge lopers vlogen er weer zeer enthousiast in en het was goed dat de startlijn iets naar achteren geplaatst was. Theo Tesselaar waarschuwde de lopertjes, maar kon een enkele struikelpartij niet voorkomen. Het Nova-blauw was goed vertegenwoordigd en vooral de jeugd ging de strijd aan met een aantal kinderen van bekende lopers, die lieten zien dat de appel niet ver van de boom valt.

Bij de hoofdact waren de lopers van Team Distance Runners bij de mannen goed vertegenwoordigd. Rens Dekkers toonde in de eerste helft van de wedstrijd over zes rondes (6,7 km) veel initiatief en probeerde met enkele versnellingen los te komen. Het veld bleef in de beginfase echter compact en na één ronde wedstrijd vormde zich een grote kopgroep. Later bleven vier lopers halverwege de wedstrijd vooraan. Ze waren allen van TDR; Rens Dekkers, Pip Tesselaar, Alwin Groen en Christiaan de Lie. Rens Dekkers pakte de overwinning en Pip Tesselaar sprintte naar een tweede stek. Bij de dames won de sterk lopende Lisanne Groen

(24.44) en eindigde Esther Schipper in 25.18 op de tweede plaats.

Bij de estafette ging zoals verwacht de Lopers van TDR met de eerste plek vandoor. Het was leuk om te zien dan er een aantal NOVA teams waren die met elkaar en tegen elkaar de strijd aangingen. Jan Berkhout en Henri Hoffman overtuigden. Zij hadden zich niet gewaagd aan de stratenloop en gingen ervoor. Henri nam zijn team op sleeptouw en verraste na zijn race met een derde plek. Voor de twee laatste lopers was deze plek helaas niet vol te houden.

Kalvermijltje

Aan deze wedstrijd staat telkens een verbazend sterk startveld. Met Jos Hendriks als speaker is het altijd gezellig en kom je naast veel informatie over de atleten die meedoen heel veel te weten over de loopsport in het algemeen. Met de Vlegchel de Egelmobiel als begeleiding gingen de in grote getale aanwezige jongste lopers rustig lopend naar de andere kant van de dijk. Daar klonk het startsein om uiteindelijk op de ouders af te stormen die hoopvol bij de finish stonden met het fototoestel in de aanslag. Het is goed dat de leeftijdsindeling anders was dan bij de Ronde van Tuitjehorn. Door deze afwisseling keren de kansen nog wel eens bij kinderen die door de stadia van de groei fysiek nogal eens verschillen. Vooral bij de meiden was het Nova-gehalte zeer groot. Er was



een prima competitie. Nova-loper Hugo Vader sloeg toe in de leeftijdscategorie bij de oudste jeugd en hield bekende talenten zoals Tony van Diepen en Youri Slagter van de overwinning af. Hugo had zijn lengte mee en perste er een prachtige eindsprint uit.

Met de Ronald Schröer als Nederlands Kampioen op de 10 km was er samen met nog een groot aantal regionale coryfeeën uitstekende deelname. Het parcours was aangepast en ging de andere kant op om zo voor meer ruimte te zorgen bij de finish. Verder was het aantal scherpe bochten verminderd en ging het om 6 in plaats van 4 ronden. Door deze wijzigingen is het parcours nog aantrekkelijker geworden en met het sterke startveld was het meteen een mooie gelegenheid om een aanval te doen op het parcoursrecord. Ronald Schröer nam meteen vanaf de start de kop en ging ervoor. Aan het eind was er niet veel marge meer over, maar het parcoursrecord ging er toch aan. Christiaan de Lie werd op afstand tweede. Bij de dames was Lianne Groen nog steeds in grote vorm en zag er zeer afgetraind uit. Ze won overtuigend bij de dames. Inge de Jong werd 2^e en Esther Schipper eiste de derde plaats voor zich op. Met de nodige spanning voor het eindklassement ziet het er erg goed uit voor de Rabo Golden Drie. De Verlichtingsloop wordt vast net zo'n succes als de eerste twee wedstrijden.



Pietpraat

Net een berichtje van de redactie ontvangen om te zorgen voor kopij voor de nieuwe uitgave van Noviteit met de opmerking erbij dat de kermis in Warmenhuizen wellicht de nodige inspiratie heeft gegeven. Nu vergeet het maar, als het bij mij van de kermis moet komen zijn ze aan het verkeerde adres. Het is nu maandagavond en als ik naar buiten stap hoor ik het feestgewoel van de kermis wel. Prachtig weer en het geluid draagt ver. Ik neem aan dat velen er ook erg veel plezier aan beleven. Wellicht lezen we er wat over.

Ik was deze keer toch al van plan om mijn bijdrage tijdig in te sturen want a.s. vrijdag (21 augustus) stap ik bij het Amstelstation in Amsterdam met mijn fiets in de bus voor een enkele reis naar Blere in het midden van Frankrijk. Deze plaats ligt vlak bij Tours aan de Loire. Dus nog geen reisverslag dat volgt wellicht in de volgende editie. Ik ga eerst naar camping La Chassagne (www.lachassagne.net) in Ronnet van Jan en Marijke Schuit. Dat is ongeveer 200 km zuidelijker. Die hebben ergens nog wel een leeg bed voor mij en misschien kan ik nog wat assisteren bij werkzaamheden. Met de bouw van ons nieuwe clubhuis heb ik tenslotte de nodige bouwervaring opgedaan. Ook weet ik inmiddels wat schoffelen is, want ook al is het vrij droog het onkruid groeit best tussen de beplanting rond onze nieuwe baan en dat moeten we toch proberen een beetje de baas te blijven. In deze vakantieperiode lukt het op de afgesproken dinsdagochtend niet regelmatig, dus ga ik nog wel eens op een trainingsavond. Dan heb ik nog een beetje hardloopegevoel en ben ik tenminste niet alleen.

Niet meer hardlopen, geen bestuurslid meer maar toch blijf ik wel bezig met de vereniging. De voorbereidingen van de Nova-Kompas wandeltocht vragen ook tijd. Een mooi evenement en laten we hopen op veel deelnemers ook uit de Nova-gelederen.

In de vakantieperiode wat minder activiteiten, maar wel de Nederlandse Kampioenschappen op de baan in het Olympisch stadion in Amsterdam. Op de televisie zag ik Manon een heel mooie race lopen op de 800 meter. Heel erg jammer dat zij op het nippertje de derde plaats niet kon houden.

