

***In deze Noviteit van
januari/februari 2010***

Uitslagen Wintercompetitie

***Scoutingteam op zoek
naar atleten in Z.Afrika***

Fotocollage Keukencross

Inhoudsopgave

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

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtes	10
Dick Smit "De Buitenlandtour "	12
Pietpraat	14
Ruud Doodeman "De Dijk op "	17
Jeugdportret	19
Puzzel jeugd	21
Recept "Gehaktrol "	24
Verjaardagen	31
Sudoku	34
Evenementenkalender	40

Verder in deze Novakrant

Van de kantinecommissie	11
Oproep AED cursus	13
Uitslag 2 ^e en 3 ^e WC loop	18
Aankondiging Verrassingsloop	20
Accommodatienieuws	21
Uitslag Boerenkoolloop	23
Uitslagen 4 ^e en 5 ^e WC loop	25
Uit met Nova	26
Uitslagen WC tussenstand	29
Winterse Bosloop 2009	32
Fotocollage Keukencross	33
Peter en Marian "Reisverslag"	33
Uitslag Coopertest	34
Loine	37
Nieuwjaarsduik	38
Clubkleding	39

Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Theo de Nijs	De Baan 33	Warmenhuizen	0226 39 1964	
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602	
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177	
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577	
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492	
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082	

Jeugdcommissie

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

Trainers

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

Trainingstijden

Maandag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainer Peter Robert
Dinsdag 19.30 tot 21.00	Novabaan Senioren/masters	Trainers Jan Berkhout,
Woensdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.30 tot 20.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Pup A 2000 Pup A 1999 Extra training Pup/Jun. Start to run Senioren/masters	Trainers Maaïke en Ilse Maaïke en Ilse Maaïke en Ilse Ron Janssen
Donderdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Mini- + C pupillen Pupillen B 2001 Senioren/masters	Trainers Henry Hofmann, Marian Leijen, Henry Hofmann, Tonja Burger Peter Robert,
Vrijdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00	Novabaan Pupillen D 1998 Pupillen D 1997 Junioren A/B C/ D	Trainers Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse en Martin Church
Zaterdag 9.00 tot 10.30 15.00 tot 16.30 15.30 tot 17.00	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Nordic Walking (winter) Nordic Walking (zomer)	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten.
Zondag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Start to run	Trainers Ron Janssen

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

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

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

Uitleg over leeftijden en categorieën:

Junioren A: geboren in 1991 en 1992
Junioren B: geboren in 1993 en 1994
Junioren C: geboren in 1995 en 1996
Junioren D: geboren in 1997 en 1998
Pupillen A: geboren in 1999 en 2000
Pupillen B: geboren in 2001
Pupillen C: geboren in 2002
Minipupillen: geboren vanaf 2003

Diverse commissies:

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
Loes Tesselaar	Mosterdpot 20	Tuitjenhorn	06-5511 8337

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
Matthijs de Groot	De Posten 20	Tuitjenhorn	0226 72 2357
René Tijm	Mosterdpot 15	Tuitjenhorn	0226 39 3035
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
Ingmar Zondervan	Stiegerstaat 18	Tuitjenhorn	0226 39 1994
Koos Dekker	Trambaan 5a	Warmenhuizen	0226 39 4538
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Van de Redactie

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

REDACTIONEEL

Hallo, voordat we verder gaan met het redactioneel willen wij van de redactie jullie allemaal een heel gezond en sportief 2010 toewensen. Dat we tevreden kunnen terugblikken op 2009 en met goede moed aan het nieuwe jaar 2010 beginnen.



Met veel dank aan onze adverteerders die het mogelijk maken dat de "Noviteit" wordt gemaakt. Het mag wel gezegd worden dat wij in een sportieve gemeente wonen en ook de ondernemers uit deze gemeente een sporthart hebben. Want nogmaals zonder deze sponsors is het bijna onmogelijk om een verenigingsblad uit te geven. Hulde aan onze adverteerders!!!

De kerstvakantie zit er op. De scholieren zijn 4 januari weer begonnen. Volgens ons hebben ze een heerlijke vakantie gehad met allerlei weersomstandigheden, maar de sneeuw bracht het meeste plezier met zich mee. Er zullen wat sneeuwpoppen zijn gemaakt. De trainingen beginnen ook weer na de vakantie, dus begin het jaar goed en ga de strijd aan met je trainingsmaatjes.

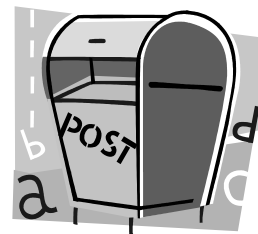
De sneeuw ligt er nog volop en in dit nummer kunnen jullie een vakantieverslag lezen van Dick Smit die met een aantal personen in oktober naar Zuid-Afrika is gereisd. Zo zijn er natuurlijk meerdere inzendingen, Rijpernieuwjes mag niet ontbreken evenals Piet vd Welle. Zoals altijd erg bedankt maar weer.

Veel atleten doen weer mee aan de wintercompetitie, waarvan de uitslagen vermeld staan in deze Noviteit. Met nog een speciale verrassingsloop op 28 februari. Wat dit is kunnen jullie in deze editie lezen. Spannend!

Er staan nog een aantal belangrijke en leuke wedstrijden op het programma. De halve marathon van Egmond op 10 januari en de Schoorlrun op 14 februari georganiseerd door onze vereniging dus noteer het in de agenda.

Wij hopen dat jullie met veel plezier deze eerste editie van de Noviteit lezen, lekker binnen bij de kachel met een warm drankje. De volgende noviteit verschijnt na de voorjaarsvakantie. De stukjes willen we voor 28 februari via onze hotmail binnen hebben. Onze vaste mensen worden er via de mail nog even extra op geattendeerd.

Een sportieve groet van de redactie



De Novaredactie: novakrant@hotmail.com

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3304
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigenburg	0226-39 0554
Ruud Doodeman	Pastoorsgroet 9	Warmenhuizen	0226-39 4353

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



05-01-2010

Van de voorzitter,

Zo we zitten in de dubbele cijfers. We schrijven 2010. Zevenenveertig jaar terug dacht je daar zo snel nog niet aan, maar nu het zo ver is, heb je er eigenlijk weinig erg in gehad. Waarom zeg ik 47 jaar terug. Nou zondag waren we naar "de hel van 63". Iets wat ik zelf heel bewust heb meegemaakt. In die tijd zat ik in Hoorn op school en wij hadden een Friese leraar, Kiestra. Hij had de transistorradio mee in de klas. Zo volgden wij via Kiestra de Elfstedentocht. Het grappige is, dat juist nu de winter weer toeslaat. In ieder geval met een hoop narigheid in de vorm van sneeuw. Vooral afgelopen zondag was dit een idyllisch gezicht. Overal een mooi laagje sneeuw op. Velen, vooral zij die via de weg naar hun werk moeten, zullen een hekel hebben aan dat witte spul. Zelf ga ik op het fietsje te werk. Op sommige plaatsen moet je over bijna acrobatische gave beschikken om overeind te blijven. Vandaag was dit een onderwerp in B+W, wij steken negatief af tegen de buurtgemeentes. Het gevolg van bezuinigingen in het verleden. De gemeente Harenkarspel beschikt over onvoldoende materiaal. Zeker bij zware sneeuwval kunnen we het niet bedoen. Wel is besloten om op een creatieve manier om te gaan met schuiven en strooien. Gebleken is dat preventief strooien bij zware sneeuwval niet of onvoldoende werkt. We hopen dan ook dat het in de rest van de winter beter gaat.

