

***In deze Noviteit van
Juli Aug 2015***

***Clubkampioenschap
Senioren 30 augustus***

Clubavond op de maandag

Verslagen Tessa en Liesbeth

***Vrijwilligers gevraagd voor
kantine en wandeltrainers***

Sponsorcommissie

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
Dick Smit "Kleding"	11
Pietpraat	12
Geschiedenisles Jos "Bruce Jenner"	18
Lars Dignum "Nova's Giganten"	20
Jong blauw news 2	22
Ruud Doodeman "Geniet van je Nova strakke lijf"	24
Verjaardagen	27
Jeugdportret	31
Jeugdpuzzel	40
Recept "Zomerse salade"	41
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

3 ^{de} prijs Tessa Zomers	13
Trainers gevraagd	14
Clubkampioenschappen Senioren	14
Nova Kompas wandeltocht	17
Liesbeth Meeusen "Meiden B competitie"	17
Foto's afsluiting zomerstop	26
Nieuws van de wandeltak	28
Clubavond junioren	32
Clubkleding	33
Sudoku	33
Meike Kruijer "Spikes te koop"	34
Gevonden voorwerpen	34
Puntencompetitie C en D junioren	35
Sponsorcommissie	36
Foto's dinsdagochtend werkploeg	39



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
Carlo de Moel	Windhoos 4	Tuitjenhorn	0226 72 0115 Penningmst
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
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177
Jos Hoogeboom	Kalverdijk 101	Tuitjenhorn	0226 72 3039
Erik Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	06-4253 1821
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082

Trainingstijden

Maandag

9.00 tot 10.30

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

Trainer

Peter Robert

Maandag

18.00 tot 19.00

19.00 tot 20.30

19.00 tot 20.00

Dinsdag

18.00 tot 19.00

19.00 tot 20.00

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Novabaan

Junioren 1

Junioren 2

Selectietraining

Novabaan

A2 pupillen 2004

D1 junioren 2003

Selectietraining

Senioren/masters

Sprintgroep Senioren

Lars Dignum

Carol Rademakers, Rick Groen

Erik Tesselaar

Trainers

Linda Hurkmans

Linda Hurkmans

Maaïke Tesselaar

Jan Berkhout,

Jorg Ootjers

Woensdag

19.30 tot 21.00

Novabaan

Start to run

Senioren/masters

Trainers

Frans Kauffman

Donderdag

16.00 tot 17.00

17.00 tot 18.00

17.00 tot 18.00

18.00 tot 19.00

18.00 tot 19.00

18.15 tot 19.15

18.45 tot 19:45

19.00 tot 20.00

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Novabaan

Mini p. 2008

C pupillen 2007

Pupillen B 2006

Pupillen A1

A2 pupillen + Junioren D1

G atleten

Start to Run Jeug

Selectietraining

Senioren/masters

Sprintgroep Senioren

Trainers

Lars Dignum

Lars Dignum

Linda Hurkmans

Ilse en Rick,

Linda

Lars Dignum

Deni van Schagen

Maaïke en Ilse

Mark Dekker,

Jorg Ootjers

Vrijdag

19.00 tot 20.00

Novabaan

Junioren 2

Trainers

Carol

Zaterdag

9.00 tot 10.30

15.00 tot 16.30

15.30 tot 17.00

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

Nordic Walking (winter)

Nordic Walking (zomer)

Trainers

Marian Robert, Ingmar Zondervan

Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan

Louis Suiker, Jan Karsten, Rob

Zondag

10.00 tot 12.00

10.00 tot 11.00

9.00 tot 10.30

Novabaan

Sprintgroep Senioren

Selectietraining

Vertrek bij begin Zeeweg

Start to run

Trainers

Jorg Ootjers

Maaïke Tesselaar

Frans Kauffman

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 1-11-2014 tot 31-10-2015

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2008 en later	Junior C	2000-2001
Pupil C	2007	Junior B	1998-1999
Pupil B	2006	Junior A	1996-1997
Pupil A1	2005	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2004	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2002-2003	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
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226 39 2440
Rina Krom	Spanakker 9	Warmenhuizen	0226 39 3732
Louis Suiker	Burg. Noletstr	Warmenhuizen	0226-39 2577

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

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

Trainers

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	06 22704721	Louis Suiker	0226 39 2577
Maaïke Tesselaar	06 22217397	Mark Dekker	
Linda Hurkmans		Carol Rademaker	
Deni van Schagen		Rick Groen	
Lars Dignum			

Sponsorcommissie:

Jos Hoogeboom	Kalverdijk 101	Tuitjenhorn	0226-723039
Frans Kroes	Herenweg 1	St. Maarten	0224-563976
Bas Takens	Past.Willemsstraat94	Warmenhuizen	0226-393671
Yvonne Louter	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226-39 5688

REDACTIONEEL JULI 2015

Men krijgt wat je toekomt. Eindelijk is de zomer in Nederland aangekomen. Heerlijk. Nog een paar dagen en dan hebben de scholieren van het middelbaar onderwijs een diploma op zak. De eindmusical van groep acht. Een mijlpaal voor de meeste ouders.....en dan mogen we genieten van een welverdiende zomervakantie.

Voor een atleet in het bijzonder.....Linda Hurkmans heeft een EKJ-ticket veroverd met hoogspringen. De hoogspring lat bleef liggen op 1.81 meter. Zij zal afreizen naar Zweden. Wat een bijzondere ervaring moet dat zijn.

Namens de hele Nova-familie, willen wij Linda heel veel succes wensen. Zet hem op. Geniet van deze bijzondere ervaring.

Vanuit de wandelgroep willen we mededelen dat er een wandelstop is. De wandeltrainingen beginnen weer op 22 augustus. Iedereen is dan weer welkom. Hierbij is de wandelgroep nog opzoek naar enthousiaste mensen die het leuk lijkt om een wandelgroep te begeleiden. Lees hierover meer in de Noviteit.

Op het Novaterrein zullen er na de vakantie weer vele evenementen plaatsvinden. Clubkampioenschappen op 5 september voor de nova jeugd. Op 19 september wordt de finale pupillen competitie gehouden. Een wedstrijd waar we voldoende vrijwilligers kunnen gebruiken. Daarna nog de vrijdagavondwedstrijd, allemaal voor de jeugd. We hopen op veel blauwe pupillen en junioren. Zodat de score van "het puntensysteem", waar je als individu aan meedoet tot een mooi eindgetal komt en je zo misschien nog een prijs in ontvangst kan nemen. De lijsten hangen in de Novakantine. Zo zal er na de vakantie op 24 augustus ook gestart worden met een clubavond, waar je aan kunt meedoen en de onderdelen trainen waar je als atleet extra begeleiding in wilt. Leuk initiatief van de trainers.

Vele schrijvers hebben de moeite genomen om een stukje te schrijven. Toppie hoor. Liesbeth Meeussen, heeft iets geschreven over de competitie junioren meisjes B en een overwinning in Castricum met een derde plaats van Tessa Zomers, mini pupillen C. Van harte Tessa. Ook even een bedankje voor Nelina Bruin, die de clubkleding altijd onder haar hoede heeft gehad en nog heel veel andere activiteiten bij Nova doet. Jos Hoogetboom neemt dit stukje over van Nelina. Op dinsdagavond kan men van 18.30 tot 19.00 uur in de Novakantine een bestelling doen voor clubkleding. Het is de bedoeling dat dit online besteld kan worden maar daar zijn we hard mee bezig. Zo is er ook een sponsorcommissie in het leven geroepen die nieuwe sponsors cq. adverteerders voor de Novakrant proberen te werven. Als je de Noviteit doorleest is er heel veel te doen en zijn er continue volop ontwikkelingen binnen de vereniging. Voldoende stof om in de zomervakantie een artikel, verslag van een wedstrijd o.i.d. te maken zodat het in de volgende editie van de Noviteit komt te staan. Alles is welkom. Let op de uiterste inzendingsdatum, de meeste van ons worden daar nog even aan herinnerd via de mail. Waarschijnlijk 24 augustus inleveren. Kranten op 2 september.

Allemaal een zeer zonnige zomervakantie toegewenst. Doe voorzichtig, maar geniet vooral. Heel veel plezier allemaal.

Een zonnige 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	Zigt 33	Warmenhuizen	0226-39 4353

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



Van de Voorzitter

Prestaties

Linda Hurkmans heeft weer van zich laten horen, in Hoorn kwam Linda tot een nieuwe pr met een hoogte van **1.81** mtr. (even vet want in de krant stond een foute hoogte afgedrukt) Hiermee heeft ze zich geselecteerd voor deelname aan de EK die wordt gehouden van 16 tot 19 juli in Zweden. Tijdens de NK junioren wist ze de titel te behalen met een hoogte van 1.75 mtr, voldoende voor een gouden plak.

Linda gefeliciteerd met deze prestaties en succes in Zweden.

Ook Dirk Jan heeft weer van zich laten horen, op het NK masters heeft hij weer diverse pr's en podiumplaatsen behaald, ook Piet Stuyt heeft daar meegedaan en goed gepresteerd met o.a. een derde plek op de 200 mtr. Meer informatie over deze prestaties, en ook andere uitslagen zijn te vinden op de site.



Accommodatie beleid

De gemeente Schagen heeft een raadsvoorstel gepresenteerd, hierin zijn voor de cluster buitensport waar ook Nova onder valt de volgende wijzigingen voorgesteld.

Per 1 januari 2016 moeten de verenigingen zelf opdraaien voor het dagelijks onderhoud van de accommodatie, voor Nova houdt dat in dat het maaien van het gras niet meer door de gemeente wordt uitgevoerd. Dit geldt ook voor het groot onderhoud maar dat gaat in per 1 januari 2018, hier valt onder het groot onderhoud van het gras zoals verticuteren bezanden enz.

Tot slot is er nog de vervangingsinvestering, dit is b.v. het aanbrengen van een nieuwe toplaag op het tartan, hier wil de gemeente maximaal 2/3 van de kosten aan meebetalen.

Het valt nog te bezien of al deze voorstellen door de raad worden aangenomen, er zal ongetwijfeld door de vereniging en ook de sportadviesraad nog de nodige tegengeluiden worden gespuid.