Bij de jeugd werd de finale van de 1KRunaway gelopen. Via diverse voorwedstrijden was het mogelijk om je voor deze finale te plaatsen. Ons jeugdlid Carlien Wabeke wist een fraaie derde plaats in haar leeftijdscategorie te halen. Carlien gefeliciteerd. Op de uitslagenlijst zag ik ook nog dat Lisanne Groen een mooie vijfde plaats haalde op de 5.000 meter bij de vrouwen in 17.52.50. In verband met haar studie is ze nu lid van Phanos. Dat zij groeit zagen we ook in de hardloopronde van Tuitjenhorn waar ze eerste werd bij de dames. Ook broer Alwin liep sterk in Tuitjenhorn met een prachtige vierde plaats. Hij liep lang mee met de voorste groep. Waar halen die "Groentjes" het vandaan?

Voor ik mijn praatje afsluit nog een kleine aanvulling op de woensdagavond. Kermis is over en er is bestuursvergadering. Ik zou nog een paar vergaderingen bijwonen was de afspraak, dus maar even kijken. Jullie moeten weten dat bij die vergaderingen de consumpties altijd beperkt blijven tot koffie en/of thee, maar altijd wel met gebak. Alleen daarom zal ik de vergaderingen missen. Er was veel "volk" op de been deze avond. Zelfs Agaath, kinderen en kleinkinderen. Vanwege het uitzonderlijke mooie weer dacht ik. Maar nu hoor, er moest een officiële daad verricht worden. Opening van de Piet van der Welle Laan. Kleinzoen Sten mocht me hierbij helpen. Vreemd gevoel hoor. Enfin ik hoop dat het bord lang blijft hangen.

Niet iedereen hoeft zich zo lang voor de vereniging in te zetten als ik, maar ik hoop dat Nova nog erg lang kan bouwen op bestuursleden en vrijwilligers met veel inzet en plezier zoals ik altijd heb gedaan (en nog een beetje doe).

Groeten,

Piet van der Welle



De Vierdaagse van Nijmegen 2009

Na een redelijke tot goede voorbereiding gingen Aad Vader en ik op maandag 20 juli naar Nijmegen. Je moet je inschrijven en dat kan op zondag, maar ook op maandag. Wij logeerden in een woning twee hoog op een afstand van ruim 2 km van de start en finish. Onze huismeester ging, nadat hij ons had ontvangen, bij zijn vriendin in Boxmeer wonen. Wij hadden het rijk voor onszelf.

De inschrijving verloopt vlotjes, alleen bij de tent van Aad staat een kleine file. Hij heeft een late start en ik een vroege, dus moet er geruild worden. Nu is er een levendige ruilhandel gaande, maar de meesten willen alleen van laat naar vroeg ruilen en niet andersom. Voor de dinsdag lukt het ons om wel naar vroeg te ruilen. De andere dagen lukt dat niet meer, maar wij vinden laat starten niet zo erg. De dinsdag starten wij pas om 6 uur en kunnen wij flink doorstappen. Maar het is ook nog maar de eerste dag. Via Bemmel en Elst komen wij over de dijk naar Nijmegen terug. Het is vrij warm en aan de finish is het lekker toeven in de schaduw. Wij nemen een welverdiend biertje en verwonderen ons over een aantal mensen die door het Rode Kruis geholpen moeten worden. Zoutgebrek, warmte, hongerklop, biergebruik, je weet niet wat er precies aan de hand is. Ze zien er in ieder geval niet op hun Paasbest uit. Wij komen wat mensen uit Haarlem tegen en drinken i.p.v. een biertje er een aantal meer. Wel op tijd naar huis, want er moet weer gelopen worden. De woensdag word ik wakker met pijn in mijn lies. Aad mankeert helemaal niks. We starten om ruim half 7 en kunnen op de tweede dag heel moeizaam opschieten. Het is voor de meeste wandelaars de moeilijkste dag. De route is niet



helemaal geweldig en de pijntjes komen bovendien. We gaan via Wychen terug naar Nijmegen. Mijn lies, knie en spieren spelen nu zo ernstig op, dat ik het bij een overwinning biertje houd. Aad heeft geen last en bereidt voor ons een eenvoudige maaltijd (salade – eieren – vla). Donderdag is de dag van de Zeven Heuvelen. We starten weer om half 7 en worden al snel ingehaald door Wil Jorna en haar zus uit Heerhugowaard. Al pratende gaat de tijd snel voorbij. Wil en haar grote zus gaan echter een beschuitje met aardbeien eten en wij lopen door. Het is dan nog droog. In

een plaatsje genaamd Plasmolen krijgen wij een kopje koffie van een vriendelijk echtpaar. En dan begint het te regenen. En niet zo zachtjes ook. En het blijft zeiknat tot we de Zeven Heuvelen beklommen hebben. Het krijgen van natte schoenen en voeten is nog wel het beroerdste. We hadden Lia en Theo de Nijs ook nog verwacht op de heuvels, maar zij zijn er niet. Een stukje voor Nijmegen wordt het gelukkig droog. Wij gaan, na nu het totaal van 120 km afgelegd te hebben, even zittend uitrusten bij een kroeg in de buurt. Als je staat, klettert een biertje toch een tikkeltje beroerd een vermoeid lichaam binnen. Als je zover bent gekomen, geef je niet meer op. De laatste dag, de dag van Cuyk, is niet zo lastig meer. De finish is in zicht. Vlak voor de Via Gladiola staat ons een verrassing te wachten. Lia en Theo de Nijs staan langs de kant van de weg. Hun camper staat iets van de weg af en de NOVA-vlag ook. We waren ze bijna voorbij gelopen. We krijgen een kopje koffie en een gebakje. Heel lekker! Om de spieren niet vast te laten roesten, blijven we niet te lang hangen. Ik ga nog op de foto met een mevrouw uit Nijmegen, die haar roots in Tuitjenhorn heeft. Lia was daar achter gekomen. Na een glorieuze intocht zonder gladiolen (weinig vrienden) krijgen wij onze verdiende medaille, het Vierdaagse kruisje. Het was weer een hele tocht, maar wij beiden hebben het volbracht. Het was erg leuk, maar ook wel enorm zwaar.

Wandelgroeten van Aad en Theo.

Fietstocht van Warmenhuizen naar Praag

De aanleiding om naar Praag te fietsen is een oud-collega die met een Tsjech is getrouwd en sinds kort een huis heeft in de buurt van Praag. Dit leek ons een goed idee om daar eens te gaan kijken en omdat fietsen nu eenmaal een fantastische manier is om een land goed waar te nemen, besloten wij dit te doen.

