

***In deze Noviteit van
Mei/Juni 2012***

Heer en Meester circuit 25 mei

Een verslag van afzien in Otterlo!

Zandvoort circuit run

Sportweek 4 juni op het Novaterrein

Quiz waar of niet waar!

Dirk Jan in Finland

Inhoudsopgave

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

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtsjes	10
Gevonden voorwerpen	11
Diversen kantine	11
Prietpraat	12
Eieren "Dick Smit "	13
Puzzel "Sudoku"	19
Louis v.d. Berg "De grote finale in Woerden"	24
Jeugdportret	29
Verjaardagen	28
Recept "Pesto"	33
Ruud Doodeman "Volg de lokroep van de natuur"	39
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Duintraining	9
Heer en Meestercircuit	9
Co Duineveld "Sportief wandelen "	14
Hardloopronde TH	17
Truus de Maare "Sportief Weekend"	18
Peter de Ruyter "Een weekend afzien"	20
Uitslagen WC diverse wedstrijden	23
D.J.Giskes " Indoor WK Finland"	26
Quiz "waar of niet waar!!"	27
Deni van Schagen "Zandvoort circuit run"	28
Uitslag quiz	33
Ruud " Paaspolderloop"	39
Totaal Uitslagen WC	34
Coopertest 27 april	34
Totaal Uitslagen WC	34
Ruud " de hel van het noorden"	36
Aankondiging Heer en Meester	40
Aankondiging Clubkampioenschappen	41

Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
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	
17.30 tot 18.30	G-Atletiek	Maaïke + assistent trainers: Lars, Kiki, Jesse
17.30 tot 18.30	Pupillen A1	Ilse + assistent trainers: Rick, Davina
17.30 tot 18.30	Junioren C	Louis + assistent trainer Carol
18.45 tot 20.00	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 + assistent trainer: Deni
18.30 tot 20.00	Junioren B + ouder	Maaïke en Ilse
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, + assistent trainer: Lonneke
17.00 tot 18.00	Pupillen B	Henry Hofmann, + assistent trainers: Mike
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Peter Robert,
Vrijdag	Novabaan	Trainers
17.30 tot 19.00	Junioren D	Maaïke+ assistent trainers: Lars en Kiki
19.00 tot 20.30	Junioren C	Maaïke + assistent trainers: Lars en Kiki
Zaterdag	Vertrek bij Zandspoor	Trainers
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	Vertrek bij Zandspoor	
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:

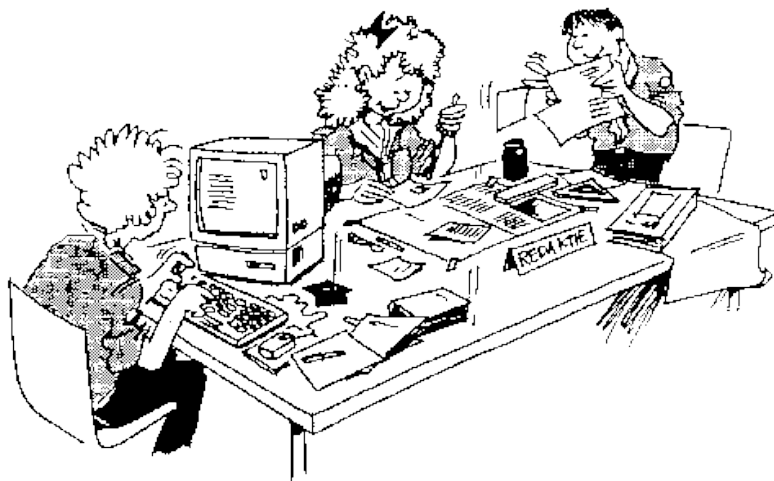
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Henry Hofmann	Zwanebloem 18	Tuitjenhorn	0226 39 4974
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

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

De lente heeft zich aangekondigd waar we met z'n allen nog niet veel van hebben mogen genieten. Op de radio hoorde ik dat het de koudste maand april is geweest sinds de afgelopen 15 jaar. Laat de zonnegod met ons zijn en ons een paar heerlijke zomerse maanden schenken. Even een kritische noot aan alle leden, de cross wedstrijd van 11 april op het Novaterrein was slecht bezocht zowel door de jeugdleden als de senioren. Hierbij een oproep om in het vervolg gehoor te geven als er wedstrijden door onze vereniging worden georganiseerd. Heel veel vrijwilligers zijn een of twee dagen aan het werk om alles zo goed mogelijk te laten verlopen. Het is ook voor de atleten die wel aanwezig zijn, leuker en sportiever als er meer concurrentie is. De zomercompetitie van de junioren is begonnen en daar is een zonnetje altijd wel op z'n plaats. Op zaterdag 12 mei is de eerste competitiewedstrijd van de pupillen bij Nova, hierbij een oproep voor eventuele vrijwilligers, hulp is altijd welkom. Om even in de jeugdhoeke te blijven, willen wij van de redactie een beroep op jullie doen om boodschappen te doen bij supermarkt Deen, voor de jeugdsponsor actie. Hierbij kunnen jullie onze vereniging steunen ! Jippie a jee, naar de Deen hoezee!!!!!!



In Woerden is de finale cross competitie j.l. geweest. Louis heeft er over geschreven en er zijn top prestaties neergezet door onze jeugdleden. Klasse.

Velen van ons zijn mee geweest naar Otterlo, het trainingsweekend. Altijd leuk als er dan ingezonden stukjes komen, van een geslaagd weekend. Er is een bijdrage geleverd door Truus de Maare, Peter de Ruijter en ons mede redactielid, Ruud met een leuke quiz, tevens zijn de antwoorden vermeld. Spannend hoor, wel of niet waar. Ruud heeft veel inspiratie opgedaan tijdens de fietstocht, want schrijfstof genoeg, Dick Smit heeft een verhaal over eieren!!

Ook even een eervolle vermelding van een kampioenschap.....Dirk Jan Giskes, heeft op de eerste WK indoor, in Finland, (Helsinki) een zilveren medaille behaald op de 14 kamp! Proficiat Dirk, ik denk dat je kunt terug kijken op een hele mooie en bijzondere wedstrijd.

Er wordt meer sportief gedaan en wel door Deni van Schagen, die met een paar maten de Zandvoort-circuit run heeft bezocht. Deni heeft er een stukje over geschreven. Leuk. Sportief wandelen blijft toch ook heel populair onder de mensen. Vooral een vrouwenaangelegenheid, waarom dat is blijkt uit het stukje van Co Duineveld, die met ons zijn ervaring wil delen over de maandagmorgengroep. Alle schrijvers bedankt voor jullie bijdragen.

De wandelvierdaagse is alweer verleden tijd, voldoende deelname en het weer liet ons niet echt in de steek. We kunnen terug kijken op een geslaagde week. Een ieder die geholpen heeft bedankt. 25 mei is er het "Heer en Meester circuit" komt allen kijken of nog beter meedoen, als je je wilt meten met andere atleten van diverse clubs uit de regio.

Langzamerhand komt er een einde aan dit redactioneel, de meivakantie is ook geweest als deze Noviteit jullie bereikt. Op naar de zomervakantie en de wandelweken in Italië, die meester zijn gemaakt door Peter en Marian. Alvast heel veel plezier toegewenst!

De volgende Noviteit komt uit begin juli, eind juni zien we graag jullie stukjes tegemoet. Onze vaste rubriek schrijvers krijgen via de mail hier bericht van. Nieuwkomers zijn natuurlijk altijd welkom. Geniet van deze Noviteit, wie weet in de achtertuin, lekker met een zonnetje, wie zal het zeggen.

De Novaredactie:

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	Zigt 33	Warmenhuizen	0226-39 4353

novakrant@hotmail.com

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

Van de voorzitter,

01-05-2012

Bijna was ik geneigd om van den voorzitter te schrijven, want ik zat een boekje over de tweede wereldoorlog te lezen. Dit boek gaat over de aanval van de Duitsers op vliegveld Valkenburg op 10 mei 1940. Je weet hoe dat gaat tegen de Dodenherdenking is er op de televisie ook weer de nodige aandacht voor die tijd. Maar dit terzijde.

Lintje

Ook in deze tijd is de traditionele lintjesregen. Een van de NOVA getrouwen is door de Koningin gewaardeerd voor haar vrijwilligerswerk, o.a. voor NOVA. Namens bestuur en leden een hartelijke felicitatie aan Agaath v.d. Welle voor dit feestelijke gebaar van onze Koningin.

Beleidsplan

Voordat we bezig waren om voor onze vereniging een nieuwe baan te krijgen, waren we bezig met een beleidsplan, omdat we structuur in onze vereniging wilden houden of verbeteren. Doordat we met een nieuwe baan bezig waren, slokte dat veel tijd en energie op. We lieten het maken van een beleidsplan toen voorlopig liggen om met de dingen van alledag bezig te gaan. Nu de baan er ligt en wij met zijn allen zijn uitgehijgd, hebben we het maken van een beleidsplan weer opgepakt. De eerste sessie zit er op en we hebben er een volle zaterdagmorgen aan besteed met het hoofd van Traduco, Nico Groen. Op niet al te lange termijn gaan we ook de vrijwilligers en trainers bij het project betrekken om zo tot een breed gedragen beleidsplan te komen. Een plan waar we jaren mee vooruit hopen te kunnen en die misschien in de toekomst hier en daar aanpassingen behoeft. Een ding staat wel vast, onder invloed van de crisis zal er op de sport wel bezuinigd gaan worden. Niet alleen op de sport trouwens. Dat betekent dat we in de toekomst waarschijnlijk zeker zoveel meer een beroep op vrijwilligers moeten doen. Voor het beleid van de fusiegemeente Schagen hebben de gemeenten een sportenquête gehouden. Eerlijkheidshalve moet ik bekennen hiervan niets meegekregen te hebben. Uit die enquête is gebleken dat hardlopen en wandelen georganiseerd of ongeorganiseerd de grootste sport is in de nieuwe gemeente. Niet dat dit erg verrassend is, maar het beeld wordt bevestigd. Ook daarvan moeten we kijken of we daar wat mee kunnen en een ledenwinst kunnen scoren. U hoort van ons. De zomer komt eraan, dus worden er weer duintrainingen georganiseerd, let op de aankondigingen.

Jos

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

Heer en Meester circuit 25 mei

Op 25 mei as organiseert NOVA voor de Senioren en Masters, Junioren A en B de derde wedstrijd in het Heer en Meester circuit. De looponderdelen zijn: 400 m horden, 100m, 200m, 800m en 1500m. De technische onderdelen zijn: hoog, ver, kogel en discus.

De deelname kost 2,50 voor de junioren en 3,00 voor de senioren en masters per onderdeel. Bij digitale voorinschrijving krijg je 0,50 cent korting. Digitaal voorinschrijven kan tot de woensdagavond voor de wedstrijd. Inschrijven kan tot 3 kwartier voor aanvang van het onderdeel.

Info en voorinschrijving op:www.everyoneweb.com/baancircuit.

Rijpernieuwtes,

Ik val gelijk maar met de deur in huis. Atletiek en voetbal zijn vaak niet de beste vrienden. Maar dat weerhoudt mij er niet van om de burens uit Warmenhuizen te feliciteren met hun kampioenschap in de vierde klasse A. Zij gaan het een stap hoger proberen en laten Hollandia T in de steek. En die moeten nog alle zeilen bijzetten om niet na een jaar dezelfde klasse alweer te verlaten. Maar dat gaat wel lukken, denk ik. Vios W, nogmaals proficiat. In maart organiseerden wij voor de zevende keer het Atletiekgala. Eigenlijk is dit niet helemaal correct, want de eerste keer lag de organisatie bij Sportservice Schagen en hadden wij een taak in de uitvoering. Maar nu hebben wij dit mooie initiatief overgenomen. Er was weer sprake van een mooie strijd. Atletiek is feitelijk een individuele sport, maar tijdens het Gala wordt er in teams gestreden. Vier personen van elk team gelden dan voor de uitslag. Je ziet dan ook wel dat een goed opgebouwd team uiteindelijk wint van een team met een of twee uitschieters. Dat is wel de charme van dit evenement. Ik geniet altijd weer van het afsluitende evenement, nl. de estafette. De vonken springen ervan af, zo wordt er gestreden voor de overwinning. Alle hulp, begeleiders, jury en uitslagverwerking nogmaals onze dank!

