

***In deze Noviteit van
Januari Februari 2015***

Novaweekend april 2015

Start to Run voor junioren bij Nova!!!

Fjoer Toer Egmond

Diverse uitslagen

Rondje Novabaan jeugd uitslag

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
Pietpraat	12
Dick Smit "Niet Schieten!"	13
Lars Dignum "Nova's Giganten "	17
Geschiedenisles Jos "Solberg Hattestad"	18
Ruud Doodeman "Het begint bij 30"	20
Jong blauw news 2	22
Jeugdportret	28
Verjaardagen	34
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Kadootje voor de baas	14
Start to Run voor junioren	14
Co Duineveld "Fjoer toer"	24
Piet v.d.Welle "Baanrecords "	27
Recept Krentenbrood en Moscovische tulband	31
Overzicht WC	32
Novaweekend	33
WC Jeugdwedstrijden	35
Uitslag rondje Novabaan	36
Bedankje	36
Welkom aan onze nieuwe leden	36
Uitslagen WC Divers	39
Impressie Boerenkoolloop	39
Puzzelpagina	40
WC overzicht + foto's	41



Novabestuur

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

Trainers

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

Trainingstijden

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

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

Pupillen	€ 75,00 per jaar		
Junioren	€ 85,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 100,00	
Senioren/Masters	€ 100,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 125,00	
Sportief wandelen	€ 80,00 per jaar		
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)		

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

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2014 tot 31-10-2015

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2008 en later	Junior C	2000-2001
Pupil C	2007	Junior B	1998-1999
Pupil B	2006	Junior A	1996-1997
Pupil A1	2005	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2004	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2002-2003	Masters 40	30-44 jaar

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

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

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

Kantine commissie:

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

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

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

Clubrecord commissie:

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

REDACTIONEEL NOVEMBER 2015

Nu zo aan het begin van het nieuwe jaar, willen wij van de redactie, jullie allen als Novafamilie, een heel goed 2015 wensen. In goede gezondheid en met veel sportiviteit. Zet hem op allemaal.

Hierbij willen we ook onze adverteerders bedanken voor het afgelopen jaar, doordat ze d.m.v. een advertentie ons clubblad sponsoren. Super. Zo kunnen wij van de redactie ervoor zorgen dat er nog steeds een clubblad bij jullie op de deurmat valt. Hoe leuk is dat!!!!

Ook willen we even stil staan bij diverse leden die door ziekte getroffen zijn. Wij wensen ze een voorspoedig herstel en dat 2015 voor hen een positief jaar wordt.

Peter en Marian hebben verschillende uurtjes achter het toetsenbord doorgebracht om verschillende stukjes te mailen naar ons mailadres. Bedankt allebei. Co Duineveld heeft een stukje geschreven over de Fjoer Toer, die voor de tweede keer werd gehouden. Je moet er erg snel bij zijn want het is binnen een dag al vol. Welke wandeltocht dit is, blader de Noviteit dan snel door.

De datum voor het "Novaweekend" is bekend. Op 17 april t/m 20 april 2015 reizen we af naar Bennekom, waar er allerlei activiteiten op het programma staan. Er is nog beperkt plek, dus wees er snel bij. Altijd erg gezellig.

Om het nieuwe jaar, sportief en actief te beginnen, wordt er op donderdag 8 januari gestart met een Start to Run groep voor jongeren. Als je tussen de 15 en 20 jaar bent, kan je hieraan deelnemen. Deni van Schagen is jullie trainer, die vol enthousiasme de trainingsgroep zal leiden. Komt allen.

Er worden volop wedstrijden georganiseerd, die meetellen voor de wintercompetitie. De evenementenkalender vinden jullie in de Noviteit. Net als de indoorwedstrijden die verschillende weekenden worden gehouden in Apeldoorn. Een paar Novaleden gaan hun Nederlandse titel verdedigen. Dus bij deze zet hem op.

Natuurlijk spreken we onze dank weer uit aan onze vaste inzenders; Piet Meijer "van de voorzitter" Dick Smit, Ruud Doodeman, Theo Tesselaar en de rubriek "Jong Blauw News 2.0". Lars met zijn "giganten" en op de valreep door computerproblemen Jos met zijn "Historische inkijkje" van beroemde atleten. Wij van de redactie hopen dat jullie in 2015 net zoveel stukjes inzenden als afgelopen jaar. Dat wordt dan weer toppie.....

Men zal in de feestdagen waarschijnlijk wel voldoende hebben gegeten en gedronken, maar het blijft altijd lekker om iets uit te proberen. Zo hebben we nu een recept van een krentenbrood. Peter heeft dit recept gemaild. Bedankt Peter.

En natuurlijk zijn er uitslagen te lezen van verschillende wedstrijden. Dit was dan het eerste redactioneel van 2015. Voor onze volgende Noviteit zien we hopelijk weer vele stukjes via de Hotmail passeren. Eind februari zien we graag jullie inzendingen. Waarschijnlijk 22 februari. Zodat we op 4 maart de kranten weer op orde kunnen maken. Natuurlijk ontvangen jullie een mail met de uiterste inleverdatum. Nogmaals heel veel goeds voor 2015.....



De Novaredactie:

novakrant@hotmail.com

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3709
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigenburg	0226 39 0554
Ruud Doodeman	Zigt 33	Warmenhuizen	0226-39 4353

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



Van de Voorzitter

Happy new year

Allereerst wens ik een ieder een sportief en gezond 2015, met veel plezier in het beoefenen van de mooie atletiek sport. Het is en blijft een genot om buiten in de natuur een poosje hard te lopen, en daarna weer met herwonnen energie de draad weer op te pakken. Ik ga regelmatig op de fiets naar de duinen om daar wat hard te lopen, onderweg fiets ik dan langs een fitnesscentrum en zie daar mensen op een lopend band hardlopen, ik heb het een keer geprobeerd, wat een vreselijk apparaat, in mijn opinie staat na de bladblazer de lopende band op nummer twee in het klassement van overbodige apparaten. Zelfs met windkracht 7 en regen is het nog fijner om buiten te lopen.



Accommodatie beleid gemeente Schagen.

Het besluit aangaande het raadsvoorstel over het accommodatiebeleid in de gemeente Schagen is voorlopig uitgesteld, er zijn in de afgelopen maanden zoveel bezwaren gemaakt tegen het voorstel dat het naar alle verwachtingen niet door de raad zou zijn gekomen.

Dat levert ons op dit moment wat uitstel op, maar we moeten er ernstig rekening mee houden dat in de toekomst we meer geld moeten ophoesten om onze baan in goede conditie te houden.

Hoe het een en ander er in de toekomst uit gaat zien weten we nog niet maar als er nieuws is zullen we jullie informeren.

Sponsor commissie

Het afgelopen jaar is er een sponsorcommissie opgericht, de commissie bestaat uit Jos Hoogeboom, Bas Takens, Frans Kroes en Yvon Wabeke.

Ze hebben een mooi plan gemaakt met sponsorpakketten en gaan het komende jaar de boer op om bedrijven te vinden die NOVA willen sponsoren.

We hebben al diverse sponsors die middels reclameborden langs de baan en de adverteerders in de Noviteit hun affiniteit, met atletiek en in het bijzonder Nova, tot uiting geven. Als er in de toekomst meer borden bijkomen dan weten jullie dat dit het gevolg is van een zeer enthousiaste groep, wellicht kunnen we met de opbrengsten een stuk van de accommodatielasten ten gevolge van het nieuwe beleid van de gemeente Schagen opvangen

Om de commissie een handje te helpen, zouden alle leden die bij bedrijven waar ze korte lijntjes mee hebben alvast kunnen polsen of ze interesse hebben, zo ja, geef dit dan door aan een van de commissieleden.

Finale pupillen competitie bij NOVA.

Mede dankzij de voortreffelijke organisatie van de crossfinale in 2014 is NOVA benaderd om de organisatie van de finale van de pupillen competitie te organiseren, deze gaat plaatsvinden in september 2015. Inmiddels heeft het bestuur unaniem positief gereageerd, dit houdt in dat we weer veel vrijwilligers en juryleden nodig zullen hebben om dit evenement in goede banen te leiden.

Het zou natuurlijk leuk zijn als er veel NOVA atleten deelnemen, dus bij deze de oproep aan alle pupillen geef je op voor de pupillen competitie, dan kan je in september onder aanmoediging van familie en NOVA mensen een onvergetelijk dag ervaren. En als je als vrijwilliger ook hierbij aanwezig wilt zijn meld je aan bij een van onze bestuursleden of via de Novakrant@hotmail.com.

Ledenadministratie

Met ingang van het nieuwe jaar heeft Jos Schalkwijk de ledenadministratie overgedragen aan Marian Robert. Jos heeft dit 10tallen jaren gedaan naar volle tevredenheid van alle betrokkenen. Jos nogmaals bedankt hiervoor!!! Er is nu een klein probleem, Marian heeft een ander computersysteem dan Jos, dit houdt in dat de facturen voor de ledenadministratie niet in januari kunnen worden gemaakt. Deze worden nu bij de volgende Noviteit meegegeven.

Piet Meijer

Rijpernieuwtes

Het is vandaag maandag 29 december. Ik heb van de redactie een dag respijt gekregen voor het inleveren van mijn bijdrage. We zijn gisteren rond het middaguur teruggekomen uit Italië en daarna naar mijn schoonvader op verjaardagsfeest gegaan. Hij is 88 jaar geworden en dat hebben we met hem gevierd. Over onze vakantie in Italië kom ik nog terug.

In november was onze bekende Boerenkoolloop. Er was enorm veel volk op de been en we troffen die dag goed weer. John Pronk en ik waren ingehuurd om te EHBO-en, indien dat nodig was. Ik sjouwde met twee tassen vol met spullen, die we gelukkig niet nodig hadden. Alle boerenkool is opgeraakt. Het is nauwelijks te geloven, dat we nog een pakket over hadden. Het klopte gewoon precies en alle atleten waren weer zeer te spreken over de gekregen winterse kost.