Zaterdag 4 juli vertrokken wij, het was prachtig weer via de Oeverland route gingen wij naar Amsterdam, waar Margreet en Vaclav (spreek uit Wasjec) fietsroute kaarten van Tsjechië voor ons hadden gekocht. Daarna door naar Blaricum waar we bij vrienden van de fiets overnachtten. De volgende dag zouden we via de provinciegrenzen van Utrecht naar Veenendaal fietsen en van daaruit richting Millingen waar onze route naar Praag begint. Maar door de nieuwe wijze van fietsknooppuntroutes van de ANWB, worden de bestaande borden niet meer vervangen daardoor was het lastig fietsen, en moesten wij vaker op borden kijken om te bepalen welke richting we zouden nemen. Een zeer mooie route, een bewoner maakte een opmerking naar ons "kijken jullie niet al het moois weg". Maandag was het zover rond het middaguur staken we de Rijn over om naar Tolkamer te gaan, 235 km. hadden we gefietst.



Het boekje beslaat 5 etappes

Een prettige bijkomstigheid was dat sinds dit jaar de route bewegwijzerd was met een gele sticker en daarin een zwarte pijl. Dit maakte het een stuk eenvoudiger, want we hadden al gehoord dat de route niet zo eenvoudig te volgen is. Dit nam niet weg dat we evengoed de weg soms niet konden vinden.

Millingen - Paderborn (Noord Rijnland Westfalen) 280 km.

Langs de Rijn en Lippe fietsen we over dijkjes en langs uiterwaarden, passeren vlak voor Wesel de grootste camping van Europa aan de Auesee. Een mooi landschappelijke route met kleine stadjes en dorpjes die we meestentijds "links laten" liggen. Bij een koelmeer van een kerncentrale zien we een beverrat met jong. Het weer is wisselend, zon, stevige wind, deze hebben we wel in de rug, bewolking, en af en toe een bui. Ook zien we andere Praaggangers, dat is altijd gezellig even een praatje en dan weer door. In Anreppen in het Teutoburgerwald is een archeologische vindplaats van de Romeinen, hier wordt met nog 40 andere plaatsen geclaimd dat 2000 jaar geleden de Varusslag plaatsvond. Tijdens deze slag werd door een Germaanse list een Romeinse eenheid van 20.000 man verslagen. Dit jaar vinden allerlei herdenkingen plaats met exposities, film, toneel etc.

Donderdagmiddag hebben we Paderborn bereikt, we logeren in een jeugdherberg een historisch pand, een mooie stad waar Karel de Grote er zijn eerste Rijksdag hield in 777.

Etappe 2 Paderborn- Hannover Münden (Niedersachsen) 147 km.

Een route die wat heuvelachtiger wordt, met burchten en veel vakwerkhuizen, en enkele kuuroorden.



We volgen nu de Diemel en de Weser. Bij Etteln drinken we koffie bij een bron waar je in ooievaarspas door het water moet lopen. Er zit een man "Peter " die dit elke dag doet tijdens zijn vakantie, een praatgrage, opgewekte man. Hij heeft voor ons een zelfgemaakt lied gezongen over het IJsselmeer, daar was hij ooit op vakantie. Die dag begon het rond 12.00 uur te regenen en de temperatuur daalde behoorlijk, om 14.00 uur hadden we het gezien. Een hotel in Scherfede bood uitkomst, een troosteloze dag het heeft de hele dag behoorlijk geregend tot aan de volgende

morgen. Het was toen 14° en we moesten dalen, maar gelukkig werd het niet veel later droog en zonnig. De stad Warburg bestaat uit Altstadt en Neustadt, met prachtige vakwerkhuisen en kleine steegjes geeft het de stad een middeleeuwse sfeer. Via Bad Karlshafen een barokstadje gaan we met de pont over. We besluiten om maar weer eens te gaan kamperen in Oedelsheim, maar daar komt een enorme donkere lucht aanzetten. Doorfietsen tot het volgende stadje 8 km schat Piet in, we fietsen alsof de duivel op onze hielen zit, opeens een terras, het blijkt een hotel. Eerst maar een biertje en dan vragen we wel of we kunnen overnachten. Plotseling begint het te waaien en te regenen, snel naar binnen, hotel is vol het is weekend. Dat valt tegen, na 45 minuten is het droog en bladstil, we gaan verder het eerstvolgende hotel is 18 km. verder volgens de informatie. Na 6 km. is er een camping en deze verhuurt caravans, evengoed op de camping maar geen natte tent.

Etappe 3 Hannover Münden - Veilsdorf (Thüringen)266 km.

Dit traject gaat afwisselend door het voormalige Oost- Duitse grensgebied, dit is heel duidelijk te zien.



Het wegdek is slechter, de dorpjes en stadjes zijn niet levendig. Hier en daar restanten van oude roestige fabrieken, We volgen nu de Werra, langs de kalimijnen die je van verre al ziet, we bezichtigen een "historisch gradierhaus" in Bad Salzungen. Dit is een kuuroord, het bleek dat arbeiders van de zoutmijnen redelijk gezond bleven, dit werd toegeschreven aan de zoute lucht die zij inademden. Geneeskrachtig zout wordt gewonnen door water langs de takken van de zwarte doornstruik te laten druppelen, dit schijnt goed te zijn voor astma en bronchitis. We komen een aantal tandemrijders tegen die huiswaarts gaan, ze komen uit West-Friesland, beiden zijn gevallen omdat het pad waarop ze reden modderig was door de regenval, we zijn dus gewaarschuwd.

We rijden door een authentiek landschap, hooivelden, slaperige dorpjes, veel burchten, prachtige oude stadjes met gigantische buitenhuizen, waarvan de rijkdom uit vroegere tijden nog steeds zichtbaar is. Bijzonder is dat je vaak de stad via een park binnenrijdt, een bruggetje oversteekt en in het centrum zit. We hebben boodschappen gehaald in een Oostduits kruidenierswinkelje, daarvoor moesten we wel van de route af. Ze verkocht van alles, het brood werd gesneden met de hand op een vleesmachine en boven de schappen van de winkel had de eigenaar een kleinspoor

emplacement op schaal nagemaakt. Toen wij ernaar vroegen, moesten we meelopen naar een andere hoek in de winkel, ze drukte op een knopje en het spul ging rijden. Tegen de wand aan stonden er huizen geschilderd en op schaal nagemaakt, draaimolens en zweven draaiden, auto's en treinen reden, bruggen gingen omhoog, lichtjes branden. Fantastisch, toen we weer op de route waren zagen we 4 grote supermarkten, maar dat haalt het niet bij zo'n mooie ervaring en een zeer vriendelijke eigenares.

Etappe 4 Veilsdorf - Grens Duitsland/ Tsjechië 171 km.

