

***In deze Noviteit van
Juli Augustus 2012***

Inbraak in het clubgebouw

Manon Kruiver 3^{de} NK

***Clubkampioenschappen Jeugd 8 juli
en Senioren 15 juli***

Een Polar liegt niet

Impressie van wandelweek

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
Rijpernieuwtes	10
Gevonden voorwerpen	12
Diversen kantine	12
Prietpraat	13
Eva's appel "Dick Smit "	14
Ruud Doodeman "Een Polar liegt niet"	25
Diversen Peter en Marian	28
Recept "Zomerse salade"	31
Jeugdportret	33
Verjaardagen	34
Jeugdpagina " zomer "	36
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Rabosponsortocht	12
Manon Kruiver 3 NK	17
NK Masters Dirk Jan	18
Tussenstand WC	19
10 Engelse mijlen Schagen	23
Aankondiging hardlooprondte TH	20
Verslag senioren wedstrijd Almere	21
Aankondiging Clubkampioenschappen senioren	22
Verslag Bulgarije Nel	26
Aankondiging hardloopwedstrijd Petten	27
Clubkampioenschappen jeugd	33
Wandelen In Ortisei"	35
Inbraakschade en gevolgen"	35



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	
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
Mark Dekker	Oudewal 29a	Warmenhuizen	0226 39 5238
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Ingmar Zondervan	0226-391994	Jan Berkhout	0226 39 4278
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Rob Duvivier	0226 39 5543
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Maaïke Tesselaar	06 22217397	Louis van der Berg	0226 392501
Piet van der Welle	0226 39 2339	Ron Janssen	06-13634170

Trainingstijden

<i>Maandag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
	Novabaan	
18.00 tot 19.00	G-Atletiek	Maaïke en assistent trainers: Lars, Kiki, Jesse
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Ilse en assistent trainers: Rick, Davina
18.00 tot 19.00	Junioren C	Louis en assistent trainer Carol
19.00 tot 20.15	Junioren B + ouder	Maaïke en Ilse
dinsdag	Novabaan	Trainers
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout,
Woensdag	Novabaan	Trainers
17.00 tot 18.00	Pupillen A2	Ilse en assistent trainer: Deni
18.30 tot 20.00	Junioren B + ouder	Ilse
18.30 tot 20.00	Selectie jeugd	Maaïke
19.30 tot 21.00	Start to run	Ron Janssen
	Senioren/masters	
Donderdag	Novabaan	Trainers
16.00 tot 17.00	Mini- + C pupillen	Henry Hofmann, en assistent trainer: Lonke
17.00 tot 18.00	Pupillen B	Henry Hofmann, en assistent trainer: Mike
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Peter Robert,
Vrijdag	Novabaan	Trainers
17.30 tot 19.00	Junioren D	Maaïke en assistent trainers: Lars en Kiki
19.00 tot 20.30	Junioren C	Maaïke en assistent trainers: Lars en Kiki
Zaterdag	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainers</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Zondervan
15.00 tot 16.30	Nordic Walking (winter)	Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten.
Zondag	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	
9.00 tot 10.30	Start to run	Ron Janssen

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

Pupillen	€ 65,00 per jaar	
Junioren	€ 75,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 87,00
Senioren/Masters	€ 90,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 109,20
Sportief wandelen	€ 75,00 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, bij voorkeur schriftelijk, drie maanden van tevoren bij Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen.

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2011 tot 31-10-2012

Pupillen A2	2001	Junioren A	1994-1993
Pupillen A1	2002	Junioren B	1996-1995
Pupillen B	2003	Junioren C	1998-1997
Pupillen C	2004	Junioren D	2000-1999
Mini pupillen	2005 jonger		

Diverse commissies:

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
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
Marijke Groot	Oostwal 44	Warmenhuizen	0226-39 3112
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226-39 2440

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Henry Hofmann	Zwanebloem 18	Tuitjenhorn	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
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

Redactioneel

In de komende maanden zijn na het EK (Oranje-ehec) de hoogtijdagen voor de sport. De EK atletiek van 27 juni tot 1 juli in Helsinki zijn net geweest als dit nummer in de bus valt. Wimbledon en de Tour de Frans zijn onderweg, en met Olympische Spelen in Londen kunnen we ons opmaken voor prachtige topsport. Onze eigen atleten zijn eveneens volop in touw. Dirk-Jan Giskens deed het erg goed op het NK voor masters en kwam met drie medailles thuis. Rene Tijm en Manon Kruiver waren op 17 juni van de partij bij het NK voor senioren in Amsterdam. Rene kon helaas geen potten breken op de 400 meter horden, maar Manon Kruiver veroverde brons op de 1500 meter door een sterke eindsprint. Dirk Jan en Manon, van harte gefeliciteerd met jullie prestaties!



Voor Novaleden is het echte werk natuurlijk de eigen clubkampioenschappen begin juli. Waag eens een poging om een speer te werpen of een kogel te stoten. We hebben zat allround atleten bij Nova. Voor afwisseling en de gezelligheid is het zeker leuk om eens in ongedwongen sfeer mee te doen. Van Thijs de Groot kregen we een verslag van de seniorencompetitie en van Dirk Jan van de NK masters. Dat is alvast goed om extra inspiratie voor de diverse onderdelen van de atletiek te krijgen. Voor degene die het alleen op het looponderdeel houden volg goed de evenementenkalender, want de niet te missen Ronde van Tuitjenhorn en later dit jaar de Verlichtingsloop komen er weer aan. Om de deelname aan regionale wedstrijden te promoten is er alvast een verslag van de 10 Engelse Mijl van Schagen, waar aardig wat Nova-leden aan deelnamen.

In dit zomernummer zorgen onze vaste rubrieken voor lekker leeswerk. In het jeugdportret staat deze keer Juliën Karsten. Van de vaste prik is Pietpraat altijd interessant en voorzien van de achtergronden van het Nova-bestuur. In de Rijpernieuwjes gaat het deze keer over levend Stratego in het bos. Verder zie je in deze editie een column waar je hartslag geheid een stuk van omhoog gaat zonder dat je daarvoor veel inspanning nodig hebt.

Een verzoek van de redactie aan al onze schrijvers/sters. Indien men foto's in het artikel wil plaatsen graag apart meesturen, ik kan geen wijzigingen in de grote van de foto's of plaats in het artikel aanbrengen, waardoor het er niet zo mooi uitziet.



De redactie wenst iedereen veel leesplezier en een aangename vakantieperiode.

De Novaredactie:

		novakrant@hotmail.com	
Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3304
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,

26 juni 2012



Vergeet je niet in alle consternatie een van de voorzitter te schrijven. Deze terechte zin kreeg ik van Piet Meijer, die hem ongetwijfeld is in gefluisterd door Nel. Ik ben helemaal leeg. Van stomme verbazing en van woede. Alle energie is zo'n beetje uit me gezogen. Gisteravond belde Piet, "Jos ik ben net gebeld door Silvia, er is ingebroken in de accommodatie van NOVA. De politie is gewaarschuwd, kan jij heen gaan, want ik kan voorlopig niet".

Wat wij aantreffen was van grote droefenis. Een ravage, dat wil je niet weten. Zes deuren naar de Filistijnen, met grof geweld open gemaakt, volkomen geruïneerd. Opperste verbazing. Wat waren we kwijt een beamer en de bal van Maaike, meer niet. De schade vele malen groter dan de beamer en de bal. Zelfs de kruipruimte was bezocht om te kijken of daar niet iets van waarde te bespeuren was. Hoewel de politie om 17.52 was gealarmeerd, kwamen die na een tweede telefoontje eerst om 20. 15 uur voor de dag. De communicatie tussen meldkamer en de politie schijnt erg moeizaam te gaan. Laat staan dat wij te horen kregen waar dat aan lag. De agente nam alles keurig op en op mijn vraag of er nog een sporenonderzoek ging plaats vinden was het antwoord, dat ze dat niet deden bij bedrijven. Dan moet je even bijkomen van verbazing. Maar wij zijn helemaal geen bedrijf. Wij zijn een vereniging met veel vrijwilligers, die een atletiekvereniging in de benen houden, riep ik vloekend tegen haar. Als je daders ooit wil pakken moet je toch wel ongeveer weten wat zich heeft afgespeeld. Zij had de regels niet verzonnen, wat natuurlijk ook weer waar was. Woensdag staat de Doorbraak met haar leerlingen weer voor de deur. We moeten toch een beetje doorgaan. Dinsdagmorgen zit je dan te wachten op een telefoontje of het sporenonderzoek toch nog doorgaat. Gebeld wordt je niet, dus zelf maar weer gebeld. Via via kreeg ik te horen dat er een collega begraven werd die dag en dat sporenonderzoek moest worden uitgesteld als dat al doorgaat. We merken het morgen 27-6 wel. Als ik het zo beluister is er een golf van inbraken in de omgeving en schat ik de pakkans op een zeer laag percentage. Piet was vanmorgen al zeer vroeg met een verzekeringsman aan het kijken. Na afloop van de inspectie hebben we de zaak aangeveegd. Dat zal nog wel een keer moeten, want het glas lag overal. De opdracht voor het herstel loopt. Vijf nieuwe deuren en een raam en een paar kozijnen, schilderwerk en zo wat meer. Hopelijk dekt de verzekering de schade. Duidelijk is dat we hier geen behoefte aan hebben. Houdt de ogen open, want niks is mooier als dit zootje ongeregeld wordt opgepakt.