Woensdag 26 november was de jaarlijkse herhaling van de reanimatie en de AED-training. Het koppel lijkt elk jaar wel ietsje kleiner te worden. Het bestuur heeft daarom besloten, dat alleen degenen, die echt elk jaar herhalen, op de lijst bij het AED-apparaat blijven staan. En dat is een prima beslissing, lijkt mij. De lijst is dus wat in aantal gekrompen, maar voorlopig zijn er nog genoeg mensen, die het apparaat kunnen bedienen. En ik zeg het nogmaals, ik hoop dat hij niet van de muur afraakt. We hebben de beide instructeurs, namens de vereniging, verblijd met een bloemetje. En we zien ze in november 2015 weer terug.

Op school werd het ondertussen Sinterklaas. In groep zes helpen we Sinterklaas door surprises met een rijm voor elkaar te maken. Ook kopen we er dan een klein cadeautje bij. Mijn stagiaire en ik doen dan ook mee. Het kost altijd wat moeite om met iets origineels te komen. Maar als het dan weer redelijk gelukt is, dan is het toch erg leuk. We zitten vervolgens op 5 december rond een stapel cadeautjes/surprises, die redelijk hoog is. De kinderen maken echt de meest leuke creaties. Ze zullen best af en toe wat hulp krijgen, maar dat hindert niets. Leuk feest verder, ook al doen we er in huislijke kring niets meer aan. Wel hebben we gezellig gegourmet, dan heb je toch nog een soort van feestgevoel.

En dan gaan we richting het feest van Kerstmis. Na een knutselmorgen op school met het maken van kerststukjes en andere creatieve activiteiten, volgt de Kerstviering. We starten met een viering in de kerk. De kerk is stampvol en de stemming is geweldig. We zingen, bidden, vieren enz. Aan het einde van de viering zingen de juffen en de meesters ook een lied. Dat is altijd spannend, vooral voor mij. Zingen is nou niet echt mijn grote kwaliteit. En er zijn niet zoveel alten, dus kan je mij ook nog horen. Vervolgens eten we samen in de eigen groep. Ik heb er enorm van genoten, waarbij ik wil benadrukken, dat het samengevoel het allerbelangrijkste is.

Dan is het Kerstvakantie. Ik heb het al genoemd, dat wij in juli 25 jaar getrouwd waren. Ina en ik hebben een gezinsvakantie gepland om dit te vieren. Op vrijdag 19 december zijn wij met de bus van de firma Bakker naar Italië vertrokken. Dit is een lange reis van 18 uur naar het dorpje Alba di Canazei aan de voet van de Dolomieten. De reis is lang, maar ik hoef niet te rijden en dat vind ik het meest ontspannend. We logeren in een knus hotelletje, Alpino al Cavalletto genaamd. Echt een aanrader. De bediening is perfect, het eten is geweldig en het is er zeer gezellig. Vooral met Kerstmis hadden we bijna buikpijn, zo goed (veel) was het eten. Heel klein minpuntje was de afwezigheid van veel sneeuw. Er lag wel wat sneeuw, vooral bij Canazei en Arabba, maar veel pistes waren niet open. Wij hebben de hele week toch prachtig kunnen skiën onder een stralend zonnetje. Dus waarom klagen? Ik heb me enorm verwonderd over Luuk, onze jongste zoon. Na een aantal lessen in Schagen stond hij voor het eerst op de lange latten. De eerste dag lukte het niet echt. Alle aanwijzingen hadden een averechts effect. Hij besloot een dag met zijn moeder op een lichtrode afdaling te gaan oefenen en ging op zijn gevoel skiën. Dat gaf hem vleugels en vier dagen later ging hij (niet gelogen) van een zwarte piste af. We hebben een fantastische gezinsvakantie beleefd en we zijn allemaal ongedeerd thuisgekomen. Het was wel verrassend om te constateren, dat er in Brabant meer sneeuw lag, dan in het dal in Italië. Want daar was het toch echt groen. Ik ben wel anderhalve kilo gegroeid, dus gaan we vanmiddag een flinke wandeling maken.

We gaan nu richting het nieuwe jaar. Ik wil bij deze jullie allemaal een fantastisch, gezond en sportief 2015 toewensen. We zien elkaar vast wel ergens en misschien wel op de eerste bosloop van AV NOVA in 2015. Ik verwacht ergens op een post in Schoorl of Hargen te staan.

De mazzel

Theo Tesselaar.



Pietpraat

Kerst is voorbij en we spoedden ons weer naar oud en nieuw. Als deze Noviteit in de bus valt is het inmiddels zover en richten we ons op 2015. Wat zal dit jaar ons weer brengen. Voor tv en radio worden we op dit moment doodgegooid met de hoogtepunten van het afgelopen jaar. Zijn dat ook jullie hoogtepunten? Nu als ik eerlijk ben zitten er ook voor mij wel wat tussen, maar ik vind de daaraan besteedde aandacht soms wel erg overdreven. Wereldnieuws, landelijk nieuws en niet te vergeten alle sporthoogtepunten. En die waren er nogal wat. 2014 zal niet snel kunnen worden overtroffen. Ook plaatselijk nieuws hield ons nogal bezig. Met extra aandacht volgde ik het Schager nieuws. Vooral de aangekondigde bezuinigingen op het gebied van cultuur en sport. Een wethouder die zonder overleg vooraf met betrokken instellingen en verenigingen zomaar wat door externe uitgebrachte rapporten de wereld in stuurt. Gevoel voor de leefbaarheid van de



(kleinere) kernen is er niet bij. Suggesties over twee atletiekverenigingen in een gemeente doet vermoeden dat zoiets teveel van het goede is. Straks ook één voetbalclub voor de gehele gemeente? Enfin, maar eens afwachten hoe het allemaal uitpakt. Ik heb begrepen dat de gemeentelijke subsidie voor jeugdleden bij de sportverenigingen voornamelijk blijft bestaan. Voor onze vereniging pakt dat niet zo slecht uit. Maar wat te denken van het totale onderhoud van de accommodatie?

Hoewel het nog niet zo ver is zullen we er toch creatief op in moeten spelen. De onderhoudsploeg zal uitgebreid moeten worden en van extra materiaal worden voorzien. Daarom nu alvast maar de vraag om (oude) maaaimachines, kruiwagens e.d. niet weg te gooien, maar te bewaren voor onze vereniging. Wellicht moeten de trainers een speciale bijscholing volgen om tijdens de warming-up behendigheid over te brengen in het omgaan met handmaaimachines e.d. Eerst een rondje met de maaaimachine over het gras. De snelste voorop aan de buitenkant en de rest er schuin achter. Zo maakt de snelste de meeste meters. Zien jullie het al voor je? Ik achteraan want dan kan ik rustig aan doen. Ook voor het bezanden van het gras valt wel wat leuks te bedenken en zo kan er wel meer worden ingepast. Tegen de tijd dat de kunststofbaan aan renovatie toe is zijn daar ook wel creatieve oplossingen voor te bedenken. Suggesties zijn natuurlijk altijd welkom. Mooi punt voor de volgende ledenvergadering. Ik heb me nog bezig gehouden met het bijwerken van de baanrecords. Elders in deze uitgave kunnen jullie lezen welke nieuwe records er in 2014 op onze baan zijn gevestigd. Dat zijn er nogal wat. Wat opvalt is dat de meeste records zijn gevestigd bij de wat grotere evenementen zoals de wedstrijd van de pupillencompetitie, het 'Heer en Meester circuit' en ook nog enkele bij de clubkampioenschappen. Maar ik heb ook gezien dat er op een aantal onderdelen nog geen records zijn gevestigd omdat deze nog niet eerder op het programma hebben gestaan. Misschien iets om een speciale wedstrijd voor uit te schrijven.

Dan de bijzonder geslaagde 'Vezet Boerenkoolloop'. Prima weer en veel belangstelling en alles verliep goed al zijn er altijd wel weer wat punten die verbeterd kunnen worden. Bijvoorbeeld de wandelaars die de route niet goed lezen en lekker pratend op het laatste stuk de hardlopers in de weg lopen. Door de grote opkomst kwamen de medewerkers er bekaaid af. De heerlijke boerenkool met worst was op. 's Avonds dus geen stampot, dat werd honger lijden. Enfin, enkelen waren zo inventief om dan maar wat bij de Chinees te halen. Ook supermarkt AH speelde er op in. De week na het evenement was de boerenkool in de bonus. Doorgestoken kaart? Ja, dat krijg je als de fabrikant op het dorp zit. We hopen het volgend jaar beter te kunnen regelen en zullen toch weer een beroep op onze medewerkers doen.

Voor dit jaar stop ik ermee en wens iedereen het allerbeste in 2015.

Piet(vdW)

NIET SCHIETEN, ALTIJD MIS

Het subsidiebeleid van de gemeente Schagen voor de diverse verenigingen schijnt nogal gecompliceerd in elkaar te zitten. Hoe Nova bedeed wordt weet ik niet, maar zeker is wel dat we geen middel onbenut moeten laten om, met P. v.d. Welle te spreken, de kas te spekken. Naast de reguliere evenementen en acties, stel ik dan ook voor om in de sinterklaastijd de kantine enige zondagmiddagen open te stellen voor het spelen van een oud West-Fries gebruik.

Namelijk, het draaien op een draaibord, met lekkernijen voor de kleine jeugd en voor de ouderen het banket schieten. Vroeger was dit een vaste traditie in de plaatselijke bakkerijen van het dorp.

Maar helaas, door de teloorgang van de kleine middenstand, is dit evenement uit de samenleving verdwenen. Misschien een optie voor het komende jaar om dit weer eens een nieuw leven in te blazen. Maar eerst een even informeren bij de gemeente Schagen over het te voeren subsidiebeleid, betreffende het banketschieten in de sinterklaastijd.

Nou, dat bleek nog niet zo eenvoudig te zijn. Ze hadden er namelijk nog nooit van gehoord.

