

***In deze Noviteit van
Jan/Feb 2012***

Interview met Lornah Kiplagat

René gedwongen tot huiswerk!!

Van hulpouder tot assistent jeugdtrainer

Jos in innige omhelzing met Erica T!!!

Klaverjassen 14 jan 2012

Gezocht vrijwilligers voor de website

Inhoudsopgave

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

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtes	10
Gevonden voorwerpen	11
Diversen kantine	12
Prietpraat	13
Boerenkool "Dick Smit "	14
Ruud Doodeman "Interview met Lornah Kiplagat "	17
Jeugdportret	27
Verjaardagen	28
Jeugdpagina " Herfst "	28
Diversen Peter en Marian	39
Recept "Zalm in gerookte theeblaadjes"	40
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Klaverjasdrive	12
De man met de betraande ogen "Louis"	19
Reisverslag " Maaiké "	20
Tussenstand WC	21
Pieten op de jeugdtraining "Louis "	23
Dijkgatbos-cross "Ruud "	24
Uitslagen Boerenkoolloop	25
Uitslagen WC diverse wedstrijden	31
Jeugdcross!! "Louis "	32
Puzzel	33
Van hulp ouder tot assistent jeugdtrainer" Carol Rademakers"	34
Jan Dirk Giskes "WK 20kamp Lisse"	35
Uitslagen WC Schoorl + Aartswoud "	41



Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
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
Mark Dekker	Oudewal 29a	Warmenhuizen	0226 39 5238
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Trainers

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

Trainingstijden

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

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

Pupillen	€ 65,00 per jaar	
Junioren	€ 75,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 87,00
Senioren/Masters	€ 90,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 109,20
Sportief wandelen	€ 75,00 per jaar	
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)	

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

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

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

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Marjon Church	De Waelke 7	Warmenhuizen	0226 39 0490
Mark Dekker	Oudewal 29a	Warmenhuizen	0226 39 5238
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Kantine commissie:

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Marijke Groot	Oostwal 44	Warmenhuizen	0226-39 3112
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226-39 2440

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

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

Comité Verlichtingsloop:

Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Koos Dekker	Trambaan 5a	Warmenhuizen	0226 39 4538
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Redactioneel

O jee, opgeschrikt door een e-mail berichtje van ons "hoofd" redactioneel, of ik druk in de weer was met de appelflappen en de oliebollen, dat nog niet echt want die heb ik gemakshalve besteld bij de bakker en kan ik ophalen, maar ik was het gewoon even vergeten. Nee, dat is niet zo netjes van mij. Gauw kruip ik achter de computer om toch het allerlaatste redactioneel van 2011 te schrijven. Bij jullie Nova familie valt de Noviteit begin januari 2012 op de deurmat.



Wat brengt de Noviteit dit keer? Om met de jeugd te beginnen.....Sinterklaas en Zwarte Piet zijn bij de vereniging langs geweest, wat een zeer geslaagde middag was voor onze jeugdleden. Leuk om te lezen. Begin november hebben de kinderen hun eerste cross gelopen op ons eigen Nova terrein, waar goede prestaties zijn neergezet. De volgende is op 7 januari in Anna Paulowna.

Verder in de Noviteit verschillende uitslagen van de gelopen wedstrijden. De uitslagen van de boerenkoolloop, de bosloop in Schoorl ! De evenementen kalender met allerlei leuke wedstrijden om aan mee te doen. Maaike die vertelt over haar reis in Zuid Amerika, nog een verlaat verhaal van Dirk Jan over zijn prestaties in Lisse bij het wereldkampioenschap 20kamp.

Natuurlijk onze vaste rubriekschrijvers die onze Noviteit niet vergeten. Ruud Doodeman heeft een stukje over Lornah Kiplagat geschreven. Ook de andere schrijvers laten ons niet in de steek. Piet van der Welle, Dick Smit die weer een fantastisch verhaal weet te schrijven over onze voorzitter Jos, Rijpernieuwtsjes met nieuws uit de omgeving van Tuitjenhorn e.o., Louis v.d. Berg met een opdracht voor René. Carol Rademakers vertelt over haar keuze om de opleiding jeugd-assistent-trainer te volgen. Allemaal leuk om te lezen.

Er zijn nog andere activiteiten om te doen dan hardlopen. Wie het leuk vindt kan op zaterdag 14 januari meedoen aan de klaverjasdrive in onze eigen Novakantine, erg gezellig altijd en er zijn diverse prijzen te winnen. Aanvang is 19.30uur en de kosten zijn € 15,00 pp. Gezellie.....

Kiki Klaver heeft op 2 januari de nieuwjaarsloop "cross" georganiseerd er waren ongeveer 30 atleetjes aanwezig. Volgens Kiki was het wel best wel geslaagd, volgende keer willen wij daar graag meer over horen.

Veel weet ik als redactielid niet meer te schrijven, maar wij van de redactie willen jullie een ontzettend goed 2012 toewensen! In goede gezondheid en met veel sportiviteit.

Wij willen onze adverteerders bedanken, want zonder deze bijdrage aan het clubblad kunnen wij niet zo'n mooi verzorgde krant maken. Onze volgende Noviteit komt uit begin maart. Voor de duidelijkheid de krant komt 1 x per 2 maanden uit te beginnen in januari, meestal de eerste woensdag van de oneven maand. Onze vaste rubriekschrijvers krijgen via de mail hier een berichtje van, dan zien we jullie stukjes graag tegemoet.



De Novaredactie:

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

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

Van de voorzitter,

23-12-2011

Zo aan het einde van het jaar is het niet zo gemakkelijk te bedenken wat ik aan het papier zal toevoegen. Het gaat de AV NOVA voorspoedig. We kunnen kijken naar een aantal jeugdleden, die een trainerscursus hebben gedaan. Wij zijn daar erg blij mee. De betrokkenheid van de jeugd is groot. Het aantal masterleden is ook groot en ook hun betrokkenheid mag er zijn. Al zouden we graag zien dat bijvoorbeeld een wintercompetitie beter bezocht zou zijn.

Peter viel tijdelijk als trainer uit, door een vervelende ontsteking en gelukkig stond er iemand op, die de trainingen van hem wou overnemen. Daar zijn we erg blij mee. De laatste berichten over Peter is dat het langer gaat duren dan aanvankelijk werd verwacht. We wensen hem sterkte en beterschap, en hopen dat de genezing zich snel zal inzetten.



Afgelopen zondag was de wintercompetitie in de Schoorlse duinen. Jammer genoeg waren er in duin werkzaamheden waardoor de weg niet meer op een natuurlijke manier te volgen was. Omdat de deelnemers elkaar uit het zicht verloren, zijn er een heel aantal verkeerd gelopen. Zoiets gebeurt ons zelden gelukkig. Voeg daar aan toe dat er iemand met een verstuurde enkel in het duin zat en je snapt dat dit niet ons meest gelukkige evenement was. De dame met de verstuurde enkel, is door de voorfietser met behulp van de fiets van Taxen uit het duin gehaald. We hopen natuurlijk dat ze weer aan de beterende hand is. Ans Nannes ter plaatse post, voorzag haar nog van wanten en een sjaal. Die sjaal en wanten zijn weer op hun plaats terug gekomen. Met dank aan Ans en Ben.

De volgende wintercompetitiewedstrijd is in Aartswoud. Als U dit leest is die voorbij. Eens kijken hoe daar de strijd verloopt.

Afgelopen zondag was niet alleen het rondje door duin, maar konden wij in de middag nog genieten van de Harmonie DSV, bijgestaan door het koperblazers ensemble van het Philharmonisch orkest. We hebben er erg van genoten. De spanning was groot temeer, omdat diverse NOVA leden er een carrière als muzikant naast hebben. Zo vielen de saxofoonsolisten op. Tevens was het slagwerk goed verzorgd. Al wisten wij allang dat die bespeeld werd door een slagvaardige dame. De triangel werd met verve bespeeld. Wij hebben die middag enorm genoten en zien alweer uit naar het volgende concert.

Een woord van dank is op zijn plaats voor allen die onze vereniging weer hebben laten draaien. Van voorzitters uit de omgeving hoor ik dat het steeds moeilijker wordt om hun vereniging te laten draaien. De medewerking van vrijwilligers wordt steeds moeilijker.

Gelukkig hebben wij daar bij NOVA geen klagen over. Eens te meer een reden om allen die hun beste beentje hebben voor gezet voor onze club nog eens hartelijk te bedanken. Ik noem maar niemand individueel, want dan vergeet ik mensen en dat wil ik niet.

We hopen ook in 2012 weer op jullie te kunnen rekenen.

Graag wil ik afsluiten met iedereen een voorspoedig en sportief 2012 toe te wensen.

Jos

Rijpernieuwtsjes,

De Boerenkoolloop was begin november. Het weer werkte prima mee en er was veel volk naar onze prachtige accommodatie gekomen. Dat zag je al voor het gemeentehuis. Alle parkeerplekken waren gevuld en zelfs langs de berm stonden tientallen auto's. Op de baan van NOVA was het net een mierennest. Veel gedrentel van zenuwachtige atleten, die vastbesloten waren om hun tijd te verbeteren, hun maat te verslaan of gewoon de finish te bereiken. Piet Stuyt en ik hadden, met nog wat actieve mensen, een taak bij de finish. Rond 13.00uur zagen wij Piet Meijer (organisatie Boerenkoolloop) een bos bloemen en een knuffel geven aan de laatste loper op de Halve Marathon. Dat leek ons ook wel wat. Als laatste loper binnenkomen en dan je prijs in ontvangst nemen. Een bos bloemen van Piet en een barre knuffel van een rondemiss. (ik dacht aan Doutzen Kroes) Enfin, de Boerenkoolloop verliep prima en de boerenkool smaakte uitstekend.

Met jongens en een echtgenote, die tamelijk verzot zijn op muziek, kom je af en toe nog eens ergens. Ditmaal was ons doel wel zeer dichtbij, nl. het Dorpshuis van Dirkshorn. Hier speelden begin november de Zombies. Een 'stokoude' band, want de zanger, Colin Blunstone, is bijna 70 jaren oud. Maar zingen dat hij nog kan. Prachtige liederen van jaren terug. Ik heb genoten van fantastische muziek, vooral Old and wise van Alan Parsons Project vond ik geweldig.

Een alinea terug meldde ik de naam Doutzen Kroes. We gingen met het feest van Sinterklaas naar de film Nova Zembla. Een film over een ontdekkingsreis naar Indië, die strandde op het ijskoude Nova Zembla. De rol van Doutzen was wel wat bijzonder, vond ik. En ook de ijsbeer door de schoorsteen van het Behouden Huis was een ietwat vreemd verschijnsel. Maar ik heb er geen spijt van, dat ik deze 3D film heb bekeken.