Even iets anders voordat het een vergeten boodschap wordt. Wij hebben de cursus reanimatie en AED op 30 november 2011 herhaald en dat naar volle tevredenheid. Ik ben in onderhandeling geweest met de EHBO Warmenhuizen en wij gaan van november de vaste herhalingsmaand maken. In november 2012 gaan wij in ons clubgebouw op voor onze herhalingscursus. De exacte datum krijgen jullie nog van mij te horen. Ik ben laatst nog in actie geweest met betrekking tot de EHBO. In april hadden wij de eerste vrijdagavondwedstrijd. Leuke, ontspannende atletiekwedstrijden op ons eigen complex. De junioren deden de 80m sprint en wij namen de tijd op. Vincent Fontaine won de sprint van zijn maatjes en struikelde 5 meter na de finish. Hij had schaafwonden aan de knie, de schouder, de elleboog en ook z'n handen jeukten enorm. Als je valt op de kussens van je handen, is dat heel gevoelig. Later ging het wel met Vincent. Want atleten dat zijn bikkels. Jammer vond ik wel, dat de deelname aan deze wedstrijden niet zo groot is. Misschien was het nog te koud. De temperatuur wil nog niet zo omhoog schieten. Midden april is de Vierdaagse. Vier of vijf dagen wandelen in de omgeving van Warmenhuizen en Tuitjenhorn. De wandelaars kunnen kiezen uit twee afstanden, waarbij de 5 km het populairst is. Vijfhonderd wandelaars konden wij begroeten en het is een geslaagd evenement geweest. Het weer werkte vooral op dinsdag (heel erg koud) en woensdag niet erg mee. Als verkeersregelaar sta je stil en dat maakte het baantje toch wat vervelend. Een jongen maakte de volgende opmerking op die koude, trieste dinsdag "Doet u dit nu vrijwillig?" Het antwoord is natuurlijk ja en de dankbare blikken en woorden zijn dan genoeg. De vrijdag van de afsluiting is het dan toch goed weer en heb ik genoten van alle indrukken. Heel veel wandelaars vulden in het clubgebouw het wedstrijdformulier in. De harmonie DSV speelde een gezellig stuk muziek en de welverdiende medailles vonden gretig aftrek. Wederom dank aan alle vrijwilligers, wij kunnen elk jaar op hen rekenen.

Het te raden woord was:

Schrikkeljaar.

De winnaars hebben hun prijsjes thuisbezorgd gekregen.

Prijswinnaars:

Lynn Dekker	Sint Maarten
Merel Heman	Warmenhuizen
Meis Poland	Warmenhuizen
Ids Sijtsma	Tuitjenhorn
Jennifer de la Porte	Warmenhuizen
Daan Berkhout	Warmenhuizen
Pauline Kokmeijer	Tuitjenhorn

Op 30 maart was de feestelijke opening van de Hoge Akker.

We startten met het oplaten van ballonnen. Een prachtig gezicht en heel verrassend hoeveel kaartjes er teruggestuurd werden. Wij ontvingen 62 kaartjes en de verste twee kwamen uit Duitsland en Maastricht. Eind april is op en rond ons complex een veldloop, georganiseerd door Sportservice Schagen. Zij hadden dit prima geregeld en het programma werd vlot achter elkaar afgehandeld. Ook bij deze wedstrijd had ik wat meer deelname verwacht. Ik heb me laten verleiden om aan de laatste wedstrijd mee te doen. Een loop voor opa's, juffen, meesters, vaders, moeders enz. Na een celibaat van ruim 10 jaar, voelde dit toch wel weer goed aan. Ik laat het echter bij één keer, mijn knieën kunnen het echt niet meer aan. Ik stond dus op het ereschavot en ik zeg tegen de winnaar, dat deze

plek me wel bevalt en dat ik nog eventjes blijf staan. Als je vaak op het ereschavot staat, wen je er vast aan. Maar als je er bijna nooit hebt gestaan, voelt dit toch wel goed. Komende zondag gaan buur Aad en ik meedoen aan de wandeltocht in Zijpe. Een wandeling door de bloembollenvelden van 30 km. Heel mooi!

De mazzel,

Theo Tesselaar



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 130 leden lid van de **nieuwsbrief**. Ook 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:

- Bruin suede laarsjes mt 33
- Zwart Tshirt M
- Aquablauw fleecetrui mt 152
- Blauwe bodywarmer met rode binnenvoering (Hans) staat erin geschreven.

De spullen zijn te vinden in de kist gevonden voorwerpen in de kleedkamer

Pietpraat

Het is Koninginnedag als ik dit verhaaltje schrijf. De zon zorgde ervoor dat ik op tijd de benen over de kant gooide want er moet nog het een en ander gebeuren vandaag. In de eerste plaats dit epistel maken, want het is de uiterste inleverdag en daar probeer ik me aan te houden.

Toen ik de vorige Noviteit zag schrok ik wel even. Met dikke letters op de voorpagina: Wandelvierdaagse 23-27 april. Dat hadden we in het organisatiecomité niet afgesproken. Het zou de week eerder zijn en dat had ik al aan verschillende mensen en instanties doorgegeven. Dus een correctie maken om dit misverstand uit de wereld te helpen. Ik denk dat het gelukt is want bijna 500 wandelaars meldden zich. Ongeveer gelijk aan vorig jaar. De jaren daarvoor was het echter beduidend meer met ruim 600. Wellicht komt dat aantal een volgend jaar met mooier weer weer terug. Toch kunnen we terugzien op een geslaagd evenement al was het koud en op dinsdag regenachtig. Ook dreigde er met de medailleuitreiking op vrijdag toch nog iets mis te gaan. Ik had een foutje gemaakt en bij het gereed zetten van de medailles de gouden bij de bronzen gedaan. Gelukkig werd het vrij snel ontdekt en bleef de schade beperkt.

Ik was er zelf niet bij want vrijdag begon voor mij en vele anderen het trainingsweekend en ik ging op die dag al op tijd met nog 9 anderen op de fiets naar Hoenderloo en hoorde het pas vrijdagavond toen ik telefonisch meldde dat we goed waren aangekomen. Ja, wel een beetje dom. Het trainingsweekend verliep overigens weer prima. De deelname was niet zo groot als andere jaren, maar we zijn weer heel sportief bezig geweest. Hardlopen, wandelen, keezen, klaverjassen, fietsen en ook nu weer een bonte avond. Alles weer prima verzorgt. De heel sportieve fietsers, waar ik toe behoorde, gingen in een dag heen en op maandag weer terug. Wegcaptain Wim de Maare had weer een mooie route uitgestippeld, dat is hem wel toevertrouwd. Voor zover ik me kan herinneren ging het maar 1 keer even mis, maar dat was snel recht gezet.

De woensdagmiddag erna was de scholierenveldloop op onze accommodatie voor leerlingen van de basisscholen in de gemeente Harenkarspel en georganiseerd door Sportservice Schagen. Ook weer een mooi evenement en ik had me ook als hulp aangemeld. Ik mocht voorfietsen. Gelukkig niet bij elke start, want het bleek toch nog niet eenvoudig om de lopertjes voor de blijven. Af en toe haalden de jeugdige lopers mij bijna in. Wordt het toch minder met me? Terugdenkend aan de fietsrit naar Hoenderloo van 150 km zonder problemen kwam ik tot de conclusie dat het toch nog wel mee valt. Maar het explosieve blijkt toch wel iets te verminderen. Mag het?

Over crossen gesproken. Op 25 maart was de clubcross. De opkomst viel me niet helemaal mee en ik kwam tot volgende gedachten/conclusies. Je hebt:

- thuisblijvers, deze hebben echt wat gemist. Oorzaak? Faalangst?
- kijkers, deze hebben wat lichte pijntjes, moeten kinderen aanmoedigen of?
- uitstappers, moedig om te starten maar onvoldoende voorbereid? Te snel gestart? Overmoedig? Redelijk getrainde atleten moeten toch wel 9 km kunnen volbrengen.
- finishers, dat zijn in mijn ogen in feite allemaal winnaars.

Er was wel een heel groot niveauverschil, maar ik had de indruk dat de eerste en ook de laatste de minste moeite hadden.

Ook de competitieploegen zijn inmiddels met hun wedstrijden begonnen. De resultaten zullen we zeker nog wel lezen.

Hoewel het nog wel een tijdje duurt is de voorbereiding voor de Boerenkoolloop ook alweer begonnen. We kunnen weer rekenen op de medewerking van de Vezet. Er is ook een kans dat er een aantal A.H. medewerkers aan de start verschijnen op uitnodiging van de Vezet.

We onderzoeken nog of de mogelijkheid bestaat om met voorinschrijving te gaan werken. Zeker is inmiddels dat er met startnummers voorzien van het Vezetlogo zal worden gelopen. Zo proberen we deze mooie loop wat verder op te krikken.

Tot de volgende keer,

Groeten,
Piet van der Welle



Eieren!!

Een hartstikke leuk loopje van de wintercompetitie is de achtervolgingsloop in de duinen bij Groet. De achtertuin van Pim en Emmy waar na afloop de koffie altijd klaar staat en even bijpraten over van alles en nog wat.

Hoofdorganisatie Marian en parcoursuitzetter Peter waren deze keer verhinderd.

De werkzaamheden waren nu uitbesteed aan Pim, die de wekker al in alle vroegte had laten rinkelen, dit tot lichte ergernis van de andere huisgenoten.

Met een rugzak vol Nova bordjes, tie ribs, plakband, hamer en de plattegrond met de routebeschrijving, toog hij op pad om het parcours uit te zetten.

De verantwoording bij de finish lag bij jury lid Jos met zijn secondante. Dat wordt een makkie zei Jos die heerlijk stond te genieten in het zonnetje.

Om de halve minuut starten, tijd opnemen en klaar is kees. Kat in 't bakkie dus! Starten maar.

Hebben we ze nou allegaar al had? Nei, d'r moet er nog ien komme. Arie is er nag niet. wel verd.....!

Arie weer zit je, kom op je moet allang weg weze.

Ze hadden het al opgegeven, maar moed verloren al verloren en met een onschuldige blik kwam hij eindelijk opdagen. Is iederien al weg?

Ja, vanzelf, je bent vulste laat. Hup d'r achteran en Arie stoof weg. Al met al kwam het toch weer helemaal goed en werden er weer uitzonderlijke prestaties neergezet.

Met name door een gebruid echtpaar die uiterst scherpe tijden liet noteren. Altijd gedacht dat ze dit zomaar even uit de losse pols schudden, maar schijn bedriegt.

Ze zijn er bloedserieus mee bezig en gaan er zelfs voor op trainingskamp naar Spanje en wij maar denken dat het alleen maar om het golven ging.

Hup, plotseling waren ze vertrokken terwijl ze de verzorging van het pluimvee aan de buurman overlieten. Deze had dit al eerder gedaan. Een paar handjes graanvoer in de ren en de eieren mee naar huis. Een eitje dus! Maar de kippen raken al

wat op leeftijd, worden wat kaler en de eieren kleiner. Dit tot ergernis van de eigenaar. Dat moet ook anders kunnen dacht hij. De streek in Spanje waar ze altijd vertoeven, daar barst het van dezelfde kippen met een hogere productie en de eieren zijn zo groot als tennisballen.

Er moet iets met het voer aan de hand wezen wat ze zo sterk maakt. Nou dan gaan we dat toch gewoon vragen zei zijn ega bij die granja avicola (kippenfokker). Laat mij het woord maar doen. Señor, buenos dias en wijzend op de kippen, alimento para las gallinas. Aha signora, grano de maiz, compor poco dinero. Si signora, gracias señor

En voor een luttel bedrag kregen ze een hele zak maiskolven mee naar huis die wonder boven wonder de controle overleefde op de vlieghaven.

De kippen leefden er helemaal weer van op.

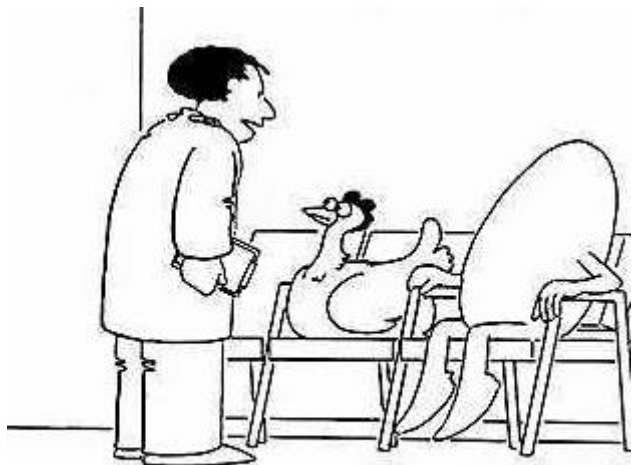
Het is weer als vanouds een heel spektakel in het hok en de eieren zijn fors in volume toe genomen.

Ook staat er nu alle dagen geroosterde maiskolven op het menu, waar de heer des huizes toch wel zijn bedenkingen bij had.

Je weet het immers maar nooit met die Spanjaarden (dr Fuentes Contador enz) maar het is gezonde voeding en ze voelen zich er kiplekker bij.

Oh wie wie wie wie, voor een grote omelet moet je wezen bij Spoorlijntje 3.

Adios, Señor Smit



"Who was first?"

Sportief wandelen op de maandagmorgen

Maandagmorgen 07.30uur gaat de wekker op mijn vrije dag. Beneden op zoek naar de krant om te kijken wat de lokalen (Vios W 1) gespeeld hebben en daarna koffie zetten en een broodje smeren.