Mochten deze voorstellen wel doorgaan dan weten ongeveer waar we aan toe zijn, en kunnen we gaan begroten wat de gevolgen zijn voor de vereniging, wordt vervolgt.

Andere Sport

Sporten is een leuke en gezonde bezigheid, vooral lopen is iets wat je altijd en overal kan doen.

Om op latere leeftijd ook nog te kunnen sporten is golf een mooie sport, daarom zijn Nel en ik een paar jaar geleden met deze sport begonnen, ik moet wel bekennen dat ik pakweg 20 jaar geleden er heel anders over dacht, als ik dan op de TV zag dat een golfer op 50 cm van de hole de bal er in tikte waarna duizenden mensen begonnen te applaudisseren, kon ik het niet zien als sport, maar dat is ondertussen wel veranderd, het is een technisch concentratiesport, waarbij je ook moet kunnen incasseren als het eens een keer niet gaat zoals de bedoeling was.

Maar het kan ook fantastisch zijn als de gespeelde bal precies doet wat je voor ogen had, zo sloeg mijn Nel tijdens een paar dagen golven op de mooie baan van Ludensburg in Duitsland een hole in one op hole 11 van de old course, een par 3 van 137 mtr.

Helaas was het geen wedstrijd maar waren we vrij aan het golven, maar wel geweldig om mee te maken.

Klussen

De kranten staan vol met het feit dat de crisis voorbij is, er zijn minder werklozen en er wordt weer meer gekocht dat is goed nieuws, maar ook hier is er een neveneffect waar niet iedereen even blij mee is. Zo is de klusploeg aanzienlijk kleiner geworden omdat een aantal mensen weer een vaste baan hebben gevonden. maar niet getreurd we kunnen evengoed de klussen klaren, en een aantal specialisten zijn evengoed inzetbaar in hun spaarzame vrijetijd, chapeau!!!!

Het Nova gebouw heeft sinds enige tijd ook wifi, er is een vrij netwerk onder de naam nova gast.

Er zijn de laatste tijd weer veel klussen gedaan zoals een stukje groen voor het clubgebouw en zijn de rolbanen van de hoogspringers kast opgehoogd.

Binnenkort wordt er begonnen met de aanleg van een tweede kogelring, deze is nodig voor de organisatie van de pupillen finale in september

De Voorzitter,
Piet Meijer

Rijpernieuwttjes

De atletiekclinics, die AV NOVA gegeven heeft voor de basisschool waar ik werk, zijn een groot succes gebleken. En dan zijn er nog drie groepen, die deze week aan de beurt zijn. Onze kanjer bij hoogspringen, Linda Hurkmans, gaat deze clinic verzorgen. Dat gaat zeker lukken. Bij deze wil ik Linda feliciteren met haar prestatie om over 1.81 m te springen. Zij heeft zich gekwalificeerd voor het EJK in Zweden. Dat is toch een prachtige prestatie. Even terug naar de clinics. Nadat het atletiekgala niet meer in de agenda stond, dachten wij al aan het geven van clinics om onze vereniging uit te dragen. En ik denk, dat dit wel werken gaat in de toekomst. Je moet er alleen wel de trainers voor hebben. Het is immers tijdens de schooluren.

De sportweek van Warmenhuizen (en Tuitjenhorn toch ook?) Ik mocht dit jaar als coach van het herenteam van De Doorbraak optreden. Nou dat heb ik geweten. Ik ben er na afloop van dit prachtige evenement letterlijk ziek van geworden. Waren er wel meer mensen griepiger (buikpijn en zere keel), maar ik heb er ruim twee weken last van gehad. Mijn weerstand had behoorlijk te lijden gehad van bovengenoemde sportweek. Maar wat is het een fantastische week. Elke avond een andere sport met mensen, die fanatiek strijden voor de winst. Dat er een biertje bij wordt gedronken, dat weten we allemaal. Maar gesport wordt er zeker ook. Op maandag komt men traditioneel naar AV NOVA.

Technische nummers worden afgewisseld met loopnummers. Een compact programma met prachtige sport. Bij het kogelstoten zie je nog wel, dat men de techniek niet machtig is. Er wordt meer geworpen dan gestoot. Maar daar stoort niemand zich aan. Ik heb ook opgekeken van het evenement op woensdag in het Dorpshuis. Er moest geroeid worden in teams, waarbij het zestal achter elkaar een aantal minuten moesten roeien. Wat een uitputtingsslag was dat. De zaterdag is dan de triatlon, prima georganiseerd door de SIS. Door afwezigheid van de vaste speaker hadden ze mij gevraagd. Ik heb daar enorm van genoten. Speakeren is eigenlijk niet zo moeilijk, als je maar genoeg informatie hebt. En dat had de SIS uitstekend geregeld. Even een klein zwetsverhaaltje. Wij werden eerste bij de herenteams en mochten dineren bij onze sponsors, Jan, Trudy en Robin Kemper. Het was super voor elkaar en we zaten gezellig met het vrouwenteam te eten. 's Avonds naar de Ooievaar om onze prijs op te halen. Zware week dus, maar ik overweeg toch om volgend jaar er een vervolg aan te geven. De organisatie van de sportweek geef ik een dikke tien. En ook de diverse verenigingen hadden hun zaakjes prima voor elkaar.



Op school is de zomervakantie al zeer nabij gekomen. Nog een tweetal afsluitende weken vol van leuke momenten en het afscheid van de groep. Wij krijgen deze week de burgemeester van onze gemeente op bezoek. Aan de kinderen van tien jaar werd verzocht om iets te maken over het jaar 2040. Hoe ziet de toekomst eruit? Wij hebben als groep een vijftal inzendingen gemaakt. En ook hebben een aantal kinderen persoonlijk iets gemaakt. Nu heeft een van de kinderen, Floortje Meeussen uit Stroet, de wedstrijd gewonnen. De prijs is een reisje naar Nemo in Amsterdam. Volgend schooljaar gaan wij van deze prijs genieten en de burgemeester komt hem nu uitreiken. Traditioneel vier ik elk jaar mijn verjaardag in het mooie Petten. Wij gaan dan naar het bos en het strand. In het bos spelen wij Levend Stratego. Dit is een spel, waarbij de vlag veroverd moet worden. Verder zijn er spionnen en bommen. Het is leuk om te spelen op een begroeid terrein, waarbij er verstopt kan worden. De kinderen vinden het een fantastisch spel.

De zomervakantie. Ina en ik gaan samen naar Nijmegen. Ik probeer elke dag 50 km te wandelen en Ina is voor de broodnodige ondersteuning. Verder hebben we nog geen plannen. Wij gaan voor de allereerste keer weer samen op vakantie. De mannen gaan/willen niet meer met ons mee.

Ik wens jullie allemaal een zonnige vakantie toe. Geniet ervan!

De mazzel,

Theo Tesselaar

Kleding

“Ik ga even een rondje fietsen hoor.” “Oh welke kant op?” “Nou dat maakt me niet zo veel naar de Morrebok (Moerbeek) ofzo.” ‘Dat komt mooi uit, rij je even langs de Kampen, om wat Nova kleding bij Willem Keesom te brengen. Afgelopen zondag had hij weer zo’n fout ding aan. Voorheen met je vader en L. Groot viel je niet uit de toon. Maar de tijden zijn veranderd Willem, heb je niet wat gnappers in de kast liggen?’ Misschien wel hoor Dirk, maar je weet hoe dat gaat op zondagochtend. Het is altijd haastwerk, dus pak ik maar wat. Net wat er bovenop ligt, maar veel bijzonders is het niet meer denk! Misschien ben ik wel een beetje onderbelicht bij Nova, als de gedateerde kleding verdeeld wordt. De Kampen ligt tenslotte buiten jullie gemeentegrenzen, uit het oog, uit het hart? ‘Daar gaan we dus wat aan doen, als er niemand thuis is leg je het maar bij de achterdeur of in het hoesje. Volluk, volluk nogmaals maar nu met enige stemverheffing om boven het gemekker van de geiten uit te komen, en dat hielp. ‘Sorry hoor maar ik dacht je een kassiesventer was. Maar nou zie ik het, Nova zeker?’ ‘Ja kijk ik heb hier nog wat zondagochtend kleding voor hem. Den groipt ie niet meer mis in de kast.’ ‘Dank je wel, had Willem dit besteld?’ ‘Nee hoor maar we weten dat hij het graag draagt. ‘ En de rekening?’ De rekening? ‘Ben je helemaal betoeterd! Hij is al zo lang lid dus het is wel goed zo.’ Onder etenstijd werd er volop gediscussieerd wie dit in godsnaam bedacht had. ‘Noh, hij had wel een bekend gezicht.’ ‘Was hij kaal en niet meer zo jong?’ ‘Nou ja zijn haar was wel heel kort en wel wat ouder dan jou. Hij zag er erg sportief uit en hij had een zonnebril op.’ ‘Dat wordt moeilijk zoeken, Dirk Smit kan het niet zijn want die heeft nog minder haar dan mij. We gaan effe bellen want ik wil het weten. Dat was een kansloze missie want, de Smitjes waren er even tussenuit.’ De avond verliep en de nacht trad in. Het was onrustig in de sponde. ‘Leg toch een beetje stil Willem, de berekening sluit vanzelf wel af daar hoef je niet voor wakker te blijven.’ ‘Nee dat is het niet.’ Plotklaps sprong hij zijn bed uit en , kwam terug met de laptop. Knus met elkaar werd de Nova site aangeklikt. Eindelijk na vele pagina’s over het wel en wel van de vereniging kwamen er foto’s op het beeldscherm. ‘Stop dat is hem.’ ‘Weet je het zeker?’ ‘Jazeker, zie je wel dat hij een bekend gezicht heeft, dat is Peter R. opgelost dus.’ Óók de berekening stond op af. Zo dat het toch nog een rustige nacht wordt in de Kampen.

Dick Smit



Pietpraat

Nieuwe uitgave van 'Pietpraat' dus ook nieuwe kansen om de lezers van dit altijd weer leuke blad op de hoogte te houden van wat er zoal leeft binnen de Novafamilie en daarbuiten. Deze keer meer daarbuiten want we zijn al met vakantie geweest en hebben dus de laatste tijd niet veel voor Nova kunnen doen.