Zo, dat heb even lekker van me afgeschreven. Wat een dieptepunt. Heb ik niks anders te melden? Ja de meiden van het competitieteam werden zondag tweede in hun poule, kijk dat is toch positief. We kijken de goeie kant maar weer op.

Prettige vakantie voor jullie allemaal.

Jos

Rijpernieuwtsjes,

Het leven schuift op in verschillende facetten. Zo heb je nog tal van trouwfeestjes, vervolgens komen de kraamvisites voorbij. Allemaal prachtig natuurlijk, maar voor je het weet verzeil je al in de Abraham en Sarah feestjes. In de maanden mei en juni hadden we er maar liefst vier bij familie en vrienden. Ina (mijn vrouw) en haar zus Karin zijn tweeling. Ze werden in mei samen 100 jaar. Ze besloten om samen dit feest te vieren tijdens een week vakantie in Turkije. In Antalya onder een stralend zonnetje vierden zij hun feestje en wij hebben het, met vlag en borden, thuis nog eens dunnetjes over gedaan. Begin juni was het feest van mijn broertje Gerrit en onze vriend Jos Blom. Zij vierden in café De Burcht in Eenigenburg hun Abrahamfeest. Heel gezellig en allemaal in goede gezondheid op weg naar de 60 jaar. Nog even en ik ben er al.

De pupillencompetitie was in mei op onze prachtige baan. We begonnen met de estafette. Altijd een mooi gezicht. Daarna de technische nummers en de sprint en als afsluiting de lange loopnummers. Het was gezellig druk op ons complex en het verliep allemaal prima. Geen wanklank gehoord al had deze starter te maken met een valse start, die hij niet terugschoot. Foutje, kan gebeuren. Wij hebben, als bestuur, ons gebogen over een beleidsplan. Onder bezielende leiding van Nico Groen hebben wij het wel en wee binnen AV NOVA bekeken. Wat willen wij eigenlijk? En later ook nog: Wat willen de trainers? Dan kom je tot punten, waaraan je wilt werken. Het waren goede bijeenkomsten en het is ook prima voor de samenhang binnen onze vereniging. Mijn neven uit Canada, Ron en Bill, waren even op bezoek in Nederland. Zij verbleven in Krabbendam in een mooi huis met een prachtige tuin. Hennie Weinbeck verhuurt haar huis regelmatig aan toeristen. Wij gaan dan op stap met onze neven. De kaasmarkt in Alkmaar (ik kom er anders nooit en liep daar Louis van den Berg tegen het afgetrainde lijf) en Amsterdam staan dan op het programma. Onze wandeling vanaf het Centraal Station in Amsterdam kan menig lezer wellicht visualiseren. De highlights van Amsterdam komen voorbij en dat is bij ons heel breed. Winkelen in de Kalverstraat, het Begijnhof, een biertje op het Rembrandtsplein, een marktje her en der en dan nog wat anders. Prachtige dag en avond altijd. Een van onze neven ging ook mee naar Heiloo. Erik liep de 800 meter tijdens een wedstrijd bij AV Trias op Hemelvaartdag. Neef Ron vond het heel interessant en wij hebben lang naar fantastische sport gekeken. Het Heer en Meester toernooi was, mede, op ons complex. De 400 meter horden was ons hoofdnummer. De deelname was wat matig. Dat is jammer, vooral als je ziet wat een enorme klus het is om de horden neer te zetten, maar vooral om ze telkens in hoogte te verzetten. Jan Berkhout was starter en ik de Commissaris van vertrek. Alles verliep op schema en wederom veel tevreden gezichten.

Sinds het overlijden van onze beide ouders hebben wij geen echte thuisbasis meer. De kinderen Tesselaar besloten derhalve om toch een keer per jaar een familiedag te organiseren. Rond de verjaardag van onze moeder (23 mei) vierden wij deze dag. Elk jaar is een ander aan de beurt en organiseert iets voor kinderen en kleinkinderen. En allemaal met aanhang, maar dat begrijpen jullie wel. Dat is dan een gezellig koppeltje van ongeveer 35 vrouw/man. Dit jaar waren we bij café 't Hoekje in Stroet. Het was prachtig weer, dus wij pendelden van binnen naar buiten. Wij houden deze traditie in ere. Overigens is dit niet de enige gelegenheid, dat wij bij elkaar komen.

De sportweek van Warmenhuizen. Daar hadden wij dit jaar wat meer mee te maken. Erik heeft zijn eigen team opgericht samen met zijn vrienden en Frank werd gevraagd door het team van De Doorbraak. Allebei bij de categorie Heren, dus af en toe streden ze tegen elkaar. Wat een strijd was het. Sporters, die redelijk ongetraind in bepaalde disciplines, tot het gaatje gingen. Op maandag bij AV NOVA zag je dat goed bij de estafette, maar vooral bij de 1500 meter. Deze afstand is vreselijk als je het niet gewend bent en te hard van start gaat. Uitgewoond kwamen sommige sporters aan de finish. Woensdag werd ik gebeld door de EHBO in zwembad Geestmerend. Frank (onze oudste zoon) was bij het zwemmen tot het uiterste gegaan. Hij moest 3x50 meter in estafette zwemmen en had z'n lichaam zo'n pijn gedaan, dat hij even van de wereld was. Een uurtje later ging het wel weer. Volgend jaar gaat hij trainen (hoop ik!) Zaterdag ging ik naar de afsluiting, nl. de triatlon. Ik had het nog nooit gezien en ik vond het prachtig. Ook al zakte De Doorbraak van de eerste naar de derde plek. Revanche volgend jaar, lijkt me. Chapeau voor de organisatie van dit fantastische evenement!!

Met tien mensen hebben wij in juni voor onze projecten in Kenya € 300,00 bijeen gefietst. AV NOVA (Aad Vader en ik) voorop, want het stormde die dag. Wij hebben (niet expres) de route iets anders gereden, maar wel alle stempels gehaald. We zaten aan de koffie met heerlijk appelgebak bij de Molengroet in Langedijk. De € 300,00 gaan we goed besteden aan de bouw van een school. Toeval wil dat beide priesters, waar wij mee samenwerken, nu in Nederland zijn. Father Folkert Kruis viert zijn 50 jarig priesterjubiläum in Nederland (prachtig feest gehad) en z'n vriend, Father Joseph, was als verrassing ook op zijn feest. Ik had het zojuist over appelgebak. Op de basisschool drinken wij tijdens tekenen of handvaardigheid nog wel eens een kopje thee of limonade. Dan neem ik of een van de kinderen een koekje mee voor erbij. Een van de kinderen meldde, dat hij met vriend en moeder

appelgebak ging maken. Het werd echt feest die donderdag en een van de jongens zei het volgende: "Het is net of je een stukje hemel aan je vork hebt". Ik kan dat beamen, goh wat was dat lekker! Wij zijn nu toch op school. Vrijdag 22 juni vierden meester Joost en ik onze verjaardag. Wij gaan dan naar Petten met onze groepen (in dit geval met de groepen 5 en 7). In het bos spelen we het spel Levend Stratego. Dit is echt een fantastisch spel voor grote groepen kinderen. Ik zal heel in 't kort jullie uitleggen, hoe het werkt. Mocht iemand het fijne willen weten, vraag het dan gerust. Ik leg het graag uit. Je bepaalt het speelveld. Dit is vrij groot en onoverzichtelijk met veel verstoppelplekken. Dan maak je twee partijen. De groepsleiders hebben de kaartjes. Dit zijn een vlag, een aantal spionnen en bommen (ongeveer 3-4) en de nummers 1 t/m 9. Het spel is simpel, de vlag moet veroverd worden. De nummers kunnen elkaar verslaan, de hoge nummers verslaan de lage. De spion is speciaal, die verslaat alleen de nummers 9 en de bom verslaat iedereen. Maar de bom moet na elke overwinning opgeladen worden bij de groepsleider. Er zitten best wel haken en ogen aan dit spel en de mogelijkheden om vals te spelen zijn groot. Maar het is in wezen een spel wat Joost en ik graag met de kinderen spelen. Ze zijn lekker buiten, ze zijn fantastisch bezig ieder op eigen niveau en ze leren er, ongemerkt, erg veel van. Maar bovenal is het gewoon leuk. We gaan in de richting van vakantie. Nog vier weken en dan is het zover. Maar eerst nog wat klusjes. Morgen ga ik naar de wielerronde van Warmenhuizen. Ik heb daar EHBO dienst. Vorig jaar moesten wij flink aan de bak en ik hoop dat niet nogmaals mee te maken. Vallen met de fiets met een gang van ruim 40 km is geen pretje. En volgende week gaan Ina, Luuk en z'n vriend en ik naar Rockin Park in Nijmegen. We gaan genieten van mooie muziek en blijven slapen bij een kennis. Veel zin in! Ik wens jullie allemaal een prachtige vakantie toe, waar jullie ook naar toe gaan. Heel veel plezier en rust goed uit.

De mazzel,

Theo Tesselaar.



