

Noviteit



maart/april 2018

Maarten Emmaneel

Interview

Algemene Ledenvergadering

Dit jaar op 26 maart a.s.

Slijt je van rennen?

Hardloofdokter

Jeugdportret

Brecht Hopman



Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Petra Taams	pdtaams@gmail.com	06 52845447	Voorzitter
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmeester
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Maaïke Tesselaar	maaike.tesselaar@hotmail.com	06 22217397	
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Jos Hoogeboom	jpf.hoogeboom@quicknet.nl	0226 72 3039	vice-voorzitter
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

Trainingstijden

Maandag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00	Clubavond pupillen	Verschillende trainers
19.00 tot 20.30	Clubavond junioren	Verschillende trainers
Dinsdag 19.30 tot 21.00	Senioren/masters (Novabaan)	Trainers Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren (Novabaan)	Jorg Ootjers
Woensdag 19.30 tot 21.00	Novabaan Start to Run	Trainers Frans Kauffman
Donderdag 17.00 tot 18.00	Novabaan Mini pupillen/C-pupillen	Trainers Myrthe van Dok en Mireille Ligthart
17.00 tot 18.00	Pupillen B/C	Steven de Moel en Jesper Sintenie
17.00 tot 18.00	Pupillen A/B	Amber Hurkmans en Carlien Wabeke
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Kiki Klaver en Tom Hoogeboom
18.15 tot 19.15	G atleten	Remon Schoorl
19.00 tot 20.15	Junioren	Carol Rademakers
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Mark Dekker
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Vrijdag 18.30 tot 19.30	Novabaan Pupillen A2/Junioren D	Trainers Linda Hurkmans, Teun Beers
19:30 tot 20:45	Bootcamp	Rutger Keet en Tom Hoogeboom
Zaterdag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sportief wandelen	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader
09.00 tot 10.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag 10.00 tot 12.00	Verrek bij Buitencentrum Schoorl Sprintgroep Senioren	Trainers Jorg Ootjers
09.00 tot 10.30	Vertrek bij begin Zeeweg Start to Run	Frans Kauffman

Trainers



Jan Berkhout	0226 394278	Mireille Ligthart	06 29152510
Mark Dekker	0226 395238	Steven de Moel	06 51012246
Lars Dignum	06 14347341	Jesper Sintenie	06 13840081
Rob Duvivier	0226 395543	Carlien Wabeke	06 34797093
Linda Hurkmans	06 2364 244	Tom Hoogeboom	06 48698776
Jan Karsten	0226 392029	Teun Beers	06 39589887
Frans Kauffman	0226 393426	Rutger Keet	06 12176982
Remon Schoorl	06 27975448	John Vader	06 2276 5260
Jorg Ootjers	06 10903088	Trainingscoördinatie	
Carol Rademaker	0226 393603	Maaïke Tesselaar (jeugd)	06 2221 7397
Peter/Marian Robert	0226 393338	Marian/Peter Robert	0226 39 3338
Ingmar Zondervan	0226 391994	(wandelen)	
Sara Prins	06 22599617	Jos Hoogeboom	06 1266 8131
Kiki Klaver	06 21647074	(senioren)	
Myrthe van Dok	06 36046818		

Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA www.avnova.nl/lidmaatschap

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 in januari. Eventuele opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn bij Marian Robert: LedenadministratieNova@kpnmail.nl.

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2017 tot 31-10-2018

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2011 en later	Junior C	2004-2003
Pupil C	2010	Junior B	2002-2001
Pupil B	2009	Junior A	2000-1999
Pupil A1	2008	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2007	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2006-2005	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies

Jeugdcommissie

Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688
Freya Zomers	f.zomers@planet.nl	
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290
Arien Kruijer	arenlin-kruijer@quicknet.nl	0226 39 2403
Mark Dekker	m.dekker@bejo.nl	0226 39 5238
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209

Kantine commissie

Nel Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819
Riet Pronk	riet.hip@quicknet.nl	0226 39 2440
Rina Krom	fckrom@quicknet.nl	0226 39 3732
Louis Suiker	lenl.suiker1@quicknet.nl	0226-39 2577
Erik Tesselaar	erik.tesselaar@quicknet.nl	06 4253 1821

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177

Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	kiki-klaver95@hotmail.com	06 21647074
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Tijs Hofmann	tijshofmann@quicknet.nl	0226 39 4974
Tom Hoogeboom	tomhoogeboom1@gmail.com	06 489 68776
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Clubrecord commissie

René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Sponsorcommissie

Frans Kroes	sponsoring@avnova.nl	0224 56 3976
Yvon Louter	sponsoring@avnova.nl	0226 39 5688
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06-238 51056

Onderhoud Website

Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367
---------------	--	--------------

Puzzel

Mijn eerste bestuursjaar als voorzitter zit er bijna op. Wat nu zo leuk is dat wij van het bestuur er in geslaagd zijn om net voor de afronding van dit bestuursjaar de vacature-puzzel hebben kunnen dicht leggen. Het was best spannend als nieuwbakken voorzitter om op een gegeven moment met een flink aantal vacatures voor bestuur en commissies te zitten.

Op een gegeven moment zochten we een trainingscoördinator voor de senioren, een nieuwe kantinecommissie, een nieuwe secretaris, een nieuwe webmaster, een vrijwilligerscoördinator, twee vertrouwenscontactpersonen en iemand die de jeugd klankbordgroep wil opzetten. Daarnaast zocht de stichting ook nieuwe bestuurders en uitbreiding van de klusploeg. En zochten trainingscoördinatoren nieuwe trainers voor diverse disciplines. Als dat maar goed komt denk je dan.

Immers het is een bekend gegeven dat het voor verenigingen al moeilijker wordt om vrijwilligers te vangen voor 'vaste functies'. Velen willen graag wat doen voor de vereniging, maar zich liever niet binden. In deze tijd waarin burgerparticipatie, mantelzorg en hoge ambities van ouders en kinderen hoogtij vieren, moet je keuzes maken, dat begrijp ik.

Maar wat nu het mooie is bij NOVA, alle vacatures zijn vervuld! En daarnaast willen een kleine 100 mensen op incidentele basis wat voor NOVA doen. Geweldig toch. Dank aan die mensen die zijn opgestaan om de vacatures te vervullen. Op de jaarvergadering vertellen we wat we nog meer hebben bereikt en nog gaan doen.

En last but not least was er vorige maand nog het goud van Tom Hoogeboom op de 3000m op het NK indoor en een mooie hoge sprong van Martijn Kroes goed voor een zesde plek. Nogmaals gefeliciteerd mannen!

Tot 26 maart!

De voorzitter, Petra Taams



Voor de jaarvergadering van 26 maart, aanvang 20.00 uur vraag ik nogmaals aandacht voor een eerdere oproep. Wij willen voor de verslaglegging vanuit bestuur en commissies zoveel mogelijk beeldmateriaal gebruiken. Dus een soort foto of film verslag. Dit ter ondersteuning van een kort mondeling verslag. Lever s.v.p. je beeldmateriaal uiterlijk 23 maart in bij Bram Berkhout.

Gefeliciteerd!

maart

april

Teun Zoon, John Vader	01
	02
Sil Groenveld	03 Willem de Maaré
Jasper Kroes, Jord Stuijt	04 Sander Kager
	05 Jan Karsten, Joey Zonneveld
Jill Bruin	06 Chinara Arykbaeva, Sandra Jansen
	07 Rene Peters
Jean-Paul Aubrun	08 Aris Beers, Sil van den Berg
	09 Fenne de Geus, Ton Smits
Joop Kooij	10 Herma Hofmann, Caitlin Johnson
Kees Kruijer	11 Ineke Horio, Carlo de Moel
Paul Zoon	12 Steve Ligthart
Tannes Kruijer, Margriet Prins	13 Anna Vast
Linda Blommaart, Joke Nota-de Nijs	14 René Korpershoek, Kees Blankendaal
Lieke de Nijs, Zeb Tesselaar	15 Mireille Ligthart, Rinus Molenaar
	16 Mart Blankendaal, Mats Dekker, Sara Prins Mick van der Velden
Klaas Jan Dekker, Mattis Reijmerink	17 Tiny van den Berg, Wilco van der Stoop
	18
Erik Tesselaar	19
Danique Ooijevaar	20
	21
Ad Ligthart, Sven Masteling, Maartje Valkering	22 Joeri Drullman, Scott Hoffman
	23
	24 Hennie Klaver, Fee Plomp, Flint Plomp
Ton van Brederode	25 Thea Keijzer
Lieve Keppel	26 Elly Mosch, Arco Vlaar
	27 Annelies Smit
Wout Boekel, Karin Dekker, Alie Pronk-Stoop,	28
Wies Vader	
Esmee Binnekamp	29
	30 Ron Janssen

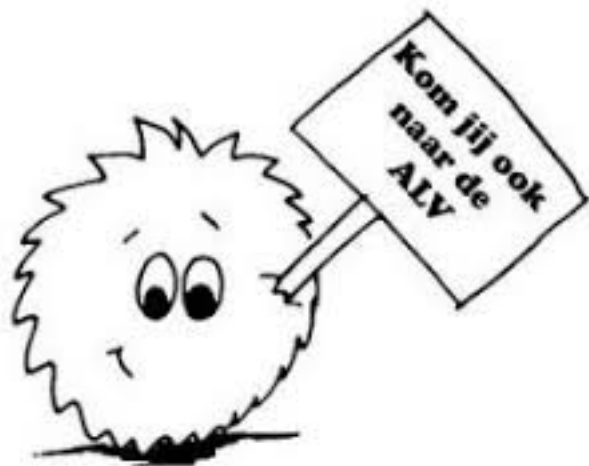
Nieuwe Leden

Tijs Plak	pupil C	Lucienne Burger	senior
Jaap Ruiter	Sportief Wandelen	Quin Droog	minipupil
Margreet Ruiter-van Marle	Sportief Wandelen	Henk van Leverink	Sportief Wandelen
Bregje Blankendaal	senior	Rinus Groot	master
Maartje Valkering	master	Khalid Bendriss	senior
Karina van der Breggen	senior	Janneke van Gool	Pupil A
Nova Pauw	Junior C	Harriet Bootsman	master
Isabella Schoehuijs	Junior D	Inez Reinhoud	Sportief Wandelen
Max Huiberts	pupil A		

Ledenvergadering rituelen

Uitnodiging ALV NOVA 2018

26 maart 20.00 in de NOVA-kantine.



Met plezier nodig ik de leden van AV NOVA uit voor onze Algemene Ledenvergadering.

De ledenvergadering is zo'n een jaarlijks terugkerend 'ritueel', hoor ik vaak zeggen. Inderdaad moet een vereniging volgens de statuten jaarlijks een ALV organiseren om verantwoording af te leggen of het gevoerde beleid en de centjes enzovoort.

Om het 'ritueel' wat op te vrolijken, oefenen wij dit jaar met een ALV nieuwe stijl. De verslagen van bestuur en commissie worden zoveel mogelijk met, hoop ik, leuke beelden ondersteund. Een echt beeldverslag is nog een brug te ver, maar wie weet. Eerst dit maar eens proberen. Naast beelden is de tweede noviteit een stukje interactie met de leden over een aantal onderwerpen gerelateerd aan het beleidsplan en activiteiten die uit dat proces zijn voortgekomen. Dit uiteraard naast andere belangrijke agendapunten.

De agenda is op 26 maart beschikbaar. Op de volgende pagina's alvast de notulen van vorig jaar.

Graag tot ziens op de ALV!

Namens het bestuur van AV NOVA en de Stichting Sportaccommodatie NOVA

Petra Taams

Notulen Ledenvergadering 2017

De vergadering wordt bijgewoond door 31 leden. Van het Novabestuur is Piet Meijer, René de Nijs, Sylvia Groen, Carlo de Moel, Piet Stuyt, Jos Hoogeboom, Bram Berkhout, Petra Taams en Nelina Bruin aanwezig. Erik Tesselaar is afwezig (wereldreis).

