

***In deze Noviteit van
September Oktober 2015***

Verslag Tijs in Moldavië

Nova Kompaswandeling 27 sept

De Kees van Wijkwandeling

***Vrijwilligers gevraagd voor
kantine***

***Uitslagen Clubkampioenschappen
En 1^{ste} wedstrijd WC Senioren***

Inhoudsopgave

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

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	
	9
Rijpernieuwtsjes	10
Pietpraat	
	13
Geschiedenisles Jos "Sebastiaan Coe"	18
Lars Dignum "Nova's Giganten "	20
Jong blauw news 2	22
Ruud Doodeman "Het fenomeen Damloop"	21
Verjaardagen	27
Recept "Thaise curry met pompoen "	36
Jeugdportret	
	31
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Nel "Draaihals"	11
Hans "Wandelen met kermis"	14
Wintercompetitie Senioren	17
Hulptroepen gevraagd voor Nova evenementen	20
Tijs Hofman "Moldavië "	24
Wandeltochten in N.H.	28
Gevonden Voorwerpen	32
Truus de Maaré "Het koepeltje "	32
Johan Mink: Gedicht "Het Koepeltje"	33
Uitslag WC Tuitjenhorn	34
Gevonden voorwerpen	34

Wintercompetitie	
Jeugd	35
Uitslag Clubkampioenschappen	39

Novabestuur

Naam	Adres	Woonplaats	Telefoon
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819 Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290 Secretaris
Carlo de Moel	Windhoos 4	Tuitjenhorn	0226 72 0115 Penningmst
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209
Bas Takens	Pastoor Willemsestr.94	Warmenhuizen	0226 39 3671
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177
Jos Hoogeboom	Kalverdijk 101	Tuitjenhorn	0226 72 3039
Erik Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	06-4253 1821
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082



Trainingstijden

Maandag	Vertrek bij Zandspoor	Trainer
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
Maandag	Novabaan	
18.00 tot 19.00	Junioren 1	Lars Dignum
19.00 tot 20.30	Junioren 2	Carol Rademakers, Rick Groen
19.00 tot 20.30	Clubavond	Verschillende trainers
Dinsdag	Novabaan	Trainers
18.00 tot 19.00	A2 pupillen, D1 junioren	Linda Hurkmans
19.00 tot 20.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout,
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Woensdag	Novabaan	Trainers
19.30 tot 21.00	Start to run	Frans Kauffman Senioren/masters
Donderdag	Novabaan	Trainers
16.00 tot 17.00	Mini p. en C pupillen	Sara Prins
17.00 tot 18.00	Pupillen B	Lars Dignum
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Linda Hurkamns,
18.30 tot 19.30	Pupillen A2	Kiki Klaver
18.15 tot 19.15	G atleten	Lars Dignum, Erik Tesselaar
18.45 tot 19:45	Start to Run Jeugd	Deni van Schagen
19.00 tot 20.00	Junioren 2 ^{de} training	Carol Rademakers
19.00 tot 20.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Mark Dekker,
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers

Vrijdag 19.00 tot 20.00	Novabaan Junioren 2	Trainers Carol
Zaterdag 9.00 tot 10.30 15.00 tot 16.30 15.30 tot 17.00	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Nordic Walking (winter) Nordic Walking (zomer)	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan K Louis Suiker, Jan Karsten, Rob D
Zondag 10.00 tot 12.00 10.00 tot 11.00 9.00 tot 10.30	Novabaan Sprintgroep Senioren Selectietraining Vertrek bij begin Zeeweg Start to run	Trainers Jorg Ootjers Maaïke Tesselaar Frans Kauffman

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Contributie

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

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

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

Diverse commissies aangeduid als M35, V35, M40, V40

Stuurgroepcommissie

Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 5688	39
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 3603	39
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 0290	39
Roos Nannes	Dorsvlegel 34	Warmenhuizen	0226	39

			Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2014 tot 31-10-2015	
Mark Dekker	Oudewal 29a	Warmenhuizen	5489 0226 5238	39
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 2209	39
Kantine commissie:				
Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 0819	39
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226 2440	39
Rina Krom	Spanakker 9	Warmenhuizen	0226 3732	39
Louis Suiker	Burg. Noletstr	Warmenhuizen	0226-39 2577	
Materiaal- en baan commissie:				
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 0819	39
Piet Stuyt	Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 3177	39
Baanwedstrijden commissie:				
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 2339	39
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 2209	39
Clubrecord commissie:				
René Tijm	Schoffel 3	Warmenhuizen	06 0786	4186
Bram Berkhout	Plantersgraaf 19	Warmenhuizen	06 8367	5090
Trainers				
Ingmar Zondervan	0226 39 1994	Jan Berkhout	0226 4278	39
Frans Kauffman	0226 39 3426	Peter/Marian Robert	0226 3338	39
Jan Karsten	0226 39 2029	Rob Duvivier	0226 5543	39
Ilse Leegwater	06 2270 4721	Louis Suiker	0226 2577	39
Maaïke Tesselaar	06 2221 7397	Mark Dekker	0226 5238	39
Linda Hurkmans	06 2364 5244	Carol Rademaker	0226 3603	39
Deni van Schagen	06 2134 0092	Rick Groen	0226 0290	39
Lars Dignum	06 1434 7341	Jorg Ootjers	06 3088	1090
Sponsorcommissie:				
Jos Hoogeboom	Kalverdijk 101	Tuitjenhorn	0226 72 3039	
Frans Kroes	Herenweg 1	St. Maarten	0224 56 3976	
Bas Takens	Past.Willemsstraat94	Warmenhuizen	0226 39 3671	
Yvonne Louter	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688	

REDACTIONEEL JULI 2015

Zo, het is september en iedereen is begonnen met het oppakken van het dagelijks leven. Dat is meestal wel een dingetje. De vakanties zijn achter de rug. De kermis is uitbundig gevierd. Dit jaar niet zonder een regenbui, maar hopelijk heeft iedereen genoten. De regelmatigheid wordt opgepakt en de sporten worden na de zomerstop weer opgezocht. Wat een heerlijk gevoel dat iedereen enthousiast op het vertrouwde Novacomplex verschijnt. Een nieuw seizoen breekt aan. Het winterseizoen, moeten we nog even niet aan denken, maar toch vinden jullie al een wedstrijdkalender 2015/2016 voor de volwassenen en de jeugd in de Noviteit. We willen jullie er even aan helpen herinneren, om in het Novatenu te verschijnen aan de startlijn.



Linda Hurkmans is in juli naar Eskilstuna in Zweden gereisd om mee te doen aan de EK jeugd. Om zichzelf te laten uitblinken op het onderdeel hoogspringen. Vanwege een blessure heeft ze niet de gewenste hoogte bereikt, maar ik denk dat ze kan terugkijken op een geweldige ervaring. Wij zijn trots op je. Top, Linda, succes met het herstellen.

Wat ook top is dat er veel belangstelling is voor de wandeltrainingen. Truus de Maaré, heeft een stukje geschreven over hun bijzondere wandeling. De trainingen zijn reeds van start gegaan. Ook hebben Peter en Marian een overzicht geplaatst van mooie wandeltochten. Voldoende activiteiten op het programma. Leuk!

Zo zijn de vaste rubriekschrijvers ook uitgerust na de vakantie en wisten ons mailadres zonder pardon te vinden. Bedankt maar weer. Jong blauw news, de Novagiganten, Rijpernieuwjes etc. Tijs Hofmann, met een leuk verslag van z'n ervaring in Moldavië. Wat Tijs daar heeft gedaan? Ja.....bladder de Noviteit snel door.....

En op de valreep nog de uitslagen van de Wintercompetitie in Tuitjenhorn, en de Clubkampioenschappen van de junioren en senioren. We hebben begrepen dat het weer een geslaagde dag was met mooi weer. Volgend jaar weer, en als je mee wilt doen kan je nog een heel jaar trainen.