Als Erik in Schoorl gaat trainen, gaan wij wandelen. De trainingstijd van Erik is circa 1.45 uur en daar passen wij onze wandeltijd op aan. Je moet een atleet, na de intensieve training, niet in de kou laten staan. Wij wandelen eigenlijk altijd de vroegere witte route, omdat wij dan precies op tijd terug zijn. Dit is een mooie route, met veel klim- en daalgedeeltes. In december besluiten wij om vanuit de Schoorlse Duinen (vroegere Zandspoor) een andere route te lopen, nl. de blauwe route. Deze route loopt naar Schoorl aan Zee en dan ook nog door een stuk verbrand bos. Een zware, mooie route van ruim 9km (dit meldde het Noordhollands Dagblad begin december). Volgens mij is de wandeling echter zeker 10,5km. Wij deden er 2 uur over en dan moest er flink doorgelopen worden. Onderweg kwamen wij veel hardlopers tegen en ook nog wat collega-wandelaars. Hans de Koning en Mats Blom wandelden de blauwe route andersom. Meestal zitten zij op de fiets, maar beide mannen zijn geblesseerd. Ik wens ze een spoedig herstel toe en hoop ze weer gauw op de fiets tegen te komen.

De laatste dag van november was de herhaling van de cursus reanimatie en AED.

Twaalf NOVA leden mochten we ontvangen voor deze herhaling. Zij oefenden hun kennis op de poppen van de EHBO vereniging Warmenhuizen. Dit is een zeer actieve vereniging met een geweldig bestuur. Linda Groen, de voorzitter, kwam ook helpen. Binnen anderhalf uur was de kennis weer geactiveerd en kunnen we weer met het AED apparaat omgaan. We hopen, dat hij niet van zijn plaats afgaat. Je weet echter maar nooit. Het schaatsseizoen is van start gegaan en ook het schoolschaatsen start eind december weer. De animo voor schaatsen lijkt iets te dalen, maar met 80 deelnemende kinderen mag de SIS zeker niet klagen. De trainers zijn bij elkaar geweest voor een uitputtende vergadering met een aantal rondvraagondes. Wij kunnen het ijs op en willen de schaatstechniek van veel jonge talenten een beetje bijslipen. Altijd gezellig met elkaar daar op de ijsbaan van Alkmaar.



Ik krijg de laatste tijd heel veel vragen over onze nieuwe school aan de Dorpsstraat. Maar eerst even over onze noodschool aan de Bogtmanweg. Toch gek, dat je wat gehecht raakt aan zo'n tijdelijk gebouw. Het is een oud, krakkemikig gebouwtje met bij regen drie privé zwembaden voor de deur. Ook hebben we altijd verse lucht door de vele kieren en gaten. Maar met de kinderen aanwezig, ademt het een sfeer van gezelligheid en werkzaamheid uit. En het uitzicht aan mijn kant is ronduit geweldig. Maar oké, wij gaan in januari verhuizen naar de nieuwe brede school, de Hoge Akker. Het is

een prachtig gebouw geworden, een sieraad voor het dorp. Samen met het Dorpshuis, de kerk, het gebouw voor onze senioren, de winkels en andere instellingen, vormt het "het hart van Tuitjenhorn". In de Hoge Akker komen de volgende instellingen tezamen. De peuterspeelzaal, de volwasseneducatie, de jongerenvereniging, de buitenschoolse opvang, de sportzaal en natuurlijk basisschool Sint Barbara. Woensdag 11 januari 2012 gaat het dan echt gebeuren. Wij trekken dan met de kinderen het gebouw in. Vrijdag 30 maart is vervolgens de feestelijke, officiële opening. Iedereen kan dan een kijkje komen nemen. Wij zijn in ieder geval trots op de Hoge Akker. De omstandigheden voor goed onderwijs en veel speelplezier zien er prima uit voor de toekomst van Tuitjenhorn en omgeving. Kerstmis is inmiddels achter de rug en het nieuwe jaar 2012 is reeds begonnen. Ik wens u allemaal heel veel geluk en gezondheid toe voor het nieuwe jaar.

De mazzel,

Theo Tesselaar



Gevonden voorwerpen

Roze jas mt 122 merk Palomino
Blauwe trainingsjasje met zwarte capuchon XS Nike
Zwart meisjes trainingsjasje Kate O'shi 67
Oranje shirt Brijderloop 2011 XS
Zwart Loopshirt SPNX L met wedstrijdnummer 1565
Zwarte Rogelli jeugd hardloopbroek
Zwarte joggingbroek Reebok L
Zwart Odlo sweatshirt L

De spullen liggen in de hal van de kantine in de box gevonden voorwerpen. De spullen blijven liggen tot 2 maanden na vermelding in de Novakrant daarna gaan ze in de bak van Humanitas. Kijk ook regelmatig op de site, daar worden de gevonden spullen ook vermeld.

Kantinenieuws

Vandaag 29 dec. hebben wij van de kantinecommissie de wc's en de kantine schoongemaakt. We willen iedereen verzoeken die gebruik maken van het clubgebouw, ervoor te zorgen dat het netjes blijft. Veeg de boel even aan als je hebt getrakteerd op chips o.i.d. In de werkkast hangen bezems en stoffer en blik. Als we met zijn allen zorgen voor een opgeruimd en schone accommodatie dan is het voor iedereen prettiger.

Meld je aan bij de nieuwsbrief van Nova dan ben je meteen op de hoogte van allerlei informatie betreffende wedstrijden en andere evenementen. Momenteel zijn er 119 leden lid van de **nieuwsbrief**.

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

Zaterdag 14 januari de jaarlijkse klaverjasdrive

Aanvang 19.30uur, kosten € 15,00, daarbij is alles inclusief, drankjes, hapjes, prijzen.

Opgave via e-mail Novakrant@hotmail.com of telefonisch bij Nel en/of Marian 39089, 39338

Er ligt ook een inschrijfformulier in de kantine.

Van tevoren opgeven i.v.m. de inkoop van de boodschappen.

De kantinecommissie

Rooster voor kantinedienst 2012

Het rooster voor het komende halfjaar is weer ingedeeld, met telefoonnummers erbij, mocht er onverhoopt niemand komen, dan kan men zien wie er dienst heeft en de betreffende persoon even bellen.

Gezocht websitebeheerder m/v!!!!

De website van Nova is indertijd gemaakt door Gerjo Elsenaar, ook heeft hij vanaf het begin de site onderhouden en geactualiseerd, echter Gerjo heeft aangegeven met deze klus te willen stoppen. Nova wil Gerjo hierbij bedanken voor al zijn inspanningen in de afgelopen jaren.

Nu is NOVA op zoek naar een opvolger, wie heeft er aardigheid in om deze taak op te pakken, wie wil zijn creativiteit uiten en de Novasite op de kaart te zetten.

Het is niet noodzakelijk om Novalid te zijn, en het kan ook door een groepje mensen gedaan worden.

Heb je interesse neem dan contact op met René de Nijs of een van de andere bestuursleden.



Nova in het zonnetje

Sinds de ingebruikname van ons clubgebouw drie jaar geleden, werden we af en toe geconfronteerd met een laag zonnetje, b.v. tijdens de bestuursvergadering in het voor en najaar, of in de kantine in de winter.

Daar moest maar eens een keer wat aan gedaan worden, maar dat is een aardige investering, dus eerst maar weer wat sparen alvorens tot aanschaf over te gaan

Maar dit plan kon eerder worden uitgevoerd dan dat we dachten, de Stichting Marathon Schoorl, waar Nova al jaren behulpzaam is bij de organisatie van de Groet uit Schoorl run wilde middels een donatie Nova helpen bij het realiseren van de plannen.

De Stichting Nova wil hierbij zijn dank uitspreken voor deze bijdrage

Pietpraat

Zo, de kerstdagen zitten erop en met een "rond" buikje zitten we weer achter het scherm om wat op papier te krijgen voor de Noviteit. Nu dat ronde buikje bij mij valt nog wel mee, geen aanleg en ook nog goed in beweging blijven al is het dan geen hardlopen meer. De kerst is bij ons goed verlopen met op de eerste kerstdag weer een geheel "volgeboekt" huis. Twintig personen in de leeftijd van 3 tot 73 aan het kerstdiner. Wat ooit begon met het uitnodigen van de wederzijdse ouders plus het nog thuiswonende zusje van Agaath is inmiddels aardig uitgebreid. Helaas geen ouders meer maar wel kinderen en kleinkinderen plus Agaath haar zus met man en ook inmiddels met kinderen en kleinkinderen. We proberen dat nog een tijdje vol te houden. Dit jaar geen slechte wegen en dus op 2^e kerstdag maar een fietsritje in plaats van een rondje hardlopen.

Nu op naar het nieuwe jaar. Wat zal dat voor Nova brengen? De accommodatie ligt er prima bij. Het werkschema voor het onderhoud heb ik inmiddels ontvangen, dus dat komt allemaal weer goed. Hopelijk dat ook de trainingen en wedstrijden goed bezocht worden en als het kan ook goede resultaten. Maar niet alles hangt af van records hoor. Lekker gezond in beweging is eigenlijk het allerbelangrijkste. Over records gesproken. Bij de opening van de nieuwe baan heb ik op me genomen om de baanrecords bij te houden. Dit uiteraard niet te verwarren met clubrecords want die kunnen ook elders worden gevestigd. Ik was met het bijhouden wat sloffig geweest, maar heb de afgelopen tijd een inhaalslag gemaakt. Mede doordat de meeste uitslagen op de Novasite staan en verder met die welke in de Noviteit worden opgenomen ben ik inmiddels helemaal bij. Er staan nog wel een aantal onderdelen geheel open omdat deze nog niet in een wedstrijdprogramma zijn opgenomen. Wellicht een idee om eens enkele "recordwedstrijden" op onze baan te organiseren. Ik zal het bij de baancommissie inbrengen. Bij volgende wedstrijden zal ik zorgen dat het boek met de records aanwezig is zodat direct kan worden gezien of er sneller wordt gelopen, verder wordt gegooid of gesprongen. Wel leuk om dit dan direct te vermelden. De speaker heeft dan extra stof om te vermelden.

Als we terugkijken naar het afgelopen jaar denk ik dat het goed is gegaan met onze vereniging, maar of het bestuur tevreden is horen we wel in de jaarvergadering.

In elk geval was de Boerenkoolloop wel weer een groot succes. Veel deelnemers, prachtig weer en waar ga je met een volledige maaltijd naar huis? Ja, je moet er natuurlijk wel wat voor doen, een stukje hardlopen of wandelen. Dankzij de Vezet heeft Nova wel een erg goede naam opgebouwd.

De dag voor de Boerenkoolloop organiseerden wij de eerste wedstrijd van de crosscompetitie voor de jeugd in de regio Noord. Hier een overweldigende deelname en ook hier stond onze vereniging weer voor een perfecte organisatie. Dit allemaal dankzij de inzet van veel medewerkers waarvan een aantal zo twee dagen achter elkaar in touw waren en sommigen zelfs nog meer, want denk maar eens aan de voorbereiding, opbouw parkoers, administratieve voorbereiding, enz. Dit gebeurt wel wat achter de schermen, maar mag wel eens genoemd worden.