Maar er werd een ambtenaar opgezet die dit heikel onderwerp met een wellustige loomheid afhandelde. Er diende eerst een proefopstelling gemaakt te worden, gevolgd door een demonstratie voor een aantal genodigden van de gemeente. Louis Suiker van de kantinecommissie, een vermaard scherpschutter (zit in de genen), gaf uitleg over de regels van dit folkloristisch gebeuren.



De regels zijn vrij eenvoudig.

Benodigdheden:

- Een luchtbuks met pluimpjes (pluusies) van diverse kleuren.
- Een houten driepoot waarop het schietkaartje aan bevestigd wordt.
- Een krijtstreep op de vloer, die de afstand tussen de streep en de roos bepaald.

De inleg is 1 euro per keer. Degene wiens pluusie het dichtst bij de roos schiet heeft gewonnen. Met als prijs een banketstaaf of letter. Naast deze regels staat de veiligheid voorop. Rode vlag (stop), witte vlag (veilig), grote pilon voor de schietschijf, baan buiten gebruik.

Hierbij liet Louis ook de luchtbuks nog een paar keer op de grond stuiten zonder dat deze afgang. Veiligheid voor alles dus.

Applaus van de aanwezigen en nu maar hopen dat dit ludieke gebeuren plaats mag vinden.



Applaus was er echter ook voor Bas, die door het bestuur in het diepe werd gegooid, voor het organiseren van de eerste bosloop in Schoorl op 21 december. Prima voor elkaar met zelfs km-bordjes afstand langs het parcours.

Geen applaus was er echter voor de buurman van Piet Stuyt. Piet had namelijk een verlengsnoer (haspeltje) van hem geleend voor de tijd klok. Het bleek echter een apart soort haspel te zijn met een speciale bediening. Maar het kwam allemaal voor elkaar. Dus eind goed, al goed en dat wensen we ook iedereen voor het komende jaar toe.

Groetjes Dick Smit

Kadootje voor de baas..

Eens per 14 dagen komen vrijwilligers op dinsdagmorgen bij elkaar om werkzaamheden uit te voeren. Piet Meijer is niet alleen voorzitter van AV Nova, maar tevens bestuurslid van de Stichting Sportaccommodaties Nova. In die hoedanigheid regelt Piet het hele jaar door welke werkzaamheden wanneer gedaan moeten worden.

Op de laatste vrijwilligersdag van 2015 wordt geëvalueerd: wat gaat goed en wat kan beter? Voorzitter van de Stichting Marian maakte van deze gelegenheid gebruik om Piet op deze dag, als blijk van waardering, in het zonnetje te zetten en verraste hem met een vogelvoerbak.



Nova organiseert Start to Run voor jongeren

Voor jongeren (met of zonder hardlooperervaring) in de leeftijd van 15 tot en met 20 jaar organiseert A.V. Nova een Start to Run. Een half jaar lang wordt er tot en met de zomervakantie vanaf de basis getraind naar het lopen van een langere afstand door middel van afwisselende trainingen, die uitdagend zijn voor ieder niveau. Deze zullen plaatsvinden op donderdagavond (18.45-19.45 uur) op het terrein van A.V. Nova te Warmenhuizen en worden gegeven door een gekwalificeerde jonge trainer. De eerste training zal plaatsvinden op donderdag 8 januari, en iedereen is van harte welkom om dan vrijblijvend te proberen. De kosten voor het half jaar programma bedragen € 40,00.

Voor vragen en inschrijvingen kunt u mailen naar denivanschagen@hotmail.com.

Deni van Schagen

NOVA's Giganten



Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meeste bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de G-atleten trainend op donderdag van 18:15 tot en met 19:15. Deze 5^e editie verteld over de komst van een aantal Zwarte Pieten en de competitie van 2015.

Nieuwe schoenen, prachtig resultaat na Pietentraining

Twee december werden we verrast door de komst van drie Pieten. Ruben en Remon hadden een prachtige Pietentraining voorbereid speciaal voor deze dag. Nu zou het voor niemand een verrassing zijn dat het allemaal een beetje rommelig liep toen de Pieten het terrein opliepen. Iedereen enthousiast, toch zijn of haar verhaaltje even kwijt wil aan Zwarte Piet. Even kletsen met Piet en aan de training beginnen... Zo werkte dat weer eens niet. Nu de Pieten er zijn is het toch een feesttraining en dat moest dan ook gevierd worden. Sinds een aantal maanden is er stevast één spel dat (bijna) iedereen enthousiast maakt. Het is een voetbalspel met een grote, zachte bal. De atleten zijn op dat moment niet meer te onderscheiden van de trainers en begeleiders. Het fanatisme spat er op zo'n moment vanaf. De Pietentraining werd met luid gejuich aan de kant geschoven en de grote bal wordt tevoorschijn getoverd. Maar het zouden niet de Giganten zijn als niet iedereen het zou zien zitten om te gaan voetballen, en dat is helemaal niet erg! Twee zwarte Pieten gingen voetballen en één zwarte Piet ging hardlopen. Onze nieuwste aanwinst Lasse, loopt het liefst het hele uur. En wat is er nou mooier om op zo'n dag een rondje te rennen samen met Piet. Piet heeft waarschijnlijk doorgegeven hoe hard Lasse kan rennen aan Sinterklaas. Een week later kwam Lasse namelijk op de training op zijn nieuwe hardloepschoenen, gekregen op Pakjesavond!



Crossen en kogelstoten in het nieuwe seizoen

Begin december is er overleg geweest over het komende competitie seizoen. Komend jaar zullen we weer mee gaan doen aan de competitie. In jaren dat er geen Mission Olympics wordt georganiseerd, zijn er drie wedstrijden met nog een finale. Aankomend jaar is dat het geval en zodoende hebben we vier wedstrijden. Allereerst gaan we 17 april naar AV Edam, vervolgens gaan we 29 mei naar AV Atos, 26 juni naar AV DEM en de finale is zaterdag 12 september bij Lycurgus. Een druk programma dus, waarvan ik hoop dat we telkens weer met enkelen enthousiaste atleten er naartoe gaan. Er staan weer nieuwe onderdelen voor ons op het programma, zo zullen we bijvoorbeeld een 400 meter gaan lopen, gaan kogelen en gaan crossen!

Lars Dignum

Geschiedenisles van Jos "Elsa Katrine (Trine) Solberg-Hattestad"

In een van de vorige afleveringen kwamen de gezusters Press aan bod. Hoe die aan goede prestaties kwamen, is na de ARD reportage wel duidelijk. Mannelijke hormonen, vandaar die snor. Trine Hattestad was meer dan het bekijken waard. In elk opzicht. Hoewel ook zij geen onbesproken gedrag had. Als U dit leest zijn we alweer onderweg in 2015.

Ik wens jullie een ongelofelijk sportief en gezond 2015.

Elsa Katrine (Trine) Solberg-Hattestad (Lørenskog, 18 april 1966)

is een voormalige Noorse speerwerpster. Ze was olympisch kampioene, wereldkampioene en veertienvoudig Noors kampioene op dit onderdeel.

Biografie

In haar jeugd was Trine Solberg een zeer goed handbalspeelster, maar op haar dertiende stapte ze over op het speerwerpen. Ze maakte haar internationale debuut in 1981 op de EK voor junioren in Utrecht. Daar werd ze vijfde. Twee jaar later won ze een zilveren medaille op de EK voor junioren in het Oostenrijkse Schwechat.

Geschorst en vrijgesproken

Eind jaren tachtig speelde Trine Solberg een belangrijke rol bij het verlies van de olympische accreditatie van het dopinglaboratorium in Utrecht. Tijdens een Europa Cupwedstrijd in Brussel werd ze gecontroleerd en haar urine zou wijzen op dopinggebruik, aldus de toenmalige leider van het laboratorium, professor Van Rossum. Bij nader onderzoek werd echter een te grote variatie in de gevonden waarden gevonden en de al opgelegde schorsing voor twee jaar werd na enkele maanden opgeheven. Hattestad probeerde enige tijd vergeefs een schadevergoeding te krijgen van de Noorse bond. Uiteindelijk kwamen atlete en bestuur overeen, dat de bond de kosten van haar advocaat zou vergoeden. "Ik nam het de bond kwalijk dat ze me slecht hebben geïnformeerd over mijn rechten. Ik heb er indertijd ook nog wel aan gedacht het Nederlandse laboratorium aan te klagen, of de IAAF", zo kijkt de Noorse terug. "Maar toen ik eenmaal vrijgesproken was wilde ik de hele geschiedenis het liefst zo snel mogelijk achter me laten. In Amerika zijn ze verder met dit soort procedures, wij moesten alles zelf uitzoeken"

Comeback na zwangerschap

Inmiddels was Trine Hattestad zwanger geraakt en in 1990 werd zoon Joachim geboren. "Ik heb een half jaar niets aan sport gedaan, door de zwangerschap en de problemen".^[1] De come-back was zwaar. "Ik weet dat sommige atletes merken dat ze sterker terugkeren na een zwangerschap, maar dat geldt vooral voor de duursporters", aldus Hattestad. "Ik moet het hebben van explosiviteit en snelheid en die waren er niet beter op geworden".

Des te opmerkelijker is het dat Trine Hattestad haar grootste successen behaalde in het begin van de jaren negentig. In 1993 werd ze in Stuttgart wereldkampioene en in 1994 Europees kampioene. Op de Olympische Spelen van Atlanta in 1996 won ze een bronzen medaille achter de Finse Heli Rantanen en de Australische Louise McPaul. In het jaar erop prolongeerde ze haar wereldtitel. Op het WK 1999 in Sevilla verloor ze deze weer en moest ze genoegen nemen met het brons.

Wereldrecord en olympisch kampioene

Op 28 juni 2000 wierp Trine Hattestad in Oslo een wereldrecord van 69,48 m. Dat jaar werd ze ook onderscheiden met de titel Europees atlete van het jaar. Een jaar later werd dit record met twee meter verbroken door de Cubaanse Osleidys Menéndez.

