

## **In de Noviteit van Juli/Augustus 2016**

NOVA's Giganten:  
*“Kalverliefde tijdens de training”*

Jeugdportret van Christiaan

De Hardlooperdokter:  
*“Metten is weten”*

Toppers van toen:  
Tineke Hidding

Jong Blauw News:  
*“Het NOVA Bitterbal”*



# Inhoudsopgave

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

## *Vaste Rubrieken*

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtsjes	10
Lars Dignum "Nova's Giganten"	12
Dick Smit "Pavel"	14
Pietpraat	17
Rud Doodeman "Het genot van de lange adem"	18
Jong blauw news 3	24
Verjaardagen	28
Jeugdportret "Christiaan"	29
Gevonden voorwerpen	45
Evenementenkalender	46

## *Verder in deze Noviteit*

Junioren competitie 2016	20
Toppers van toen, Tineke Hidding	22
Stratenloop van Tuitjenhorn	26
Vrijwilliger uitgelicht	27
Wintercompetitie jeugd	30
Puntencompetitie jeugd	31
De hardloofdokter	32
NovaFit	35
Eerste pupillencompetitie	36
Eerste junioren CD competitie	37
Tussenstand puntencompetitie 2016	38
Sportief & Nordic wandelen	39
Rabobank fietstocht	40
Pupillen C meisjes	43
Nova vrouwen fier aan kop in de competitie	44

# Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Piet Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819	Voorzitter
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmst
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Petra Taams	petrataams@yahoo.com		
René de Nijs	rars.de.nijs@planet.nl	0226 39 3661	
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Jos Hoogeboom	jpf.hoogeboom@quicknet.nl	0226 72 3039	
Erik Tesselaar	erik.tesselaar@quicknet.nl	06-4253 1821	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Trainingstijden

<b>Maandag</b> 09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Zandspoor</b> Sportief wandelen	<b>Trainer</b> Peter Robert, John Vader
18.00 tot 19.00	<b>Novabaan</b> Junioren 1	Lars Dignum
19.00 tot 20.30	Clubavond	Verschillende trainers
<b>Dinsdag</b> 19.30 tot 21.00	<b>Novabaan</b> Senioren/masters	<b>Trainers</b> Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
<b>Woensdag</b> 19.30 tot 21.00	<b>Novabaan</b> Start to Run	<b>Trainers</b> Frans Kauffman
19.00 tot 20.00	Senioren/masters	
	NovaFit	Deni van Schagen
<b>Donderdag</b> 17.00 tot 18.00	<b>Novabaan</b> Mini p. en C pupillen	<b>Trainers</b> Sara Prins
17.00 tot 18.00	Pupillen B	Lars Dignum
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Linda Hurkmans
18.30 tot 19.30	Pupillen A2	Kiki Klaver
18.15 tot 19.15	G atleten	Lars Dignum
19.00 tot 20.00	Junioren 2	Carol Rademakers
19.00 tot 20.00	Selectietraining	Maike Tesselaar
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Mark Dekker
19.30 tot 20.30	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
<b>Zaterdag</b> 09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Zandspoor Trainers</b> Sportief wandelen	<b>Trainers</b> Marian Robert, Ingmar Zondervan
10.00 tot 12.00	Selectietraining	Maike Tesselaar
15.00 tot 16.30	Nordic Walking (winter)	Rob Duvivier, Jan K
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Jan Karsten, Rob D
<b>Zondag</b> 10.00 tot 12.00	<b>Novabaan</b> Sprintgroep Senioren	<b>Trainers</b> Jorg Ootjers
10.00 tot 11.00	Selectietraining	Maike Tesselaar
09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij begin Zeeweg</b> Start to Run	Frans Kauffman

## Trainers



Jan Berkhout	0226 39 4278	Jorg Ootjers	06 1090 3088
Mark Dekker	0226 39 5238	Carol Rademaker	0226 39 3603
Lars Dignum	06 1434 7341	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Rob Duvivier	0226 39 5543	Deni van Schagen	06 2134 0092
Linda Hurkmans	06 2364 5244	Maike Tesselaar	06 2221 7397
Jan Karsten	0226 39 2029	Ingmar Zondervan	0226 39 1994
Frans Kauffman	0226 39 3426		

# Informatie

## Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA [www.avnova.nl/lidmaatschap](http://www.avnova.nl/lidmaatschap)

Pupillen	€ 85,00 per jaar
Junioren	€ 95,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie € 115,00
Senioren/Masters	€ 115,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie € 140,00
Sportief wandelen	€ 80,00 per jaar
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Noviteit)

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden. Opzegging van het lidmaatschap, drie maanden van te voren bij Marian Robert: [LedenadministratieNova@kpnmail.nl](mailto:LedenadministratieNova@kpnmail.nl)

## Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2015 tot 31-10-2016

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2009 en later	Junior C	2002-2001
Pupil C	2008	Junior B	2000-1999
Pupil B	2007	Junior A	1998-1997
Pupil A1	2006	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2005	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2004-2003	Masters 40	30-44 jaar

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

## Diverse commissies

### Jeugdcommissie

Cor Wabeke	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Luc Rademakers	<a href="mailto:lucrademakers@quicknet.nl">lucrademakers@quicknet.nl</a>	0226 39 3603
Sylvia Groen	<a href="mailto:sylvia.groen@quicknet.nl">sylvia.groen@quicknet.nl</a>	0226 39 0290
Roos Nannes	<a href="mailto:nannes@quicknet.nl">nannes@quicknet.nl</a>	0226 39 5489
Mark Dekker	<a href="mailto:m.dekker@bejo.nl">m.dekker@bejo.nl</a>	0226 39 5238
Nelina Bruin	<a href="mailto:nelina@kpnplanet.nl">nelina@kpnplanet.nl</a>	0226 39 2209

### Kantine commissie

Nel Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Riet Pronk	<a href="mailto:riet.hip@quicknet.nl">riet.hip@quicknet.nl</a>	0226 39 2440
Rina Krom	<a href="mailto:fckrom@quicknet.nl">fckrom@quicknet.nl</a>	0226 39 3732
Louis Suiker	<a href="mailto:lenl.suiker1@quicknet.nl">lenl.suiker1@quicknet.nl</a>	0226-39 2577
Erik Tesselaar	<a href="mailto:erik.tesselaar@quicknet.nl">erik.tesselaar@quicknet.nl</a>	06 4253 1821

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Piet Stuyt	<a href="mailto:p.stuyt@quicknet.nl">p.stuyt@quicknet.nl</a>	0226 39 3177

### Baanwedstrijden commissie

Matthijs de Groot	<a href="mailto:t_ice79@hotmail.com">t_ice79@hotmail.com</a>	06 4125 1349
René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@quicknet.nl">tijshofmann@quicknet.nl</a>	0226 39 4974
Jesse Smit	<a href="mailto:jesse_s-m-i-t@hotmail.com">jesse_s-m-i-t@hotmail.com</a>	0226 39 4378
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Clubrecord commissie

René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Sponsorcommissie

Jos Hoogeboom	<a href="mailto:jpf.hoogeboom@quicknet.nl">jpf.hoogeboom@quicknet.nl</a>	0226 72 3039
Frans Kroes	<a href="mailto:kroes23@hotmail.com">kroes23@hotmail.com</a>	0224 56 3976
Yvonne Louter	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Chantal Kuys	-	-

### Onderhoud Website

Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367
---------------	--	--------------

# Redactioneel

## Sportzomer

Het is een apart begin van een hopelijk schitterende sportzomer: IJsland is dé verrassing van het EK voetbal, Nederland maakt komende week kans op meerdere medailles op het EK atletiek in ons eigen Amsterdam en in augustus volgen ook nog eens de Olympische Spelen waar we sinds 1948 kans maken op meerdere atletiekmedailles.

Bij Nova hadden we vooral een druk voorjaar. We organiseerden met succes meerdere grote evenementen, zoals wedstrijden voor de de G-competitie en de Junioren C/D-competitie. Verder waren er op de verschillende NK's meerdere Nova-medailles en de Nova vrouwen scoorden buitengewoon goed in de seniorencompetitie. Ook onze jeugdleden hebben weer een goed competitie seizoen achter de rug. In deze Noviteit lees je er alles over.

Verder zijn we blij met de terugkeer van de Hardlooperdokter en de vaste bijdragen van Jong Blauw, Theo Tesselaar, Dick Smit, Lars Dignum, Piet van der Welle, Ruud Doodeman en Jos de Groot. Jos schrijft dit keer over Tineke Hidding - topatlete uit de jaren '80, die in die tijd ook nog training gaf bij NOVA.

We hadden het de vorige keer al aangekondigd: de Noviteit heeft een nieuwe redactie. Wat betreft de inhoud is

er niet veel veranderd aan ons clubblad. Nel Meijer (die de Noviteit al jaren met veel liefde maakt) heeft dit nummer voor de laatste keer grotendeels gecoördineerd. Alle vaste rubrieken blijven behouden en Nel zorgde er samen met Tijs Hofman en Luc Karsten voor dat de vele kopij van onze schrijvers een mooie plek in het blad hebben gekregen.

Wat wel meteen opvalt is dat het blad er een beetje anders uitziet. Dat is te danken aan Luc, die een grafische opleiding volgt en zijn kennis heeft toegepast om de Noviteit nog beter leesbaar te maken.

We wensen je veel leesplezier en een zonnige zomer!

Martijn Jorritsma



### De Novaredactie

[novakrant@hotmail.com](mailto:novakrant@hotmail.com)

Nel Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226-39 0819
Martijn Jorritsma	<a href="mailto:martijnjorritsma@gmail.com">martijnjorritsma@gmail.com</a>	
Margret de Boer	Dergmeerweg 41, Warmenhuizen	0226-39 3709
Elles de Groot	<a href="mailto:weidemolen20@outlook.com">weidemolen20@outlook.com</a>	
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42, Schagen	0224-72 2046
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@quicknet.nl">tijshofmann@quicknet.nl</a>	
Maike Groot	Surmerhuizerweg 8a, Eenigenburg	0226 39 0554
Luc Karsten	<a href="mailto:luckarsten@live.nl">luckarsten@live.nl</a>	
Ruud Doodeman	<a href="mailto:ruud.doodeman@quicknet.nl">ruud.doodeman@quicknet.nl</a>	0226-39 4353

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







# Van de Voorzitter

## *CD Wedstrijd bij Nova*

Op 25 juni was er voor het eerst in de geschiedenis van NOVA een CD-competitiewedstrijd georganiseerd, dit was in gang gezet door de nieuwe baan- en wedstrijdcommissie.

Voor de eerste keer een dergelijk groot evenement organiseren is een hele uitdaging, er kan niet worden teruggekeken naar eerdere wedstrijden, wat daar niet goed ging en wat er de volgende keer beter kan, maar alles liep als een trein alsof het al voor de tiende keer werd georganiseerd, een welgemeend compliment voor de organisatoren.

Zelf was ik aanwezig als steun en toeverlaat voor de kantinecommissie en mocht bij het speerwerpen helpen. Er waren 340 deelnemers met de begeleiders erbij was het een gezellige drukte op onze accommodatie. Ook de officials van de atletiekunie waren uiterst tevreden over het verloop van het evenement, Nova heeft weer een mooi visitekaartje afgegeven

## *EK Amsterdam*

In de week van het verschijnen van de nieuwe Noviteit is de EK in volle gang, voor ons, Nel en mij, heeft dit evenement een bijzonder tintje, velen van jullie hebben het mogelijk al in het NHD gelezen dat onze dochter Liza de medailles heeft ontworpen, en daar zijn we uiteraard heel trots op.

David van der Welle is actief betrokken bij de organisatie van dit evenement en had aan Liza gevraagd of ze wilde meedingen om een ontwerp te maken, uiteindelijk is haar ontwerp gekozen. Voor meer informatie zie EK Atletiek 2016, er komt nog een filmpje. Liza heeft een opleiding gedaan voor goudsmid, maar omdat in dat vak de banen niet voor het oprapen liggen heeft ze later een switch gemaakt naar het onderwijs als docent handvaardigheid op een VMBO en HAVO in Purmerend.

Ze ontwerpt en maakt nog regelmatig sieraden, maar dat is voornamelijk hobby, zie [www.lizameijer.nl](http://www.lizameijer.nl)

Ook gaat er deze week een groep vaste Nova vrijwilligers een bezoek brengen aan het EK, daarover een verslag in de volgende Noviteit.



## *Stoelen*

De oplettende leden die regelmatig op de baan komen moet het zijn opgevallen dat op het terras nieuwe stoelen staan. De oude stoelen hadden hun beste tijd gehad, van de 24 stoelen die we ooit hadden waren er nog maar 8 over, vooral de laatste tijd begaf de een na de andere stoel het.

In eerste instantie denk je nog dat ze worden gebruikt voor andere doeleinden dan er gewoon op te zitten. Maar toen ik zag dat Erik T. er op ging zitten en er al iets ging breken, was het duidelijk dat het tijd werd voor nieuwe stoelen, bovendien kunnen er ongelukken mee gebeuren en dat moet je voor zijn. Deze stoelen vonden we via Google op een site van Euro Seats in Alkmaar, een bedrijf dat handelt in tweedehands terras- en horeca meubelen, daar staat een massa van allerlei soorten stoelen waarmee je twee voetbalvelden mee kan volzetten.

Ze zijn meer solide dan de vorige en passen qua kleur mooi bij ons clubgebouw.