Een belangrijk evenement op het programma is de finale pupillencompetitie op zaterdag 19 september. Georganiseerd door onze vereniging. Hier komt veel bij kijken en wordt er een beroep gedaan op vrijwilligers. Kan je helpen en vindt je het leuk, kom naar de Novabaan en je wordt met liefde ontvangen. Er is altijd wel iets te doen.

Wij van de redactie wensen jullie maar weer veel leesgenot met deze editie van de Noviteit. Uiterste inleverdatum maandag 26 oktober. We kranten op woensdag 4 november. Een ieder krijgt een herinnering via de mail. Let dus goed op.

Een sportieve groet van de redactie

De Novaredactie:

novakrant@hotmail.com

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



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

Van de Voorzitter

Nieuw seizoen

Het nieuwe seizoen is weer gestart, en bij Nova bruist het weer van de activiteiten. In diverse regionale bladen zien we aankondigingen hiervan, zoals start to run voor jongeren o.l.v. Deni van Schagen, de start to run voor de andere mensen die met hardlopen willen beginnen onder leiding van Frans Kaufman, en de sportief wandel en nordic walking afdeling onder de bezielende leiding van Peter en Marian.

Ook nieuw is de mogelijkheid om op de maandagavond te trainen op de diverse technische onderdelen voor junioren en senioren, meer informatie hierover is te vinden op de site.



Prestaties

Zojuist genoten van de zilveren medaille van Dafne Schippers op het koningsnummer tijdens het WK, er zullen ongetwijfeld nog wel een aantal medailles behaald worden, we gaan het zien.

Tijdens het NK enkele weken geleden was Nova met een grote afvaardiging naar Amsterdam afgereisd, volgens mij was er nooit eerder zoveel Nova blauw present tijdens een NK.

Manon Kruiver won twee maal zilver op de 800 en 1500 mtr. en Linda Hurkmans haalde brons bij het hoogspringen, beide nog gefeliciteerd met deze mooie prestatie, ook alle andere deelnemers wil ik complimenteren met hun deelname aan het NK.

Drukte

Bouwbedrijf Meijer, (25 jaar sponsor van NOVA) is deze zomer verhuisd naar een nieuw pand aan de Industriestraat 6 in Warmenhuizen.

Voor een ieder die wel eens een verhuizing naar een andere woning heeft meegemaakt weet ongeveer wat er allemaal voor komt kijken, maar bij een bedrijf is dat nog veel en veel erger, onvoorstelbaar hoeveel spullen er in 20 jaar is opgeslagen en bewaard voor je weet maar nooit. Mede door de drukte in het bedrijf kon er wel wat extra mankracht gebruikt worden, met als gevolg dat ik weer een dag of drie in de week als herintreder aan het werk ben, maar daar heb ik nooit een hekel aan gehad, het golfen moet maar even op een lager pitje.

Accommodatie

Piet Stuyt heeft met medewerking van de klusploeg een nieuwe kogelring aangelegd, die is nodig voor de pupillenfinale op 19 sept.

De sponsorcommissie heeft drie nieuwe sponsors aangetrokken die een reclamebord op onze accommodatie willen, deze zullen binnenkort door de klusploeg gemonteerd gaan worden.

Verder is de lat voor het hoogspringen eindelijk geleverd, gelijk met een hulpstuk waarmee je makkelijk de lat steeds 5 cm. hoger kunt leggen.

Pupillenfinale

Zoals de meeste van jullie wel weten mag Nova op 19 september de Pupillenfinale organiseren, dit is een groot evenement met circa 500 deelnemers, om dit evenement in goede banen te leiden is er veel hulp nodig van vrijwilligers, bij deze een oproep om je aan te melden bij nelina@kpnplanet.nl

We kunnen met dit evenement de gemeente Schagen even laten zien dat Nova meer is dan de meeste ambtenaren en bewindsvoerders bevroeden, want dat is iets waar ik mijn aan stoor, er worden allerlei plannen gemaakt en geroepen dat één accommodatie binnen de gemeente Schagen wel voldoende is, maar er is nog nooit iemand komen kijken wat er in werkelijkheid allemaal wordt georganiseerd binnen de vereniging.