Om 08.30 uur op de fiets met mijn "maatje" Hans die net als ik, ook sinds kort lid is van Nova om sportief te wandelen, richting Het Zandspoor. Dit heet niet meer zo maar dit weet een ieder. Hans is mee, uiteraard voor de conditie maar dit is voor hem ook een "inburgeringscursus".

Hij en zijn vrouw zijn nog maar een jaar woonachting in het mooie Warmenhuizen en het is voor hem een sportieve mogelijkheid om de gewoontes van de "gemiddelde" Warmenhuizenaar te leren kennen.

Als wij arriveren om circa 08.55 uur staan de nodige wandelaars ons al op te wachten, zij prefereren de auto boven de fiets. Deze groep is meestal 25 "man" groot en zeer getrouw. Nu zeg ik "25 man" maar het gros is dames, wij mannen zijn ver, ja ver in de minderheid. Eigenlijk zijn wij, in tegenstelling tot de groep op de zaterdag, de enige bezoekers. Een enkele keer komt een "vroeg" boswachter aan met auto. Stipt 09.00 uur geeft Peter het startsein voor vertrek voor 1,5 uur wandelen in het Schoorlse duin. Een enkele "te laatkomer" heeft pech maar kan de groep, gezien het volume wat ze voortbrengen waarschijnlijk nog wel achterhalen.

De aanwezige bosuilen en andere dieren horen de groep namelijk (ook) al van verre aankomen, immers de week en het weekend moeten ff met een ieder doorgenomen worden.

Na circa 10 minuten lopen is het tijd voor de oefeningen die een ieder op zijn eigen niveau kan doen.

Daarna het zwaardere werk waarbij, afhankelijk van de route, Peter de wandelaar toch steeds weer langs verrassende routes leid en met de daarbij behorende aanslag op de conditie.

Bij één van deze toch wel behoorlijke oefeningen van sportief wandelen, kreeg de "kopgroep" een 2-tal dames in zicht die aan het hardlopen waren. Een opmerking van, naar ik dacht van Willem van Truus, werden deze dames gewaar van onze aanwezigheid waarop zij het tempo alras verhoogde, immers ingehaald worden door een groep sportieve "50+" wandelaars is toch wel het toppunt!

Het geeft wel aan de gedrevenheid waarmee deze groep beoefenaars de sport o.l.v. Peter beoefend. De conditie moet goed zijn en kunnen een aantal van deze groep in juni en september met een gerust hart afreizen om daar de toppen van de Dolomieten te bedwingen.

Zelf let ik eigenlijk nooit op waar ik wandel, ik zou aan het einde van de wandeling echt niet weten hoe of wat we gelopen hebben maar wel dat ik mijn hart stevig voel kloppen en de kleding verre van droog is. Aan het einde nog een korte cooling down waarbij het één van de leden, van de "vlugge voetjes" zoals Truus (van het tuincentrum Rubra) ons noemt, het zelfs gelukt is terwijl hij aan 'n paal hing, deze in het geheel naar zich toe wist te trekken!!

Vervolgens scheiden onze wegen. De week is goed begonnen en kijk ik al weer uit naar de volgende week.

Met dank aan Peter en Marian.

Co Duineveld

Novaweekend 2012

We hebben weer een prachtig weekend achter de rug. Het was koud, maar de weergoden waren ons goed gezind. Bij elke buitenactiviteit was het droog !

Peter de Ruyter heeft de prijs 'verslag schrijven over het weekend' gewonnen. We gaan er van uit dat hij zijn bijdrage tijdig heeft aangeleverd bij de redactie van de Noviteit.

Wij bedanken de deelnemers voor de kadobon Groba. Voor volgend jaar oriënteren wij ons momenteel op de Achterhoek – (Noord Limburg). Het valt nog niet mee een betaalbare accommodatie te vinden. De accommodaties worden steeds luxer, de huurprijzen schieten omhoog.....

Als datum richten we ons op het weekend 12-15 april 2013.

Wordt vervolgd, Peter en Marian

Hierbij de reactie van Peter de Ruyter:

Beste redactie ik werd afgelopen zondag geheel onvrijwillig gebombardeerd om een stukje over het trainingsweekend te schrijven.

Hierbij stuur ik dan mijn bevindingen van een weekend waar alles moest en niets mocht!!

Groetjes, Peter de Ruijter.



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

Sportief weekend

Het was weer zover, het weekendje weg met NOVA.

Vorig jaar het lustrumweekend (26 jaar) was ik niet mee geweest met het Nova weekend. Maar aangezien wij nu allebei lid zijn geworden om mee te kunnen wandelen met de Nordic training kom je veel in contact met de leden. En krijg je daardoor de kriebels om ook weer te gaan genieten van deze sportieve weekenden. Willem, die wel steeds mee ging kwam altijd met prachtige verhalen thuis. En dat het leuk zou zijn kon ik ook wel weten omdat ik voorgaande jaren ook af en toe ben mee geweest. Voor ons begon dit sportieve weekend in Warmenhuizen bij de slager, waar vrijdagmorgen om half 9 tien fietsende mensen zich hadden verzameld. Plus ook nog Peter Robert die ons kwam uitzwaaien. Willem had net zoals een aantal voorgaande jaren, weer een prachtige route gemaakt. Met Willem en Ruud aan kop vertrokken wij richting Otterlo.

Het was gelukkig droog maar met wel een aardig windje die we veelal tegen hadden. En het was daarbij ook behoorlijk koud. Met de wanten en overschoenen aan zijn we gestart. Na 50 kilometer in Ipendam wachtte ons de koffie met appeltaart en na nog eens ruim 50 kilometer gefietst te hebben zijn we gaan lunchen vlak voor Amersfoort. Toen we daar zaten kreeg Jan Hoogeboom een sms-je van Margje. Die zaten inmiddels nog maar 30 kilometer vanaf Otterlo aan de lunch. Margje was de dag daarvoor vertrokken met haar zus Nelleke en met Riet Pronk en Marian Robert. Voor hen zat het er dus bijna op. Wij moesten nog 40 kilometer.

Aangekomen in Otterlo waren die meiden al een tijdje binnen. Inmiddels was Peter er ook met Ans en Jaap. De koffie met cake stond voor ons klaar en dat smaakte natuurlijk verrukkelijk. Wij hadden inmiddels 152 kilometer op de teller. Geen leuke banden of kapotte fietsen onderweg. Ik neem mijn "helm" af voor de mensen die met ons mee fietsten. Willem en ik hadden al heel veel kilometers getraind voor deze lange tocht om hier met een goed gevoel te kunnen starten. Maar als ik zo om me heen hoorde, hadden de anderen helemaal niet veel getraind voor deze lange tocht. Ik heb er geen één horen klagen of zeuren van `zijn we er nu al gauw of, ik heb een zere kont en moeie benen.

Echt hoor, mijn "helm" af voor hen allemaal.

Langzamerhand stroomden de rest van de deelnemers binnen. Zo'n 26 man-vrouw in totaal.

Er moest natuurlijk ook nog een maaltijd worden klaargemaakt en daar waren de gezusters de Groot en Ans van Jaap en volgens mij ook Riet die voor keukenprinsessen speelden. Die flansten een heerlijke maaltijd in elkaar. En dat smaakte ons voortreffelijk na het fietsen.

Het werd een gezellige avond, met natuurlijk de nodige drank op tafel. En natuurlijk het Keesspel. Jos en Yvon kwamen met een levensgroot keesspel binnen. Dat bedekte de hele tafel. Daar is veel gebruik van gemaakt. Ik zelf had het ooit maar een keer gespeeld maar begreep wel, dat ik hier echt aan mee moest gaan doen want het is een zeer geliefd spelletje wat door het hele weekend veel gespeeld werd.

De volgende morgen was er de wandel- en hardlooptraining verzorgd door Peter en Marian.

Peter en Marian waren met de Paas al een weekje in Otterlo geweest om de boel te verkennen en wat routes te bekijken voor de trainingen. Na een wandeling van plus minus 15 minuten waren we in het bos waar we allemaal heerlijk konden trainen. Moesten zelfs nog een heuvel beklimmen. Ja, echt een heuvel, terwijl John had gezegd dat er geen heuvels waren.

Na de training was er natuurlijk weer koffie met gebak, die volop aanwezig was, aangezien iedereen goed zijn best had gedaan wat lekkers mee te nemen.

Om half een moesten we allemaal buiten verzamelen en gingen we op eigen en gehuurde fietsen een hele mooie fietstocht maken. Met onderweg in Ede natuurlijk wéér koffie met gebak. Aangezien er bij de koffietent een grote markt was werden we een half uurtje los gelaten om even te gaan shoppen.

Daarna was het weer verzamelen om op de fiets te stappen voor het laatste gedeelte van de route.

Aangekomen bij de logeerboerderij troffen we het want de zon scheen volop. We konden nog lekker een uurtje met een potje bier en een zak chips genieten van de zon. De keukenprinsessen plus John gingen daarna weer de keuken in en bereidde weer een heerlijk pan met macaroni gevolgd door een vlapflip.

In de avond was er de Bonte avond, die georganiseerd moest worden op korte termijn, want diegene die het zouden moeten organiseren waren deze keer niet mee. Alleen Ruud was daar nog van over. Maar we kennen allemaal het talent van Marian wat het organiseren aangaat, en die spande Riet Nelleke en Jaap voor haar karretje en die 4 hadden er een hele geslaagde avond van gemaakt.

Allerlei vraagstukken kregen we per groep voor geschoteld en op een gegeven moment moest er uit elke groep iemand op het podium met een inlegkruisje op zijn of haar voorhoofd. Dat werd lachen natuurlijk. Er was natuurlijk net als voorgaande jaren een prijs aan verbonden. De eerste prijs ging naar de groep van Marian en mijn groepje werd één na laatste en kreeg daardoor de mooiste prijs, want die mag volgend jaar de bonte avond organiseren. Het werd een latertje die avond, tenminste voor ons, maar met de nodige wijntjes achter de kiezen vielen we zo in slaap. Werd nog wel eens wakker van Peter die enorme bomen aan het omzagen was, maar nadat ik mijn oordoppen had ingedaan merkte ik daar niets meer van.

De volgende morgen stond er een lange wandel- en hardloop training op het programma. Willem en ik zijn gaan fietsen met onze oudere mannetjes. Taxen en Piet. Die mannen kunnen goed fietsen hoor. Willem had al een prachtige route op zijn gps staan naar Radio Kootwijk. Het was erg rustig op de wegen daar, want al die mensen die daar wonen zaten in de kerk op de zondagmorgen. Terug gekomen bij de boerderij waren er al wat lopers terug en de koffie stond alweer voor ons klaar. Er werd natuurlijk weer volop gekeesd. Dat heb je met die Warmentuuters, die houden van keesen. Na de broodmaaltijd zijn Tannes en Peter, vergezeld door Taxen en Lia naar huis gegaan. Wij zijn met zijn allen naar een wijnboerderij gewandeld om te kijken hoe ze wijn maken. Natuurlijk mochten we ook een glaasje wijn proeven maar het bleef bij één glaasje. Marian had de chinees voor ons allen besteld dus er hoefde deze keer niet te worden gekookt. De keukenprinsessen hadden dus rust. Na het eten gingen Jos en Yvon naar huis. Jos die moest weer aan de bak de volgende dag. Ja Jos, dat heb je als je nog niet in de vut ben. De rest had een rustig avondje met nog wat spelletjes, de tv of een puzzelboekje.

Maandagmorgen op tijd aan het ontbijt want het was gebeurd met het hele gezellige weekend. Margje, Nelleke, Riet en Marian gingen weer in twee dagen naar huis fietsen en van ons groepje van tien bleven er nog zes over die op de fiets naar huis gingen. De rest ging met de auto behalve Arie. Die besloot om wandelend een trein op te zoeken en dan met de trein huiswaarts te keren. Arie traint voor de Strand6daagse, dus dit was een mooie gelegenheid om eens in een ander gebied te gaan wandelen.

PETER en MARIAN, rest mij nog om jullie te bedanken , zeker namens iedereen ,voor dit hele goede georganiseerde weekend ,waar wij heel veel van hebben genoten, en ik hoop dat jullie dat nog vele jaren in goede gezondheid kunnen blijven doen.

Truus.
PS

Natuurlijk ook alle mensen die aanwezig waren, die hebben geholpen om dit weekend zo gezellig te maken bedankt voor alles.

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

Sudokuweb.nl - 3 sterren - nr 1 Sudokuweb.nl - 2 sterren - nr 1

Een weekend afzien in Otterlo!!!

Het begon al om 8.15 uur voor mij, omdat de auto van Peter en Tannis gebracht zal worden. Ik moest daar wel m'n wekker voor zetten. Zij gingen met de fiets om 8.30 uur bij de katholieke kerk tegenover de slager en naast het voormalig zustershuis van start met een zegening van pastoor. Ik ben toen maar mijn spullen gaan pakken om op tijd bij Marina te zijn! Dat lukte gelukkig, ik was om klokslag 14.00 uur bij haar voor de deur.