Gran Canaria

De eerste sneeuwval hebben we gemist, want we zaten met de kinderen en kleinkind een weekje op Gran Canaria. De temperatuur was daar duidelijk beter, 23 graden. Ondanks het feit dat we best iets meer zon hadden kunnen hebben. Bij zulk weer heb je niet echt het Kerstgevoel moet ik eerlijk zeggen. Toch hebben we erg genoten, vooral van het kleine mannetje.

Opa

Gisteren kwam ik nog een kersverse opa tegen. Hij liep achter de kinderwagen, midden in dorp. Ik zag aan hem dat hij opa zijn minstens zo leuk als ik. 2009 was een goed jaar. Privé en zakelijk. Ik wist niet dat ik opa zijn zo leuk zou vinden. Het enige "nadeel" en dat geldt ook voor Louis. Je moet met oma naar bed, maar dat leed dragen wij als man.

Wedstrijden

De grote wedstrijden komen er weer aan. De 21 van Egmond en de GroetuitSchoorIRun. Velen van ons zijn daar weer als deelnemer en als vrijwilliger. Zonder deze twee kom je niet ver, zeker niet in wedstrijden van dit niveau.

Nieuwjaar

Tot slot wens ik iedereen een gelukkig, sportief en gezond Nieuwjaar en veel genot van de sport die ons in 2010 te wachten staat met de Olympische winterspelen en het WK voetbal.

Jos

Rijpernieuwtsjes

Het jaar 2009 heeft het koppenend bereikt. Bij het lezen van dit nieuws zijn we zelfs al in 2010 beland. Een nieuw jaar met nieuwe kansen.

Ik had het zojuist over het koppenend (ik hoop dat de spelling juist is). Het koppenend is het einde van een akker, of misschien wel het begin. Als wij, vroeger, met onze vader de kool gingen schoffelen, was het meestal rusttijd op het koppenend. Vader rookte een sigaretje en wij veegden het luie zweet van ons voorhoofd af. Altijd weer blij met een korte rustpauze. Negatief gezien waren we blij met een rokende vader, zuiver gekeken naar de rustpauzes. Nostalgie uit de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw. We moesten vaak hard werken, maar ik heb er hele goede herinneringen aan over gehouden.

Erik heeft zich gericht op het Roele de Vries crosscircuit. Hij vecht momenteel weer wat wedstrijdjes met Rob ter Burg van Noordkop om de eerste plaats. De eerste wedstrijd is in Hoorn, de Parkcross. Een prachtige loop in een park op 600 meter lopen van AV Hollandia. Hier wist Erik, in een geweldige eindsprint, net van Rob te winnen. De tweede wedstrijd is in de Wieringermeer, de Dijkgatboscross. Bij deze loop (heel zwaar, veel modder) moet Erik Rob voor laten gaan. De derde loop is bij SAV in Grootebroek. Deze cross gaat over een iets ander parcours langs de Frisiaweg van Hoorn naar Enkhuizen. Erik wordt hier eerste, maar zijn concurrent loopt deze dag in Tilburg bij de Warandaloop. Bij de Duincross in Den Helder wordt Rob weer eerste en eindigt Erik op een tweede plaats. Prachtige loop daar met ook een keurige derde plaats voor Jeroen Swinkels in zijn categorie. En hij loopt in een zeer sterk deelnemersveld.

De finale van het Roele de Vriescircuit is in Spierdijk, de Sint Georgecross. Ja, inderdaad de plaatselijke voetbalclub. Vorig jaar vroor het enorm en stonden Peter Winkel van AV Hera en ik bij een enorme bevroren plas in het midden van de weg de stroom van atleten erom heen te leiden. Deze editie was het ook koud, maar met geen bevroren plassen. De keuze van schoeisel was een lastige. Je zag toch veel jeugd op hun gewone wedstrijdschoenen deze cross te lijf gaan. En bij de 'grote vrouwen en mannen' zag en hoorde je toch weer veel spikes.

Erik werd wederom tweede achter Rob ter Burg, maar hij won wel het overall klassement van het circuit vanwege een bonus voor deelname aan alle crossen.

Ewout Kraakman deed ook mee aan deze wedstrijd. Ewout traint momenteel ook bij de AV Hera en doet het niet onverdienstelijk. Hij eindigde in Spierdijk op een derde plek bij de jongens van 16 t/m 19 jaar. Hij won een bioscoopbon en kon terugzien op een goede eerste cross.

We verlaten de atletiekwereld en komen terecht in het schoolleven. De Sinterklaastijd is weer voorbij. Een tijd van lichte onrust en vol verwachting klopt ons hart. Wel erg gezellig met de Sint en de Pieten erbij en de prachtige surprises in de bovenbouw. Ik kreeg van de Sint een stripboek van de Rode Ridder. We zijn nu op weg naar het Kerstfeest. Wij organiseren dan een Kerstknutsel ochtend. De kinderen bezoeken dan in groepjes van ongeveer dertien personen vier verschillende activiteiten. Natuurlijk maken zij een Kerststukje, zij versieren Kerstballen, maken een Kerstster, doen spelletjes, bekijken een film en eten een Kerstwafel. Heel gezellig allemaal en de school ruikt dan naar wafels en poedersuiker. De donderdag voor de vakantie hebben wij een Kerstviering tegen de avond met een uitvoering van alle kinderen van groep 8.

Iedereen doet mee aan een Kerstdans, een Kersttoneelstukje of iets anders. En als afsluiting gaan we samen tafelen. Een gezellig diner, waarbij een ieder iets meebrengt.

Nog wat kleine nieuwtjes. Het atletiekgala staat gepland voor woensdag 24 maart 2010 in sporthal Harenkarspel. Elders in ons blad leest U een oproep om mee te doen met een cursus reanimatie en AED. Heel toevallig (of juist niet!) stond er rond Sinterklaas een bericht in de krant, dat een scheids bij een wedstrijd van vv Winkel was gered door het gebruik van een AED. Het heeft dus echt wel zijn nut om goed opgeleide mensen binnen je vereniging te hebben.

Ik kreeg zondag 20 december in alle vroegte een telefoontje van onze oud-secretaris, Piet van der Welle. Hij meldde, dat de NOVALoop niet doorging vanwege sneeuwval. Dat was nog nimmer in onze historie voorgekomen.

Ik vind ijs fantastisch, maar sneeuw heeft ook zijn bekoring. Met Luuk en Erik ben ik het land ingegaan en hebben wij een kanaal met stuifsnieuw opgezocht. Je kunt dan prachtig in die bergen sneeuw springen en zakt er tot je schouders in weg. Een 'toevallige' passant zag twee kinderen en een iets groter kind spelen in de slootkant. Ik vat dit op als een compliment en ik werd heel prettig zeiknat.

Op bijgaande foto rotzooien Frank en Luuk achter ons huis in de sneeuw.

Ik wens jullie allemaal een gezond en prachtig Nieuw Jaar toe.

De mazzel,

Theo Tesselaar



Een kort verslag van de Novakantine commissie:

We zijn nu ruim een jaar bezig en het gaat heel goed, we hebben de vuurdoop goed doorstaan van de best wel drukke evenementen zoals de Kompaswandeltocht, regionale cross, de boerenkoolloop en niet te vergeten de sportweek.

We hebben éénmaal een natuurlezing georganiseerd met een natuurfotograaf, dit was zeer geslaagd en we willen zoiets nog wel eens verzorgen.