Ons laatste evenement was de bosloop in Schoorl op 18 december. De opkomst viel niet helemaal mee. Met name de loopgroep De Meeuwen uit Volendam en omgeving waren deze keer niet van de partij en scheelt een slok op een borrel. Door deze mindere opkomst waren de onderlinge verschillen erg groot wat mede oorzaak was dat niet iedereen de goede weg wist te vinden. Ook onze voorrijder kwam nog in de problemen doordat de boswachters hem staande hielden aan de Baaknolweg juist op het punt waar de zandverstuiving begint. Want ja een mountainbiker hier op een wandelpad mag natuurlijk niet. Hij is een zeer geofende fietser maar had veel moeite om uit stilstand in het mulle zand weer op gang te komen. De koplopers gingen hem voorbij en dreigden niet het juiste pad te nemen. Het kon gelukkig nog tijdig gecorrigeerd worden, maar volgende lopers gingen hier wel de mist in. Ik dacht voldoende paaltjes met lint geplaatst te hebben, maar blijkbaar niet. De volgende keer het parkoers wijzigen of meer lint spannen? We zullen nog even overleggen. Ze hadden daar eigenlijk nooit de bomen moeten kappen dan was het een mooi pad gebleven. 15 januari een herkansing en natuurlijk hopen we weer veel Novaleden op de verschillende afstanden aan de start te zien. Zo zijn we automatisch alweer met het volgende evenement bezig. Nova laat je niet los.

Natuurlijk wens ik jullie een gezond maar ook sportief 2012.

Groeten, Piet van der Welle



Boerenkool

Wat vond je van het sportgala, gepresenteerd door Dionne de Graaf en Mart Smeets, voor de verkiezing van de beste sportman/vrouw coach en sportploeg van het afgelopen jaar?. Diepe rimpels fronsten mijn voorhoofd, ik heb niet zoveel met zo'n opgeklapt mediacircus.

Hoe was het ook alweer? Oh, ja, het hele gedoe werd uitgevoerd op een levensgroot podium in Mondriaanstijl, grote vierkante vlakken, gemarkeerd met kleurige lichtlijnen. Tevens was het ook een levensgevaarlijk podium. De vlinder bij de microfoon was zo smal, dat een angstige Smeets de genomineerden bij herhaling waarschuwde om geen extra stapje achteruit te doen, zoals onze wielrenner J. Hoogland wel deed tijdens het uitreiken van de enveloppen.

Hij lazerde bijna in de engelenbak waar het orkest zat te spelen onzichtbaar voor het publiek. Ho, ho John, één spectaculaire duikeling is wel genoeg, je hoeft je in deze discipline niet nog een keer te bewijzen. Jouw sportmoment van het jaar ligt toch al een straatlengte voor op de rest!

Regelmatig zwenkte de camera de zaal in, waar we o.a oud-voorzitster van het N.O.C.-N.S.F. Erica Terpstra en de minister van emigratie en vreemdelingendienst Gerd Leers in gesprek zagen met wie?

Het was jammer dat het maar een korte flits was. Op het puntje van m'n stoel wachtte ik gespannen af of ik me niet vergist had. Helemaal links vooraan, en ja hoor het was hem, compleet in gala met strik. Het blonde haar schuin naar achter gekamd, met een subtiel lokje op het voorhoofd geplakt.

Nu was de uitzending plots heel interessant geworden.

Met een gespannen blik bleef ik alles volgen en ja hoor, op het einde gebeurde het toch nog. Geheel nieuw dit jaar, was er ook een prijs voor de vereniging, die in het kader van onze



multiculturele samenwerking (sport verbreedert toch?) bij een groot jaarlijks terugkerend evenement, de meest functionele herinnering uitreikt aan alle deelnemers.

Mensen van het sportgala comité, die hadden meegelopen met de Nova boerenkoolloop waren dol enthousiast. Lopend over de eeuwenoude dijk, tussen de Mauro's en de Jossefs en nog vele anderen, gaven zij al een hoge waardering voor de organisatie, wat nog eens versterkt werd bij de finish, waar zij een heerlijke zak VEZET boerenkool mochten ontvangen.

Hollandser kan het niet, maar dat zullen de Mauro's en Jossef 's een worst wezen, dit krijg je immers nergens.

Dus daarom mocht onze Novavorzitter uit handen van Gerd Leers, de wisselbeker met inscriptie ontvangen. Felicitaties alom, met als toetje een superdikke knuffel van een dolenthousiaste Erika Terpstra.

Wat mazzel heb je toch Jos!

Alle goede wensen voor een gezond, sportief en liefdevol nieuw jaar ook van Anneke

Dick Smit



Lornah Kiplagat, via Groet naar Olympisch goud?

Voor de echte sportliefhebber komt er met de Olympische Spelen in 2012 een prachtig sportjaar aan. Bij de Spelen in Londen kunnen we ongetwijfeld uitzien naar prachtige sportmomenten. Zoals we ons allen de gouden race van Ellen van Langen vast nog als de dag van gisteren kunnen herinneren, zo gaan er vast nieuwe memorabele momenten komen uit Londen. Voor de Spelen hebben we zelfs een kansrijke, regionale atlete die al jaren op het allerhoogste niveau meedoet en al vele grote successen vierde. Lornah Kiplagat nomineerde zich samen met Hilda Kibet, een nichtje van haar voor de marathon. Via dit interview maken we kennis met haar achtergrond, waaruit blijkt dat ze niet alleen met veel sportieve ambitie naar de Spelen gaat, maar meer dan dat nastreeft.



Lornah Kiplagat (van 1 mei 1974) is sinds 2003 officieel een Nederlandse loopster. Ze is echter van Keniaanse afkomst en ze is geboren in de Rift vallei, waar vele toplopers vandaan komen. Door haar man, Pieter Langerhorst, is Lornah echter onlosmakelijk verbonden met Nederland. Naast haar sport op topniveau heeft zij sinds 2000 samen met haar Pieter in Iten, Kenia, haar eigen trainingscentrum. Sinds 2003 komt de in het Noord-Hollandse Groet woonachtige hardloperster in atletiekwedstrijden officieel uit voor Nederland. Op de Olympische Spelen van 2004 in Athene en 2008 in Peking werd ze 5^e en 8^e. Lornah vestigde een aantal wereldrecords en

verzamelde vier wereldtitels en één Europese titel. Ze richt zich niet alleen op de weg, maar is ook actief op de baan en in het veld. Het best kan ze echter uit de voeten op de weg en vooral op de marathon blinkt ze uit. Ik vraag haar naar de sportieve aspiraties, de voorbereiding op de Spelen en de Lornah Kiplagat Foundation, want haar ambities reiken verder dan alleen het hardlopen.

Als topatlete kan ik me voorstellen dat je traint op de grens van je belastbaarheid om de ultieme prestatie te leveren. Wat zijn je sterke kanten waardoor je andere loopsters kunt aftroeven? “Ik denk dat mijn sterkste kant de mentale kant is en zeker vanwege het feit dat ik al vanaf 1995 internationaal loop. Ik ben 4 keer wereldkampioen en de meeste tegenstanders zijn vaak al onder de indruk wanneer ik aan de start sta en dat moet je uitbuiten.”

Andere atleten hebben een erg sterke eindsprint. Wat is je strategie om hier mee om te gaan? “Dat is simpel: Laat het niet op een eindsprint aankomen.

Voor ons is het soms verbazend om te zien hoe licht de Afrikaanse atleten zijn. Hoe zwaar ben je nu? “Foute vraag aan een vrouw! Maar tussen ons gezegd en gezwegen ben ik rond de 48 kilo.”

Bij de Spelen in Londen is de marathon speciaal, omdat de officiële afstand van de marathon, zoals deze tot op heden geldt, voor het eerst gelopen is bij de derde Olympische Spelen, die van 1908 in Londen. Destijds werd de oorspronkelijke afstand van 25 mijl verlengd naar 26 mijl, dit om louter organisatorische redenen ten gevolge van een verzoek van het Britse koningshuis. De afstand meet het begin vanaf het terrein voor Windsor Castle tot de finishlijn, die precies voor de



Koninklijke tribune in het White City Stadion in West-Londen was uitgezet. Deze afstand werd later internationaal definitief vastgesteld waardoor de marathon nu altijd over 42 km en 195 meter gaat.

In Londen gaat Lornah voor de derde keer op jacht naar Olympische roem.

In 2004 en 2008 deed ze telkens bij een fraaie strijd en in aanvullend gelopen races een poging naar het goud op de 10.000 meter, maar lukte het toch niet. Eigenlijk is dat nog het enige wat nog ontbreekt in haar prachtige erelijst.

Je hebt je officieel genomineerd voor de Olympische Spelen door tijdens de marathon van Amsterdam op 16 oktober ruim onder de limiet te gaan. Samen met Hilda Kibet mag je nu voor Nederland uitkomen in Londen. Wat is je ambitie bij de Spelen, wanneer is de deelname voor jou geslaagd?

“Mijn ambitie is altijd hetzelfde: Ik ga voor het hoogst haalbare en de deelname is geslaagd wanneer ik het gevoel heb dat ik alles eruit heb gehaald wat er in zit en dat ik alles gegeven heb.”

Hoewel ze toch overwinningen en vele ereplaatsen behaalde bij grote stadsmarathons beleefde Lornah haar grootste zege op de cross. “Met afstand is dat succes de wereldtitel op de WK Cross in 2007. Cross is de moeder van de atletiek en alle loopdisciplines komen daar bijeen. Het was verder waarschijnlijk de zwaarste WK ooit met 34° Celsius en 90% luchtvochtigheid. Verder het feit dat het in mijn geboorteland werd gehouden. De Spelen zijn niet het enige overgebleven grote doel. “In de sport is goud op de Olympische Spelen zeker het hoogste doel, maar ik zou graag nog eens New York City Marathon willen winnen.”

*In de voorbereiding op de Spelen kunnen we Lornah dicht bij huis in Schoorl bewonderen. “De enige wedstrijd in de planning tot nu toe is de Groet uit Schoorl Run, we zijn aan het kijken wat er verder in Nederland nog mogelijk is.”*Globaal ziet de voorbereiding eruit voor Londen er als volgt uit: “De Groet uit Schoorl Run en dan een goede halve marathon in maart. En daarna de snelheid zien door te trekken naar de marathon.” *Wordt er samen met Hilda Kibet een strijdplan opgesteld of loopt elk individueel voor het hoogst haalbare?* “Marathon is een individuele sport en je kunt elkaar niet helpen. Voor de wedstrijd zullen we uiteraard wel samen trainen en elkaar motiveren maar in de wedstrijd zal dat vrijwel onmogelijk zijn.”

Via de Foundation wordt er veel gedaan om talentvolle loopsters een mooiere toekomst te geven. Zie je jezelf als een voorvechtster van vrouwenrechten en feministe of zijn er andere motieven voor de ondersteuning? “Zeker niet als feministe maar ik denk dat ik zeer bevoorrecht ben en ik wil graag iets terug doen voor meisjes die het zonder hulp niet kunnen redden. Reden waarom we kiezen voor meisjes is omdat zij nog altijd worden achtergesteld in delen van Afrika.”