Alles ingeladen en rijden maar, ja dat dacht je, we reden nog niet op de Koorndijk of het was al "stoppen". Ik vol in de remmen en vraag wat er allemaal aan de hand is? Ze is vast wat vergeten of zo. Nei...Tulpen, zalle we tulpen mee nemen? Welja is goed. Tulpen kocht en rijen maar weer. Nou eindelijk het "nepsetje" is op pad hoor. De reis ging voorspoedig voor we het wisten zaten we op de dijk.

Gezellig geen radio aan want die deed het niet zei Peter van Tannis, geeft niet hoor ik zet Marina wel aan! Ik heb trek in koffie dus gingen we bij MARINA Plaza om een bakkie bij Lelystad. De koffie was prima en de prijs ook. Weer op pad en na veel omzwervingen kwamen we op de plaats van bestemming.

De fietsers waren er ook net, dus die konden zo het schrobhok in om zich oksel fris te maken. Voor ons was er nog een bakkie, want dat had ik wel verdiend! De tafel werd al weer gedekt voor het warm eten. Er kwam een heerlijke geur uit de keuken van gebakken piepertjes en opgewarmde ballen gehakt van slager Aad. Toen kwam het verlossende woord ..."aan tafel". Het smaakte prima gebakken piepers met worteltjes en voor wie dat niet lustte was er witlofsalade en natuurlijk was er paptoe. Na het heerlijke eten moest er natuurlijk effies gewandeld worden.

Toen we weer opperdan waren kwamen John en Lia er ook net aan. Dus was het weer koffie tijd en verplicht anzitten en gezellig wezen!!

We zaten daar dan een beetje gezellig te wezen, was het zomaar al zaterdag 2.00 uur. Zaterdagmorgen 8.00uur.

We mochten uitslapen. Ik denk ik ga er uit dan zal ik de tafel effies dekken. Maar nee hoor kom je beneden zitten ze daar allemaal al. Gauw maar wat naar binnen gewerkt met 2 koffie. Toen gauw verkleed en de schoenen aan want ze waren al start klaar voor de ochtend sessie. Er was een groep die ging fietsen, een die ging hardlopen en de elite die speedwalking deden.

Na twee en een half uur waren we weer terug, en was het dus weer koffie tijd, maar wel met wat er bij. De fietsers waren het eerst maar die waren zo ongeduldig dat ze monchoutaart zonder vulling zaten op te kanen. Dus er was nog vlaaivulling genoeg voor ons.

Na de koffie even het schrobhok in en voor degene die er aan toe was even met de bienen lang uit.

Dan is het alweer etenstijd, gauw wat eten omdat er gefietst moet worden. Een ritje van +/- 40 km.

Met een koppel van 28 man-vrouw op stap (lees fietsen) dat is een hele sliert. Na ongeveer 22 km kwamen we in Ede aan, daar was in een koffiehuis plaats besteld. We mochten achterin zitten hoewel daar een stelletje zat verliefd te wezen op onze bank. Maar als je daar zit en er komt een koppel los geslagen provinciaaltjes aan dan kan dat natuurlijk niet lang duren. Deut zei al dat duurt gien half uur. Het duurde 7 min + 24 sec. voordat ze de kuierlatten namen.

Toen natuurlijk koffie met appelgebak en nog een bakkie, want op ien bil ken je niet zitten. Daarna effies een wandelingetje over de markt, dan kom je allemaal bekenden tegen uit Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Weer terug op de fiets langs 's herens wegen en bospaden. Thuis gekomen (lees de accommodatie) werd het toch wel weer eens tijd voor een alcoholische versnapering.

De keukenploeg ging ook weer aan de slag. Er stond macaroni op het menu wat weer voortreffelijk smaakte en natuurlijk paptoe!

Ja en toen de bonte avond!! Onder leiding van Ruud, Nelleke, Riet en Jaap. We moesten 2 verhalen maken, een waar gebeurd verhaal en een verzonden verhaal. Ik wist niet dat er zoveel leugenaars waren bij de NOVA, wat kunnen die fantaseren!

Ondertussen moesten we ook nog een logo bij de goede bedrijfsnaam zoeken, wat ook niet mee viel. Maar toen!! Het was al donker buiten kwam daar een limousine-hummer het pad op rijden met 2 supersterren er in voor een optreden in ons nederige stulpje. Ze waren uitgenodigd door de bonte-avond commissie. Zij moesten de muzikale ondersteuning doen voor de muzikale bingo.

Wat was nu de bedoeling? Zij speelden een regel van een liedje en wij moesten dan raden van wie het was en het invullen op een briefje. Nou ik wist er gien ien te herkennen. Of dat nou in mijn muzikale kennis zat of die van de muzikanten?

Ik denk het eerste, want Lia de Nijs die in mijn team zat wist het merendeel wel te ontcijferen. Hoewel er af en toe opnieuw ingezet moest worden door de trompettist, dan was het wel herkenbaar voor Lia.

Maar die vrouw op de trekszak, daar keek ik van op! Ze kan zo de dochter zijn van Johny Woodhouse of Bram Mook. Nadat alle liedjes gespeeld waren, was er denk ik niet een die ze alle 50 geraden had. Maar petje af hoor voor Jaap Nieuwland die nog maar kort op de muziekvereniging zit en dan toch maar effies 50 nummers moest leren. En dan Marian Robert die een nog veel groter repertoire kent. Ik heb me laten vertellen dat ze misschien mee mag spelen met het orkest van Andre Rieu.

Na dit muzikale bingo werden de door ons gemaakte verhalen voorgelezen. Een andere groep moest dan zeggen of het waar was of niet.

Na alle waar- en onwaarheden werd het al weer tijd om de prijzen te verdelen, maar zoals altijd komen die op de verkeerde plaats terecht!

Na alle hilariteit moest er weer gekeezd worden. De bezetting was weer goed, 2 tafels van 4 en 1 met 6 spelers. Maar er zijn er ook die het kezen, denk ik letterlijk nemen of ze willen 's morgens gewoon weer fit zijn.

Na al dat gekeez was het weer zomaar zondagmorgen 2.30 uur.

Zondagmorgen; Ik denk ik probeer het nog een keer om 8.00uur mijn bed uit om de tafel te dekken, maar jullie raden het al ze waren me weer voor. Ze zaten alweer op mij te wachten. Sommigen hadden het ontbijt al op, maar er was nog genoeg voor mij.

Vandaag staat er de Erica route op het program een wandeltocht van 15km.

De start was gepland om 9.15 uur. Het was een pittige tocht want er was geen tussenstop voor koffie met gebak. Maar goed dat we zelf wat mee hadden. Water!!

Om omstreeks 11.45uur waren we weer terug. De koffie stond al klaar omdat Erica thuis was gebleven! Er was zelfs nog Marina-taart, die stond nog opgescholen in de bus van Bas.

De keezborden kwamen weer op tafel en er moest weer worden gekeezd!

's Middags was er een uitstapje naar een wijnboerderij. Het was erg leuk en leerzaam volgens de deelnemers. Ik was er niet bij om dat er toch iemand op het huis moet passen. De hele bups was weer tegen etenstijd terug. Er was Chinees eten besteld en dat was er mooi op tijd en het smaakte ook nog prima. En jullie raden het al er was weer paptoe!!

Na het eten werd er weer gewandeld ik vroeg nog aan Marian of we niet konden verdwalen want dat zal niet de eerste keer wezen dat dat gebeurt. Maar dat kon niet zei ze om dat het alleen een rondje om de boerderij was.

Bij terugkomst stond de koffie alweer klaar heerlijk klaar gemaakt door de thuisblijvers maar er was geen taart meer dus moesten we het met een koekie doen!!

Toen we heel relaxed aan de koffie zaten kwam Ruud weer met wat op de proppen, wat moet die nou weer? Hij vroeg of we nog zin hadden in een hersenbreker? Het waren westfriesse gezegdes en daar moesten we de betekenis bij zoeken wat op een ander velletje stond. Je denk dan dat doen we wel effies om dat we toch echte Westfriesen zijn nou vergeet het maar. Volgens mij zaten er spreuken bij die 150 jaar geleden verzonnen zijn! Maar het was weer een leuk tijdverdrijf met weer veel commentaar van vele kanten.

Na de uitslag gingen de eerste alweer naar bed want die moesten er al weer vroeg uit omdat ze 's morgens op tijd op de fiets naar huis gingen. Volgens mij gingen die elke dag op de fiets terug!

Het was voor de meeste wel goed zo denk ik omdat de meeste al om 11 uur naar bed gingen. Wij hebben er nog een uurtje aan geplakt en zijn toen ook maar naar bed gegaan.

Ik dacht nu zal het me toch wel lukken om morgen de tafel te dekken dus de wekker op 7.45u. Ik was al voor de wekker wakker 7.30u. nu zal ik toch de eerste zijn. Maar nee hoor alles zat er alweer. Dus ging ik maar weer op het trappel-end zitten er was nog zat over aan brood en kadetten. De eerste fietsers maakten zich al klaar om de strijd aan te vangen de bandjes werden gecontroleerd en de schoenriempjes werden aangetrokken en ze waren klaar voor de terugreis. Nadat we deze super sporters uitgezwaaid hebben werd er nog een peloton vrouwen aan de start verwacht. Deze toppers gingen ook op de fiets terug. Ze gingen alleen een nachie over. Waar weet ik niet maar ze hadden mooi droog weer. Dus zo kwam het dat Riet, Nelleke, Margje en Marian ook de strijd met de elementen aan gingen. Toen waren er niet zo veel meer over. Die hebben de laatste rommel en lege flessen opgeruimd en hier en daar nog met een bezem langs gezwaaid toen was het ook voor ons klaar. Arie ging lopend terug zei die. Maar dat werd al gauw bijgesteld naar Barneveld en dan met de trein. Wij zijn daarna maar gegaan en zo kwam er voor mij ook een eind aan dit weekend. Samen met John Vader en Marina hebben wij ook de terug reis aan gevangen. Het was weer helemaal top. PETER en MARIAN hartstikke bedankt.

Peter de Ruijter.

Uitslagen Wintercompetitie

11 maart Achtervolgingsloop Groet. 4,5 km

		lft	Tijd	pnt
1	Petra Rol	44	19,00	93,42
2	Henry Hofmann	51	17,57	90,80
3	Carol Rademakers	43	20,20	89,76
4	Dirk Jan Giskens	57	19,37	88,66
5	Matthijs de Groot	32	17,57	88,58
6	Arie Kossen	53	19,12	88,45
7	Jeske Hoogeboom	bm	20,51	86,96
8	Frans Kroes	44	19,17	86,86
9	Rob van Anandel	36	19,19	85,77
10	Piet Meijer	63	21,41	85,32
11	Bianca de Boer	25	21,37	85,02
12	Jos Schalkwijk	54	21,43	82,53
13	Isabel Brus	36	23,00	82,15
14	Nel Meijer	57	24,46	80,50
15	Piet Stuyt	60	23,32	79,88
16	Johan Mink	66	24,15	79,19
17	Hilde Ligthart	38	24,39	77,76
18	Emmy vd Bulk	47	25,29	75,85
19	Marieke Brakkee	56	28,48	65,28

Clubcross Nova, laatste wedstrijd

Wintercompetitie 2011-2012

Heren: 9 km

		lft	Tijd	pnt
1	Hans Bader	46	33.38	93,84
2	Henry Hofmann	51	37.48	85,37
3	Arie Kossen	53	39.23	81,65
4	Rob van Anandel	36	38.23	78,22
5	Dirk Jan Giskes	57	42.05	77,70
6	Ron Janssen	62	46.05	71,47
7	Peter Kruijer	57	44.57	70,36
8	Jos Schalkwijk	54	44.33	69,49
9	Piet Stuyt	60	dnf	
10	Peter Robert	62	dnf	
11	Matthijs de Groot	32	dnf	
12	Piet Meijer	63	dnf	

Dames: 5 km

		lft	Tijd	pnt
1	Petra Rol	43	20.59	93,65
2	Marieke Brakkee	50	31.50	76,93
3	Hilde Ligthart	39	27.52	74,60
4	Emmie vd Bulk	48	28.39	72,84

Frans (Kroes) en Erna (Doodeman) bedankt voor de inzet voor de wintercompetitie 2011-2012. Isabelle Brus en Pim v.d. Bulk vormen samen met Jos, Peter en Marian de commissie voor 2012-2013. Heb je wensen voor het nieuwe seizoen laat het hen weten !

Woerden, 10 maart 2012 de grote finale

Voor de finale van de cross op zaterdag 12 maart in Woerden hebben zich flink wat Nova atleten weten te plaatsen.

We waren al blij met de grote deelname van de Nova jeugd in de crosses waarin men zich kon plaatsen, maar zo'n grote deelname aan de finale, daar doen we het voor. Ondanks een aantal afzeggingen door bijvoorbeeld een orthodontist die geen rekening houdt met dit soort wedstrijden en een beugel even te strak aandraait en verplichtingen op school toch een deelname van 21 atleten.