De Voorzitter,
Piet Meijer

Rijpernieuwtsjes

De zomervakantie is voorbij, het schooljaar 2015-2016 is gestart. Alle begin is moeilijk zegt men weleens. Voor mij klopt dat nu wel. Ik heb een andere functie gekregen binnen de school, kort te omschrijven als vliegende keep. Ik geef les in vier groepen en dan de groepen 6, 7 en 8. Daar moet ik nog even aan wennen, maar dat gaat wel lukken. Ook hoop ik snel weer op ons mooie complex te verschijnen. Dat is al een tijdje geleden, de binding met AV NOVA is toch wat veranderd. Eerst maar de ronde van Tuitjenhorn op zaterdag 29 augustus. Het is nog (voorlopig) de laatste stratenloop van de drie. Ik hoop dus dat de toeloop van NOVA-atleten enorm is geweest.

De zomervakantie.

De derde week van de vakantie zijn Ina en ik naar Nijmegen gegaan. De voorbereiding was redelijk, maar ik merkte, bij lange afstanden, dat de spieren stijf werden. Dat belofde niet veel goeds en eigenlijk zag ik er best wel tegenop. Maandag 20 juli reden wij heen voor de inschrijving. Wij logeerden bij een kennis op 2 km afstand van de start. Met de fiets op de dinsdag heen. De eerste dag is wat lastig qua start, omdat 04.00 uur wel erg vroeg is. Ik startte meestal rond half 5, zo'n beetje in de staart van het grote peloton met de rode armbandjes. Rood staat voor 50 km per dag. Je loopt feitelijk de 40 km ronde met een slinger erbij op de helft. Deze slinger, vertelde men mij, was wat minder interessant. Dit omdat er wat minder publiek langs de kant staat en dat maakt het wat saai. Ik vond het zelf niet erg. Het liep wat rustiger en dan kan je beter je eigen tempo lopen. De eerste dag gaat door Arnhem, de tweede rond de stad Wijchen, de derde dag met de Zeven Heuvelen erin en de laatste dag loop je in drie provincies met de stad Cuijk als tussenstation. Het was prachtig wandelweer, alleen op de vroege dinsdagmorgen regende het een uurtje. Verder was het vrij warm, maar beslist niet te warm. Ik heb er enorm van genoten. Geen blaren, alleen wat last van stijve spieren. De gezelligheid onderweg heb ik bij de toeschouwers gezocht. Even zitten langs de kant van de weg, een kopje koffie drinken en een praatje maken. De meeste wandelaars zeggen niet zo veel. Ze wandelen met elkaar en de solowandelaars lopen in hun eigen tempo met de blik naar de finish. Een gesprek starten valt niet helemaal mee. Maar ik heb dat niet als hinderlijk ervaren. Ina vond het een geweldige week. Zij bevond zich bij een vriendin in Bemmelen en maakte met haar de Vierdaagse van dichtbij mee. Volgend jaar weer, dacht zij. Dan bestaat het evenement 100 jaar. Je moet wel ingeloot worden en ik denk nu, dat ik het ga proberen. Als de gezondheid het toelaat, wil ik de 55 km te lijf gaan. Ze willen de oude route van stal halen, heb ik begrepen. En die was iets langer. Ik zie verder wel, het is nog geen juli 2016.