9 januari is de jaarlijkse klaverjasdrive, er hebben zich tot nu toe 32 mensen aangemeld.

Hier en daar zijn er verbeterpunten aan te brengen, maar deze hopen we een volgende keer te ondervangen door een beter inkoopbeleid en meer man/vrouwkracht in te zetten

Ook het schoonmaken gaat uitstekend, waarbij er altijd voldoende vrijwilligers aanwezig zijn om te helpen. Met ongeveer 6 vrouwen per keer is het 2 uur werk. Daarbij is het heel gezellig, dus wil je ook keer meehelpen, meld je aan bij een van de commissieleden, meestal is dit op maandagavond. Ook bijzonder om te melden is dat er dames zijn die geen lid van Nova zijn, maar toch bereid zijn om te helpen.

De kantinediensten door de bestuursleden, worden positief ervaren door de leden. Was dit eerst alleen op de dinsdag- en donderdag, met ingang van het nieuwe jaar is ook de woensdag nu ingedeeld.

Iedereen die zich het afgelopen jaar heeft ingezet voor Nova en in het bijzonder de mensen die hebben geholpen met de Novakantine heel erg bedankt.

De kantinecommissie wenst iedereen een gezond, liefdevol en sportief 2010

OP DE BUITENLANDSE TOER

Gealarmeerd door het schrijven van "Pietpraat" in de vorige editie van Noviteit over het blessureleed van diverse Novaleden, was dit voor het bestuur aanleiding om hierop te reageren door middel van een bijeenkomst van trainers begeleiders en leden.

De Novakantine zat bomvol in afwachting van wat er komen ging. Tring, tring, de telefoon. 'Taksen, Jos voor je aan de lijn'.

Even stilte, mompel, mompel, ja, ja dat zal wel, nou het komt wel goed, tot straks dan.

En zo nam Theo het woord met de mededeling dat de voorzitter nog in een bilateraal overleg zat met een separatist over het Sé ces-Si probleem.

Alle aanwezigen keken met stijgende verbazing naar Taksen die dit moeiteloos uit zijn mouw schudde.



Nou, nou Theo, bromde Titus, kan het misschien met wat minder moeilijke woorden?

Maar Taksen had zijn aandacht alweer verlegd naar het onderwerp waar het om draaide, namelijk blessureleed en de eventuele oorzaken hiervan, waarbij hij terloops opmerkte dat de soep toch niet zo heet gegeten wordt.

Bij de jeugd (heel belangrijk) hebben we geen problemen.

De groep waar het om draait zijn voornamelijk de al wat oudere senioren en masters, die hierdoor deze wintercompetitie niet in aktie kunnen komen.

Het merendeel hiervan is woonachtig aan de noordzijde van de Novabaan. Vingers gingen omhoog, want dit vroeg toch wel om nadere uitleg. Nou ja, zegt Taksen, deer is de grond altijd al wat zweerder en stoiver weest. Het zou zomaar een oorzaak kunnen zijn.

Verbazing alom, hier had nog nooit iemand over nagedacht.

ar regeren is vooruitzien, en om als vereniging op niveau mee te blijven presteren, is het toch wel wenselijk voor aanvulling van talentvolle jongeren.

Waar vind je die? Deze zouden dan kunnen komen uit kansarme landen zoals bijv. Zuid-Afrika.

Ja Theo, dat is allemaal wel leuk bedacht, maar waar vind je de juiste mensen hiervoor? Om over de financiële kant van dit project nog maar te zwijgen. Het werd muisstil, alle ogen waren gericht op Taksen, die er totaal niet van onder de indruk raakte. Helemaal geen probleem. Wat de meeste

misschien nog niet weten is dat er een uiterst deskundig ZZP scoutingsbedrijfje op atletiekgebied gevestigd is in Warmenhuizen, die dit werk al jaren anoniem en belangeloos voor de vereniging doet. En laat deze persoon nou toevallig met nog een paar andere Novaleden een rondreis door Zuid-Afrika heeft gemaakt.

Een fantastische reis met vele hoogtepunten en een daarvan was een bezoek aan Township, waar je letterlijk struikelde over de jeugdige talenten.

De contacten op lokaal niveau voor een trainingsstagetrip naar Nova zijn al gelegd, al zal er op hoger plan nog het nodige geregeld moeten worden, maar dat is geen punt, want daar hebben we de man voor die nu binnen komt stappen; JOS



Voor iedereen een gezond, sportief en liefdevol nieuwjaar ook van Anneke

Groetjes Dick

Aanschaf AED (Automatische Externe Defibrillator)



Op veel plaatsen hangt, ook in de gemeente Harenkarspel, een AED. Bij de atletiekvereniging AV NOVA komt ook zo'n AED. Deze komt zo te hangen, dat het altijd gebruikt kan worden.

We praten dan over een hartstilstand, er is geen hartslag meer en er moet gezorgd worden voor directe Eerste Hulp. Dit d.m.v. hartmassage en het gebruik van de AED. Het is dan zeer belangrijk, dat er binnen AV NOVA mensen zijn, die met genoemd apparaat om kunnen gaan. Dan heb ik het over mensen, die vaak bij AV NOVA op de baan zijn. Trainers, begeleiders en ouders zijn hier voorbeelden van.

Heel graag willen wij belangstellenden (en zij zijn heel hard nodig) in de gelegenheid stellen om een cursus AED en hartmassage te volgen. Deze cursus kost U een avond en kan misschien levens redden. Ook moet U erop rekenen, dat deze cursus jaarlijks herhaald dient te worden.

Wij willen de cursus in 2010 in de kantine van AV NOVA plaats laten vinden. En de kosten zijn dan voor de vereniging.

De AED redt levens. Doet U a.u.b. mee!

U kunt zich opgeven via de Email : mc.tesselaar@quicknet.nl of per telefoon 0226-393492

Geeft U dan a.u.b. uw naam, adres, telefoonnummer en eventueel emailadres door. Dan kan ik later contact met U opnemen.

Namens het bestuur van AV NOVA

Theo Tesselaar.



Pietpraat

Zoveelste jaargang nummer vergeten. Het is inmiddels 1 januari en het nieuwe jaar 2010 heeft zich aangediend. Iedereen natuurlijk de beste wensen en ik hoop dat het weer een goed en sportief jaar wordt. Natuurlijk staan er weer veel activiteiten op het programma, maar de jaarkalender moet nog worden bepaald. Deze is mede afhankelijk van de landelijke programma's, vooral wat het baanseizoen betreft.

Als we terugkijken naar 2009 moet ik zeggen dat dit jaar voor mij persoonlijk op sportief gebied toch wel bijzonder is verlopen. Januari kreeg ik te horen dat het, na medisch onderzoek, beter was om niet meer hard te lopen. Geheel onverwachts was dat niet, want ik voelde al het een en ander. Anders ga je ook niet naar de dokter. Maar toch dacht ik misschien is er nog wat aan te doen. Jammer, maar helaas. Van de andere kant als jullie het allemaal tot jullie zeventigste volhouden mag Nova niet mopperen.

Toen het afscheid als secretaris van Nova. Toch niet zo leuk om zowel actief als bestuurlijk een punt te moeten zetten achter dingen welke je graag doet. Maar ik ben nog niet verloren voor Nova hoor, waar nodig blijf ik mij wel inzetten voor allerlei dingen die moeten gebeuren, zo hebben we a.s. zondag voor de jeugd het rondje Nova baan, de zondag daarop assisteren we bij de halve van Egmond om de clubkas te spekken en de zondag daarna onze 2^o bosloop. Zo zie je maar, er is altijd wel wat te doen.