In deze etappe is het hoogtepunt het zwaarst, we moeten het Fichtelgebirge door 870mtr. dit is een klim over een oude spoorbaan. Het traject gaat heel geleidelijk, maar wel 10 km. lang. Het is warm, maar bosrijk. Op het einde van de klim is er een wintersportdorpje, daar gaan we op een terras even wat drinken, maar geen bier want er volgt nog een steile klim van 2 km. Er zit nog een fietsechtbaar, ook zij komen uit West-friesland, gezellig even gepraat zij fietsen al jaren, tegenwoordig in Europa, vroeger in Azië. We overnachten op een camping aan de Fichtelsee, lenen stoelen van de burens, die niet thuis zijn. En ontmoeten Doede en Greet uit Groningen weer, we komen elkaar regelmatig tegen. De volgende morgen weer een mooi route, langs Arzberg een vroegere mijnbouw- en porseleinstad. Vlakbij de grens is er monument van marmer met een spreuk van Ghandi. Waarop staat te lezen: "God bepaalt geen grenzen, dat is een keuze van de mens".

Etappe 5 Grens Tsjechië naar Praag 241 km.

De route gaat langs stille wegen, maar ook bos -en landbouwwegen. De eerste stad die we binnenrijden is Cheb, een prachtige oude vestingstad, in 1918 was dit de enige stad in Tsjecho - Slowakije waar alleen Duitstalige straatbordjes hingen. 20 jaar later vonden de meeste mensen het prima dat ze werden ingelijfd bij het Derde Rijk. Dit werd veel bewoners na 1945 noodlottig, zij werden door de verbolgen Tsjechen het land uitgejaagd. De weg vinden in een stad is niet eenvoudig, het kompas kwam hier weer uitstekend van pas, en met nog een keer vragen zaten we op de juiste weg. Al valt dat in Tsjechië niet echt mee, Tsjechisch is een zeer moeilijke taal, je hebt er geen enkele herkenning in van andere talen, met handen en voeten en met een beetje Duits, kom je er wel.

We overnachten op een zeer kleine camping, we kunnen er alleen maar Bratwurst eten, maar dat smaakt wonderwel, met stevig brood erbij hebben we evengoed een voldaan gevoel. De koffie daarentegen is vreselijk een laag koffieprut met gekookt water. 's Nachts begint het eerst zachtjes te regenen, dan hard te waaien en toen brak er onweer los. Dat werd een onrustige nacht, 's morgens om 6 uur was het droog en zijn we eruit gegaan om onze spullen droog in te kunnen pakken. 8 uur op de fiets, 9 uur Piet heeft een lekke band, de eerste na 6000km. Een steentje was de boosdoener, dat was ook niet verwonderlijk als je af en toe de ondergrond van onze paden zag. De band was snel gerepareerd, om 10uur begon het regenen, om 10.45 uur zagen we een café. Precies op tijd we hadden wel trek in een koppie, maar mooi niet, in het café zaten een aantal mensen aan de bar, maar "es ist zu" om 11.00 uur zouden ze opengaan. Op onze argumenten," het is koud, het regent, we zijn op de fiets " werd er nogmaals gezegd; es ist zu.

Daar gingen we weer door de regen het was 12° zagen we op een buitenthermometer, 12 km. verder zaten we aan een heerlijk gebakje met overheerlijke koffie in Mariánské Lázně een kuuroordstadje. De verleiding was groot om daar te blijven, maar Piet wist me te overreden om door te gaan. Tenslotte hadden we nog maar 38 km. gereden, dat is te weinig. Door een prachtig gebied fietsen we, maar door de matige en pruttige weg hadden we bijna geen tijd om ervan te genieten, het was opletten geblazen. Rond een uur of 2 waren we het zat, het eerste het beste hotel wat we tegen zouden komen, was voor ons. We hadden de woorden nog niet uitgesproken en daar was een hotel. Een oud klooster van een Norbertijnenorde met een geschiedenis van veroveringen, bezettingen en brandstichtingen. Na de bezetting van de communisten is het weer in handen van deze orde, het wordt gerestaureerd en er zijn concerten en een rondleiding. Een heel bijzondere locatie om daar te overnachten.

Zondag zou onze laatste fietsdag zijn, we gaan na Hradek van de route af op weg naar Bězdebovice, waar Margreet en Vaclav hun huis hebben. We hebben ons iets verkeken op de afstand en zitten al op 90 km. als blijkt dat we nog zo'n 40km. moeten fietsen. Het is heuvelachtig en doordat we geen route meer hebben, moeten we bij elke kruising stoppen om te kijken welke kant we op moeten. Dit kost heel veel tijd, ook het geheugen werkt niet meer zo goed, hoe heet die plaats ook weer waar we links- of rechtsaf moeten. Een telefoontje is voldoende ze halen ons op, evengoed die dag 105 km gefietst, geen schande vinden we het om ons op te laten halen. Als blijkt dat ze onze fietsen ook nog mee naar Amsterdam kunnen nemen, is Praag nog maar een peulenschil, want woensdagochtend worden we met de auto naar Praag gebracht, met een korte toeristische rondrit en uitleg van de highlights door Vaclav hebben we al veel informatie tot ons gekregen.



Praag is een prachtige stad, met een rijke geschiedenis, prachtige gebouwen, riante villa's een mooi park, natuurlijk de Karelsbrug en omgeving ontzettend toeristisch met al zijn kitschwinkels van blauw glas en prullaria.

Vrijdagavond met 4.5uur vertraging teruggevlogen naar Amsterdam, met het gevolg dat we niet meer met het openbaar vervoer naar huis konden. Peter en Marian opgebeld en deze hebben ons opgehaald. 's Nachts om 2.30 uur waren we thuis.

Weer een fantastische vakantie met mooie en leuke ontmoetingen en matig tot redelijk weer.

Piet en Nel

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

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag

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

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag

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

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag

WINTERCOMPETITIE 2009 - 2010 AV NOVA

De reglementen:

Dezelfde puntentelling gaat gelden als vorig jaar, dames, heren en Start – To – Run.

Uitgangspunt is dat iedereen 100 punten kan halen bij een superprestatie, aftrek geldt voor de tijd die men langer nodig heeft. Daarnaast geldt een reductie naar mate men ouder wordt. Meetmoment leeftijd: 1 oktober.

Het programma bestaat uit 11 wedstrijden. GUS is een aparte telling (extra): 30 km = 30 punten; 21 km = 21 punten en 10 km is 10 punten.

Resteren 10 wedstrijden, hiervan tellen de beste 7 mee voor het eindklassement. Voor elke wedstrijd meer krijg je 25 bonuspunten

Het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen.