Na de Vierdaagse wachten de schilder- en tuinklussen. Wij hebben in de lente- en zomermaanden feitelijk ons hele huis onder handen genomen. Een grote klus, maar het resultaat stemde ons allemaal zeer tevreden. Voorlopig kunnen we weer vooruit. Om toch de nodige rust te nemen voor de start van het schooljaar gaan Ina en ik, zonder de jongens, naar het eiland Samos in Griekenland. Op de heenweg gebeurt ons iets bijzonders. We maken een veiligheidslanding in Thessaloniki, omdat er meeuwenveren aan de turbines hangen. De landingsbaan op Samos is vrij kort, dus wordt er op Thessaloniki geland om eventuele schade te ontdekken en te repareren. Het blijkt allemaal mee te vallen. Op Samos verblijven wij in een hotel, dat vrij afgelegen ligt. Wel aan het kiezelstrand, maar niet bij een dorp of stadje. Wij vinden dit helemaal niet erg. Water, zon en een boek zijn een aantal dagen goed genoeg. Dan huren wij een Jeep en gaan twee dagen toeren. De eerste dag rijden wij ongeveer 160 km over bergwegen en door kleine dorpjes. Dat is best laveren af en toe met de auto. Eenmaal belanden wij op een dorpspleintje, waar het terras niet veel ruimte voor onze auto overlaat. Een meneer gidst ons door de tafels en stoelen en zoekt een parkeerplek. Ook rijden we een lange route rond een berg naar een waterval. Ina roept al steeds, dat de weg stopt voor de waterval. Ik ben eigenwijs en zeg, dat dat toch niet mogelijk is. Het is dus wel mogelijk. Wij rijden een piepklein dorpie binnen en de weg wordt al smaller. Wij gaan vragen en begrijpen, dat we moeten omkeren. Je kunt alleen verder lopen. En dat omkeren is al een hele kunst, al zeg ik het zelf. De waterval hebben we niet gezien, we moeten immers dezelfde lange weg weer terug. In ons hotel komen we in contact met

mensen uit Denemarken. De man komt oorspronkelijk uit Rotterdam, maar woont al 25 jaar in Denemarken. Zij vertellen over een fantastisch strandje tussen Samosstad en Kokkari. Het kost wat moeite, maar wij vinden het strandje. De Nederlandse vlag wappert er, omdat de eigenaar Hollands is. Het lijkt op een hippieplek uit de jaren 60. Ik vind het een prachtig paradijsje en wij brengen er een viertal uurtjes in door. De volgende dag gaan we mee met een boottocht en eten we vis of vlees op een privéstrand. Een geweldige vakantie hebben we beleefd.

De laatste week gaan we nog een dagje naar Haarlem. Dat is toch een verrassende stad. Ik raad het jullie echt aan om daar eens rond te kijken. Meestal besluiten we al gauw om naar Amsterdam te reizen, maar Haarlem heeft ook zoveel te bieden. We zijn ook in de Bavokerk geweest (vormelingen kennen deze kerk wel) en bij de bierbrouwerij van het Jopenbier.

En nog een tip voor de geïnteresseerde lezer. Ik heb bijna alle boeken van Camilla Lackberg gelezen. Dit zijn thrillers met een flinke vleug familiehistorie erdoorheen verweven. Ik vind haar een geweldige schrijfster.

Ik vertel jullie nu al, dat de herhaling voor het AED-apparaat in november plaats gaat vinden. Ik moet het nog regelen, maar dan kunnen de betreffende personen er alvast rekening mee houden. In de Noviteit van november vermeld ik de precieze datum.

Ik wens jullie allemaal een succesvol en gezellig school- en werkjaar toe. En veel succes bij jullie sportcarrière.

De mazzel,

Theo Tesselaar



Draaihals

Wat ik nu ga schrijven, en jullie nu lezen is geen hoogstaand sportief en atletiekgebeuren, en staat ook niet in verhouding met wat Dafne Schippers vandaag heeft gepresteerd in Peking. Maar het is wel een heel bijzondere waarneming, en ik kan het niet nalaten om dit vermelden.