Vlak voordat we op pad gingen miste ik helaas de wedstrijd van het Heer en Meestercircuit op 22 mei, al stond er wel wat anders tegenover. Onze oudste kleinzoon werd 21 jaar en daar moest de nodige aandacht aan geschonken worden. Toch bleef Nova me later die nacht toch nog bezig houden. De vorige keer maakte ik al melding van onze niet zo optimale geluidsapparatuur. Die was er oorzaak van dat ik midden in de nacht nog naar de atletiekbaan raakte. Onze nachtrust werd namelijk wreed verstoord door een telefoontje van de politie. Die had melding gekregen van onrust op of nabij de atletiekbaan. Dus wat doe je dan, benen over de kant, kleren aan, sleutels pakken en op de fiets springen. Er zou ook een agent komen want je weet maar nooit. Toen ik de deur uitstapte kon ik zelfs aan de Sportlaan al een vreemd geluid horen en hoe dicht ik bij de Oostwal kwam hoe luider het werd. Op het parkeerterrein geen agent te zien en verder ook niets. Alleen een hels kabaal. De poorten waren gewoon dicht en op slot. Wat doe je dan? Nu ben ik in mijn vroegere leven wel eens meer midden in de nacht die kant op geweest als er een melding kwam dat het alarm in het gemeentehuis af ging waar ik toen nog werkte. Helemaal vreemd was het niet voor me. Dus hek open en maar naar het clubgebouw gegaan. Het was me al snel duidelijk dat het kabaal niet van de alarminstallatie was maar uit de speakers kwam. Binnen was het nog erger. Technisch inzicht is bij mij ver te zoeken maar toch maar even bij de geluidsinstallatie gekeken en een paar schakelaars op "off" gezet. Dat had resultaat, wat een rust. Met een gerust hart ging ik huiswaarts zonder verder iemand gezien te hebben. Weer in slaap komen viel daarna niet direct mee. Ik ben benieuwd of een en ander inmiddels hersteld is. Dinsdag is het weer "werkochtend" dan hoor ik het wel. Er staat de komende week nog meer in de Nova agenda. De Nova-Kompas wandeltocht eind september moet worden voorbereid en zelfs de Boerenkoolloop vraagt alweer aandacht.

Maar na een heel mooie vakantie kan ik er wel weer tegenaan. Reisdoel was ook dit jaar weer onze vrienden in Frankrijk op camping La Chassagne. Zowel op de heen- als de terugweg wat onderbrekingen. In het zuidwesten van België fietsten we wat in de Vlaamse Ardennen en bij Orleans maakte we een fietstocht langs de Loire. Prachtig weer gehad en ook verder ook lekker in de heuvels gefietst. Op de terugweg nog drie nachten dicht bij huis in Capelle aan de IJssel. Ook Nederland is heel mooi ontdek je dan weer eens.

We kwamen op dinsdag thuis, dus woensdagmorgen weer met de fietsploeg op pad. Dat kwam slecht af. Een moment van onoplettendheid (of zorg voor een achterblijver) was de oorzaak dat ik op het asfalt belandde. Niets gebroken, alles kon nog bewegen maar ik zag er niet uit.

Donderdag moest ik voor de koffie/thee na de training bij Nova zorgen dus gelet op mijn gezicht gesprekstof genoeg. Toen bleek dat niet alleen fietsers wel eens vallen. Ook een hardloper is wel eens de klos. Ik sprak daar Piet de Waard, niet in trainingskleding. Hij was tijdens de dinsdagavond training in Schoorl door een scooter onderuit gereden met ergere problemen dan dat ik had opgelopen al was dat van mij wel wat zichtbaarder. Sporters herstellen meestal snel en ik hoop dat het ook die andere Piet geldt.

De trouwe lezers van Noviteit zijn zo weer wat op de hoogte van wat de Piet(en) kan overkomen.

Groeten.
Piet(vdW)



3de prijs voor Tessa Zomers

Van AV Nova was Tessa Zomers de enige deelnemer van de 1ste open pupillen en junioren CD wedstrijd bij AV Castricum op zondag 21 juni. Tessa heeft de 3de prijs bij de meerkamp meisjes mini pupillen C in de wacht gesleept voor AV Nova en behaalde op alle onderdelen haar pr's.



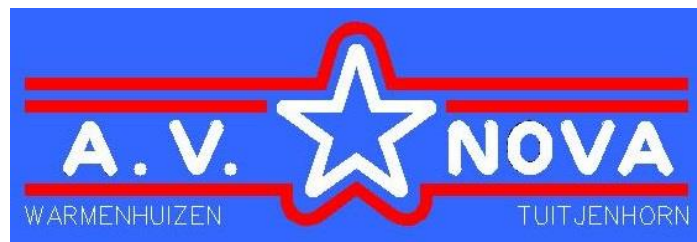
Nova zoekt jou!!!!!!

Zoals jullie natuurlijk allemaal weten is Nova heel actief in de loopsport. We hebben een heel enthousiaste groep trainers die altijd klaar staan in weer en wind om lopers te begeleiden en met raad en daad terzijde te staan. Dit gebeurt op allerlei niveau, van starters, in de start to run groep tot wedstrijdleten in de selectiegroep en alles daar tussen in. We hebben ook een hele enthousiaste wandelafdeling.

Voor al deze atleten/wandelaars zijn we altijd op zoek naar trainers/instructeurs. Lijkt het je leuk om je in te zetten voor onze vereniging en wil je wel deel uitmaken van de enthousiaste trainersgroep dan zijn wij op zoek naar jou. Denk niet dat je tekort kennis of ervaring hebt, er zijn voldoende opleidingsmogelijkheden in de buurt om dat op peil te brengen. Bij voldoende deelnemers kan het zelfs bij onze vereniging georganiseerd worden.

Ben je na het lezen van dit stukje geïnteresseerd geraakt, of ken je misschien wel iemand die interesse heeft, neem dan contact met mij op voor meer informatie.

René de Nijs
Tel 393661
Mob;06 36434671
Mail;rars.de.nijs@planet.nl



Voor: Dames en Heren Senioren + Masters

Jun. A + B doen niet mee voor de prijzen en volgens reglement Senioren.

Programma:

Zondag 30 augustus, inschrijven vanaf 9.45 uur in de kantine (aanvang 10.30 uur)

Zowel voor de dames als de heren:

- Verspringen, - Hoogspringen, - Kogelstoten,
- Discuswerpen, - Speerwerpen en 200 + 800m.

(de 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 zondag: een gezellig samenzijn, waarbij de inwendige mens niet vergeten zal worden!!!

Voor laatste informatie zie ook de website : www.avnova.nl
We rekenen op een grote opkomst !!!!!!!!!!!

Nova-Kompas wandeltocht

De zomer en dus ook de vakantieperiode moet er nog aankomen maar toch is de commissie die de Nova-Kompas wandeltocht voorbereid al weer druk bezig met de organisatie van dit evenement op zondag 27 september 2015. Dat het geen wandeltocht met kompas wordt zullen de meeste Novaleden wel weten. Outdoor centrum Kompas in Heerhugowaard is onze sponsor. Deze zorgt mede voor de nodige publiciteit, drukwerk, prijzen voor de verloting, enz.

Ook deze keer weer een ruime keuze aan afstanden: 5, 10, 15, 20 en 25 km. We proberen om de paar jaar een andere route te vinden en het liefst langs zo aantrekkelijk mogelijke wegen.

De laatste jaren ging het richting Schagen en deze keer gaat het in zuidelijke richting. Van belang is altijd dat we een goede koffie- en toiletvoorziening onderweg vinden. Dat wordt deze keer camping Kolibrie. Jan en Marga Hink aan de Diepsmeerweg hebben hun medewerking toegezegd om daar een post in te richten.

Jullie begrijpen het waarschijnlijk al, de langste afstanden gaan dus richting en door het recreatiegebied Geestmerambacht.

Natuurlijk verwachten we weer veel Novaleden met familie, vrienden en kennissen aan de start voor dit evenement.

Noteer de datum alvast in jullie agenda.



Aangesloten bij:
kWbn
Korps Westfries Ambulance

27/09/2015

**WANDELTOCHT IN KOP
VAN NOORD-HOLLAND**
Inclusief loterij met mooie prijzen!

De Sportief Wandelafdeling van **A.V. NOVA** organiseert i.s.m. Kompas Outdoor World een wandeltocht op zondag 27 september 2015.

Inschrijven:
25 km van 8.30 - 10.00 uur
20 km van 8.30 - 10.30 uur
15 km van 8.30 - 11.30 uur
10 km van 8.30 - 12.30 uur
5 km van 8.30 - 13.00 uur

Heerlijk wandelen door het rustige platteland van Warmenhuizen over de monumentale Westfrieze Omringdijk. De afstanden vanaf 15 km wandelen ook door het natuurgebied Geestmerambacht. De wandelingen zijn ook geschikt voor Nordic Walking.

Startpunt:
Clubgebouw AV Nova
Oostwal 33, 1749 XK Warmenhuizen

A. V. NOVA

KOMPAS
Outdoor World

www.kompasoutdoor.nl

Geschiedenisles van Jos " Paavo Nurmi"

Ik ben de tel een beetje kwijt, want dit is de zoveelste atletiek geschiedenis. Van al die topatleten, lijkt wel niemand normaal en onbeschadigd op te groeien. Ook bij Paavo Nurmi, Finse topatleet is dat het geval. De jeugd zal wel denken Paavo Nurmi, wie is Paavo Nurmi en dan te bedenken, zo is dat ook met Elvis, wie is Elvis. Zet Suspicious Minds maar op als je dit leest.



Paavo Johannes Nurmi (Turku, 13 juni 1897 – Helsinki, 2 oktober 1973) was een Fins hardloper. Hij was een van de grootste middellange en langeafstandslopers uit de geschiedenis en won tussen 1920 en 1928 in totaal negen olympische titels en liep talloze wereldrecords.