Hardlooptrainingen

Op dinsdag is de training in de duinen van Schoorl, start om 19.30 uur precies onderaan de Zeeweg. Er is dan géén baantraining. Deze is uitsluitend op de donderdagavond. De eerste trainingsavond is op dinsdagavond 1 mei de laatste onder voorbehoud op 11 sept.

Jan en Peter


Kantinenieuws

We willen iedereen verzoeken die gebruik maken van het clubgebouw, ervoor te zorgen dat het netjes blijft. Veeg de boel even aan als je hebt getrakteerd op chips o.i.d. In de werkkast hangen bezems en stoffer en blik. Als we met zijn allen zorgen voor een opgeruimd en schone accommodatie dan is het voor iedereen prettiger.

Meld je aan bij de nieuwsbrief van Nova dan ben je meteen op de hoogte van allerlei informatie betreffende wedstrijden en andere evenementen. Momenteel zijn er 132 leden lid van de **nieuwsbrief**.

Als je wilt helpen bij kantine-en-schoonmaakdiensten het verzorgen van koffie/thee van de vrijwilligers op de baan bij evenementen, meld je aan via www.novakrant@hotmail.com

Gevonden Voorwerpen:

-  Turquoise fleece maat 152
-  Wit Tshirt lange mouwen M
-  Zwart/rood Rucanor trainingsjasje 152
-  Zwarte Nike trainingsbroek L
-  Zwart Tshirt M
-  Grijs overvest M
-  Blauw/grijs Rucanor trainingsjas M
-  Zwart Craft sweatshirt M5
-  Zwarte anorak M
-  Zwarte Puma trainingsjas M140

De gevonden voorwerpen blijven liggen tot 2 maanden na het verschijnen van de Noviteit, daarna gaat het in de bak van Humanitas.

Rabo Sponsorfietstocht

Zaterdag 9 juni een stormachtige dag, met 3 teams is Nova op pad gegaan, een route van ongeveer 30km. Regen en wind trotserend richting Tuitjenhorn, via Kalverdijk naar Waarland. Daar was een eerste controlepost bij Gebr. Pater waar een wagen stond met allerlei soorten sla. Achter de meute op weg naar Oudkarspel een 2^{de} controle, door Nelina werd er getrakteerd op cake omdat zij jarig was. Er waren voorstanders om ergens koffie te gaan drinken, maar de voorste fietsers gaven daar geen gehoor aan. Via Zuid Scharwoude gingen we richting Geestmerambacht, langs de Kolibrie en we waren weer snel thuis. Onze stempelkaarten incl. koffiebonen hebben we weer ingeleverd. Thuis maar koffie gedronken, een volgende keer moet er maar geselecteerd worden op mensen die meer tijd hebben, en diegene die op tijd thuis moeten wezen. Het leek nu wel of het aangenomen werk was!!.

Nel

Pietpraat

Net terug van bijna veertien dagen vakantie en maar even op de mail kijken of er nog ingekomen berichten zijn. Voldoende zo te zien. Veel aanbiedingen voor een nieuwe vakantie. Het gevolg van het stemmen op de Boerenkoolloop als beste loop in zijn categorie. Voorlopig blijven we maar even thuis al lokt het weer niet zo erg hier. Verder een berichtje om kopie aan te leveren voor de volgende uitgave van Noviteit. Dat moet al snel en waar haal je de inspiratie zo snel vandaan als je op vakantie bent geweest en aan weinig hoeft te denken?

Verder nog een berichtje van onze werkbaas bestuurslid Piet Meijer voor de werkers op de dinsdagmorgen voor onderhoud en andere klussen op de atletiekaccommodatie. Een gezellige groep maar afgelopen week stond Piet er bijna alleen voor terwijl hij de nodige werkzaamheden in gedachte had en ook voor materialen had gezorgd. Gelukkig had hij stratenmaker Peter gevraagd en kwam Nel ook nog langs. Die extra handen kon hij best gebruiken. Dus mensen of de vakanties aanpassen aan het werkrooster of het werkrooster aanpassen aan de vakanties. Of misschien de agenda beter raadplegen?

Ja, onze vakantie ging weer eens naar onze vrienden in Frankrijk op camping La Chassagne.

Het weer was ook daar niet direct erg goed, maar toch nog elke dat wat kunnen fietsen tussen de buien door. Lekker de heuvels weer wat beklimmen. Eigenlijk fiets je maar de helft van de kilometers die er op de teller staan. Er is bijna geen meter vlak dus als je niet klimt ga je naar beneden en kan je de benen stil houden. Verder Jan wat geholpen met onderhoudswerk zoals het zwembad schoonmaken en het terras onkruidvrij maken. En natuurlijk lekker eten en bijpraten.

We rijden er nooit in een dag naar toe, maar doen altijd ergens een overnachting. Al enkele jaren in Orleans, daar heb je vlak aan de snelweg een aantal hotels. Daar zitten we 's morgens aan het ontbijt en naast ons zit een Hollands stel met een jong kindje dus maak je al snel een praatje. De man had wel een bekend gezicht, maar ik moet zeggen in het onthouden van gezichten ben ik niet zo sterk. Bleek toch een bekende te zijn en nog wel van het hardlopen en ooit winnaar van de Boerenkoolloop in 1998. Hij liep de halve marathon toen in de mooie tijd van 1 uur en 11 minuten. Zijn naam Jurgen Ratelband en hij kwam uit Schagen. Wegens een blessure al lang gestopt met de wedstrijdsport maar houdt de conditie nog wel op peil met af en toe wat lopen en vooral mountainbiken. Ze waren op weg naar Zuid Frankrijk en hij had de fiets wel mee zag ik toen ze wegreden.

Op de terugweg hebben we nog 3 nachten in een hotel in Ieper gelogeed. Een prachtig stadje met een heel gezellig marktplein in het centrum. Dat we aankwamen waren net de drie dolle dagen van Ieper aan de gang. Op het marktplein 3 beachvolleybal velden waar het heel gezellig was. We troffen toen mooi weer dat kwam goed uit met dit buitengebeuren. Ook nog wat gefietst in de omgeving daar. Er zijn veel erevelden van gesneuvelde soldaten in de Eerste Wereldoorlog. Daar was 1 heel groot veld met ruim 10.000 graven. Heel indrukwekkend en het zag er allemaal keurig verzorgd uit. Daar wordt je dan wel even stil van. We fietsten ook nog door de Vlaamse Ardennen met o.a. de Kemmelberg. Een heel mooi gebied.

Bij Nova inmiddels weer de nodige wedstrijden achter de rug zoals het Heer en Meester circuit en het atletiekonderdeel van de sportweek. Geslaagde evenementen al was het wel wat koud als je als jurylid lang in de wind moest staan of zitten. Vlak voordat ik met vakantie ging heb ik ook nog wat uitslagen doorgewerkt om te zien of er nieuwe baanrecords waren gevestigd. Tijdens het Heer en Meester circuit was er een zeer opvallende prestatie bij het hoogspringen van ons lid Linda Hurkmans. Als meisje junioren C sprong ze 1.65 hoog. Een prachtige resultaat, maar er viel mij nog iets op. Zij heeft nog een jonger zusje dat dezelfde hoogspringbenen blijkt te hebben. Het baanrecord voor de meisjes D staat met 1.45 zowel op naam van Linda als haar zusje Amber. Dat belooft nog wat te worden. Keren de tijden van weleer terug dat we met Sven en Jorg Ootjers en ook Jeroen Paarlberg zulke goede hoogspringers hadden? Dat zou toch prachtig zijn.

Tot de volgende keer,

Groeten,

Piet van der Welle

Eva's Appel

Het waren weer prachtige wedstrijden die vrijdagavond van het heer en meester circuit op het novaterrein.

Uitstekende prestaties met als topper een nieuw Nederlands record bij het hoogspringen door ons jeugdige Novalid Hurkmans. Klasse!

De deelnemers en supporters stonden en zaten in het gras achter de windkering en het met struiken bedekte dijkje te genieten van de wedstrijden en de avondzon.

De kogel kwam met een droge plof over de vijftien meter in de sector en de discus zeilde gedragen door de wind naar ruim veertig meter.

En dat allemaal om het hoekje van de deur, wie heeft het. Daar kan een avondje tv-voetbal bij lange na niet tegenop. Volgend jaar 2013 worden we ingedeeld bij de regio Schagen en dat er dan op termijn dingen gaan veranderen is wel zeker.

Financiële onafhankelijkheid daar zal het in de toekomst allemaal om gaan draaien.

Maar ja, wat kun je tegenwoordig nog verzinnen om wat binnen te halen.

Voor iedere stap die je geeft is er al een goed doel in het leven geroepen, vergezeld door emailadres en gironummers. De Nova ideeënbus leverde wel diverse interessante onderwerpen op, waaronder een futuristisch plan van onze huisarchitect om in navolging van Thijs Zonneveld een soort van Alpe Huez te construeren in de vorm van een stalen toren over het zwembad, SIS en Novacomplex heen, met een stijgingspercentage van 6-10%, waar men dan tegenop kan fietsen en lopen.

Een ambitieus plan maar misschien wel iets voor in de toekomst als blikvanger voor de wereldtentoonstelling. Ook was er nog een briefje bij aan een appel geprikt verpakt in een vijgenblad.