Opening

Piet Meijer (voorzitter) opent de 36e vergadering met een hartelijk welkom voor alle aanwezigen. Met een speciaal welkom aan onze ereleden; Theo de Nijs, Piet van der Welle, Peter Robert, Jos de Groot, Joop Nota en Truus Rood. Afbericht van: Truus en Willem de Maare en David van der Welle.

Notulen van 4 april 2016

- Marian Robert mist de opmerking over de trainers van de wandelgroep.
- Notulen van 30 maart 2015, Punt 2: Marian Robert maakt zich zorgen over de continuïteit. Het trainerscorps wordt ouder. Punt van aandacht bij het bestuur!

De notulen van de vergadering 4 april 2016 worden op dit punt na, goedgekeurd.

Ingekomen stukken en mededelingen

Jaarverslag door diverse commissies

Het jaarverslag van de secretaris, Sylvia Groen. Allereerst worden de trainers en vrijwilligers bedankt. Voor een vereniging zijn ze hard nodig. Nova heeft 394 leden. De commissies geven hun eigen verslag. De nieuwe redactie van de Noviteit wordt heel veel succes gewenst. In de Noviteit van maart/april 2017 was het leuk om te lezen wat de Noviteit allemaal heeft doorgemaakt om te komen tot wat het nu is.

Er waren in 2016 weer de nodige activiteiten en wedstrijden. Jantje Beton, de Deen sponsoractie en de fietssponsortocht van de Rabobank. Onze bekende Boerenkoolloop, de wintercompetitie voor de jeugd en volwassenen, een scholieren veldloop in samenwerking met Sportservice Schagen, de jaarlijkse wandelvierdaagse en ook de Nova-Kompas wandeltocht. Competitie voor de jeugd, senioren en de Giganten, de Heer en Meester wedstrijden, de Sportweek, de clubkampioenschappen zowel de cross als de baanwedstrijden en ook de Boslopen stonden weer op het programma.

Er is afscheid genomen van Maaike Tesselaar als jeugdtrainer. Gelukkig heeft ze wel aangegeven niet helemaal zonder onze vereniging te kunnen. Het krachthonk, waar het bestuur mee bezig is om dit te realiseren, zal haar naam krijgen. Het vernieuwen van ons beleidsplan komt tot stand door middel van een klankbordgroep. Nogmaals

dank voor iedereen.

De kantine commissie: De commissie bestaat uit vijf leden; Riet Pronk, Nel Meijer, Rina Krom, Louis Suiker en Erik Tesselaar. De commissie draait goed ondanks de afwezigheid van Erik.

Voor de **materiaal-baan commissie** neemt Piet Stuyt het woord. Hij en Piet Meijer vormen deze commissie. Er zijn step ups gemaakt. Er is een nieuwe bestuursstafel gekomen geregeld door "Schageruitdaging". Een heel groot deel van het onderhoud wordt gedaan door de klusploeg. Piet vraagt een applaus voor deze fantastische groep.

Bij de 200 meter bocht zijn bomen weg gehaald voor de aanleg van "de Middenweg". Er komt nieuwe beplanting.

Piet Stuyt geeft een presentatie van het ontstaan van de plannen van het krachthonk. Het zal gebouwd worden door de Stichting.

Marian Robert: Het krachthonk is ook van de Stichting. De Stichting zal dit ook moeten financieren. Ze hebben zelf geld, de vereniging draagt bij en er zal een deel geleend moeten worden.

Voor de **baanwedstrijden commissie** neemt Bram Berkhout het woord. In november 2015 heeft René Tijm, Tijs Hofmann, Jesse Smit, Matthijs de Groot en Bram het werk overgenomen van Piet en David van der Welle. Later is ook Kiki Klaver erbij gekomen. Het eerste jaar was vooral het verzamelen van draaiboeken. Het is een goed jaar geweest. Een G-atletiek wedstrijd, een primeur voor de kop van Noord-Holland. De wedstrijd werd geopend door wethouder Beemsterboer. Er waren ruim 100 deelnemers. Men was enthousiast, een vlotte organisatie. Het heer en meester circuit, een instuif wedstrijd. Er deden 120 deelnemers mee en na afloop was er een borrel. Er werd een CD-competitie georganiseerd. Ook deze wedstrijd was een primeur vanwege de vier banen i.p.v. zes zoals bij andere verenigingen die een CD competitie wedstrijd mogen organiseren. Hylas schoot te hulp voor de horden en ook voor de elektronische tijdwaarneming. Ook de clubkampioenschappen voor zowel de jeugd als de senioren werd door de baanwedstrijden commissie geregeld. De opkomst had iets beter gekund. Voor de senioren/masters stond er dit jaar geen discussie op het programma, maar een extra loopafstand. Het was een zwaar programma voor de deelnemers. Sinds februari 2017 is Nova in het bezit van een elektronische tijdwaarneming, gekocht door de Stichting en geregeld door de baanwedstrijden commissie. Er volgt applaus.

Van de **jeugdcommissie** neemt Nelina Bruin het woord. Er zijn zes leden; Cor Wabeke, Luc Rademakers, Mark Dekker, Sylvia Groen, Roos Nannes en Nelina. Helaas is Luc Rademakers afgelopen jaar uit de commissie gegaan. Wel wil hij, samen met zijn vrouw Carol, de juniorencompetitie regelen. Dit is een behoorlijke klus, dus de commissie is erg blij dat zij dat

nog willen doen. Freya Zomers zal Luc in de commissie vervangen. De jeugdcommissie organiseert op de baan de vrijdagavondwedstrijden en de Nacht van Nova, dit zijn oefenwedstrijden. Om het meedoen te stimuleren is er een puntencompetitie. Zo kunnen de jeugdleden medailles verdienen. Roos Nannes houdt dit keurig bij. Helaas gaat zij ook uit de commissie. We gaan wel door met de puntencompetitie. Ook worden de inschrijvingen voor de pupillencompetitie en de juniorencompetitie geregeld. Verder doen zowel de pupillen als junioren mee met de cross competitie van de AU. Deze drie wedstrijden vormen samen met de ronde van Tuitjenhorn, Rondje Bergen, de kermisloop van Petten, de Boerenkoolloop, de twee boslopen, twee keer Rondje Novabaan en de clubcross de Nova jeugd wintercompetitie. Kinderen die minimaal aan zeven wedstrijden hebben meegeedaan, krijgen een attentie.

Ook regelt de jeugdcommissie het bezoek van drie pieten in de Sinttijd. De jeugdcommissie krijgt van Nova een budget. Daar wordt o.a. het Sinterklaasfeest en de attenties van de wintercompetitie van betaald. Voor het drinken en het eten bij een wedstrijdje op onze eigen accommodatie en de catering voor de vrijwilligers sponsort de kantinecommissie ons. Alle vrijwilligers worden nogmaals heel erg bedankt voor al hun hulp. Er volgt applaus.

Marian Robert: Ze mist heel veel in de verslagen. Onder andere het probleem van de trainers. Ze heeft door haar taak als ledenadministrateur heel veel klachten gehad. In het jaarverslag zou ze niet alleen willen zien hoeveel leden Nova nu heeft, maar ook hoeveel er opgezegd hebben en hoeveel nieuwe leden er zijn. Ook mist ze een verslag over de wandelgroep.

Terugkoppeling klankbord groep

Namens de klankbord groep neemt Petra Taams het woord. In de groep zitten Bram Berkhout, Jos Hoogeboom, Carlo de Moel, Lars Dignum en waarschijnlijk later ook Maaike Tesselaar. Ze zijn bezig met een nieuw beleidsplan. Op 8 februari heeft er een klankbordsessie plaats gevonden. Er zijn vellen vol geschreven wat er goed gaat en wat er minder goed gaat. Wat is beleid? Wat zijn acties? Wat kan er meegenomen worden uit het oude beleidsplan? Hoe ziet het beleidsplan van andere verenigingen eruit? Een aantal voorbeelden wat er uit de sessie gekomen is: de weg naar de atletiekbaan is vrij donker, onveilig. Calamiteitenplan en ook de trainers komen aan bod. Hopelijk is het eind 2017 af.

De voorzitter bedankt de commissies voor hun inspanningen van het afgelopen jaar en wenst ze veel succes in het nieuwe jaar.

Verslag kascommissie

Truus Rood en Matthijs de Groot vormden voor dit jaar de kascommissie. Truus Rood neemt het woord. De kas ziet er goed uit. Er is veel tijd aan besteed. Carlo krijgt

Vervolg Notulen leden vergadering 27 maart 2017

applaus. Truus wordt door de voorzitter bedankt.

Benoeming kascommissie

Lars Dignum wordt als nieuw lid van de kascommissie gekozen. Hij vormt samen met Matthijs de Groot de nieuwe kascommissie.

Financieel jaarverslag

Carlo doet het financieel jaarverslag m.b.v. de beamer. Het jaar wordt met een positief saldo afgesloten.

Wat zijn de geschatte kosten voor het krachthonk? Grove schatting €70.000,-

Peter Robert: Er kan niet zomaar met gewichten worden getraind. Er moet wel een trainer bij.

Deni van Schagen/Maaïke Tesselaar: We moeten er voor zorgen dat er alleen op een veilige manier gebruik gemaakt mag worden van het krachthonk.

Marian Robert: Als we een pakket voor de financiën en de ledenadministratie nemen, mag de begroting wel hoger.

Contributieverhoging

Er gaat een solidariteit bijdrage voor alle verenigingen naar de gemeente. Dit zou in drie jaar tijd naar 45 euro per lid gaan. De contributie is al twee jaar verhoogd. Ook dit jaar moet de contributie met 15 euro verhoogd worden voor accommodatie gebruikers. Voor de wandelaars wordt dat €5,-.

Marian Robert: De wandelaars maken geen gebruik van de accommodatie.

Peter Robert: Er zijn wel trainers nodig en scholing voor de trainers. Is het krachthonk wel nodig.

Piet Meijer: De krachtraining wordt nu in de kantine gedaan. Er moet een ruimte voor deze training gecreëerd worden, voor de jeugd.

Peter Kruijer: Hij is een loper, maar maakt geen gebruik van de baan. Hij is lid van Nova, dus vindt hij dat de verhoging van 15 euro ook voor hem geldt.

Peter Robert wil nogmaals melden dat trainers heel belangrijk zijn voor een krachthonk.

De vergadering gaat akkoord met de contributie verhoging.

Carlo wordt met applaus bedankt voor zijn verslag.

Jaarverslag van de Stichting

Nico Groot doet verslag namens de stichting. Nico geeft het financieel verslag, de balans van 2016 en de begroting voor 2017.

Truus Rood: Krijgt de Stichting geen geld

meer voor de sponsorborden? Piet Meijer: De sponsorcommissie gaat dit regelen. De gelden komen voor 2017 binnen bij de vereniging.

Matthijs de Groot: De kantine opbrengst is minder dan vorig jaar. Hoe komt dat? Piet Meijer: In 2015

zijn er grotere wedstrijden geweest, waaronder de pupillencompetitie. Lange dag, maar wel goed voor de omzet in de kantine.

Er volgt een applaus voor Nico.

Nico stopt met zijn werk bij de Stichting. Jos Schalkwijk gaat zijn taak overnemen per 1 september. Marian Robert geeft namens de Stichting Nico een bloemetje en een cadeau.

Nico bedankt Marian en wenst Jos succes.

Er zijn nog meer mensen die afscheid nemen.

Er zijn vier redactieleden van de Noviteit die de taken overgedragen hebben aan anderen.

Kirstie Ootjers, Margret de Boer, Maaik Groot en Nel Meijer worden bedankt voor al hun werk. Zij krijgen alle vier een bloemetje en een etentje aangeboden door Nova.