Kostverdiener

Nurmi was zich aanvankelijk van zijn mogelijkheden niet bewust. Voor sport was ook geen tijd, want na het overlijden van zijn vader, die meubelmaker was, moest hij op twaalfjarige leeftijd de kost gaan verdienen. Het grote succes van Hannes Kolehmainen bij de Olympische Spelen in Stockholm was een inspiratie voor een hele generatie van jonge Finse atleten. Ook voor de jonge Nurmi, die op 31 mei 1914 op zestienjarige leeftijd zijn eerste officiële wedstrijd liep in Turku, een 3000 m voor junioren, die hij in 10.06,9 won.

Eerste Olympische Spelen

Tijdens zijn eerste olympische optreden bij de Olympische Spelen van 1920 die in Antwerpen werden gehouden, legde Nurmi op de 5000 m beslag op de tweede plaats, achter de Fransman Joseph Guillemot. Deze veteraan, die nog maar net was hersteld van een in de oorlog opgelopen gasvergiftiging, demarreerde in de laatste ronde zo onweerstaanbaar, dat zelfs Nurmi er geen antwoord op had. Op de 10.000 m en in het veldlopen sloeg hij echter toe en werd hij gekroond tot olympisch kampioen. Verder maakte hij ook deel uit van het zegevierende Finse team bij het veldlopen voor landenteams. Zijn held Kolehmainen wist bij deze spelen de marathon te winnen.

Twee wereldrecords binnen 50 minuten Het olympische seizoen van 1924 verliep uitermate voorspoedig voor Nurmi. Tijdens een oefenwedstrijdje voorafgaande aan de Olympische Spelen in Parijs op het Elaintärhä sportpark te Helsinki - vlakbij waar in 1938 het Olympiastadion zou verrijzen - kwam hij tot grootse prestaties. Binnen 50 minuten liep Nurmi wereldrecords op zowel de 1500 als de 5000 m. Dit bleek een goede voorbereiding voor zijn olympische missie.

Bij de Spelen in de Franse hoofdstad waren de finales van de 1500 en 5000 m slechts 75 minuten na elkaar gepland. Nurmi won wederom, maar kon zijn tijden niet verder verbeteren. Daarnaast wist hij zijn titel in het veldlopen van vier jaar eerder te verdedigen. Deze wedstrijd werd onder zeer extreme omstandigheden afgewerkt. De temperatuur liep op tot zesendertig graden in de schaduw en een groot aantal deelnemers moest opgeven met uitdrogingsverschijnselen. Nurmi leek weinig last te hebben van de omstandigheden en kwam met ruim anderhalve minuut voorsprong het stadion binnen. Nadat hij over de finishlijn was gekomen, ging hij rustig strekoefeningen doen op het middenterrein, terwijl zijn tegenstanders één voor één het stadion binnenstroomden. Zijn landgenoot Ville Ritola werd uiteindelijk tweede. Het was daarom niet verwonderlijk, dat het Finse landenteam het goud wist te winnen tijdens de landenwedstrijd in het veld.

Opnieuw goud in Amsterdam. De Spelen van 1928 in Amsterdam zouden de laatste zijn waaraan Nurmi deelnam. Ditmaal won hij goud op de 10.000 m (met een wereldrecord) en zilver op de 5000 m (achter Ville Ritola, zie foto) en de 3000 m steeplechase. Na de zware veldloopwedstrijd van vier jaar



eerder, waarbij een groot aantal deelnemers moest opgeven, stond dit onderdeel niet langer op het programma. Hierdoor kon Nurmi zijn titel niet verdedigen.

Nurmi ging in principe gewoon door met sporten en was bezig zich voor te bereiden op de Olympische Spelen van 1932, die in Los Angeles gehouden zouden worden. Hij had zich in de herfst van zijn loopbaan toegelegd op de marathon en wilde nu het allerhoogste op de langste afstand bereiken. Hij werd echter de dupe van de jacht die de Zweedse IAAF-president Edström op hem maakte. Deze vond dat Nurmi bij een wedstrijd in Duitsland te veel kosten had gedeclareerd. De razend populaire Fin werd voor dat vermeende vergrijp onverbiddelijk tot professional verklaard en mocht hij dus niet meedoen met de Olympische Spelen.

Edströms besluit resulteerde in gespannen verhoudingen tussen Zweden en Finland. Er gingen in Finland zelfs stemmen op om het buurland met een economische boycot te treffen. Zover kwam het uiteraard niet. Wel werd in Nurmi's geboorteplaats de bestelling van twee trams bij het Zweedse bedrijf Asela geannuleerd. De directeur-generaal van Asela was ... Edström.

Een van de succesvolste olympiërs. Gedurende zijn carrière won Nurmi in totaal negen gouden en drie zilveren olympische medailles, wat hem tot een van de succesvolste medaillewinnaars op de Zomerspelen (derde positie) maakt. Hij brak 22 keer een wereldrecord, wat op zichzelf ook weer een record was. Pas aan het einde van de twintigste eeuw wist polsstokhoogspringer Sergej Boebka vaker een wereldrecord te breken.

Tijdens de openingsceremonie van de Spelen van 1952 in Helsinki stak hij samen met zijn held Kolehmainen het Olympische vuur aan.



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 keer over twee promotieacties en de tweede competitiewedstrijd in Amsterdam.

Weinig promotie tijdens de promotietraining

Eind mei stonden er twee promotietrainingen op het programma. Ten eerste stond de afsluitende opdracht van Remon op het programma. In eerste instantie zou hij samen met Ruben de wedstrijd van 12 april organiseren. Dit alles in kader van een verplichte stageopdracht. De mannen kwamen er vlak voor de wedstrijd achter dat dit niet gezamenlijk mocht worden georganiseerd van school. Loting heeft uitgewezen dat Ruben met de wedstrijd mocht doorgaan en Remon iets anders moest verzinnen. Hoewel hij snel en actief is begonnen met atleten werven voor de promotietraining bleek het te laat dag te zijn om mensen naar onze club te laten komen. Desondanks waren het twee goed georganiseerde uren en hebben we zijn allen goed, en lekker getraind.

Een week later gingen Erik en ondergetekende naar Reigersdaal voor een promotieclinic. In Heerhugowaard was een themadag georganiseerd met als thema 'gezondheid'. Cliënten, begeleiders en verzorgers kwamen bijeen voor allerlei workshops. Helaas was onze clinic niet opgenomen in de workshopronde maar moesten geïnteresseerden in een vrij uurtje, al dan niet bij toeval langs ons komen. Dat wij buiten stonden, hielp ook niet mee met de animo. Uiteindelijk hebben wij verschillende trainingsvormen laten zien aan vijf enthousiaste dames. Twee daarvan bleken in dienst van een instelling in Hoorn, ligt net een paar meter te weg van ons Nova. De overige drie bleken werkzaam voor een activiteitencentrum voor mensen met een lichamelijke beperking. Kortom: Een leuke middag, maar het zal geen gevolgen hebben voor het ledenbestand van de Giganten.

Mannenavond in Amsterdam

22 mei hadden we een mooi mannenuitje. Een autootje vol testosteron reed vrijdagavond 22 mei naar Atos in Amsterdam. Lasse, Willem & Max waren de mannen die het moesten doen, aangevuld met Erik en mijn persootje. In Amsterdam-Noord zijn ze lekker bezig geweest aan de weg, daar waren de verscheidene GPS-systemen nog niet erg aangewend. Uiteindelijk kwamen we enkele minuten voor de start aan bij Atos. Door een foutje bleek Lasse niet op de wedstrijdformulieren te staan terwijl hij wel een startnummer had. Dit werd keurig opgelost door Atos waardoor Lasse in de laatste serie een prachtige 200 meter liep. Nadat Willem & Max ook de 200m hadden afgesloten gingen we naar het kogelstoten toe. Kogelstoten is een primeur voor Nova in de competitie. Willem had de beste papieren voor een goede eindklassering. Uiteindelijk stootte onze buffel uit Warmenhuizen de bal naar een 4^e plek toe. Tijdens het afsluitende ludieke onderdeel bleek dat de wonderen de wereld nog niet uit waren. Nadat Lasse zich liet gelden op de 200m, Willem de man was tijdens Kogelstoten, bleek Max over een conditie te beschikken wat zijn weerga niet kent. Tijdens de Shuttle Run test, liep hij standaard pas 1 seconden na de piep naar de overkant maar hield hij het glansrijk vol tot het einde, Trap 10. Ik kon één foto terugvinden van deze avond. Het is niet de meest sportieve foto die ooit geschoten is, maar het geeft wel blijk van een gezellig en daarmee geslaagd mannen avondje.



Lars Dignum

Meiden B junioren competitie op 14 juni

Om 8:50 verzamelden we met zijn allen bij de Nova baan, zodat we om 9:00 uur konden vertrekken. Dan met de auto naar Spaarnwoude. Als eerste kwam daar Celine Limmen in actie met speer. Haar verste worp was 14,34 meter en ze was daar best tevreden mee. Het verspringen ging wat minder, maar met discus wierp ze 14 meter 45! Wat voor Celine een nieuw pr betekent. Om 11 uur kwam Myrthe van Dok in actie om ver te gaan springen. Ook Myrthe had heel goed gesprongen met een verste sprong van 3 meter 74! Met het hordelopen hield Myrthe goed stand, want ze had een tijd gelopen van 21,66. Het hoogspringen van Myrthe zag er ook super uit en ze eindigde met een sprong van 1 meter 35. Super Myrthe! Om 11:25 mocht ik (Liesbeth Meeussen) in actie komen met speerwerpen. Mijn verste worp was 15,77, dat was iets minder dan gehoopt, maar op de 100 meter en de 400 ging het beter dan verwacht. Op de 100 meter liep ik 14,13 seconden en op de 400 meter een nieuw pr van 1 minuut 6!

Kortom, het was een hele geslaagde dag ook al waren we maar met zijn drieën. Ondanks dat, hadden we bijna alle onderdelen bezet! Maar hopelijk kunnen we er volgend jaar met wat meer meiden staan, want hoe meer zielen hoe meer vreugd!