Bij aankomst hoor ik net via de speaker de binnenkomst van Thijs Hofmann bij de A junioren en bij het betreden van het parcours loop ik vader Henry tegen het lijf, later gevolgd door Thijs zelf. Meteen even het parcours doorgenomen, veel draaien en keren, gras en bosrijke ondergrond en bij de verschillende afstanden nog wat niveauverschillen. Thijs is zelf niet zo tevreden over de wedstrijd, het parcours is ook niet op zijn lijf geschreven, maar wel deelnemen en uitlopen.

Bij de jongens C junioren heeft Jasper Kroes zich weten te plaatsen, ook al zo'n uit de kluiten gewassen atleet. Jasper mag nog wel eens als een speer uit de startblokken gaan en moet dit op het einde dan bekopen maar nu komt het gezonde verstand naar boven, Jasper start wat rustiger, maar krijgt tijdens de wedstrijd geen terugslag en loopt een prima gelijkmatige race tot volle tevredenheid van trainer en vader.

Laura Boekel is de volgende Nova finalist. Voor aanvang van haar wedstrijd hoor ik van vader Siem dat bij Laura de ziekte van Pfeiffer is geconstateerd. Bepaald niet leuk maar ze zijn wel blij dat eindelijk de oorzaak van een aantal ongemakken is gevonden. De verwachtingen mogen we dan ook niet te hoog stellen maar Laura loopt een "bererace" en weet als nummer 10 binnen te komen, boven ieders verwachting en grote klasse.

Als je dan niet zo uit de kluiten gewassen bent, dan speelt je leeftijd wel parten. Marc Rademakers is voor wat betreft zijn indeling heel beroerd jarig en loopt bijna altijd tegen grotere (nou is dat gauw mogelijk) en oudere collega's. Bij de junioren D2 loopt Marc de longen uit z'n lijf en komt als 22^e binnen, midden in het veld, kleine man maar grote prestatie.

Bij de jongens junioren D1 komen 3 blauwe atleten in het strijdperk. Teun Beers moet in het begin nog zijn draai even vinden maar gaat zich dan mengen in de frontlinie en weet met een uiterste krachtinspanning nummer 3 net voor te blijven, dus met een prachtige 2^e plek in de prijzen. Verder hier Julien Karsten en Steven de Moel die onder de aanmoedigingen van de vaders en alle andere Nova mensen respectievelijk als 15^e en 19^e binnenkomen. Dat de inspanning van deze mannen niet voor niets is geweest blijkt wel uit de 2^e plaats in het ploegenklassement en met z'n allen op het podium voor de beker.

Aan iedereen die het maar wil horen heeft Carlien Wabeke verteld dat ze direct na de start niet het initiatief zal nemen maar rustig zal afwachten. We wachten in spanning af en ja hoor, wel in de voorhoede maar afwachtend gaat Carlien mee. In haar klasse is er 1 atlete die haar al een paar keer de voet heeft dwars gezet en ook deze keer is Jasmijn Bakker van Triathlon haar op het laatste stuk de baas. Carlien probeert een paar honderd meter voor de finish de aanval, slaat wel een gaatje maar helaas net niet groot genoeg maar wel een hele mooie tweede plaats. Dat het onderling tussen deze twee atleten wel goed zit blijkt later als Jasmijn en Carlien samen druk pratend aan het uitlopen zijn.

Bij de meisjes pupillen C waarin Femke Wabeke van start gaat niets van een rustig begin, direct na het startschot de gehele groep, "gaan met die banaan". Vanaf het begin tot de streep alles, en dat doet Femke ook en dat levert dit kleine vechtertje een prachtige 3^e plaats op in een heel grote groep waar de onderlinge verschillen heel klein zijn. Achterstand op nummer 2 maar 3 seconden, voorsprong op nummer 4 maar een viertal seconden en weer een podiumplek.

Als we het over "kleine vechtertjes" hebben mogen we ook Erik Rademakers hiertoe rekenen. In de vorige crosses keek Erik nog wel eens om zich heen of achterom maar vandaag niets van dat alles. Alleen maar vol gas vooruit wat voor Erik een prachtige 11^e plek oplevert waar iedereen heel erg van opkijkt, vooral zijn vader en moeder die beretrots zijn en dat ook mogen zijn.

Meike Kruijer gaat van start bij de meisjes pupillen B en we zien haar vanaf het begin meedoen om de eerste plaatsen, maar de verschillen zijn heel klein. Het laatste gedeelte naar de finish loopt wat omhoog. Waar wij staan op een ca. 100 meter voor de streep ligt Meike nog eerste direct gevolgd door een atlete van GAC. Door de vele mensen bij de streep kunnen wij niet zien wie eerste is. Snel naar de streep en..... **Meike Kruijer wint met 1 seconde voorsprong.** Een Nova atlete op de hoogste plaats van het ereschavot, een pracht resultaat.

Volgend raspaard uit de stal, Scott Boekel, vorig jaar nog goed voor een podiumplaats maar dit jaar als pupil A1 een klasse zwaarder ingedeeld. Ook Scott houdt de kleuren van Nova in deze grote groep heel hoog, het is wel geen podium, maar een 9^e plaats mag er best wezen, prima gelopen Scott.

Lisette Doodeman had voor de cross nog geschaatst, iets waar vader Ruud het niet helemaal mee eens was. Lisette trekt zich daar niets van aan. Na een wat afwachtend begin wordt op het einde de turbo erop gezet wat een hele fraaie 6^e plek oplevert. Gezien de snelheid die Lisette op het einde nog weet te ontwikkelen mogen we een volgende keer misschien nog meer van haar verwachten en Ruud, misschien voor een grote wedstrijd eerste een rondje schaatsen??

De laatste Nova atleten zijn bij de jongens de pupillen A2, Tom Hoogeboom, Youri Dekker en Pieter Dekker.

Een paar honderd meter na de start komt er een eerste groepje langs met aan het einde hiervan Tom Hoogeboom, iets verderop Youri en weer iets verder Pieter. De volgende doorkomst loopt er 1 atleet al los van de groep, in een blauw tenue en met de naam Tom Hoogeboom. Hoe langer een wedstrijd duurt hoe mooier Tom dit gaat vinden en ook deze keer is dat zo. Hij staat zijn plaats niet meer af en

Tom Hoogeboom wint met ca. 5 seconden voorsprong.

Weer iemand op de hoogste trede. Maar ook Youri en Pieter mogen we niet vergeten, Youri wordt 18^e en Pieter komt wat later binnen. Dit had volgens Pieter wel wat beter gekund maar hij had veel last gehad van te krappe spikes, ik weet zijn maat niet maar wie kan hem helpen.

In het begin denk je, helemaal naar Woerden, en je moet maar afwachten wat het gaat worden. Als je dan achteraf de resultaten ziet, de vele vaders en moeders die niet alleen het eigen kind maar ook al die anderen aan staan te moedigen, dan rij je fluitend terug naar Warmenhuizen.

Voor ons blauwe kluppie een pracht resultaat en voor de jeugdathleten samen met alle trainers en trainsters en iedereen die hieraan verder meewerkt een stimulans om volgend crossseizoen te proberen nog meer jeugdathleten mee te laten doen aan de cross, maar nu eerst op naar een hopelijk mooi zomerseizoen.

Louis

Zaterdag 17 maart waren Tinij en ik 40 jaar getrouwd. De kinderen hadden tegen onze zin een bord geplakt op ons raam wat door buurvrouw Nelina werd opgepikt.

Denk je de zondag erna alles gehad te hebben komt er een prachtig bloemstuk, volgens ons een echte "vanderWelle" namens Nova.

Nova mensen hartstikke bedankt namens ons beiden.

Louis en Tinij van den Berg

63^e hardlooprunde van Tuitjenhorn

Zaterdagavond 14 juli 2012 wordt voor de 63^e maal de hardlooprunde van Tuitjenhorn georganiseerd. Het is de oudste hardlooprunde van NoordHolland.

Dit jaar is de hardlooprunde evenals vorig jaar in juli, want de gebruikelijke tweede zaterdag van augustus valt wederom midden in de schoolvakantie.

Deze hardlooprunde is onderdeel van de RABO GOLDEN 2, samen met de verlichtingsloop, 1 september, in Warmenhuizen.

De seniorenwedstrijd voor dames en heren in Tuitjenhorn is de eerste wedstrijd van de RABO golden 2-klassement. In dit totaalklassement na Kalverdijk en Warnenhuizen zijn er leuke geldprijzen te verdienen.

Voor de jeugdlopers, die aan beide RABO-lopen hebben deelgenomen is er een extra attentie.

Om 18.00 uur start de eerste jeugdgroep. Voor de andere starttijden, zie bijgaande flyer.

Een ieder kan alvast gaan trainen om op 14 juli de loop tot een goed einde te brengen.

Er zijn inmiddels contacten gelegd met de loopgroep TeamDistanceRunners om een aantal zeer snelle mensen naar Tuitjenhorn te halen.

De prijsuitreiking voor de volwassenen is na afloop in Caribbean Party Center Los Amiguitos.

Alle omwonenden rond het parcours wordt bij deze gevraagd om van 17.30 uur tot 21.30 uur het hardlooptercours autovrij te houden.

Meer informatie is terug te vinden op de website www.hollandia-t.nl

1^e indoor Wereldkampioenschappen 14 kamp of tetradecathlon in Helsinki op 14 en 15 april.

Op 15 april j.l. behaalde ik de 2e plaats/zilveren medaille tijdens de 1e IAUM indoor Wereldkampioenschap tetradecathlon (14-kamp) Tot het 13e onderdeel was het spannend om plek 1 en 2, maar mijn gewichtwerpen was net niet goed genoeg voor een serieuze kans op goud. Dan had ik mijn eigen NR (12,06m) van Jyväskylä ruim moeten verbeteren en dat gebeurde niet. Toch ben ik zeer tevreden met mijn resultaten. Vooral alle loopnummers gingen goed tot zeer goed. T.o.v. de Finse indoorwedstrijd vorige jaar in dezelfde hal scoorde ik 670 punten meer. Hieronder mijn resultaten met 5 PR's, vele NR's, een ER en zelfs een WR 800m (records zijn gemeten als onderdeelresultaten binnen de 14kamp)

Zaterdag 14 april:		Zondag 15 april			
60m	9,21s(NR)	557p	60H	11,92s(NR)	524p
ver	4,43m(NR)	546p	polshoog	2,55m(NR/ER)	446p
800m	2.30,93 (PR&WR)	777p	1500m	5,38,53(PR/NR)	666p
kogel	7,88m(NR)	486p	gewichtwerpen	11,47m	614p
400m	64,63s(PR/NR)	688p	200m	30,04s(PR/NR)	529p
Hoog	1,43m	585p	HSS	9,08m(NR)	477p
3000m	12.18,92(PR/NR)	607p	5000m	22.01,61(PR/NR)	487p
Totaalpunten:		7914p (PR & NR en 3e M55+ atleet op de wereldranglijst !!)			

Ik had de indoor14kamp-wedstrijd in april 2011 voor het eerst meegedaan. Toen verbraken we al met 3 deelnemende atleten het staande ER van ruim 6900 punten. Desondanks werd ik toen 3e op gepaste afstand (ruim 600 punten) van de Fin Juha Helander.

Ik had toen wel de ervaring opgedaan dat ultrameerkamp mij beter ligt dan de decathlon/ 10-kamp.

Dit jaar was ik veel beter voorbereid door o.a. de hele winter op duurvermogen te trainen. Ook mijn technische en sprintnummers had ik "onderhouden". Er bleek al tijdens het WMA WK-indoor (1,5 week voor de 14-kamp) dat mijn lopen goed was. Dus de 2e plaats nu tijdens de WK 14-kamp was met name door de looponderdelen sterk verbeterd. Ik had zelf rond 7900 punten verwacht, maar dan via wat meer punten op kogel, hoog en gewichtwerpen. Dat liep in de praktijk dus anders, maar dat gebeurt eenmaal

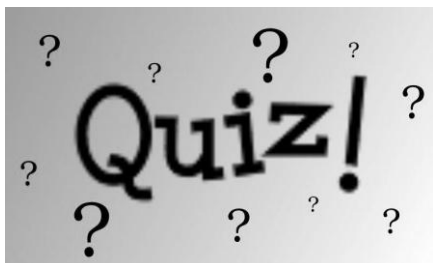


bij een meerkamp. Ik ben uitermate tevreden met mijn loopprogressie (die is terug van weggeweest...na ca. 12-15 jaar). Dat ik tot het voorlaatste onderdeel een echte competitie was voor de Fin Juha Helander had ik wel gehoopt, maar niet verwacht. Dat ik de net 55 jarige Turkse Cyprioot Hasan Kasap aankon, had ik wel verwacht, doordat die geen goed duurvermogen heeft. Hasan 'gaf echt op voor de langere loopnummers' in de loop van de zondag. Hij is ook anders dan anderen.....een gesponsorde, beroepsmatige en politiek belangrijke sporter op zijn eiland, dus die handdoek in de ring gooien, ging niet van harte. Ook zijn podium moest heel formeel worden aangekondigd. Zo ervaar je het onderscheid met mijn sporten, dat in de eerste plaats om het plezier gaat en je gezond en fit voelen.