Programma:

Datum	Organisatie	Heren: km	Dames: km	Start to Run
18 oktober	Kermisloop Petten, Start 11 uur. Organisatie VVV Noordzeestrand Zijpe. Info 06 20712401.	10	10	5
1 nov.	Nova-Boerenkoolloop Warmenhuizen. Start 11 uur. Info 0226 392339 en www.avnova.nl	10.5	10.5	4.3
15 nov.	Molenloop Edam. Start 11 uur Info www.avedam.nl	10	10	5
29 nov.	Keukencross Anna Paulowna. Organisatie: atletiek-ver. Dokev. Start 11 uur. Info www.avdokev.nl	9.5	9.5	5.5
13 dec.	Bosloop Schoorl, Start 10.30 uur. Organisatie STG. Info 072 5091518 of www.stgschoorl.nl	10.5	10.5	4
31 dec	Oudejaarsloop Aartswoud, start 11 uur. Organisatie AV Hera. Info 0229-582751	8	8	4
17 jan	Bosloop Schoorl Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info 0226 392339 en www.avnova.nl	11.7	11.7	5
14 februari	Safari GUS run, Schoorl. Organisatie: AV nova. Start zie www.groetuitschoorl.nl	Zie reglement	Zie reglement	Zie reglement
Eind febr	Verrassingsloop, meer info volgt in een van de volgende Noviteiten (Novakranten)			
13 maart	Ontbijtloop Warmenhuizen. Organisatie: WC-commissie. Start 9 uur, gevolgd door ontbijt in kantine. Info 0226 393338.	9.2	9.2	5
28 maart	Clubcross rondom de Novabaan	9	6	6

De WC-commissie bestaat dit jaar uit: Petra Rol, Arie Kossen en Peter + Marian Robert.

Juryleden: Anneke Smit en Jos de Groot.

Nieuw leven voor Silvia Kruijer na de wedstrijdsport



Vlak na de oprichting van AV Nova in 1980 werd de Silvia Kruijer, toen woonachtig in Tuitjenhorn, lid van Nova. Ze trainde in die beginjaren met onder andere Nelina Bruin en Ted Smit. Ze boekte in haar juniorentijd een enorme progressie en naderhand zou ze in totaal 19 keer Nederlands kampioene worden: 13 keer juniorenkampioene en 6 keer Nederlands kampioene bij de senioren. Voorwaar een prachtige erelijst. De jaren 1995 tot 1997 waren haar topjaren en toen liep ze ook een aantal internationale wedstrijden. Na 2003 ging het wat minder. De laatste jaren ontwikkelde ze zich van topper op de middellange afstand tot een veelzijdige atlete. Ze liep crosswedstrijden, waar ze veel plezier in had en deed in 2006 de Jungfrau Marathon, ze won in 2008 de befaamde prutrace in Schermerhorn en verlegde haar aandacht van de middellange afstand naar de langere afstanden zoals de halve marathon. Ze liep meer regionale wedstrijden en was ook daar erg succesvol. Toch liet ze onlangs blijken dat het genoeg geweest is. Ze zegt de wedstrijdsport vaarwel. Goede reden voor de Noviteit om na zo'n imposante sportloopbaan

in een interview terug te blikken en vooruit te kijken naar haar nieuwe toekomst zonder topsport.

Waarom heb je nu besloten om helemaal te stoppen met het lopen van wedstrijden? En hoe definitief is je besluit om te stoppen?

"Vanaf mijn 12e begon ik met 4 keer in de week trainen. Ik sloot mij bij de trainingsgroep van Cees Modder aan. Daarvoor was ik vanaf mijn zesde breed met de atletiek actief geweest. Ben nu 34. De afgelopen jaren merkte ik dat de zin in het vele trainen minder werd. Had in die jaren periodes dat ik er voor kon en wilde gaan. Maar ook periodes dat de zin ontbrak. Ik vind het na 22 jaar actief te zijn geweest in het lopen genoeg zo. Kon mij niet meer genoeg opladen voor de trainingen en daardoor werd het eindresultaat in de wedstrijden natuurlijk minder. Heb dus uiteindelijk besloten om een punt achter de wedstrijden te zetten. Was presteren op top en subniveau gewend. Heb een flinke carrière



achter de rug waar ik trots op kan zijn. Het is nu goed zo! Train nog een keer in de week met lopen en ga wanneer ik zin heb op de racefiets of mountainbike naar m'n werk in Bergen. Ik zwem een keer in de week met mijn moeder en familielid. De druk van het presteren en moeten is er nu vanaf.

Ja, en hoe definitief is het? Doordat ik maar een keer in de week loop en daarnaast wat zwem en fiets wordt de conditie natuurlijk een stuk minder. Ga nu echt ongedwongen met de sport om. Ik ben nu een andere fase van mijn leven in gegaan. Woon sinds november vorig jaar in Dirksborn.

Heb een lieve vriend. Leuk werk. En daarbij af en toe voor de fun sporten bevalt mij goed zo. Het is dus definitief. Ik word ook al een dagje ouder en niet gauwer!" **Foto: Silvia met nummer 277**

Waarom ben je ooit met hardlopen begonnen?

“Dat is een leuke vraag. Bij de oprichting van A.V. Nova hadden ze natuurlijk leden nodig en ik weet nog als de dag van gisteren dat de deurbel bij mijn ouderlijk huis ging en Jopie Nota voor de deur stond. Mijn moeder deed open en ik stond op dat moment boven aan de trap. Jopie vroeg aan mijn moeder of er belangstelling was om lid te worden van de nieuwe atletiekvereniging. Dus riep mijn moeder naar boven of ik dat wou. Hoefde geen moment na te denken en zei gelijk ja. Heb als klein kind ook op voetbal en gymnastiek gezeten. Uiteindelijk moest ik kiezen en koos datgene wat ik het beste kon.”

Wie was jouw vaste trainer en waarom werkte dat het beste bij jou?

“Cees Modder is degene geweest die mij het meeste van mijn atletiekjaren heeft begeleid. Hij liet mij niet te hard trainen. Cees heeft mij tijdens mijn atletiecarrière altijd gesteund en gevolgd!”

Hoe is je band met Nova geweest door de jaren heen?

“In het begin deed ik breed aan atletiek. Toen was de band met Nova sterker. Daarna ben ik mij gaan richten op alleen lopen. Liep veel in het bos en af en toe op de baan. We hadden onze eigen groep. Je sprak wel af en toe met wat anderen van de club en dat vond ik ook erg leuk. Heb ook bij andere trainers getraind en dus een tijd niet bij Nova getraind. Doordat ik individueel bezig was met lopen heb ik geen band met Nova ontwikkeld. “

Om op topniveau te kunnen presteren moet je er veel voor aan de kant zetten. Hoe belangrijk is de ondersteuning van het thuisfront om verder te komen en waarom?