Hoe zie je de toekomst van de Lornah Kiplagat Foundation?

“Zeer positief, over een paar

jaar staat er een Lornah Kiplagat Sports Academy in Kenia waar jonge meiden kunnen studeren en sporten, meiden uit alle delen van het land en allemaal uit een kansarm gezin.”

Hoe kan je hier een bijdrage aan leveren? “Op verschillende manieren kan men bijdragen. Er is veel geld nodig om het project van de grond te krijgen en daar is de Stichting voor. De Stichting is zeer transparant en ik zit zelf niet in het bestuur om belangenverstremgeling te voorkomen. Ik ben ambassadeur en adviseur van de Stichting maar kan geen beslissingen nemen.

Wat kan er volgens jou het beste gedaan worden om het leven in Kenia voor de minder bedeelden beter te maken? “Geef ze visnetten in plaats van vis: Met andere woorden: Stuur geen geld maar zorg voor voldoende opleiding en banen en dan kan Afrika / Kenia zeker op eigen benen komen te staan.”

Wat vind je het leukste van Nederland en wat vind je het mooiste van Kenia. “De directheid van de Nederlanders, soms door buitenlanders als bothheid ervaren, staat me aan. Nergens omheen draaien, gewoon recht voor z'n raap. Kenia: De warmte van de mensen, altijd vrolijk en positief.”



Lornah was op de voorgaande Spelen dicht bij Olympisch eremetaal. Beide keren domineerde ze de race, maar lukte het niet om in de eindsprint de wedstrijd naar haar hand te zetten. Het zou fantastisch zijn wanneer het op 5 augustus 2012 wel gaat lukken! In elk geval is ze door haar talent en vooral haar ijzersterke mentaliteit zeker kansrijk. Een eigen 'Ellen-Van-Langen' moment is haar zondermeer gegund in Londen. In elk geval is er voor Lornah meer dan de sport alleen. Door haar Foundation komt



de liefde tussen Kenia en Nederland van twee kanten en kan ze veel voor Kenia terug doen. Zo is Lornah niet alleen een fenomenale atlete, maar heeft ze ook een groot hart voor de minder kansrijke vrouwen in Kenia.

Persoonlijke records (alleen op de weg):

- 5 km: 14:47 (was wereld record)
- 10 km: 30:32
- 15 km: 46:59 (Europees record)
- 10 Engelse mijl: 50:50 (wereld record)
- 20 km: 62: 57 (was wereld record)
- Halve marathon: 1:06:25 (was wereld record)
- 25 km: 1:23:41
- Marathon: 2:22:22

De man met de betraande ogen

Aan het begin van het seizoen komt René de Nijs met bijna betraande ogen op de maandagtraining bij Ilse en mij of hij wat mag vragen. Er zijn een aantal jeugdathleten van Nova aangemeld voor cursus maar hiervoor zoekt hij nog begeleiding.

René is al bij diverse verenigingen geweest en heeft geïnformeerd maar heeft tot op heden nog niemand kunnen vinden. Of wij dit misschien willen doen.

De bijna automatische wedervraag is wat dit "begeleiden" inhoudt en wat hiervoor eventueel moet worden gedaan.

Nou dat stelt niet zo veel voor. Je moet aanwezig zijn bij de eerste les van de cursisten die wordt gehouden op een zaterdagmorgen in de Novakantine en een dag naar een cursus begeleiden.

Als dat alles is willen wij de cursisten graag helpen, we moeten blij zijn met deze mensen en we horen wel verder van René.

Tijdens de eerste lesdag krijgt iedereen, cursist en begeleider, te horen wat er van hem of haar wordt verwacht en worden de cursisten onder de begeleiders verdeeld.

Wat ons toen al opviel was dat er toch wel wat meer bij kwam kijken. Samen lessen maken, beoordelen, observeren tijdens eventuele trainingen of wedstrijden etc.

Wat mij bij de eerste bijeenkomst ook opviel was het vele papierwerk wat door de cursisten gemaakt moest worden t.o.v. van het in het veld staan waar je volgens mij toch meer van kan opsteken. Maar we hadden A gezegd, we konden niet meer terug.

Vervolgens de cursus begeleiding. Men had een prima plaats voor ons gevonden, ergens in de buurt van Arnhem. In overleg met Ilse heeft zij al haar charme in de strijd gegooid en wist zij voor elkaar te krijgen dat we mochten deelnemen aan de cursus in Haarlem die in principe al was volgeboekt.

De cursus zelf was een zaterdag van 10 tot 16 uur. We hadden verwacht hiermede klaar te zijn maar wat schetst onze verbazing, **we krijgen huiswerk mee.**

Voor 6 onderdelen dienen we een schriftelijke opgave te maken, deze in te dienen waarna zal blijken of we het felbegeerde papiertje krijgen.

Op de terugweg vroegen we ons af hoe iemand dit zo aan ons had kunnen verkopen, bijna geen extra werkzaamheden.

Als compromis met René hebben we eigenlijk een voorstel, als jij nu ons huiswerk maakt zullen wij verder niet meer zeuren en van onze kant proberen te zorgen dat alle kandidaten gaan slagen.



Ilse en Louis

Punta Tombo & Península Valdes

Hier dan weer een verslagje van ons.

Afgelopen maandag vlogen we van Cusco naar Lima. Die vlucht verliep voortvarend. In Lima moesten we 5,5 uur overbruggen op de airport voor onze volgende vlucht van Lima naar Buenos Aires (Argentinië) en ook die vlucht verliep voorspoedig.

In Buenos Aires aangekomen hoefden we gelukkig maar 10 uur te wachten op onze volgende vlucht naar Trelew (pfff na al dat gereis.) en toen we geheel ingecheckt waren en net wilden gaan boarden werd onze vlucht geannuleerd... FIJN...

Uitchecken, bagage ophalen, veel boze Argentijnen, haha chaos (haha precies nadat we aan elkaar verteld hadden dat wij wel mazzel hadden met het feit dat onze vluchten allemaal gewoon vertrokken en op tijd. Maar goed nog geen half uur later wordt er omgeroepen dat de mensen die zich snel bij de incheckbalie bevinden nog kans maakten op een nieuwe vlucht naar Trelew (alleen ging die vlucht nog eerst even naar EL Calafate, en dus duurt de vlucht geen 2 maar 6 uur - klein rondje Zuid-Amerika). Rennen dus en als een van de eerste bevonden wij ons vervolgens bij de genoemde incheckbalie en zo geschiedde en zaten we een half uur later toch nog in een vliegtuig op weg naar Trelew.

In Trelew aangekomen hebben we voor drie dagen een auto gehuurd. De eerste dag zijn we naar Punta Tombo gereden. Op Punta Tombo bevindt zich de op een na grootste pinguïnkolonie van de wereld (Op Antarctica de grootste). Een gaaf gezicht!!

De twee dagen erna zijn we naar het natuurreservaat Península Valdes gereden. Península Valdes is eigenlijk een soort van groot schiereiland aan de oostkust van Argentinië waar aan de kust veel fauna te vinden is. Zo hebben we veel walrussen, zee-olifanten en zee-leeuwen gezien en met als grootste hoogtepunt de walvissen. Ongelofelijk hoe veel van die beesten je kunt zien vanaf de kliffen en hoe dichtbij ze komen. Zo hebben we wel wat uurtjes genoten van het aanzicht van jumpende walvissen, en groot dat die beesten zijn, zo tussen de 10 en 15 m. lang. Toch wilden we nog wat meer en hebben we ook nog een boottocht gereserveerd. Met de boot richting de walvissen was echt EXCELLENT!! Ze lagen naast onze boot, zwommen er af en toe onderdoor en maakten prachtige jumps vlak naast de boot super tof dus (check de foto's!)

Vervolgens vol gas naar Trelew om de bus naar Bariloche te kunnen halen (dat was net aan). En na weer een busrit van 12 uur hebben we vandaag in Bariloche een auto gehuurd en zijn we naar San Martín de los Andes gereden. Uitzicht: mooi maar erg ASSIG

Tot schrijfs,...Maaïke



Wintercompetitie 2011 2012

		lft	1e Kermisloop Petten 16-10	2e Boerenkoolloop 6- 11	3e Bertusloop Krommenie 20-11	4e Duinloop Castricum 4-12	5e Bosloop Schoorl 18-12	6e Oudejaarsloop Aartswood 31-12	7e Wervershoof 29-1	8e GUS run 12-2	9e Achtervolgingsloop Schoorl 11-3	10e Clubcross 25-3	Totaal
1	Henry Hofmann	51	85,73	90,48	91,45	88,84	85,26	89,40					531,16
2	Arie Kossen	53	75,03	79,82	81,46	80,41	80,24	83,05					480,01
3	Dirk Jan Giskes	57	75,87	80,84	86,25	78,06	75,58	79,44					476,04
4	Frans Kroes	44	70,72	76,28	77,27	71,09	74,71	77,60					447,67
5	Pim vd Bulk	48	66,68	71,91	73,95	69,36	66,68	74,13					422,71
6	Jos Schalkwijk	54	62,41	67,63	72,76	68,73	63,47	72,15					407,15
7	Theo Tesselaar	55	81,25		89,67	92,24		90,67					353,83
8	Rob van Andel	36	76,57	79,45		81,27	72,63						309,92
9	Ruud Doodeman	45	91,29	98,46				93,87					283,62
10	Hans Bader	46	93,03	97,69									190,72
11	Piet de Waard	55	85,74	91,68									177,42
12	Rick Houtenbos	46		79,19			79,49						158,68
13	Paul Blom	46		80,58			76,47						157,05
14	Matthijs de Groot	32		76,20				71,09					147,29
15	Ronald Vreeker	44		71,49			71,74						143,23
16	Johan Mink	66	52,40					60,24					112,64
17	Jean Paul Aubrun	51		89,35									89,35
18	Peter Pronk	33		80,00									80,00
19	Tijs Hofmann	17						70,72					70,72
20	Peter Kruijer	57	63,75										63,75
21	Peter Robert	62	62,12										62,12
22	Dick Smit	68					59,11						59,11
23	Rinus Molenaar	51		49,28									49,28

dames													
1	Petra Rol	44		88,44	95,61	90,49	94,20	90,36					459,10
2	Emmie vd Bulk	48	72,33	77,53	78,85	73,17	46,39	55,54					403,81
3	Marieke Brakkee	50	59,40	28,78	68,09	64,56	21,03	36,83					278,69
4	Nynke Barsingerhorn	34		58,69	79,79	80,29	57,46						276,23
5	Isabelle Brus	36	76,82		83,08	82,42							242,32
6	Carol Rademakers	43	87,02			87,25							174,27
7	Tannes Kruijer	55	82,83	80,38									163,21
8	Nel Meijer	57	77,17				63,96						141,13
9	Esther Ligthart	42	68,24	48,59									116,83
10	Myriam Dekker	46		62,95			52,21						115,16
11	Erna Doodeman	46	73,41										73,41
12	Margret de Boer	47	69,84										69,84
13	Bianca de Boer	25						63,08					63,08
14	Renate Sijtsma	37		51,78									51,78
15	E.Pronk	40		40,86									40,86

Pieten op de jeugdtraining.