Sportieve groeten,
Liesbeth Meeussen



Jong Blauw News

Award show

Op zondag 7 juni heeft de allereerste Jong Blauw Award uitreiking plaats gevonden. Martijn K. ontving hier de talent-award, het gouden ei voor zijn puike prestatie 1.90 met hoogspringen op de competitie. In de categorie beste trainer coach was het nog spannender ploegleider Bram, ploegleider Sara en trainster Maaïke waren hier genomineerd, toch trok PL Bram aan het langste eind en ging met het gouden 'touwtesje in handen' springtouw naar huis. Ondanks dat er veel pechvogels met langdurige blessures rond lopen kreeg Carlien W. de pechvogel uitgereikt. Zij was erg ongelukkig ten val gekomen tijdens het allereerste onderdeel op de allereerste competitie wedstrijd en raakte direct naar het ziekenhuis. Gelukkig gaat het alweer wat beter met haar. Voor de beste-beentje-voor award gingen verschillende atleten lang gelijk op. Thijs T. leek deze in de wacht te gaan slepen, maar Rick G. ging hem nipt voorbij. Mede door de heerlijke maaltijd die hij vlak voor de award-show voor ons allen bereidde ging Rick zonder discussie met de gouden discus aan de haal. De gouden spike-punt voor meest gescoorde punten ging niet geheel verrassend naar Linda H die met 1.70 een fantastische score van 934 punten neerzette. Kortom voor alle aanwezigen was het een fantastische avond. Ze bleken allen zonder uitzondering tot de genomineerden te behoren. De presentator sloot af en bedankte sponsor Clarence Intense Koffie en mediapartner Jong Blauw News 2.0, waarna de afterparty kon beginnen. Verwachting is dat de selfies met de awards binnen kort op de sociale media zullen verschijnen.

Uitspraak van de maand:

Staat de horde ver of dichtbij, degene die springt ben jij!

'Een horde te ver'

Van uw TOP verslaggever

Onze JB'er Rene T was er al een tijdje bekend mee: horden op een willekeurige afstand van elkaar zetten om zo ritme en frequentie tussen de horden te trainen. Onlangs bleek bij de 3e competitie wedstrijd in Uithoorn dat de lokale vereniging AKU deze trainingmethode ook hanteert in wedstrijden. Bij de 110m horden was de 4e horde-rij op het damesstreepje ipv op het herenstreepje gezet. Voor de statistici onder ons: het verschil tussen het dames-en herenstreepje scheelt 1,14m, precies het verschil tussen 3-of 4 pas. JB atleet Matthijs de G liep namens Nova de 110mH en bij de 4e horde kwam hij tot zijn eigen verassing niet uit en raakte met zijn voet de horde, wat hem een enkele reis naar de EHBO opleverde. Behalve Mathijs bleken ook andere atleten de ritme onderbreking niet als prettig te ervaren. Jesse S schrok zelfs zo van de verkeerde horde-rij, dat hij een horde eerder al besloot de race voortijdig te beëindigen. Na het corrigeren van de horde-rij mocht Jesse het nogmaals proberen, dit keer kwam hij tot horde 7. Bij elkaar opgeteld betekende dit dat hij toch nog de 10 horden gehaald, wat hem een staande ovatie van het Nova kamp opleverde (behalve Hugo, die in de tent lag).

Jong Blauw Prijsvraag

In de vorige editie stond de volgende prijsvraag: Hoe heet deze mascotte die onlangs bij een groot atletiek evenement is gebruikt?



Dit lieve molletje heet natuurlijk Krtek. De mailbox prijsvraag@jbnieuws.nl was overvol. Jesse Smit heeft uit alle inzendingen twee prijswinnaars getrokken. Te weten: Dick en Erinn

Smeren op de competitie

De eerste senioren competitie-wedstrijd viel wat vroeg, dus het was een beetje fris. Op de tweede viel het weer wat tegen, gelukkig hadden we een heel scala aan partytenten mee. Voor de derde wedstrijd mochten we naar het zonnige Uithoorn. Kwa weer een competitiewedstrijd om van te smullen. Maar als dat zonnetje schijnt en je een hele dag op de atletiekbaan vertoeft moet er natuurlijk volop gesmeerd worden. Normaal staat Hugo dan al te popelen als vrijwilliger om alle dames van een glimmend laagje te voorzien. Helaas had Hugo een zware aanval van de ziekte van Bacchus en lag hij lijkbleek in de schaduw op zijn handdoek. Als de moeders van de atletiekbaan dames dit hadden geweten, hadden ze waarschijnlijk vermoed hun kroost zo rood als kreeften te verwachten. Naar verluid hebben Mick v.d. V. en Marco S. de taak van Hugo over genomen en gezamenlijk 80% van de atletes ingesmeerd.

Jong Bont en Blauw

Helaas kwam ons ter ore dat Piet de W onlangs geschept is door een brommer tijdens een training. Gelukkig is Piet weer snel aan het lopen geslagen. We wensen Piet veel sterkte met het herstel van zijn wonden.

Pluim van de maand

De pluim gaat deze maand naar AV Haarlem atleet Joen Pielage voor zijn vrijwillige bijdrage van 2 euro in ons juryleden / partytanten fonds potje onlangs bij de 2e competitiewedstrijd Senioren Hera in Heerhugowaard. Uiteraard willen we Joen hier hartelijk voor danken en hij is uiteraard van harte welkom om in 2016 onder onze (& zijn) nieuwe partytent te komen zitten.

Jong Blauw News gaat digitaal!

Jong Blauw News gaat viraal en we zijn erg blij met alle positieve reacties iedere editie. Eigenlijk hebben we veel meer copy dan op onze vaste twee pagina's past. Daarom hebben we besloten digitaal te gaan. Op www.jongblauwnews.nl en de Jong Blauw News 2.0 Facebook staan leuke nieuwe stukjes over de competitie en de sportweek. Dus ga naar onze Facebook-pagina en like ons!

De Blauwe Meester

Beste Piet, ik ben nog wel eens een beetje pissig op je geweest, omdat jij me meldde dat je vond dat het competitieteam niet goed in het nova-tenue zat. Ik was ploegleider, had beschikking over zo ongeveer vijf echte senior baan-atleten en de mannen die de meeste punten haalden voor het team hadden geen nova-blauwe broek aan. Ik moest er even aan denken, toen je me in de week voor het NK Masters vertelde dat je eigenlijk geen geschikte broek had om in deel te nemen. Ik had op deze plaats al een mooi cynisch stukje bedacht ter ere van de blauwe broek, die ook de blauwe meesters natuurlijk op dat soort evenementen dienen te dragen. Natuurlijk geheel ten onrechte dat ik een cynisch stukje in gedachte had, want ondanks dat je een paar weken flink ziek was geweest verscheen je in Zierikzee of all places niet alleen aan de start, maar je zette ook twee puike prestaties neer (in blauwe broek). In mijn ogen ben jij dé blauwe meester.

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: Europees Junioren Kampioenschap, 16 t/m 19 juli, Eskilstuna, Zweden
Onze eigen Linda H. zal hier onze driekleur verdedigen op hoogspringen.
- 2: NK senioren, 30 juli t/m 2 augustus, Olympisch stadion, Amsterdam
Geef je snel op! Meer deelnemers dan ooit omdat dit de blauwdruk voor het EK Atletiek 2016 wordt.
- 3: 1^e Zomeravondinstuif, 17 juli, AV Trias, Heiloo
Een heerlijke wedstrijd in de zomer om een lekkere prestatie neer te zetten.
- 4: Aviantri Meerkamp, 4 en 5 juli, Aviantri, Schoonhoven
Erik, Hugo en Jesse gaan hier strijden om wie Nova's beste tienkamper van dit moment is.
- 5: 2^e Zomeravondinstuif, 31 juli, AV Trias, Heiloo

*Column***JB pleit voor videoscheidsrechter**

Waar in het voetbal de discussie omtrent de videoscheidsrechter al op volle gang is, lijkt het in de atletiek nog geen noviteit te worden. De videoscheidsrechter. Een mooie anekdote van de WK 2013: "Hoe een fotograaf de wereldtitel besliste".

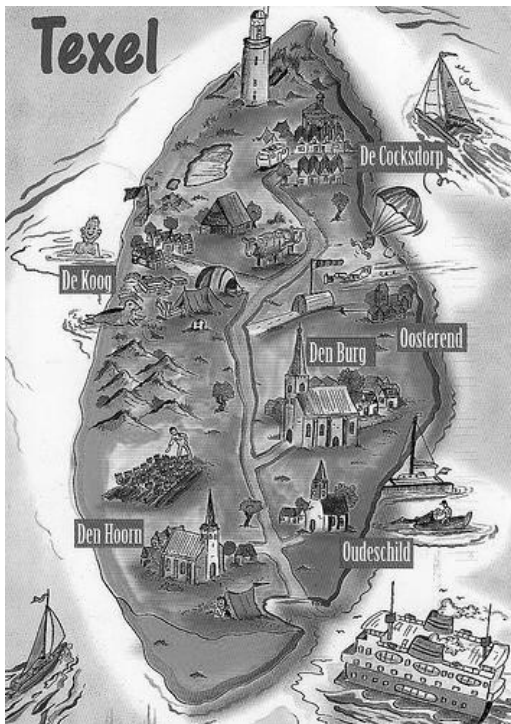
In een bloedstollende finale maakt de Duitse kogelstoter David Storl zich op voor een volgende krachtexplosie. Het is een beste stoot. Maar, tot verbazing van iedereen wordt de poging afgekeurd. Hij zou met zijn voet op de balk hebben gestaan. Een sportfotograaf had dit toch echt anders op de gevoelige balk vastgelegd en er ontstaat een discussie tussen fotograaf, jury en Storl. Gevolg: de poging wordt alsnog goedgekeurd en Storl wint de wedstrijd.

Vermoedens waren er al langer in het competitieteam dat de jury fouten maakt, dit verhaal versterkt dat. Heeft echt niemand gezien dat een vogel de lat op 1.95 eraf deed waaien? Was het stokje wel echt gevallen tijdens de 4x100 meter. Is er van shirtje geruild op de 5km? Ging er niet iemand onder de horden door? Werd de discus wel opgepikt door een drone? JB weet het zeker, iedereen is jarenlang benadeeld en het kan niet worden bewezen. Wie zal weten wat er alle jaren wel niet mogelijk was voor de mannen? JB zal de eerste voorstander zijn van een videoscheidsrechter bij elke wedstrijd. Maar waarschijnlijk zal dit nog lang op zich moeten wachten.