De symbolische betekenis hiervan was al snel duidelijk.

Er werd geopperd om de struiken en het struweel rondom de baan op te offeren voor de aanleg van een idyllische groente- en fruittuin, op de biologische toer.

Streekproducten geteeld op een atletiekbaan in Nederland, ik kan wel zeggen dat dit een uniek project

is met louter en alleen maar voordelen. De trainers en sporters zullen zich in het Walhalla wanen als zij hun programma afwerken onder het genot van de bloeiende planten en bloesems. Dagelijks vers fruit in de kantine met eigen vruchtensappen en wijn van de blauwe Novadruif waar Piet v.d. Welle de supervisie over zal krijgen. Hij is tenslotte de enige professionele druivenplukker bij Nova met ervaring uit de Franse wijngaarden. Verder zijn we nu ook in een klap van het probleem eeuwige roem af. Erelid is leuk, maar als je naam officieel vernoemd wordt naar een fruitsoort gekweekt op de Novabaan, is dat echt super. De onderhouds- en schoffelploeg zal er wel wat meer werk bij krijgen, maar als we allemaal op komen dagen en Piet en Nel niet meer met een volle pot koffie laten zitten, komt het allemaal wel goed en blijven we dit werk met plezier doen, in het hof van Eden oftewel het aardse paradijs.

Groetjes Dick Smit



cwa0034 www.fotosearch.nl

Manon Kruiver wint brons op het N.K.

Manon Kruiver wist tijdens het NK op 17 juni een bronzen medaille in de wacht te slepen. De 1500 m loopster had op eerdere edities al vaker eremetaal verdiend met een sterke eindsprint en herhaalde dit op het NK. Toen het tempo dreigde stil te vallen nam Kruiver de kop, om vervolgens af te wachten. Toen in de laatste ronde favorieten Maureen Koster en Marije te Raa ervandoor gingen klampte Manon zich aan. Met een overtuigend eindschot bleef ze Anne Es- van de Hurk voor. "Ik voelde de macht toen ik mijn laatste versnelling inzetten. Verrassend hoe ik nog bij Marije kwam, aldus Kruiver, die nummer twee Marije te Raa op 13 honderdste van een seconde naderde: 4.21.70 om 4.21.83. Manon kijkt tevreden op het NK terug. Ze gaat zich de komende tijd richten op de 1500 m en hoopt haar p.r. van 4.18.95 aan te scherpen.



NK Masters Terneuzen

Het NK Masters was op 9 en 10 juni in Terneuzen. Dirk Jan Giskens was van de partij en deed het geweldig. Onderstaand het verslag van Dirk Jan:

Hoewel ik alleen op zaterdag deelnam aan het NK-outdoor, was de medaille oogst op 3 van 4 onderdelen toch weer behoorlijk. Gezegd moet worden dat ik mij toch wat zorgen maak om de teruglopende deelname aantallen op de technische onderdelen. Lopers genoeg, werpers gaat nog maar qua springen is het magertjes en de deelname bij de dames is helemaal minimaal! Maar goed, in Warmenhuizen regende het en 255 km verderop in Zeeuws Vlaanderen waaide het ook, maar het was droog en later zelf zonnig. Ik startte eerst op de 400 meter. De serie was gelijk de finale en 25m voor de streep kreeg ik brons "cadeau" doordat een concurrent van Altis /Amersfoort, die circa 10 meter voor lang, er in zijn gevecht om de 2e plek bij ging liggen. Dat was voor hem zeker niet leuk, hij zat onder de schaaft- en brandplekken en had tot overmaat een complexe polsbreuk zo bleek later.

We doen het allemaal voor het plezier en dan is brons toch met een bijsmaakje, hoewel ik zat maar 0,55 sec. boven PR in 65,17s. Vervolgens gestart op polsstokhoog (waarbij in de callroom ook de aanvang van de 100m sprint werd gemeld). Twee sprongen 2,30 en 2,40 meter in één keer gehaald. Toen tussendoor 100m finale in 14,77s. Een 5e plaats! Die tijd is niet echt goed, traag uit de blokken en je voelt de eerdere 400m nog qua verzuring. Gevolg is ook dat je polsstokhoog aanloop niet meer uitkomt. Wel de hoogte boven de lat maar niet de diepte en dan wipt de lat er alsnog af! Als laatste onderdeel nog hinkstapspringen met een degelijke 3e plaats in een combinatie poule M50+55+60. Met zes pogingen was ik blij dat ik redelijk ongeschonden richting 1e helft EK voetbal kon in de lokale kantine.



Kees Kersten wint in Schagen

Op 20 mei was bij de 10 Engelse mijl van Schagen Kees Kersten was de grote favoriet. In de beginfase nam Richard Smit uit Waarland echter vol bravoure de leiding bij de twee kleine rondes door het centrum. Door zijn overwinningen onlangs bij de 4-Windenloop in Hensbroek en de Vestloop in Alkmaar was het zelfvertrouwen bij de Waarlander flink toegenomen. Kees was echter tijdig bij de les en maakte uiteindelijk het verschil bij de grote rondes in het fraaie buitengebied van Schagen. Achter deze toppers was er een fascinerende strijd om de derde plek. In een achtervolgende groep met onder andere Cees Portegijs, Theo van Graven, Peter Tas en Hans Nijman, die als laatste de aansluiting vond, werd er tegenwind goed samengewerkt. Maar eenmaal van de Westfriesche Dijk af werd er om elke meter gestreden. Wel was er aan degene die het meeste kopwerk durfde te nemen te zien wie er goede benen had. Na demarrages van onder andere Theo van Graven wist Schagenaar Hans Nijman in de laatste kilometers de felbegeerde derde plaats voor zich op te eisen. De strijd van de veertigjarigen was heftig. Vijf lopers van dit kaliber waren op de 16,1 kilometer binnen het uur binnen. Kees Kersten won met 56:46, maar gezien de progressie die Richard Smit de laatste tijd maakt zou het volgend jaar best heel spannend kunnen worden.

De eerste zes aankomende mannen op de 16,1 kilometer waren allen in de categorie 40-50 jaar. En vijftiger Cees Portegijs, was met een 7e stek overall ook nog voor de eerste senior binnen. Qua prestaties zou de organisatie kunnen overwegen om het prijzenschema te evalueren. Nu kwamen de eerste 35 plussers (categorie 35-40 jaar) bij de mannen niet eens opdagen voor de prijsuitreiking, omdat ze met tijden die 5 tot 10 minuten langzamer waren dan de snelle veertigers niet op een prijs gerekend hadden. Dan zou bijvoorbeeld een categorie van 35-45 jaar een betere verdeling geven. Of gewoon een aantal eerst aankomende lopers belonen ongeacht categorie. Nu zijn er bovendien in de leeftijdsklasse van de veertigers ruim drie keer zoveel deelnemers ten opzichte van de klasse van 35 tot 40 jaar.

Afijn, gelukkig was er bij de dames wel een senior het snelste; Suzanne van der Weide uit Den Helder van AV Noordkop pakte met 1:07:29 de snelste tijd. Liesbeth Holwerda (35 plus) finishte met bijna 2 minuten achterstand als tweede. Nova was met een tiental deelnemers op de verschillende afstanden prima

vertegenwoordigd bij deze loop, waarbij Carol Rademakers op de 10 EM een mooie 2^e plaats scoorde. Naast de ervaren lopers op de 10 Engelse mijl



waren er ook nog honderden lopers op de 10,7 en 5 kilometer en werd er geld ingezameld voor de realisatie van een hospice in Schagen. Zo was er niet alleen veel sportplezier op de Markt maar werd ook het goede doel wijzer van de organisatie van de loop van atletiekvereniging TAS 82.



Hardloopronde Tuitjenhorn

63^e editie 14 juli 2012



Programma jeugd

18.00 uur	Jongens/meisjes 4/5 jaar	1 kleine ronde
18.10 uur	Jongens/meisjes 6/7 jaar	2 kleine rondes
18.20 uur	Jongens/meisjes 8/9 jaar	2 kleine rondes
18.30 uur	Jongens/meisjes 10/12 jaar	3 kleine rondes
18.40 uur	Jongens/meisjes 13/15 jaar	3 grote rondes
19.05 uur	Estafette < 12 jaar (groep 8) Cat.: jongens Cat.: meisjes Cat.: gemengd	4 kleine rondes
19.20 uur	Prijsuitreiking jeugd individueel en estafette en loterij jeugd Voor café Los Amiguitos	

Programma volwassenen (onderdeel van de RABO Golden 2)

20.00 uur	Rabo golden 2 dames/heren	6 grote rondes
Ca.21.30 uur	Prijsuitreiking Rabo golden 2 in café Los Amiguitos	

PRIJZEN:	Er zijn aantrekkelijke prijzen voor alle categorieën
AANMELDEN:	Vanaf 17.00 uur bij Café Los Amiguitos in de Dorpsstraat
VOORINSCHRIJVING ESTAFETTE:	Via mailadres tot 1 juli 2009: rondevantuitjenhorn@hotmail.com Betaling contant bij afhalen startnummers
INSCHRIJFGELD ESTAFETTE:	Bij voorinschrijving: € 4,- Op 14 juli: € 5,-
INFORMATIE en UITSLAGEN:	www.hollandia-t.nl

HOOFDSPONSOR
VELKO BANDENSERVICE

3e wedstrijd senioren competitie, 24 juni

Het regende. Genoeg over het weer, want regenen deed het vrijwel de hele dag.