Luc Rademakers en Roos Nannes stoppen met hun werk voor de jeugdcommissie. Ook zij krijgen een bloemetje. Voor Luc neemt Carol de bloemen in ontvangst. Roos krijgt de bloemen thuis.

Ook zijn er bloemen voor Manon Kruiver, Marlies van Lierop, Matthijs de Groot, DirkJan Giskes en Martijn Jorritsma voor hun goede prestaties op de kampioenschappen.

Aftredend en herkiesbaar

Aftredend: René de Nijs en Piet Meijer.

Voorstel benoeming nieuwe bestuurslid: Maaïke Tesselaar. Maaïke wordt met applaus ontvangen.

Rondvraag

Mick van der Velden: Er wordt veel gespuugd op de baan, twee meter verder en het ligt in het gras. Piet Meijer: Een bericht op een hilarische manier geschreven voor in de Noviteit?

Petra Taams wordt voorgesteld als voorzitter.

Carol Rademakers: Er trainen junioren op woensdagavond. Zij worden door de triatlon vereniging van de lanen 1 en 2 afgestuurd op een onvriendelijke manier. Piet Meijer gaat met de trainer van de triatlon vereniging in gesprek.

Carol Rademakers: De AED reanimatie cursus is niet doorgedaan. Zij wil het wel graag volgen.

Sylvia Groen: De EHBO vereniging heeft dit afgezegd. De mensen kunnen de cursus volgen

bij de gemeente. Piet Meijer meldt dat het bestuur daarmee aan de slag moet.

Truus Rood: Er is een gedeelte van de beplanting van de Novabaan bocht weg, krijgen we daar als compensatie iets voor terug? Piet Meijer:

De grond is van de gemeente. Jos de Groot: Hoe zit dat met het schouwen? Piet Meijer: De gemeente gaat de buitenkant van de talud aanpakken

René de Nijs: Schouwen is winteronderhoud. Dat hoort niet op het bordje van de vereniging.

Piet van der Welle: Op de tekening staat dat de sloot aan de andere kant van de weg komt.

Piet Meijer: Er is een nieuwe tekening. De sloot blijft de weg volgen. Piet Stuyt: De beplanting wordt in het najaar gedaan. Toegezegd dat er tijdelijk een hek geplaatst zal worden.

Marian Robert: Lief en leed gebeuren is bij de wandelgroep goed geregeld door Truus Rood. Er wordt aandacht aan besteed. Marian mist dat bij Nova. Piet Meijer: Joop Nota heeft dit jaren gedaan. Lief en leed staat steeds op de agenda. Je moet ook input krijgen.

Truus Rood: Noviteit ziet er super uit, anno 2017. Ze hoopt dat het wel een boekwerk blijft.

Marian Robert: Petra Taams wordt de nieuwe voorzitter. Marian is blij dat er iemand van de wandelgroep in het bestuur komt. Ze vraagt applaus voor Petra.

Er wordt afscheid genomen van René de Nijs. Hij heeft 10 jaar Nova bestuurd. Hij is gekomen als atleet, zijn kinderen zijn jeugdlid geweest. Hij heeft in het bestuur de trainercoördinatie van Joop overgenomen. Door zijn kennis van de grasvelden en de bomen werd hij al snel de contactpersoon naar de gemeente, als het ging over de groenvoorzieningen. Ook heeft René plaatsgenomen in de Sportraad van de gemeente Schagen. Als er iets is wat ook Nova aangaat, zal René ons informeren. René gaat wel uit het bestuur, maar niet bij Nova weg! Hij zal in de Boerenkoolloop commissie blijven en de Sportweek atletiek onderdeel organiseren. René wordt bedankt met een bloemetje en een cadeau bon van Beukers.

Piet Meijer gaat het bestuur na dertig jaar ook verlaten. Piet meldt dat hij destijds is gevraagd door Anneke Smit, zijn buurvrouw. Er is in de dertig jaar veel veranderd. Nova heeft veel sterke punten. Het is een fijne vereniging. Hij dankt iedereen voor het vertrouwen. Piet blijft wel in het bestuur van de Stichting en zal ook de klusploeg blijven leiden. Piet Stuyt neemt het woord over en bedankt Piet namens het bestuur en leden voor zijn bijdrage. Hij krijgt bloemen en een horeca bon. Piet wordt tevens benoemd als erelid en mag zelf (hij is tenslotte van de klusploeg) zijn foto en naamkaartje op de ere galerij bord hangen.

Sluiting

Om 21.55 uur wordt de vergadering gesloten.

Als iedereen een borrel heeft, geeft Piet Stuyt d.m.v. de beamer een presentatie waarom Piet erelid is geworden



Op Weg Naar Een Rookvrije Generatie

Iedere week raken honderden kinderen verslaafd aan roken. Het is belangrijk dat kinderen beschermd worden tegen de verleiding om te gaan roken. Houd roken uit het zicht van kinderen en maak het sportterrein rookvrij!!

Dit is een landelijke campagne van de hartstichting, het longfonds en KNF kanker bestrijding. Nova wil mee helpen kinderen rookvrij te laten sporten. De blauwe borden "Rookvrij" zullen daarom binnenkort op de hekken geplaatst worden.

Door het sportterrein rookvrij te maken, geeft Nova het goede voorbeeld en biedt een gezonde sportomgeving aan. Zo dragen we bij aan het realiseren van een Rookvrije Generatie. Een generatie kinderen die volledig rookvrij kan opgroeien.



Down undernieuwtjes 2018



Ik werd op 8 oktober ter gelegenheid van mijn verjaardag verrast met een machtig cadeau. Frank en Erik gaven mij een retourticket naar Melbourne. Natuurlijk gaan Ina en ook Luuk met mij mee. Woensdag 20 december is het dan zover, we vertrekken naar Melbourne. Het is een enorme lange reis van 29 uur over China. We stoppen daar op twee plaatsen en dat is al een hele belevenis. Bijna niemand spreekt Engels en je wordt, lichtelijk overdreven, iedere meter gecontroleerd. Gelukkig is de transferperiode lang, anders heb je een probleem. In Melbourne gaan wij naar onze eerste Airbnb. Frank en Erik zijn er al en wij begroeten Erik na 14 maanden reizen. En dat is toch anders dan via Skype.

De eerste dag doen wij het rustig aan. We maken een stadswandeling in Melbourne en bezoeken in de binnenstad wat gebouwen en een park. Ook gaan we langs bij het werk van Erik. Wij hebben echter veel last van een jetlag. Twee nachten niet of nauwelijks geslapen, dus dat hakt er enorm in. Op tijd naar bed om goed uit te slapen.

Op zaterdag gaan we na nog een lange wandeling bij twee plaatsen langs waar Erik gewerkt heeft, o.a. in het hostel waar hij zes maanden geslapen en een nachtdienst gedraaid heeft. Het is geen geheim, dat Australië een duur land is. Maar als je goed uitkijkt, valt dat best wel mee. Je koopt een biertje tijdens Happy Hour en je koopt je maaltijd bij de Aldi. Dat scheelt al behoorlijk.

De dag voor Kerstmis is het vrij fris, het waait behoorlijk. We maken een wandeling naar een uitkijkpunt met een schitterend panorama over de City of Melbourne. In de vele parken zien we hoe schoon alles is en dat het keurig onderhouden wordt.

Het is Eerste Kerstdag. Thuis menen ze dan dat Kerstmis in Australië op het strand gevierd wordt. Wij nemen dus de trein naar Brighton Beach en wandelen vervolgens naar St Kilda Beach. Daar is een mensenmassa van voornamelijk jonge mensen

met kerstmutsen op. Het is een geweldig lawaai van op elkaar gepakte mensen. Te druk voor ons. We nemen een duik in de zee en gaan met een tram terug naar ons tijdelijk onderkomen. Hier genieten we van een kerststainer, gemaakt door Frank.

Tweede Kerstdag maken we een wandeling door de prachtige Royal Botanic Garden. Het is deze dag zeer heet, de wind is helemaal weggefallen. En je verbrandt inderdaad erg snel in Australië. 's Middags krijgen we van Erik een lekkere maaltijd aangeboden plus drankjes. Hij heeft dit geregeld met zijn werkgever voor bijna zes maanden, de eigenaar van de Duke of Wellington.

De volgende dag halen we een auto op in Melbourne. Het is wel enorm wennen om links te rijden, vooral in de stad met overal verkeer en trams. We redden het om Melbourne uit te rijden en karren 200 km richting Adelaide. We gaan naar de Grampians, waar je mooie wandelingen kunt maken. We verblijven in Ararat in een prachtig huis, echt luxe. Vanaf Ararat is het nog 50 km naar de Grampians. Hier maken we een tocht van 8 km met heel veel hoogtemeters. Het is bloedheet en samen met irritante muggen maakt dat de tocht zeer zwaar. Maar het uitzicht op de top is geweldig, dat maakt veel goed. De laatste dag in de Grampians rijden we bergopwaarts naar een waterval. Het is er toeristisch en dus zeer druk op de smalle trapjes naar beneden. Onze jongens hebben iets tegen drukte en rijen, de appel valt niet ver van de boom. We keren de auto en rijden naar het startpunt van een wandeling. Het is bewolkt weer, dus niet zo vermoeiend. We maken een wandeling van 10 km en doen er 5 uur over. Wij vragen ons af of de afstanden wel kloppen. Het is wel een wandeling met magnifieke uitzichten. Met de auto terug naar Ararat. Frank en Erik maken een smakelijke maaltijd en na een drankje en een spelletje (skipbo) maken we ons op voor de laatste nacht in ons luxe onderkomen.

's Morgens vroeg op voor een lange reis. We besluiten om niet door Melbourne te reizen, maar een kleine omweg te nemen. We gaan via Bendigo naar de Highway Melbourne-Sydney. Ongeveer 100 km voor Sydney slaan we af richting de kust naar Nowra. Het is een tocht van ruim 1000 km en we doen er 12 uur over. Vlak voor donker arriveren we bij ome Jan van der Stoop. Hier logeren we. Hij heeft een ruime villa met zwembad, dus we kunnen er prima bij.

Het is oudejaarsdag. Zo ver weg merk je daar niet zoveel van. We zouden in onze planning naar Sydney gaan voor het vuurwerk, dat wij in Holland op de TV zien. Het is echter razend druk in Sydney en je moet je

plaats bespreken. We hebben wederom geen zin in drukte en blijven in Nowra. Gedurende de dag rijden we naar een toeristisch stadje, genaamd Kiama. Je hebt er een blowhole, waar de oceaan zijn water door een gat stuwt. We zwemmen ook en bemerken de zware stroming en de grote golven. Na een strandwandeling gaan we huiswaarts om het eten voor te bereiden. Barbecue met salade, heel lekker. Om 12 uur kijken we op de TV naar het spektakel in Sydney. Vrolijk Nieuwjaar allemaal! Jullie moeten dan nog 10 uur wachten. Op dat moment luisteren wij naar het einde van de Top 2000 aan de rand van het zwembad.

We nemen afscheid van ome Jan en gaan 60 km reizen naar het huis van onze nicht in Mollymook, dit is een kustplaats. Aldaar reizen we naar het strand en dan komt er rook uit onze auto. Het heeft met de remmen te maken en wij bellen de Wegenwacht. Zij twijfelen ietwat over onze auto. We nemen een duik in de zee, spelen Galgje in het zand en gaan terug naar ons nieuwe huis. Na een versnapering en avondeten is de eerste dag van 2018 ten einde.

Op 2 januari gaan we eerst naar de garage. Ons probleem laat zich moeilijk verklaren en de auto echt checken kost ons minimaal een dag. We besluiten te gaan rijden. Het is 270 km naar ons nieuwe adres achter Sydney. Ons onderkomen is echt in de bushbush. Het heet Upper Colo. We maken een wandeling naar een meer in de buurt. We zien kangoeroes en worden vergezeld door langpootmuggen.