Dirk Jan Giskes

Nova quiz: Waar of niet waar

Bij het Nova-uitje zijn er literaire talenten boven komen drijven. Bij de "bonte avond" zat een schrijfpodracht sterke verhalen om de creatieve geestelijke vermogens te testen. De opdracht was: Maak per team twee korte beschrijvingen (maximaal een half A4) van een gebeurtenis, (te) sterk verhaal of wetenschapsfeit waarvan:



1 Er één verzonnen en niet waar is of niet klopt.

2. En een epistel wat wel waar gebeurd is of kan bestaan.

Omdat het zonde is om deze kwaliteiten met het badwater weg te gooien. Goede verhalenvertellers Daarom laten we de lezers van de Noviteit graag meeprofiteren van deze hoogstandjes. De vraag is welk verhaal is waar?

1. Een mooie wakdag

Een fantastische mooie ijsdag; Taxen, Jan K. Jaap N., Jan Hoogeb. Peter Robert en nog vele regionale kanonnen schaatsen door de Bannepolder. Prachtig zwart ijs, hemels mooi weer. Grote slagen achter elkaar. Ineens een bocht, gelijk een laag bruggetje. Jan Karsten met zijn fabelachtige techniek voorop, Taxen in zijn spoor en onder de brug drie zwanen in een wak. Je raadt het al en je ziet al, Taxen, Jan en Jaap rijden zo het wak in. De rest kan het nog net beremmen. Zo zit je van het ene moment op het andere moment van de hemel in de nare nattigheid

Waar of niet waar?

2. Vooruit met de geit

Er zijn twee neven die een geit gekocht hebben. Ze zetten de geit op een eiland om hem vet te mesten. Al hun zakgeld hebben zij in deze onderneming gestoken. Wat schetst hun verbazing als de geit op een ochtend van het eiland is verdwenen. De strop is enorm. Ze zitten in zak- en- as. Hij was op de laatste geitenkeuring tot de hoogste klasse toegelaten. Overal wordt er gezocht en er zijn vele verdachten. Tot op de Wallen in Amsterdam wordt er gezocht. Hoe je daar een geit moet vinden is mij een raadsel. De pastoor werd om hulp geroepen. Daar kregen ze nul op het rekest. Ze kwamen te weinig in de kerk om aanspraak te kunnen maken op de hulp van God. De een zegt ten einde raad; "dan gaan we zelf maar bidden! Een Weesgegroet, nee, ik bid er wel tien!" En wat denk je? De volgende dag werd de geit weer op het eiland gezien. Eind goed al goed.

Waar of niet waar?

3. Jubileum een jaar te laat

In 2011 werd 25 jaar Novaweekend groots gevierd. Oud-leden worden uitgenodigd, een mooie locatie in de duinen van Ameland geboekt. Het verblijf wordt opgerekt tot maandag opdat de drank rijkelijk kan vloeien. Mooi geregeld, schilderij gemaakt voor Peter en Marjan (dat met de dag meer geld waard wordt) Maar was er wel reden voor een feest?

Waar of niet waar?

Uitslag: zie verderop

Zandvoort Circuit Run

Op zondag 25 maart deden we mee aan de "Zandvoort Circuit Run "Voor Rick Groen en mij was het alweer de 3^{de} keer en voor Thijs Tesselaar en Mike Otter de 2^{de} keer dat ze meededen. 's Ochtends rond 10.00uur vertrokken we richting Zandvoort. Het was prachtig weer om te lopen, een lekker zonnetje maar toch niet te warm. Daar aangekomen was er meteen een goede sfeer. Het was al aardig druk op het terrein. Er was muziek en er waren veel dingen te doen. Voor onze wedstrijd werd een warming-up voor ons gehouden en daar deden we gezellig aan mee. Toen was om 12.00 uur de start van de 5 km. voor de mannen. Het is een mooi parcours en weer eens wat anders als je met zo'n grote groep van start gaat. De 5km gaat geheel over het circuit. We kwamen alle 4 al erg snel binnen en waren dan ook erg tevreden met de prestaties. We hebben onze tijd vergeleken met vorig jaar allemaal ruim verbeterd!! Dit waren de uitslagen:

Deni van Schagen	19.35	24 ^e
Mike Otter	22.04	66 ^e
Thijs Tesselaar	22.43	83 ^e
Rick Groen	25.16	183 ^e

Van de in totaal 467 deelnemers zaten we dus alle 4 goed voorin. Daarna hebben we nog een tijdje gezellig bij het circuit nagezeten en hebben we een heel gezellige dag gehad. Volgend jaar zullen we er zeker weer zijn en raden deze wedstrijd dan ook zeker aan andere mensen aan.



Deni van Schagen

Winter in Midden Finland tijdens de indoor Wereldkampioenschappen Masters van 3-8 april 2012.

Door: Dirk Jan Giskes

Ik had enkele weken voor vertrek van de KLM bericht ontvangen dat mijn dinsdag vlucht niet ging. Omdat een WK-deelname terplaatse een officiële en tijdige melding bij de lokale organisatie eist, restte niet anders dan een maandagavond vlucht en dan maar kijken hoe ik na aankomst rond middernacht verder ging, of op het vliegveld bleef slapen. Natuurlijk niet de ideale voorbereiding begrijpt een ieder.

Bij vertrek op maandagmiddag 2 april was het in Noord Holland met zo'n 18 graden bijna lente. Dat was 's avonds bij aankomst in Helsinki rond twaalf uur 's avonds al gedaald -4°C en enige sneeuw. Samen met een Italiaanse atlete Nathalia en haar zoon Igor (zij hadden het nog veel kouder dan ik) zijn we daar op zoek gegaan naar vervoersmogelijkheden. Ook belde ik het hotel, dat ik onderweg was en of ik na aankomst in de lounge kon verblijven. (was oké maar ze waren vol dus de kamer was nog niet vrij)

Dinsdag 3 april

Later die nacht tijdens een busrit (soort interliner) van Helsinki naar het 300 km noordelijker gelegen Jyväskylä viel er bijna een halve meter sneeuw en daalde de temperatuur naar -12°C. De chauffeur had er echter zin in en met enkel een 10 minuten verplichte pauze halfweg reed hij met 100 a 110 km/u naar zijn eindbestemming. Ik poogde te slapen onderweg, maar toen er ook nog vrachtwagens werden ingehaald heb ik de aanwezige veiligheidsriem maar omgedaan. Ik ben niet gauw bang, maar dit busritje was rondom de maagstreek redelijk concurrerend met de achtbaan in een pretpark.

Bij aankomst met de bus rond 05.45u! zijn we met de koffers door de sneeuw geploegd richting hotel. Daar bleek de receptioniste degene te zijn waarmee ik gebeld had en gelukkig er was een kamer vrij. Ik kon direct inchecken en slapen na een dag werken en 11 uur reizen. Ik dacht even een paar uur en dan ontbijten...11.30u...wakker...maar te laat voor een ontbijt!

Na een verkwikkende douche en een lokale stadsplattegrond via de receptie dan maar wandelend naar de indoorhal om mij te melden voor de wedstrijden. Die wandeling was nog even afzien gelet op de winterse omstandigheden en fikse heuvels.....daar ging mijn supercompensatie door 5 dagen rust te nemen tot de wedstrijd...dacht ik.

Woensdag 4 april de 5 kamp (60H, verspringen, kogelstoten, hoogspringen, 1000m)

Het eerste onderdeel de horden startte om 10.00u. Dus voor 8 uur in de hal om een goede warming up te doen en wakker/scherp te zijn...dat moet wel voor een goed resultaat. Dat eerste onderdeel is altijd lastig. Met 12.25s was ik tevreden, omdat ik maar 1 keer sneller was. Verder is de 5 kamp prima gegaan...hoewel ik van de 17 gestarte deelnemers slechts 10e ben geworden. Echter wel weer met 3 PR's (verspringen 4,49m = 1 cm meer, 1000m ruim 11 seconden (!!)) verbeterd tot 3,23,18 min en een totaal PR met 100 punten meer tot 2880). Het kogelstoten en hoogspringen had ietsje beter gekund, maar ik ben toch tevreden...vooral met de duizend meter.

Donderdag 5 april

Ik heb 2,60m polshoog gesprongen en ben toen gestopt, want na 20 minuten polshoog moest ik al door naar het gewichtwerpen. Je kunt je energie dan gaan verspillen aan waarschijnlijk foute 3 pogingen op 2,80m, maar met een PR van 2,65 (en de 5 kamp nog in de benen) was dat niet verstandig. Echter daarna bij het gewichtwerpen heb ik mijn doelstelling, om mijn staande NR-indoor (was 11,64m) te verbeteren gehaald.

Ik heb ook wat geleerd van de NL-team manager, want officieel heb ik het zelfs 2 x achtereen verbeterd en dat komt ook zo in de boeken volgens hem. Hij/René regelt de recordmelding. In de eerste poging bracht ik het op 11,76m en in de 2e poging op 12,06m. In de 3e poging verbeterd ik dit niet, zodat ik niet meeging naar de finaleronde van de beste 8, die dan nog 3 pogingen hebben. Bij het inwerpen haalde ik nog 13 m...maar ook dat was niet bij eerste 8 geweest. Maar ik ben tevreden, want de doelstelling op dit onderdeel was behaald. Hoewel het "indoor" is, was het werpen in en "bok koude" provisorische tent vol met kieren en zonder deur, terwijl buiten op dat moment een sneeuwstorm woede. Het moet wel gezegd worden dat de werpcirkel en -sector en wedstrijdorganisatie verder prima waren, maar qua vriestemperatuur/Scandinavisch klimaat was het wel "afzien".

Vrijdag 6 april.....hoogspringen.

Daar bleek de vermoeidheid toch enigszins parten te spelen. Met 1,45m ben ik niet echt tevreden. 1,50m was mogelijk geweest maar ik moet meer trainen op heupstrekking (oftewel niet zittend over de lat gaan....technisch verhaal...maar wel belangrijk voor een wat stramme veteraan). Toch was het meedoen meer dan de moeite waard...ik mocht van nabij toekijken hoe de echte specialisten 'bare foot...op tenenschoenen 1,69m en één Amerikaanse kampioen 1,76m sprongen.

Er werden er door de Nederlandse masterequipe 19 gouden medailles behaald.

En niet met kinderachtige tegenstand....daar kunnen de jonkies nog een voorbeeld aan nemen! Totaal waren er 37 medailles voor de circa 35 Nederlanders.

Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?
Aris Beers
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
Ik ben 10 jaar oud en ik ben geboren in Tuitjenhorn
3. Op welke school zit je?
Torenven
4. Wat wil je later worden?
Profvoetballer
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
Bijna vier jaar en ik vind wedstrijden leuk
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Kiki, Lars en Maaïke, ze zijn aardig en ze helpen goed
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
1000m
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
3.45.5
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Teun en Lies Beers
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
Ik hou van Holland
11. Wat is je mooiste CD?
The Fray
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Tony 10
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Dummie de mummie en de tombé van Achnetoet
14. Heb je nog meer hobby's?
Ja, voetballen en buiten spelen
15. Waar heb je een grote hekel aan?
Schelden
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Juliën Karsten



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Mei en Juni

Mei

02 Hennie Veenstra
02 Tom Hoogland
02 Pieter van der Kuijl
03 Rob Frishert
03 Jos
Hoogeboom
03 Norah van der Veen
04 Celine Limmen
04 Peter Pronk
04 Marijn Pronk
04 Caro Ridder
04 Ciska
Hoogeboom
05 Petra Rol
06 Els Pronk
07 Sjaak Komen
07 Nel Meijer
07 Elli Ruijter
07 Sjaak Komen
07 Caine Noah
08 Atie Pronk
09 Muus Rietveld
10 Vincent Fontaine
10 Sylvia Groen
11 Tijs Hofmann
12 Sophie Aubrun
12 Floor Tesselaar
12 Jord Groot
13 Henny de Groot
15 Dorus de Graaf
15 Jan Wilco Wagenaar
15 Thea van Iwaarden
17 Ria Smit
19 Rob Kruijer
20 Marjan Janssen
21 Kirsten Blom
21 Yvonne Boerdijk
21 Jan Stoop
21 Hans de Jong
21 Sam Wever
23 Piet van der Welle
24 Yvon Louter
27 Dick Nannes
27 Ton Rombout
27 Igmarr Zondervan
28 Gurie Suiker
29 Cor Wabeke
29 Marga Kraakman
29 Sophie Gutker



Juni

01 Elisa Vriendjes
01 Dick Smit
02 Jacqueline Nannes
03 Nathalie Bosscher
03 Ben Mosch
05 Mike Otter
06 Davina Perge
06 Carla Strooper
08 Rina Krom
09 Nelina Bruin
09 Tanja van Dijk
09 Jan Houtenbos
11 Maud Poland
11 Luc Rademakers
12 David van der Welle
12 Robin Zutt
14 Jos de Groot
15 Marian Nolten
19 Ben Giling
19 Milly Pardoen
20 Lars Houtman
20 Sanne Fleur van Rijn
21 Lisa Church
21 Dirk Jan Giskes
21 Elaine van der Ven
22 Chris Pronk
24 Bram Berkhout
25 Myriam Dekker
25 Truus de Maaré
25 Casey Rozenda
27 Linda Hurkmans
29 Tina Schouten
30 Jaap de Jong

**We verwelkomen de volgende
nieuwe leden
bij Nova:**

Caine Noah
Olga Jonker
Anne-Marie
Kroeb
Sophie Gutker
Lisa Oud
Jesse Stoop
Didy Phiester
Sandra Mulder
Djessie Ligthart



Zelf pesto maken

Zelf pesto maken is zo makkelijk en vaak zoveel lekkerder dan uit een potje! Je hebt alleen hele goede basis ingrediënten nodig. en een gerecht om het in te verwerken. En ach, als je dat niet hebt, kun je altijd nog een stuk brood pakken of de pesto weg lepelen.