Op de Olympische Spelen van Sydney in 2000 won Hattestad de wedstrijd bij het speerwerpen en kroonde ze haar sportcarrière.

Trine Solberg-Hattestad is getrouwd met Anders Hattestad. Samen hebben ze vier kinderen.

Titels

- Olympisch kampioene speerwerpen – 2000
- Wereldkampioene speerwerpen - 1993, 1997
- Europees kampioene speerwerpen - 1994
- Noors kampioene speerwerpen - 1983, 1984, 1985, 1986, 1988, 1989, 1991, 1992, 1993, 1994, 1996, 1998, 1999, 2000

Wereldrecords

- 68,19 m - Fana, 28 juli 1999
- 68,22 m - Rome, 30 juni 2000
- 69,48 m - Oslo, 28 juli 2000



Het begint bij dertig

Als looper zelf weet je in ieder geval wel dat er iets met je gebeurt wanneer je je in een wedstrijd begeeft waar je voor een topprestatie gaat. Na het startschot schiet je automatisch in een wezenlijk andere modus. Het meeste van wat er met je gebeurt is het mysterie van de sport en is met geen pen te beschrijven. Vooral wanneer je de dwaze uitdaging oppakt om een hele marathon te lopen, dan kom je vanaf dertig kilometer geheid in een fase waarbij je uithoudingsvermogen tot het uiterste getart wordt. Eigenlijk kan je het beste maar meteen alleen de laatste twaalf kilometer van de marathon doen en de vorige dertig gewoon overslaan. Die eerste dertig doen er niet toe in vergelijking met de daaropvolgende qua beleving, die laatste loodzware kilometers zijn hoe dan ook onvergetelijk. Het is daarom logisch om driekwart van de afstand in de geestelijke beschrijving te schrappen. Zeker voor de degene die een debuut maakt op de marathon is het handig om de nu volgende theoretische training te volgen. Immers, je kunt wel veel kilometers maken, het is echter geen mentale training. De intensiteit zal in werkelijkheid zwaarder zijn. Om deze mogelijke lacune in de voorbereiding op de klassieke 42 kilometer te overbruggen volgt nu een relaas uit het onderbewuste in combinatie met de werkelijke beleving. Met een beetje inlevingsvermogen kan je dan vanuit je luie stoel de laatste afstand eenvoudig overbruggen. De eerste dertig gingen in elk geval van een leien dakje, want die krijg je alvast van mij cadeau. Het idee is dat je de beelden en ervaringen bij een marathon herkent en er straks als je de uitdaging werkelijk aangaat je er niet door overvallen wordt. Het dal wordt minder diep als je weet hoe diep het is en dat je er toch weer uit zult klimmen.

Daar ga je: opeens ervaar je dat je vanaf kilometer 31 ineens iets minder lucht krijgt. Praten wordt minder gemakkelijk en is trouwens volledig overbodig; de stilte in je eigen bedompte krochten is oorverdovend en tegelijkertijd lopen de benen vol. Het gespuis in je gedachten zit er totaal niet mee dat het volloopt. Rioolratten zijn ook dol op ondergelopen gangenstelsels. Bij kilometer 33 ben je even



jezelf niet meer; althans je vraagt je af waarom je dit jezelf aandoet, terwijl je weet dat je er nog lang niet bent. De verzuring voel je meer en meer opkomen, het tempo aanhouden gaat niet meer. Eerst heb je de passen al korter gemaakt, toen de benen iets minder hoog geheven en nu gaat het ritme in een lagere frequentie. Op een andere golfenlengte stoort de wilskrachtzender voortdurend. Het einddoel wordt diffuus, de pot met goud aan het einde van de regenboog blijft steeds even ver van je af, hoever je ook gaat, en net als je denkt dat je er bent dan is in een keer de hele kleurrijke boog uit het beeld. Een paar straten verderop richt je beeld op de anderen die bron van troost zijn. Het zijn de massa marathonners die dezelfde weg gaan als jou en net zo dapper of bezeten voortgaan. Althans dit is wat het zicht doorgeeft aan de achterkant van je hersenen. De benen roepen luidkeels '**Nee!**' Even verderop in je schedelpan worden er volkomen los hiervan elektrische verbindingen aangegaan die de ratio tarten met beelden van ondoden die gezamenlijk met elk een zaklamp waarvan de batterijen duidelijk opraken door de mergelgrotten van Valkenburg naar Maastricht lopen. Geen idee waarom

dat gedeelte van het brein ineens een hele andere route oppikt. De zuurstofschuld gaat ten koste van je denkvermogen.

Waar zaten we ook al weer? Zat ik nu bij 35 of 36? Heb ik het bordje gemist? Bij 37 hoef ik er nog maar vijf! Nou ja; en ook nog die 195 meter. Zo tel je steeds meer de meters, in plaats van de kilometers af. Hoeveel millimeter is de hele afstand? En waarom moest het 26 mijl worden? Omdat de Engelse Koninklijke familie ooit de finish wou zien? Lopen we daarom 1600 meter om? Een splitsecond flitst het beeld van Queen Elisabeth op het netvlies en meteen beseft ik dat ik inkak. Een bord geeft nog 7 km aan. Nu weet ik in elk geval zeker dat ik het bord van de 36 niet gemist heb. De spierpijn komt met de meter meer en meer opzetten. Het is zaak om het muitende onderstel daadkrachtig te blijven aansturen vanuit de ivoren toren bovenin, want de motoriek gaat flink achteruit. De geestelijke doorzettingsvermogens boren nieuwe bronnen aan in de stoffige spelonken van de spirituele voorraadkasten, terwijl voor je gevoel de ratten van de onderwereld lijken te knagen aan de spiervezels van je bovenbenen. Bij de 37 voel ik hele hete voeten, zou ik blaren op beide voeten hebben? Rond kilometer 38 moet ik echt moeite doen de benen op te tillen in de voortgaande beweging. Alles heb ik al gegeven? Het aftellen geeft nu meer en meer hoop. Als je nog 38 moet is



het eind nog niet in zicht. Nu wordt de verhouding gunstiger. Er blijkt nog een verborgen reserve te zijn. In die voorraadkast vind je als het ware nog een pot met witte bonen in tomatensaus. Ja, ook al is het blik roestig, alles wat je kracht geeft is oké. Een weckpot met sperziebonen van het vorige millennium is ook welkom, energie is alles. Een grote hap is het niet na alles wat je al gegeven hebt. Je bent tegelijkertijd vol van jezelf. Na weer een eindeloze kilometer komt er een kentering. Of beter gezegd een kanteling. Het is een wankel evenwicht. "Ik ga het halen!" denk je ineens. Om je even later weer af te vragen: "Ga ik het wel halen?" Dan nog twee, al brult mijn lichaam om een rustpauze van een half uur of zo een lichte jubel daalt mijn geest in. Als het bord van 41 verschijnt, is er ineens zekerheid. Hoe kon ik zo twijfelen? Natuurlijk ga ik het redden. De pijntjes die me zoveel snelheid lieten inleveren kan ik opeens negeren, het tempo blijft stabiel. Doorgaan nu. Alles gegeven en gekregen. Dan een hoopgevende blik in de verte waar ik het verlossende bord van de 42 en vooral de finishboog zie. De transformatie tot marathonloper gaat lukken. Een sportieve titel die niemand je meer ontnemt, hoe moeizaam het ook ging. Je bent er. You Did It! Gelukkig ga je door de finish en direct ben je alle innerlijke strijd weer helemaal vergeten. R.D.

Jong Blauw News

Gastcolumnist bij JB news

Na de primeur van vorige editie heeft wederom een gast columnist zich aangediend bij JB News. Dit maal is Tijs H. van de partij. De stoel van de hoofdredacteur draaide snel en de redactie ging tot plaats en over. 'Tijs' got talent' aldus de jury.

EK indoor Praag

Bij het uitkomen van de volgende Noviteit bevindt een select groepje Jong Blauw leden zich in Praag op het EK Indoor. Van 6 t/m 8 maart worden deze kampioenschappen gehouden in de O2 Arena in Praag. Onder andere Eelco Sintnicolaas, Pelle Rietveld, Dafne Schippers, Nadine Broersen, Tijmen Kupers en Sifan Hassan zullen de oranje ploeg gaan vertegenwoordigen. Vijf Jong Blauw leden zullen voor één keer niet in het blauw, maar in het oranje gekleed de atleten aanmoedigen. De jongelingen zullen zich ophouden tussen de grote toppers van Europa. Wij houden u (waarschijnlijk in editie 3 van deze jaargang) op de hoogte.

7^e AV PEC Indoor

Op 24 en 25 januari wordt in het Omnisport in Apeldoorn de 7^e AV PEC Indoorwedstrijd gehouden. Dit is dé kans om aan een leuke indoorwedstrijd op deze unieke locatie deel te nemen. Al enkele jaren neemt een Jong Blauw delegatie deel. Dit jaar valt het weer samen met een vijf landen meerkampwedstrijd, kortom je loopt er rond tussen internationale toppers. Geef je snel op via inschrijven.nl



Indoor

In het weekend van 21 en 22 februari vind het NK Indoor voor senioren plaats in het Omnisport in Apeldoorn. Verwacht wordt dat Manon K hier haar titel van vorig jaar gaat proberen te verdedigen. Ook zal Linda H waarschijnlijk een aanval gaan doen op de volwassen springsters.

Een week daarna zijn de junioren aan de beurt. Ook hier wordt Linda verwacht en haar kennende gaat ze voor het duurste eremetaal.

(Bl)ouwe meesters

Op 14 en 15 februari staat het NK indoor voor Masters weer op het programma in Omnisport Apeldoorn. Blauwe meesters Dirk Jan G en Matthijs de G zullen hier acte de préséance geven op een variëteit aan onderdelen. Maar er wordt gehoopt op deelname van meer blauwe meesters. Gedacht wordt onder andere aan Jean-Paul A. Helaas staat Piet S' favoriete onderdeel speerwerpen niet op het programma. Hij wordt in juni outdoor weer verwacht op de deelnemerslijst.