Zoals gebruikelijk arriveerde Tiemen als laatste aan de Piet vd Welle laan. Op naar Almere, de verste wedstrijd van het Jaar. Gelukkig konden Tijs en Matthijs met vereende krachten hun partytenten in de luwte vlak achter de hordenstart posteren, want er zouden er wat over de kop waaien die dag. Voordeel twee bleek al snel, mooi uitzicht op de billen van de startende dames. Ons damesteam was jaloers, maar kregen enige minuten later bij de herenstart eenzelfde zicht te verwerken, alleen 10m dichterbij, de heren lopen immer 110mH. Iedereen presteerde naar behoren. Uitslagen zijn te vinden op www.atletiekunie.nl klik op competitie (links) klik op competitie uitslagen (ook links) en dan op 3e divisie poule 12 (in het midden, op datum)

Extra aandacht voor onze hamstringblessures, Tiemen, Jorg en de jarige Bram, die ondanks hun pijnen toch hun inzet toonden.

Bas vernietigde zijn persoonlijk record 5000m met een halve minuut! 'Podiumplaatsen' waren er voor Jolijn, met een 2e plaats op 400m, het dames estafetteteam 3e, Petra 3e op 1500m, Jim 1e op 800m, Rene 3e op 110mH, Hugo 3e op hinkstap met 639 m. Met het opnoemen van deze namen doe ik misschien Robyn, Maaïke, Kiki, Marijn, Djessie en Lynn tekort want het damesteam eindigde vlak achter VAV (dat derde landelijk staat) tweede in poule 12 waarmee ze met stip naar de 20e plaats stijgen in het landelijke klassement!!

Ook de nog niet genoemde heren moeten nog even geroemd worden, want waar rekening werd gehouden met een lichte daling in het klassement wegens blessures stegen we nog een plaatsje van de 20e naar de 19e plaats.

Als je rekent dat aan het begin van het jaar bijna 100 teams stonden ingeschreven voor deze competitie zijn dit fantastische prestaties voor een klein clubje als Nova.

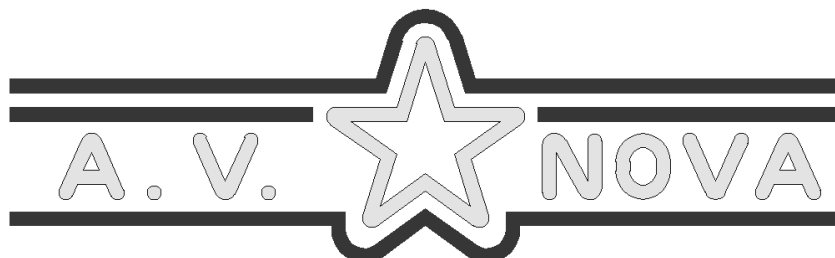
Nadat en tijdens dat er nog enkele blessurebehandelingen binnen het team plaats vonden werd met vereende krachten het kamp opgebroken, waarna iedereen moe maar voldaan van de pizza of chinees kon genieten.

Dames, heren en vooral juryleden, bedankt voor jullie inzet!

Matthijs



CLUBKAMPIOENSCHAP 2012



Voor: Dames en Heren Senioren + Masters

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

- **Zondag 15 juli**, 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 !!!!!!!!!!!



Bulgarije

Met de kaartclub, 9 personen, zijn wij eind mei naar Bulgarije op vakantie geweest, dit omdat Mat en Ans vorig jaar daar zijn geweest en zo enthousiast waren en ze vonden dat wij daar met zijn allen naar toe moesten. Zo vertrokken wij in de week voor Pinksteren juist op het moment dat het hier prachtig weer was. Via een tussenstop in München, goed voor de benen kunnen die even worden gestrekt, kwamen wij aan in Sofia. Vanuit de lucht zagen wij het al, de zon scheen niet en nog veel erger het regende en niet zo'n klein beetje ook.

Een moderne taxibus stond ons op te wachten, die ons naar Kotel 350 km. verder zou vervoeren. De chauffeur een zeer vriendelijke man, maar hij sprak geen Engels. Mat probeerde nog om een gesprek aan te knopen, en als verantwoordelijke voor deze onderneming te vragen hoe de weersomstandigheden in Kotel was. Schijnt daar de zon? De chauffeur was goed gekweten van zijn taak om deze gasten in zijn land niet teleur te stellen. Hij zette de auto aan de kant, ging bellen en Mat kreeg een engelsprekende aan de telefoon, waarop Mat zijn vraag kon stellen. Het antwoord ging verloren in onze lachbui, daarna hebben we maar geen vragen meer gesteld. Onderweg ergens heerlijk gegeten met een heel lekker Bulgaars biertje. Na 3.5 uur kwamen we aan in Kotel, daar werden we verwelkomd door Jaap een Nederlander die met een Bulgaarse is getrouwd. 5 Dagen lang zouden we zijn gast zijn, en Jaap zou ons veel van de cultuur en natuur van Bulgarije laten zien.

De eerste avond was er al meteen een optreden van Galina de vrouw van Jaap met een 3tal Bulgaarse muzikanten, zij is een befaamde zangeres in Bulgarije en heeft ook wel in Nederland opgetreden.

De volgende dag was er een parade op het plein van jonge mensen die examen hadden gedaan op Havo niveau, sprekers, folklorekleding, moderne geklede jonge meisjes met een dikke pancakelaag op hun gezicht. Deze meisjes en jongens hebben een eindfeest van hun schooltijd ongeacht of ze wel of niet geslaagd zijn. Ze worden in geleende of gehuurde auto's (liefst zo duur mogelijk) rondgereden, hebben prachtige galakleding aan. Dit moet allemaal nieuw zijn, van ondergoed tot schoenen, men steekt zich hiervoor in de schulden, leggen bloemen op het plein, en gaan dan feestvieren. Wij mochten daarbij aanwezig zijn. Jaap had ons gewaarschuwd voor de decibellen, want het gaat niet om de kwaliteit maar om de kwantiteit van het geluid. Praten was inderdaad onmogelijk, sommigen van ons begaven zich daarom maar op de dansvloer. Is er bij ons een voorwaartse polonaise in een ongeorganiseerde danspas, hier ging het in een zijwaartse rij, met precieze pasjes. Na 1.00uur 's

nachts (maar dat hebben we niet meegemaakt) gaan ze zich verkleden en hebben discokleding aan. En als dan achteraf blijkt dat je niet bent geslaagd dan heb je volgend jaar weer zo'n party. En als je dan weet dat dit ongeveer een jaarsalaris kost, en je echt geen 2 keer in het zelfde pakje kan komen, dan is er wel een probleem.

Men heeft om rond te komen een maand-salaris van € 250,00 nodig, ze verdienen

€ 125,00. Je hebt dus 2 banen nodig om te kunnen leven. Jaap vertelde over een gymleraar die ook een taxibedrijf heeft. Op de uren dat hij eigenlijk op school les moet geven, gaan de kinderen voetballen of wat dan ook, hij zit op de taxi. Op de momenten dat hij wordt verwacht op school, heeft hij een vervanger voor zijn taxi, die als gevolg zijn werk ook in de steek moet laten.

We zijn bij een timmerman geweest die ook muziekinstrumenten "sas geheten" maakt. In zijn huis kregen we thee en rakia de locale drank. Er werd gezongen, muziek gemaakt, de exburgemeester van het stadje was aanwezig. Een discussie volgde over cultuur, gezinssamenstellingen, geloof etc. Heel interessant, op een markt spraken wij een Bulgaars stel, die 3 maanden in Nederland in de tuinbouw



werkt, in Duitsland 4 maanden in het jaar in de horeca schoonmaakt. Hun kinderen dan bij de oma's achterblijven. Het is armoe troef in Bulgarije, maar aardige en lieve mensen.

Ook nog een ontmoeting met een Roma muziekgroep, waarbij een klarinettist zijn hele instrument ontmantelde en er op bleef spelen.(kijk op you tube klarinet speler Bulgarije 2012)

Van de 5 dagen die we er waren heeft het 3 dagen geregend, daardoor konden we geen wandelingen maken, erg jammer, temeer daar het in Nederland tropisch was. We hebben nog een zang clinic gehad van Galina, erg leuk, maar ook erg moeilijk, de woorden, de muziek die een heel ander ritme heeft dan bij ons. Het is ons gelukt, we hebben de tekst, maar voorlopig zijn we nog niet te boeken, onze agenda's lopen niet erg synchroon. Het was een heel bijzondere reis, veel contacten met de lokale bevolking, een vreselijk arm land, erg lekker eten. Jaap een zeer goede gastheer met veel kennis van de Bulgaarse cultuur.