Vooraf was al verteld dat op de training van 1 december mogelijk een aantal zwarte pieten de training zou komen bezoeken. Hierdoor waren de trainingstijden wat aangepast zodat alle pupillen die op donderdag de training bij Henry met zijn hulpen volgen in 1 keer aanwezig zouden zijn.

Mike die de ook cursus volgt en gelukkig weer hersteld was van een aantal ongemakken zou deze training aangrijpen om een speciale Sint en Pietentraining te maken.

Er werden door Mike drie parcoursjes uitgezet die om de beurt gedaan moesten worden samen met Henry en Lonneke.

In de onderdelen zaten gooien, klimmen, springen, alles wat een zwarte piet ook moet kunnen.

En opeens om een uur of 5 waren daar 3 zwarte pieten in de zaal, de training werd even vergeten, gemaakte tekeningen werden overhandigd maar dat alles werd snel hersteld want ook de pieten moesten aan de onderdelen mee doen wat ze prima afging.

Dat pieten ook kunnen tikken werd ook nog even bewezen want in korte tijd hadden ze van de grote groep bijna iedereen te pakken.

Als laatste maar voor de atleetjes misschien wel het belangrijkste waren de twee grote zakken waaruit iedereen inclusief trainers en hulpen een cadeautje kregen.

Iedereen nog een handje pepernoten en toen moesten de pieten verder.

We kunnen terugkijken op een leuke en gezellige Sintraining mede gemaakt door de training van Mike, de Sinterklaasmuziek en iedereen die hieraan heeft meegedaan.



Louis



Dijkgatboscross en het crosscircuit

Het Dijkgatbos is een uithoek in Noord-Holland, maar hoewel de andere crossen van het Roele recyclingcircuit op fraaie locaties zijn is dit parcours toch verreweg het allermooiste. Het heeft alles; over greppels springen, over heuvels klimmen, door het zand, door de blubber ploeteren, door de bladeren, weiland, op singletracks langs brandnetels, over boomwortels. Het ene moment slingert het pad alle kanten heen en dan kom je opeens op een breed bospad en heb je ineens weer de ruimte om het verschil te maken. Het Dijkgatbos is zijn wilde haren als jong bos met dunne boompjes al lang kwijt. Er staan intussen respectabele bomen met flinke stammen. De bomen laten al massa's bladeren vallen, want in tegenstelling met het vele naaldbos in de regio is dit een bos met overwegend loofbomen. En dat is te merken! Heerlijk om er eens flink door die knisperende bladeren te rennen.

Door de competitie is er een wedstrijd in een wedstrijd en wordt er om elke individuele plek in de leeftijdscategorie gestreden. Bij de start op 13 november vlogen vooral de mannen er meteen in. Bij een snelle start heb je het voordeel van de ruimte en word je niet opgehouden door langzamere lopers voor je. De afstand is echter wel 10 kilometer en dan is een goede indeling van je krachten eveneens belangrijk. Zo zoek je naar de balans tussen krachtig over de drassige ondergrond gaan, zodat je niet stil valt en op souplesse, waarbij je uithoudingsvermogen niet te zeer beproefd wordt. Anders zal je die overmoed van de beginfase met een terugval moeten bekopen.

Bij de mannen was Tom Wiggers van grote klasse. Om op een zwaar crossparcours een tijd van 31 min. 17 sec. neer te zetten op de 10 kilometer; dan kom je van goeden huize. Master Ron van Diepen kwam na een ruime minuut op een verdienstelijke tweede plaats binnen. Pip Tesselaar scoorde de derde plek. Suzan Nieman scoorde bij de dames de beste tijd. Steeds meer is ze na de talrijke overwinningen dit jaar de te kloppen vrouw. In het Dijkgatbos liep ze Charissa Czech op achterstand.



Roele circuit.

Het aantal senioren van Nova wat de uitdaging aanging bij de wedstrijden in het circuit was dit jaar helaas gering. Margriet Berkhout (tegenwoordig uitkomend voor Hera) deed het heel goed met vier overwinningen. De jeugd was iets beter vertegenwoordigd. Bovendien deden de Nova-lopers, die meerdere wedstrijden meededen telkens voorin mee. Eindstand Roele Crosscircuit: Erik Rademakers 6^e, Marc Rademakers 3^e, Femke Wabeke 2^e, Carlien Wabeke 2^e.

Kijk voor meer actiefoto's op <http://www.crosscircuit.nl>. Dit jaar zwaaide er een aantal vrijwilligers af die zich sterk maakte voor het circuit. Hun inzet werd met een daverend applaus bij de slotwedstrijd zeer gewaardeerd. Hopelijk

zijn er nu weer andere mensen die zich enige tijd willen inzetten voor de regionale crossen, want het circuit heeft een grote meerwaarde. Hierdoor is er een echte competitie en leeft het volop in onze regio. Zonder verbinding met het circuit worden de wedstrijden onderling geheid veel minder bezocht en wordt het lastig om ze in stand te houden. Zonder het circuit zouden heel wat lopers vast het prachtige Dijkgatbos overgeslagen hebben.

RD

Boerenkoolloop A.V.Nova 2011

Ook deze keer weer een bijzonder geslaagde Boerenkoolloop. Ruim 700 deelnemers meldten zich op 6 november voor dit evenement. Hoewel geen record aantal maar wel veel. Het was inmiddels de 31^e verjaardag van dit evenement. De 11 km telde met 353 deelnemers het grootste aantal deelnemers. Het aantal op de halve marathon stabiliseerde zich op bijna 90. Met prachtig weer kan worden teruggezien op een bijzonder geslaagd evenement. Vooral bij de jeugd zien we veel atleetjes uit Warmenhuizen en Tuitjenhorn met daarbij veel leden van onze vereniging. De volledige uitslag kunnen jullie zien op de site van onze vereniging: www.avnova.nl.

Hier volgen de prijswinnaars op de verschillende afstanden.

Jeugd 1,5 km

Jongens t/m 7 jaar

1. Sjef Ridder	St. Maarten
2. Bram Wever	Tuitjenhorn
3. Maxim Poingt	Tuitjenhorn

Meisjes t/m 7 jaar

1. Femke Wabeke	Warmenhuizen
2. Elisa Vriendjes	Warmenhuizen

Jongens 8, 9 en 10 jaar

1. Tom Hoogetboom	Warmenhuizen
2. Carlo Klaver	Warmenhuizen
3. Jochem van Dijk	Anna Paulowna

Meisjes 8, 9 en 10 jaar

1. Mirte Janse	Anna Paulowna
2. Lisette Doodeman	Warmenhuizen
3. Meike Kruijer	Warmenhuizen

Jongens 11 en 12 jaar

1. Teun Beers	Warmenhuizen
2. Pieter v.d. Kuil	St. Maarten
3. Steven de Moel	Tuitjenhorn

Meisjes 11 en 12 jaar

1. Carlien Wabeke	Warmenhuizen
2. Michelle van Dorth	Bergen
3. Jo Ann Kruijer	Tuitjenhorn

Jeugd t/m 15 jaar 5 km

1. Twan Noordhoek	Julianadorp
2. Ambro Meijer	Den Helder
3. Jasper Kroes	St. Maarten

1. Daniella van Dorth	Bergen
2. Jeske Hoogetboom	Schoorl
3. Jolijn Prins	Warmenhuizen

11 k.m.

Heren senioren:

1. Thijs Mossel	Edam	Edam	37.43
2. Ton Koning	Edam	Edam	38.11
3. Dennis t.Bruggencate	Oudkarspel	Trias	39.25
4. Jan Arie Portegijs	Breezand	Dokev	40.39

Dames:

1. Susanne v.d.Weide	Den Helder	Noordkop	45.09
2. Sandra van Rijn	Volendam	Edam	49.16

Heren masters 35-49 jaar

1. Mark van Lierop	Anna Paulowna	Dokev	38.30
2. Ronald Linos	Julianadorp	Noordkop	39.01
3. Mark Prins	Egmond	Trias	39.47
4. Rene Korpershoek	Nieuwe Niedorp	Hera	40.16
5. Henri Kwakman	Volendam		41.30

Heren masters 50+

1. Kees Portegijs	Anna Paulowna	Dokev	38.58
2. Jan Kerkhof	Anna Paulowna	Dokev	41.53
3. Dre van Oosten	Anna Paulowna	Dokev	42.41



Dames masters

1. Tinda Nanne	Warmenhuizen		45.32
2. Monique Leijen	Schagen	Tas'82	46.46
3. Petra Rol	Warmenhuizen	Nova	47.41
4. Maria Sonneveld	Alkmaar	Hylas	49.23
5. Hilly Jonk	Edam	Edam	49.27

Halve marathon

Heren:

1. Gerard v.d. Berg	Akersloot	Hylas	1.14.59
2. Peter Tas	't Zand	Dokev	1.16.58
3. Theo van Graven	Breezand	Dokev	1.17.08
4. Ruud Doodeman	Warmenhuizen	Nova	1.17.30
5. Hans Bader	Warmenhuizen	Nova	1.18.11
6. Hans Nijman	Schagen	Tas '82	1.19.46
7. Richard Smit	Waarland	Hera	1.20.20

Dames:

1. Lida Deen	Winkel	Hera	1.28.44
2. Cuny v.d. Kroon	Nieuwe Niedorp	Hera	1.33.53
3. Daphne de Jager	Anna Paulowna	Dokev	1.33.53

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

Boerenkoolloop 7 november uitslag Wintercompetitie				
		leeftijd	tijd	pnt
1	Ruud Doodeman	45	38,45	98,46
2	Hans Bader	46	39,05	97,69
3	Piet de Waard	55	44,16	91,68
4	Henry Hofmann	51	42,52	90,48
5	Jean Paul Aubrun	51	43,21	89,35
6	Petra Rol	44	47,41	88,44
7	DirkJan Giskes	57	48,30	80,84
8	Paul Blom	46	46,27	80,58
9	Tannes Kruijer	55	56,00	80,38
10	Peter Pronk	33	43,55	80,00
11	Arie Kossen	53	47,24	79,82
12	Rob van Andel	36	44,11	79,45
13	Rick Houtenbos	46	47,03	79,19
14	Emmie vd Bulk	48	52,11	77,53
15	Frans Kroes	44	47,12	76,28
16	Matthijs de Groot	32	45,46	76,20
17	Pim vd Bulk	48	50,11	71,91
18	Ronald Vreeker	44	49,23	71,49
19	Jos Schalkwijk	54	52,35	67,63
20	Myriam Dekker	46	57,22	62,95
21	Nynke Barsingerhorn	34	57,35	58,69
22	Renate Sijtsma	37	60,50	51,78
23	Rinus Molenaar	51	60,23	49,28
24	Esther Ligthart	42	62,13	48,59
25	E.Pronk	40	65,02	40,86
26	Marieke Brakkee	50	69,33	28,78

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je?
Rochus van Perge

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
Ik ben 9 jaar en ik ben geboren in Alkmaar

3. Op welke school zit je?
Op de Torennen

4. Wat wil je later worden?
Profkeeper en vader

5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
3 jaar, de spelletjes

6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Ilse, Davina en Rick. Ze zijn gezellig.