Jong Blauw News dat, zit in het hart van het blad!

Crosscircuit

Het crosscircuit is weer ten einde. Wederom is niemand schoon uit de strijd gekomen. Met de R is rond en na zijn blessure was ook hij onder de novavlag te bewonderen. Ook Arie K, Yunis S en Matthijs de G. waren in de modder te bewonderen en hielden dit crossseizoen geen schone blauwe shirtjes over.

Raadsel:

hoe noem je Holleeder als hij op atletiek gaat?

Spreek van de maand:

Met beide voeten op de grond, kom je niet vooruit!



Goede voornemens

Het is bekend dat de ploeg van JB al een tijdje wordt geteisterd door blessures. Het is dus niet meer dan vanzelfsprekend dat een goed voornemen blessurevrij worden is. Wij van JB gingen de straat op met de vraag: wat zijn uw goede voornemens?

Cheer Chart

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

- 1: NK Indoor Senioren: Zaterdag 21 en Zondag 21 februari 2015, Omnisport, Apeldoorn
- 2: NK Indoor Junioren: Zaterdag 28 februari en Zondag 1 maart 2015, Omnisport, Apeldoorn
- 3: 7^e AV PEC Indoor: Zaterdag 24 en Zondag 25 januari 2015, Omnisport, Apeldoorn
- 4: 2^e Bosloop: Zondag 18 januari 2015, AV Nova, Schoorl
- 5: NK Indoor Masters: Zaterdag 14 en Zondag 15 februari 2015, Omnisport, Apeldoorn

Column

Röstie nou?

De doorsnee atleet zou zeggen dat er meer moet worden getraind voor een PR. Maar er wordt vaak gezegd dat je in je slaap kampioen wordt. Snowboardster Nicolien S. heeft dit advies niet in de ijskast gezet en heeft de week voor haar olympische gouden medaille niet getraind en voornamelijk op bed gelegen.

De atleten van JB gaan professioneel en laten dit advies dus niet rusten. Vandaar dat er in het nieuwe jaar vooral veel JB-leden theedrinkend te zien zijn in de kantine, duttend op de hoogspringmat of liggen te zagen op het houten bankje. Matthijs de G. reageert: "Dat slaapt misschien wat slecht, maar daar lig ik voorlopig nog niet wakker van."

Mocht u nu ongerust zijn dat de sportieve prestaties blijven liggen? Wees gerust! JB atleten zijn de rust zelve. Ze zijn er van overtuigd dat er door het pitten meer pit in zal zitten bij de volgende start. In bed wordt de wedstrijd gewonnen.

antwoord: loopneus

Jong Blauw News dat, zit in het hart van het blad!



Een week voor dit evenement lees ik een advertentie in de Schager Courant over deze wandeling in de Egmond. Dus ik naar internet en ja hoor je kunt het al invullen, plaats voor 6.500 tot 7.000 wandelaars maar is reeds volgeboekt... Balen op z'n zachts gezegd maar je legt je erbij neer.

Ik denk dat het donderdag was, 2 dagen voor de wandeling. Komt er een mail voorbij van mevrouw R., jullie kennen haar wel van de vlugge voetjes, met de mededeling dat Jaap Nieuwland een kaart "over" heeft.....

Jullie snappen het wel, ik gebeld maar Jaap stond in de winkel en waarschijnlijk net te pinnen dus belde later terug.

Afijn Jaap belt terug en geeft aan dat de kaart voor mij was. Vrijdag belt mevrouw R. dat ik zaterdagmiddag kon meerijden en om 13.30 uur bij de Chinees in kon stappen.

Zaterdagmiddag, stipt 13.30 uur stap ik in, achter in de VW passaat richting Egmond. We arriveren ruim op tijd, voldoende parkeerplek en vervolgens naar hotel Zuiderduin om ons startbewijs op te halen. Na een korte wandeling door naar restaurant Van Speijk, immers voor de inwendige mens moet gezorgd worden. Tezamen met de familie R. en Jaap heerlijk gegeten en zo rond de klok van 16.00 uur weer terug richting hotel Zuiderduin waar de start is.

In het hotel muziek en gezang, maar vooral de wandelaars, al dan niet bont gekleed en gekleurd voor deelname richting de start. Na een korte warming up en de 1^e stempel zijn we iets na 16.30 uur vertrokken vanuit Egmond aan Zee richting het 5 kilometer verderop gelegen Egmond-Binnen. De omstandigheden waren uitstekend: droog weer, nauwelijks wind, opkomende maan, volgens Jaap kan je dit zien als je er met een stokje een P van kan maken! Ik weer wat geleerd, heb dit nooit geweten... en een temperatuur van zo rond 5C.

Inmiddels was de duisternis ingetreden en was de Abdij fantastisch gekleurd. De abdij van Egmond heb ik nog nooit eerder betreden, weet van een ex-collega die vanuit Haarlemmerliede hier altijd kaarsen ging halen voor de kerk. Deze kaarsenmakerij heb ik nu aanschouwd maar ik was eigenlijk meer geïnteresseerd in de stempelpost!! Na de stempel van de Abdij op naar Egmond aan de Hoef richting de slotkapel en de slotruïne. Het is reeds in de kranten en andere media aangegeven maar ik moet beamen, de lokale bevolking heeft, voor wat betreft de sfeerverlichting, hier meer dan zijn best voor gedaan, prachtig en sfeervol al dan niet met thema's.

Bij de stempelposten werden we "getrakteerd" op speculaaskoeken, water en waren sanitaire voorzieningen ruimschoots aanwezig. Inmiddels hebben we er bij Egmond-Binnen ca. 10 km "opzitten".

We lopen richting 't Woud, langs de Herenweg richting de schaapskooi. Inmiddels is een familie- lid ook bij de groep aangesloten, heel bizar wandelaars lopen zo naast je en zo zie je ze niet meer. Mogelijk dat ze een enkele meters bij je vandaan lopen maar door de duisternis niet waar te nemen. Onderweg hier in het bos komen we de meest bizarre kleine maar ook grote "spinnen" tegen, in het donker schitterende creaties, net echt!

Aankomend bij de schaapskooi is besloten wat warmes te nuttigen, een kop chocomel met slagroom smaakt ons allen goed.



We hebben hier nog ongeveer 7,5 km te gaan en gaan nu richting het Zeehuis te Bergen aan Zee. Onderweg een oase van verlichte en dus gekleurde ballonnen wat hier een bijzonder gezicht is. Op de boulevard van het Zeehuis is de weg er naar toe links en rechts verlicht met waxinelichtjes hetgeen volgens het familielid "feeëriek" aandoet. Ik zeg op het moment dat ik het Zeehuis aanschouw dat dit op het paleis van Versailles lijkt maar dat gaat volgens de kenners weer te ver!! Ik onthou me voorlopig maar weer van commentaar!! Boven op het bordes speelt een dame op een gitaar en dit, althans de muziek, nemen we alle van verre waar, waarbij langs de boulevard diverse dames "ballet-achtig" bezig zijn.

Bij de strandafgang wederom een stempelpost met koek en een mandarijn. Zelf had ik nog 2 krentenbollen uit de rugzak getoverd en vervolgens geconsumeerd. Je sta er versteld van wat een mens gedurende een dergelijke loop naar binnenwerkt....



Op het strand een duidelijke bewegwijzering met een "breed zandpad". Zo dicht mogelijk tegen de vloedlijn aanlopen om toch nog iets hards onder je schoenen te hebben. De laatste 5 km gaan we

beslechten. Op het strand diverse verlichte boten, mensen die begrijpelijkerwijs langzamer gaan lopen, je gaat er voorbij maar hierdoor loop je uit je groep! Ook Neptunus hebben we in zee waargenomen, die moet toch ook kouwe poten hebben dacht ik, maar ja hij is immers Neptunus. Ook de reddingsboot begeleidde ons, verlicht en wel, ook een fantastisch gezicht. De laatste km heb ik met Peter gelopen en het laatste stuk voegde de 13 km lopers in. Alsof we toen stil stonden, sommige liepen "armpie deur", niet te geloven!! Met het zicht op de Fjoertoer ging het laatste stuk vanzelf. Ik arriveerde zo rond de klok van 22.30 uur bij de finish en na het ophalen van onze herinneringsmedaille verzamelen we weer in hotel Zuiderduin.



Onder het genot van de avond geëvalueerd met een toast op het succes van deze prachtige wandeling waarna we zo rond 24.00 uur weer richting Warmenhuizen vertrokken . Op de foto mevrouw R. en uw verslaggever. En nu maar hopen dat er volgend jaar ook een kaart over is.

Co Duineveld

Baanrecords

Ik probeer de records gevestigd op onze eigen accommodatie bij te houden. Doordat de uitslagen van alle wedstrijden op de site staan lukt dit vrij aardig. Nu het baanseizoen alweer even terug is afgesloten is alles bijgewerkt. Onderstaand de in 2014 verbeterde baanrecords.