## *NK atletiek*

Tijdens de onlangs gehouden NK in Amsterdam hebben Manon Kruiver en Linda Hurkmans weer goed gepresteerd, Manon won goud op de 1500 mtr. en zilver op de 800 mtr. Linda was een van de favorieten maar miste nog wat ritme en moest genoegen nemen met zilver, wat ook een prima prestatie is. Bij deze wil ik jullie feliciteren namens de hele vereniging. Meer informatie over de NK is te vinden op de site.

De voorzitter,

Piet Meijer

# Rijpernieuwttjes

Heel onlangs was ik op bezoek in Warmenhuizen. Bij de wielerronde, georganiseerd door de SIS, mocht ik optreden als EHBO'er. Samen met wat collega's van mij bemannen wij een post bij de finish aan de Veilingweg. Dat is bij het mooie autobedrijf van Jonker. Ook rijden wij, als een soort van bezemwagen, achter het peloton fietsers aan. Wij worden keurig verzorgd door de SIS en ik vind het eigenlijk wel leuk om erbij te zijn. Meestal moeten we wel aan de bak, want valpartijen horen immers bij het wielrennen. Deze zondag zijn de spullen echter, voor het eerst, in de tas gebleven. Er waren twee lichte valpartijtjes, waarbij de beide renners zelf weer opstonden en hun weg vervolgden.

Wielrenners zijn vaak stoere mensen, die, meestal, alleen oog hebben voor hun fiets. Doet mijn fiets het nog, is vaak de eerste vraag. Ik heb weleens opgemerkt, dat een fietsenmaker misschien beter in de bezemwagen zou passen dan een EHBO'er. Complimenten voor de SIS voor de organisatie van dit evenement, waar toch veel mensen naar kwamen kijken. Het was gezellig druk bij start en finish aan de Veilingweg. En ook wat plaatselijk succes met Dex Groen op de derde plek. En wat ging het snoeihard de eerste ronden bij de amateurs. Moos Dekker kon ze in de auto amper bijhouden.

En dan de prachtige sportweek van Warmenhuizen e.o., gehouden eind mei en begin juni. Ik mag bij de heren het team van De Doorbraak coachen. En wij verdedigden de eerste plek van vorig jaar. Voor mijn team begon het evenement een tikje pover (ik durf het amper te tikken, kijkend naar het eindresultaat). Hollandia T kon nog promoveren en twee teamleden spelen in het eerste team. Verder moest er een op cursus en die haakte de meeste dagen ook af. En we kregen een blessure en een zieke. Maar

we kregen wel elke dag een team van zes man op de been en daar gaat het om. En fanatiek dat ze dan zijn en dat past wel bij mij. Ik wil graag winnen, maar kan gerust ook wel tegen mijn verlies. Alleen dan wel na een mooie strijd. De touwtrekfoto laat een beetje zien, wat ik bedoel. Die strijd zie ik bij alle teams terug en dat maakt het een prachtig feest. De sportiviteit wordt niet uit het oog verloren en dat is heel fijn.



© Gerard Botman

En dan hebben we het nog niet eens over de derde helft. De nazit in de horecagelegenheid, waar gesport werd. Na een spannende strijd mochten wij de beker en de wisselbeker mee naar huis nemen. Maar de teams met de jongere spelers komen eraan. Veel aanwas van jonge sporters, ook met teams uit Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Dit gaat beslist zwaar worden in 2017, maar wij gaan er weer voor. Een grote pluim voor de organisatie en de vele vrijwilligers.



Zoals gemeld in de laatste Noviteit waren wij met Koningsdag in Polen, in de prachtige stad Krakow. Het is inderdaad een stad, dat de moeite waard is om te bezoeken. De oude binnenstad is vrij klein, je kunt er omheen lopen door een smal park. Er zijn een aantal gebouwen de moeite waard om te bekijken en om binnen te gaan. De mensen zijn vriendelijk en eten en drinken kost heel weinig.



Foto: Gerard Botman

Verder zijn er in de buurt uitstapjes te maken. Auschwitz en Birkenau kan je in een uitstapje gaan zien. Verder is een uitstapje naar de zoutmijnen van Wieliczka een aanrader. En wij maakten de laatste dag een wandeling naar de wijk Podgorze, waar je de Schindlers Factory kunt bezoeken. Wij logeerden in een vrij hippe wijk in Krakow, namelijk in Kazimierz. Hier kon je heel mooi uitgaan. Kortom, wij hebben van onze stedentrip enorm genoten.

De wedstrijd met de G-atleten werd inderdaad een prachtig feest. Wat een enthousiasme van deze geweldenaren. Zij strijden voor de prijzen en, gelukkig, gaan heel veel atleten met een prijs naar huis. Ik zag een jongeman stralen met zijn medaille om z'n nek. Ook hier is een pluim voor de organisatie op zijn plaats.

In juni was ik op een woensdagmiddag ook nog even op bezoek op onze accommodatie. Er was een wedstrijd voor de diverse groepen van de basisscholen. Een aantal jaren geleden kwamen er veel kinderen op deze wedstrijd af. Dat is duidelijk minder geworden. Dat is best wel jammer. Maar desondanks werd er enorm strijd geleverd. Ook hier weer!

Het schooljaar loopt naar het einde. Nog een drietal weken en dan is het zomervakantie. Ik ben in diverse groepen aan het afronden met ook wat uitstapjes. Zo zijn we naar Petten geweest en gaan ook naar het Geestmerambacht. Groep 8 wilde ook graag naar het bos en het strand van Petten, dus dat gaan we dan de laatste week doen.

En bar driftig aan het oefenen voor de Vierdaagse van Nijmegen. 55 km, ik zie er toch wel een klein beetje tegenop. Vooral dat vroeg op (04.00 uur begint het) vind ik niet zo prettig. Dan ben ik aardig uit mijn slaapritme, maar na een paar dagen went dat ook weer.

Ik wens jullie allemaal een fijne zomer toe en een prachtige vakantie, waar jullie ook naar toe gaan. Rust lekker uit!

De mazzel,

Theo Tesselaar

# NOVA's Giganten

Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meeste bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de Giganten, trainend van 18:15 tot en met 19:15 op donderdagavond. Deze week 3 stukjes. Ten eerste over onze eigen georganiseerde competitiewedstrijd. Ten tweede over de competitiewedstrijd bij AV DEM en ten slotte over een opbloeiende liefde tijdens de training.

Lars Dignum

## *Baanwedstrijdencommissie overleeft eerste grote wedstrijd glansrijk*

Vrijdagavond 13 mei was het zover. In het derde jaar dat we deelnamen aan de competitie mochten we een competitiewedstrijd organiseren.

De competitie is ooit ontstaan met enkele clubs uit de regio Groot Amsterdam, de meeste clubs komen nog steeds uit die regio. Des te mooier dat ze eens de A7 overreden om helemaal in het noorden een wedstrijdje te komen doen. Niet alleen voor de Gigantentak van de club was het spannend, ook voor de baanwedstrijdencommissie was het een spannende avond. Voor de 5 man tellende club was het evenzeer de eerste grote wedstrijd die ze gingen organiseren. Alles was eraan gedaan om er een geslaagde avond van te maken.

Wethouder Blonk opende de avond waarna 80 atleten gingen verspringen, kogelstoten en uiteindelijk sprinten. Zeker voor de allerjongsten (<12) is zo'n wedstrijd altijd een lange avond. De commissie had de avond zeer strak gepland om er zoveel mogelijk de gangerin te houden. Onder leiding van David werd er goed gas gegeven en dat werd zeer positief ontvangen door de gastclubs. Naast alle complimenten heb ik één 'kritiekpuntje' gehoord; de balk van de verspringbalk was aan de verkeerde kant geverfd. Als dit de grootste kritiek van de avond is, dan denk ik dat we als club heel trots mogen zijn op de avond zoals die is neergezet. Bij deze dus nogmaals: mannen van de organisatie: Klasse!

In april gingen we al met een recordaantal van 9 atleten naar Amsterdam, dit keer

hadden we nog meer Giganten van onze club aan de start: 11 atleten maar liefst. Sportief konden we ons minder laten gelden dan organisatorisch. Er waren maar liefst 4 4e plekken voor ons. Het kan ook niet altijd mee zitten. Desondanks waren er nog 2 mannen die het podium wel wisten te halen. Willem Backer werd derde in zijn serie sprint, waardoor hij een medaille kreeg. De andere man die met eremetaal naar huis ging was Joey. Bij de jongens <12 wist hij heel knap over de 3 meter te springen. Hij pakte brons met een sprong van 3.06. Deze avond kreeg veel aandacht in de lokale media, benieuwd naar beeldmateriaal? Schagen24 heeft een filmpje van 3 minuten in elkaar gezet, deze is te vinden op onze website.

## *Louai vind zijn favoriete baan in Beverwijk*

In de oorspronkelijke agenda zouden we 3 juni naar Only Friends gaan in A'dam. Helaas kreeg Only Friends het niet voor elkaar om een wedstrijd van dit formaat te organiseren. DEM sprong in en organiseerde de 3e wedstrijd. Niet op 3 juni maar een weekje later mochten we aantreden. Dit kwam ons als trainerskorps zeer goed uit, 3 juni moesten de meesten van ons namelijk de hersens kraken tijdens dammen en schaken op de Warmenhuizer sportweek.

10 juni naar Beverwijk dus. Opnieuw mag ik een recordaantal deelnemers noteren: 10 atleten. Zoveel zijn er nog nooit mee geweest naar een uitwedstrijd. Er waren 2 deelnemers die nog nooit eerder aan de competitie hadden meegedaan: Jordan en Jesse.

In de maanden van de competitie lijken mijn stukjes altijd op elkaar. Vandaag is dat niet



*Met alle mannen op de foto bij AV DEM. Achter: Jesse Rombout, Max, Erik, Willem Backer, Jesse Smit.  
Voor: Jordan, Lars, Willem Rijlaarsdam, Joey & Louai*

anders want wederom mag ik hier vermelden dat Joey prijzen heeft gepakt. Zilver werd er gepakt op de 200, het goud mocht om zijn nek na een worp van ruim 25 meter met bal. Onze nieuw aanwinst Jesse schaatst zijn hele leven al en is daar meer dan eens succesvol mee. Het viel hem dan ook aardig tegen dat hij vanavond geen prijzen wist te pakken. Maar zoals een echte sportman betaamd concludeerde hij: *"Ik moet gewoon meer trainen"*. In de vorige editie meldde ik dat we Max een keer kwijt waren met de training, vanavond waren we Louai een momentje kwijt. Gelukkig niet lang, en dat is heel goed te verklaren. Als je een paar uurtjes met Louai hebt opgeschoten weet je namelijk heel goed wat zijn passie is: zand.

Jesse (de trainer) merkte op dat Louai niet meer bij de groep zat en uiteraard keken we toen meteen naar de verspringbak. Tot onze grote verbazing lag onze zandkunstenaar daar niet in. Opeens ging er een lichtje branden bij ons, om de hoek bij het wedstrijdsecretariaat is een klein speeltuintje met jawel: een zandbak. Een atletiekbaan met een zandbak: voor Louai is niks mooiers.

## *Kalverliefde tijdens de training*

Bij het schrijven van dit stuk is de zomer net enkele dagen van start gegaan. Zonnetje hoog aan de hemel, vrije dagen die ons staan op te wachten en uiteraard veel blote enkeltjes: de zomer is toch het ideale seizoen om je hart open te slaan. Twee van onze Warmenhuizer boefjes leken er ook zo over te denken. Nadat we een warming-up hadden gedaan werd de groep in 3 groepjes verdeeld. Een groepje van 6 man liep richting de verspringbak, maar opeens waren er nog maar 4 over. Bente en Max liepen met zijn tweetjes precies de andere kant op. Bente lekker dicht tegen Max aan, Max met een stevige arm om Bente heen. Ikzelf moest met pijn in mijn hart optreden als *cockblocker* door ze naar de verspringbak te roepen, maar wat zou het fantastisch zijn als de vlinders deze zomer de buikjes van Bente en Max weten te vinden.

Lars Dignum



# Pavel

De eerste prioriteit van de noviteit is dat het clubblad persoonlijk rondgebracht wordt door een van de vrijwillige bezorgers, die dan als het zover is, de fiets van stal halen om de wijk af te werken.

Het gebruik van de auto is hierbij *not done* (niet aan de orde). Er zijn echter een aantal adressen die her en der verspreid liggen in de regio. Deze zijn een prooi voor Piet v.d. Welle, die mede daardoor maar al te graag zijn fietskilometers opvijzeld.

Nu is het zo dat er een lid is die tijdelijk heeft opgezegd, maar wel graag de noviteit thuis bezorgd wil krijgen. En dat is Pavel Pavlovitsj. Werkzaam en woonachtig bij B-Four aan de Heemtweg.

Pavel zijn seizoen zit erop en hij gaat met het verdiende geld weer terug naar zijn eigen land. Nou Pavel, als je je huisadres achterlaat, dan zorgen wij er wel voor dat jij de noviteit in de bus krijgt.

Pavel glimlacht wat nerveus en overhandigt Nel een briefje met het adres. Potvernondedruffel Pavel, dit is nog niet zomaar wat! Daar moeten we eerst met de redactie overleggen. Die wist ook niet zo direkt een oplossing en het probleem werd doorgeschoven naar Piet v.d. Welle. Die na het adres gelezen te hebben, een klein vreugdesprongetje maakte Zijn jaarlijkse fietstocht was nog niet ingevuld. Veertien dagen Frankrijk had hij inmiddels wel bekeken. Dit leek hem wel wat, de noviteit bezorgen bij Pavel Pavlovitsj, aan het Rode Korenplein in het dorpje Jodelahotidjneprdisk in Wit Rusland.