Geniet van je Nova-strakke lijf

Het asfalt en de akkers zinderen, terwijl her en der beregeningsinstallaties het water glanzend rondslingeren om de verdorring tegen te gaan. We zijn niet zo veel gewend, dus heerst er al snel een hittegolf in ons platte land. De warmte doet wat met je en vraagt om omschakeling. Dat je de knop omzet is juist nu goed te realiseren bij het begin van de schoolvakanties. Nu is de tijd gekomen om te profiteren van dat door je eigen karakter en de aangename Novatrainingen goed geboetseerde lichaam. Ja, lopen en atletiek zijn gewoon een weldaad voor het lijf. Er is dan niets mis mee om even gas terug te nemen om te genieten en jezelf op te laden. Het voordeel van die Nova-fitheid is dat je er zoveel energie van krijgt dat echt niksen eigenlijk niet tot het gewenste resultaat leidt. Wat mij betreft mogen we de teugels dus even laten vieren om het er even van te nemen.

Nee, even geen wedstrijden nu, laat de agenda leeg, geen stress, laat het los. Vergeet alle gedoe. Effe onthaasten enzo. We zoeken iets tussen gemakkelijk en genieten in. Gelukkig zijn er ook dan alternatieve mogelijkheden genoeg. We gaan voor inspiratie zorgen met 5 grandioze tips en tot slot als uitsmijter en bonus een gratis 2.0 supertip. Let maar eens goed op die twee-punt-nul suggestie, dat is hem helemaal. Je bent opeens in een heel andere wereld, het doet iets met je en is enorm gevarieerd, het gaat om vermaak en het verenigt alle goeds wat de 5 tips al zondermeer als positieve input in zich hadden. Ooh, ja; het enige wat moet is dat het betaalbaar moet zijn, want we zijn hier niet in Griekenland, dat is immers onbetaalbaar. Nou dat punt is hier geen enkele belemmering. Hier komen de vijf uitgangspunten om tussendoor optimaal te genieten van je strakke Nova-lijf.



'Het enige goede aan Den Helder is de boot naar Texel!'

1. Laat je verrassen. Nog beter is; sta open voor verrassingen. Neem die uitnodiging voor een of andere activiteit van een ander eens aan en gooi je bedenkingen eens over boord. Het enige wat je jezelf vooraf kan af vragen is en wat als het niets is of niet lukt, is dat dan heel erg? Geef het een kans, het onverwachte maakt meer indruk dan alles wat je al kent.
2. Kies voor alternatieve sporten. Denk out of de box. Ga voor mijn part prut racen, doe op eigen tempo aan trailrunning triatlon, bootcamp, zeilen of ga suppen, ATB-en zwemmen of kanoën wanneer je dat eigenlijk nooit doet.
3. Begeef je in een andere omgeving. Als je altijd al in het bos loopt, kies eens voor de polder, door het centrum een pittoresk plaatsje, een groot park, of op het strand op blote voeten.
4. Eigenlijk een combinatie van tip een en twee: ga sportend op reis vanaf je huisadres. Stukkie fietsen en dan wandelen of zwemmen. Aangenaam verblijf. Ga regelmatig opsteken. Nu je er toch eens ben op een mooie locatie dan kan je er maar het beste van profiteren.

En hoe zit het nu met die alles overtreffende uitsmijter? Nou, je neemt er gewoon een dagje de tijd voor en rijdt binnen een uur naar Den Helder, je parkeert de auto voor de drukte uit geheel gratis en neemt als voetganger voor € 2,50 en met de fiets voor € 5,- (ja, inclusief jezelf) voor een retour de boot naar Texel. Aan boord geniet je meteen van de echt voortreffelijke koffie van de vlotte en attente bediening van deze minicruise naar een wonderschoon eiland dat alles in zich heeft om de punten 1 t/m 5 volledig tot recht te laten komen. Je kunt op Texel heerlijk fietsen, maar met de bus is het ook prima te doen. En verder laat je je vooral verrassen.

R.D.

Nieuws van Ron Janssen

Hallo allemaal,

Ik ben nu al 3 maanden niet op de dinsdag- en donderdagavondtrainingen geweest. De thuiscross eind maart was mijn laatste wedstrijd. Toen liep ik al niet zo hard meer. Sinds begin december slik ik hormoonpillen voor de behandeling van prostaatkanker. Deze pillen remmen de productie van testosteron en remmen dus ook de celgroei in de prostaat. Omdat mijn testosteron minder is, heb ik niet zoveel power meer voor bijvoorbeeld intervaltrainingen. Begin van dit jaar kon ik nog aardig meekomen in de wintercompetitie, maar sinds de bestralingen in maart en april heb ik toch wel moeten inleveren en ben ik sneller moe. Eind juli heb ik weer een afspraak met de uroloog, dan krijg ik ook te horen hoe ver de PSA waarde in mijn bloed is gedaald. Ik voel me verder goed, ga bijna elke dag op de fiets naar zwembad De Wiel in Schagen, waar ik steeds 500 meter zwem en gezellig in de stoomcabine zit om o.a. de laatste nieuwtjes te horen. Verder loop ik een of twee keer per week bijna 7 km in een rustig tempo van 10 km per uur. Langer lopen gaat nog niet. Ik zit in de commissie die de nieuwe wintercompetitie gaat samenstellen voor het seizoen 2015/2016. Jammer dat ik voorlopig niet mee kan doen, want echt wedstrijden gaan lopen kan ik nog niet. Ik heb er wel vertrouwen in, dat dit in de toekomst weer zal gaan lukken. Ik kreeg een kaartje van Petra uit Rome. Ze was benieuwd hoe het met mij ging. Zodoende schrijf ik dit stukje voor de Noviteit, dan weten jullie allemaal, dat ik mij nog steeds goed voel en over een paar maanden weer met jullie kan gaan trainen.

Gr. Ron



Afsluiting Zomerseizoen



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Juli en Augustus

Juli

03 Hugo Deugeling
03 Anne Schalkwijk
03 Truus Rood
03 Sarah Stoop
05 Senne Borst
06 Eline Rampen
07 Justin Koole
08 Wout sijtsma
09 Carmen Versteegh
09 Shenna de Wit
11 Piet Stuyt
12 Bertie smit
12 Priskilla Jonkmans
15 Jan Blankendaal
15 Thomas Prins
16 Gré Korthouwer
17 Teun Beers
17 Bert Buiten
22 Erik Rademakers
23 Dora Bruin
23 Marike Cnossen
23 Michiel de ruiters
26 Hans van Dijke
26 Ian Tesselaar
27 Piet Meijer
28 Erna Doodeman
28 Ton Bruijn
31 Rick Houtenbos

Augustus

01 Steven de Moel
02 Jaeanine de Graaf
03 Babs Roozendaal
04 Marcel van der Oord
05 René de Nijs
05 Wim Dekker
06 Tess Kokmeijer
09 Betsy Groen
09 Tilly Wessel
09 Marc Rademakers
11 Sandra Smit
13 Jeanette Meereboer
15 Willem Backer
16 Jan Berkhout
18 Mariska Pronk
21 Sten van Schagen
21 Meike Kruijter
21 Milan van der Vliet
21 Wes Wit
22 Henk de Boer
23 Jesse Smit
24 Peter Kruijter
24 Peter Robert
24 Korneel Nannes
24 Nelleke Nannes
26 Joke Coobs
26 Mart Dekker
27 Margriet Berkhout
29 Rens Kapoen
30 Eric Dekker



Welkom aan onze nieuwe leden:

Marieke de Nijs, Fleur Blom, Megan Mosch
Shenna de Wit, Ellie Veldhuis, Jasper Jong
Rob Gaal, Arco Vlaar, Wes Wit, Mart Dekker
Sya de Jong, Joerie Drullman

Sportief en Nordic Wandelen

Als de Noviteit verschijnt hebben we de afsluiting van het wandelseizoen 2014-2015 al weer achter de rug, inclusief de nazit in de duinpan.

Vanaf 1 juli zijn er geen trainingen meer. Mocht je toch willen wandelen: op de maandagochtend vertrekt er steeds een groep om 9 uur. Willem organiseert in ieder geval nog een keer een wandeling naar de Kees van Wijk-koepel, en naar Duinvermaak. En Co neemt de groep mee op een lange wandeling naar het strand en naar Egmond aan Zee. Neem in ieder geval geld mee voor een kop koffie en reken er op dat je niet altijd om 10.30 uur terug bent.

Mocht je informatie willen van Willen of Co, onderstaand de e-mailadressen van hen:

Willem: w.demaare@quicknet.nl

Co: j.c.duineveld@kpnplanet.nl

We starten met de trainingen weer op zaterdag 22 en maandag 24 augustus.

Mooie zomer toegewenst.

De trainers



Wandeltochten in Noord Holland

Er worden in juli/augustus geen noemenswaardige tochten in Noord Holland georganiseerd.

Wintercompetitie 2015-2016

Op maandag 3 augustus komt de commissie bijeen om weer een mooi en gevarieerd programma samen te stellen. Als je ideeën – voorstellen hebt meldt het dan bij een van de commissieleden:

Dirkjan Giskes: gmc@quicknet.nl

Ron Janssen: ronmarianjanssen@quicknet.nl

David Reijmerink: david@reijmerink.eu

Peter/Marian Robert: peter_marian_robert@planet.nl

Enthousiaste sportieve mensen gezocht die bereid zijn een wandelgroep te leiden.

(Peter en Marian Robert)

In de vorige Noviteit heeft deze oproep ook gestaan. Er wordt wel in de wandelgroep over gesproken maar er heeft zich formeel nog niemand gemeld. Vandaar dat de oproep nogmaals in de Noviteit wordt geplaatst.

Idee is dat Peter, Marian en Ingmar de cursus gaan geven in het clubgebouw van Nova. Hieraan zijn voor de deelnemers geen kosten verbonden.

Er wordt gebruik gemaakt van bestaand opleidingsmateriaal, de cursus zou kunnen beginnen in september. Idee is 1 x per maand een dagdeel en daarna het geleerde in praktijk brengen. Duur: voorlopig 6-7 keer.