Na een gesprek met de eigenaar van ons huisje, besluiten we de volgende dag twee wandelingen te maken. Voor de tweede wandeling reizen we ruim 20 km met de auto. Het gaat vnl. over hobbelige, niet geasfalteerde wegen. De wandeling is ongeveer 10 km, voornamelijk door bossen. Halverwege is een rivier, daar gaan wij zwemmen. We speuren naar dieren, maar zien eigenlijk geen kip.



Donderdag 4 januari reizen we naar Katoomba. Dat is het centrum van Blue Mountains National Park. Als we arriveren bij het uitkijkpunt voor de Three Sisters is het zeer bewolkt. We besluiten om een lange wandeling te maken, waarbij we eerst een lange, steile afdaling bij de Three Sisters maken. Het is er druk met mensen uit allerlei landen, waarbij Duitsers de overhand hebben. Tijdens de wandeling komen we bij een treintje, dat steil omhoog gaat. Het is ons te duur, dus wij lopen omhoog. Het panorama is werkelijk schitterend, het weer is gelukkig omgeslagen. Terug bij ons tijdelijk onderkomen zwemmen Frank en ik nog even in de rivier. We willen eigenlijk nog wat kangoeroes zien, maar kunnen ze niet vinden. Het is de laatste dag in de rimboe. Het is fantastisch weer, onze huiseigenaar spreekt over 40 graden. Dat lijkt me wat overdreven. We halen de kano uit de schuur en gaan varen en zwemmen in de rivier. Er zijn echter getijden en het is eb, dus varen valt niet mee. 's Middags rijden wij een rondje op de Segway en maken een wandeling, waarbij we kangoeroes spotten. Als ze ons zien, springen ze de berg op. Dan pakken we in voor onze reis naar Sydney.

De laatste dag in Australië is een volle dag. We vertrekken om even na 6 uur voor onze laatste autotrip naar Sydney. Het is een reis van circa 2 uur. We leveren de auto in en nemen de taxi naar het hostel van Erik en Frank. Daar zetten we de bagage neer en lopen vervolgens naar de binnenstad van Sydney, naar de brug en het Operahouse. Samen met de haven van Sydney is dat een prachtig plaatje. Men zegt dat het Operahouse het meest gefotografeerde object van de gehele wereld is. Daarna lopen we door de Rocks, het oudste gedeelte van Sydney en lopen we terug naar het hostel van de mannen. We nemen afscheid met een lach en een traan en met een taxi reizen wij gedrieën naar het vliegveld. We vliegen naar Melbourne en nemen een hotel vlakbij het vliegveld.

Zondagmorgen vroeg vliegen we weg uit Australië. We hebben hetzelfde probleem als op de heenreis. We hebben een visum nodig voor China, omdat we gebruik maken van een binnenlandse vlucht. We vliegen van Shenzhen naar Peking, dat is het probleem. Maar na een reis van 34 uur komen we dan toch in Amsterdam aan. Het is wel een enorme overgang van 40 graden in Melbourne naar 0 graden in Peking en -2 graden in Amsterdam.

Na een lang verhaal komt het eigenlijk op het volgende neer. Jullie krijgen de hartelijke groeten van Erik. Wij verwachten hem in mei weer terug in Holland.

De mazzel,
Theo Tesselaar

Hardloepdokter

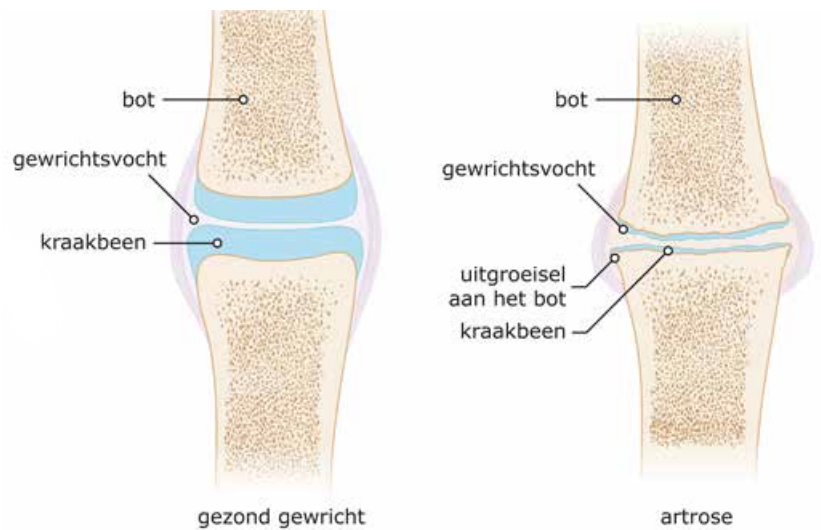
Slijt je van rennen?

Artrose, de Latijnse benaming voor slijtage komt bij sporters en niet sporters voor. 's Ochtends het bed uit met een stijve knie, heup of enkel kennen de meesten wel. Maar duurt dit maanden tot jaren, neemt de stijfheid toe en zijn de klachten na een half uur bewegen een stuk minder dan zou je kunnen denken aan slijtage.

Het gewrichtsvlak slijt. Dit is niet van bot, maar van kraakbeen gemaakt. Jong kraakbeen is glad. Ook heeft een jong gewricht ruim gewrichtsvloeistof. Een gesleten gewricht plat af, krijgt een onregelmatig oppervlak en de smerolie, de synoviavloeistof neemt af. Te vergelijken met een oude dieselmotor: Hij doet het wel maar moet een behoorlijke tijd warmdraaien en in t begin hapert het met grote rookwolken. Eenmaal warm kom je best een eind.

Slijt je van beweging?

Tijdens het hardlopen worden de gewrichten stevig belast, maar slijten ze hierdoor? Door beweging worden er voedingsstoffen van de gewrichtsvloeistof naar het kraakbeen en afvalstoffen terug getransporteerd. Tijdens de 'belaste' fase wordt er vocht en afvalstoffen uit het kraakbeen geperst en tijdens de rustfase stromen vocht en voedingsstoffen het kraakbeen in. Kraakbeen wordt meer belast door rennen dan door lopen. De druk op het gewricht en het aantal bewegingen is hoger. Na een training of wedstrijd wordt kraakbeen daardoor iets dunner, maar gezond kraakbeen herstelt zich weer binnen enkele uren. Uit onderzoek blijkt dat atleten met gezonde gewrichten die tot 45 kilometer per week lopen, waarschijnlijk de ruime meerderheid van de NOVA leden, geen nadelige gevolgen zullen ondervinden voor het kraakbeen. Lopers met (fors) overgewicht hebben wel meer kans op artrose. Het lopen van een marathon is ook geen probleem, maar het herstel van het kraakbeen duurt wel een stuk langer: Eerder een halve week dan een paar uur. Loop je vaak marathons dan zou de kans op kraakbeenschade iets groter kunnen zijn.



Wanneer een gewricht niet goed beweegt, bijvoorbeeld door een scheur in de meniscus of een gescheurde kruisband is de kans op artrose vergroot. De vraag is of sporten dit proces versneld. Bewijs is hier namelijk niet voor. Wel geldt het principe: bewegen op geleide van de pijn. Gaat een gesleten knie na hardlopen meer pijn doen, dan moet er goed na worden gedacht over de consequenties.

Niet elk stijf gewricht is natuurlijk gesleten. Slijtage kan vanaf dertig jaar voorkomen, maar meestal komen de eerste klachten bij mensen vanaf 65 jaar. Iedereen slijt, maar niet iedereen evenveel. Op röntgenfoto's zie je regelmatig lichte slijtage bij mensen vanaf zestig jaar, maar dat is vaak een toeval Deze lichte slijtage hoeft helemaal geen klachten te geven. Niet alleen gewrichten slijten natuurlijk: Huid, ogen, oren en inwendige organen worden ook ouder.

Is er iets aan artrose te doen?

Spiere zorgen voor een kapsel om het gesleten gewricht en beschermen zo het gewricht tegen de schokken van het lopen, maar zorgen ook voor stabiliteit. Fietsen is een uitstekende training voor een gesleten gewricht: Het gewricht wordt gelijkmatig belast. Het gewrichtsvlak wordt door de gelijkmatige beweging gladgeschuurd, de spieren worden getraind met weinig piekbelastingen of schokken en het geeft weinig klachten.

Nemen de klachten toe en wordt het sporten toch bemoeilijkt? Ga dan langs bij de (hardloop)dokter. Misschien is er een foto van het gewricht nodig.

Jong Blauw News

Medailleoogst

Na enig oponthoud kwamen we uitgeput van de lange reis aan in burningman. Bij aankomst gingen we snel langs het hotel om de koffers te dumpen en daarna snel naar de arena. Het slechte weer in burningman maakte het navigeren lastig. Desalniettemin haalden we de bestemming. Net op tijd om ons tactisch wonder te zien schitteren op de 3000m. Traditioneel werd de race van achteren opgebouwd, waarna er in de bocht werd ingehaald. Met een fantastische eindsprint en onder druk van de favoriet van een JB lid wist Sifan H. een prachtige zilveren medaille te behalen. Dag 2 beloofde veel goeds. Deze dag kwamen 6 atleten in actie. Er werd vandaag niet gestreden om medailles maar om finale plaatsen. Het was zeer spannend, onder luid gejuich van het oranjevak behaalde Sifan H., Nadine V. en het vlaggenschip van de au Dafne S. de finale. Die zelfde avond mocht het vlaggenschip het waarmaken op de 60m. De start was goed, maar de concurrentie was beter. Een 5e plek was het hoogst haalbare in het sterke deelnemersveld. Dag 3, er hing een ondefinieerbare spanning in de lucht. Vandaag kan zomaar verrassend worden gepresteerd. We hadden 2 ijzers in het vuur, voorspellingen werden gemaakt. Meestervoorspeller Jesse S. voorspelde USA, USA en NL op het podium voor de 60mh en ETH, GB en NL voor de 1500m. Eerst werd de 1500m vrouwen gelopen. De meester tacticus was van tactiek veranderd. In plaats van achteraan te beginnen, werd de rug van de topfavoriet gevolgd. Een lange eindsprint werd aangetrokken, de 3 podium kandidaten sloegen een gat met de rest van het veld. De topfavoriet bleek te sterk, maar andere concurrentie werd niet verwacht. Voor eigen publiek en onder luid gejuich van Jesse S. wist zijn favoriet de draver uit de highlands de langeafstandsloper met een weergaloos eindschot LAURA MUIR de zilveren medaille van Sifan H. te ontnemen. Na deze tentoonstelling van kracht en uithoudingsvermogen, was het tijd voor het korte technische werk. De atlete die menig harten van Nederland heeft veroverd mocht haar opwachting maken in de 60mh finale. Nadine V. staat aan de start tussen de beste atleten die de wereld te bieden heeft, de absolute creme de la creme. Onze topper wordt op voorhand niet als medaillekandidaat bestempeld. Maar niks bleek minder waar. Een weergaloze race werd ons voorgeschoteld met daarin een fantastische Nadine V. net zoals de meestervoorspeller had voorspeld. Resumé Nederland heeft het geweldig gedaan met één zilveren en twee bronzen medailles.

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

Uit de serie;

Ongemakken op de atletiekbaan:

Voor de training ga ik altijd even zitten. Ik heb er ook wel een hartelijk om gelachen dat een ander het had, maar nog geen maand later overkwam het mij toch. Aandrang tijdens het lopen. Een lastig fenomeen.





WIC Burningman

Na een kort nachtje slapen mochten we ondanks het Ivory membership van onze logistiek leider nog een paar uurtjes slapen in ons eigen bed. Na nog enkele uren Netflix en chillen werd de levensgevaarlijke vlucht naar een besneeuwd Burningman toch nog ondernomen. Met zweet in z'n bilnaad wenste de gezagvoerder ons een 'pleasant stay in the UK'. Na een gruwelijk PR van alle deelnemers op een heel incurante middellange afstand door de straten van Burningman werd de arena tijdig bereikt om nog net de laatste meters van het laatste onderdeel van de eerste dag, en het zilver van Sifan te aanschouwen.