7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
Balwerpen

8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
23 meter

9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Carlo Zutt

10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
Check Point

11. Wat is je mooiste CD?
Doe Maar

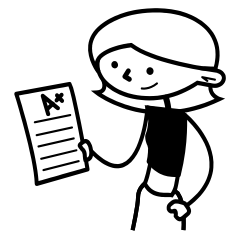
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
TinTin

13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Ravenlijn, omdat het spannend was.

14. Heb je nog meer hobby's?
Voetbal

15. Waar heb je een grote hekel aan?
Andijvie en inlopen

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



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Januari en Februari

Januari

03 Manon Kruiver
04 Martijn Kroes
04 Ids de Moel
05 Derk Paarlberg
05 Maaïke Zutt-Bruin
05 Niels Kat
06 Tineke Feijen
06 Ruud Doodeman
07 Johan Mink
07 Storm de Jong
08 Liesbeth Meeussen
10 Jorg Ootjers
10 Paul Valkering
10 Stijn van den Berg
11 Pim van den Bulk
12 Steffen Atzema
13 Lars Dignum
13 Femke Wabeke
14 Marja Nannes
14 Job Molenaar
15 Jeroen Swinkels
15 Frans Kroes
16 Robyn Tesselaar
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
26 Maxime Poingt
26 Robin Nannes
28 Lance Goudsblom
28 Gérard Bosch
29 Isabelle Brus
30 Lia Nota
31 Piet de Waard

Februari

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 Evelyn Schouten
11 Henry Hofmann
11 Anneke Smit
12 Theo Tesselaar
12 Lies Beers
14 Martin Church
17 Ton Kuijs
17 Sven de Geus
17 Lisette Doodeman
18 Jeroen Schrijver
20 Bert Groen
21 Scott Boekel
21 Frans Kauffman
21 Jasmijn Kooij
22 Elly Ruiten
25 Maaïke Tesselaar
26 Guido Mosch
27 Ronald Vreeker
28 Nico Hink
28 Marian van Wonderen
29 Nel Strooper



We verwelkomen de volgende nieuwe leden bij Nova:

Pieter van der Kuijl
Willem de Maaré
Jasmijn Kooij
Norah van de Veen
Maxime Poingt



Wintercompetitie

10 km Lycurgusrun 20 november 2011

		Leeftijd	Punten	Tijd
1	Henry Hofmann	51	91,45	38,50
2	Theo Tesselaar	55	89,67	41,14
3	Dirk Jan Giskes	57	86,25	42,34
4	Arie Kossen	53	81,46	43,05
5	Frans Kroes	44	77,27	43,21
6	Pim vd Bulk	48	73,95	45,45
7	Jos Schalkwijk	54	72,76	46,47



5 km Lycurgusrun 20 november 2011

		Leeftijd	Punten	Tijd
1	Petra Rol	44	95,61	20,16
2	Isabelle Brus	36	83,08	24,41
3	Nynke Barsingerhorn	34	79,79	25,39
4	Emmy vd Bulk	48	78,85	26,31
5	Marieke Brakkee	50	68,09	30,22

Bos- en strandloop Castricum 4 december 2011

Heren: 10,5 km

		leeftijd	tijd	punten
1	Theo Tesselaar	55	45,03	92,24
2	Henry Hofmann	51	44,34	88,84
3	Rob van Andel	36	44,18	81,27
4	Arie Kossen	53	48,09	80,41
5	Dirk Jan Giskes	57	50,35	78,06
6	Frans Kroes	44	50,34	71,09
7	Pim vd Bulk	48	52,17	69,36
8	Jos Schalkwijk	54	53,07	68,73

Dames: 4 km

1	Petra Rol	44	17,00	90,49
2	Carol Rademakers	43	18,11	87,25
3	Isabel Brus	36	19,52	82,42
4	Nynke Barsingerhorn	34	20,31	80,29
5	Emmie vd Bulk	48	23,20	73,17
6	Marieke Brakkee	51	26,13	64,56



Deelname wintercompetitie.

Een dringende oproep om in clubkleding deel te nemen aan de wedstrijden. En meld je voor de wedstrijd bij de jury Anneke Smit. Het is anders lastig jureren voor haar ! sta je niet in de uitslagen vermeld, meld het dan (bij voorkeur via e-mail peter_marian_robert@planet.nl).

De wintercompetitie commissie.

Jeugd KNAU cross 2011-2012.

Op zaterdag 5 november werd de aftrap gegeven voor de jeugdcross seizoen 2011/2012.

Aan de weersomstandigheden zou je het niet zeggen, een lekker zonnetje en dito temperatuur.

Deze eerste cross werd gehouden op het Nova complex en de Nova cross parcoursbouwers hadden er weer iets fraais van gemaakt, van alles wat en voor het publiek ook goed te volgen. Toch wel even ons petje af voor deze mensen, vrijdag voorafgaande aan de cross alles bouwen en nadat de laatste atleet binnen was alles weer ombouwen voor de Boerenkoolloop.

Deze cross werd ook door een aantal cursisten gebruikt voor het maken van observaties, adviezen en beoordelingen en een paar liepen zelf mee.

Bij de junioren A en B, zowel de jongens als de meisjes is de deelname in het algemeen al niet groot en van Nova komen er totaal 5 atleten aan de start.

Tijs Hofmann, keurig 2^e, Deni van Schagen 5^e en tevreden, Mick v.d. Velden 11^e, iets minder tevreden maar dit is nieuw voor Mick en Lonneke Rademakers 17^e en heel tevreden over vooral het 2^e gedeelte van haar gelopen race.

Totaal 4 Nova atleten bij de C junioren jongens en meisjes.

De voorbereiding en start van Stan Rietveld is wat chaotisch, maar met wat hulp kan hij toch op tijd weg en komt als 13^e binnen, Jasper Kroes wordt 18^e en heeft het vooral het tweede gedeelte moeilijk.

Bij de meisjes strijden Kristen Blom en Laura Boekel om de Nova eer welke deze keer in het voordeel van Kristen wordt beslist, Kristen wordt 6^e op 1 seconde gevolgd door Laura, dat vraagt om revanche.

Carlien Wabeke neemt bij de meisjes D2 resoluut de kop om deze ook verder niet meer af te staan en slaat een gat van bijna 20 seconden met nummer 2, **een Nova zege**. Ook Anouk Vollebregt loopt keurig haar race en eindigt als 18^e, precies in het midden.

Bij de jongens zien we Marc Rademakers af en toe achterom kijkend naar een prima 5^e plek lopen, Marc, de finish is voor je en niet achter je, Martijn Kroes heeft het 't 2^e gedeelte erg zwaar, weet er toch een eindsprint uit te gooien en wordt 14^e. Martijn, als advies, volgende keer misschien iets minder snel starten maar dat moet je leren door mee te doen.

Bij de D1 junioren gaat er altijd een grote groep van start en dan is het toch mooi om te zien hoe de Nova atleten hier lopen.

Bregje Dekker bij de meisjes heeft het advies van Carol door met kleine stappen de heuvel op te gaan en met grote eraf prima opgevolgd, zegt lachend deze erin te houden en wordt fraai 2^e.

Britt Stammes die wat last heeft van astma heeft na afloop weinig tot geen last en wordt met handicap 32^e.

Bij de jongens zien we Teun Beers voor het eerst bij de cross en hoe. Mooi lopend wordt Teun prima 2^e en ik denk dat een volgende keer, als Teun weet hoe een cross gaat en vooral bij de start, dat hij met nummer 1 kan duelleren. Maar nog meer ereplaatsen in dit grote veld, Bastiaan Church wordt 4^e, Julien Karsten 6^e en Steven de Moel 7^e maar we mogen ook Sven de Geus niet vergeten die 29^e wordt, voor Sven prima gelopen.

Door al deze jongens in de voorste gelederen maken we als ploeg ook kans.

Over naar de pupillen.

Eerst de meisjes A2, hier loopt alleen Pien Karsten voor Nova, overige A2 meiden dit kan natuurlijk niet en Pien wordt 31^e.

Bij de jongens is de groep gelukkig groter, 5 atleten. Hier wordt Tom Hoogeboom, zo van het voetbalveld af keurig 3^e, Yoeri Dekker komt als nummer 11, Pieter Dekker die ook voor het eerst aan de cross meedoet wordt op aanmoediging van vader Peter keurig 18^e, als 21^e gevolgd door Nick Kroes en Lars Houtman sluit de rij Nova atleten in dit grote veld van 48 lopers als nummer 33.

Bij de A1 pupillen zijn de rollen wat betreft deelname precies omgedraaid, 1 jongen Scott Boekel moet er wel voor vechten, ondervindt dat de tegenstand bij de A pupillen wel wat groter is dan vorig jaar maar komt keurig als 5^e binnen.

Bij "de meiden", Lisette Doodeman, inderdaad dochter van, ook voor het eerst bij de cross en meteen maar prima 4^e, verder Lisa Church, we moeten dat kleine opdondertje wel even zoeken als 22^e, dan Sarah Stoop, zij heeft haar loopvriendin Mireille achter zich gelaten, doet het hartstikke goed als 27^e, Mireille Lighthart een ietsje daarachter als 35^e, en als 40^e komt Britt van den Berg binnen, ook voor Britt is dit crossen nieuw.

En weer een Nova overwinning, nu bij de meisjes B pupillen waar Meike Kruijer iedereen achter zich laat, het kost wel wat moeite maar dat mag, en ze komt met een kleine voorsprong als eerste binnen. Ook Maud Karsten loopt bij de B pupillen en finisht als 21^e.

Bij de jongens zien we Per Schipper en Erik Rademakers van start gaan. Misschien is het wel een familietrekje, maar ook Erik zien we vaak achterom kijken net als z'n broer, maar door een laatste eindsprint komt Erik net bij de eerste 10 als 9^e binnen en wordt Per 18^e.

En nog is het voor Nova niet op, Femke Wabeke, vorig jaar nog mini maar nu C pupil laat vanaf de start zien wie ze is, vecht zich in letterlijke zin naar de eerste plaats om deze ook niet meer af te staan. Al met al kunnen we als vereniging Nova tevreden zijn met de grotere opkomst, vooral ten opzichte van vorig seizoen. Als we echter de grote trainingsgroepen, van vooral de B en C pupillen die bij Henry trainen en de A1 pupillen op maandag bij Ilse, Rick en Davina, kunnen en mogen we uit deze groepen de volgende keer meer atleten verwachten.

Je mag 1 cross laten lopen, misschien bij de laatste twee.

Voor wat betreft de resultaten moeten we zeer tevreden zijn voor dat kleine blauwe kluppie uit Warmenhuizen/Tuitjenhorn en omstreken.

Vol verwachting gaan we op naar de 2^e cross op 7 januari 2012 in Anna Paulowna.