De ingrediënten:

- 50 gram basilicum, de blaadjes gescheurd
- 1 teentje knoflook
- 20 gram pijnboompitjes
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 1 dl goede extra vergine olijfolie
- Grof zeezout en vers gemalen zwarte peper

Hoe maak je het?

Je mengt alle ingrediënten samen (in een vijzel of keukenmachine), behalve de olie. Doe voeg je aan de mix langzaam in een straal toe. Bij de keukenmachine kun je hem laten draaien terwijl je de olie langzaam toevoegt, bij de vijzel kun je steeds even stoppen, olie toevoegen, verder stampen, weer stoppen, olie, etc...

In de keukenmachine wordt de pesto fijner en vaak ook smeùiger. Maar pesto maken in de vijzel voelt voor mij vaak extra "homemade" en het is ook nog eens een goede work-out!!!!

Daarnaast wordt er beweerd dat de mesjes van een keukenmachine, door het metaal, niet goed zijn voor de basilicum. Daardoor zou een vijzel beter zijn.

O, ja: de hoeveelheden hierboven zijn indicatief, je kunt naar eigen smaak minder of meer doen. Hou ook rekening met wat voor kaas je gebruikt, de ene is weer zouter dan de ander.

Uitslag Nova quiz: Waar of niet waar.

1. Een mooie wakdag

Niet waar, het verhaal is verzonnen maar het had zomaar gebeurd kunnen zijn.

2. Vooruit met de geit

Waar gebeurd. Het betrof twee neven van Lia de Nijs.

3. Jubileum een jaar te laat

Waar gebeurd. Als het al zo lang is dan weet je het juist niet altijd even goed meer..

Wintercompetitie totaal uitslag

	Dames	lft	1e Kermisloop Petten 16-10	2e Boerenkoolloop 6-11	3e Bertusloop Krommenie 20-11	4e Duinloop Castricum 4-12	5e Bosloop Schoorl 18-12	6e Oudejaarsloop Aartswoud 31-12	7e Wervershoof 29-1	8e GUS run 12-2 9e	Achterevoeringsloop Schoorl 11-3	10e Clubcross 25-3	Bonuspunten	Totaal
1	Petra Rol	44		88,44	95,61	90,49	94,20	90,36	96,80	10,00	93,42	93,65	10,00	674,53
2	Emmie vd Bulk	48	72,33	49,44	78,85	73,17	46,39	55,54		10,00	75,85	72,84	10,00	498,02
3	Marieke Brakkee	50	59,40	28,78	68,09	64,56	21,03	36,83	44,04		65,28	76,93	35,00	450,13
4	Isabelle Brus	36	76,82		83,08	82,42			76,29	10,00	82,15			410,76
5	Carol Rademakers	43	87,02			87,25				21,00	89,76			285,03
6	Nynke Barsingerhorn	34		58,69	79,79	80,29	57,46							276,23
7	Bianca de Boer	25						63,08	74,13		85,02			222,23
8	Nel Meijer	57	77,17				63,96				80,50			221,63
9	Tannes Kruijer	55	82,83	80,38										163,21
10	Hilde Ligthart	39								10,00	77,76	74,60		162,36
11	Esther Ligthart	42	68,24	48,59										116,83
12	Myriam Dekker	46		62,95			52,21							115,16
13	Erna Doodeman	46	73,41											73,41
14	Margret de Boer	47	69,84											69,84
15	Renate Sijtsma	37		51,78										51,78
16	Elles Pronk	40		40,86										40,86
17	Jolanda Dekker	38								10,00				10,00

= afgetrokken punten

Uitslag Coopertest 27 april 2012

Naam	Afstand
Ruud Doodeman	3366
Bas Takens	3240
Henry Hofmann	3220
Dirk Jan Giskes	2948
Arie Kossen	2948
Ron Janssen	2673
Peter Robert	2520
Mark Dekker	2492
Dick Nanne	2260
Betsy Groen	2147
Marieke Brakkee	2049
Mariska Barsingerhorn	2043
Diana de Geus	2040
Maria de Wit	1700



			1e Kermisloop Petten 16-10	2e Boerenkoolloop 6- 11	3e Bertusloop Krommenie 20-11	4e Duinloop Castricum 4-12	5e Bosloop Schoorl 18-12	6e Oudejaarsloop Aartswoud 31-12	7e Wervershoof 29-1	8e GUS run 12-2	9e Achtervolgingsloop Schoorl 11-3	10e Clubcross 25-3	Bonuspunten	Totaal
	lft													
1	Henry Hofmann	51	85,73	90,48	91,45	88,84	85,26	89,91	81,62	10,00	90,80	85,37	35,00	667,58
2	Dirk Jan Giskes	57	75,87	80,84	86,25	78,06	75,58	79,44	86,76	30,00	88,66	77,70	35,00	642,71
3	Arie Kossen	53	75,03	79,82	81,46	80,41	80,24	83,05	81,58	30,00	88,45	81,65	35,00	641,84
4	Frans Kroes	44	70,72	76,28	77,27	71,09	74,71	77,60	78,30	30,00	86,86		10,00	582,11
5	Rob van Andel	36	76,57	79,45		81,27	72,63		82,06	21,00	85,77	78,22		576,97
6	Jos Schalkwijk	54	62,41	67,63	72,76	68,73	63,47	72,15		21,00	82,53	69,49	10,00	527,76
7	Theo Tesselaar	55	81,25		89,67	92,24		90,67	95,99	21,00				470,82
8	Pim vd Bulk	48	66,68	71,91	73,95	69,36	66,68	74,13						422,71
9	Ruud Doodeman	45	91,29	98,46				93,87	95,55	30,00				409,17
10	Hans Bader	46	93,03	97,69						21,00		93,84		305,56
11	Matthijs de Groot	32		76,20				71,09		10,00	88,58			245,87
12	Tijs Hofmann	17		78,39				70,72	75,99	10,00				235,10
13	Johan Mink	66	52,40					60,24		10,00	79,19			201,83
14	Rick Houtenbos	46		79,19			79,49			21,00				179,68
15	Paul Blom	46		80,58			76,47			21,00				178,05
16	Piet de Waard	55	85,74	91,68										177,42
17	Ronald Vreeker	44		71,49			71,74			21,00				164,23
18	Peter Kruijer	57	63,75									70,36		134,11
19	Peter Pronk	33		80,00						10,00				90,00
20	Jean Paul Aubrun	51		89,35										89,35
21	Piet Meijer	63									85,32			85,32
22	Ron Janssen	62								10,00		71,47		81,47
23	Piet Stuyt	60									79,88			79,88
24	Bas Takens	18		69,47						10,00				79,47
25	Peter Robert	62	62,12											62,12
26	Dick Smit	68					59,11							59,11
27	Rinus Molenaar	51		49,28										49,28

Den Helder – Schagen geen hel dit jaar

De wegklassieker Den Helder – Schagen is de regionale Parijs-Roubaix van de loopwedstrijden. De wederom perfect georganiseerde loop is een uitdaging voor de 'stoempers' onder de hardlopers, die houden van zware omstandigheden. Speaker Jos Hendriks loodste van de eerste tot de laatste loper sfeervol over de streep. Hij sprak van hemelse omstandigheden. Daar zal toch menig loper anders over gedacht hebben. De 25 km-loop van de marinestad naar het centrum van West Friesland kent in tegenstelling tot de Noord-Franse koers geen kasseien. Het duinlandschap waar de lopers na een kilometer lopen inkomen maakt het echter zwaar genoeg. Vanaf de Donkere Duinen tot Grote Keeten is het vooral op en af. Na Groote Keeten verlaten de lopers de duinen, om via het bollengebied langs de Schinkeldijk in 't Zand aan te komen. Vaak is bij 't Zand langs het Noord-Hollands kanaal en Schagerbrug normaliter de wind de scherprechter.



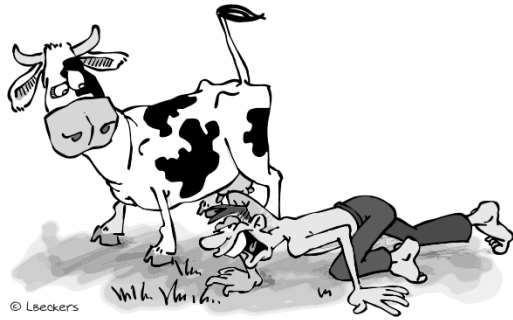
Deze editie hadden de deelnemers over het weer niets te klagen. De zon scheen uitbundig en de wind kwam uit de gunstige noordwesthoek. De strijd voorin om de eerste plek was helaas niet erg spannend. Schagenaar Cees Kestens schudde Albert Timmers bijtijds van zich af en hield aan de finish een ruime marge over. Terwijl de winnaar met een tijd van 1:29:22 binnen de anderhalf uur terug was scoorde de nummer twee 1:32:36. Cees zei na afloop dat hij meer tegenstand verwacht had, nu had hij niet heel diep hoeven gaan. Hier achter streden gerenommeerde atleten met wisselend succes om de overige ereplaatsen. Onder andere Cees Portegeis, Peter Tas en Hans Nijman konden tevreden zijn over hun prestaties. Theo van Graven was minder te spreken, zeker gezien de omstandigheden had hij ruim onder de 1:40 willen lopen wat nu net niet lukte.

Bij het selecte damesveld had de winnares Irene Zonneveld ook niet veel tegenstand. Met 1:41:45 troefde ze Monique Arkenbout-Andriessen met drie minuten verschil af. Bij de altijd zeer levendige estafette was Noordkop Runningteam 1 oppermachtig. De wedstrijd mocht dit jaar door de fraaie omstandigheden dan niet doorgaan als de Hel van het Noorden, afgezien werd er volop. Was het niet door de pittige afstanden en het heuvelachtige duinparcours, er waren er ook lopers die het mooie weer onderschat hadden en te warm gekleed waren en hierdoor zwaar bezweet de markt in Schagen bereikte. Gelukkig is daar voldoende horeca aanwezig om het vochtverlies ruimschoots aan te vullen.

Ruud

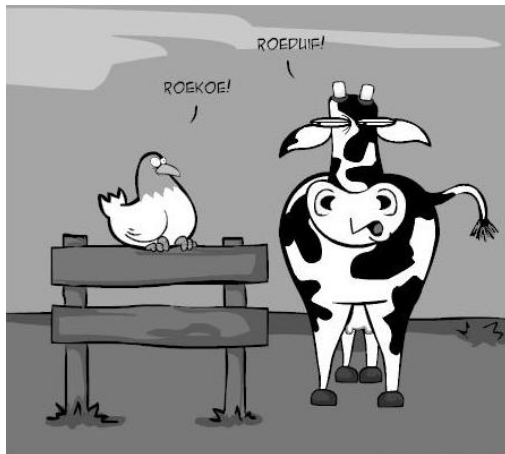
Volg de lokroep van de natuur

Met het voorjaar komt er, naast de pollen, volop energie vrij. De toename van de levenskracht uit zich als eerste door het boven de grond uitkomen van vooral geelkleurige bloemen. Na deze voorbodes is het hek van de dam en weldra zijn ook de muggen uit het niets te voorschijn gekomen. Andere signalen zijn positiever. In het bos van Schoorl hoor je ineens de specht roffelend te keer gaan op het hout. Dit is telkens weer een magisch moment. Het is de lokroep van de liefde van deze fraaie normaal erg schuchtere vogels. Meestal klimmen spechten stilletjes naar de andere kant van de boomstam die uit het zicht is, maar nu zijn ze luidruchtig aan het flirten. Tot zover even het eerste blokje natuur, want het gaat in dit stukje om de connectie van de sport met de natuur.