Vele uren genieten van topatletiek later zit Nadine in het blok voor de finale 60mH. Op de rij achter ons zitten haar ouders ook in het oranjevak. Moeder Visser krijgt van de stress echt geen grijze haren, want ze zit er allemaal aan te trekken van de zenuwen. In de volgende seconden scheert Nadine over de vijf horden, alle dames zijn aan elkaar gewaagd. Haar buurvrouw tikt de laatste horde aan en Nadine drukt haar borst over de lijn. Het oranjevak kolkt. Is dit werkelijk? De seconden tot de uitslag op het bord komt kijken minuten. 1 u.s.a, 2 u.s.a, 3 Nadine! Verschijnt. Mijn blik draait direct naar de rij achter me. De tranen biggelen over de wangen van de nuchtere West-Fries. Priceless! Nog één dag genieten op de tribune, daarna een pint om af te blussen. En de keuze voor de pub blijkt een schot in de roos. Anita Marton mag na haar gouden wedstrijd een pint. Ook Spanovic komt binnen. Andy Pozzi en Catharina Johnson Thompson zitten de hele avond een tafeltje verder en verdwijnen vlak voor ons hand in hand. Geen foto's om het te bewijzen, ook niet naar de Sun of de Mirror gestuurd. Een avondje om niet snel te vergeten.

Meestervoorspellers

Bij elke wedstrijd zijn er toeschouwers met absolute kennis van de desbetreffende sport. Atletiek is hierin geen uitzondering. JB was live aanwezig bij het grootste indoorkampioenschap. Om de meest betrouwbare voorspellingen te verkrijgen, heeft JB hun beste meest gewaardeerde sportkenners afgevaardigd.

Meestervoorspellers Wouter K. Bram B. Matthijs de G. en Jesse S. hebben voor elk onderdeel een voorspelling gedaan.

Een ontluisterende uitslag is hier uit voort gekomen:

Wouter K. 13 correct

Bram B. 16 correct

Matthijs de G. 18 correct

Jesse S. 12 correct

De laatste wedstrijd van het winterseizoen

De Groet uit Schoorl Run stond op het programma. Deze wedstrijd heb ik mooi afgesloten met een tijd van 36.24 met behoorlijke tegenwind van 7km ben ik tevreden over mijn tijd alleen jammer dat mijn chip het niet deed, En stond ik niet in de uitslagen. Nu op naar een zonnig en warm zomerseizoen !

Regelfetisjisme bedreigt indoor atletiek

De binnen-variant van de baan atletiek lijkt steeds meer het slachtoffer te worden van opgevoerde regelmakerij. Onlangs waren drie redacteuren van het Jong Blauw News getuige van het mondiale Indoor Atletiek toernooi in Birmingham. Het absolute dieptepunt tijdens dit toernooi was de finale van de 400m. Hurolios (Spanje) pakte de overwinning met een vlekkeloze race, voor Santos (Dom. Rep) en de regerend wereldkampioen indoor Maslak (Tsjechië), die niet in zijn allerbeste vorm verkeerde. Niks aan de hand zou je zeggen, tot dat er op het grote scherm in het stadion een nieuwe uitslag verscheen. Hurolios en Santos hadden een DQ gekregen, waardoor Maslak alsnog het goud in ontvangst mocht nemen. Luid boegeroep vanuit het publiek en een vertwijfelde Maslak tijdens de medaille uitreiking waren het gevolg. Reden? Overtreden van regel 163.5, crossing the line more than once. Oftewel het 'voordeel' halen uit het toucheren van de lijn aan de binnenkant van de baan, waardoor theoretisch minder meters hoeven worden afgelegd. Ik hoor u denken? Is deze regel nieuw? Nee deze regel bestaat al sinds het begin van de indoor atletiek, maar de nastreving is per toernooi flink verschillend. Feit is wel dat voor neutrale fans niet is uit te leggen waarom de eerste 2 finishers niet op het podium komen te staan.

Uw orakel van JB news heeft twee opties geopperd om de DQ's in het vervolg te beperken:

1. De start van de 400m wordt voortaan op de 'sportweek Warmenhuizen' methode gedaan, namelijk alle atleten starten tegelijkertijd vanaf een lijntje.
 2. De witte lijnen die de banen scheiden worden voortaan onder stroom gezet gedurende de eerste ronde. Zo weten we zeker dat de atleten de lijn niet meer zullen raken.
- Grote sensoren in het stadion zullen oplichten en er zal een geluidssignaal klinken als er een atleet toch in de fout gaat. De organisatie van het EK Indoor Glasgow 2019 heeft al laten weten aan het JB News dat beide opties serieus zullen worden bekeken.

Studenten atletiek

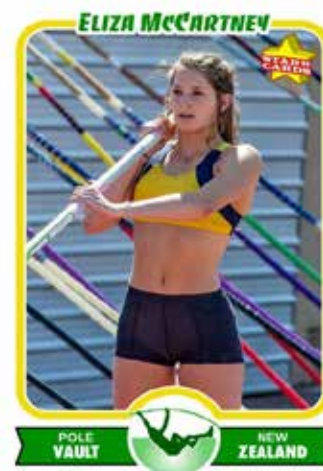
Studenten atletiek is voor vele een vraag. Huh, doen studenten aan sport? De 3e helft bedoel je zeker?

Toch kent NOVA een grote groep afgevaardigde studenten atleten. Waaronder: M. vd Velden, J. Kroes en S. Prins.

De meeste studerende atleten vertoeven het grootste deel van de week in de grote stad. Toch blijven ze massaal bij NOVA hangen. Dit komt natuurlijk door de onderlinge sfeer en het dorpsgevoel dat bij de club heerst.

Toch wordt er op meerdere vlakken het studenten tafereel niet behaald binnen de club. Het alcohol verbruik is hier een goed voorbeeld van. Dit zal voorlopig zo blijven. De studenten overheersen nou eenmaal niet binnen Warmenhuizen en haar omgeving.

Wie weet stapt er een atleet op die NOVA team 3 binnen de competitie wil beginnen. Met als grootste doel, om de bierestafette te winnen na afloop van de 3 competitie data.



R. I. P. de 'Nova keet'

Daar sta je dan... (niet meer)

De dag die je wist dat zou komen is dan nu echt hier.

Onlangs werden de leden van de JB redactie opgeschrikt door een onaangekondigde sloop van ons aller zo geliefde clubgebouw, welke altijd liefkozend 'novakeet' werd genoemd door de aanwezige atleten.

Jarenlang hebben we in de kleine knusse ruimte ons omgekleed, genoten van mooie verhalen en menig atletiek feest werd er ook gevierd.

Zelfs het kraken der vloer, de koude tochtgaten en het struikelen over het opstapje bij de deur zullen we gaan missen.

Bedankt vriend, voor vele jaren trouwe dienst!

Quote:

'Een 400 meter loper is een sprinter die de kwaliteiten niet bezit om een goede 100 of 200 te lopen' -De assistent bondscoach 400m lopen-

(misschien is een trainer van 400m lopers wel een trainer die de kwaliteiten niet bezit een goede sprinttrainer te worden ;-))



Cheer Chart

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

1: Onderlinge (loop)wedstrijd clubavond, 9 april 2018, A.V. Nova

2: Clubcross Nova, 25 maart 2018, A.V. Nova

3: 1^e Baancircuit wedstrijd, 13 april 2018, A.V. Hylas, Alkmaar

4: 1^e Senioren competitie wedstrijd heren, 22 april 2018, A.V. Edam

5: 1^e Senioren competitie wedstrijd dames, 22 april 2018, A.V. Gouda

Alles voor dat PR!

Atleten trainen zich de blubber om klaar te staan voor het nieuwe seizoen. Doel is altijd om jezelf te verbeteren, want die Olympische titel hebben we allang uit ons hoofd gezet (de meesten dan). In plaatst van een constante loop van trainen, verzuren, spierpijn, herstellen, trainen, verzuren, spierpijn... etc., hierbij een alternatieve korte handleiding om tot een nieuw Persoonlijk Record te komen voor komend baanseizoen:

- Word ouder. In elke nieuwe leeftijdscategorieën worden nieuwe PR's behaald. In nieuwe geslachtscategorieën overigens ook.

- Doe iets nieuws! "Ik heb een nieuwe PR op polshoog, want ik doe dit voor het eerst"

- Verzin nieuwe regels voor jezelf. "Ik heb nog nooit zo hard gelopen op blauwe schoenen"

- Vergeet oude PR's. "Volgens mij was ik vorig jaar beter, maar dat weet ik niet zeker. Wat ik nu heb gelopen telt nu als mijn PR"

- Oude PR's doen niet meer mee. "10 jaar terug was ik veel sneller, maar ja, dat was 10 jaar terug. Toen was ik ook gewoon veel sneller (en beter getraind)"
Doe er je voordeel mee en verbeter jezelf in 2018!



DE MARLEQUI

Workshop hanging Basket maken

Ook een fleurige eyecatcher in Uw tuin deze zomer?

Meld u dan nu aan voor onze workshop hanging basket maken.

De datums voor deze workshop zijn

21 en 22 maart 13.30 uur

23 maart 13.30 en 19.00 uur

24 en 25 maart 13.30 uur.

Bent U met meer mensen dan kunt u rond deze datums ook een ander tijdstip uitkiezen.

Kosten: € 25,- p.p. inclusief materiaal en planten.



Paasmandje maken voor kinderen op zaterdag 31 maart. €10,- per kind inclusief alle materialen

Wij hebben weer prachtige winterharde violen en bosviooltjes Ook voorjaarsbloeiërs voor maar €1,- per stuk (12 cm pot) super kwaliteit uit eigen kwekerij.

Elke dag zijn wij open. Ook vullen we met plezier uw eigen meegebrachte manden en bakken

Van 1 april tot 11 november kunt U bij ons terecht voor al uw kinderfeestjes, familie-, vrienden-, of bedrijfsuitjes. Kijk voor meer informatie op

www.marlequi.nl

www.escaperoomwarmenhuizen.nl

Like ons op Facebook voor leuke nieuwtjes en acties!



PietPraat

Net terug van de atletiekbaan. In de agenda van vandaag stonden twee zaken van Nova vermeld. Vanmorgen onze "werkochtend" en vanavond thee/koffie verzorgen na de training. Beiden waren echter doorgehaald. Onze "chef" is met vakantie en uit een inventarisatie bleek dat er meerderen verhinderd waren dus werd de vorige keer al besloten een keer over te slaan. Ja zo gaat dat. Maar de doorhaling van de verzorging van de atleten na hun training kwam me wat vreemd voor. Vorige week stond er wel in, maar ik kon me niet herinneren dat ik er toen was geweest. Na heel diep graven ging er bij mij toch een lichtje branden. Enkele weken terug had ik Dick E beloofd om met hem te ruilen. Ik de vorige week en hij vanavond. Foutje, leeftijd? Dus toch maar even naar de baan gegaan om mijn excuus aan te bieden. Volgens trainer Jan was er wel thee/koffie, dus gelukkig is er een spontane stand-in opgestaan.