Informatie: www.gokotel.com

Piet en Nel



Een Polar liegt niet

Voordat je als Noviteitlerzer meegenomen wordt in een volkomen nieuwe kijk op lopen gaan we eerst even wat techniek uiteenzetten. Er is een direct verband tussen het looptempo en de hartslagfrequentie. Wanneer jouw looptempo omhoog gaat, gaat ook je hartslagfrequentie omhoog. Deze verhouding is tot een bepaald punt min of meer evenredig. Dit punt wordt het omslagpunt genoemd. Als de hartslagfrequentie onder het omslagpunt zit, dan krijgen de spieren voldoende zuurstof om het nog enige tijd op dit tempo vol te houden. Dit noemen we aerobe trainingen. Boven het omslagpunt krijgen de spieren onvoldoende zuurstof (dit zijn dus anaerobe trainingen) en zullen zij minder efficiënte energiebronnen moeten aanspreken om dezelfde prestatie te blijven leveren. Voor een hardloper is het vrijwel altijd belangrijk om onder het omslagpunt te trainen. Je hebt dan wel een hartslagmeter nodig om na te kunnen gaan wat de hartslag is. Om het met de hand aan de pols te gaan meten onderweg dat zal niet meevallen.

Met een juiste training kun je het omslagpunt verhogen. Dit betekent dat je dan in staat bent om in een hoger tempo te lopen en toch binnen het aerobe trainingsgebied te blijven. Als je te veel boven het omslagpunt traint, zal dat naar beneden verschuiven in plaats van omhoog. Het omslagpunt is dus een belangrijke grens voor alle duursporters. De gevreesde verzuring kan je via training langer uitstellen. Niet alleen kiest je eigen inwendige motor voor de energie die bij de intensiteit hoort. Je mentale kracht wordt ook veel meer beproefd wanneer je in het rood gaat lopen. Met een hartslagmeter zoals van bijvoorbeeld het bekende merk Polar kan je dat ook zien. Met een gelijkmatig redelijk tempo is het tot een bepaald punt vrij stabiel, maar wanneer je even een paar stappen te hard gaat dan schiet je hartslag ineens omhoog. Daar kan geen verliefdheid tegenop! En die gezonde blos op de wangen zullen er ook vast wel zijn.

Er zijn overigens dus omstandigheden waarbij je hartslagfrequentie een vertekend beeld geeft ten opzichte van de gemiddelde situatie. Zo kan een verhoogde rustpols onvoldoende herstel betekenen of aanwijzingen zijn voor opkomende verkoudheid of griep. Het hoeft niet altijd een nadelig effect te zijn. Natuurlijk kan je geïnfecteerd zijn met verliefdheid. In dat geval zullen de hartslagwaarden bij de nabije aanwezigheid van het object van de affectie een significante afwijking geven. Tja, dat is de vooruitgang. Voorheen voelde je als je bloosde dat er gevoels door je lichaam raasden. Nu kijk je gewoon op je hartslagmeter en die kan dan vervolgens feilloos registreren dat je



“Ik zie aan mijn Polar dat ik iets voor je voel!”

met je hoofd in de wolken loopt. Om doelmatiger te leren lopen kan een hardslagmeter zeer geschikt zijn. Voor degene die soms te hard traint (voor enkele niet nader te noemen Nova-leden is dit inderdaad herkenbaar) is het goed om via het trainen in zones onder een bepaalde hartslag te lopen. Persoonlijk hoef ik echter het niet allemaal te weten. Net als al te strakke schema's heb ik het niet op cijferoverlast tijdens het sporten. De hartslagmeter komt er alleen af en toe bij als ondersteuning om na te gaan of het lopen voldoende efficiënt gaat. Het lopen op gevoel geeft me echte meer ontspanning en die beleving, dat is waar het om gaat. Wat ook niet handig is om je hardslagmeter piepjes te laten geven wanneer je boven je omslagpunt komt bij een wedstrijd. Bij de Kerstcross liep met een medeloper een mooi duel uit wie er het snelste zou zijn. Allebei gingen we ervoor door het soppige weiland, het zou er om gaan spannen. We liepen al op het laatste stuk grasland waarna we het laatste stuk weg op zouden draaien naar de finish. Ineens begint zijn hardslagmeter irritante piepjes te geven. “Hé, een prima moment voor een versnelling”, leek me. Hoewel het beste er al af was toch maar een super effectief tussensprintje gedaan, want een beter moment is er immers niet wanneer je tegenstander met piepsignalen aangeeft dat hij er op dat moment doorheen zit.

Ruud Doodeman

Clubkampioenschappen voor de jeugd zondag 8 juli 2012

Zondag 8 juli 2012 organiseert AV Nova de clubkampioenschappen voor de jeugd. Ieder Nova jeugdlid zal zijn nummer thuis ontvangen. Als je mee wilt doen, **meld je dan in de kantine** aan op 8 juli.

Aanmelden: Junioren (iedereen geboren in 1993 t/m 2000): vóór 11.00 uur
Pupillen (iedereen geboren in 2001 of later)
Pupillen A en meisjes minipup en meisjes pup C: vóór 12.00 uur
Pupillen B en jongens minipup en jongens pup C: vóór 12.30 uur

Speld je nummer alvast op je borst.

De pupillen werken een 3-kamp af plus een 600 of 1000 meter.

De junioren doen een 6-kamp.

De deelname is gratis.

We hopen zoveel mogelijk Novaleden aan de start te zien.

Tot zondag 8 juli 2012!



Verlichtingsloop zaterdag 1 september 2012

Zaterdag 1 september 2012 organiseert AV Nova de Verlichtingsloop in Warmenhuizen

Programma:

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

Inschrijving:

In het Dorpshuis aan de Dorpsstraat (kleedruimte aanwezig)

Deelname jeugd € 2,50
Senioren € 4,50

Informatie:0226-392209

De verlichtingsloop is de laatste wedstrijd van de Rabo Golden 2:

14 juli 2012 Stratenloop Ronde van Tuitjenhorn (eerste start 18.00 uur)

P.S.: Houd de Novakrant en de website www.avnova.nl in de gaten voor andere activiteiten bij Nova.

PETTERMER KERMISLOOP 2012

Op zondag 21 oktober zal de Kermisloop van Petten worden gehouden. Iedereen is uitgenodigd voor deze gezellige loop.

Er kan op drie afstanden worden meegedaan, de 1 km. voor deelnemers tot 12 jaar en de 5 en 10 km. voor de overige sportievelingen. Het parcours blijft hetzelfde en loopt door het prachtige Pettemerbos en duinen. Dit houdt in dat er veel variatie in het parcours zit met de venijnige klimmetjes zo nu en dan. Dit maakt het dan ook zo aantrekkelijk voor jong en oud. De deelnemers op de 5 km. lopen de ronde éénmaal en de 10 km loopt deze ronde tweemaal. Vanaf 10 uur 's morgens begint de inschrijving. Elke deelnemer ontvangt hierbij een lootje voor de prijzentafel na afloop. Dit is een goed gevulde tafel die klaarstaat als je gefinisht bent. Je kunt hier meteen zien of je in de prijzen gevallen bent.

De kosten bedragen 2 euro voor één kilometerloop en drie euro voor deelname aan de vijf en tien kilometerloop.

Wij hopen u namens de organisatie van de kermisloop te zien op zondag 21 oktober!

Met vriendelijke groeten,

Margaret Eyking



Novaweekend 2013

We hebben € 25 retour gekregen van de groepsaccommodatie 2012. Nu hadden we dit als buffer voor volgend jaar kunnen gebruiken, maar we hebben besloten er een prijsvraag van te maken met als prijs een reischeque van € 25 te gebruiken voor het weekend 2013.

Wie als eerste de groepsaccommodatie 2013 wist te raden had de prijs gewonnen. Na twee aanwijzingen is Peter Kruijer de gelukkige.

We gaan van 12-15 april 2013 naar groepsaccommodatie De Meene in Buurse, een plaatsje in Zuidoost Twente bij de Duitse grens.

Nieuw wandelseizoen.

Op zaterdag 30 juni was weer de jaarlijkse afsluiting van het wandelseizoen. In de zomerperiode (vanaf 1 juli) zijn er geen trainingen. Op eigen gelegenheid wandelen is ook leuk. Vaak maakt Kees van Wijk op maandagmorgen een mooie wandeling.

Vanaf maandag 20 augustus starten we weer !

De wandeltrainers

Voorjaarswandeling 6 mei

Deze keer gaan we naar het natuurgebied Twiske. Met 19 deelnemers vertrekken we richting Landsmeer.

Het weer was van te voren twijfelachtig, maar eenmaal aangekomen is het droog, mooie witte wolken



aan een blauwe lucht.

De route loopt langs de Twiske, rondom de Stootersplas, langs De Vennen. Dan weer op een verhard pad, dan weer over mooie graspaadjes. Na 5 km zou de koffiestop zijn. Maar er is een stuk van Het Twiske gesloten i.v.m. het broedseizoen. Dus een ander stukje gelopen, waar we schotse hooglanders en een zwaan met jongen op ons pad krijgen. Zwanen moet je niet kwaad maken, dan ben je aan de beurt (ze vallen je echt aan). We blijven rustig, al was dat best lastig met 19 gezellig pratende wandelaars.

Koffie drinken in Paviljoen Het Twiske, een prachtige locatie aan het water. (Aanrader). We vervolgen de route over smalle paadjes, klimmen over hekken. We zien ook nestjes meerkoeten en futen.