J.mini pup.	Ver	17 mei	3,25 m	Tim Posthuma de Boer	Hylas
	Bal	17 mei	26,12 m	Tim Posthuma de Boer	Hylas
M.pup. C	40 m	17 mei	6.8 sec	Daphne Stoop	Hylas
	600 m	17 mei	2.09.4 sec	Lana Broers	Hera
M.pup. B	Ver	17 mei	3,80 m	Laura Croux	Trias
J.pup. B	1000 m	17 mei	3.34.7 sec	Levy Folmer	Hylas
M.pup. A	Hoog	17 mei	1,35 m	Lara Smits	Noordkop
	Bal	17 mei	31,17 m	Selina Mulder	Noordkop
J.pup. A	Ver	17 mei	4,46 m	Jeff Tesselaar	Hera
J.jun. D	800 m	6 juni	2.26.73 sec	Luca van Diepen	Hylas
M.jun. C	200 m	6 juni	30.04 sec	Melanie Dirker	Noordkop
	Ver	14 sept.	4,69 m	Amber Hurkmans	Nova
	Kogel	6 juni	13,72 m	Jessica Schilder	Edam
	Discus	6 juni	37,65 m	Jessica Schilder	Edam
J.jun. C	200 m	6 juni	31.90 sec	M. van Dorth	Hylas
	Hoog	6 juni	1,75 m	Martijn Kroes	Nova
	Ver	14 sept.	5,20 m	Martijn Kroes	Nova
	h.s.s.	6 juni	10,18 m	Bastiaan Church	Nova
	kogel	14 sept.	12,33 m	Martijn Kroes	Nova
M.jun. B	800 m	6 juni	2.25.83 sec	Jetske van Kampen	Hylas
	Hoog	14 sept.	1,77 m	Linda Hurkmans	Nova
	Zw.est.	6 juni	2.33.34 sec		Nova
J.jun. B	H.s.s.	6 juni	11,17 m	Jasper Kroes	Nova
	Zw.est.	6 juni	2.26.57 sec		Nova
M.jun. A	3000 m	6 juni	11.04.02 sec	Danielle v. Dorth	Hylas
	H.s.s.	6 juni	10,39 m	Astrid Ekelmans	Hollandia
J.jun. A	800 m	6 juni	2.04.93 sec	Joey Steenvoorden	Noordkop
	3000 m	6 juni	9.11.08 sec.	Joeri Slagter	Hera
	H.s.s.	6 juni	2.12.39 sec		Nova
Dames 40+	3000 m	6 juni	11.28.19 sec	Petra Rol	Nova
Dames 50+	Kogel	6 juni	11,76 m	Mirjam Aberkrom-de Groot	Edam
	Discus	6 juni	33,54 m	Jannet van Noord	Lycurgus
Dames 60+	100 m	6 juni	21.32 sec.	Rosita Poldervaart	Noordkop
Mannen 35+	800 m	6 juni	2.16.72 sec.	Martijn Jorritsma	Nova
	3000 m	6 juni	9.32.00 sec.	Björn Nat	Hera
	Hoog	31 aug.	1,70 m	Matthijs de Groot	Nova
	Zw.est.	6 juni	2.26.94 sec		Nova
Mannen 55+	H.s.s.	6 juni	9,09 m	Dirk Jan Giskes	Nova
	Kogel	6 juni	13,14 m	Kees Aerts	Noordkop
	Discus	6 juni	38,54 m	Kees Aerts	Noordkop
Mannen 60+	200 m	31 aug.	30.1 sec	Dirk Jan Giskes	Nova
	800 m	31 aug.	2.42.2 sec.	Dirk Jan Giskes	Nova
Mannen 65+	200 m	6 juni	31.19 sec	Jan Hendrik Elhorst	Sportlust
	3000 m	6 juni	13.20.50 sec	Jan Hendrik Elhorst	Sportlust

Piet van der Welle

Portret van een Nova-lid

Hoe heet je?

Lisette Doodeman

Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

12, Warmerhuizen

Op welke school zit je?

Marmellius Gymnasium

Wat wil je later worden?

Weet ik nog niet

Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?

6 jaar, het is altijd gezellig

Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?

Carol, ze kan alles goed uitleggen

Wat is jouw favoriete onderdeel?

Sprint of verspringen

Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?

9.3 sec, 3.85 m

Wie vind je erg goed op atletiekgebied?

Usain Bolt

Wat is jouw favoriete tv-programma?

Miranda

Wat is je mooiste CD?

Nielsen

Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?

Home Alone holiday heist

Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?

Bob de straatkat, want het is echt gebeurd

Heb je nog meer hobby's?

Ja

Waar heb je een grote hekel aan?

Vies eten

En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?

Mireille Ligthart



Recept Krentenbrood

Om 'aan te sterken bij mijn ziek zijn' kreeg ik van Trieneke een super lekker krentenbrood. Het recept gevraagd (en gekregen...). Ik wil dit graag met jullie delen.



Benodigdheden (alles op kamertemperatuur)

- 125 gr. roomboter
- 4 eieren
- 200 gr. basterdsuiker
- zakje vanillesuiker
- 500 gr zelfrijzend bakmeel
- 250 gr. Rozijnen
- ½ tot ¾ beker water of melk
- ½ tl kaneel

Werkwijze:

Oven voorverwarmen (elektrisch 190 gr)

Roomboter smeug kloppen

Bakmeel, eieren, suiker (hiervan iets achterhouden en mengen met kaneel) toevoegen.

Alles goed mixen, af en toe beetje water/melk toevoegen tot het een smeuge massa is. Tot slot de rozijnen er doorheen scheppen.

Doe de helft van het beslag in de vorm, dan ¾ van het kaneel-suiker-mengsel erover heen strooien, rest van het beslag in de vorm. Tot slot restant van kaneel-suiker-mengsel er over heen strooien.

Vorm op onderste richel in voorverwarmde oven, duur 60-70 minuten.

Eet smakelijk.

Peter.

En om nog even in de kerstsfeer te blijven een Moskovische tulband

Ingrediënten

- 15 gr Boter om in te vetten
- 15 gr Bloem om vorm te bestuiven
- 100 gr Boter uit de koelkast
- 100 gr Bloem
- 25 gr Maïzena
- 5 Eieren (op kamertemperatuur!!!)
- 100 gr Suiker
- Zout

Bereiden

De taartvorm of tulbandvorm dik beboteren en met bloem bestrooien. De overtollige bloem eraf schudden. De harde boter met maïzena hakken tot het mengsel eruitziet als broodkruim. Splits de eieren en roer de eierdooiers heel dik met suiker en zout. De oven nu 7-10 minuten voorverwarmen op 190 graden Celsius. Het eiwit in een grote kom zeer stijf slaan/kloppen. Op het eiwit de bloem met boter en de eidooiers met suiker leggen en de bestanddelen omleggen (luchtig omscheppen) tot ze door de gehele massa gelijkmatig gemengd zijn. Als te kort wordt gemengd, is het deeg los en zakken de zwaardere bestanddelen; wordt te lang gemengd, dan wordt te veel lucht verdreven. Het deeg dadelijk in de vorm doen en deze voor maximaal 2/3 vullen en de taart/tulband direct bakken. Het eerste kwartier mag de ovendeur niet geopend worden! Na ongeveer 30-35 minuten is het gebak gaar: tot binnenin toe droog, veerkrachtig en losgelaten van de kanten. Het gebak even in een open oven laten staan, geleidelijk laten afkoelen, na enige minuten losmaken van de vorm, keren, laten afkoelen op een rooster en opdoen (mooi woord is dat toch!) op taartpapier (waar koop je dat in vredesnaam??). Als de tulband afgekoeld is, kan hij met poedersuiker bestrooid worden.

Overzicht Wintercompetitie 2014 - 2015

				Tuitjehorn		Zijdewind		De Rijp		Boerenkoolloop		Texel		Landmeer		Bosloop	
				afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min
Dames				7	3	8	2	10	1	11	1	8,8	1,5	10,00	1,00	11,7	1
naam	som beste 8	bonus	totaal	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten
1	Isabelle Brus	449,22	0	449,22	33,36	78,33	38,01	80,06	49,38	73,45	53,15	74,65	42,09	79,05		60,13	63,67
2	Petra Rol	383,49	0	383,49	28,04	95,31	32,45	96,76	42,41	95,26					42,22	96,15	
3	Emmie vd Bulk	308,21	0	308,21	37,26	69,88			56,17	58,40	61,00	54,23	49,14	62,43		62,01	63,27
4	Tannes Kruijer	246,91	0	246,91	35,53	80,06	40,42	83,77			56,17	83,08					
5	Susan Nieman	200,59	0	200,59	25,41	97,09					40,53	103,50					
6	Miryam Dekker	138,05	0	138,05			42,12	70,17			56,37	67,87					
7	Renate Sijtsma	129,75	0	129,75	35,34	73,09					60,30	56,65					
8	Elles Pronk	106,59	0	106,59	39,56	61,61					64,32	44,98					
9	Manon Kruijer	99,62	0	99,62	24,41	99,62											
10	Jeske Hoogeboom	85,61	0	85,61	30,13	85,61											
11	Betsy Groen	81,66	0	81,66							65,06	49,81				73,13	31,85
12	Nel Meijer	78,70	0	78,70			43,40	78,70									
13	Elles de Groot	72,38	0	72,38							55,01	72,38					
14	Karin Hofman	58,64	0	58,64							59,33	58,64					
15	Marieke Brakkee	48,11	0	48,11	44,44	48,11											
16	Evelyn Schouten	47,96	0	47,96												66,38	47,96