Verder werd enkele weken terug mijn aandacht getrokken door de ruimte die er rond de kantine van onze burens, de schaatsvereniging S.I.S., is gecreëerd. Niet alleen veel beplanting weg, maar ook onze oude kantine is zomaar verdwenen. Ik herinner me nog goed, dat we deze tijdens de opening van onze nieuwe atletiekaccommodatie onder het genot van een biertje aan het bestuur van S.I.S. spontaan verkochten voor het respectabele bedrag van € 1,00. Bevestiging daarvan was een ondertekening op een bierviltje. Zal wel niet meer in het archief zitten denk ik. Onwillekeurig denk je dan ook weer terug aan de start van onze vereniging. Naast de verbreding van de kade



rond de ijsbaan was een onderkomen ook nodig. Van bouwbedrijf de Nijs kregen we een oude bouwkeet welke we toen met vereende krachten geplaatst en opgeknapt hebben. Wat waren we er gelukkig mee en het kostte weinig. We konden ook toen een beroep doen op veel vrijwilligers die verstand hadden hoe er toch nog een redelijk onderkomen van gemaakt kon worden. Ja die goede oude tijd.

We gaan ons nu weer voorbereiden op het komende baanseizoen met ook bij ons weer enkele leuke wedstrijden en zit er nog een promotie voor het herenteam in?

Ik ben benieuwd. Via Noviteit en de website worden we wel op de hoogte gehouden.

Groeten, Piet van der Welle



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.

Competitie weer terug bij Nova!

In 2016 hadden we de primeur om voor de eerste keer de competitie te mogen organiseren. De toen net geïnstalleerde wedstrijdenorganisatie kreeg alle lof van deelnemende verenigingen. Die wedstrijd werd geopend door wethouder van sociale zaken Ben Blonk en trok zelfs de aandacht van lokale pers. 20 april gaat het allemaal gebeuren, dit is tevens de eerste competitiewedstrijd van het seizoen. Hopelijk worden we verwend met zacht lenteweer.

Het atletiek onderdeel wordt in Winterswijk gehouden met 250 atleten. Wij zullen vrijdag- en zaterdagavond overnachten op het vakantiepark Marveld Recreatie in Groenlo. Dit vakantiepark is enkel toegankelijk voor atleten en begeleiders. Naast het overnachten zijn er allerlei faciliteiten zoals speelparken, een zwembad en bowlingbanen. Tevens is er zaterdagavond een (aangepaste) feestavond. 8, 9 & 10 juni gaan we met maar liefst 14 atleten en 5 begeleiders heen!

Kers op de taart; The Special Olympics



Special Olympics
Nationale Spelen
Achterhoek 2018



Er restte nog één evenement om op te nemen in onze activiteitenlijst: De Special Olympics. De Special Olympics is een internationale organisatie. Wedstrijden worden gehouden in geest van de Olympische spelen speciaal voor de doelgroep mensen met een verstandelijke beperking in de breedtesport. Wij gaan in juni naar de Special Olympics Nederland. Dit kan worden gezien als het NK voor atleten met een verstandelijke beperking in de breedtesport. Dit tweejaarlijks evenement wordt in 8 Achterhoekse gemeentes gehouden verspreid over 15 locaties. 2000 sporters verspreid over 22 sporten zullen gaan deelnemen.

Sya ruilt haar hardloopschoenen om voor paardrijlaarzen

Ons nieuwsgierige aagje uit de Blauwe Reiger heeft ons verlaten. Sya droomde altijd van paardrijden en kan dat nu gaan doen. Consequentie is dat ze Nova moet verlaten. Sya is een lief, nieuwsgierig meisje. Bij het vertellen van een verhaal kan ze aan je lippen hangen en er helemaal in mee gaan. Net zoals enkele weken terug. Bij het verlaten van het terrein voor een crossrondje over het SIS-terrein wilde ik de groep duidelijk maken dat ze goed moesten luisteren en dat we dicht bij elkaar moesten blijven. Die instructies verpakte ik in een verhaaltje over een weerwolf. Dat pakte even verkeerd uit bij Sya, de tranen sprongen in haar ogen van angst en ze durfde de ijsbaan niet meer op... Plan mislukt Lars...

Interview Maarten Emmaneel

Dat Nova 200 meter clubrecord gaat eraan!”



Op basis van de sterke sprintoefeningen tijdens de trainingen op de woensdagavond, die hij op eigen houtje uitvoert, koos ik voor dit nummer om Maarten uit te nodigen voor het interview. Wie met zoveel passie zijn sport beleeft, verdient het om eens voor voetlicht te komen in de Noviteit. Die drive sprak me aan en is de reden om de lezers van de Noviteit eens kennis te laten maken met Maarten Emmaneel. Hij is 17 jaar en doet nog geen twee jaar aan atletiek, maar heeft al wel een bronzen plak op het NK junioren gescoord op de 200 meter! Momenteel zit hij in het examenjaar van het VWO. Hij is niet verlegen en houdt wel van een 'dolle' met zijn trainer, daar heeft hij genoeg zelfvertrouwen voor en met het doorzettingsvermogen zit het wel goed: "Als ik mijn zinnen ergens op zet, zal ik dat hoe dan ook halen", zegt hij.

Wat is je drijfveer om te presteren, waarom houd je van atletiek?

"Tot mijn 16e heb ik gevoetbald. Op het voetbalveld was duidelijk dat ik hard vanuit de achterhoede naar voor kon sprinten. Toen ik met voetbal gestopt was, zocht ik een andere sport waar ik mijn energie in kwijt kan. Aangezien ik zo hard kon lopen heb ik in de zomer van 2016 een keer meegetraind bij Nova. Dat is mij zo goed bevallen, dat ik lid van Nova ben geworden. De explosiviteit in de sprint

trekt me aan. Daarbij ben ik in de training niet afhankelijk van de inzet van anderen zoals je met voetbal wel bent. Het individueel verantwoordelijk zijn voor je eigen prestatie spreekt mij aan. Mijn drijfveer om te presteren is het verbeteren van mijn prestaties. In eerste instantie wil ik mijn eigen PR's verbeteren. Vorig jaar had ik tot doel gesteld om het zeer oude clubrecord junioren B te verbreken. En naar aanleiding van mijn prestatie op het afgelopen NK junioren B, is mijn huidige doel mijn directe tegenstanders daarin verslaan. Ik wil in 2018 op de sprint in de top 3 van de junioren A eindigen op het komende NK junioren A.

Je bent een sprinter, maar welke afstand is je beste onderdeel?

Ik doe de 100 meter en de 200 meter sprint. En in het competitieteam doe ik ook mee op de estafette. De 200 meter is mijn beste onderdeel, dit komt omdat ik toch nog betrekkelijk traag start en pas in de tweede helft, als ik op volle snelheid ben, winst boek.

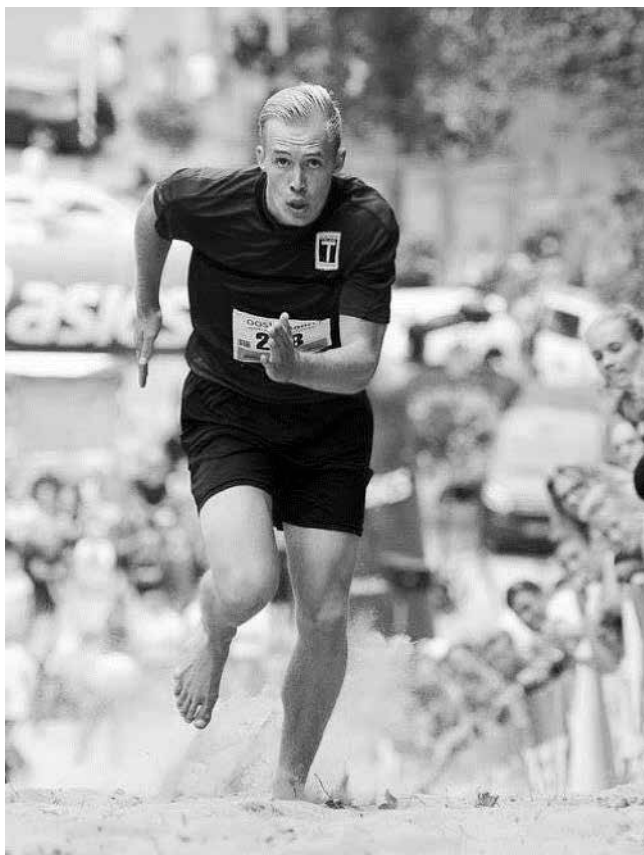
Bij de korte afstand is er veel druk, omdat je snel moet reageren en het zo weer voorbij is, hoe ga je met de wedstrijdspanning om?

Ik heb nog niet veel wedstrijdervaring. Op een wedstriiddag begin ik altijd met onwijs harde metal muziek in de autorit naar mijn wedstrijd toe. Daar raak ik opgefokt van en dat helpt enorm bij mijn sportprestatie. Het liefst zou ik tijdens het lopen die muziek nog op hebben. Eigenlijk staat de harde muziek gedurende mijn hele voorbereiding tijdens het warmlopen op. Bands die ik draai voor mijn wedstrijd zijn: Slipknot, Stone Sour, Metallica en nog veel meer. Na een loop ontspan ik en ga ik liggen, en soms een beetje slenteren, maar niet heel veel meer. Dit onder begeleiding van rustige muziek, bijvoorbeeld blues muziek. Zodra ik dan weer ga warmlopen, doe ik mijn oortjes met harde metal weer in. Wedstrijdspanning is eerlijk gezegd niet heel erg aanwezig, ik kom om mijn ding te doen en als ik dat niet goed doe, dan is dat eenmaal zo; je kunt niet altijd een zes gooien.

Wie maakt jouw trainingsprogramma en hoeveel uur train je in de week?

Sven Ootjers maakt mijn trainingsschema. Ik train ongeveer 12 uur per week. Op maandagmorgen om 6.00 uur doe ik een uur krachttraining in de achtertuin. Maandagavond, dinsdagavond en woensdagavond train ik twee uur op de atletiekbaan. Donderdagmorgen doe ik om 6.00 uur weer

een uur krachttraining thuis. 's Avonds moet ik werken en kan ik niet trainen. Vrijdagavond ga ik twee tot drie uur krachttrainen in het krachthok van Nova. Zaterdagmorgen doe ik twee a drie uur looptraining, in de winter in het bos en in de zomer op de baan bij Trias. Zondag werk ik en is het een rustdag voor wat betreft atletiek.



Maakt het je wat uit of je alleen traint of met een groep?

In het voorjaar en de zomer train ik op dinsdagavond en zaterdagmorgen bij Trias, met de trainingsgroep van Sven Ootjers. Sven mailt mijn wekelijkse trainingsschema door. De dagen dat ik niet bij Trias train, doe ik mijn trainingen volgens dat schema zelfstandig op de Nova-baan. Het alleen trainen op de Nova-baan is meer van praktische aard, het is niet echt een bewuste keuze. Het liefst zou ik vaker met anderen mee trainen. Ik ben nu nog afhankelijk van mijn ouders om mij naar de teamtrainingen in Heiloo te brengen. Nu heb ik mijn rijbewijs nog niet, en zijn mijn ouders nog niet zo gek om me iedere dag op en neer naar Heiloo te rijden. De dagen dat ik niet naar Heiloo ga, train ik op de baan bij Nova. Ik doe dan een training volgens het schema wat ik van Sven krijg. De atleten van Nova volgen de training van de Nova-trainers. Dit komt niet overeen en dus train ik dan alleen. Daarbij plan ik mijn trainingen op de momenten dat het mij goed uitkomt en goed te combineren is met school en werk. Ik ben daardoor niet afhankelijk van de geplande trainingsmomenten op de Nova-baan.

Vaak zie ik je alleen trainen, hoe is je band met de andere Nova-atleten?

Ik denk dat die wel goed ligt. De warming up doe ik wel eens samen met de groep. Sprinttraining bestaat ook uit vele rustmomenten. Ik probeer tussen mijn loopjes door met de andere mensen op de Nova-baan contact te maken. Tijdens de competitiewedstrijden in de zomer hebben we het ook altijd gezellig met elkaar.

Hoe combineer je de trainingen met een druk schoolprogramma?