Zoals jullie wellicht wel weten houd ik ook van fietsen en nu ik niet meer loop pak ik wat meer de fiets. Al jaren heb ik de gewoonte om op 1 januari de stand op te nemen van de kilometerteller van mijn beide fietsen. Zo ook vandaag dus weer. Ik schrok eigenlijk wel een beetje van de "uitslag". Op beide fietsen, race en randonneur, elk ongeveer 8.000 km. Totaal dus 16.000 km. Met mijn auto kom ik daar lang niet aan toe. Ik hoop dat nog een tijdje vol te houden, dan blijft de conditie tenminste redelijk op peil.

Toch een ideaal vervoermiddel zo'n fiets, al moet je er natuurlijk wel de tijd voor hebben/nemen. Een paar maanden terug maakte ik nog weer eens kennis met het openbaar vervoer. Mijn schoonzus uit Apeldoorn was een paar dagen bij ons. Omdat zij zich niet zo lekker voelde kon ze zelf niet met haar auto terug naar huis. Geen probleem ik breng haar wel even en kom met de trein terug. Om 16.30 uur was ik op het station in Apeldoorn. Sta ik voor de ticketautomaat. Is er een "ouder echtpaar" voor me die niet zo goed weten hoe deze werkt. Ook moest de bril nog van diep komen. Gelukkig kwam er hulp. Dat duurde allemaal nogal wat. Gevolg kom ik op het perron en rijdt de trein net weg. Nu dat was wel de laatste in de goede richting. Speaker zegt na enige tijd problemen richting Amersfoort. Reizigers werd geadviseerd om via Zutphen te reizen. Dat is toch helemaal de andere kant op denk ik. Na ja toch maar instappen. Zo kom ik met een boemeltje in Arnhem. In plaats van verder te gaan richting Utrecht moet ik naar Nijmegen, dus voor degenen die wat van topografie weten beseffen dat ik steeds verder van huis raakte. Om een lang verhaal kort te maken kwam ik uiteindelijk toch nog net op tijd in Alkmaar om de laatste bus te halen. Had ik mijn fiets maar in de auto gelegd.

Hoewel het niet mijn bedoeling was op deze manier toch nog weer een klein reisverslag. Toen ik de vorige Noviteit las was mijn indruk dat het aantal reisverslagen groter is dan het aantal wedstrijdverslagen. We missen wat dat betreft toch wel het "Schrijversnieuws". Ook al nostalgie?

In de vorige Noviteit genoten van het stukje van Dick Smit. Hoewel ik er wat later op de zondagmorgen naar Schoorl trok zag ik wel de nodige herkenningspunten, vooral het stuk over de kleding was prachtig. Wat een verschil met de sporters op fietsen met een vooroverstuur (uitdrukking van orthopedisch chirurg van der Zijl die ik ooit eens een bezoek bracht). Dat zag er al snel glimmend en kleurig uit.

Nog even terug kijkend naar de achter ons liggende evenementen kunnen we zeggen dat de Boerenkoolloop toch wel heel erg geslaagd was. Jammer dat het aantal zakken met boerenkool, aardappelen en worst onvoldoende was. Dat gaf veel extra werk voor nabezorging. Van Krommenie naar Den Helder is toch nog een behoorlijke afstand.

Ook de regionale cross was een succes. Gelukkig net op tijd droog al moesten de lopers nog wel door de plassen. Er hing een goede sfeer en waren veel deelnemers al was de deelname van onze eigen leden toch wat magertjes.

Ik ben aan het eind van mijn Latijn. Tot de volgende keer,

Piet (vdW)

De dijk op.

Naast je werktijd, reistijd, huishouden, sociale contacten en gezinsleven wel eens lastig plannen om wat tijd voor jezelf sporttijd te creëren. Hoewel ik graag het woonwerkverkeer promoveer tot trainingstijd gaat die vlieger helaas niet altijd op door drukte of treinreizen. Om toch er even uit te zijn ga ik daarom wel eens wat later de deur uit om te lopen, zo tegen negen uur 's avonds. Zomers gaat dat met zonlicht en lekker weer wat gemakkelijker dan in het najaar wanneer een lichtgevend hesje zeker geen overbodige luxe is. Het is begin december koud en al hartstikke donker wanneer ik na laat



gegeten te hebben op pad ga. Vanuit Warmenhuizen ga ik meteen naar het westen. De Westfriese omringdijk lokt altijd wanneer ik vanaf mijn huisadres uit lopen ga. Het grote voordeel is dat het er op de mooi-weer-motorrijders in het voorjaar na meestal lekker rustig is wat de ontspanning ten goede komt. Lekker met mijn kop in de wind en met mooi uitzicht op het weidse land. Na een aanlooproute van een paar kilometer ga ik bij Krabbendam de dijk op. Meteen is

alle licht vrijwel volledig weg, want er staat geen enkele lantaarnpaal op dat onbewoonde stuk van de dijk. Gelukkig is het onbewolkt en zie ik de maan en de sterren met het steelpannetje in het noorden. Afijn, ik loop slechts met de flitsende lichten van de vuurtoren als baken. De lange Jaap uit Den Helder heeft bij helder weer een enorm bereik en de lichtflitsen geven de weg wat contouren mee. Verder is de afrastering voor de schapen ook functioneel om jou op het goede pad te houden, want de dijk slingert werkelijk alle kanten op. Ik geniet van het rijkelijke licht in de verte. Vooral de lantaarnpalen van de omliggende wegen en de enkele auto's die hun lichten voor zich uitschieten geven de wereld prijs. Ook de lichtmasten van de voetbalvelden en mooi verlichte kerken geven de omgeving vorm.

In de donkerte is alleen het verre gebrom van het autoverkeer hoorbaar waardoor de geluiden van de natuur de stilte overheersen. De rust en de ruimte geven de geest de vrijheid om de gedachten te laten gaan, nu alertheid alleen geboden is om goed op de weg blijven. Aan welke kant was het zeewater ook weer? Het is haast niet meer voor te stellen hoe vroeger bij hoogwater en storm de zee hoog tegen de Omringdijk opsloeg en daar menige bres inbeukte en niet alleen de bevolkingen van de dijkdorpen Krabbendam en Eenigenburg schrik aanjoeg maar ook in het achterland veel slachtoffers maakte. Vele tienduizenden mensen hebben de verdrinkingsdood gevonden. Zonder die machtige dijk hoefde we ons hier überhaupt niet druk te maken over de aanstaande stijging van de waterspiegel, omdat we dan intussen al lang en breed met heel ons hebben en houden weggespoeld waren. Jammer toch dat er van Nuwendoorn niet meer dan een ruïne is overgebleven. Zo'n echt kasteel dat zou toch meer cachet aan het gevecht tegen de waterwolf en de rijke geschiedenis van dit zo vruchtbare land. Beneden langs de slootkant bakkeleien ineens twee blauwe reigers met elkaar en kiezen met veel kabaal het luchtruim en brengen me weer bij de les.