Postcode en huisnummers zijn daar nog niet doorgedrongen. Wel raast de rode pijl, de trein naar Moskou dagelijks dwars door het dorp dat omringd is door eindeloze steppen, honderden hectaren rode korenvelden en de rivier de Berezina. *(Napoleon 1812)*

Deze fietstocht van de Oostzee route stond altijd al op zijn verlanglijstje. Wat is er dan nog mooier als je het kan combineren met het bezorgen van de novakrant.

Bovenlangs door Polen arriveerde hij na twaalf dagen tegen de avond op het Rode Korenplein bij Pavel die vol ongeloof en blijdschap Piet omhelsde op zijn Russisch. Ook Pavels Babouskja (moeder), liet zich hierin niet onbetuigd. De omhelzing was zo stevig dat Piet in ademnood kwam en zich nog net op tijd wist los te wurmen. De volgende dag fietste hij naar Minsk, waar hij per trein de terugweg aanvaardde en precies binnen het ultimatum van veertien dagen weer aan de Sportlaan arriveerde, waar hij getrakteerd werd op een heerlijk glas rode korenwijn. Proost!

Dick Smit









# Pietpraat

Ja, dit praatje is af en toe net een vervolg verhaal. Ik sloot de vorige keer af om naar de accommodatie te gaan om Marian Robert te feliciteren met haar Koninklijke Onderscheiding.

Nu het werd een heel gezellige happening met uiteraard een stralende ridder. Ja daar is geen vrouwelijke vorm van volgens mij. Uiteraard was daar ook de slagwerkgroep van harmonie DSV bij. Naast Nova ook een kindje van Marian en ze kan zich dan ook lekker uitleven op de trommels. Weer iemand binnen de Nova-gelederen met een erkenning voor het vele werk dat ze als vrijwilligers in de gemeenschap doen. Insiders weten wat het soms een moeite kost om zoiets geheim te houden voor de betrokkene. En dan ook nog zorgen dat de betreffende persoon op de bewuste dag naar de goede locatie wordt gedirigeerd. Zonder afbreuk te doen aan het fenomeen van de erkenning van zoveel inzet voor de gemeenschap is de geheimhouding vooraf soms wel eens een hele "poppenkast" en moeten er allerlei listen worden verzonnen om de uitverkorene op het juiste tijdstip op de juiste plaats te krijgen. Ik heb soms de indruk dat een aantal mensen het toch wel weten als ik zie hoe netjes opgedoft de mensen komen opdraven.

Wat heeft dit met Nova of atletiek te maken? Niets natuurlijk, alleen was Marian zomaar de aanleiding voor deze wat kritische opmerking van mij.

Dat is allemaal alweer een hele tijd terug. Er is daarna nog zoveel meer gebeurd als ik denk aan de wedstrijd van het Heer en Meester circuit met een goede deelname. Verder niet te vergeten de Sportweek met op maandagavond een atletiekprogramma. Hoewel Nova heel vaak een abonnement op mooi weer heeft was dat deze keer niet zo. Het begon allemaal prima, maar regen en vooral onweer kwam toch iets te vroeg op deze avond. Jammer maar helaas, het volledige programma kon niet voor alle groepen worden afgewerkt.

Ook de Rabo-fietstocht leek in het water te vallen, maar gelukkig werd het op tijd droog en konden we met twee ploegen starten. Ik deed voor spek en bonen mee. Hoewel ik me op dringend verzoek van de voorzitter tijdig had aangemeld was dit niet goed door gekomen met als gevolg dat ik het 11e wiel aan de wagen werd. Toch sympathiek dat ik evengoed mocht genieten van de koffie met appeltaart in De Hut in Noord Scharwoude. Een niet onbekend plekje voor

mij want Agaath woonde, voordat ze met mij in de boot stapte, in de Spoorstraat. Als we een fietstochtje maken en we komen in die buurt weet ik het al, even door die straat langs haar ouderlijk huis. Ziet er nog net zo uit als 53 jaar terug.

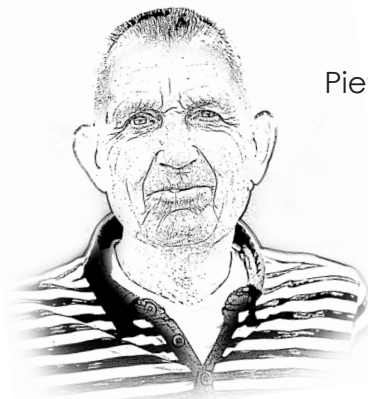
Dan de afgelopen zaterdag de wedstrijd van de C/D competitie. Voor het eerst de organisatie van een juniorenwedstrijd. Ervaring met cross en pupillen hebben we inmiddels, maar dit was toch weer heel wat anders. En dat met een geheel nieuwe baancommissie. Nu ze verdienen een dikke pluim. Het wedstrijdterrein was prima verzorgd. Het tijdschema liep goed en hoewel de commissie dat niet zelf in de hand had waren de weergoden ons ook gunstig gezind. Er werden prima prestaties geleverd. Dat geeft mij nog wel wat werk want op verzoek van de baancommissie blijf ik de baanrecords nog een tijdje bijhouden. Aan de slag dus. Ik weet niet of het mij nog lukt om van nieuwe records in deze uitgave van Noviteit melding te maken, maar anders zeker de volgende keer.

Want ja er is soms nog meer te doen, ook voor een niet meer werkende. De zomer is net begonnen, maar ook andere evenementen na de zomer vragen alweer aandacht. Eind september de Nova-Kompas wandeltocht. Niet vergeten hoor.

Ook de Boerenkoolloop op 6 november vraagt alweer aandacht. Deze keer voor het eerst zonder halve marathon gelet op de mindere belangstelling voor deze afstand. Het aantal lopers op de 5 en 11 km. neemt daarentegen steeds meer toe evenals het aantal wandelaars. Organisatorisch wordt het dus wel iets gemakkelijker. Zie voor meer info de inmiddels bijgewerkte site van Nova. Zo blijven jullie op de hoogte en natuurlijk tijdig inschrijven hoor. Bij 1000 deelnemers is het vol. Ja daar droom ik van. Dit jaar maak ik geen lange fietstocht, dus daar heb ik de volgende keer geen verhaal over. Wat dan wel? Ik weet het nog niet. Allemaal een prettige vakantie.

Groeten,

Piet van der Welle



# Het genot van de lange adem

In de regel begint het onschuldig. Je hebt besloten om hardloper te worden en trekt de specifieke schoenen ervoor aan. En daar ga je al. Na een voorzichtig begin en een later iets te enthousiast stuk ligt je grens bij een kilometer of drie. Toch ga je door en van lieverlee voelt het steeds geriefelijker aan. Na verloop van tijd kan je het zonder te stoppen en wordt het rondje steeds groter. De aansluiting bij een club gelijkgestemden werkt als een katalysator en met het toegenomen loopplezier gaat het gemak en de efficiëntie van het lopen met sprongen vooruit. Als conditie geen probleem meer is, dan wordt de afstand de uitdaging.

Grenzen zijn er om te verleggen, maar waar ligt de grens? Als de geest het wil is er veel mogelijk. Getrainde sporters kunnen vaak meer dan ze denken, maar iedereen is begrenst.. En kunnen of willen zijn twee dingen. Voor doorzettingsvermogen is er terecht waardering. Dan maakt het niet uit of het vermogen is om de 100 meter af te raffelen, de speer door de lucht te laten klieven of bij het polsstokspringen over ongekende hoogte te gaan. Die waardering heb ik voor alle onderdelen. Mijn eigen kunnen ligt echter niet bij de alle atletiekdisciplines, maar vooral bij het lopen van langere afstanden. Aan mijn marathons heb ik stuk voor stuk dierbare herinneringen overgehouden. Vijftig kilometer of bijvoorbeeld de 60 van Texel kan me overigens niet bekoren, dat vond ik echt te gek. Persoonlijk vind ik dus 42 km wel voldoende ver qua lopen. Ultralopen zijn niet aan mij besteed, toch ging ik gek genoeg wel eens verder, maar in dan combinatie met andere sporten. In 1993 deed ik eens mee aan de Iron man, een hele triathlon.

Het frappante is dat het duurvermogen om verder te gaan me bij de triathlon wel aantrok. Het is de variatie die het hem doet. Andere disciplines en spiergroepen maken het makkelijker om uitputting uit te stellen en toch lekker bezig te blijven. Als triatleet vond ik dat je pas echt een triatleet was als je eens de hele triathlon gedaan had. En omdat ik dacht dat ik het kon gaf ik me op voor Almere. Het bleek die zomer een flinke uitdaging vanwege de aanhoudende slechte weersomstandigheden. Wanneer ik met mijn trainingsmaatje 's avonds naar het onverwarmde natuurbad ging dan waren we vaak de enigen en bleef het bad speciaal voor ons open. We konden dan onze gang gaan totdat we blijkbaar voldoende afgekoeld raakten. Nadat we warm omgekleed de poort doorgingen dan liep de medewerker van het bad met ons mee om meteen af te sluiten. Veel had ik weliswaar niet gezwommen aan het fietsen en hardlopen kon het niet liggen. Afgetraind leefde ik naar de wedstrijd toe.

Vanwege de vroege start had ik ervoor gekozen om bij een gastgezin in Almere te overnachten. Hierdoor kon ik de avond tevoren ook nog even de wedstrijdbespreking van het NK triathlon meepakken. Ik had namelijk goede hoop dat het zwemonderdeel ingekort zou worden vanwege het koude water. Inderdaad werd er volop ingegaan over de gevaren van het koude water. Het risico van onderkoeling moest niet onderschat worden. De spanning was voelbaar in de volle zaal. Er waren genoeg deelnemers die voor een de gehele afstand bij het zwemmen gingen. Anders doe je een hele met een ingekort zwemonderdeel, dat kon toch niet de bedoeling zijn als je een hele wilde doen? Toen kwam het hoge woord eruit: de afstand van het zwemonderdeel werd ongewijzigd gelaten. Groot applaus volgde en ik klapte gewoon mee... Uiteraard zag ik het meeste tegen het zwemmen op, daarna kwamen de onderdelen waar ik beter in was. Gelukkig kon ik een wetsuit met lange mouwen lenen van mijn trainingsmaatje met de juiste maat. Mijn eigen pak zonder mouwen zou minder gunstig uitpakken. Na het zwemmen konden we onder een grote warme buitendouche. Wat een verademing was dat na het schijnbaar oneindig durende zwemgedeelte. Onder die douche vroeg een vrijwilligster bezorgd aan me of het wel ging. Blijkbaar was ik toch wat blauw aangelopen. Het verraste me want mijn gevoel was er juist een van opluchting, want bij de volgende



onderdelen kon het alleen maar beter gaan. Dat was echter nog voor het ongeluk. Bij een hele is een snelle wissel naar het fietsen minder relevant dan bij de reguliere kortere triatlons, vond ik. Ruim nam ik de tijd om me om te kleden en mijn gloednieuwe fietsjasje aan te trekken wat ik speciaal aangeschaft had omdat er onderweg regen verwacht werd. Vervolgens was ik klaar voor de 180 km door de weidse Flevopolder. Althans, net toen ik goed op gang was dook er een jochie tussen de dranghekken door. Voor uitwijken was er geen ruimte en voor 'Ho!' roepen of remmen was het te laat, we knalden tegen elkaar aan. Het jongetje brulde het uit. Hij zou toch niets gebroken hebben?" was mijn eerste gedachte. Zelf was ik vooral op mijn dijbeen gevallen, mijn duim lag open en mijn spiksplinternieuwe jas was open gescheurd. "Dat was een korte hele.", flitste zonder emotie door me heen, ik was meer bezorgd om dat hartverscheurend huilende jongentje. Doorgaan leek geen optie. De racefiets zag er niet goed uit met een scheef stuur. Twee goede bekenden die toevallig in het publiek zaten waren mijn redding. Zij zagen het gebeuren en vonden dat ik door moest gaan. Alles scharnierde gelukkig nog bij mij en ook bij het jongentje trouwens. Het stuur werd rechtgezet. "Doorgaan!" kreeg ik mee. Intussen vroeg de moeder van het jochie om mijn gegevens, maar ik moest inderdaad door. "Schrijf mijn startnummer maar op dan komt het wel bij de finish" zei ik. Achteraf heb ik er bij navraag niets meer van vernomen, terwijl ik me nog zo druk maakte om dat jochie! En mijn jas was wel mooi naar de Filistijnen!

De mannen duwde me op weg en daar ging ik de polder in. Flink wat lege bidons, bananen, krentenbollen en buien verder kwam ik met een acceptabel tempo van zo'n 30 km per uur bij het wisselpunt naar het lopen. De ongemakken van de valpartij waren vooralsnog beperkt. Harder fietsen had gekund, alleen is dat niet verstandig wanneer er een lang looponderdeel nog op je staat te wachten. Dat toetje is normaal mijn ding. Maar wat kwam ik nu toch slecht op gang. Door de val en de buien onderweg was het dijbeen waar ik op geklapt was stijf geworden. "Dit gaat heel lang duren", dacht ik bij mezelf. En het zag er ook niet uit. Tot overmaat van ramp kwam de vader van het gastgezin naast me fietsen om me aan te moedigen. Al was het nog zo goed bedoeld, nu was ik uit mijn doen en ik wilde hem niet belasten met mijn lijdensweg. "Het gaat niet, laat mij maar alleen", gaf ik aan hem door.