Met veel discipline en een goed strakke planning. Mijn weken zijn gevuld met school, huiswerk, bijbaantje bij Deen en trainen. Ik plan mijn huiswerk op de vrije momenten. Ik heb weinig tot geen vrije tijd. De twee vrije avonden die ik heb, trek ik graag met mijn vrienden en vriendin op. Dit jaar doe ik eindexamen wat maakt dat ik in mijn tentamenperiodes, tot mijn spijt, wel eens een training moet overslaan.

Wat is je doel voor 2018?

Het clubrecord senioren dat op naam van Sven Ootjers staat, op de 100 meter en de 200 meter afpakken! Ik wil dus op de 100 meter onder de 10,86 lopen en op de 200 meter onder de 22,29 en liefst nog sneller. Daarbij hoop ik dat de Klimduinrun dit jaar weer door gaat en ik hoop dat ik daar hoge ogen kan gooien. Mijn andere hobby is gitaarspelen, maar daar heb ik helaas niet zoveel tijd voor. Ik heb vorige week een toelatingstoets voor een studie geneeskunde gedaan en hoop daar toegelaten te worden. Ik heb ook interesse in een studie osteopathie. Ik moet nog een keuze maken welke studie ik het liefste wil doen.

Met het karakter voor de sport zit het wel goed: "Ik vind het heerlijk om in een training en in een wedstrijd het uiterste van mijzelf te vergen. Ik ga er altijd voor 100% in", laat hij weten. En verder: "Ik sta nog aan het begin van mijn sportcarrière en moet mij nog zien te bewijzen. Ik haal geen inspiratie uit andere atleten, uit niemand eerlijk gezegd. Ik doe het omdat ik mezelf wil uitdagen." Bij het laatste NK indoor was hij niet van de partij. Dat lag niet aan het niet halen van de kwalificatietijd, maar simpelweg omdat hij nog geen indoortijd neergezet had om zich te kunnen kwalificeren. Wanneer je ook nog maar twee jaar aan atletiek doet dan is het ook logisch dat de mogelijkheid er nog niet was. Die tijden gaan er met de goede drive zeker komen en dat Nova 200 meter baanrecord zal dit seizoen zomaar van eigenaar kunnen wisselen. Wat goed is, komt snel.

Persoonlijke records Maarten:

100 meter: 11,22 NK 2017,
200 meter: 22,50 NK 2017.

Ruud Doodeman

Wandelnieuws



Evenals vorig jaar heeft het Noord-Hollands Dagblad in samenwerking met Staatsbosbeheer een winterwandeling georganiseerd. Het bijzondere van dit jaar is dat beide tochten van 10 en 18 km zijn uitgezet door twee leden van Nova die deelnemen aan het sportief wandelen op de zaterdag- of maandagmorgen. In de 'wandelingen' Anneke en Ad geheten. Zij zijn ook nog vrijwilliger bij Staatsbosbeheer en zo snijdt het mes aan twee kanten: beiden kennen de Schoorlse duinen niet alleen van hun sportactiviteiten bij Nova, maar ook van hun vrijwilligerswerk in het Schoorlse duin- en bosgebied.

Dit keer gaat de wandeling vanaf het Bezoekerscentrum richting Groet en Hargen. Eerst door het bosgebied over bekende en veel betreden paden. Langzamerhand komt het uitzicht op de duinenkust van Hargen aan zee in beeld. Hier ergens splitst het pad zich. De ene kant gaat door voor de 10 kilometer, het andere pad gaat richting het strand voor de 18 kilometer. We wandelen op onbekende, smalle zandpaadjes waardoor we soms achter elkaar moeten lopen.

Mocht je zo'n 20 jaar geleden alleen op de aangegeven paden lopen en was het terrein daarbuiten ten strengste verboden, nu kan je vrijwel overal wandelen. Het geeft een gevoel van vrijheid die sommige wandelaars letterlijk nemen en uitbundig vieren door op een blanke top der duinen te gaan staan die schittert in de zonnegloed, zoals een oud schoollied klonk om op deze manier een mooie selfie te kunnen nemen.



Onderweg is het de bedoeling dat er niet alleen wordt gewandeld, maar ook de natuur in ogen-schouw wordt genomen. Staatsbosbeheer heeft gelukkig – na alle commotie over de voorgestelde boskap- ook een educatief karakter en draagt dit dan ook bij deze wandeling uit: er zijn meerdere opdrachten op vier verschillende plekken en daarbij vier opdrachten met meerkeuze vragen, zoals het eetgedrag van een mol benoemen en het herkennen van de winterknoppen van de esdoorn. Er zullen niet veel mollen in het zanderige duingebied hun gangen komen graven en de esdoorn is ook een zeldzaamheid, maar dat mag de pret niet drukken.

Het weer is vandaag de derde februari heel aangenaam. Het miezert wel een beetje, maar als echte, fervente Nova-wandelaars zijn we wel wat gewend en kunnen we alle weergoden aan. En niet te vergeten: de organisatie heeft op enkele plekken een rustplaats gezet waarbij vermoeide wandelaars zich tegoed kunnen doen aan

mandarijnen, chocolademelk, koekjes en het kan niet op: bij het eindpunt staat er nog soep met roggebrood te wachten.

Op deze manier ben je uitgewandeld voordat je er erg in hebt. Verdwalen is er ook niet bij, want een duidelijke routekaart en richtingspijlen voorkomen dat het eindpunt bij Dopersduin niet gevonden zou worden. Deze winterwandeling is de moeite waard geweest, goed georganiseerd en voor alle Nova-leden aan te bevelen. Zeker wanneer de routes worden uitgezet door deelnemers van Nova zelf.

Johan Mink

Hardloop- en wandelweekend 20

t/m 23 april 2018.

In de vorige Noviteit heeft het volledige programma gestaan. Inmiddels hebben 20 personen zich aangemeld, maar er is nog voldoende ruimte! Neem gerust contact met ons op als je meer informatie wilt of je wilt opgeven.

Peter & Marian Robert

Wandelvierdaagse

14 tot en met 18 mei 2018

Voor de 39e keer organiseert AV NOVA de wandelvierdaagse voor jong en oud.

Vanaf maandag 14 t/m vrijdag 18 mei 2018 kan er gewandeld worden. Vijf avonden, zodat het mogelijk is om een avond te verzuimen om uit te rusten, te fietsen of iets anders te gaan doen.

Er kan gekozen worden uit de afstanden 5 of 10 km.

De inschrijving en start is elke avond tussen 18.00 en 19.00 uur vanaf de atletiekbaan aan de Oostwal. Degenen die 10 km lopen dienen voor 18.30 uur te starten.

Op de vrijdagavond is er natuurlijk weer de feestelijke binnenkomst met muziek. Het wordt dus weer heel gezellig deze week in en rond Tuitjenhorn en Warmenhuizen. Echt een evenement om met elkaar lekker bezig te zijn en bij te kletsen.

Het inschrijfgeld bedraagt voor de jeugd t/m 15 jaar € 3,50 en voor ouderen € 4,00.

Voor informatie kunt u bellen met: 0226-392339 (Fam. v.d.Welle), 0226-393177 (Nel Stuyt) of 0226-392209 (Nelina Bruin).

Noteer de datum alvast in de agenda. Tot ziens!

N.B. Ter voorbereiding op de Wandelvierdaagse stel ik voor dat we wekelijks op woensdagavond 10 km gaan lopen. Als je interesse hebt wil je mij dat laten weten?

Peter Robert, coordinator wandel-nordic afdeling Nova

De tocht der tochten

It giet oan.

Voortaan 'giet it oan' op elke dag van het jaar, want

in oktober 2017 is het Elfsteden wandelpad geopend. Niet over bevroren water, maar gewoon over land. In 46 etappes van in totaal 283 km volg je zo veel mogelijk het parcours van de beroemde schaatstocht.



De wandelroute langs de elf steden brengt je door het zo typische Friese landschap. Je loopt door polders, langs uitgestrekte weilanden, vergezichten over Friese meren, langs vaarten en sloten. Maar ook langs de IJsselmeerkust, over jaagpaden en door de bossen van Gaasterland, de polder, pittoreske dorpjes en natuurlijk de 11 steden. De route kent vele highlights:

- o Leeuwarden, culturele hoofdstad van Europa
- o Sneek, waterpoortstad
- o Sloten, kleinste stad van Friesland
- o Laaxum, kleinste vissersdorpje van Nederland
- o Vrouwtje van Stavoren
- o Hindeloopse klederdracht en schilderwerk
- o Museumdorpen Allingawier en Exmora
- o Oude stadhuis Bolsward
- o Herenhuizen in Harlingen
- o Kaatsstad Franeker
- o Dokkum en Bonifatius
- o Blauwe tegelbruggetje bij Giekerk

Kortom een prachtige route voor langeafstandslopers én voor de recreatieve wandeltoerist. Je kunt er een mooie, meerdaagse wandelvakantie van maken. Of je loopt om de zoveel tijd een etappe, dat kan ook.

Het pad is in twee richtingen bewegwijzerd met geel-rode markeringen. Er is ook een routegids gemaakt: De wandeltocht der wandeltochten

Marian Robert

Bron: maandblad Wandel van de KWBN

Pupillennieuws

Vrijdagavondwedstrijden

Speciaal voor de jeugd organiseren we een aantal onderlinge wedstrijden, beter bekend als de Vrijdagavondwedstrijden. De eerste wedstrijd is op vrijdag 13 april 2018.

Voor de nieuwelingen onder ons: vrijdagavondwedstrijden zijn wedstrijden tegen je trainingsmaatjes.

Iedere keer, dit is altijd op een vrijdagavond, wordt er gesprint, doe je een springnummer (hoog of ver) en een werpnummer (speer/bal of kogel).

We sluiten de avond af met een 1.000/800/600 meter.

Aan deze wedstrijden zijn geen prijzen verbonden, maar gaat het erom dat je je eigen prestatie kan verbeteren. Wel kan je punten verdienen voor de puntencompetitie!!!!

De uitslagen van deze wedstrijden komen op de website www.avnova.nl.

De deelname is gratis. Aan het einde is er voor iedereen drinken.

De kantine is ook open voor koffie, thee en iets lekkers.

De wedstrijden zijn gepland op:

Vrijdag 13 april 2018

Vrijdag 25 mei 2018

Vrijdag 22 juni 2018

Vrijdag 28 september 2018 De Nacht van Nova!!!

Om 18.15 uur kunnen jullie je opgeven en krijgen jullie een startnummer. Zorg dat je er op tijd bent, dan kunnen we om 18.30 uur starten.

We hopen op een zeer grote deelname van onze Nova-jeugd.

Tot ziens op vrijdagavond 13 april 2018!

Jury opfris cursus bij AV Nova



Maandag 9 april 2018 organiseert Nova een (opfris) cursus voor iedereen, officiële juryleden maar ook andere belangstellenden zijn welkom.

Het baanseizoen begint in april. Nova mag zaterdag 21 april de eerste pupillencompetitie wedstrijd organiseren. Daar hebben we veel vrijwilligers voor nodig. Dan is het prettig als de vrijwilligers al iets weten over de regels bij dit onderdeel.

Niet alleen voor de organisatie van wedstrijden bij Nova, maar ook om je eigen kind te begeleiden bij andere wedstrijden. Het komt soms voor dat een poging wordt afgekeurd. De jury kan niet uitgebreid vertellen aan het kind wat er niet goed was. Dit zou je dan wel als begeleider kunnen uitleggen.

De onderdelen kogelstoten, balwerpen, verspringen en hoogspringen komen aan bod. Het is de bedoeling dat de regels van het verspringen bij de verspringbakken wordt besproken, het kogelstoten bij de kogelring etc.

Wat: bespreking regels atletiek

Wie: iedereen

Waar: Nova accommodatie Oostwal

Wanneer: maandag 9 april om 19.30 uur

Om een indicatie te hebben wie er komt, graag een mail naar nelina@kpnplanet.nl

Jeugdportret

Hoe heet je?