Ter hoogte van Eenigenburg ga ik voor de bosjes van de afslag naar Burgerbrug de dijk af en overdenk ik de te nemen route. "Ach, nu ik er toch vlakbij ben, kan ik net zo goed nog even door dit



knusse plaatsje rennen." Bij de bebouwde kom laten de ganzen luidruchtig horen dat ze me al gespot hebben zonder dat ze zichtbaar zijn. Vanuit Eenigenburg neem ik de weg naar Tuitjenhorn en ga weer op huis aan. Intussen ben ik weer een machtige ervaring rijker. Het beste is trouwens om met zijn allen een kant op te gaan in het donker op de dijk, want je kunt behoorlijk schrikken wanneer je opeens toch een andere looper tegenkomt. Zeker wanneer die andere een onverlichte zwarte Piet is en met een gil net zo allemachtig schrikt als ikzelf. R.D.

Uitslagen 2^e en 3^e wedstrijd Wintercompetitie 2009/2010

Boerenkoolloop

		leeftijd	tijd	pnt
1	Jos Hoogeboom	40	38.16	95,90
2	Leon Ineke	26	36.37	95,03
3	Ruud Doodeman	43	39.17	93,67
4	Theo Tesselaar	53	42.13	92,01
5	Tinda van Baar	38	45.46	91,92
6	Henry Hofmann	49	41.52	91,22
7	Jean Paul Aubrun	49	42.39	89,40
8	Piet de Waard	53	43.53	88,09
9	Carol Rademakers	41	48.35	85,97
10	Arie Kossen	51	48.13	77,90
11	Rob van Andel	34	45.10	77,43
12	Paul Valkering	54	51.13	70,84
13	Pim vd Bulk	46	50.40	70,79
14	Tannes Kruijer	53	55.28	70,78
15	Niels Goudsblom	40	50.05	69,95
16	Ingmar Zondervan	48	51.19	69,28
17	Joke Kramer	51	57.15	65,46
18	Jos Schalkwijk	52	54.49	62,38
19	Myriam Dekker	44	57.36	61,25
20	Betsy Groen	53	59.14	59,54
21	Rinus Molenaar	49	56.09	58,06
22	Margret de Boer	45	59.38	56,57
23	Hilde Ligthart	37	59.26	55,51
24	Klaas Jan Dekker	46	57.36	54,69
25	Loes Tesselaar	25	59.27	53,96
26	Janine de Graaf	47	63.28	45,78
27	Emmie vd Bulk	46	63.36	45,41
28	Evelyn Schouten	41	63.36	44,79
29	Marlies Boereboom	41	67.03	35,33
30	Marieke Brakkee	49	69.12	29,65

Uitslag Molenloop Edam, afstand 9,5 km. 15 november 2009

		leeftijd	tijd	pnt
1	Theo Tesselaar	53	36.03	92,57
2	Jean Paul Aubrun	49	35.47	91,81
3	Henry Hofmann	49	36.06	91,08
4	Carol Rademakers	41	40.39	90,72
5	Petra Rol	41	41.10	89,31
6	Arie Kossen	51	39.57	83,39
7	Pim vd Bulk	46	42.10	76,99
8	Ingmar Zondervan	48	43.10	74,67
9	Betsy Groen	53	51.00	64,71
10	Emmie vd Bulk	46	51.07	62,81
11	Esther Ligthart	40	52.30	58,23
12	Marieke Brakkee	49	57.10	45,78

Portret van een Nova-lid



- Hoe heet je?
Randi Kerrens
- Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
12 jaar, Eenigenburg
- Op welke school zit je?
Sint Barbara
- Wat wil je later worden?
Gelukkig
- Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
2 jaar, de gezelligheid en hoogspringen
- Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Maaike en Ilse, ze zijn gezellig
- Wat is jouw favoriete onderdeel?
hoogspringen en rondje midgarf
- Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
geen idee
- Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Stan Rietveld en Sophie Aubrun
- Wat is jouw favoriete tv-programma?
Oran
- Wat is je mooiste CD?
Lady Gaga
- Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
i'am leidend
- Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Spijt, hij is zielig
- Heb je nog meer hobby's?
zingen, hobo en paardrijden
- Waar heb je een grote hekel aan?
oorlog, pesten, te laat komen
- En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Stan Rietveld



Verrassingsloop Wintercompetitie.

Datum is vastgesteld op 28 februari 2010. Het wordt een zelf georganiseerd evenement, t.w.:

Achtervolgingsloop van 5 km. in de duinen tussen Groet en Hargen.

Verzamelen: om 10.30 uur grote parkeerplaats Heereweg, Groet. Met z'n allen lopen naar de start, die een kwartier later zal plaatsvinden.

Er wordt om de minuut gestart, parcours is uitgezet met linten en bordjes, op cruciale punten staat een post.

Inschrijfkosten: € 0,00. Wil je je in verband met de voorbereiding van te voren bij ons aanmelden ?

Na afloop resultaten uitrekenen en gezellig samen koffie drinken.

Informatie: Peter/Marian Robert, tel. 0226 393338. E-mail: Peter_Marian_Robert@planet.nl



Het voorjaar breekt aan op de Marlequi !!

Elk seizoen is er op Tuinderij De Marlequi wat te doen.

Wij organiseren voor groepen van 5 tot 80 personen arrangementen naar wens.

Voor al uw kinderfeestjes, familie-, vrienden-, of bedrijfsuitjes hebben wij een gevarieerd programma op onze tuinderij. Dit kan zijn zowel sportief als creatief op en rondom ons bedrijf.

Wij werken ook in samenwerking met restaurant "De Ooievaar". Gedurende het hele jaar kunt u bij ons een Restinn [hoteltkamer] huren. Misschien leuk om cadeau te doen.

In Februari is het weer zover. Dan starten we met de verkoop van de voorjaarsbloeiers en bollen-op-pot. Kom eens langs en bekijk de leuke creaties die kant en klaar te koop zijn.

Heeft u ook zoveel lege bakjes, mandjes, gasbakken staan in uw tuin of garage? Laat die dan door ons vullen met de mooiste creaties van verse narcisjes, viooltjes, enz.. Dat kan elke zaterdag van 09.00 tot 17.00 uur. U kunt u eigen kleuren combinaties kiezen. Met de verkoop van onze voorjaarsproducten gaan wij door zolang de voorraad strekt.

Het hele jaar door doen wij ook kinderfeestjes.

Dit voorjaar kunnen de kinderen kiezen uit:

- Schilderen op doek.
- Betonschilderen en patineren.
- Voorjaarspotje opmaken met voorjaarsbloei.
- Friebeegolf [vanaf 5 personen].

Onze nieuwsbrief ontvangen 4 x per jaar?

Mail dan even naar info@marlequi.nl.

Voor alle informatie kunt u kijken op www.marlequi.nl

Graag tot ziens bij Kees en Margt Dekker.

"Het smakelijkste ommeetje van Warmenhulzen"
Koffie met gebak, een wandeltocht, een activiteit
naar keuze op de tuinderij en aansluitend
een heerlijk diner in restaurant
"De Ooievaar"

Boerenkoolloop A.V.Nova 2009

Een bijzonder geslaagde Boerenkoolloop dit jaar. Bijna 600 deelnemers meldden zich op 1 november voor dit evenement. Een record in de inmiddels 29 jarige geschiedenis van dit evenement. Vooral de 11 km was met 338 deelnemers zeer in trek. Hoewel de weersverwachting erg slecht was bleef het gelukkig droog tot de laatste loper de finish passeerde. Hier volgen de prijswinnaars op de verschillende afstanden.