Alleen ging ik door, ik moest het zelf doen, het was mijn eigen missie. En warempel, in plaats van slechter ging het stukje bij beetje beter. Vanaf vijf kilometer werden de benen warm, de stijfheid verdween als sneeuw voor de zon. In toenemende mate kwam ik in mijn element en kon ik het tempo opschroeven. Ander triatleten, die me eerder achteloos voorbij gegaan waren kwamen weer in beeld en de inhaalrace werkte bevrijdend. Verder doorversnellen was er halverwege de marathon niet meer bij Maar waar anderen stil vielen daar ging ik door in een behoudend tempo. 'Als je gaat wandelen dan ben je gezien', wist ik. Dan ben je te vermoeid om weer op gang te komen. De krachten had ik goed verdeeld en mijn energiehuishouding was goed, zodat op enig moment de finish in zicht kwam binnen een voor mij vooral bepaalde streeftijd van 12 uur. Kortom; missie geslaagd, I did it!. De kleedkamer was vol mixed emotions. De ijzeren mannen waren stuk voor stuk trots en voldaan dat de zelfgekozen beproeving doorstaan was. Het smaakte echter niet naar meer bij de atleten. Het was wel welletjes. "Dit doe ik dus nooit meer!" en "Dit was echt de allerlaatste keer!" kreeg ik te horen. Stilletjes dacht ik bij mezelf: 'Volgend jaar doe ik weer mee.'

Ruud Doodeman



# Juniorencompetitie 2016



Eind December 2015 begonnen de voorbereidingen voor de zomercompetitie. Hoeveel ploegen gaan we aanmelden? We besloten te gaan voor 1 team junioren D jongens en 1 junioren D meiden. 1 team junioren C jongens en 1 team junioren C meiden. Verder nog 1 team B junioren jongens. In overleg met de B- en A junioren meiden hadden we besloten dat de meiden dit jaar ingedeeld zouden worden in het senioren dames-team. Tevens hadden 3 B junioren jongens zich aangemeld om ook extra bij de senioren-heren teams mee te willen doen. Bij het B junioren team konden we eveneens rekenen op enkele C junioren om het team compleet te maken.

We hadden dit jaar enkele atleten die nieuw waren bij NOVA en graag aan de competitie mee wilden doen. Te weten Anna Goossens (B junior), Fleur Blom (D junior) en Quinty Wijngaarden (D junior). En er waren enkele atleten die dit jaar junior waren geworden. Voor hun was het ook deels nieuw. Ian Tesselaar (D junior), Ivan Fontijn (D junior), Joost Emmaneel (D junior), Mart Pronk (D junior) en Femke Wabeke (D junior).

Dit jaar moesten de C/D ploegen naar AV Noordkop Den Helder, AV HERA Heerhugowaard en als afsluiter bij ons eigen NOVA. De B junioren naar AV23 te Amsterdam en AVHERA in Heerhugowaard.

Doordat we de clubavond hebben ingevoerd voor de junioren op maandagavond hebben alle atleten zich goed kunnen voorbereiden op hun eigen onderdeel. De clubavond is een training van 1,5 uur waarbij er een hele groep trainers aanwezig is die allen een technisch onderdeel training geven (werponderdeel, springonderdeel, looponderdeel). De atletiekunie had besloten om dit jaar enkele nieuwe onderdelen in te voeren bij de C junioren, te weten 150 mtr. sprint en 300 mtr. horden. Hier is dan ook aandacht aan geschonken tijdens de clubavond. Voor de B junioren hinkstap en polsstoktraining. Doordat de atleten elke maandag een onderdeel kunnen kiezen ontdekken ze waar ze talent voor hebben en uiteraard welk onderdeel ze leuk vinden om te doen.

Mede dankzij deze clubavond en de inzet van alle atleten hebben we een mooi seizoen gedraaid. Er zijn mooie persoonlijke records gehaald. Nieuwe talenten ontdekt. Alle uitslagen zijn te vinden op onze site. Ik heb erg genoten van alle wedstrijden. Het waren gezellige dagen. Mooi om te zien hoe iedereen elkaar aanmoedigt. Helpt met uitmeten van passen, tips, even een tussentijd klokken. Kortom iedereen heeft aandacht voor elkaar. De afsluitende C/D wedstrijd bij NOVA met als spektakel de 300 mtr. horden was goed verlopen.

De trainers van de clubavond bedankt voor de inspirerende trainingen dit seizoen. De ouders wil ik ook bedanken voor het vervoer van de atleten naar de wedstrijden, ploegleiderschap en jury-taken.

Ik wil iedereen alvast een mooie zomer toewensen en na de zomer gaan we weer lekker trainen.

Een trotse trainer,

Carol Rademakers

# Fair de Marlequi

## Pompoen- en sfeermarkt

17 en 18 september van 11.00 uur - 17.00 uur

- Ruim 50 kramen in de creatieve tuinkas
- Vele pompoenen en kalebassen
- Activiteiten in en om de kas
- Open huis Restinns
- Inloopworkshops met medewerking van Groei&Bloei {afdeling Alkmaar}
- Beide dagen live muziek



*Kinderen gratis entree. Volwassenen € 1,50*



De pompoenenboet op Tuinderij de Marlequi is van 1 september tot 11 november elke middag geopend. Van 1 april tot 11 november kunt U bij ons terecht voor al uw kinderfeestjes, familie-, vrienden-, of bedrijfsuitjes.



Like ons op Facebook voor leuke nieuwtjes en acties!

# Toppers van Toen

## *Tineke Hidding*

Laatst was ik jarig. Mijn verjaardag valt samen met die van Mieke Telkamp. Mieke werd dit jaar 82. Veelal komt dan de vraag wie in vredesnaam is Mieke Telkamp. Voor de jongeren onder ons, Mieke was zangeres, bekend van het lied "Waarheen waarvoor". Veel bij begrafenissen gedraaid. Dus wil je niet weten. Met de C/D competitie kwam ik Tineke Hidding tegen. Haar prestaties staan in dit artikel vermeld. Van de jongelui kende bijna niemand haar. Dus dacht ik "mooi voor de toppers van toen."

### *Jantien Johanna Alida (Tineke) Hidding* (Deventer, 28 juli 1959)

Is een voormalige Nederlandse atlete, die gespecialiseerd was in de meerkamp. Naast een sterk meerkampster was ze ook succesvol op het verspringen en hordelopen. Ze nam voor Nederland tweemaal deel aan de Olympische Spelen, maar veroverde bij die gelegenheden geen eremetaal.

### *Biografie*

*Begonnen op moeders verjaardag.*

Hidding meldde zich als negenjarig meisje aan bij de Deventer atletiekvereniging Daventria, op haar moeders verjaardag ("dat zal ik nooit vergeten"). Ze vond alle disciplines die ze van A-pupil tot C-junior kreeg voorgeschoteld, leuk. Al was het behelpen. Tineke: "Daar heb ik als kind echt een geweldige tijd gehad. Die vereniging, allemaal hele leuke mensen. Terwijl er natuurlijk niks was, hè. Ik ging bijvoorbeeld krachttraining doen in een verwarmingsketelhalletje. Het was er bloedheet, met een cementen vloertje en een paar van die gewichten. Absurd, als je er nu aan terugdenkt. Maar zo ben ik begonnen. Je kroop onder het hek door bij de atletiekclub om te trainen. Dan heb ik het dus over een sintelbaan. Ik heb heel lang op sintelbanen getraind."

### *Stiekem trainen op Papendal 78*

Kunststofbanen waren in de jaren zestig in Nederland een onbekend fenomeen. Nadat in 1971 op Papendal de allereerste kunststofbaan was geopend, ging Tineke Hidding bij haar vader achter op de bromfiets helemaal van Deventer naar Arnhem om naar die baan te kijken. Later, toen ze achttien was en ze een eigen autootje had, zou ze er vaak stiekem trainen. In die periode was zij voornamelijk op zichzelf aangewezen, want haar toenmalige jeugdtrainer, Arend Karenbeld, was vanwege zijn werkzaamheden inmiddels naar Groningen verhuisd, al ging ze in de vakantieperiodes nog wel eens bij hem trainen. Zelf vindt ze, dat dit voor haar niet zo'n gunstige periode is geweest, omdat ze een type was dat per training iets wilde bereiken.

"Als ik voor een training dacht: ik wil die afstand springen, dan ging ik pas naar huis als ik dat gesprongen had." Desondanks verzamelde Hidding vanaf haar vijftiende acht jeugdtitels, waaronder als zeventienjarige haar eerste vijfkamptitel. Twee jaar later werd zij op diezelfde vijfkamp voor het eerst kampioene bij de senioren. Hierdoor werd ze geselecteerd voor de centrale trainingen, waar ze in contact kwam met Wil Westphal, die toen bondstrainer was.

### *Van Deventer naar Alkmaar*

Na haar middelbareschooltijd ging Hidding bij een uitgeverij werken. "Heel kort maar, want ik dacht: ik wil eigenlijk topsporter worden. Toen heb ik ervoor gekozen om naar Alkmaar te verhuizen en bij Westphal te gaan trainen", vertelt ze. "Ik was 22 en heb me vanaf toen echt helemaal fulltime met mijn sport beziggehouden." De eerste tijd woonde ze in een zomerhuisje, later kreeg ze een woning toegewezen in Alkmaar. En met de ondersteuning die zij vanaf haar 23-ste kreeg van NOC\*NSF, kon ze zichzelf vrij snel redelijk bedruipen. Het was het begin van een uiterst succesvolle periode.

### *Eerste nationale records*

In 1981 werd bij de vrouwen de zevenkamp ingevoerd, de opvolger van de tot dan gangbare vijfkamp. Nadat meervoudig meerkampkampioene Sylvia Barlag op dit nieuwe onderdeel eind mei in Roosendaal de eerste nationale titel had gegrepen en met een totaal van 5778 punten het eerste nationale record had gevestigd, toonde Hidding nog geen maand later aan, dat zij zich in deze nieuwe meerkampvorm goed thuis voelde. Tijdens een meerkampinterland tegen Italië en Denemarken kwam zij in Forlì tot 5842 punten, ruim 60 punten meer dan de score van Barlag. Het was al haar tweede nationale record dat jaar, want tijdens het indoorseizoen had zij in januari ook het indoorrecord op de vijfkamp, met voor het eerst de 800 m in plaats van de tot dan toe gebruikelijke 600 m, op 4300 punten gesteld, ruim boven de door de KNAU gestelde recordlimiet.





## Veelbelovend EK-debuut

In 1982 kwam Tineke Hidding op de zevenkamp echter pas goed op dreef. Eerst verbeterde zij tijdens de Hypo-Meeting in het Oostenrijkse Götzis haar eigen nationale record door dit met een totaal van 5907 punten als eerste Nederlandse boven de 5900 punten uit te tillen, om daar vervolgens half augustus in Veldhoven nog eens 25 punten aan toe te voegen. Die prestaties boden intussen zoveel perspectief, dat de KNAU besloot om de zich snel verbeterende meerkampster uit te zenden naar de Europese kampioenschappen in Athene in september. Het bleek een goede zet. In Athene steeg Hidding boven zichzelf uit. Hoewel zij kansloos was voor het gevecht om de medailles, was haar negende plaats in het eindklassement en een nationale recordscore van 6016 punten, alweer haar derde dat jaar op de zevenkamp, waarmee tevens was voldaan aan de limiet voor de wereldkampioenschappen van 1983, een veelbelovende prestatie voor de op internationaal niveau debuterende Nederlandse.

## Deelname aan eerste WK ooit

In 1983, het jaar van de eerste wereldkampioenschappen ooit, zette Tineke Hidding de eerder ingezette stijgende meerkampster voort. Aan het begin van het baanseizoen verbeterde zij zich voor het tweede achtereenvolgende jaar tijdens de Hypo-Meeting in Götzis. Ditmaal kwam zij er op de zevenkamp tot 6031 punten, alweer ruim 120 punten meer dan het jaar ervoor en dus ook weer een nationaal record. Vervolgens eindigde zij op de WK 1983 in Helsinki op de zevenkamp op een achtste plek met 6155 punten, haar zesde en – naar later zou blijken – laatste verbetering van het nationale record. In goed twee jaar had zij de beste Nederlandse score ooit met meer dan 300 punten opgeschroefd. Bovendien had Hidding inmiddels wel voldoende aangetoond, dat zij in staat was om op het juiste moment te pieken.

## Zevende op OS 1984

Op een achtste plaats in Helsinki volgde op de Olympische Spelen van Los Angeles in 1984 zelfs een zevende. Hoewel zij in haar totaalscore iets achterbleef op die van Helsinki het jaar ervoor, was dit misschien wel haar beste internationale prestatie. Ze kampte op dat moment al enkele jaren met een blessure in haar bovenarm, waardoor deze van tijd tot tijd uit de kom schoot. Het speelde haar parten bij het speerwerpen. Bovendien was ze in Los Angeles, na een snelle 100 m horden in 13,70 s, bij het hoogspringen door haar voet gegaan, waardoor zij op dit nummer bleef steken op 1,74 m. Die voet bezorgde haar verder nadeel bij het speerwerpen en stond vervolgens ook een optimale prestatie bij het verspringen in de weg. Hierop kwam zij nu tot 6,35, terwijl er meer in had gezeten. Een afsluitende 800 m in 2.12,84 bezorgde haar een uiteindelijk puntentotaal van 6147 punten. "Als alles volgens verwachting was gegaan had ze 150 punten meer gescoord", aldus haar trainer Wil Westphal. Waarmee ze niet zevende, maar vierde zou zijn geworden.

Tineke Hidding verzamelde gedurende haar atletiekloopbaan niet minder dan 29 nationale titels en verbeterde in de periode van 1981 tot 1983 in totaal tien Nederlandse records. Het nationale record bij het verspringen had zij met 6,61 gedurende zeven jaar in handen en op de indoorvijfkamp was zij zelfs twintig jaar onafgebroken recordhoudster, totdat Karin Ruckstuhl haar laatste record op dit onderdeel, dat zij in 1990 op 4572 punten had gesteld, in 2004 afhandig maakte.