Elk jaar (in maart) wordt door de Atletiekunie i.s.m. de Wandelbond KNWB een zgn. terugkomdag georganiseerd waarbij je kunt inschrijven voor verschillende workshops op sportief wandelgebied.

Als je interesse hebt meld je voor 1 augustus aan bij peter_marian_robert@planet.nl

Hulp gevraagd bij evenementen in de kantine:

Wij zoeken mensen die ons willen helpen in de kantine als er wedstrijden georganiseerd worden op ons terrein. Ook zoeken we iemand die ons team kan versterken.

19 september finale pupillencompetitie

25 september nacht van Nova

27 september Kompas wandeltocht

1 november Boerenkoolloop

28 november Regionale cross

Lijkt het je leuk om te komen helpen op een van deze dagen mail dan naar p-meijer01@planet.nl

Of bel naar een van de kantine commissieleden.

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je?
Jesse Stoop
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
9 jaar, in Alkmaar
3. Op welke school zit je?
de Doorbraak
4. Wat wil je later worden?
dat weet ik nog niet
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
4 jaar, ik vind alles leuk bij Nova
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
hinda, ze geeft goede training
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
de 1000 meter, de cross
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
)
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Usain Bolt
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
Nickelodeon
11. Wat is je mooiste CD?
Lunchmoney Lewis / Bills
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
de Boskampio's
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Donald Duck, ik ben er lid van
14. Heb je nog meer hobby's?
voetbal
15. Waar heb je een grote hekel aan?
als de wedstrijd / training afgelast wordt
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
hans Berkhout



Nieuw bij A.V. NOVA CLUBAVOND

Vanaf 24 augustus, iedere maandagavond van 19.00 tot 20.30 uur clubavond voor alle junioren!

Op de clubavond kunnen junioren een onderdeel naar keuze trainen. De trainingen worden verzorgd door vijf trainers.

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| - Werptraining speer/kogel: | Erik Tesselaar |
| - Technisch: horden/discus: | Maaïke Tesselaar |
| - Looptraining: | Carol Rademakers |
| - Springtraining hoog/ver/hinkstap: | Linda Hurkmans |
| - Startblok + sprinttraining: | Zal nog bekend worden gemaakt |
| - Polsstokhoog: | Deni van Schagen |

Om de clubavond te laten slagen, hopen de trainers van A.V. Nova dat al onze junioren iedere maandag aanwezig zijn.



Nova Clubkleding

Beste Novaleden,

De bestellingen en uitgifte van clubkleding zijn vanuit het bestuur jarenlang georganiseerd door Nelina Bruin. Zij heeft binnen het bestuur en Nova nog vele andere taken en om die reden zullen de zaken rondom clubkleding voortaan worden geregeld door het nieuwe bestuurslid Jos Hoogeboom.

Namens het bestuur willen we Nelina heel hartelijk danken voor haar inspanningen van al die jaren m.b.t. de clubkleding!!

Doordat de beschikbare kleding in het "Nova blauw" nogal eens wisselt is het soms even zoeken naar het juiste assortiment maar over het algemeen is het wel beschikbaar.

Voor de jeugd hebben we sinds kort al nieuwe shirts op voorraad.

Wil je via de club je kleding bestellen neem dan contact op met Jos Hoogeboom. Hij is telefonisch te bereiken via 06 1266 8131 of per email op jpf.hoogeboom@quicknet.nl

Op termijn is het de bedoeling om de clubkleding via de Nova site te kunnen bestellen, van verdere ontwikkelingen hierover houden we jullie t.z.t. op de hoogte.

Probeer de clubkleding op tijd te bestellen, dus niet de avond voor een wedstrijd waar clubkleding verplicht is want dat is lastig te organiseren en ook is het dan maar afwachten of de juiste maat beschikbaar is....

In principe zal er een vast moment zijn om de bestelde clubkleding op te halen. Dit is op de dinsdagavond tussen 18.30 en 19.00 uur in de Nova kantine.

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

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

Gevonden Voorwerpen:

- Trainingsjack Adidas wit/rose 152
- Trainingsjack grijs met capuchon Naketano S
- Trainingsjack rood Osago 128
- Trainingsjack zwart Osago met capuchon 128
- Trainingsjack zwart/grijs Adidas met capuchon 140
- Trainingsjack met capuchon donkerblauw DMG M
- Rode jas A'dam Marathon 2010 XL
- Fleecejack bordeauxrood met capuchon M
- Sweatshirt zwart Craft S
- Winterjas jongen groen NYC 134 140

De spullen blijven liggen in de box gevonden voorwerpen tot 2 maanden na verschijnen van dit blad. Daarna wordt het in de bak van Humanitas gestopt!!!!

ik wil graag mijn spike's (maat 37) verkopen voor €20,00.
Groetjes Meike Kruijer
0226-391926



Puntencompetitie

Speciaal voor de Minipupillen, Pupillen en de C en D Junioren is de Puntencompetitie in volle gang en tijdens de trainingen worden al vele medailles uitgereikt. Het meedoen aan de competitie en de vrijdagavondwedstrijden geeft alle kinderen punten. Met deze punten verdienen ze medailles. Een PR behalen is nu nóg leuker, want je krijgt er gelijk extra punten bij. In de hal hangen de lijsten van alle wedstrijden. Je kunt dus zelf nakijken wat je gepresteerd hebt tot nu toe.



Doe je niet mee aan de competitie, maar wil je wel in aanmerking komen voor een medaille? Doe dan mee op **5 september** aan de **Clubkampioenschappen** en op **25 september** aan de **Nacht van Nova**. Dan heb je sowieso al een bronzen medaille gewonnen!

Voor vragen: nannes@quicknet.nl

Puntencompetitie 2015



Naam wedstrijd		Vrijdagavondwedstrijd Pupillen						
Organisatie		Nova						
Datum		12 juni 2015						
Plaats		Warmenhuizen						
geb.		wedstrijd	Bal/kogel	Verspr.	Sprint	600 m	Hoog	Punten
jaar	naam	categorie				1000 m		
2008	Frederique Bleeker	MINI						100
2008	Tessa Zomers	MINI						120
2008	Arco Vlaar	MINI						90
2008	Kees Kruijer	MINI	7,36	2,33	8,2	2:47,5		230
2008	Wobbe Bleeker	MINI						70
	Lars Ooijevaar		14,51	2,71	8,0	2:31,4		40
2007	Anna Vast	MPC	8,58	2,16	8,3	3:08,7		230
2007	Meike de Moel	MPC	14,92	2,83	7,8	2:19,0		180
	Emilie Poingt	MPC	11,82	2,05	8,8	3:02,3		40
2007	Ruben Verschoor	JPC						90
2007	Sven Duijn	JPC	14,50	2,35	8,0	2:49,4		150
2006	Eva Praat	MPB	9,36	2,41	7,8	3:01,2		40
	Wes Wit	JPB	24,07	3,22	7,5	2:14,0		40
2006	Nick Vlaar	JPB						60
2006	Daan Groot	JPB						110
2005	Nina Karbet	MPA1						70
2005	Hedy Pronk	MPA1	16,86	2,81	11,3			110
2005	Ilse Langendijk	MPA1						100
2005	Jasmijn Kooij	MPA1	15,16	2,70	10	4:59,5		110
2005	Silje Bader	MPA1	20,79	3,49	10	4:00,7		130
2005	Sil van de Berg	JPA1	19,98	3,27	10	4:11,9		200
2005	Cristiaan Rozendaal	JPA1	22,02	3,17	10,6			60
2005	Robin Nannes	JPA1	18,22	3,51	9,6	4:05,2		200
2005	Jesse Stoop	JPA1						40
2005	Maxime Poingt	JPA1	23,09	3,36	10	4:09,2		40
2004	Sophie Gutker	MPA2	19,53	3,26	10,7	4:51,3		150
2004	Femke Wabeke	MPA2	20,07	3,74	9,8	3:37,0		160
2004	Babs Goudsblom	MPA2	4,79	1,99	11,5			80
2004	Joost Emmaneel	JPA2						150
2004	Ian Tesselaar	JPA2	31,26	3,74	9,6	3:33,0		100

Contactpersoon: Roos Nannes, nannes@quicknet.nl

Beste Novaleden en andere lezers van de Noviteit,

Zoals jullie wellicht weten is er sinds vorig jaar een sponsorcommissie actief binnen de vereniging. Deze commissie heeft als doel om bestaande sponsoring te coördineren en om daarnaast te proberen nieuwe sponsors aan te trekken.

De inkomsten uit sponsoring gaan naar de club, het bestuur van de club bepaalt op welke manier de sponsorgelden binnen de club worden verdeeld.

De sponsorcommissie heeft al flink wat sponsors benaderd en ook al een aantal personen / bedrijven enthousiast gemaakt om tot sponsoring over te gaan.

Wij denken echter dat de kans dat iemand wil sponsoren nóg groter wordt als een Nova atleet die vraag stelt!

Dus heb je een vader, moeder, oom, tante, burens, werkgever, familie, kennissen etc met een bedrijf of denk je dat ze Nova een warm hart toedragen: vraag ze als Nova sponsor!

Wanneer je iemand hebt weten te interesseren om Nova te sponsoren kan je dat doorgeven aan één van de leden van de sponsorcommissie die het dan verder op kan pakken.

Er is overigens een mooie brochure beschikbaar waarin staat aangegeven wat voor club Nova is, waarom sponsoring voor Nova belangrijk is en welke mogelijkheden er zijn om Nova te sponsoren.

Je kunt deze brochure opvragen bij de leden van de sponsorcommissie, met deze brochure is het misschien nog makkelijker om een sponsor te benaderen!!

De brochure is overigens ook te vinden op de Nova site.

We hopen op jullie medewerking bij het zoeken van sponsors zodat we met z'n allen de club gezond kunnen houden. Voor eventuele verdere vragen over sponsoring kan je ook bij ons terecht.