				Tuitjehorn		Zijdewind		De Rijp		Boerenkoolloop		Texel		Landmeer		Bosloop		
				afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	
Heren				7	3	8	2	10	1	11	1	8,8	1,5	16,1	-0,5	11,7	1	
naam	som beste 8	bonus	totaal	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	
1	Ron Janssen	606,29	0	606,29	31,12	90,07	36,52	89,40	47,38	86,58	52,15	86,07	42,55	82,71	77,40	84,46	55,06	87,01
2	Arie Kossen	561,14	0	561,14	30,45	82,04	34,14	85,46	45,08	79,67	48,38	80,49	38,57	82,49	74,18	68,49	50,32	82,48
3	Peter Kruijer	558,83	0	558,83	30,56	85,71	35,03	88,76	46,06	83,63	50,54	81,73	41,43	80,40	77,57	68,89	57,54	69,70
4	Piet de Waard	539,66	0	539,66	28,05	88,87	31,47	91,74	40,43	90,99	45,43	87,97	36,47	88,04			46,48	92,04
5	Pim vd Bulk	431,73	0	431,73	31,55	77,48	37,18	75,68	46,58	72,32	52,56	66,81	42,27	71,55			55,30	67,89
6	Theo Tesselaar	417,92	0	417,92	28,42	87,29	32,05	90,97	42,22	86,76					72,32	73,02	51,33	79,87
7	Rob van Andel	414,92	0	414,92	30,17	77,60	35,14	76,06	45,32	70,09	48,49	69,92			75,40	52,69	51,43	68,56
8	David Reijmerink	412,13	0	412,13	32,19	74,71	36,12	75,84	46,06	71,23	51,34	66,69	41,45	70,73			60,13	52,93
9	Piet Stuyt	385,29	0	385,29			42,25	67,10	52,42	64,23	56,05	66,49	46,06	67,51	84,11	50,56	58,40	69,39
10	Frans Kroes	305,61	0	305,61			36,05	77,58	44,53	75,97	48,53	74,93	39,37	77,13				
11	Dirk Jan Giskes	236,41	0	236,41	29,51	88,90					51,43	79,33					58,25	68,18
12	Martijn Jorritsma	171,00	0	171,00							42,00	82,51					42,02	88,49
13	Henry Hofmann	169,40	0	169,40							46,44	81,39					46,27	88,01
14	Marc Heinsbroek	164,42	0	164,42	42,19	52,53	51,14	42,40	64,07	31,31	70,49	24,00					77,32	14,18
15	Tijs Hofmann	161,82	0	161,82	25,53	86,66					46,16	75,17						
16	Paul Blom	155,17	0	155,17							47,58	77,06					50,10	78,11
17	Aad Pancras	150,36	0	150,36	34,11	76,16	40,10	74,20										
18	Dick Nannes	121,01	0	121,01	38,51	61,17					62,14	44,93					77,32	14,91
19	Yunis Stitan	93,21	0	93,21	22,42	93,21												
20	Jim Kruijer	93,14	0	93,14	22,44	93,14												
21	Erik vd Schee	86,62	0	86,62			32,39	86,62										
22	Peter Robert	82,69	0	82,69			38,51	82,69										
23	Dick Ernste	78,49	0	78,49							47,58	78,49						
24	Sander Kager	78,29	0	78,29							44,45	78,29						
25	Matthijs de Groot	74,79	0	74,79							46,27	74,79						
26	Deni van Schagen	68,34	0	68,34							49,35	68,34						
27	Wilco vd Stoop	63,04	0	63,04							54,20	63,04						
28	Jos Schalkwijk	62,73	0	62,73							55,34	62,73						
29	Mark Dekker	58,56	0	58,56							55,56	58,56						
30	Johan Mink	45,57	0	45,57							64,13	45,57						



***Voor de 30e keer organiseren we weer een Wandel- en Hardloopleweekend,
in Bennekom***

- ***Van vrijdagmiddag 17 t/m maandagmorgen 20 april 2015
gaan we naar Groepsaccommodatie Hoekelum, Bennekom
Zie ook: www.hoekelum.nl***

Kosten bedragen € 95 per persoon. Inbegrepen:

- 3 overnachtingen
- 3x ontbijt / brunch
- diner op vrijdag en zaterdag
- koffie, thee, bier, wijn, fris.
- tussendoortjes
- fietshuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens de zaterdag-fietstocht)
- bijdrage in de reiskosten

Uiteraard bestaat de mogelijkheid om op zondag naar huis te gaan. De kosten blijven echter gelijk omdat de huurprijs van de accommodatie t/m maandagmorgen gelijk is aan een verblijf t/m zondagmiddag.

Evenals voorgaande jaren gaat er op vrijdag weer een groep o.l.v. Willem op de racefiets. Ook vertrekt er al een groep op donderdag op de fiets o.l.v. Peter en Riet, onderweg wordt overnacht. Deze groep gaat op maandag weer in 2 dagen naar huis op de fiets.

In augustus 2014 hebben we een inventarisatie gedaan wie in principe meegaan. De volgende personen staan (voorlopig) genoteerd:

Willem en Truus de Maaré; Lida en Sjaak Oud; Ruud Doodeman; Henry en Herma Hofmann; Peter en Tannes Kruijer; Riet Pronk; Peter de Ruyter; Ans de Groot; Ineke Bas; Joke Kramer; John Vader; Arie Kossen; Eric en Simone Ligthart; Piet v.d. Welle; Jan en Margje Hoogeboom; Nelleke Nannes; Trieneke Roozendaal; Elly Mosch; John Ineke; Jaap en Ans Nieuwland; Jos en Yvonne Boerdijk; Peter en Marian.

Mocht je ook interesse hebben om mee te gaan en je staat nog niet op de lijst laat het ons dan weten.

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338
of 06 48161285) ;

e-mail-adres: peter_marian_robort@planet.nl

Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Januari en Februari

Januari

03 Manon Kruiver
04 Martijn Kroes
06 Kelly van Baar
06 Tineke Feijen
06 Ruud Doodeman
06 Max de Vries
07 Johan Mink
08 Liesbeth Meeussen
10 Jorg Ootjers
11 Pim van den Bulk
12 Steffen Atzema
13 Trudy Derks
13 Lars Dignum
13 Megan Veen
13 Femke Wabeke
13 Henk Serveste
14 Job Molenaar
15 Frans Kroes
16 Robyn Tesselaar
18 Louw Groot
18 Wim Keesom
18 Bregje Dekker
19 René Tijm
20 Mirjam van der Welle
22 Aad Vader
24 Anique Mooij
24 Lars Berkhout
24 Merel Berkhout
24 Paul Blom
26 Karin Groot
26 Bastiaan Church
26 Maxime Poingt
26 Symen Pronk
26 Robin Nannes
27 Marieke Konijn
27 Tiny Zoon
28 Gérard Bosch
29 Isabelle Brus
31 Piet de Waard

Februari

01 Simone Ligthart
01 Meike de Moel
01 Marieke Wisse
02 Theo Sluijs
03 Marc Heinsbroek
03 Suus Beentjes
04 Matthijs de Groot
04 Marga Hink
04 Lasse van der Llinden
04 Loes Suiker
04 Caitlin Koole
09 Marcel Smits
10 Evelyn Schouten
11 Henry Hofmann
11 Anneke Smit
11 Martijn Jorritsma
12 Theo Tesselaar
12 Lies Beers
15 Mart Pronk
16 Nina Karbet
17 Ton Kuijs
17 Lisette Doodeman
17 Wilma Kemper
17 Patrick Jorritsma
19 Jelanie Tuinfort
20 Bert Groen
20 Esther van der Plaat
20 Hedy Pronk
21 Frans Kauffman
21 Jasmijn Kooij
21 David Reijmerink
23 Lida Oud
24 Bas Hoogeboom
24 Tom Beukers
25 Maaïke Tesselaar
26 Guido Mosch
27 Ronald Vreeker
28 Nico Hink
28 Ada Jonker
28 Marian van Wonderen
28 Willem Rijlaarsdam
29 Nel Strooper



Nova Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2014-2015

Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een Nova Wintercompetitie samengesteld. De competitie bestaat dit jaar uit 12 "wedstrijden". De meeste van deze wedstrijden worden door Nova georganiseerd en zijn dus in de buurt. Zoals ieder jaar is er een attentie voor degenen die minstens 7 van de onderstaande wedstrijden hebben meegedaan. Het gaat dus om het meedoen! Dit jaar tellen ook weer de crosscompetitiewedstrijden van de KNAU mee, geef je op bij Cor Wabeke.

- Za 10 jan 2015 Cross competitie KNAU bij av Castricum. Opgeven bij Cor Wabeke
coryvo@quicknet.nl. Info op www.avnova.nl, jeugd, wintercompetitie
- Zo 18 jan 2015 Voor de 2^e maal de AV NOVA bosloop bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5
km; start om 10.40 uur en de 5 km start om 10.35 uur.
- Za 7 febr. 2015 Cross competitie KNAU bij ARO'88 in Obdam. Opgeven bij Cor Wabeke,
coryvo@quicknet.nl Info op www.avnova.nl : jeugd, wintercompetitie
- Zo 8 febr. 2015 De Groet Uit Schoorl Scholierenloop. Je loopt met je school, maar toch telt hij
mee voor de wintercompetitie. De afstand is 1,2 km.
- Zo 15 febr. 2015 We houden een rondje Nova baan, Winterloop. De start is om 10.30 uur.
Inschrijving is vanaf 10.00 uur in de Novakantine. Na de wedstrijd (warme)
chocolademelk.
- Zo 15 maart 2015 We houden een ontbijtloop thuis op de Novabaan, alleen voor leden van AV
NOVA. Aanvang van de loop is om 9.30 uur en daarna gaan we met z'n allen
ontbijten (wel van te voren aanmelden svp). We zouden het erg leuk vinden
als de deelnemers in pyjama aan de start verschijnen. Nadere informatie
wordt t.z.t. op de website www.avnova.nl gezet.
- Zo 29 maart 2015 De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur.
Info op www.avnova.nl

Let op!!!!

De deelnemers dienen zich voor de wedstrijd te melden bij de NOVA-jeugdcoördinator (te herkennen aan een Nova jas/beachvlag). Vooral belangrijk voor de boslopen op 21 dec en 18 jan.)

Er moet ook in een Nova-shirt gelopen worden.
We hopen op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

De jeugdcommissie



Uitslag Rondje Novabaan zondag 7 december

Pupillen C en mini , geboren in 2007 en later (ongeveer 1km):

Lieve Keppel	5.30.1
Meike de Moel	4.41.5
Ruben Verschoor	5.32.3

Pupillen B, geboren in 2006 (ongeveer 1km):

Silver Keppel	5.18.7
---------------	--------

Pupillen A, geboren in 2004 en 2005 (ongeveer 1km):

Ian Tesselaar	4.13.3
Robin Nannes	4.18.4
Mart Pronk	4.00.4
Christiaan Roozendaal	4.36.3
Sil van den Berg	4.23.2

Junioren D, geboren in 2002 en 2003 (ongeveer 2km):

Bas Hoogeboom	7.28.3
Daan Emmaneel	7.39.5
Luca Roecourt	8.19.4
Luuk Dekker	8.16.4

Junioren C, geboren in 2000 en 2001 (ongeveer 2km):

Tom Hoogeboom	6.48.9
Liesbeth Meeussen	7.54.7
Steven de Moel	7.41.1

Soms vragen we ons af

of de krant nog wel zijn bestaansrecht heeft, vanwege de informatie die via digitale kanalen op ons afkomt. Maar onderstaand bericht bevestigen ons dat we zinvol bezig zijn en dat het wordt gewaardeerd. Op onze beurt zijn wij blij verrast met deze lofuitingen. Bedankt en wij vonden het de moeite waard om dit te plaatsen

Beste redactie van de Noviteit,

Wat een leuke artikelen en een gezonde club, met veel betrokkenen.