Jos de Groot

# Jong Blauw News

## Het Nova 'Bitterbal'

Maanden van te voren was het al aangekondigd: het befaamde Nova 'bitterbal'.

Op vrijdag 20 mei was het dan eindelijk zover, alles was tot in de puntjes voorbereid. Bram B had de muziek en de promotie geregeld, Matthijs de G zou een verrassing voorbereiden voor de inwendige mens. Tot het allerlaatste moment werd geheim gehouden welke lokale specialiteit er die avond zou worden geserveerd.

Kosten nog moeite werden gespaard, verlengsnoeren werden uitgerold, grote jerrycans met vloeistof werden binnengebracht en Matthijs de G smokkelde verdachte witte dozen het Nova terrein op. Nog steeds had geen van de aanwezigen een idee over hetgeen wat zij voorgeschoteld zouden krijgen.

De aanwezigen atleten begonnen een vermoeden te krijgen over de lekkernij toen Matthijs de G vanaf de bestuurskamer ballen begon te werpen in metalen bak met frituurvet erin, door insiders ook wel 'spetterput' genoemd.

Des te groter was de verrassing enkele minuten later toen de bitterballen op mysterieuze wijze waren veranderd in een partymix met mini fri, mini kro en mini kipn. Desondanks waren de gelukkige aanwezigen zeer content met de aangeboden lekkernij.

'Ja ik ben eigenlijk nooit goed geweest in balwerpen' aldus chef frituur Matthijs de G.

## Competitie wedstrijd 2

Op 29 mei, een ongelukkige datum (eerste dag sportweek), was de tweede competitiewedstrijd in Heiloo. Deze wedstrijd was voor de dames het kantelpunt van de competitie nadat er boven verwachting was gepresteerd. Bregje D. en Amber H. stegen boven zichzelf uit op de 400mH en hinkstap-springen. Ook kreeg het team versterking van Laura B. die de 400m en 800m wist te winnen. Hiermee was het puntenfeest compleet. Helaas kon Laura B. de derde wedstrijd niet meedoen, maar kreeg het team hulp van Manon K. die iedereen op zowel de 400m als de 1500m iedereen van de baan weggevaagd heeft. Laura en Manon, bedankt voor jullie bijdrage en we zien jullie graag bij de promotiewedstrijd 18 september!

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

## De pluim van de maand

De pluim gaat deze maand naar vice-voorzitter van de JB-Fanclub: Joop Nota. Zeker een keer in de maand voorziet zij de atleten van Nova na de training van een heerlijke kop koffie of thee. Onlangs gaf Joop aan dat zij de schrijfstijl van de het JB News 'grappig' en 'verrassend' vindt. Wij willen Joop hartelijk danken voor het compliment, dat vinden wij leuk om te horen! Mochten wij nog een gastcolumnist zoeken voor de volgende editie, mogen we dan bellen?

## NK Atletiek

In de aanloop naar de EK vonden de NK plaats in het Olympisch Stadion. Voorlopig voor het laatst, want volgend jaar vinden de NK plaats in Utrecht. Hopelijk is er dan wel meer publiek dan atleten. JB-atletes Linda en Amber H traden op zaterdag aan om over een latje te springen (zonder stok). Zij sprongen respectievelijk 1.60 en 1.73. Dit leverde Linda een zilveren medaille op. Gefeliciteerd! Manon K snelde naar een gouden medaille op de 1500m. Voor veel atleten stond dit NK in teken van limieten voor de EK of Rio. In een fijn zonnetje moedigden JB-ers Bram B en Tijs H, aangevuld met de Nederlands Kampioen verspringen bij de vrouwen, de atleten aan. Op zondag, Hugo V-dag, werd de Fitte vriendin van Hugo, met drie andere Fitte meiden, 2<sup>e</sup> op de 4 maal 100m (met stokje). Dit tot genoegen van vader V, John. Het was een mooi V-dagcadeau voor familie V. Ook Manon moest weer aan de bak. Dit maal op de 800m, wat haar een nieuw PR en een zilveren medaille opleverde.



**Jaap Wassenburg**

Mijn pluim deze keer gaat naar Jaap Wassenburg, de trainer van Noordkop. Altijd was hij aanwezig op de competitie, begeleidde zijn teams, maar ook andere regionale atleten konden voor advies bij hem terecht, of voor een gezellig praatje al dan niet over atletiek. Iedereen die hem kon op de atletiekbaan kon rekenen op een stevige handdruk en als je het goed gedaan had een flinke klop op de schouder. Ook bij hem op de training in Den Helder waren met enige regelmaat Nova-leden welkom. Zelf zou ik onlangs langs gaan om het kogelslingeren te oefenen. Helaas is Jaap vrijdag 24 juni op 66 jarige leeftijd komen te overlijden.

We zullen Jaap missen. *Matthijs*

**Seniorencompetitie Wedstrijd 3**

Zondag 26 juni was het tijd voor de derde competitiewedstrijd voor de senioren. Deze wedstrijd werd gekenmerkt door de nieuwe onderdelen kogelslingeren en 4x400m estafette. Van tevoren was bekend dat dit voor de meeste clubs een lastig pakket zou worden. Met name bij het kogelslingeren bij de mannen van NOVA is nog wel enkele tientallen meters ruimte voor verbetering. Bij de vrouwen ging het boven verwachting goed, waar Sara P. een flink nieuw pr wist te slingeren met een afstand die alle NOVA-mannen overtrof. Aan het eind van de dag was het tijd voor de 4x400m. PL Bram B. en PL Sara P. hadden samen maar liefst twaalf slachtoffers gevonden. Terwijl de vrouwen hun overwinning vierden, wonnen de mannen hun serie. Deze dag werd afgesloten met een DSQ op de 4x400m voor de vrouwen. Dit bleek echter geen voldoende sabotage te zijn om ze weg te houden van de promotiewedstrijd. De betreffende scheidsrechter die deze poging tot sabotage deed, hoeft geen uitnodiging bij de NOVA-wedstrijden te verwachten, aldus Matthijs de G.

Tot 18 september!

**Cheer Chart**

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

1: Promotiewedstrijd senioren competitie, 18 september,  
Locatie nog onbekend

2: EK atletiek, 6 t/m 10 juli, Amsterdam

3: 4<sup>e</sup> Heer en Meester circuit instuif, 15 juli, S.A.V.  
Grooteboek

4: 2<sup>e</sup> Zomeravond instuif, 29 juli, A.V. Trias Heiloo

5: 5<sup>e</sup> Heer en Meester circuit instuif, 2 september, A.V. Hera Heerhugowaard

**Blauwe meesters**

Op zaterdag 11 en zondag 12 juni traden maar liefst 3 Nova Masters aan in de strijd om het Nederlands Kampioenschap. Helaas moest Dirk Jan G. dit maal verstek laten gaan. Op dag één trad Matthijs de G. aan op de onderdelen 400m en 110mH bij de mannen 35+. Na een uitstekende vierde plaats op een goed bezette 400m ontbrak de power in de benen, maar werd desondanks beslag gelegd op een zilveren medaille. Hierna was het de beurt aan Martijn J. op een eveneens erg sterk bezette 1500m bij de mannen 40+. Martijn kon lang mee, maar moest zijn meerdere erkennen in o.a. Dokev regiotopper Mark van L. Martijn hoefde zich helaas net niet te melden voor de ceremonie protocollair vanwege een 4<sup>e</sup> plaats, maar het clubrecord scherpte hij wel met enkele seconden aan.

Op dag twee was het voor Matthijs wederom 400m, maar dit maal stonden er hekjes in de weg. Technisch ging het minder, maar het CR werd met 7 honderdsten aangescherpt en voor de tweede maal mocht er een zilveren medaille om zijn nek gehangen worden. Bij de afsluitende 800m was de pijp na 300m leeg, maar hier was de 6<sup>e</sup> plaats landelijk een mooi toetje. Hierna was het de beurt aan Piet S. wegens een blessure liet hij de 200m lopen, maar hield het bij speer in zijn comfort zone. Met een worp van 30m41cm eindigde ook hij op één voet net naast het podium op een 4<sup>e</sup> plaats.

# Stratenloop van Tuitjenhorn



Zaterdagavond 27 augustus wordt voor de 68e maal de hardlooprond van Tuitjenhorn georganiseerd. Het is de oudste hardlooprond van NoordHolland.

Inmiddels RABO GOLDEN ONE, omdat het kalvermijltje te Kalverdijk en de Verlichtingsloop in Warmenhuizen er niet meer zijn.

We hebben besloten om de 7 km voor senioren om te zetten in een 5 km trimloop en een 10 km Wedstrijd/trimloop

Voor de senioren zijn er op de 10 km leuke geldprijzen te verdienen. Voor de jeugd zijn er fraaie bekens.

Om 17.30 uur start de eerste jeugdgroep. Voor de andere starttijden, zie bijgaande flyer. >

Een ieder kan alvast gaan trainen om op 27 augustus de loop tot een goed einde te brengen.

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

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

Alle omwonenden rond het parcours wordt bij deze gevraagd om van 17.00 uur tot 21.30 uur het hardlopparcours autovrij te houden.

## 68<sup>e</sup> STRATENLOOP TUITJENHORN RABO GOLDEN ONE 27 AUG 2016

### Programma Jeugd

17.30 uur	Jongens/meisjes	4/5 jaar	1 kleine ronde (500 m)
17.40 uur	Jongens/meisjes	6/7 jaar	2 kleine rondes
17.50 uur	Jongens/meisjes	8/9 jaar	2 kleine rondes
18.00 uur	Jongens/meisjes	10/12 jaar	3 kleine rondes
18.10 uur	Junioren j/m	13/15 jaar	5 kleine rondes
	Junioren j/m	16/18 jaar	5 kleine rondes
18.35 uur	Estafette < 12 jaar (groep 8)		4 kleine rondes
	Cat.: jongens, meisjes, gemengd		
18.50 uur	Prijsuitreiking jeugd individueel, estafette en loterij jeugd		
	Voor Café Los Amiguitos		

### Programma volwassenen RABO Golden One

19.30 uur	RABO Golden One		
	Senioren en masters		4 grote rondes (5 km) - Trimloop 8 grote rondes (10 km) - Wedstrijd
ca 21.00 uur	Prijsuitreiking RABO Golden One		
	In Café Los Amiguitos		

<b>Prijzen</b>	Er zijn aantrekkelijke prijzen voor alle categorieën		
<b>Aanmelden</b>	Vanaf 16.30 uur bij Café Los Amiguitos in de Dorpsstraat 4-18 jr :€ 2,50 Rest:€ 4,00		
<b>Voorinschrijving</b>	Via mailadres tot 26 augustus 2016: rondevantuitjenhorn@hotmail.com  Betaling contant bij afhaken startnummers		
<b>Inschrijfgeld Estafette</b>	Bij voorinschrijving	€ 4,-	
	Op 27 augustus	€ 5,-	



Informatie en uitslagen:  
[www.hollandia-t.nl](http://www.hollandia-t.nl)



Meer informatie is terug te vinden op de website [www.hollandia-t.nl](http://www.hollandia-t.nl)

Vriendelijke hardloopgroeten, Theo Tesselaar.

# Vrijwilliger Uitgelicht

Elke editie zal worden geprobeerd de werkzaamheden van een NOVA vrijwilliger uit te lichten. Deze keer zijn het er meerdere... de NOVA vrijwilligers die zich hebben opgegeven voor ondersteuning van de EK Atletiek in Amsterdam!



De EK Atletiek in Amsterdam (6-10 juli 2016) is het grootste evenement dat in Nederland georganiseerd wordt sinds de Olympische Spelen van 1928. En om een evenement betaalbaar te houden, wordt er een beroep op de vrijwilligers gedaan. Aangezien er 1750 (!) vrijwilligers nodig zijn voor allerlei werkzaamheden (van Steward tot Side Events), is vorig jaar al begonnen met de werving in binnen- en buitenland; de EK promotent stond o.a. in Duitsland en bij de Marathon Amsterdam.

Als je er vroeg bij was, of een linkje hebt met de organisatie :) , was de keuze reuze. Maar er blijft gelukkig altijd wat leuks over. Bij je aanmelding werd je halve doopceel gelicht en je moest een goede argumentatie hebben; nog even spannend dus of je toegelaten zou worden. Afgelopen december ontvingen we bericht dat we mee mogen helpen er een geslaagd toernooi van te maken. En tijdens één van de zes voorlichtingsavonden in de maanden erna, werd het duidelijk in welk van de 19 klusters je mee mag draaien. Zo chaperonneert Jan Berkhout de atleten naar de dopingautoriteit, Bram en Jesse zetten het materiaal neer in het stadion (Technical Management Team, jaja), Tijs zorgt dat de ruim 1200 mensen van de (internationale) pers het aan niets te kort komt, Hugo is runner voor de NOS (de NOS komt met 400 man, grootste productie ooit!), en David met zus Mirjam zijn verantwoordelijk voor de ceremonies in het stadion. Jan en David zijn natuurlijk ook weer bij de halve marathon betrokken (die linkjes doen het hem hè). En ondergetekende is dedicated driver vanaf zondag 3 juli. Mag je een aantal personen van en naar het stadion brengen (althans..., de opdracht is ze te brengen waar ze naar toe willen). Dus nog even afwachten wie ik in de auto (BMW is sponsor) krijg.