In het verleden hadden wij nog niet zo'n gedetailleerd oog voor de natuur, we vonden het wel mooi, wandelden en fietsten graag buiten. Bloemen, planten en bomen waren nog wel op naam te brengen als we ons daarin verdiepten. Maar vogels dat was van een andere orde, ze vliegen en zitten bijna nooit stil. De mus, meeuw en merel waren met nog wat zwarte vogels en duiven zo'n beetje ons vocabulaire wat betreft het gevogelte. Maar toen we van een huis zonder tuin verhuisden naar een huis met een behoorlijke tuin, zagen we opeens een blauw vogeltje (nog nooit eerder gezien). Wat zou dat zijn? Verrekijker en vogelboek erbij, en jawel daar kwam het verlossende antwoord, een pimpelmees.

Sindsdien ligt er een verrekijker standaard op de vensterbank en hebben we veel soorten vogels in onze tuin gezien. Van eenden tot overvliegende vale gieren en spreeuwen die in een mum van tijd de lijsterbes leegeten. Maar ook genieten we van de heggemus en roodborstje. De laatste jaren komt ook de ijsvogel regelmatig langs en zit soms op een takje om met een pijlsnelle duik in het water een visje te vangen.

Maar de afgelopen week zagen we een vreemd vogeltje, nog nooit eerder gezien. De verrekijker erbij en al snel bleek dat het om een draaihals gaat, familie van de specht. Hij eet graag mieren en dat kwam goed uit, want juist deze dagen hadden we echt wel duizenden mieren rondom ons huis lopen. Ze kwamen nog net niet in huis, maar zaten al wel in de stootvoegen, daar moest toch wel wat aan worden gedaan.

Op milieu –en diervriendelijke manieren gezocht om hier wat aan te doen. Koperen munten, koffieprut, sterk geurende planten, water met azijn etc. Dit had even een positief effect, maar een paar dagen later kwamen ze heftiger terug leek het wel. En daar kwam opeens de draaihals, die heeft zich tegoed gedaan aan de voor hem of haar favoriete maaltijd. Waar een teveel aan mieren weer niet goed voor is. Vermoedelijk zijn het Scandinavische Draaihalzen die op weg zijn naar Midden Afrika waar ze overwinteren. In Nederland zijn er minder dan 100 broedparen. Dit is dan wel een overeenkomst met Dafne Schipper en de Draaihals, beide zijn zeer zeldzaam.

Nel



Pietpraat

Het is woensdag 26 augustus en volgens mijn agenda de uiterste datum voor inzending van kopie voor de volgende Noviteit. Soms ben ik wel eens een dagje te laat, maar kom laat ik me deze keer eens aan de regels van de redactie houden. Die hebben tenslotte ook weer hun voorbereidende werk te doen voordat alle kopie naar de drukker gaat.

Nog wel wat vermoeid van de fietstocht van vanmorgen kruip ik achter het scherm om te kijken wat er, in dit geval niet uit de bekende duim, maar uit tien vingers gezogen kan worden.



Van zo'n fietstocht van ruim 80 km welke elke woensdagmorgen op het programma staat zijn de benen wel wat vermoeid maar gelukkig werkt het hoofd nog goed. Lekker uitgewaaid want er stond een behoorlijke wind. Heen door bos en duin naar Heemskerk. Dan koffie

"met" en vervolgens met de wind in de rug terug. Het gemiddelde lag hoog deze morgen, bijna 30 km per uur. Niet thuis vertellen hoor want dan zijn we in plaats van een stelletje jonge/oude honden ineens uitslovers geworden die zich op hun leeftijd nog willen laten gelden. Geen leuke banden of valpartijen deze keer. Beter dus dan een paar maanden terug toen ik kon vertellen dat ik op het asfalt terecht was gekomen met wat duidelijk zichtbare verwondingen. De uiterlijke kenmerken van die val zijn inmiddels nagenoeg verdwenen.