Louis

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

DIEREN
DIERENAMBULANCE
DIERENARTS
DIERENASIEL
DONATEUR
EHBO
GEWOND
HOND

HERT
KAT
KIP
KITTEN
KONIJN
KRAAI
MEES
MUS

POES
PUPPIE
REDDEN
ONGEVAL
SPOED
UIL
VERVOER
VOGEL OPVANG

VOGELS
VRIJWILLIGER
ZIEK
ZOEKEN
ZWAAILICHT
ZWAAN
ZWOLLE

Van ouder tot assistent-jeugdtrainer

Een tijd geleden kreeg ik 's avonds een telefoontje met de vraag of ik interesse had in een cursus assistent jeugdtrainer bij NOVA. Omdat ik net was begonnen met het assisteren bij de junioren D en C op maandagavond leek me dat wel leuk. Louis zou mijn praktijkbegeleider worden. We geven samen training, dus dit was wel handig. Wat begon als enkele workshops op zaterdagochtend breide zich al snel uit tot het schrijven van veel verslagen. Mijn eigen trainingen schieten er dan ook regelmatig bij in. Maar het training geven vind ik leuk en wil ik ook goed leren, daar moet je dus wat voor over hebben. Het thuisfront ook, want mama zit 's avonds ook aan het huiswerk. Tot grote hilariteit van Lonneke, Marc en Erik. Erik vindt het maar gek dat mama ook huiswerk heeft. Vind ik zelf ook wel een beetje. De cursus bestaat uit 3 onderdelen. Assisteren bij trainingen, assisteren bij wedstrijden en assisteren bij activiteiten.

De eerste KNAU-cross bij NOVA kon ik mooi gebruiken voor het 2^e onderdeel. Ik heb alle opdrachten uit dit onderdeel kunnen uitvoeren tijdens deze wedstrijd en Louis was aanwezig om alles te observeren. Zelf vind ik wedstrijden ook altijd leuk. Ik ben altijd bij de wedstrijden, maar nu was het toch even anders. Ik zie al jaren dat er eigenlijk weinig NOVA-jeugd aan wedstrijden meedoet. Het zijn altijd dezelfde trouwe NOVA-atleten die meedoen. Ik wil echt proberen nu ik ook trainingen geef om de



deelname aan wedstrijden te verhogen. Vooral bij de KNAU-wedstrijden in de zomer en de winter. Er doen maar weinig pupillen mee in de zomercompetitie waardoor er bijna geen enkele ploeg aan de start staat. Deelname aan estafettes is hierdoor niet mogelijk. Dat is eigenlijk jammer. Er wordt ten onrechte gedacht dat atletiek geen teamsport is. Maar dat is het wel degelijk. Je kunt als individu en als team/ploeg veel bereiken. Bij de junioren is de zomercompetitie echt een teamgebeuren. Bij de pupillen zowel als individu en als ploeg. Ditzelfde geldt ook voor de wintercompetitie. Je kunt je plaatsen als individu en als ploeg. Dus hoe meer atleten meedoen hoe groter de kansen op een finaleplek. Maar heel belangrijk is uiteraard het plezier. Een wedstrijd met een hele groep atleten van NOVA is natuurlijk veel gezelliger dan dat je daar alleen zit. Marc en Erik houden van de crossen en wilden dan ook graag meedoen aan diverse crossen dit seizoen. Omdat er niet zoveel NOVA-jeugd en NOVA-blauw te zien is in de crosscircuits leek het me een goed idee om wat meer jeugd enthousiast te maken voor het Roele-de-Vriescircuit waar Marc en Erik aan mee zouden doen. Carlien en Femke Wabeke waren al snel ook gemotiveerd om mee te doen. Zij houden ook van wedstrijdjes net als Marc en Erik. Zo gezegd zo gedaan. Ze hebben met zijn vieren aan het hele circuit meegedaan. Het waren 5 wedstrijden. Meteen een goede training voor de KNAU-competitie. Marc had zichzelf tot doel gesteld om dit jaar het podium te halen. Carlien wilde ook graag het podium halen. Het is ze allebei gelukt. Marc werd 3^e in het circuit. Carlien werd 2^e. Femke werd 2^e net als grote zus Carlien. Erik werd 6^e. Carlien, Femke en Marc kregen alle drie een bon van runningcenter Alkmaar. Ze kregen allemaal een aandenken bij de slotwedstrijd. Je kon kiezen uit diverse kerstdingetjes. Zij



hebben deze wedstrijdjes met plezier gedaan. Het zou toch leuk zijn als er volgend jaar meer NOVA-atleten meedoen.

Voor het 3^e onderdeel van de cursus moest ik een activiteit begeleiden. De jeugd wil graag in het duin trainen. Het leek mij een goed idee om deze training weer eens op te pakken. Ik had al snel een datum gepland tussen alle wedstrijden, voetbalwedstrijden en wintercompetitie NOVA en mijn eigen werkschema door. Het zijn drukke tijden voor de jeugd en de assistent-trainer in opleiding. Zondag 27 november moest het worden. Het zou een training voor C/D-junioren worden (en de atleten van de maandagavondtraining Louis). Ik had Kiki en Lars gevraagd om te helpen. Louis zou weer meegaan om het geheel te observeren. We hebben het er maar druk mee. Gelukkig vinden we het leuk en is het onze hobby. Dit was echt een activiteit op mijn lijf geschreven. Hardlopen in het bos van Schoorl doe ik het liefste. Als je dit dan ook nog met een groep jeugd van NOVA kan doen is dat helemaal leuk. Ik vond het leuk om een training in elkaar te zetten, parkoers uitzetten ed. Lars had eveneens goede ideeën. Kiki was ook enthousiast en ging enkele keren het bos in om de route te bekijken en goed voorbereid te zijn. Na afloop wilde ik met de jeugd ook warme chocomel drinken met een koek erbij. Het was tenslotte bijna Sinterklaas en mijn verjaardag. Na zo'n zware training heeft iedereen dat ook wel verdiend. Ik was blij dat 12 atleten zich hadden opgegeven om mee te gaan. Rick en Deni gingen



eveneens die dag het duin in met de pupillen. Het waaide flink die ochtend maar dat weerhield ons er niet van om met de fiets te gaan. Echte bikkels had ik mee. We hebben lekker gesport bij het Zandspoor, de driehoek bij de zeeweg/bankjes en de speelkuil. Sprinttraining, heuveltraining en een balspel. Na afloop kwam Luc met de drank en de koek. Hij had de catering goed verzorgd. Erik was mee om te helpen. Bijna de hele Fam. Rademakers had ik ingeschakeld voor de duintraining. Er was warme chocomel met slagroom, sap, suikerwafels en speculaas. De training was geslaagd.

Iedereen had het naar de zin gehad. Ik vroeg aan Louis of we het goed hadden gedaan. Hij was tevreden en had ook lekker getraind. Ja, als praktijkbegeleider had hij ook z'n kilometers en training gehad. We gingen daarna weer op de fiets terug naar NOVA.

Voor het eerste onderdeel, assisteren bij trainingen, ben ik nog druk in de weer. Het eind van het schrijven van de verslagen is in zicht. Louis en ik praten, mailen en schrijven wat af. Lekker als we straks na de cursus ons weer geheel kunnen focussen op het geven van training. De cursus is leerzaam maar ook veel werk. Je zal maar fulltime werken dacht ik wel eens. Ik werk gelukkig maar 3 dagen. Ik zou geen tijd hebben om fulltime te werken. Moeder, trainer en zelf wil ik ook trainen en aan wedstrijden meedoen. Tevens ook zwemmen bij DTC.

2/3^e van de cursus heb ik al gehaald. Ik ga lekker door met het laatste stukje. Mijn passie voor hardlopen bracht me bij NOVA. Via de kinderen bij het helpen bij NOVA tot waar ik nu ben. NOVA is een gezellige club waar ik graag ben als ouder, atleet en nu ook als trainer.

Tot slot wens ik iedereen een gelukkig en sportief 2012.

Carol Rademakers

Vierde plaats Dirk Jan op WK 20-kamp in Lisse



3000 steeple



sprint



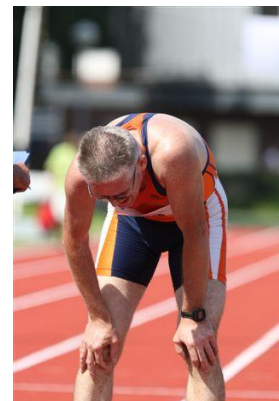
polsstok hoog



Ver



5



afg



Op 21 en 22 augustus 2011 werd bij av Spartaan het wereldkampioenschap ultrameerkamp gehouden. De avond ervoor was er een officiële openingsceremonie in het naast gelegen kasteel van de Keukenhof.

Sinds een Fin in 1981 deze meerkamp voor het eerst organiseerde is dit evenement de laatste paar jaar uitgegroeid met dit jaar voor het eerst meer dan 100 deelnemende atleten uit 25 landen, onder wie 18 vrouwen. Het evenement bestaat voor mannen uit 20 atletiekonderdelen. Dit zijn alle Olympische nummers, behalve de marathon. De vrouwen doen een 14 kamp.

Omdat ik voor het eerst aan een dergelijk evenement deelnam en wist dat het zeer zwaar zou worden met ook nog kans op extreem zomerweer, had ik mij extra goed voorbereid. Omdat er zowel op zaterdag als zondag een 5000 en een 3000m binnen een uur gevolgd worden door een explosief onderdeel had ik een spinning bike geregeld om de verzuring tussentijds uit de spieren te fietsen. Ook moet je goed voor je zelf zorgen qua eten en drinken op beide dagen die van 8 's morgens tot 10 uur 's avonds duren. Te veel is niet goed en te weinig is direct merkbaar in minder kracht/prestatie.

Terugkijkend was het een meer dan bijzondere beleving. Er heerste een enorme saamhorigheid tussen alle atleten die 18 tot 74 jaar oud waren. Hierdoor waren er maar 7 uitvallers gedurende deze slijtageslag.

Wat ik nooit verwacht had, was dat ik in een dergelijk meerkamp nog 5 PR's zou halen. Een 4^e plaats bleek na de eerste dag het maximaal haalbare. In mijn categorie M55+ namen drie meervoudig wereldkampioenen deel, van wie één de wereldrecordhouder is. Echter met 10.076 punten totaalscore blijf ik 9^e atleet aller tijden te zijn geworden. Dat had ik nooit verwacht!

Hieronder een overzicht van mijn prestaties:

<u>Zaterdag 20 augustus 2011</u>		<u>Zondag 21 augustus 2011</u>	
100m 14,7s	502p	110H 23,74s	381p (PR)
ver 4,46m	554p	discus 25,23m	425p
200H 36,1s	493p	200m 30,77s	480p
speer 29,76m	439p	polshoog 2,40m	396p
5000m 21,42,92min	514p (PR-baan !)	3000m 13,19,70min	461p
800m 2,35,24min	730p (dik PR!)	400H 1.20,59min	460p
Hoog 1,46m	619p	kogelstoten 7,42m	451p
400m 1,07,12min	530p	1500m 6,05,37min	533p
Kogelslingeren 30,03	504p	HSS 8,61m	405p
3000mS 14,14,10min	619p (PR!)	10.000m 48,54min	580p (PR-baan!)