Ook hier geldt overigens dat er een vaste kern van vrijwilligers is die bij dergelijke evenementen helpt. De mensen uit het buitenland die nu meehelpen, helpen ook mee met evenementen in hun eigen land. Of andere Europese landen.

Er zijn doorgewinterde vrijwilligers bij die teruggaan tot de Olympische Spelen in Barcelona, jaweetwel, die Spelen waar Ellen van Langen op de 800m goud won. Nu is zij Event Ambassador van de EK Atletiek en opende ze maandagavond de inspiratiesessie voor de vrijwilligers in de RAI. Er waren 1300 vrijwilligers aanwezig, wij natuurlijk ook, die allemaal hun Brooks kledingpakket in ontvangst mochten nemen. De volgende dag was er al een speciale pagina op Facebook om naar een maatje kleiner of groter te ruilen, langer was niet in de aanbieding ;).

Al met al hebben we er enorm veel zin in, het is toch fantastisch dat je dit allemaal kan meemaken. *Athletics like never before!*

Elles de Groot



[www.amsterdam2016.org](http://www.amsterdam2016.org)  
[www.amsterdam2016.org/nl/vrijwilligers/](http://www.amsterdam2016.org/nl/vrijwilligers/)  
(waar je je kon aanmelden)

# Gefeliciteerd!

## Juli

## Augustus

	<b>01</b>	Steven de Moel
	<b>02</b>	Jeanine de Graaf-van Zijl
Hugo Deuling, Truus Rood-Zutt & Sarah Stoop	<b>03</b>	Babs Goudsblom
Sara Tesselaar	<b>04</b>	Marcel van der Oord & Dia Wapstra
Senne Borst	<b>05</b>	Wim Dekker & René de Nijs
Eline Rampen	<b>06</b>	Tess Kokmeijer
	<b>07</b>	
Romy Duineveld & Wout Sijtsma	<b>08</b>	
Carmen Versteegh & Shenna de Wit	<b>09</b>	Betsy Groen, Marc Rademakers & Tilly Wessel
Det Latenstein	<b>10</b>	
Senn Quant & Piet Stuyt	<b>11</b>	Sandra Smit
Priskilla Jonkmans & Bertie Smit	<b>12</b>	
Floor van den Berg	<b>13</b>	Lucas Danen, Jeanette Meereboer & Bas Peerdeman
	<b>14</b>	
Jan Blankendaal & Thomas Prins	<b>15</b>	Willem Backer
Gré Korthouwer	<b>16</b>	Jan Berkhout
Teun Beers, Bert Buiten & Isabella Maas	<b>17</b>	
	<b>18</b>	Mariska Pronk-Veul
	<b>19</b>	
	<b>20</b>	
	<b>21</b>	Meike Kruijer, Sijmen Ploeg, Sten van Schagen & Wes Wit
	<b>22</b>	Henk de Boer
Dora Bruin-Klaver, Marike Clossen & Michiel de Ruiter	<b>23</b>	Jesse Smit
	<b>24</b>	Peter Kruijer, Nelleke Nannes & Peter Robert
Anna Goossens	<b>25</b>	Fiene Schipper
Hans van Dijke & Ian Tesselaar	<b>26</b>	Mart Dekker
Piet Meijer	<b>27</b>	Margriet Berkhout
Ton Bruijn & Erna Doodeman	<b>28</b>	Ariën Kruijer & Justin Maijer
	<b>29</b>	Rens Kapoen
Quinty van Wijngaarden	<b>30</b>	
Emiel Goosens & Rick Houtenbos	<b>31</b>	Sylvana Enkhorst

## Nieuwe atleten

Welkom bij NOVA!

<b>Sijmen Ploeg</b>	Pupil A	atletiek	<b>Isabel Ofman</b>	Minipupil	atletiek
<b>Esmay van Wonderen</b>	Minipupil	atletiek	<b>Jorg Becker</b>	Master	atletiek
<b>Romy Duineveld</b>	Minipupil	atletiek	<b>Arnar Schortinghuis</b>	Junior D	atletiek
<b>Malissa van der Molen</b>	Junior C	atletiek	<b>Ronald Karsten</b>	Master	atletiek
<b>Danique Ooijevaar</b>	Junior C	atletiek	<b>Maarten Emmaneel</b>	Junior B	atletiek
<b>Lieke de Nijs</b>	Minipupil	atletiek	<b>Thom Peerdeman</b>	Pupil A	atletiek



# Jeugdportret

## Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je? *christiaan*
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *10 en ben geboren in assendelft*
3. Op welke school zit je? *hoge-ven*
4. Wat wil je later worden? *viteinder*
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan? *4 jaar alles*
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk? *kiki zein grappig*
7. Wat is jouw favoriete onderdeel? *verspringen*
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel? *3.60 meter*
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied? *usain bolt*
10. Wat is jouw favoriete tv-programma? *heb ik niet*
11. Wat is je mooiste CD? *heb ik niet*
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien? *the jungle book*
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom? *spindel*
14. Heb je nog meer hobby's? *tekenen*
15. Waar heb je een grote hekel aan? *zweepen*
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?

*hugo deugeling*



# Wintercompetitie Jeugd

## *Nova Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2016-2017*

Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een Nova jeugd Wintercompetitie samengesteld. De competitie bestaat dit jaar zelfs uit twaalf "wedstrijden". Zoals ieder jaar is er een attentie voor degenen die aan minstens 7 wedstrijden hebben meegedaan. Het gaat dus om het meedoen!

Dit jaar tellen ook weer de crosscompetitiewedstrijden van de KNAU mee. Je kunt je in september daarvoor opgeven bij Cor Wabeke.

We beginnen dit jaar eerder. De eerste wedstrijd is de Stratenloop van Tuitjenhorn, vandaar dat we tot en met december hebben gepland. Ook de datum van de Kermisloop is nog niet bekend gemaakt op de website.

Let op! *Rondje Bergen*. Wil je meedoen dan moet je je voor 29 september via de website opgeven. De meeste andere wedstrijden kun je je terplekke inschrijven. Het is de bedoeling dat als je mee wilt doen, dat je dit zelf regelt (inschrijving) en zelf voor vervoer zorgt. Er is iemand van de jeugdcommissie waar je je kunt melden, dat je meedoet. Is dit niet gelukt, dan kan je een mail sturen naar Mark Dekker, [moldekker@quicknet.nl](mailto:moldekker@quicknet.nl)

Voor de cross competitie regelt Cor Wabeke de inschrijving. In september komt er een formulier op de website en in de Noviteit met daarop de verdere informatie.

---

<b>Zaterdag</b> <b>27 Augustus 2016</b>	Stratenloop van Tuitjenhorn, aanvang 17.30 uur. Info op <a href="http://www.hollandia-t.nl">www.hollandia-t.nl</a>
<b>Zondag</b> <b>2 Oktober 2016</b>	Rondje Bergen, inschrijving alleen via website tot en met 29 sept 2016! Info <a href="http://www.rondjebergen.nl">www.rondjebergen.nl</a>
<b>Zondag</b> <b>18 Oktober 2016</b>	Kermisloop in Petten, aanvang 11.00 uur. Info op <a href="http://www.svpetten.nl">www.svpetten.nl</a>
<b>Zondag</b> <b>6 November 2016</b>	Boerenkoolloop bij AV NOVA: 4,3 km start om 11.05 uur en 1,5 km start om 11.10 uur. Info op <a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a>
<b>Zaterdag</b> <b>19 November 2016</b>	Cross competitie KNAU. Opgeven bij Cor Wabeke, <a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a> Info op <a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a> : jeugd, wintercompetitie
<b>Zondag</b> <b>11 December 2016</b>	Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur. Inschrijving vanaf 10.00 uur in de Novakantine.
<b>Zondag</b> <b>18 December 2016</b>	Zo 18 dec 2016 De bosloop van AV NOVA bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km en de start is om 10.40 uur. Ook is er een 5 km en die gaat om 10.35 uur van start.

---



De deelnemers dienen zich voor de wedstrijd te melden bij de NOVA-jeugdcoördinator (te herkennen aan een Novajas/beachvlag). We proberen dit zo goed mogelijk te registreren. Dit wordt tussentijds gepubliceerd in de Noviteit en op het prikbord. Mocht er een fout zijn gemaakt, geef dit dan door aan Mark Dekker, [moldekker@quicknet.nl](mailto:moldekker@quicknet.nl) We hopen op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

De jeugdcommissie

# Puntencompetitie Jeugd

## *Pupillen en D-junioren:*

Sinds vorig jaar kun je voor de vrijdagavondwedstrijden, de competitiewedstrijden en de clubkampioenschappen meerkamp (baanwedstrijden) punten verdienen. Doe je mee met een wedstrijd dan krijg je per onderdeel 10 punten, met een maximum van 40 punten per wedstrijd. Verbeter je in die wedstrijden je persoonlijk record, dan krijg je 10 punten extra. Heb je 80 punten verzameld, dan krijg je een 80 punten bronzen medaille. Bij 180 punten krijg je een zilveren en bij 300 punten de gouden medaille. Bij 450 punten krijg je de 450 gouden medaille. 600 punten levert de 600 gouden medaille op. Bij 780 de 780 gouden medaille. Bij de 1000 punten verdien je een beker.

---

## De stand tot nu toe:

---

### **Mini Pupillen, geboren in 2009 en later:**

Wout Boekel	160
Jill Bruin	150
Suus Kruijer	230
Sara Tesselaar	170
Espen van der Welle	110
Tiemen Pronk	40
Tim Kapoen	40
Justin Mayer	120

### **C pupillen, geboren in 2008:**

Frederique Bleeker	500
Tessa Zomers	300
Fenne de Geus	160
Lieve Keppel	160
Bregt Hopman	100
Fiene Schippers	100
Arco Vlaar	290
Kees Kruijer	530
Wobbe Bleeker	390

### **B pupillen, geboren in 2007:**

Anna Vast	580
Meike de Moel	470
Tess Kokmeijer	40
Erinn Mosch	40
Sara Groot	290
Fleur Musset	40
Ruben Verschoor	230
Lars Ooievaar	210

### **A pupillen, geboren in 2006 en 2005:**

Eva Praat	120
Isabelle Stam	40
Wes Wit	40
Daan Groot	240
Alex Karbet	40
Silver Keppel	40
Cas Terwal	40
Nina Karbet	260
Hedy Pronk	440
Ilse Langendijk	270
Jasmijn Kooij	270
Silje Bader	440
Sil van den Berg	590
Christiaan Rozendaal	290
Robin Nannes	570
Jesse Stoop	130
Rens Kapoen	40

### **Junioren D:**

Hugo Deurling	40
Joost Emmaneel	590
Ivan Fontijn	80
Babs Goudsblom	120
Sophie Gutker	280
Mart Pronk	200
Wout Sijtsma	40
Ian Tesselaar	370
Jelanie Tuinfort	40
Femke Wabeke	370
Lars Berkhout	220
Merel Berkhout	160
Fleur Blom	190
Bas Hoogeboom	290
Meike Kruijer	310
Luca Roecoert	280
Quinty van Wijngaarden	150

! Heb je nog geen punten verzameld, niet erg. Doe mee op 11 september met de clubkampioenschappen meerkamp bij Nova. Ook de Nacht van Nova op 30 september telt mee.



# De Hardloofdokter

*Metten is weten,  
en dat is verslavend.*

Metten, metten, metten. Een verslavende bezigheid voor veel lopers. Binnen de geneeskunde wordt dit ook wel *quantified self\** genoemd. Wat het metten betreft: het lijkt erop of de hardlopers onder te verdelen zijn in twee groepen. Allereerst heb je de 'natuurlijke' lopers, die het op het gevoel doet en niets meet. En je hebt de gadgeteers, die elke stap meet via zijn horloge of via een app op zijn smartphone. Zelf hoor ik bij die laatste groep. Net als veel ander NOVA-lopers. Het is geweldig om te zien hoever je hebt gelopen op een training en of je tijdens de wedstrijd in de buurt kwam van een nieuw PR op een bepaalde afstand. En soms constateer je opvallende dingen. NA een drukke dag een kort rondje lopen kan heel vermoeiend zijn. Het voelt alsof je niet snel gaat, maar de app vertelt je het tegendeel. Dat motiveert!  
(Ook al blijkt de hartslag dan wel weer hoog te zijn.)

## *Peer Pressure*

Het allerleukste is misschien nog wel het sociale aspect van de app. Ik ben geen groot fan van Facebook, maar vind het toch leuk om te zien waar, hoe lang en vooral hoe snel mijn vrienden lopen. Ze live aan kunnen moedigen geeft een extra impuls.

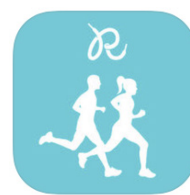
Andersom ook trouwens. Loop je daar, helemaal in je eentje over een landweggetje, het regent en ineens roept je telefoon: 'hup hup, je bent er bijna, groeten Fons'. Dan zet je toch nog even extra aan voor dat laatste stukje. Peer pressure op afstand, zeg maar.

## *Welke App?*

Wat de apps betreft: er is een enorme keuze. Strava, Endomondo, Runkeeper. Strava is ideaal als je bepaalde routes in detail wilt volgen. Runkeeper is handig voor mensen die houden van strakke trainingsschema's. Endomondo is mijn persoonlijke favoriet. Deze app focust nadrukkelijk op het sociale aspect, houdt via GPS bij waar je loopt en meet je snelheid in detail. Graag maak ik nog even reclame voor de AV NOVA groep binnen deze app, voor net dat beetje extra teamspirit.