Na inmiddels jarenlange ervaring valt het mij op dat er een groot verschil is tussen hard lopen en hard fietsen ook al is het recreatief. Een hardloper wil vaker laten zien dat hij sterker/snelser is dan een ander. Met fietsen gebeurt dit veel minder. Na een tijdje op kop te hebben gesleurd mag een ander aan de bak en ga je lekker in het wiel zitten. Ben je wat minder dan kom je gewoon niet op kop, maar blijf je volgen en haal je toch ook hetzelfde, soms hoge, gemiddelde. Met fietsen heb je altijd een hulpmiddel, t.w. de fiets. En wat voor een fiets. Die mis je met lopen. Wellicht hou je het daarom ook langer vol. En als je bij toertochten eens rond kijkt staat er toch voor een kapitaal, niet te geloven. Ik heb echter wel ontdekt dat de benen het moeten doen.

Wat je nog langer vol houdt is kijken naar de t.v. Het w.k. atletiek wordt ons vanuit Peking zo in de huiskamer gebracht. Daarnaast nog de ronde van Spanje en ook het E.K. hockey. Mooie prestaties van de Nederlandse sporters, maar als je zelf ook nog actief bezig wilt zijn kom je tijd te kort. Dus maar selectief kijken.

Daarnaast vragen ook de komende Nova activiteiten weer aandacht. De routes voor de Nova-Kompas wandeltocht op 27 september a.s. staan op papier en zijn gecontroleerd. Ziet er mooi en avontuurlijk uit. Vooral de langere afstanden die naar het recreatiegebied Geestmerambacht gaan. De storm van enige tijd terug maakt het wel wat moeilijker maar ik neem aan dat goed getrainde wandelaars rustig over de omgewaaide bomen stappen.

Hoewel het nog zomer is zijn we ook alweer bezig met een herfstactiviteit, n.l. de Boerenkoolloop. Affiches en flyers zijn gereed dus tijd om deze te verspreiden. Onze sponsor de VEZET heeft een nieuw bedrijfslogo dus moesten er wat aanpassingen plaats vinden. Binnen de vereniging hebben we echter een mannetje die hier heel goed in is dus dat gaf geen probleem. Toch geweldig dat soort mensen. De voorinschrijving via internet is inmiddels geopend en de eerste hardlopers hebben zich reeds gemeld. Regeren is vooruit zien. Stel je voor dat de loop is volgeboekt dan mis je de boerenkool. Als het zover is gaat de vlag uit. Ik hoop het te beleven, maar heb mijn twijfels.

In de vorige Noviteit las ik met bewondering het verslag van Liesbeth Meeussen over de deelname van de meiden junioren B aan de competitiewedstrijd op 14 juni in Spaarnwoude. Erg knap om met maar drie deelnemers van Nova mee te doen. Ik hoop dat haar oproep om volgend jaar met meer meiden mee te doen gevolg zal krijgen. Trainen is leuk, maar je af en toe meten met andere atleten is ook belangrijk. Daardoor kunnen de prestaties alleen maar vooruit gaan.

Of dat lukt met alle clubkampioenschappen welke ons binnenkort te wachten staan zien we op 30 augustus (senioren en masters) en 5 september (jeugd).

Groeten.

Piet(vdW)

De tijdens-de kermis-wandelgroep-op maandag

We schrijven 17 augustus 2015.

Een belangrijke tijd voor Warmenhuizen en de kermis.

Toch was er de vorige week maandag animo om deze maandag ook te gaan wandelen.

Deze ochtend is het miezerig of hufteerig weer, zal ik gaan of ???

Snel buienradar geraadpleegd, het belooft niet veel goeds hoewel er geen rode vlekken in het blauw te ontdekken zijn in Warmenhuizen en zo rond 10.00 uur zelfs geen blauw, daarna weer regen..... Ik

besluit toch de stap te wagen want als Peter de volgende maandag de kar weer gaat trekken moet er niet teveel aan de conditie ontbreken!

De auto wordt gestart en met regenjas en pet naar Schoorl gereden.

Op de parkeerplek geen bekende auto te zien maar ik ben wat vroeg, logisch dus!?

Bij de startplek aangekomen nog niemand..... maardaar komt Truus Rood aan met een stralende lach.