Met vriendelijke groet,

Sponsorcommissie A.V. Nova

Yvon Louter	06 4219 8831
Frans Kroes	06 4784 7623
Bas Takens	06 1111 2178
Jos Hoogeboom	06 1266 8131



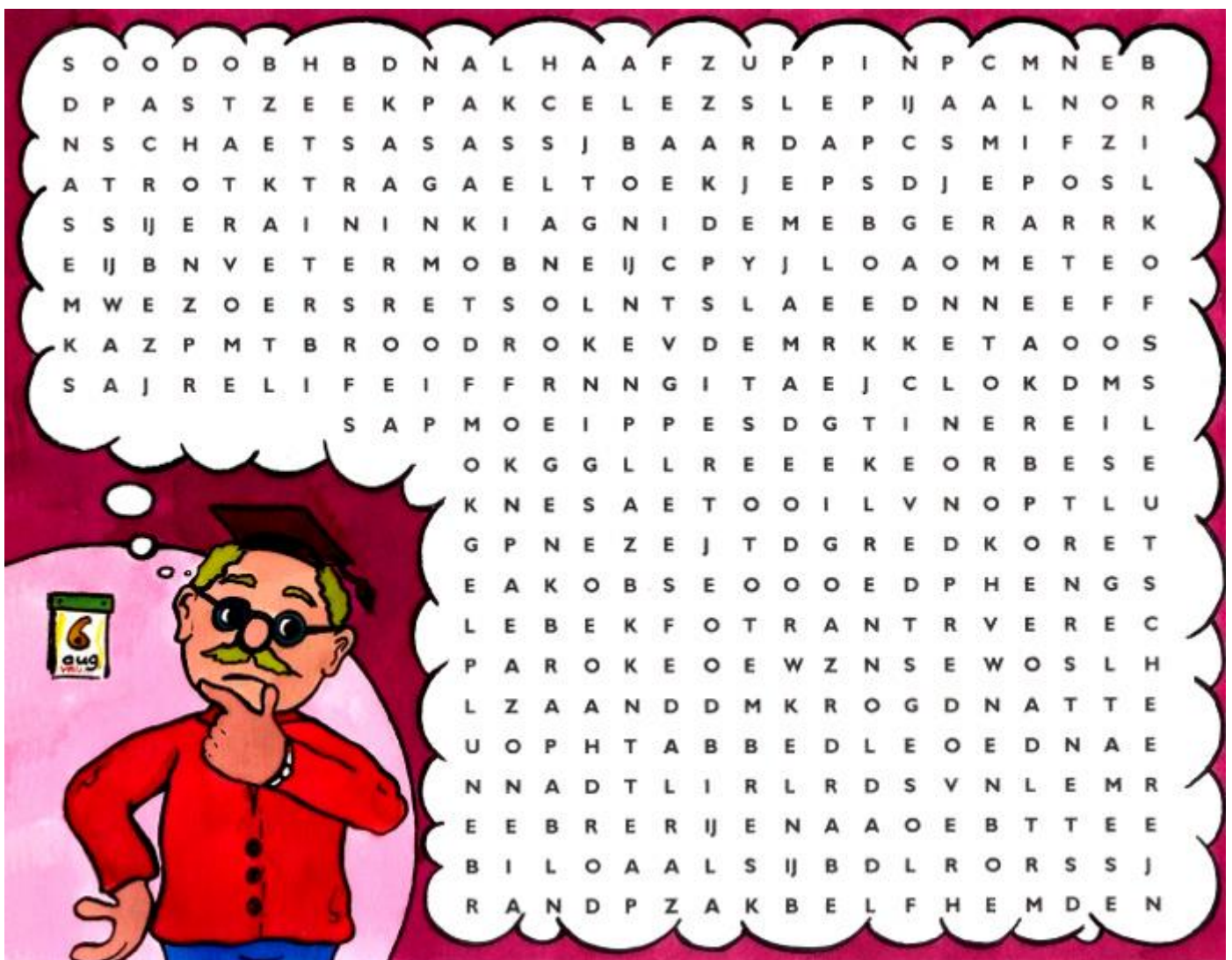
Foto's van de werkzaamheden op de dinsdagochtend klusploeg





Vakantie. Als er iets is waar professor Kweetnix tegenop ziet, is dat het wel. Hij is al de hele dag bezig met het pakken van zijn koffers. Maar toch heeft hij het idee dat hij iets héél belangrijks vergeten is. Vorig jaar vergat hij zijn vliegticket mee te nemen. Toen ging z'n hele vakantie niet door. Dat zal hem dit jaar niet weer gebeuren. Maar toch: ook nu heeft hij zo'n donkerbruinvermoeden dat er een heel belangrijk voorwerp in zijn koffer ontbreekt.

Willen jullie professor Kweetnix helpen met het controleren van zijn koffers? Hij heeft inmiddels al aan 53 verschillende dingen gedacht. Aan jullie de taak om die 53 spullen weg te strepen in de letterbrij in de tekening hieronder. De woorden wringen zich in alle bochten, ze gaan alleen niet schuin. Ieder woord gaat minimaal één keer de bocht om. Uiteindelijk blijven er 11 letters over. Zet deze letters achter elkaar en je ontdekt welk belangrijk voorwerp professor Kweetnix vergeten is.



Namens professor Kweetnix: alvast bedankt!

Zomerse maaltijdsalade met mango, kip en geitenkaas

Deze keer een lekkere lichte maaltijdsalade. De geitenkaas, mango en kip gaan heel goed met elkaar samen. Je kunt eventueel ook nog wat pasta koken en aan de maaltijd toevoegen. Het is een makkelijk en gezond recept.

Ingrediënten (3 personen):

- handje pijnboompitten
- 300 gr kipfilet
- 1 rijpe mango
- 1 teen knoflook, geperst
- 300 gr verse spinazie
- 75 gr sla melange
- halve komkommer
- 125 gr geitenkaas honing
- balsamicoazijn

Bereiding:

Rooster de pijnboompitten goudbruin. Snijd de kipfilet over de lengte en horizontaal in dunne plakken. Smeer de kipfilet in met olijfolie, zout en

peper en gril deze kort in een grillpan. Schil ondertussen de mango en snijd deze in reepjes. Snijd ook de komkommer in dunne plakjes

Verhit 2 el olie in een wok. Voeg de knoflook en spinazie in delen toe. Laat de spinazie slinken en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de sla en komkommer over 3 borden. Schep de spinazie erop en verkruimel de geitenkaas erover. Voeg de kip en mango toe. Bestrooi met de pijnboompitten en besprenkel met de azijn.

Eet smakelijk!



Evenementen kalender

In juli is het wat rustig door de vakantietijd, hierna is er volop keuze om los te gaan bij een veelheid aan evenementen. Vooralsnog staat de Warmerhuizer Verlichtingsloop niet op de agenda. Het is eeuwig zonde dat de verlichtingsloop niet meer op de kalender staat. We moeten daarom de Ronde van Tuitjenhorn als een van de oudste stratenlopen van Noord-Holland goed koesteren.



Als je echt eens wat anders wilt; in juli zijn de hoogtijdagen voor de prutrace in Noord-Holland. Je kunt in het weekend van 11 en 12 juli kiezen uit de Weere, of de klassieker in Schermerhorn. In deze vakantietijd is het erg leuk om eens naar het NK atletiek te gaan in het Olympisch stadion in Amsterdam. Momenteel gaat het internationaal erg goed met de Nederlandse atleten, zoals Daphne Schippers en Sifan Hassan en diverse meerkampers en dan is het des te mooier om de toppers eens in eigen land aan het werk te zien. Ook diverse atleten uit onze regio zullen vast van de partij zijn zoals Nova-atlete Linda Hurkmans op het hoogspringen en de Nova-mannen op de 4 x 400 meter estafette.

De eigen Nova evenementen voor de komende periode zijn naast de Ronde van Tuitjenhorn (samen met Hollandia T) de clubkampioenschappen atletiek, voor de senioren en de jeugd. Ook het Nova-kamp voor de jeugd zit eraan te komen. Dat belooft weer gezellig en sportief te worden. Aan de vorige editie hebben we goede herinneringen. Door de jeugdtrainers en jonge vrijwilligers die het opgezet hebben staat het

Juli

11-07 Prutrace de Weere, De Weere. Het parcours is ongeveer 3,5 km lang en je gaat door circa 40 sloten. Info: <http://www.prutraceuweere.nl/>
12-07 Prutmarathon, Schermerhorn. Afstand 1000 meter en 20 sloten. <http://www.prutmarathon.nl/>
15-07 Zee van Tijd Strandloop, Strandpav. Zee van Tijd, Julianadorp, 3 en 6 km over strand en door de duinen www.noordkopatletiek.nl Info: 06 21860583
30-07 t/m 02-08 NK Atletiek, Olympisch Stadion Amsterdam, www.nkatletiek.nl



Augustus

05-08 Wierholt zomeravondloop, Wieringerwerf. Om 19.30 uur 3, 4, 6 en 8 km 19.35 uur 1 eng. mijl.
28-08 Overlevingsloop Strandpaviljoen. Langsaldieeven, Den Helder 4 en 7,3 km over strand en door de duinen en gedeeltelijk door de zee. Info: 06 21860583 www.noordkopatletiek.nl
28-08 Heer en Meester Baancircuit wedstrijd 6 te Hera
29-08 Rondje van Tuitjenhorn, Voor jong en oud, afstanden van 500 meter tot 7 km voor de senioren, tevens estafette voor de jeugd.
30-08 Novabaan Nova Clubkampioenschappen Senioren en Masters
30-08 Wandelrondje Texel. Keuze uit 10, 15, 25, 30, 45 km of 60 km www.wandelrondjetexel.nl

September en later

05-09 Clubkampioenschappen Nova jeugd
05-09 en 06-09 Nova-kamp voor alle pupillen en junioren. <http://www.avnova.nl/nova-kamp-2015.html>.
19-09 Damloop by night, 5 Engelse Mijl, Zaandam, www.damloop.nl
20-09 Dam tot Damloop 10 Engelse mijl, Amsterdam-Zaandam www.damloop.nl
25-09 Vrijdagavondwedstrijd, NOVA-baan, voor alle jeugdleden
27-09 Nova Kompas Wandeltocht
01-11 Boerenkoolloop, Warmenhuizen, 1500 meter, 5, 11 en 21,1 km en wandelen. www.avnova.nl
Wandeltocht