Jeugd 1,5 km

Jongens t/m 7 jaar

1. Scott Boekel	Tuitjenhorn
2. Arie Blom	Eenigenburg
3. Carlo Zutt	Warmenhuizen

Meisjes t/m 7 jaar

1. Lisa Church	Warmenhuizen
2. Lisette Doodeman	Warmenhuizen
3. Thyra Terwey	Purmerend

Jongens 8, 9 en 10 jaar

1. Mark Rademakers	Tuitjenhorn
2. Wouter Leijen	Waarland
3. Bastiaan Church	Warmenhuizen

Meisjes 8, 9 en 10 jaar

1. Carlien Wabeke	Warmenhuizen
2. Brechtje Dekker	Tuitjenhorn
3. Laura Konings	Obdam

Jongens 11 en 12 jaar

1. Joeri Church	Warmenhuizen
2. Jeroen Swinkels	Schoorl
3. Rutger Keet	Anna Paulowna

Meisjes 11 en 12 jaar

1. Kirsten Blom	Eenigenburg
2. Jolijn Prins	Warmenhuizen
3. Laura Boekel	Tuitjenhorn

Jeugd t/m 15 jaar 5 km

1. Tijs Hofmann	Tuitjenhorn
2. Deni van Schagen	Warmenhuizen
3. Jos Meeussen	Stroet

1. Lianne Keet	Anna Paulowna
2. Jeske Hoogeboom	Schoorl
3. Rbyn Tesselaar	Warmenhuizen

11 k.m.

Heren senioren:

1. Leon Ineke	Warmenhuizen	Nova	36.37
2. Björn Nat	St.Maartensbrug	Hera	37.46
3. Eric van Santen	Volendam	A.V. Edam	38.30

Dames:

1. Bianca Wessel	Alkmaar		40.25
2. Yolanda Buter	Egmond	Trias	44.26
3. Tinda van Baar	Warmenhuizen	Nova	45.46
4. Truus Piels	Volendam	A.V. Edam	46.49

Heren masters:

1. Ruud Doodeman	Warmenhuizen	Nova	39.17
2. Bob Brusckke	Egmond	Trias	39.26
3. Jan Zwarthoed	Volendam	A.V. Edam	39.45
4. Rene Korpershoek	Nieuwe Niedorp	Hera	40.53
5. Frank Hoogeboom	Tuitjenhorn		41.31
6. Piet Mossel	Volendam	A.V. Edam	41.37

Halve marathon

Heren:

1. Jos Hoogeboom	Tuitjenhorn	Nova	1.16.33
2. Lutz Lohse	Den Burg	Texel	1.17.21
3. Theo van Graven	Breezand	Dokev	1.17.42

Dames:

1. Lida Deen	Nieuwe Niedorp	Hera	1.31.44
2. Conny van der Lee	Breezand	Dokev	1.34.10

De volledige uitslag is uiteraard te vinden op de site: www.avnova.nl

Gehakt, doe eens gek, geen bal maar een rol

Heerlijk zo'n balletje gehakt in de pan met een lekker jus-tje. We kennen allemaal rul bakken van het gehakt voor een pastagerecht of iets anders. Maar afgelopen weekend hebben we een Italiaanse gehaktrol met kruiden gemaakt. En het was weer heel gemakkelijk om te maken en de smaak was heerlijk. Daar komt ie dan.....

Ingrediënten voor 5 personen:

500 gram gehakt
30 gram verse peterselie
30 gram verse basilicum
100 gram gedroogde tomaatjes op olie
50 gram pijnboompitten
50 gram (vers)geraspte Parmezaanse kaas
3 bosuitjes
2 sneetjes oud wit brood
1 ei
Zout, peper



Hulpmiddelen

Keukenmachine o.i.d.

Vorbereiding

Meng in de keukenmachine de peterselie, basilicum, gedroogde tomaatjes, helft van de pijnboompitten en de helft van de Parmezaanse kaas tot een stevige pasta. Voeg naar smaak peper en zout toe. Snijdt de bosuitjes in dunne ringetjes. Verkrumel het brood. Meng in een kom het gehakt met het broodkruim, een kwart van de kruidenpasta en het ei.

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Bereidingswijze

Druk het gehakt uit op een stuk bakpapier tot een lap van 20x20 cm. Schep de bosuitjes, de rest van de pijnboompitten en de Parmezaanse kaas door de rest van de kruidenpasta. Strijk dit uit over het gehakt en vorm met behulp van het keukenpapier het gehakt tot een dikke rol (trek het keukenpapier over de kop naar je toe zodat het gehakt vanzelf rolt. Het moet wel iets strak) Plak de naad en de uiteinden dicht met een beetje eiwit. Bewaar hem tot bereiden in de koelkast. Bak de gehaktrol op een met bakpapier beklede bakplaat in de oven in ca 40 minuten goudbruin. Laat de rol 5 minuten rusten en snijdt hem dan in plakken.

Serveertips

Lekker met een groene salade en gebakken aardappeltjes.

Eet Smakelijk,
Margret.

4^e wedstrijd Wintercompetitie Keukencross Anna Paulowna, 29 november.

Heren: 9,5 km

		lft	Tijd	pnt
1.	Ruud Doodeman	43	36,17	89,06
2.	Henry Hofmann	49	37,32	88,91
3.	Theo Tesselaar	53	38,43	87,47
4.	Arie Kossen	51	41,10	81,71
5.	Dick Smit	66	48,29	76,14
6.	Ingmar Zondervan	48	44,15	73,31
7.	Piet Meijer	61	48,14	71,26
8.	Jos Schalkwijk	52	47,00	67,99

Dames 5,5 km

		lft	Tijd	pnt
1	Carol Rademakers	41	22,27	92,55
2	Petra Rol	42	22,32	92,32
3	Nel Meijer	55	26,42	87,55
4	Hilde Ligthart	37	26,36	80,73
5	Betsy Groen	53	27,33	79,97
6	Marieke Brakkee	48	32,16	65,76

5^e wedstrijd Wintercompetitie Bosloop Schaats Trainingsgroep Schoorl

Dames en Heren: 10,5 km

		leeftijd	tijd	punten
1	Henry Hofmann	49	42,45	87,37
2	Ruud Doodeman	43	42,28	85,14
3	Jean Paul Aubrun	49	44,30	83,30
4	Theo Tesselaar	53	46,20	80,42
5	Piet de Waard	53	47,30	77,68
6	Arie Kossen	51	48,02	76,43
7	Rob van Andel	34	47,10	72,08
8	Ingmar Zondervan	48	53,35	62,21
9	Pim vd Bulk	46	53,45	61,83
10	Dick Smit	66	63,45	42,98

1	Carol Rademakers	41	50,08	81,54
2	Petra Rol	41	51,15	78,48
3	Nel Meijer	55	64,50	45,53
4	Emmy vd Bulk	46	65,15	40,48
5	Miriam vd Welle	44	66,35	36,43
6	Hilde Ligthart	37	66,55	35,49
7	Jolanda Dekker	36	69,03	29,80

WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar Markelo !

**We gaan van vrijdagavond 16 t/m zondagmiddag 18 april 2010
naar Groepsaccomodatie De Langenberg, Markelo.**

Wil je nu al meer informatie over de groepsaccomodatie kijk dan op de website:

www.delangenberg.nl

Alle senior/masters NOVA-leden mogen mee, zowel de hardlopers als Start/to/runners als de Sportief-en Nordic wandelaars en de donateurs.

De kosten zijn € 75 per persoon.