Op het verste punt eten we ons broodje op in een vogelkijkhut.

Na 21 km komen we voldaan weer terug in Landsmeer. Nog even een terrasje pikken en weer terug naar Warmenhuizen.

Peter+Marian

Zomerse GEWELDIGE salade met blauwe kaas,peer, en noten➔

Een salade die je echt niet mag missen in de zomer. Ook GEWELDIG als voorgerecht.

Bereidingstijd: 20-30 minuten

4 personen

- ✚ 2 plakken panetta
- 150 gr Gorgonzola of Bleu d'Áuvergne, in stukjes
- 1 zakje botersla
- 50 gram rucola
- 3 el hazelnoten
- 4 rijpe peren
- 4 el walnootolie
- 1 el witte wijnazijn
- 1 tl mosterd
- zout en versgemalen peper
- 1 teentje knoflook
- 1 tl suiker

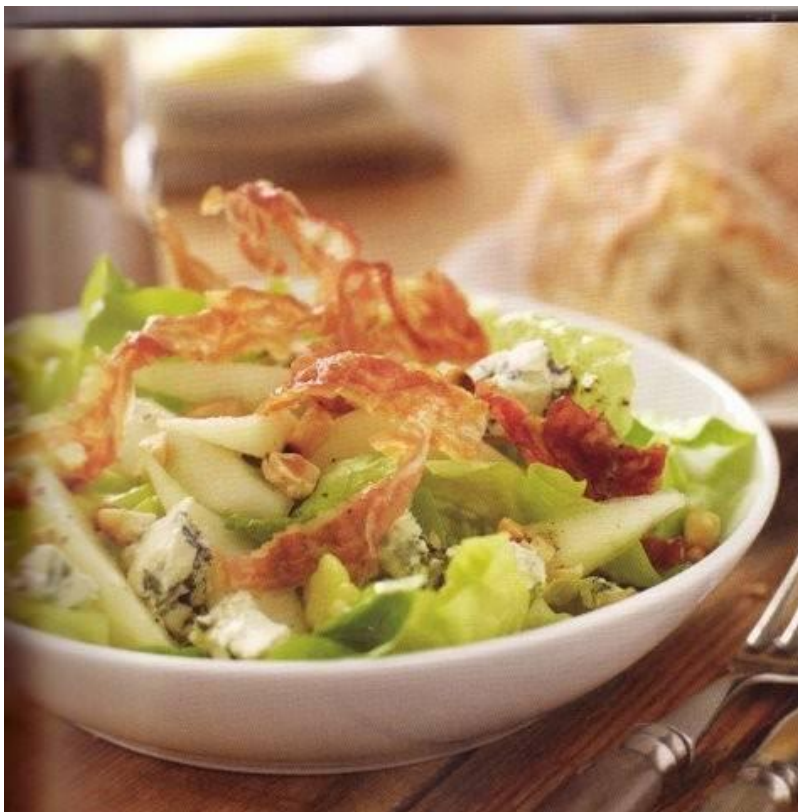
Bereidingswijze

Bak de plakken pancetta knapperig in een droge koekenpan met antiaanbaklaag. Laat ze op keukenpapier afkoelen en breek ze in stukken. Rooster de hazelnoten in de koekenpan en hak ze grof.

Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in partjes.

Verdeel de sla over de borden of in een schaal.. Leg de peer erop en verdeel de kaas erover.

Klop de olie, azijn, knoflook, suiker en mosterd tot een dressing en voeg zout en peper naar smaak toe. Sprengel de dressing over de salade en garneer met hazelnoten (kan fijngehakt, wat je wil) en pancetta. Serveer met knapperig brood en zoute boter en zet een zout en pepermolen op tafel.



Prettige vakantie

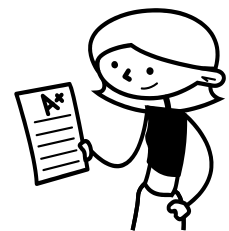


1001Kleurplaten.nl

Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?
Julián Karsten
 2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
12 jaar, in het ziekenhuis in Alkmaar
 3. Op welke school zit je?
de Doorbraak
 4. Wat wil je later worden?
professioneel atleet
 5. Hoe lang zit je op Nova, en wat is er zo leuk aan?
6 jaar, de sfeer
 6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Maaïke, Kiki en Lars ze zijn gezellig
 7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
1000 meter
 8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
3:28:6
 9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
mijn nicht Margriet Berkhout
 10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
Zeke and Luther
 11. Wat is je mooiste CD?
538 zomerhits
 12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
College road trip
 13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Wolf, hij is spannend
- Heb je nog meer hobby's?
voetbal
14. Waar heb je een grote hekel aan?
pesten
 15. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Bastiaan Church



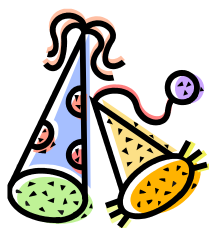
Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Juli en Augustus

Juli

03 Truus Rood
03 Sarah Stoop
07 Pim van Wechem
09 Sylke Nannes
09 Carmen Versteegh
11 Piet Stuyt
12 Hubert Hoogeveen
12 Bertie Smit
13 Julién Karsten
15 Tiny Hopman
15 Margreet van Schie
15 Thomas Prins
16 Gré Korthouwer
17 Teun Beers
22 Erik Rademakers
23 Dora Bruin
23 Jeroen Volkerijk
25 Moon Beekhuis
25 Sharen Karsten
25 Lonneke Rademakers
27 Anita Brussel
27 Wilma Dekker
27 Piet Meijer
28 Erna Doodeman
28 Marga van der Pol
29 Marc Kraakman
29 Tristan Miezenbeek
30 Loes Tesselaar
31 Rick Houtenbos
31 Mike Schipper

Augustus

01 Steven de Moel
01 Mariëlle de vries
02 Jeanine de Graaf
03 Tim Roozendaal
04 Marcel van der Oord
05 René de Nijs
05 Wim Dekker
06 Britt van den Berg
06 Floor Vollebregt
06 Huib van Iwaarden
06 Lucas van Rijn
07 Hans Bader
09 Betsy Groen
09 Tilly Wessel
09 Marc Rademakers
09 Pien Karsten
14 Cahty Arnold
14 Cees Modder
14 Wil Jorna
15 Cees van Wijk
15 Willem Backer
16 Jan Berkhout
16 Anouk Vollebregt
17 Stan Rietveld
18 Mariska Pronk
21 Sten van Schagen
22 Henk de Boer
23 Jesse Smit
23 Menno Broekmans
24 Peter Kruijer
24 Peter Robert
24 Tom de Goede
24 Korneel Nannes
26 Robin Tesselaar
27 Margriet Berkhout
28 Tonja Burger
28 Tineke Henselmans
29 Esther Ligthart
30 Eric Dekker
30 Jens Barsingerhorn



Wandelweek 16-23 juni in Ortisei, Italië

Het échte verslag verschijnt in de septembereditie van Noviteit. Dit is een korte impressie.

We verblijven in Hotel Rodes, iets buiten het centrum van Ortisei. Een hotel met mooie kamers, tuin met ligstoelen, zwembad, Finse en Turkse sauna. Heerlijk ontbijt én avondeten. En, ook belangrijk, een terras waar we in de zon én schaduw kunnen zitten met een koud biertje. Je vraagt je misschien af of we wel op pad zijn gegaan.

Niets is minder waar. Elke dag op pad met een plaatselijke gids. Elke dag om 9 uur vertrekken uit Ortisei en wandelen maar.

Nu ligt Ortisei al op ruim 1200 m, maar elke dag gaan we met de lift omhoog of omlaag en wandelen we regelmatig boven de bomengrens.

We hebben élke dag mooi weer, 25-30 graden, blauwe lucht met af en toe van die mooie witte wolken. De eerste paar dagen zijn we al om 13 uur klaar met de route. We kiezen er voor om er nog een wandeling aan toe te voegen. Na een paar dagen hebben we een naam opgebouwd (Die schnelle Holländer) en maakt de gids er nog een lus(je) aan.

Verder in de week worden de wandelingen iets zwaarder en langer. Op donderdag gaat een deel van de groep de Sella-überquerung doen, een zware wandeling-klettersteig. De rest van de groep staat om 3 uur op en loopt naar bijna 2300 m om de zon op zien komen, daarna ontbijten in een hut.

Op vrijdag nog een relaxdag toe, uiteraard met mooie wandelingen.

Het was een geweldig mooie week, prachtig weer, kleurrijke bloemenweiden, geweldige vergezichten én goed gezelschap.

In het échte verslag van Co staan ongetwijfeld veel meer wetenswaardigheden.....

Peter en Marian



Beach vlaggen

Op initiatief van het jeugdbestuur heeft het bestuur besloten om 2 beachflag's aan te schaffen, bedoeld om bij jeugd wedstrijden prominent aanwezig te zijn. De vlaggen zijn inmiddels door Free- D-Sign geleverd en zien er geweldig uit.

Ook zullen ze ingezet worden bij alle evenementen op onze Novabaan om ons mooie complex nog meer kleur te geven.