“Heb pas op het eind van mijn atletiecarrière het gevoel gehad dat ik er veel voor aan de kant voor moest zetten. Daarvoor was het een deel van mijn leven. Hield niet van uitgaan. Zag daar het nut niet van in. Ik ging liever op zondagochtend het bos in om te trainen. Het thuisfront heeft altijd achter m'n sport gestaan. Mijn vader reed mij overal naar toe en mijn moeder maakte pasta's met speciale hete pepers erin. Op die pasta's heb ik de beste tijden gelopen.”

Wat was een minder mooi moment op loopgebied en waarom?

“Dat ik een stressfractuur had aan mijn voet en daardoor 6 weken lang niet mocht lopen. En in die tijd alleen mocht aquajoggen en daar vond ik geen bal aan. Kwam niet vooruit! Vond het saai. Fietsen mocht ook maar ik wou lopen en dat mocht dus niet. Na de 6 weken rustig de trainingen weer opbouwen. Het duurde me allemaal veel te lang en was blij dat ik weer lekker kon trainen.”

Ben je snel geblesseerd en hoe ga je daar mee om?

“Ik was niet snel geblesseerd. Dus heb er niet heel veel me te maken gehad en was ik geblesseerd dan stond ik te popelen om weer aan de slag te gaan.”

Wanneer je terugkijkt wat was dan voor jou het mooiste moment van je atletiecarrière?

“Dat ik in 1995 op het N.K. atletiek Elly van Hulst versloeg op de 1500 meter. Het werd mijn eerste titel bij de senioren. Dat was echt kicken!”

Welke afstand kwam je het beste tot je recht en waarom?

“In het begin van m'n atletiek op de 800 en de 1500 meter. Had toen heel wat meer snelheid in de benen. En het deel waar de meeste afzwakten tussen de 400 en 600 op de 800 meter en in de 3e ronde van de 1500 meter kon ik in mijn beste jaren flink doorrennen zodat de rest mij niet meer kon inhalen. Later werd ik beter in de langere afstanden. Groeide langzamerhand naar de 10 kilometer en halve marathon toe. Vond het toen ook leuker om daar voor te trainen.”

Wat vond je het leukste aan het lopen?

“Het voldane gevoel na de training of na wedstrijd.”

Heb je al een andere uitdaging gevonden?

“Mijn werk in het verzorgingshuis. Die mensen waardevol te benaderen. Lief voor ze te zijn en voor hun te rennen. Geef veel en krijg het ook terug. Soms zijn het de kleine dingen waar heel veel kracht in schuilt. Daar haal ik veel voldoening uit!”

Silvia hield bij het hardlopen van een geleidelijke ontwikkeling. Warmenhuizen naar Cees Modder begreep dat goed in de lange tijd dat hij haar trainer was. Veel blessures zijn haar hierdoor mogelijk bespaard gebleven, ook al ontkwam ze niet aan een stressfractuur. In de training de juiste grens van de belastbaarheid opzoeken is voor de lange termijn een zege.



De meeste furore maakte Silvia op de 800 en 1500 meter in 1995 toen ze de legendarische Elly van Hulst en Stella Jongmans versloeg op het NK. Een prachtige prestatie, maar om aan de top te blijven moet je er veel voor doen. Zo bleek rond 2003 dat het meer moeite ging kosten om het hoge prestatieniveau te handhaven, ook al staat het thuisfront achter je. Toen deed ze ondanks alle successen een stapje terug. Ook een stoere meid zoals zij is, en die haar eigen weg ging om hogerop



te komen in de atletiek, kijkt dan verder. Wanneer je aan de top gezeten hebt, dan is de weg terug geen gemakkelijke weg. De buitenwereld blijft je toch als een topper zien en blijft hooggespannen verwachtingen houden. Dan ziet men mindere prestaties soms als teleurstellend. Terwijl het een bewuste keuze is om de trainingsomvang te verminderen. Dan is het te begrijpen dat ze ervoor kiest om geen wedstrijdsport meer te doen, ook al ben je met 34 jaar nog lang niet oud. Wanneer je weet hoeveel je er voor moet doen om de prestaties te leveren, dan is het te begrijpen dat je op enig moment voor een ander leven kiest. En meer tijd hebt voor je relatie en het werk. Dan is het een keer mooi geweest Nova mag er trots op zijn zo'n goede atlete in de gelederen te hebben gehad. We kunnen wel stellen dat Nova vanaf de oprichting een goede kijk op talent heeft gehad.

Persoonlijke records Silvia Kruijer:

800 meter:	2.04.05
1500 meter:	4.10.04
3000 meter:	8.54.75 (4e tijd aller tijden Nederland)
5000 meter:	16.03.8

10 km:	33.59
21 km:	1.19

Foto: Silvia aan de finish bij de halve marathon van Bergen 2008

R.D.

In het kader van mijn werk organiseren we op zondag 6 september een wandel en fietstocht vanuit de Sportlagune in Heerhugowaard. De wandeltocht gaat over ongeveer 15km en loopt langs het Poldermuseum. Daar kan een bezoek aan gebracht worden. Na afloop wordt een High Tea geserveerd in de Sportlagune. De fietstocht in ongeveer 35km en gaat langs de beeldentuin van Nic Jonk in Grootchermer. Ook hier is een High Tea na afloop.

Wellicht dat jullie mensen weten onder de wandelaars die dit leuk vinden om aan mee te doen. Meer informatie is te vinden op www.duursportief.nl. Als er nog vragen zijn dan hoor ik het wel.

Met vriendelijke groet,

David van der Welle
Projectleider Duursportief

Berenkoog 54
1822 BZ Alkmaar

[t] 06 - 50 88 57 30
[w] www.duursportief.nl
[e] dvanderwelle@sportservicenoordholland.nl

NOVA loopcursus voor beginners van woensdag 9 september t/m 14 oktober 2009

Hardlopen lijkt je wel wat, want dat is gezond, makkelijk in een druk leven in te passen en vooral ook leuk. Toch blijkt er steeds weer een hele goede reden om het niet consequent vol te houden. Je hebt het te druk of je voelt je te gammel.

Onze atletiekvereniging NOVA begrijpt dat lopers soms even een duwtje in de rug nodig hebben. Want wie heeft er niet regelmatig de aandrang om te gaan lopen en eindigt ondanks die goede voornemens toch op de bank? Of op een terrasje? Jammer, want vrijwel iedereen kan ervaren hoe lekker lopen is. En iedereen is ervan overtuigd dat regelmatig bewegen noodzakelijk is.

Maar hoe begin je met hardlopen?