Bij de atletiek breekt met de lente het begin van het wedstrijdseizoen buiten aan. Met veel elan snellen de Nova-mannen tijdens de trainingen op het tartan om in de vorm van hun leven te komen. In die periode gaan ongeveer gelijktijdig de koeien voor het eerst naar buiten. Het is goed dat de media hier meer aandacht aan besteedt. Elke koe hoort in het groeiseizoen in de wei! Het is belachelijk dat er runderen zijn die jaar rond binnen op stal blijven. Het is machtig om te zien hoe het stamboekvee v-o-l-k-o-m-e-n uit hun dak gaan wanneer ze het groene gras zien en het op een sprinten zetten. Doldriest vliegen de dames de wei in Whoeha! Dat is pas enthousiasme ten top! Het is verbazingwekkend om te zien hoe snel ze nog zijn en hoe hoog ze uit stand kunnen springen na maanden op stal gestaan te hebben. Met onze atleten is dat idem dito. Het elitekorps van Nova is net zo gemotiveerd als viervoetige melkleveranciers. Binnen atletiek bedrijven is leuk, maar onze terra-kleurige buitenbaan is in het voorjaar wat het groene gras is voor de uitstekend geoutilleerd zwart-witte productie-eenheden van de witte motor.

Ja, lezers, wat gaat het hard bij het nieuwe leven. Moeder eend trekt ineens luid kwakend met een hele sliert zigzaggende gele pulletjes achter zich aan door de poldersloten. Hazen dollen ongegeneerd door het open land en trekken verbluffende sprints waarbij ze ineens de hoek omgaan. De lammetjes stralen een en al blijheid uit voor het leven wanneer ze wild zwaaiend met hun staartje



naar de ooi rennen voor wat verse sportdrank. Een enkel kalfje of veulen staat nog onwennig op hun naar verhouding veel te lange poten. Ze lijken haast verbaast over bij de geboorte meegekregen voortbewegings-apparatuur. Tja, in feite is dit ook zo bij onze Nova-elite. Even met de handen de tenen aanraken met gestrekte benen, dat is vrij moeilijk. Vaak lukt het die gasten niet eens. Inderdaad staan ook zij te hoog op hun poten. Volgens mij zijn ze gemiddeld zeker uitgerust met te lange benen ten opzichte van de niet sprintende populatie. Wetenschappelijk onderbouwd onderzoek zou moeten kunnen uitwijzen of dit voor sprinters zeer gunstig loopmateriaal zich bovenmatig ontwikkelt door tijdige aanwending van het loopvermogen. Met andere woorden: is dit gunstige natuurlijke aanleg of wordt het super atletische lichaam gevormd door de harde

trainingen?

Bij de dames is het vrij normaal dat de beenlengte ten opzichte van de mannen langer is. De langbenige vrouwen zetten de toon als toonbeeld van elegantie. Het is daarom goed nieuws dat Nova dit jaar met een damesteam vertegenwoordigd is in de competitie. Er zouden immers net zo veel vrouwen als mannen van de partij kunnen zijn bij de atletiek. Sport zit ten slotte in je genen. Kortom, ga naar buiten en geniet van de bruisende energie van de natuur als het even kan!

R.D.

BAANCIRCUIT 2012

Heer & Meester

FISCALISTEN
ACCOUNTANTS

• 6 april bij T.A.S.'82 in SCHAGEN

ZWEEDSE ESTAFETTE SPÉCIALE

- Loop onderdelen: 100m, 200m, 400m, 1500m, 3000m E.T.
- Technische onderdelen: hoog, ver, kogel en discus
aanvang 19.00uur



• 13 april bij SV. NOORDKOP ATLETIEK in DEN HELDER

KOGELSLINGER SPÉCIALE*

*voorinschrijving gewenst

- Loop onderdelen: 100m, 200m, 400m, 1500m E.T.
- Technische onderdelen: ver, kogel, discus en speer
aanvang Spéciale 18.30uur. Wedstrijd 19.30uur



• 25 mei bij AV. NOVA in WARMENHUIZEN

400M HORDEN SPÉCIALE*

*met voorinschrijving

- Loop onderdelen: 100m, 200m, 800m, 3000m E.T.
- Technische onderdelen: hoog, ver, kogel, discus
aanvang 19.00uur



• 15 juni bij AV. HOLLANDIA in HOORN

POLSHOOG SPÉCIALE

- Loop onderdelen: 100m, 200m, 400m, 800m, 3000m E.T.
- Technische onderdelen: hoog, ver, kogel, speer
aanvang 19.00uur



• 29 juni bij S.A.V. in GROOTEBROEK

KOGELSLINGER SPÉCIALE*

*voorinschrijving gewenst

- Loop onderdelen: 100m, 200m, 1500m, 3000m E.T.
- Technische onderdelen: hoog, ver, kogel en speer.
aanvang Spéciale 18.30uur. Wedstrijd 19.30uur



• 6 juli bij AV. HYLAS in ALKMAAR

200M HORDEN SPÉCIALE*

*met voorinschrijving

- Loop onderdelen: 100m, 200m, 400m, 1500m, 3000m E.T.
- Technische onderdelen: hoog, ver, kogel en speer
aanvang 19.00uur



• 13 juli de FINALE bij AV. HERA in HEERHUGOWAARD

ENGELSE MIJL SPÉCIALE

- Loop onderdelen: 100m, 200m, 400m, 800m E.T.
- Technische onderdelen: hoog, ver, kogel, en speer
aanvang 19.00uur



Info.: www.everyoneweb.com/baancircuit/ of Rosita Poldervaart 0223-637178. e-mail: rpoldervaart@quicknet.nl 2012

1

Paaspolderloop 2012

De paaspolderloop van Nieuwe Niedorp staat al jarenlang op de hardloopkalender. Het aardige van het laagdrempelige loopfestijn op de 2e paasdag is dat door de wisselende datums waarop de paasdagen vallen de weeromstandigheden enorm kunnen verschillen. Het ene jaar is het al behoorlijk warm en een andere keer loop je zomaar op een besneeuwde dijk. Nu was het fris voor de tijd van het jaar, maar omdat het droog bleef was het prima loopweer. Als vanouds liep de route met een lus door de pittoreske bebouwde kom met de fraaie huizen aan het water. Vervolgens een stuk door het zompige weiland en op de dijk langs het kanaal, waar de tegenwind er meestal voor zorgt dat het veld flink uiteengeslagen werd. Op de klinkers naar de finish in de Dorpsstraat kan het publiek menige laatste eindsprint tegenmoet zien.

Na het wandelprogramma, de diverse lopen voor de jeugd en de 5 kilometerloop was de 10 kilometer de hoofdwedstrijd. Zoals gebruikelijk moesten de meest gretige atleten met zachte dwang tot achter de startstreep geleid worden. Nic Houter begeleidde als speaker het evenement; nog altijd is hij zeer enthousiast en is hij prominent aanwezig en alert op het wedstrijdverloop. Bij de mannen was het grote duel tussen Egmonder Pim Molenaar en Michiel de Ruyter uit Heerhugowaard. Na de eerste van de twee ronden liepen zenog bij elkaar terwijl Ron van Diepen, veelvuldig winnaar wegens een blessure moest onderweg afhaken. In de tweede ronde wist de Pim Molenaar met een eindtijd van 31:52 Michiel de Ruyter met een luttele 14 seconden verschil af te troeven.

Het zag er bij de dames naar uit dat Barbara Tesselaar met grote overmacht zou gaan winnen. Na de eerste ronde had ze al een straatlengte voorsprong opgebouwd. Helaas gooide een opkomende achillespeesblessure roet in het water en moest ze noodgedwongen uitstappen. Thuisloopster Lida Deen leek aanvankelijk te kunnen profiteren van dit ongemak, maar Eileen Groenland uit Limmen zette een sterke laatste ronde neer, passeerde de Nieuwe Niedorpse en pakte de overwinning dames in een tijd van 40:24.

Clubkampioenschappen voor: Dames en Heren Senioren + Masters

(Jun. A + B doen niet mee voor de prijzen)

Programma :

**Vrijdag 25 mei, Heer en Meester baancircuit Nova
(aanvang volgens chronoloog)**

Dames: - 1500m.

Heren : - 3000m.

**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.

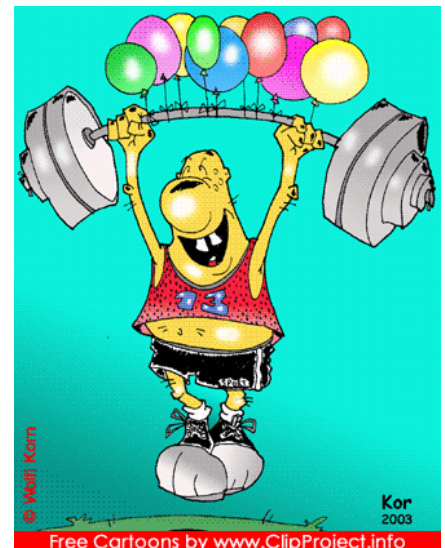
(de 1500 –en 3000m. kunnen op deze dag niet worden ingehaald!!)

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 !!!!!!!!!!!



Evenementenkalender

Voor de 8e keer wordt op zondag 13 mei 2012 de Marathon in Hoorn georganiseerd. Het mooie parcours de goede sfeer en de professionele organisatie zorgen elk jaar voor meer deelnemers aan dit evenement.



Hemelvaartsdag is een ideale vrije dag om aan de Vestloop mee te doen. De afstanden zijn beperkt tot 5 en 10 km waardoor de drempel om mee te doen laag is. Erg leuk voor de kinderen om mee te doen is de kermisloop van 't Veld. Na afloop is er dan steevast een ijskoude verfrissing. Om van het weidse natuurlandschap te genieten moet je op 3 juni meedoen met de Waterland Halve Marathon met start en finish op de atletiekbaan van AV Monnickendam. Naast de halve marathon is er ook een 10

kilometer, een 5 kilometer en een jeugdloop over 1500 meter.

Nova is de komende periode als vanouds actief met van alles om plezier aan de sport te beleven. Diverse vrijdagavondwedstrijden voor de jeugd. De wedstrijdatleten doen zowel bij de mannen als bij de vrouwen mee met de competitie. 25 mei het "Heer en Meester circuit". Ook de eigen clubkampioenschappen zitten er aan te komen. Het is voor degene die vooral veel lopen best leuk om ook eens een werpnummer of een springnummer te doen. Het zijn uitdagende nummers, maar wanneer je vooraf wat oefent dan wordt het allemaal een stuk makkelijker. Ook voor de wandelaars staan er diverse activiteiten op het programma. Hierover staat ongetwijfeld meer elders in deze Noviteit. Verder is het handig om bijvoorbeeld voor de pupillencompetitie altijd goed de NOVA-site in de gaten te houden.

Mei

- 11-05 Blauwe berg Circuit; Hoorn 5-10 km www.avhollandia.nl
- 12-05 Novabaan Pupillencompetitie
- 12-05 DEM Citadelloop Beverwijk, 's avonds 5 en 10 km. www.dcdloop.nl
- 13-05 Hoorn marathon 42.2, 21.1 en 10 km Hoorn, www.hoornmarathon.nl
- 17-05 Vestloop, 5 en 10 km Alkmaar www.vestloop.nl
- 20-05 16 EM Schagen, 5-10 of 16,1 km www.tas82.nl
- 25-05 Heer en Meester circuit www.everyoneweb.com/baancircuit
- 26-05 Kermis trimloop, 't Veld, diverse jeugdlopen en 5 en 10 km www.tav80.nl

Juni

- 01-06 Novabaan Vrijdagavondwedstrijd
- 02-06 Kneesloop, Anna Paulowna, 3-7,6 km www.atletiekverenigingdokev.nl
- 03-06 Waterland halve marathon, 10,0-5,0-1,5 en 21,1 km, Monnickendam, www.avmonnickendam.nl
- 04-06 Novabaan Sportweek Op maandag wordt voor de Sportweek het atletiek onderdeel gedaan.
- 06-06 Duinoordloop, Den Helder, 4-8 km www.noordkopatletiek.nl
- 09-06 Warmenhuizen Fiets sponsortocht van de Rabobank.
- 10-06 Stoomtramloop, Hoorn, 9,5 km, 4,7 km en 21,1 km, AV Hollandia, www.stoomtramloop.nl
- 15-06 Novabaan Vrijdagavondwedstrijden
- 17-06 Marquettelopo, Heemskerk, 7, 14 of 21 km, www.avdem.nl
- 17-06 Maalwaterren, Heiloo, 2-10 km, www.avtrias.nl
- 26-06 Dijk tot Damloop, Edam – Volendam, 2,5-5-1 km, www.avedam.nl
- 30-06 NOVA Jaarlijkse afsluiting van het wandelseizoen voor de wandelaars

Juli en later

- 08-07 Novabaan Clubkampioenschappen jeugd ook junioren A / B.
- 14-07 63e Stratenloop Tuitjenhorn, 0,5 km - 1 km - 1,5 km - 3,3 km - 7 km
- 15-07 Novabaan Clubkampioenschappen senioren /masters
- 28-09 Nacht van Nova
- 30-09 Nova wandeltocht
- 04-11 Boerenkoolloop NOVA, 5, 10 en halve marathon