Inbegrepen:

- **2 overnachtingen**
- **2x ontbijt / brunch**
- **diner op zaterdag**
- **soep en broodjes op zondag**
- **koffie, thee (en de rest...., zoals bier, wijn, fris.)**
- **tussendoortjes**
- **fietsuur**
- **koffie met gebak onderweg (tijdens de fietstocht)**
- **bijdrage in de reiskosten**

Programma:

De hardlopers trainen zowel op zaterdag- als op zondagmorgen. Voor de sportief- en nordic-wandelaars is een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen)

Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht. De zaterdagavond-activiteit wordt verzorgd door de winnaars van vorig jaar.

Als je mee wilt, geef je dan bij ons op.

**Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338) ;
e-mail-adres: peter_marian_robert@planet.nl (Bankrekening 3585.61.000)**

✂-----

Aanmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA van 16 t/m 18 april 2010 naar Markelo

Naam / Namen _____

Telefoonnummer _____ **E-mail-adres** _____

gaat / gaan mee.

Op de fiets naar Markelo? Ja / Nee

Wil-kan naar Markelo rijden? Ja / Nee

**Tussenstand wintercompetitie 2009
2010**

			1e Kermisloop Petten 18-10	2e Boerenkoolloop 1- 11	3e Molenloop Edam 15-11	4e Keukencross Anna P. 29-11	5r Bosloop Schoorl 13-12	6e Oudejaarsloop Aartswoud 31-12	7e Bosloop Schoorl 17-1	8e GUS run 14-2	9e verrassingsloop	10e Ontbijtloop 13-3	11e Clubcross 28-3	Totaal
1	Henry Hofmann	49	86,30	91,22	91,08	88,91	87,37	90,43						535,31
2	Theo Tesselaar	53	86,63	92,01	92,57	87,47	80,42	89,32						528,42
3	Arie Kossen	51	75,85	77,90	83,39	81,71	76,43	82,50						477,78
4	Ruud Doodeman	43	89,63	93,67		89,06	85,14	91,69						449,19
5	Ingmar Zondervan	48	62,96	69,28	74,67	73,31	62,21	73,32						415,75
6	Pim vd Bulk	46	61,69	70,79	76,99		61,83							271,30
7	Jean Paul Aubrun	49		89,40	91,81		83,30							264,51
8	Dick Smit	66	60,35			76,14	42,98	80,03						259,50
9	Piet de Waard	53	79,77	88,09			77,68							245,54
10	Rob van Andel	34	74,58	77,43			72,08							224,09
11	Jos Schalkwijk	52	55,31	62,38		67,99								185,68
12	Paul Valkering	54	64,84	70,84										135,68
13	Jos Hoogeboom	40		95,90										95,90
14	Leon Ineke	26		95,03										95,03
15	Piet Meijer	61				71,26								71,26
16	Niels Goudsblom	40		69,95										69,95
17	Rinus Molenaar	49		58,06										58,06
18	Peter Robert	60	52,81											52,81

			1e Kernisloop Petten 18-10	2e Boerenkoolloop 1-11	3e Molenloop Edam 15-11	4e Keukencross Anna P. 29-11	5r Bosloop Schoorl 13-12	6e Oudejaarsloop Aartswoud 31-12	7e Bosloop Schoorl 17-1	8e GUS run 14-2	9e verrassingsloop	10e Ontbijtloop 13-3	11e Clubcross 28-3	Totaal
Dames	lft													
1	Carol Rademakers	41	81,35	85,97	90,72	92,55	81,54	88,03						520,16
2	Betsie Groen	53	57,46	59,54	64,71	79,97		57,66						319,34
3	Petra Rol	41			89,31	92,32	78,48							260,11
4	Hilde Ligthart	37	50,27	55,51		80,73	35,49							222,00
5	Nel Meijer	55	60,94			87,55	45,53							194,02
6	Emmie vd Bulk	46	37,90	45,41	62,81		40,48							186,60
7	Marieke Brakkee	48		29,65	45,78	65,76		38,14						179,33
8	Tannes Kruijer	53	67,45	70,78										138,23
9	Joke Kramer	50	58,25	65,46										123,71
10	Mirjam Dekker	44	58,37	61,25										119,62
11	Esther Ligthart	40	44,43		58,23									102,66
12	Loes Tesselaar	26	43,62	53,96										97,58
13	Tinda van Baar	38		91,92										91,92
14	Mirjam vd Welle	44	41,05				36,43							77,48
15	Esther Spruit	42	72,12											72,12
16	Jolanda Dekker	36	40,95				29,80							70,75
17	Margret de Boer	44		56,57										56,57
18	Janine de Graaf	47		45,78										45,78
19	Eveline Schouten	41		44,79										44,79
20	Marlies Boereboom	41		35,33										35,33

6^e wedstrijd WC

31 december 8 km Oudejaarsloop Aartswoud

		leeftijd	tijd	pnt
1	Ruud Doodeman	43	30,59	91,69
2	Henry Hofmann	49	32,33	90,43
3	Theo Tesselaar	53	33,30	89,32
4	Carol Rademakers	41	37,26	88,03
5	Arie Kossen	51	36,24	82,50
6	Dick Smit	66	41,38	80,03
7	Ingmar Zondervan	48	39,55	73,32
8	Betsy Groen	53	48,52	57,66
9	Marieke Brakkee	49	55,35	38,14

Van harte gefeliciteerd alle jarigen van januari en februari

Januari

03 Manon Kruiver
04 Martijn Kroes
04 Stan van der Velden
05 Youri Danenberg
05 Derk Paarlberg
05 Maaïke Zutt-Bruin
06 Tineke Feijen
06 Ruud Doodeman
08 Marjan Leijen
08 Agnes Strooper
08 Marua de Vries
09 Nel van Wijk
10 Jorg Ootjers
10 Paul Valkering
11 Pim van den Bulk
12 Karin Tas
12 Steffen Atzema
13 Lars Dignum
13 Jaap Kruiver
14 Marja Nannes
15 Jeroen Swinkels
16 Robin Tesselaar
16 Job Saers
18 Louw Groot
18 Wim Keesom
18 Tiemen Smit
18 Bregje Dekker
19 René Tijm
20 Miriam van der Welle
22 Aad Vader
24 Anique Mooij
24 Lars Berkhout
24 Merel Berkhout
24 Paul Blom
25 Stan de Vries
26 Karin Groot
26 Bastiaan Church
28 Lance Goudsblom
29 Isabelle Brus
30 Lia Nota
31 Piet de Waard

Februari

01 Simone Ligthart
01 Cuny Blaauboer
01 Marco van Rossum
02 Theo Sluijs
03 Marc Heinsbroek
04 Matthijs de Groot
04 Marga Hink
04 Loes Suiker
08 Britt Stammes
09 Ingrid Prins
10 Erica Blankendaal
10 Linda Turelli
10 Evelyn Schouten
10 Brünhilde Albers
11 Henry Hofmann
11 Anneke Smit
12 Theo Tesselaar
12 Lies Beers
12 Mark Zwaan
14 Martin Church
17 Ton Kuijs
17 Sven de Geus
17 Lisette Doodeman
19 Alwin Groen
20 Bert Groen
21 Frans Kauffman
22 Elly Ruiten
25 Maaïke Tesselaar
26 Guido Mosch
27 Ronald Vreeker
28 Nico Hink
28 Marian van Wonderen
29 Nel Strooper

Nieuwe leden:

Mike Schipper
Vince Laan
José Been
Maartje Kaag
Paul Blom
Veere Schouten



Bosloop 20 december 2009.