*Strava*



*Runkeeper*



*Endomondo*

---

Nog geen app, maar wel geïnteresseerd geraakt? Mail gerust naar [hardloofdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl](mailto:hardloofdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl) voor een passend (maar wel subjectief) advies. ;-)

De Hardloofdokter

\* *Quantified Self* is een beweging die zich bezighoudt met het fenomeen dat de mens in toenemende mate technologie integreert in zijn leven met het doel informatie te verzamelen over zichzelf en hiervan te leren.







# NovaFit

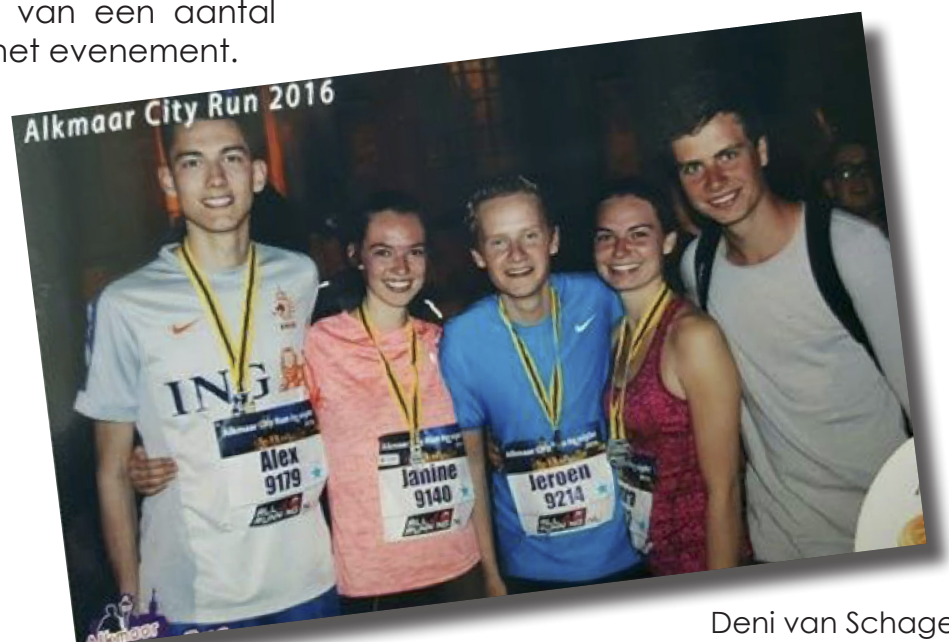
Het is inmiddels alweer bijna het einde van het seizoen, en wat is het weer snel voorbij gegaan. Hierbij een berichtje wat er is gebeurd in de NovaFit groep, en wat er nog komen gaat!

## *Dankwoord*

Ten eerste wil ik als trainer het bestuur van AV Nova bedanken dat zij mij de kans hebben willen geven om dit jaar de cursus te volgen tot *Basis Loop Trainer 3* van de Atletiekunie. Na een half jaar hard werken samen met mijn praktijkbegeleidster Maaike Tesselaar heb ik gelukkig het diploma weten te behalen. Ik ben blij dat Nova dit voor mij mogelijk heeft gemaakt!

## *Alkmaar City Run*

Zoals eerder aangekondigd hadden wij als groep onder andere als doel om de 5 kilometer van de Alkmaar City Run te gaan lopen. Een deel van de groep heeft hier gehoor aan gegeven, en we zijn dan ook op vrijdagavond 6 mei met een groep van 7 personen afgereisd naar Alkmaar. Zes personen voltooiden de 5 kilometer, en Inge Kramer heeft zelfs de 10 kilometer uitgelopen, kortom er zijn super prestaties neergezet! Hieronder is een foto toegevoegd van een aantal atleten na afloop van het evenement.



## *Strandtraining*

Op woensdag 8 juni is er een uitstapje gemaakt naar een nieuwe trainingsondergrond. We verlieten de Nova baan en vertrokken naar het strand van Hargen om hier onze training af te werken. Het was een erg geslaagde avond, en het is zeker voor herhaling vatbaar om volgend seizoen vaker een uitstapje van de baan te maken.

## *Nieuwe seizoen*

De groep is inmiddels gegroeid tot ruim 20 personen, dus er is reden genoeg om deze groep volgend jaar gewoon weer door te zetten. Het nieuwe seizoen zal starten op woensdag 31 augustus, en ook dan zal er weer getraind gaan worden van 19:00 – 20:00. Uiteraard blijven nieuwe leden altijd welkom. Op naar het derde seizoen van deze fantastische groep!

Deni van Schagen

# Eerste Pupillencompetitie

Op zaterdagochtend 16 april vertrokken 16 pupillen met hun ouder(s) en de 3 trainers Kiki, Carlien en Linda naar SV Noordkop in Den Helder. De eerste Pupillencompetitie van poule 1 werd hier gehouden. Het was een erg koude dag met veel buien. Ondanks het slechte weer werden er zeer goede prestaties neergezet. En was het vooral ontzettend leuk!

## *Er was deelname van:*

Daan Groot, Meike de Moel, Sil van den Berg, Nina Karbet, Silje Bader, Robin Nannes, Jesse Stoop, Kees Kruijer, Wobbe Bleeker, Wout Boekel, Hedy Pronk, Ilse Langendijk, Sara Groot, Anna Vast, Frederique Bleeker en Suus Kruijer.

**Daan Groot** werd bij de meerkamp voor de jongens A1 eerste! Met 1288 punten. In de meerkamp zaten de onderdelen: 60m, kogelstoten en verspringen. **Meike de Moel** werd bij de meisjes pupillen B derde in de meerkamp! Op de onderdelen 40m, balwerpen en verspringen behaalde zij 1165 punten. **Silje Bader** werd 2e op de 1000m bij de meisjes pupillen A2 in een tijd van 3:55,22.

## Een aantal pupillen hebben zelf een klein stukje geschreven:

"Het was heel slecht weer en het was koud. Als eerste moest ik kogelstoten. En daarbij had ik een nieuw pr van 5.47m. Daarna moest ik 60m sprinten. En dat deed ik voor het eerst in een tijd van 9,95 seconden. Als laatste moest ik verspringen. Daar had ik ook een pr van 3.56m. Met de meerkamp werd ik 1e!"

Daan Groot

"Het leukste onderdeel vond ik verspringen. Het weer was erg regenachtig en ik had met balwerpen een pr van 7,90m!"

Kees Kruijer

"Elke keer als ik een onderdeel moest doen regende het. Ik had helaas op geen een onderdeel een record. Het leukste onderdeel vond ik de 40m sprint. Juf Linda ging met ons inlopen. Het inlopen was erg leuk. Linda ging me ook aanmoedigen en dat vond ik erg leuk. Het waren hele leuke onderdelen om te doen. Het was super leuk, het was top!"

Anna Vast



Sara Groot, Meike de Moel, Anna Vast.

"Ik heb een pr behaald met Balgooien! 8,05m. En het was heeeeeeeeeel slecht weer. We hadden een eigen tent. En dat was heel fijn. Ik vond het leuk met Linda. En het inlopen was ook heel leuk. Ik was met verspringen van 2.16m naar 2m gegaan. En ook weer een keer terug naar 2.16m. 1x sprong ik over de lijn. Deze was dus ongeldig. Het sprinten was een beetje eng (vond ik alleen hoor). Daarbij heb ik ook een eigen rijmpje verzonnen: " Ik ben zo bang voor de pang, want daar schrik ik van." Het was super leuk!"

Sara Groot

"Beide vonden ze eigenlijk alles heel erg leuk. Maar vooral het verspringen was een top onderdeel. Suus vond het erg lekker weer! In tegenstelling tot veel andere atleten. Een echte bikkell! "Top dat de tent er was!" "Volgende keer weer!"

Wout Boekel & Suus Kruijer

"Het was heel slecht weer en super koud, maar toch heb ik een pr behaald met verspringen. De afstand was 3,24m. Op de sprint had ik misschien ook nog een pr. Dit weet ik niet zeker. Maar het was super leuk om te doen. De 1000m heb ik ook nog gelopen. Het ging best wel goed en heb ook al een goed pr staan."

Meike de Moel

Linda Hurkmans

# Eerste junioren CD competitie

Zaterdagochtend 23 April verzamelden we om 10:00 bij NOVA. Het was weer tijd voor de cd competitie. Met 17 deelnemers van NOVA was dit niet een hele grote opkomst. Volgende keer hopen we dus op meer toppers!!! Het weer was redelijk. Af en toe een flinke bui. Wel heel erg koud. Maar de meeste tijd bleef het droog. De ochtend begon met de rituelen voorafgaand aan de wedstrijd: tenten opzetten, teams compleet krijgen, jury vergadering, ploegleiders vergadering, vlaggen opzetten en ga zo maar door..... De wedstrijd begon met de estafette's. De meiden C hadden helaas een foute wissel. Maar een klein uurtje later mochten ze opnieuw lopen. En deze keer ging het goed! Met een tijd van 46,31 seconden kwamen ze over de finish. De jongens D liepen hun estafette in 47,43 seconden.

## Een aantal opvallende prestaties:

### Tom Hoogeboom:

800m in een tijd van 2.16,32 min.  
Verspringen met een afstand van 4,60m  
100m in 14,39 sec.

### Pieter Dekker:

Hoogspringen met een hoogte van 1.55m  
Kogelstoten met een afstand van 9,79m

### Ian Tesselaar:

1000m in 3.19,44 min.



Ian Tesselaar & Luca Roecoert  
Met Adam, de mascotte van het EK atletiek in Amsterdam deze zomer.

### Myrthe van Dok:

Hoogspringen met een hoogte van 1.35m  
80m in 11,87 seconden.

### Quinty van Wijngaarden:

60m in 9,37 sec.

### Megan Veen:

Verspringen met een afstand van 4,25m.



# Tussenstand Puntentcompetitie 2016

Puntentcompetitie 2016



Naam wedstrijd		Vrijdagavond wedstrijd						
Organisatie		NOVA						
Datum		10 juni 2016						
Plaats		Warmenhuizen						
geb.		wedstrijd	Bal/kogel	Verspr.	Sprint	600 m	Hoog	Punten
jaar	naam	categorie				1000 m		
<2009	Wout Boel	MINI	8,96	2,12	9,1	3:11,8		160
<2009	Jill Bruin	MINI	6,69	2,32	9,8	3:40,4		150
<2009	Suus Kruij	MINI	8,01	2,20	9,3	3:20,5		230
<2009	Sara Tesse	MINI						170
<2009	Espen van	MINI	9,96	2,42	8,5	2:28,3		110
< 2009	Nick Vast	MINI	5,91	2,00	9,2	3:17,4		40
< 2009	Tiemen Pr	MINI	12,28	2,48	8,6	2:55,0		40
< 2009	Tim Kapoe	MINI	14,51	2,19	9,2	2:45,6		40
< 2009	Justin May	MINI	14,72	2,53	8,6	3:26,0		120
2008	Frederique	MPC	10,88	2,09	8,9	2:39,7		500
2008	Tessa Zom	MPC	12,04	2,75	7,8	2		300
2008	Fenne de	MPC						160
2008	Lieve Kep	MPC	10,96	2,27	8,2	2:40,7		160
2008	Bregt Hop	MPC	12,64	2,28	8,8	2:48,0		100
2008	Fiene Schi	MPC	7,81	2,11	8,3	2:43,2		100
2008	Arco Vlaar	JPC	22,00	2,57	8,4	2:54,1		290
2008	Kees Kruij	JPC	8,09	2,64	7,8	2:35,8		530
2008	Wobbe Ble	JPC	7,84	2,07	9,1	3:54,8		390
2008	Tygo Rom	JPC						40
2007	Anna Vast	MPB	3,14		7,9	4:48,4	0,80	580
2007	Meike de	MPB						470
2007	Tess Kokn	MPB						40
2007	Erinn Mos	MPB						40
2007	Sara Groo	MPB	2,83		8,9	5:34,2	0,85	290
2007	Fleur Muss	MPB						40
2007	Ruben Ver	JPB						230
2007	Lars Ooije	JPB	3,70		7,4	4:34,9	1,05	210
2006	Eva Praat	MPA1						120
2006	Isabelle St	MPA1						40
2006	Megan Mo	MPA1						40
2006	Wes Wit	JPA1						40
2006	Daan Groo	JPA1						240
2006	Alex Karbe	JPA1						40
2006	Silver Kep	JPA1						40
2006	Cas Terwa	JPA1						40
2005	Nina Karbe	MPA2						260
2005	Hedy Pron	MPA2	5,01		11,0	dns	1,00	440
2005	Ilse Lange	MPA2						270
2005	Jasmijn K	MPA2						270
2005	Silje Bader	MPA2						440
2005	Sil van de	JPA2	6,46		10,1	3:58,8	1,10	590
2005	Cristiaan F	JPA2	6,04		10,2	4:01,8	1,10	290
2005	Robin Nan	JPA2	5,56		9,8	3:51,5	1,10	570
2005	Jesse Stoc	JPA2						130
2005	Rens Kapo	JPA2	5,30		12,1	5:02,9	1,05	40

Contactpersoon: Roos Nannes, nannes@quicknet.nl

# Sportief & Nordic Wandelen

Als de Noviteit verschijnt hebben we de afsluiting van het wandelseizoen 2015-2016 al weer achter de rug, inclusief de nazit in de duinpan.

Vanaf 4 juli zijn er geen trainingen meer. Mocht je toch willen wandelen: op de maandagochtend vertrekt er steeds een groep om 9 uur. Willem en Co organiseren in de zomerperiode ook wandelingen ! Neem in ieder geval geld mee voor een kop koffie en reken er op dat je niet altijd om 10.30 uur terug bent.