Waar de vlaggen worden opgeslagen en wie het aanspreekpunt gaat worden wordt in de volgende krant bekend gemaakt

Piet Meijer



Inbraak bij AV NOVA

In de nacht van 24 op 25 juni is ons clubgebouw bezocht door inbrekers, daarbij is veel meer schade aangericht dan dat er buit is gemaakt.

De daders hebben zich via een bovenlicht vanaf het terras toegang verschaft tot ons clubgebouw vervolgens hebben ze een veiligheidsruit van de binnendeur aan splinters geslagen en daarna vijf binnendeuren ingetrapt.

De buit was de beamer met een waarde van ca. € 500,00. De werkelijke schade is veel en veel groter. Ons gebouw is voorzien van goed en solide hang- en sluitwerk, en vele sloten, door sommige wel eens "Fort Knox" genoemd, helaas blijkt dit niet voldoende om een bepaald mensensoort tegen te houden.

Het is triest dat een vereniging wat draait op de inzet van vele vrijwilligers die gezamenlijk bergen werk verzetten met dit soort praktijken te maken krijgt.

Wij hadden altijd het idee dat gezien de onopvallende ligging en de vele sloten ons dit niet zou overkomen, maar dat was een illusie.

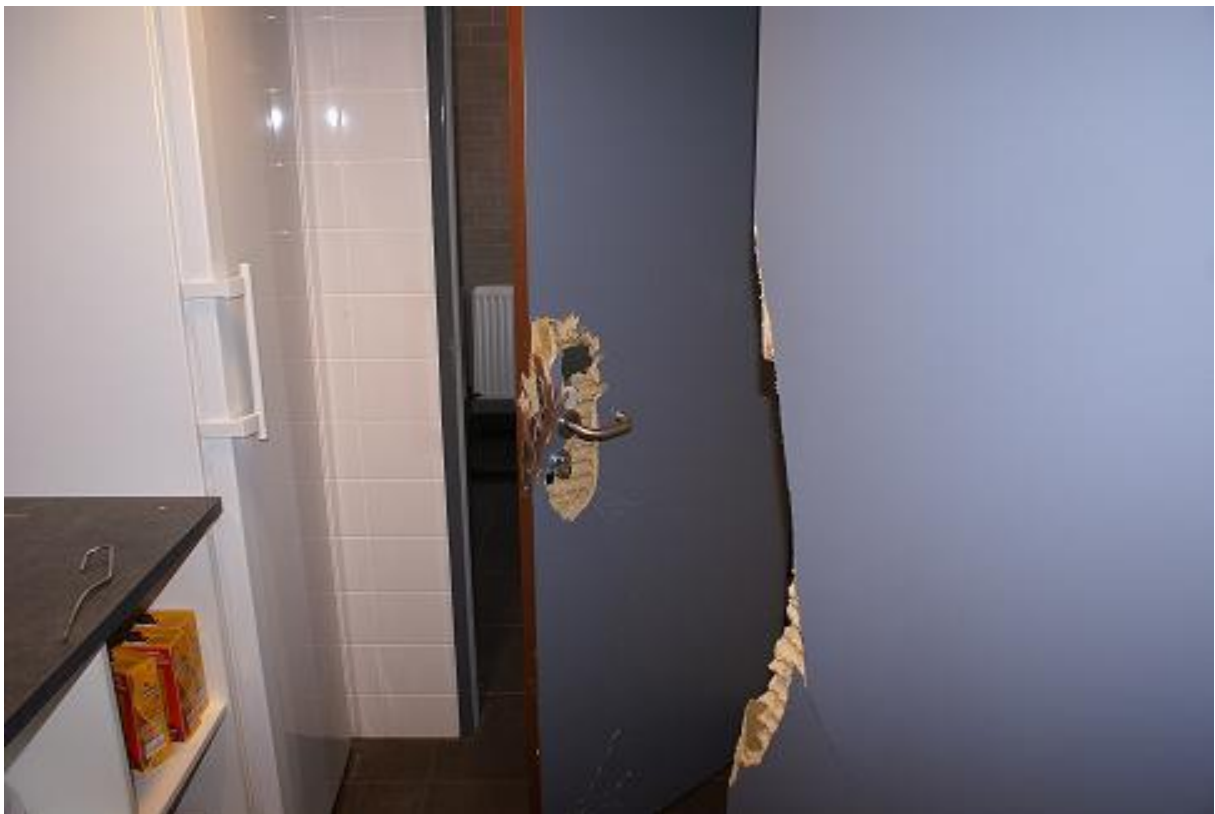
Hoe verder, een alarminstallatie die de nodige kosten met zich meebrengt? we zullen dit in het bestuur gaan bespreken,

Voorlopig zal iedere keer als ik bij NOVA aankom weer maar weer hopen dat alles nog bij het oude is.

Inmiddels zijn de eerste stappen gezet om alles weer te herstellen en te repareren, dat zal even duren want de nieuwe deuren komen pas eind augustus.

Als alles goed verloopt kunnen we het nieuwe seizoen weer met een volwaardig clubgebouw verder.

Piet Meijer



Om een indruk te geven van de vernielzucht van onze ongenode bezoekers hierbij enkele foto's



Evenementen kalender

De Rabo Golden twee maakt een doorstart. We verwachten bij de eerste loop, de Ronde van Tuitjehorn, veel Novaleden, jong en oud aan de start om er een gezellige en sportieve loop van te maken. De Ronde van Tuitjehorn vormt samen met de Verlichtingsloop de Rabo Golden Twee en staat garant voor gezelligheid en loopplezier voor iedereen.



Speciaal is de honderdste Kneesloop van AV Dokev. Er zijn weinig hardloopwedstrijden waarvan ze kunnen zeggen dat ze al honderd keer zijn gehouden. De Kneesloop gaat binnen deze mijlpaal bereiken. Op zaterdag 7 juli wordt de honderdste editie gehouden. Bij dit feestelijk evenement hoort wat extra's vindt het organiserende comité. Het is daarom een goede reden om eens naar Anna Paulowna af te reizen.

Vanaf september neemt het aanbod van hardloopwedstrijden en wandeltochten om uit te kiezen toe. De Verlichtingsloop mag natuurlijk bij geen enkele loper ontbreken in de agenda.

In de vakantieperiode is het wat rustiger. Toch is er voor iedereen wat wils in onderstaande agenda van regionale evenementen. Van kleinschalige knusse evenementen zoals de kermisloop van Zijdewind, speciale lopen zoals de overlevingsloop of de Damloop, het grootste hardloopevenement van Nederland met altijd een topveld en wellicht Olympische kampioenen aan de start.

Juli

07-07 100e Kneesloop, locatie Kneeskade, watersportvereniging, Anna Paulowna
Programma: 500m, 1 km, 3 km, 7.6k m eerste start 18.45 uur Wandeltocht 7.6km 18.00 uur
Inschrijfgeld jeugd t/m 15: € 2,50 Senioren: € 5,00 Telefoon 0223522169 www.atletiekvereniging-dokev.nl

08-07 Novabaan Clubkampioenschappen jeugd ook junioren A / B. De clubkampioenschappen voor de jeugd. De pupillen zullen een driekamp (sprint, spring- en een werpnummer) en een lange afstand doen. Aanvang 12.00 uur. De junioren doen een zeskamp. Aanvang 11.00 uur.

14-07 63e Stratenloop Tuitjehorn, 0,5 km - 1 km - 1,5 km - 3,3 km - 7 km

15-07 Novabaan Clubkampioenschappen senioren / masters

25-07 Zee van Tijd Strandloop, Julianadorp, strandloop over 3 en 6 km, www.noordkopatletiek.nl



Augustus

29-08 Overlevingsloop, strandpaviljoen Huisduinen, woensdagavond strandloop over 4 of 7,3 km die deels door water en door de duinen gaat. www.noordkopatletiek.nl

30-08 Hemmeromloop, Hem, 5, 10 en 16,1 km en wandeltocht 10 en 20 km, www.hemmeromloop.nl

September en later

08-09 Kermisloop Zijdewind diverse afstanden TAV. Info: www.tav80.nl

23-09 27e Dam tot Damloop, van Amsterdam naar Zaandam. Diverse afstanden www.damloop.nl

28-09 Nacht van Nova De Nacht van Nova is een wedstrijd met je trainingsmaatjes. Er wordt een sprint-, spring- en werpnummer gedaan. Om 20.00 uur is er een ouder-kind estafette. Hiervoor moet je je wel voor opgeven. Daarna is er nog een lange afstand (600/800 of 1000 meter).

30-09 Nova Kompas wandeltocht

30-09 Texel Halve Marathon, 10 en 21,1 km van de boot naar Den Burg, www.texelhalvemarathon.nl

07-10 Rondje Bergen, Bergen 5, 10 en 16,1 km www.rondjebergen.nl

07-10 Westfriesgasthuis Loop(t), Hoorn www.westfriesgasthuis.nl/loopt Kidsloop 1, 5 of 10 km. De De kidsloop start om 10.00 uur, de 10km start om 11.00 uur en de 5 km start om 11.03 uur.

21-10 Kermisloop Petten Er kan op drie afstanden worden meegegaan, de 1 km. voor deelnemers tot 12 jaar en de 5 en 10 km. Info: www.kermisloop.nl/

04-11 Boerenkoolloop NOVA, 5, 10 en halve marathon