Puntentotaal : 10.076 punten (PR)

Wandelweken 2012 naar de Dolomiten

De wandelweek van september is volgeboekt, voor die van 16-23 juni zijn nog 4 plaatsen beschikbaar. Als je interesse hebt laat het zo spoedig mogelijk weten.

Peter+Marian, tel. 0226-393338; e-mail peter_marian_robert@planet.nl

Novaweekend 20-23 april naar Otterlo

Ook hiervoor geldt dat er nog plaatsen vrij zijn. Als je meewilt en je hebt je nog niet opgegeven, laat het ons dan even weten

Sportief Wandelen en Nordic Walking

Als je je conditie wilt verbeteren zijn er vele mogelijkheden. Natuurlijk hoort hardlopen daar bij, maar ook Sportief Wandelen en Nordic Walking. Deze twee laatste disciplines vinden plaats in de duinen van Schoorl.

Op de maandagochtend zijn er nog enkele plaatsen vrij, op de zaterdagmorgen (Sportief wandelen) en zaterdagmiddag (Nordic Walking) is er voldoende plaats.

Het mooie is dat je als lid van Nova aan alle duintrainingen kunt deelnemen. Ook als je als hardloper langere tijd geblesseerd bent geweest !

Info: Peter + Marian

Uit de roulatie

Dat was wel schrikken, de mededeling dat ik 3-6 weken uit de roulatie zou zijn. Inmiddels blijkt dat herstel langer op zich zal laten wachten. Gedurende deze periode is het belangrijk de nodige rust te nemen. En dat valt niet echt mee als je gewend bent regelmatig te sporten... Ik haal nu mijn voldoening uit (dagelijks) een rondje wandelen.

We zijn niet op wintersport geraakt, jammer maar het is niet anders. Eerst goed beter worden !

Hartelijk dank voor de belangstelling in de vorm van bezoeken, kaarten, het kerststukje van 'de vlugge voetjes', het voorjaarsbakje van de donderdagavondgroep, mooie bloemstuk van de vereniging Nova. Gelukkig heeft Dirk Jan Giskes aangeboden tijdelijk de donderdagavondtraining te willen waarnemen. De Sportief Wandeltrainingen heeft Marian overgenomen.

Als het weer wat beter gaat zal ik zeker af en toe mijn gezicht laten zien tijdens de trainingen.

Peter

Zalm in gerookte theeblaadjes

Na alle feestmaaltijden waarbij je uren in de keuken hebt gestaan, een heerlijk recept en het is zo klaar.

Ingrediënten

- 2 eetlepel earlgrey thee
- 2 stukken zalm
- 25 g boter
- 1 eetlepel olie
- voor de topping:
- 1 tenen knoflook, gepeld
- 1/2 flinke bos peterselie, fijngehakt
- sap en rasp van 1/2 grote citroen
- versgeraspte mierikswortel of mierikswortel uit een potje
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 zoete aardappel
- 1 ui

Vorbereiden

Pers de tenen knoflook uit boven een kom en roer de peterselie, geraspte citroenschil, naar smaak mierikswortel, olie en wat zout erdoor.

Verwarm een koekenpan zonder vet op een middelhoog vuur. Strooi de theeblaadjes erin en rooster ze in 2-3 minuten tot het blad gaat geuren. Schud de pan regelmatig. Schud de thee in een vijzel en wrijf de blaadjes heel fijn. Strooi ze op een plat bord.

De oven voorverwarmen op 60° en de aardappel en ui schillen en in plakjes snijden(aardappel) ui fijnsnijden. Bakken in een pan daarna met water ca 15 á 20 minuten garen.

Bereiden

Bestrooi de zalm met zout en druk de vis in de theeblaadjes. Laat de vis 5 minuten liggen.

Verhit de boter en olie in een ruime koekenpan en bak de vis op middelhoog vuur aan elke kant 3 minuten. Leg de vis op een schaal en zet de schaal 10-15 minuten in een op 60 °C voorverwarmde oven. Pureer intussen de zoete aardappelpuree , doe er wat mascarpone door en serveer het met sla.

Eet smakelijk



Deelnemers aan de Wintercompetitie 2011-2012.

Informatie over de wedstrijd in januari 2012.

Datum: 29 januari

Evenement: Kaagloop in Wervershoof

Afstand: 10 km voor zowel de dames als de heren

Meer informatie: www.savatletiek.nl

Inschrijving geopend per 24 januari, Atletiekunieleden krijgen korting bij voorinschrijving.

De WC-Commissie



18 december 2011 Nova Bosloop Schoorl

Dames en Heren: 11,7 km

		leeftijd	tijd	punten
1	Henry Hofmann	51	48,46	85,26
2	Arie Kossen	53	50,54	80,24
3	Rick Houtenbos	46	50,50	79,49
4	Paul Blom	46	52,08	76,47
5	Dirk Jan Giskes	57	54,32	75,58
6	Frans Kroes	44	51,31	74,71
7	Rob van Andel	36	50,48	72,63
8	Ronald Vreeker	44	52,52	71,74
9	Pim vd Bulk	48	56,21	66,68
10	Jos Schalkwijk	54	58,02	63,47
11	Dick Smit	68	65,05	59,11

1	Petra Rol	43	51,07	94,20
2	Nel Meijer	56	66,33	63,96
3	Nynke Barsingerhorn	34	63,18	57,46
4	Myriam Dekker	46	66,29	52,21
5	Emmy vd Bulk	48	68,33	46,39
6	Marieke Brakkee	50	77,29	21,03

31 december 8 km Oudejaarsloop Aartswoud

		leeftijd	tijd	pnt
1	Ruud Doodeman	45	31,04	93,87
2	Theo Tesselaar	55	34,12	90,67
3	Petra Rol	44	36,35	90,36
4	Henry Hofmann	51	33,28	89,40
5	Arie Kossen	53	36,10	83,05
6	Dirk Jan Giskes	57	38,35	79,44
7	Frans Kroes	44	37,24	77,60
8	Pim vd Bulk	48	39,34	74,13
9	Jos Schalkwijk	54	40,48	72,15
10	Matthijs de Groot	32	34,58	71,09
11	Tijs Hofmann	17	35,05	70,72
12	Bianca de Boer	25	46,03	63,08
13	Johan Mink	66	47,29	60,24
14	Emmy vd Bulk	48	49,24	55,54
15	Marieke Brakkee	50	55,51	36,83

Evenementenkalender

Na de halve van Egmond half januari is er op 12 februari nog een topwedstrijd in onze regio; de Groet uit Schoorlrun. Voor jong en oud is er een afstand op maat. Van de 1,2 van de Scholierenloop tot de 30 kilometer, keuze genoeg. Het parcours over 30, 21 en 10 kilometer gaat grotendeels door het schitterende bos- en- duingebied van Staatsbosbeheer. Daarnaast komen de lopers door pittoreske oude dorpskernen als Groet-Bregtdorp en Catrijp. Wanneer zelf meelopen geen optie is dan is het zeker als toeschouwer ook de moeite waard. Hier zie je Lornah Kiplagat aan de start in voorbereiding op de Spelen in Londen. Dat belooft ongetwijfeld snelle tijden bij de dames, trouwens er zijn niet heel veel mannen die haar voorblijven!

Voor wie eens iets heel anders wil en houdt van natuurbeleving en hardlopen is er nu iets nieuws. Stichting Loopevenementen Den Helder organiseert zondag 29 januari 2012 om 11:30 een uniek loopevenement, de lijfstijl Centrum Trail Xperience. Trailrunning. Dat is off-road hardlopen: door de natuur, over smalle paadjes (trails) en natuurlijke hindernissen zoals heuvels of bergen, rotsen en beekjes. Het parcours gaat door de Donkere Duinen in Den Helder en begint bij het nieuwe bezoekerscentrum Mariëndal. Voor de Novawintercompetitie komen er nog enkele gezellige wedstrijden aan. Hiervoor is het goed om de Nova-site in de gaten te houden voor aanvullende informatie.

Januari

- 07-01 Crosscompetitie Atletiekunie Anna Paulowna AV Dokev Crosscompetitie voor de jeugd.
- 15-01 Bosloop NOVA. Start en finish bij het Klimduin in Schoorl. Afstand voor de jeugd is 1,5 km. Start 10:40 uur. De afstand voor de 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.
- 22-01 Jubileum indoorwedstrijd SV Noordkop, www.noordkopatletiek.nl/
- 29-01 Lijfstijl Centrum Trail Xperience, Den Helder, 8 of 15 km
- 29-01 Kaagloop, Wervershoof, wintercomp10 km. Start 11 uur, www.savatletiek.nlof 0228-514990
- 29-01 Bos- en- Duicross, Texel. Diverse afstanden van 1 km tot 8,7 km. AV Texel



Februari

- 05-02 Robbenoordbosloop, 1 tot 16 km AV Wieringermeer
- 11-02 Jeugd Bakkum Crosscompetitie Atletiekunie
- 12-02 Groet uit Schoorl Run, Schoorl, 30, 21 en 10 km. De scholierenloop is 1,2 km. Naast de scholierenloop kan je ook zelfstandig meedoen op de afstanden voor de jeugd. Telt mee voor de wintercompetitie voor de jeugd en de senioren. GUS is een aparte telling: 30 km = 30 punten; 21 km = 21 punten en 10 km is 10 punten. Geef je op tijd op! www.groetuitschoorl.nl
- 19-02 NOVA complex Rondje Novabaan. Voor de jeugd. Start 10:30 uur
- 26-02 27e Open Texelse Crosskampioenschappen. Diverse afstanden van 1 t/m 8,5 km. Info AV Texel

Maart en later

- 10-03 Halve marathon van de Waal, Texel AV Texel
- 10-03 Den Helder – Schagen wandeltocht. Start 09:30-10:30 Motel Den Helder, finish in Schagen.
- 11-03 Nova Achtervolgingsloop Groet, 5,5 km. Wintercomp.
- 11-03 Den Helder – Schagen wedstrijd- en recreatieloop. Ook teamestafette, 7-9-7 km, SV Noordkop.
- 18-03 Jeugd NOVA complex Ontbijtloop
- 18-03 Hollandia's Dijkenloop, Hoorn, 5, 10 en 21,1 km www.avhollandia.nl
- 25-03 Nova Clubcross rondom de Novabaan met aansluitende Brunch. 9 en 6 km. **Wintercompetitie**
- 01-04 Grootebroek, Kloetloop 10 of 16,1 km SAV
- 01-04 Brijderloop, Alkmaar, 5 of 10 km, AV Hylas
- 15-04 Halve van Den Helder, AV Noordkop
- 15-04 Rokjesdagloop, Amsterdam 5 of 10 alleen voor vrouwen. www.rokjesdagloop.nl
- 22-04 Duin-bollenloop, 5 of 10 km, AV Noordkop