Mijn dochter, Tessa Zomers, zit vanaf deze zomervakantie op atletiek, bij NOVA als mini pupil. In de eerste Noviteit lezen wij al haar welkomst bij de club en ze stond in de jarigenlijst. De clubkampioenschappen meegedaan. Ze vindt het heel leuk, met de mede mini's en trainer Lars. Wat een heerlijke sportclub. De informatiestroom is prima geregeld. Wij gaan uit van nog vele jaren NOVA plezier. Een pluim voor jullie allen. Mvg, Freya Zomers.

Van harte welkom aan onze nieuwe leden:

Lasse van der Linden, Sandra Smit, Dennie Dekker
Kees Kruijer, Nicolette Vonderbank, Gerrit van Baarlen, Joke
Coobs, Annemarie de Haan, Jada de Haas, Sara Groot, Vera
Bos, Maaïke Cnossen

A blue brushstroke-style graphic containing the word 'Welkom' in white serif font.

Uitslagen wintercompetitie

Boerenkoolloop 2 november 2014

Sortering tijd

		leeftijd	tijd	pnt
1	Suzan Nieman	29	40,53	103,50
2	Martijn Jorritsma	38	42,00	83,95
3	Piet de Waard	58	45,43	87,97
4	Tijs Hofmann	20	46,16	75,17
5	Matthijs de Groot	35	46,27	74,79
6	Henry Hofmann	54	46,44	81,39
7	Dick Ernste	52	47,58	78,49
8	Paul Blom	49	47,58	77,06
9	Arie Kossen	56	48,38	80,49
10	Rob van Andel	38	48,49	69,92
11	Frans Kroes	47	48,53	74,93
12	Deni van Schagen	20	49,35	68,34
13	Peter Kruijer	60	50,54	81,73
14	David Reijmerink	40	51,34	66,69
15	Dirk Jan Giskes	60	51,43	79,33
16	Ron Janssen	65	52,15	86,07
17	Pim vd Bulk	51	52,56	66,81
18	Isabelle Brus	39	53,15	74,65
19	Wilco vd Stoop	47	54,20	62,28
20	Elles de Groot	47	55,01	72,38
21	Jos Schalkwijk	57	55,34	62,73
22	Mark Dekker	47	55,56	58,56
23	Piet Stuyt	61	56,05	66,49
24	Tannes Kruijer	58	56,17	83,08
25	Myriam Dekker	49	56,37	67,87
26	Karin Hofman	43	59,33	58,64
27	Renate Sijtsma	40	60,30	56,04
28	Emmie vd Bulk	50	61,00	57,26
29	Dick Nannes	54	62,14	44,93
30	Johan Mink	69	64,13	45,57
31	Elles Pronk	43	64,32	44,98
32	Betsy Groen	58	65,06	49,99
33	Marc Heinsbroek	47	70,49	24,00



uitslag twiskemolenloop

8,8 km Bos en Duincross Texel				
		Leeftijd	Punten	Tijd
1	Piet de Waard	58	88,04	36,47
2	Arie Kossen	56	82,49	38,57
3	Frans Kroes	47	77,13	39,37
4	Peter Kruijer	60	75,40	41,43
5	David Reijmerink	40	68,94	41,45
6	Isabelle Brus	39	74,29	42,09
7	Pim vd Bulk	51	71,55	42,27
8	Ron Janssen	65	76,87	42,55
9	Piet Stuijt	61	67,51	46,06
10	Emmie vd Bulk	50	55,60	49,14
11	Rob van Andel	39		dnf

10 km.	Petra Rol	42:22
16.1 km	Theo Tesselaar	1.12.32
	Arie Kossen	1.14,28
	Rob van Andel	1.15,40
	Ron Janssen	1.17,41
	Peter Kruyer	1.17,59
	Piet Stuyt	1.24,14

9	9	21			11		13	
		17				24	6	14
20				4				
19		10	27				19	
	15				14			8
		17						
9	8		10		20			
			17	17	17		7	10
13								



dreamstime.com

Copyright (c) 2014, killersudokuonline.com

D F
 T S Q N
 V Z V E I S
 F G T S S P E K
 Q P G R W I K Z C S
 J C N A K I S X U L Z H
 V H C A E A Q F P I U C T I
 K B H K X G N M U N E I H R H H
 Z D L S V U S N M G W E L B G N P D
 W F L H E V H S L E Z N E N N O L L A B
 C R A X Y U K R R Z K X D I X F C D Q Z
 W M Y J Y R S W P T K E H O E R A Y
 A S W A H E K T J R O T N J T N
 O R T R V N R Z Y A L N G P
 I E N I N A I J E A B J
 G T A G G N K Y A T
 G T G W G P S S
 G E B E O E
 E L N E
 Y F

- (?) FEEST
- (?) SLINGERS
- (?) TAART
- (?) BALLONNEN
- (?) BLOKKEN
- (?) KLEUREN
- (?) SPEL
- (?) KAARSEN
- (?) ZINGEN
- (?) JARIG
- (?) LETTERS
- (?) HOERA



WINTERCOMPETITIE 2014 - 2015 AV NOVA

De reglementen:

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

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

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

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

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

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

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

Ter promotie van de competitie, ook een digitale versie:

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

Programma:

Datum	Organisatie	Heren: km	Dames: km
25 januari	77 ^e Jagersplasloop Zaandam, start 11 uur. Info: www.avzaanland.nl	10	10
8 februari	Ter info: GUS run (telt niet mee)		
15 maart	'Hollandse dorpen' Verrassingsloop. Meer informatie volgt...	8	8
29 maart	Clubcross. Info www.avnova.nl met aansluitend brunch en uitreiking prijzen wintercompetitie	6	4

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:

Nynke Barsingerhorn, David Reijmerink en Peter + Marian Robert.

Sfeerfoto's Texel



Evenementenkalender



Deze editie wil ik graag benutten om de weergalozes klassieker Den Helder – Schagen te promoten, zodat het hemelsblauw volop aanwezig zal zijn en vooral om Novaleden de unieke ervaring eens zelf te laten beleven. Waarbij je bij het wielrennen de genadeloze maar o zo roemruchte kasseienklassieker Parijs – Roubaix hebt, waar iedere wielervriend met respect naar kijkt, daar heb je op loopgebied deze fraaie tocht naar een ver eindpunt. Op de Markt in Schagen begint het avontuur in de touringcar die je vooralsnog geriefelijk naar Den Helder brengt. Een groot stuk van de route erheen loopt langs het Noord-Hollands Kanaal waar je aan het water wel kan zien waar de wind vandaan komt. In gedachten ben je dan al bij de loop. Je ziet jezelf al gaan door de bos en de Donkere

duinen. Op en af op het fietspad langs de bollenvelden om bij Grote Keeten de afslag naar 't Zand te nemen. Naar Schagerbrug waar het beste er vast al af zal zijn, terwijl Schagen meer en meer in zicht komt. Wanneer je daadwerkelijk onderweg het laatste stuk naar de markt in Schagen loopt dan mag je ongeacht de tijd ongegeneerd trots op jezelf zijn.



Speciaal voor de jeugd is de niet te missen ontbijtloop thuis op de eigen Novabaan. Het is alleen voor leden van AV NOVA. Aanvang van de loop is om 9.30 uur en daarna gaan we met z'n allen ontbijten (wel van te voren aanmelden s.v.p). We zouden het erg leuk vinden als de deelnemers in pyjama aan de start verschijnen. Nadere informatie wordt op de website www.avnova.nl gezet.

Januari en later

10-01 Castricum 2e wedstrijd Crosscompetitie Jeugd AV Castricum

11-01 PWN Egmond Halve Marathon Le Champion, Egmond, www.egmondhalvemarathon.nl

18-01 Bosloop NOVA. Start en finish bij het Klimduin in Schoorl. Afstand voor de jeugd is 1,5 km. Start 10:40 uur Maakt deel uit van de wintercompetitie van de jeugd en van de senioren. De afstand voor de WC van de senioren is 11,7 km en start om 10:30 uur. Er is ook een 5 km en die start om 10:35 uur. <http://www.avnova.nl/nova-boslopen.html>

Februari

07-02 Obdam 3e wedstrijd Crosscompetitie Jeugd AV ARO

08-02 Groet Uit Schoorl Run, Schoorl, diverse afstanden. De Groet Uit Schoorl Scholierenloop. Je loopt met je school, maar toch telt hij mee voor de wintercompetitie. De afstand is 1,2 km.

Maart en later



01-03 Den Helder – Schagen wedstrijd- en recreatieloop 25 km. Ook voor teamestafette, 7-9-7 km, SV Noordkop en AV TAS

<http://www.noordkopatletiek.nl/>

14-03 Halve marathon van de Waal, 21, 10,6 en 5 km Texel AV Texel (zie plaatje)

14-03 Amersfoort finale wedstrijd Crosscompetitie Jeugd AV Triathlon

15-03 Hollandse dorpen verrassingsloop Wintercompetitie NOVA

15-03 Ontbijtloop Nova-baan, jeugd.

29-03 De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Laatste wedstrijd wintercompetitie met als afsluiting een brunch. Wintercompetitie NOVA

12-04 Brijderloop, Alkmaar, 5 of 10 km, AV Hylas