Zoals gebruikelijk al bijna 30 jaar organiseren we de zondag voor kerst een bosloop in het mooie bos- en duingebied van Schoorl. Altijd een goede datum voor veel deelname. Bij onze eigen leden was er wel enige verwarring omdat de kalenders voor de jeugd wintercompetitie en de senioren wintercompetitie niet goed op elkaar aansloten. De zondag voor onze "eigen" bosloop werden de senioren in Schoorl verwacht voor de loop van de schaatstraininggroep Schoorl terwijl er voor de jeugd op deze dag een rondje Novabaan op het programma stond. Daarna voor de jeugd op 20 december ook onze "eigen" bosloop. Wellicht volgend jaar even meer afstemmen.

Zoals gebruikelijk van tevoren weer de diverse medewerkers gevraagd voor start- en finish, inschrijving en niet te vergeten de posten langs het parkoers. Deze mensen zijn onmisbaar voor zo'n evenement. Gelukkig dat we altijd weer een beroep op zulke trouwe medewerkers kunnen doen.

Het weer werkte deze keer nu eens niet met ons mee. Er was al de nodige sneeuw gevallen op de dagen voor de bosloop, maar ja het zal wel meevallen denk je dan. Op zaterdag inspecteerde ik nog een stukje van het parkoers en het zag er best redelijk uit. Hier en daar op het schelpenpad wat glad, maar als je in de kant liep ging het best. Alles mooi wit, een "plaatje". Dat moet toch voor iedere loper een uitdaging zijn. Ik kreeg nog een telefoontje van iemand van loopgroep "de Meeuwen" uit

Volendam met de vraag of het nog door ging. In mijn optimisme antwoord ik nog "lopen kan toch altijd".

Zondagmorgen vroeg echter heel andere koek. Sneeuwval, wind en op de radio te horen bijna onbegaanbare wegen. Wat moet je in zo 'n geval?

Overleg met medeorganisator Piet Meijer dus. Eerst Nel aan de telefoon, die was zich al dik aan het



aankleden. Skipak en snowboots aan. Piet had nog niet naar buiten gekeken, maar schrok toen wel. Ik had inmiddels al een paar afberichten van medewerkers ontvangen. In overleg besloten we om de bosloop af te lassen. Dat eerst op de Nova-site zetten. Zo gaat dat tegenwoordig. Daarna de medewerkers informeren. De reacties waren heel verschillend. Sommigen waren zich al warm aan het aankleden en anderen twijfelden of ze de reis naar Schoorl wel zouden ondernemen.

Piet Meijer en ik gingen naar Schoorl om belangstellenden die toch zouden komen op te vangen. We zaten nog maar net aan de koffie bij het "Klimduin" toen er 4 wandelaars uit Hoorn kwamen. Het had hun moeite gekost om naar Schoorl te komen. Nu dat zei ons al genoeg. Uiteindelijk kwamen er nog wel wat meer, maar met plm. 15 personen was het wel op. Er was gelukkig wel begrip voor onze beslissing.

Nu maar hopen dat het bij deze ene keer blijft en dat het bij onze volgende bosloop op 17 januari beter weer is.

Piet v.d.Welle

Een fotocollage van de Keukencross in Anna Paulowna



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

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag

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

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag

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

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag

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

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag

Een frisse nieuwjaarsduik in zee van Jorg Ootjers en Hugo Vader



Evenementenkalender

Op zondag 14 februari 2010 vindt met volop steun van NOVA de 33e editie van de Groet Uit Schoorl Run plaats. Het is een must voor de echte NOVA-loper. Er is loopplezier voor jong en oud en verschillende afstanden. Vooral de scholierenloop, met altijd goede deelname uit onze regio is een machtig gezicht. Ook de internationale razendsnelle atleten op de 10 kilometer zijn trouwens het aanschouwen waard in hun race tegen de klok.

Voor een goede voorbereiding kan het geen kwaad om zondag 17 januari de bosloop van onze eigen AV Nova mee te pakken. Het parkoers gaat voor het grootste gedeelte over wandelpaden vanaf het Klimduin in het centrum van Schoorl richting Groet en Hargen. Wanneer je de goede lijn na de Groet Uit Schoorlrun doortrekt dan ben je medio begin maart klaar voor de volgende klassieker Den Helder – Schagen, dit is tenslotte de Parijs-Roubaix van de loopwedstrijden. Het is een machtige 25 km-loop in lijn. De kasseien vervagen wanneer je de heuvels in de donkere duinen op je pad vindt. Bij 't Zand en Schagerbrug is de wind de scherprechter voordat je op je laatste benen de bevrijdende bebouwde kom van Schagen bereikt. Nou, wanneer je dit goed verteerd hebt, dan heb je het wedstrijdritme goed te pakken. Dan kan je vanaf half maart dus knallen in de laatste clubwedstrijden, want dan nadert de wintercompetitie haar einde met de ontbijtloop en de clubcross.

Januari

09-01 2e wedstrijd crosscompetitie poule Noord Anna Paulowna (AV Dokev)

10-01 Halve van Egmond, Le Champion, 10,25 km en halve marathon

17-01 Schoorl Bosloop, 12 km NOVA, 12km (start om 10.30 uur), 5km (start om 10.35 uur) en 1,5km (start om 10.40 uur). Alle starts zijn bij het klimduin in het centrum van Schoorl.

23-01 Indoorwedstrijd in Hoogkarspel, voor de pupillen en junioren B/C/D in sporthal "de Sluis" te Hoogkarspel.

24-01 Beekestijncross, Velzen Zuid, www.avsuomi.nl

24-01-10 Lycurgus run Krommenie, 16,1, 10 en 5 km

24-01-10 Bos en Duincross Texel, meer info: www.avtexel.nl

31-01 DEM Duinloop, Beverwijk. www.demduinloop.nl

31-01 Kaagloop Wervershoof, Organisatie SAV, 10 km

Februari

13-02 3e wedstrijd Cross competitie poule Noord Castricum.

14-02 Safari Groet uit Schoorlrun Nova. O.a. Scholierenloop 10, 21 en 30 km. Wintercompetitie Nova

21-02 26e Open Texelse Crosskampioenschappen Texel

21-02 Mulder Obdam Polderloop Obdam, ARO '88, 10 en 5 km.

Eind februari, verrassingsloop, elders meer info in deze Noviteit



Maart en later

07-03 Den Helder - Schagen Start in Den Helder 25 km en teamestafette, 7-9-7 km, SV Noordkop

14-03 Ontbijtloop Nova-baan, Alleen voor de leden van Nova. Start 09:00 5 en 9,2 km uur. Na afloop ontbijten. Wintercompetitie Nova

20-03 4e wedstrijd Finale Cross competitie poule Noord AV Wieringermeer

28-03 Nova Clubcross. Afstanden 6 en 9 km Laatste wedstrijd Nova wintercompetitie.

05-04 Rabo Paaspolderloop Nieuwe Niedorp, o.a. 5 en 10 km

11-04 Halve van Den Helder, Den Helder, Stichting Loopevenementen Den Helder

11-04 Kloetloop Grootebroek 16,1 en 5 en 10 km, SAV

16-05 6e Marathon Hoorn, Hoorn, 10 km en halve en hele marathon Stichting Marathon Hoorn

16-05 10 Engelse Mijlen van Schagen Schagen, TAS

22-05 Kermisloop 't Veld 't Veld, 5 en 10 km TAV

24-05 Vestloop Alkmaar, Organisatie AV Hylas, 5 en 10 km en km (Kidsrun)