Hoe krijg je je conditie weer op peil? Welk materiaal is goed? Het begint allemaal met het kopen van hardloopschoenen. Maar, goede schoenen kopen is een, er goed en regelmatig op lopen is een heel ander verhaal. Onze club NOVA begrijpt dat, dus starten zij weer een loopcursus van 6 weken voor beginners op woensdag 9 september t/m woensdag 14 oktober van 19.30 tot 20.30 Uur op de nieuwe atletiekbaan aan de Oostwal (tegenover het gemeentehuis van Harenkarspel). Na 6 weken kunt u meedoen aan een 3 km testloop.

De kosten zijn slechts € 30,00 per persoon. Opgave bij Ron Janssen, het liefst via e-mail ronmarjanjanssen@quicknet.nl. Telefoonnummer is 06-13634170. Er wordt dan een inschrijfformulier via de mail naar u gestuurd met vragen die beantwoord moeten worden, zodat onze club een goede inschatting van uw sportachtergrond en lichamelijke conditie kan maken.

Het Bestuur.

Hardlopen is een absoluut wondermiddel. Drie keer per week een half uur is al genoeg:

- Verlaagt de **bloeddruk**
- Verbeterd het **cholesterolprofiel**
- Helpt **diabetes type 2** op afstand te houden
- Helpt een gezond **gewicht** te behouden
- Voorkomt **botontkalking**
- Beschermtd tegen **hart- en vaatziekten**
- Beschermtd tegen **alzheimer**
- Verhoogt het **energieniveau** en verbetert het **evenwicht**
- Houdt het **gemoed** zonnig





Wandelen op Texel 11 oktober 2009.

Even uw agenda pakken en alvast noteren:

Zondag 11 oktober 2009. !!

Op die dag gaan we weer de herfstwandeling maken over de Hors op Texel. Degenen die 4 jaar geleden mee waren weten wat dit mooie ongerepte gebied te bieden heeft. Een gezellige wandeling door duinen, zandverstuivingen en strand. Van de Waddenkant tot Noordzeestrand.

Bij Paal-9 kunt U uw honger/dorst stillen. Vandaar weer richting Texelse Boot over een duinpad. De afstand is ongeveer 18 km.

Vervoer : vertrek Nova baan om 08.30u (vertrek Texelse Boot 09.30u)

Auto's parkeren bij de boot.

aanmelden bij: Kees van Wijk tel.0226 390104 /06 22225322

e-mail: kees-nel.vanwijk@planet.nl

of: Peter Robert 0226 393338

e-mail: peter_marian_robert@planet.nl



Nova-Kompas wandeltocht op 27 september 2009

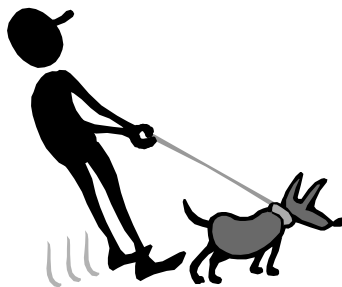
In de vorige krant werd reeds melding gemaakt van de wandeltocht welke de sportief wandelafdeling van onze vereniging weer organiseert in samenwerking met Kompas Outdoor World in Heerhugowaard. De tocht wordt gehouden op zondag 27 september. Dit jaar zijn er geheel nieuwe routes. De afstanden die gelopen kunnen worden zijn 5, 10, 15, 20, en 25 kilometer. Voor elk wat wils dus.

Vooraf voor de 20 en 25 kilometer is dit jaar wat speciaals bedacht, namelijk een oversteek van het Noordhollands Kanaal bij Zijpersluis per boot. Door deze voorziening is het mogelijk dat de 25 kilometer door loopt naar de Hondsbossche Zeewering zodat ook nog een stukje langs de zee kan worden gelopen.

Natuurlijk verwachten wij veel Novaleden met familie en kennissen aan de start. Leden maak dus wat reclame voor dit gebeuren. Het kan weer een heel gezellige happening worden.

Inschrijven kan vanaf 8.30 uur in het clubhuis bij de atletiekbaan. Het inschrijfgeld bedraagt voor volwassenen € 3,50 en voor kinderen tot 16 jaar € 1,00. De opbrengst komt gedeeltelijk ten goede aan de afdelingen van de Zonnebloem in Tuitjenhorn en Warmenhuizen.

De wandelcommissie



Surinaams koken met de redactie deel 2

De redactie ging in het voorjaar Surinaams koken bij Chantel's Mengelmoes. De eerste recepten stonden hiervan al in een voorgaande Noviteit. In deze laatste aflevering van deze serie laten we jullie kennis maken met Deng deng agoe en spitskool met kip in oestersaus. De recepten zijn door de redactieleden en aanhang zelf bereid en getest en met de wijn erbij was het allemaal prima te gebruiken. Geniet ook van die te gek, makkelijke, lekkere, aromatische gerechtjes uit die mooie smeltkroes van culturen, Suriname. Ga net als de redactie ook eens op avontuur in de Surinaamse keuken en deel je ervaringen met ons. Zie voor meer informatie ook de website: www.chantelsmengelmoes.nl



Deng deng agoe

Ingrediënten:

- 500 gr. rundvlees
- 4 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 eetlepel tamarinde
- 50 gr. geraspte kokos
- ¼ blik kokosmelk
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel ketoembar (koriander)
- ½ eetlepel komijn
- wat geraspte laos
- peper
- zout
- Eventueel wat maggiblokjes

Bereiding:

Kook het vlees bijna gaar en snijd het in stukken van ongeveer 2 centimeter. Vermeng de tamarinde met zout, ketoembar en komijn eerst in een potje. Wanneer het vlees halfgaar is wrijf het dan met het mengsel in. Bak het vervolgens lichtjes in de olie. Voeg de gesneden ui, knoflook, de peper, de kokosmelk en de geraspte kokos toe en braad het geheel totdat de kokos bruin is. Je kunt het op smaak brengen met wat maggiblokjes.

Kip met spitskool in oestersaus

Bereidingstijd: 10-20 minuten Aantal personen: 4 Gang: Hoofdgerecht Keuken: Goedkoop en snel Smaak: Hartig Techniek: Wokken

Soort gerecht: Hoofdgerecht Ingrediënten:

- 1 (dubbele) kipfilet;
- 1 bakje (kastanje)champignons, in plakjes gesneden;
- 1 grote ui, niet te fijn gesnipperd;
- 2 teentjes knoflook, geperst;
- 100 gram gerookt spek, kleingesneden;
- 1 spitskool, in grove reepjes;
- oestersaus;
- oosterse roerbakolie van AH;
- zout en peper naar smaak;

Bereidingswijze

Verhit een flinke scheut olie in de wok. Bak hierin het spek goed uit. Voeg in blokjes of reepjes gesneden kipfilet toe. Onder voortdurend omscheppen gaar laten worden. Voeg ui en knoflook toe. Voeg champignons toe en blijf omscheppen totdat het vocht begint af te geven. Voeg nu spitskool toe. Omscheppen totdat deze glazig begint te worden. Voeg nu oestersaus naar smaak toe, maar wees voorzichtig! Oestersaus kan namelijk nogal zout zijn. Nog enkele minuten laten sudderen totdat kool beetgaar is. Serveertip: serveren met rijst

Sranang Kukru, eet smakelijk!