---

## *Wandeltochten in Noord Holland*

Er worden in juli/augustus geen noemenswaardige tochten in Noord Holland georganiseerd.

## *Hardloopcompetitie 2016-2017*

De komende maanden komt de commissie bijeen om weer een mooi en gevarieerd programma samen te stellen. Als je ideeën – voorstellen hebt meldt het dan bij een van de commissieleden:

Rob van Andel:	r.vanandel@telfort.nl
Piet de Waard:	adviesburodewaard@planet.nl
David Reijmerink:	david@reijmerink.eu
Peter/Marian Robert:	peter_marian_robert@planet.nl

## *Wandeltrainers*

John Vader wordt toegevoegd aan het trainerskorps sportief wandeltrainers voor de zaterdagmorgen. Daar zijn we natuurlijk erg blij mee! Maar.... mochten er nog liefhebbers zijn die interesse hebben in het trainersvak sportief wandelen of nordic walking vernemen wij dat natuurlijk graag!

## *Bedankt!*

Vergadering met wethouder Blonk over het accommodatiebeleid.... Dat was de reden dat ik naar Ahoy in Tuitjenhorn werd gelokt! Niets was minder waar, het werd een Koninklijke onderscheiding en ben daar best trots op. Bij deze bedankt voor de bloemen, kaartjes, mailtjes die ik van de Nova-familie heb gekregen. Erg leuk allemaal !

Marian Robert

---

***Mocht je informatie willen van Willem of Co, onderstaand de e-mailadressen van hen:***

Willem:	w.demaare@quicknet.nl
Co:	j.c.duineveld@kpnplanet.nl

We starten met de trainingen weer op zaterdag 27 en maandag 29 augustus.

Mooie zomer toegewenst,

De trainers

# Rabobank Fietstocht

Het was weer zover, de fietstocht van de Rabobank om de club weer 300 euro rijker te maken. Om dat geld te krijgen moesten er 10 man een route fietsen van 30 km.

Aangezien Nova met twee teams van 10 man mee mocht doen leverde dat dus al fietsende voort 600 euro op. Dat is dus makkelijk verdiend. Op deze morgen miezerde het een beetje maar gelukkig was er weinig wind en het was ook niet koud.

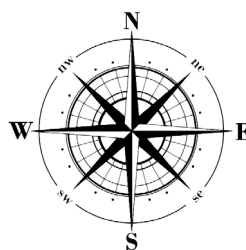
Een grote drukte bij de start die bij de sporthal de Doorbraak was. Jong en oud deden mee.

Elke deelnemer kreeg een oranje tasje van de Rabobank met daarin een flesje water, twee rolletjes pepermunt en een stempelkaart met de route erop en een koffiebonnetje eraan.

Piet Meier had twee groepen gemaakt, de ene met volwassenen en de andere groep met volwassenen en kinderen. Bij de start liep het allemaal nog niet zo soepeltjes maar eenmaal op weg ging het prima. Bij de eerste controlepost raakte Louie Suiker zijn groepje kwijt en bleef toen maar mee fietsen met onze groep, waarvan Willem de leiding had.

Willem had thuis de route al op de GPS gezet ,dus dat was makkelijk fietsen. Alhoewel ik moet zeggen dat het deze keer ook heel goed uitgepijld was.

Onze koffiestop was bij de Buizerd in Noord Scharwoude. Stampvol binnen maar gelukkig kwam er net een tafel vrij voor 11 personen. De groep van Piet was een klein beetje achter gebleven maar ook die troffen net een lege tafel. Met toestemming van de voorzitter bestelde Willem appelgebak voor ons. Dat smaakte heerlijk .



“ Willem had thuis de route al op GPS gezet, dus dat was makkelijk fietsen. ”

Na de koffiestop was het inmiddels droog geworden. We fietsen door Waarland Dirkshorn zo weer op Warmenhuizen aan.

Daar nog even met een paar mensen een bakkie cappuccino gedronken en toen op naar huis. Een vruchtbare ochtend voor Nova was het zo. Met heel veel plezier hebben wij mee gefietst en zijn volgend jaar zeker weer van de partij

Truus de Maaré







# Kiekeboe



Wie zijn deze pupillen C meisjes op de pupillencompetitie in Edam op 28 mei 2016?  
Wel dit zijn:



Fiene op de 40m sprint



Frederique bij het balwerpen



Bregt bij het verspringen



Tessa op de 600m

Succes op de pupillencompetitie op 2 juli in Heerhugowaard!

# Nova vrouwen blinken uit in competitie

Er zijn heel veel dingen waar de seniorenteam van Nova het allerbeste in zijn tijdens de drie competitiewedstrijden in het voorjaar. We hebben de beste partytent (in Nova-blauw), de beste hoogspringers en lange-afstandlopers, de beste mix van jong en oud en - het meest opmerkelijke - het grootste aantal atleten. Sinds twee jaar doen we namelijk met twee herenteams en een vrouwenteam mee in de derde divisie.

En dat is best opmerkelijk voor onze relatief kleine club. En we scoren nog goed ook. Vorig jaar plaatste het eerste mannenteam van Nova zich na drie sterke competitiewedstrijden voor de promotie/degradatiewedstrijd voor een plek in de tweede divisie. Dit jaar zijn de vrouwen aan de beurt. In september mag het team nog één keer knallen voor promotie. En als ze dan net zo goed scoren als in de drie competitiewedstrijden, dan moet dat helemaal goed komen.

De vrouwen van Nova maakten vooral het verschil in de tweede competitiewedstrijd in Heiloo. Vrijwel elke atlete steeg boven zichzelf uit en zette een persoonlijk record neer. Zo won Laura Boekel zowel de 800 meter als de 400 meter, Amber Hurkmans pakte de zege bij het hinkstapspringen en B-juniore Bregje Dekker liep een geweldige race op de 400 meter horden, die ze winnend afsloot.

Tijdens de eerste wedstrijd in Den Helder waren ook al goede prestaties neergezet, waardoor de vrouwen na de winst in Heiloo landelijk op een derde

plek stonden. Bij de laatste wedstrijd in Heerhugowaard was het team vast van plan om opnieuw een topscore neer te zetten om een plek in de promotie/degradatiewedstrijd veilig te stellen. Dat lukte.

Topatlete Manon Kruijer won namens Nova zowel de 400 meter als de 1500 meter. Ook Linda Hurkmans (kogel en hoogspringen) en Amber Hurkmans (verspringen) haalden veel punten binnen voor Nova. Op de 4x400 meter estafette zette Nova een geweldige winnende eindtijd neer, maar helaas werd het team gediskwalificeerd. Zelfs zonder die extra punten bleek het team aan het einde van de dag eerste in de poule te staan en als vijfde van Nederland te zijn geëindigd. Genoeg voor een plaats in de finalewedstrijd.

De mannen van Nova scoorden dit jaar ook goed. Opvallend waren de prestaties van Martijn Kroes en Jasper Kroes, die vooral op de derde wedstrijd boven zichzelf uitstegen. In team 2 presteerden de debutanten Teun Beers, Marc Rademakers en Deni van Schagen boven verwachting. Michiel de Ruijter, Jesse Smit, Hugo Vader, Jorg Ootjers en Erik Tesselaar haalden als vaste waarden in team 1 ook veel punten binnen. Uiteindelijk eindigde het eerste team dit seizoen op de 11e plek in de landelijke derde divisie. Team 2 werd 39e.

Martijn Jorritsma

# Prikbord

## *Gevonden Voorwerpen*

- Zwarte korte trainingsbroek L Asics
- Trainingsbroek Code Blue mt 164
- VIOS trainingsbroek L
- Rood rugzakje met spikes 35.5
- Spikes Nike 8.5
- Sjaal zwart/wit ruitje
- Grijs Coltrui
- Rode trainingsjas Odlo 128
- Blauwe trainingsjas Reece 164
- Blauwe trainingsjas Adidas 140
- Groene trainingsjas Masita 128
- Zwart/grijs trainingsjas Cult Edition L
- Zwart/grijs kort jasje sky/bont Zara Boys 140
- Sweatshirt met lange mouwen Hema 158/164
- Zwart shirt korte mouw Tricorp M
- Blauw shirt Dri-fit S

! Trainers, kinderen en ouders let erop dat er geen kleding achterblijft tijdens wedstrijden en training. De kleding blijft in de kantine tot aan de volgende editie van de Noviteit, daarna gaat het in de bak voor Humanitas of soortgelijke instantie.

## Sandra Smit

Praktijk voor Natuurgeneeswijze



Therapie  
Massage  
Rugcorrecties  
Bekkenscheefstand  
Beenlengteverschil  
d.m.v. Dorntherapie

Zigt 37 | 1749 KH Warmenhuizen | [www.sansmit.nl](http://www.sansmit.nl) | telefoon 06 - 39 19 87 13



# Evenementen kalender

Om in de periode van het EK-atletiek in Nederland de atletiek verder nog flink te promoten is het goed om het Heer en Meester Baancircuit eens voor het voetlicht te halen. Het circuit vindt plaats in het baanseizoen en omvat een aantal wedstrijden georganiseerd door een aantal regionale clubs. Elke wedstrijd bestaat uit een aantal loopafstanden, technische onderdelen en een of meerdere speciale onderdelen. De wedstrijden zijn voor de categorieën Junioren A+B, Senioren en Masters. Junioren C/D mogen ook meedoen in de categorie Junioren B. Ook zijn er verschillende (geld) prijzen beschikbaar bij elke wedstrijd, bijvoorbeeld in geval van verbeteren van een record. De clubs die een wedstrijd organiseren zijn: Hylas, Noordkop, SAV, Hera, Hollandia en Nova. Doe gerust mee!

Een heel apart evenement met een dito gevoel, wat hier in de Noviteit is beland, dat is de Ultimate Crossrun in Den Helder. Dit spektakel is alweer voor de 5e keer en wordt één groot feest volgens de organisatoren. "Het fenomeen is 'still alive and kicking' naast alle grote gesponsorde jongens en dus gaan we samen met jullie crossdudes en babes, het beste crossfeest ooit maken", aldus de niet al te bescheiden organisatie. Het gaat om routes van 6 (ladies) en 12 (dudes) km. Er worden tussendoor diverse geinige obstakels geregeld met wat gekkigheid, dus dit wil je vast en zeker niet missen. Overigens, wanneer er daadwerkelijk Nova-leden meedoen dan zijn we als redactie reuze benieuwd naar de ervaringen!

---

## *Juli*

**01-07** NK Atletiek Junioren, Breda

**02-07** Remax Kneesloop, Anna Paulowna

**06-07** 1e Wierholt Zomeravondloop, Wieringerwerf, Sluitgatweg, Wieringerwerf, Afstanden:1,2 4,6,8,km. Start 19.30 uur, tel. 0614314980, [www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl)

**09-07 / 10-07** Supergezellige Nova atletiekkamp Texel voor Junioren AV Nova

**15-07** Heer en Meester Baancircuit, atletiek Grootebroek, AV S.A.V.

**20-07** Zee van Tijd Strandloop, Julianadorp, Strandpaviljoen Zee van Tijd, Strandslag, Julianadorp, 3 en 6 km over strand en door de duinen Tel. 0621860583, [www.noordkopatletiek.nl](http://www.noordkopatletiek.nl)

## *Augustus*

**03-08** Zee van Tijd Strandloop, Julianadorp, Strandpaviljoen Zee van Tijd, Strandslag, Julianadorp, 3 en 6 km over strand en door de duinen Tel. 0621860583, [www.noordkopatletiek.nl](http://www.noordkopatletiek.nl)

**03-08** 2e Wierholt Zomeravondloop, Wieringerwerf, Sluitgatweg, Wieringerwerf, Afstanden:1,2 4,6,8,km. Start 19.30 uur, tel. 0614314980, [www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl)

**14-08** TCS Amsterdam Marathon Trainingsloop 25k, Amsterdam, [www.trainingslopen.info](http://www.trainingslopen.info)

**20-08** 6, 3 en 1 uurs loop van Den Helder, Den Helder, [www.loopevenementendenhelder.nl/](http://www.loopevenementendenhelder.nl/)

**27-08** Rabo Golden One, 68e hardlooprond van Tuitjenhorn. Er is een 5 km trimloop en een 10 km wedstrijd/trimloop. Er zijn afstanden voor jong en oud, zie overzicht elders in de Noviteit.

**28-08** [www.ultimatecrossrun.nl/](http://www.ultimatecrossrun.nl/), Den Helder, crossrun 6 dames en 12 km heren.

## *September en later*

**07-09** 3e Wierholt Zomeravondloop, Wieringerwerf, Sluitgatweg, Wieringerwerf, Afstanden:1,2 4,6,8,km. Start 19.30 uur, tel. 0614314980, [www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl)

**11-09** Bootcamp Obstacle Run, Noord Scharwoude, [www.bootcamp-run.nl](http://www.bootcamp-run.nl)

**23-09** Heer en Meester Baancircuit 2016

**25-09** Nova-Kompas Wandeltocht, afstanden: 5, 10, 15, 20 en 25 km, starttijden voor alle afstanden vanaf 08:30 uur. Startlocatie: Clubgebouw AV Nova, Oostwal 33, 1749 XK Warmenhuizen, 06 48161285, <http://www.avnova.nl/kompas-wandeltocht.html>

**30-09** Vrijdagavondwedstrijd atletiek jeugd Nacht van Nova.

Voor de Nacht van Nova kun je je opgeven bij Cor Wabeke [coryvo@quicknet.nl](mailto:coryvo@quicknet.nl).

**02-10** Agriport A7 1/2 Marathon, Wieringerwerf