Brecht Hopman

Hoe oud ben jij en waar ben je geboren?

9 jaar, Alkmaar.

Op welke school zit je?

De Springschans in Petten

Wat wil je later worden?

Weet ik nog niet

Hoe lang zit je op Nova?

2 jaar??

Wie is je trainer en wat maakt die persoon leuk?

Kiki. Altijd leuke oefeningen!

Wat is het grappigste wat je bij Nova heb meegemaakt?

Pieten vs kinderen . pepernotenbouwen

Wat is je favoriete onderdeel?

Lange afstand

Wie vind je goed op sportgebied?

Dafne Schippers

Zou jij beroemd willen zijn en waardoor dan?

Nee dat wil ik niet. Ik blijf liever thuis

Zou je superkrachten willen hebben en welke dan?

Ja, dan wil ik vliegen.

Heb je nog meer hobby's?

Lezen, schaatsen.



Waar heb je een grote hekel aan?

Rook

Wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?

Noor bij Juf Kiki.

De Pupillencompetitie

Ieder jaar organiseert de Atletiekunie een wedstrijdcompetitie voor pupillen, de atleten die zijn geboren in de jaren 2007 t/m 2011 (of later). De wedstrijden bestaan uit loopnummers en een aantal technische onderdelen (de meerkamp) en beginnen om 11.00 uur.

Estafette

Iedere wedstrijd begint met de estafette nummers. Per vereniging mogen één of meerdere estafetteploegen meedoen.

De afstanden die worden gelopen:

Mini, C- en B-pupillen 4 x 40 m

A1- en A2 pupillen 4 x 60 m

Van te voren is door de trainers al aangegeven wie er meedoen aan de estafettes, zodat die deelnemende pupillen weten dat ze er ruim voor elf uur moeten zijn. De trainers en eventueel ouders, die al enige ervaring hebben, helpen de pupillen bij de opstelling voor de estafettes.

Meerkamp

Na de estafettes start de meerkamp. Ouders begeleiden de pupillen en helpen hen op tijd bij de verschillende onderdelen te zijn. In het chronoloog (het tijdschema dat altijd te vinden is op www.atletiekcompetities.nl) is aangegeven op welke tijd een deelnemer zich voor een bepaald onderdeel moet melden. Let daarbij goed op wat er wordt omgeroepen. Het kan zijn dat er meerdere hoog- en verspringbakken worden gebruikt (I en II). Het kan gebeuren dat er tussen de onderdelen wat wachttijd is. Deze tijd kun je gebruiken om andere deelnemers aan te moedigen of een hapje te eten.

Afstanden

Als de meerkamp is afgelopen volgen de lange afstanden. Deze vormen geen onderdeel van de competitie dat wil zeggen dat de resultaten van de lange afstand niet meetellen voor de klassering voor de finale.

Afstanden zijn:

Pupillen Mini en pupillen C 600 meter.
Pupillen B, A1 en A2 1000 meter.

Prijsuitreiking

Bij de voorrondes zijn er voor de meerkamp per leeftijdscategorie 3 prijzen. Bij de finale zijn dat er 5. Bij de finale worden ook nog prijzen voor de beste 3 ploegen per leeftijdscategorie toegekend. (Kijk voor ploegen reglement op www.atletiekcompetities.nl, Pupillen competitie regio 1-3-4, Competitiereglement 2018.)

Algemeen

De deelnemers gaan met hun ouders op eigen gelegenheid naar de wedstrijd. We rijden dus niet gezamenlijk heen. We proberen altijd op het terrein van de organiserende vereniging een (party-) tent met NOVA vlaggen neer te zetten als uitvalsbasis. Als je nieuw bent als deelnemer/ouder, zoek dan deze tent/vlag. Daar kun je op weg geholpen worden. Afhankelijk van de vereniging moeten de wedstrijdnummers bij het wedstrijdsecretariaat van die vereniging worden opgehaald, dan wel zijn ze afgegeven aan één van de aanwezige trainers. Bij de Nova-tent weten ze wel waar je dan moet zijn.

Jury regel

Een vrij nieuwe regel is dat de verenigingen zelf juryleden dienen mee te nemen. Als er 5 of meer deelnemers zijn dan "leveren" we 1 jurylid, bij 20 of meer deelnemers 2 juryleden. Juryleden hoeven niet per sé "officiële" jury leden te zijn, dat wil zeggen dat het niet noodzakelijk is dat ze de jury-cursus hebben gevolgd. Ook als "relatieve leek" kun je heel behulpzaam zijn bij de wedstrijden.

Voor de logistiek is het eigenlijk wel noodzakelijk dat voor iedere wedstrijd ouders zich beschikbaar stellen als "jurylid". Het zou prettig zijn wanneer ze dit aangeven bij de opgave van hun kind(eren). Opgave bij Freya Zomers, f.zomers@planet.nl

MEERKAMP	1e wedstrijd	2e wedstrijd	3e wedstrijd	Finale
Mini Pupillen & Pupillen C	40meter verspringen balwerpen	40meter verspringen balwerpen	40meter verspringen balwerpen	40meter verspringen balwerpen
Pupillen B	40meter verspringen balwerpen	40meter verspringen balwerpen	40 meter hoogspringen kogelstoten	40 meter verspringen kogelstoten
Pupillen A1	60 meter verspringen kogelstoten	60 meter hoogspringen balwerpen	60 meter verspringen kogelstoten	60 meter verspringen balwerpen
Pupillen A2	60 meter hoogspringen kogelstoten	60 meter verspringen kogelstoten	60 meter verspringen balwerpen	60 meter hoogspringen kogelstoten

Pupillencompetitie 2018



Ook deze zomer is er voor de pupillen weer een competitie, en wel voor:

Pupillen C (geboren in 2010)

Pupillen B (geboren in 2009)

Pupillen A (geboren in 2007 en 2008)

ook minipupillen (geboren in 2011) mogen meedoen. Zij doen mee met de pupillen C.

De competitie bestaat uit 3 voorronden welke worden gehouden op:

Zaterdag 21 april bij AV Nova Warmenhuizen

Zaterdag 2 juni bij AV Edam Edam

Zaterdag 7 juli bij AV Hera Heerhugowaard

Op basis van de beste 2 resultaten kan er eventueel mee worden gedaan aan de finale, die is op zaterdag 15 september.

De wedstrijden worden als driekampen verwerkt met telkens wisselende onderdelen, sprinten, werpen, stoten en verspringen alsmede een estafette (bij voldoende opgave) en een 600 of 1000 meter.

Opgave kan bij voorkeur per mail, f.zomers@planet.nl, telefonisch mag ook, telefoon: 06-55721339. Communicatie per mail verdient écht de voorkeur daar ik dan ook alle informatie vlot per mail kan versturen. Je kunt je ook opgeven voor 2 of voor 3 wedstrijden, net wat je wilt. Voor de wedstrijd van 21 april kun je je opgeven tot uiterlijk 9 april.

Als je je wilt proberen te plaatsen voor de finale moet je minimaal 2 wedstrijden meedoen.

De vereniging betaalt het inschrijfgeld van 6,00 euro. Geef het daarom bijtijds aan als je je wél hebt opgegeven en je toch niet mee kunt, dit scheelt de vereniging geld. Als je binnen 1 week vóór de wedstrijd afzegt (behalve in geval van overmacht) zal je worden gevraagd de kosten, die dan al zijn betaald, terug te betalen aan NOVA.

Gezamenlijk vertrek blijkt lastig te organiseren, is gebleken. Daarom gaat iedereen op eigen gelegenheid naar de wedstrijd. Het is wel fijn als ouders meegaan om te begeleiden. Zeker de jongsten, maar eigenlijk geen van de pupillen kunnen alles alleen aan op zo'n dag. De aanwezigheid van ouders is dus gewoon nodig.

Daar komt bij dat een vrij nieuwe spelregel stelt dat wanneer een vereniging 5 of meer deelnemers afvaardigt deze vereniging 1 jury lid meestuurt. Bij deelname van 20 pupillen of meer worden 2 juryleden verwacht.

Ik hoop dat we tot een redelijke verdeling komen. De wedstrijden beginnen om 11.00 uur. De eindtijd is afhankelijk van de organiserende vereniging.

Informatie over de pupillencompetitie kunt u vinden op www.atletiekcompetities.nl

Freya Zomers

De jeugdcommissie

Evenementenkalender



Het atletiekseizoen staat voor wat betreft het buitensporten zondermeer op uitbreken met het Baancircuit XL. Dit zijn vijf-of-zestal wedstrijden georganiseerd door een aantal regionale atletiekclubs. 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. Kortom een feest om mee te doen! Ook zijn er verschillende geldprijzen beschikbaar bij elke wedstrijd, bijvoorbeeld in geval van verbeteren van een record. De clubs die een wedstrijd organiseren zijn: Hylas, Noordkop, Hera, Hollandia, SAV en Nova. Alle info vind je verder op: www.avnova.nl/baancircuit-xl1.html

Ga de lente volop beleven in de bloeiende bollen! Bloeiend Zijpe organiseert dit jaar voor de eerste keer een recreatieve crossloop van 7,5 km door de bollenvelden. De crossloop wordt gehouden op zaterdag 28 april. Er wordt hoofdzakelijk over de brede kopeinden van de tulpenvelden gelopen. De start is tussen 13.00 en 15.00 uur, waarbij er, afhankelijk van het aantal deelnemers iedere tien minuten een groepje van 10 à 15 deelnemers van start gaat. Elke deelnemer ontvangt aan de finish een aandenken aan Bloeiend Zijpe! Zie ook website: www.bloeiendzijpe.nl

Maart

- | | | |
|--------------|--|--|
| 17-03 | Finale Crosscompetitie 2017-2018 Jeugd | www.tigch.nl/cross/20172018/index.htm |
| 18-03 | Hollandia's Dijkenloop, Hoorn 5, 10 en 16,1 km | www.avhollandia.nl/dijkenloop |
| 18-03 | Voorjaarsloop, Anna Paulowna, 5 en 10 km | www.atletiekvereniging-dokev.nl |
| 25-03 | NOVA Clubkampioenschappen Cross | www.avnova.nl |
| 25-03 | Runner's World Zandvoort Circuit Run, Zandvoort | www.zandvoortcircuitrun.nl |
| 25-03 | Brijderloop, Alkmaar, jeugdafstanden, 5 of 10 km | www.avhylas.nl |

April

- | | | |
|-------|--|--|
| 02-04 | Paaspolderloop, Nieuwe Niedorp. Jeugdstanden, 5 en 10 km. | www.paaspolderloop.nl |
| 08-04 | Beetskoogkadeloop, Oudendijk 7, 10,5 en 21,1 km | http://ijscluboudendijk.nl |
| 08-04 | Halve van Den Helder, 5, 13,7 en 21,1 km | www.halvevandenhelder.nl |
| 13-04 | Hylas Alkmaar Baancircuit XL, Junioren A+B, Senioren en Masters. Diverse onderdelen. | |
| 22-04 | 10 EM van Schagen, wandeltocht 10 of 16,1 km | www.tas82.nl |
| 28-04 | Tulpencross 't Zand, 7,5 km recreatief | www.bloeiendzijpe.nl |
| 29-04 | Bloeiend Zijpe Wandeltocht, 't Zand | www.bloeiendzijpe.nl |

Mei en later

- | | | |
|-------|---|--|
| 11-05 | Noordkop Baancircuit XL, Junioren A+B, Senioren en Masters. Diverse onderdelen. | |
| 1 t/m | | |
| 3-06 | NK Atletiek Masters bij AV Gouda, | www.nkmasters.nl |
| 03-06 | Marathon Hoorn, 2, 10, halve en hele marathon, | www.hoornmarathon.nl |
| 17-06 | Wieringermeer Trail, Noorderdijkweg te Wieringerwerf, Dijkgatbos 8 en 18 km | www.avwieringermeer.nl |