R.D.

Van harte gefeliciteerd alle jarigen van September en Oktober

Portret van een Nova-lid

- Hoe heet je?
Lola Anrens
- Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
9 jaar, Buitzenhorn
- Op welke school zit je?
Sint Barbara
- Wat wil je later worden?
modeontwerpster
- Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
2 en een half jaar, spelletjes
- Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
maakte en ilse weet ik niet!
- Wat is jouw favoriete onderdeel?
versprenger
- Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
201 centimeter
- Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Duff
- Wat is jouw favoriete tv-programma?
Spansbob
- Wat is je mooiste CD?
Keis
- Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
desnoux
- Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Het keis avontuur Te Koeken een draam
- Heb je nog meer hobby's?
skaten
- Waar heb je een grote hekel aan?
nessen
- En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Lola Frank



27 Linda Schipper

27 Linda Schipper

28 Ilse Barsingerhorn-de Geus





Clubkleding is te bestellen via dit formulier bij Nelina Bruin

Prijs	Maat	
Singlet	€ 27,-- man/vrouw
't Shirt	€ 30,--
½ tight	€ 30,--
Short	€ 25,--
Topje	€ 32,--
Hotpant	€ 27,--
Trainingspak		
128 t/m 176	€ 65,--
S t/m XXL	€ 75,--

De prijzen zijn inclusief drukkosten van het Novalogo.

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Bestellijst graag inleveren bij:

Nelina Bruin

Wieder 25

1749 KE Warmenhuizen

De t shirts (€ 12,50) en de sweaters (€20,00) zijn te koop bij Truus Rood, Tuincentrum Rubra, Westfriesedijk 33, Warmenhuizen. Deze kleding wordt gesponsord door Bouwbedrijf Meijer en komt geheel ten goede aan de Novakas.

Evenementenkalender

Na de leuke Rabo Golden drie-cylcus kan het aantal kilometers opgevoerd worden voor degene die een uitdaging zien in de halve marathon. Een aantal prachtige lopen liggen in het verschiep. Eind september is de halve marathon van Texel. Het is een schitterend, maar ook zwaar parcours op de halve marathon, de loop over 10 kilometer is minder zwaar. De inschrijving voor Texel loopt vanaf het eerste keer al storm en zit al vol. Op de site van de AV Noordkop zijn nog wel eens deelnemersbewijzen te krijgen, van lopers die afhaken. Een week later op 4 oktober is er flinke onderlinge concurrentie. Naast de Agriport A7-loop staat op dezelfde dag Rondje Bergen op het programma. Dit jaar beleefp de stichting 21 km van Bergen zijn 30ste editie en zij gaat dit vieren met de toevoeging van de 10 Engelse mijl loop. Deze afstand is de laatste jaren razend populair geworden, gezien het gigantische deelnemers aantal aan de Dam tot Dam loop en andere lopen in het land. Bergen heeft met de geweldige duin- en bosomgeving een prachtig parcours aan met de start en finish in het gezellige dorpscentrum van Bergen. Het parcours van de 10 Engelse Mijl loopt voor 90% door de natuur en bestaat uit 2 ronden van 8 km. De Agriport A7 halve marathon van Wieringerwerf is ook op 4 oktober en kon in de vorige edities vele Novalopers verwelkomen. Er zijn ook kortere afstanden en de nordic walkers kunnen er terecht. Verder heeft onze club weer vele activiteiten op het programma staan: onder andere clubkampioenschappen voor de jeugd en de senioren, een wandeltocht en ook de boerenkoolloop komt alweer in zicht.



September

05-09 Warmenhuizen Verlichtingsloop. Voor jong en oud.

12-09 Novabaan Clubkampioenschappen senioren / masters. Na de twee avonden waarop de 400 en de 1500/3000 meter gelopen konden worden, worden nu de technische onderdelen gedaan en de 800 meter.

12-09 Kermisloop Zijdewind, 4-8 km 16:00 uur, 0226-422559, www.tav80.nl

19-09 Finale Pupillen competitie. De finale van de pupillen competitie. De deelnemers kunnen op internet kijken of ze mee mogen doen. De inschrijving gaat via Cor Wabeke.

19-09 Amsterdam-Zaandam Damloop by night.

20-09 Amsterdam-Zaandam Damloop, 10 EM

27-09 Bergen, STG Bergen, Trimloop Bergerbos, www.stgbergen.nl

27-09 Halve marathon van Texel, 10 en 21 km, www.texelhalvemarathon.nl

27-09 Novabaan, Wandeltocht Kompas Nova. De start en finish van de tocht is in de Novakantine. Er zijn verschillende routes worden uitgezet in de omgeving.

Oktober

04-10 AV Wieringermeer Wieringerwerf Agriport A7 Halve Marathon, Aanvang:

10:00 uur - Nordic Walkers 11:00 uur - Wedstrijd en trimloop 21,1 km, 11:10 uur - Trimloop 12 km meter, 11:15 uur - Trimloop 5 km, 11:20 uur - Jeugdloop 1.000 meter

04-10 Rondje Bergen, Bergen, 1000 meter 10:30 uur 5 kilometer 11:00 uur 10 kilometer 11:10 uur 16 kilometer (10 Engelse mijl) 12:30 uur 21 kilometer 12:50 uur

09-10 Novabaan, De Nacht van Nova. Op deze vrijdagavond wordt er een driekamp georganiseerd voor de jeugdleden. Een wedstrijd tegen je trainingsmaatjes (net als een vrijdagavondwedstrijd). Ook wordt er een ludiek onderdeel gedaan. Door de extra verlichting geeft dit hele leuke, gezellige sfeer.

18-10 AV Texel, Texel Bos en Duin 10 EM

25-10 AV Hollandia, Hoorn, Hoornse Parkcross, Eerste wedstrijd Roele crosscircuit.

25-10 AV Edam, Edam Vestingloop

November en later

01-11 Warmenhuizen-Tuitjenhorn NOVA o.a. 10 en 21 km Vezet Boerenkoolloop
08-11 AC Waterland Landsmeer Twiskemolenloop
08-11 Loopgroep Hoorn Hoorn Frits van der Werff Eenhoornloop 21 km
08-11 AV Wieringermeer Wieringerwerf Dijkgatsboscross, R de Vriescross
20-12 Schoorl Nova Bosloop