We babbelen wat en kijken of er nog meer wandelaars de kermisperikelen aan de kant hebben kunnen zetten en het hoofd willen klaren.

We blijven met z'n tweeën en om 09.02 uur vertrekken we.

Truus weet wel een leuke route. Tja dan ben je met z'n tweeën en dan?

Geen probleem: het regent licht, we wisselen wat levenservaringen uit, lopen langs het meer, maken een foto in de heide, gaan over smalle paadjes niet langs de koeien en komen uiteindelijk weer keurig om 10.30 uur weer aan bij ons startpunt en daar beëindigen we ons wandelgesprek pas. Het was weer heel gezellig en blijkt niet afhankelijk te zijn van het aantal deelnemers.



Truus bedankt en tot ziens.....maandag?!

Hans

HARDLOOPCOMPETITIE 2015 - 2016 AV NOVA

De reglementen:

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

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

Nieuw: er is één klassement voor dames-heren en één voor dames-heren start-to-runners.

Het programma bestaat uit 11 wedstrijden. Loop je hiervan 9 wedstrijden krijg je 10 bonuspunten, loop je 10 wedstrijden krijg je totaal 20 bonuspunten, loop je 11 wedstrijden krijg je totaal 30 bonuspunten. Van deze 10 wedstrijden tellen de beste 9 uitslagen mee voor het eindklassement.

Als je bent gestart, maar uitvalt door een blessure, krijg je uiteraard geen punten, maar kom je wel in aanmerking voor de bonuspunten.

Het heeft de voorkeur om in NOVA shirt te lopen!

In het totaaloverzicht 'Uitslagen' wordt, evenals vorig jaar, een extra tabblad toegevoegd met een overzicht gebaseerd op tijd.

Ter promotie van de competitie, ook een digitale versie:

Meet je wedstrijd met je smartphone of je hartslagmeter en zet het resultaat op

www.endomondo.com: team AV NOVA (bij vragen neem contact op met David Reijmerink)

Datum	Organisatie	Dames en Heren: km	Start-to-run, Dames en Heren: km
Zaterdag 29 augustus	Hardlooprond Tuitjenhorn . Start 19.30 uur. Info: www.hollandia-t.nl Let op: St-t-Run: Om 19 u bij de inschrijftafel ook melden bij Marian Robert, daarna 4 rondjes lopen en uitstappen !	7	4,6
13 september	Markenbinnenrun Info: www.markenbinnenrun.jimbo.com	14	5
11 oktober	Zaanseschansloop Info: www.zaanseschansloop.nl	10	5
1 november	Nova-Boerenkoolloop Warmenhuizen. Start 11 uur. Info: www.avnova.nl	11	5
29 november	Runnersworld Cross, Wijk aan Zee Info: www.avdem.nl	10,4	6
20 december	Bosloop Nova Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info www.avnova.nl	11.7	5
10 januari	Halve marathon Egmond (ter info, telt niet mee)		
24 januari	Informatie volgt		
14 februari	Ter info: GUS run (ter info, telt niet mee)		

6 maart	Rabobank Trappenbergloop, Huizen (idee is om er met een bus naar toe te gaan) Info: www.trappenbergloop.nl	10	5
13 maart	Clubcross. Info www.avnova.nl . Dames en heren lopen dezelfde afstand. Na afloop: brunch !	6	4
28 maart	Paaspolderloop, Nieuwe Niedorp Info: www.paaspolderloop.wordpress.com	10	5
17 april	'Hollandse dorpen loop'. Tevens koffie + taart en uitreiking prijzen Hardloopcompetitie	8	8

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:
Dirk Jan Giskes, Ron Janssen, David Reijmerink en Peter + Marian Robert.

Geschiedenisles van Jos " Sebastiaan Coe"

Hoewel ik hem zelf niet de meest sympathieke atleet vond, komen we deze dagen niet om hem heen. Hij schreef atletiekgeschiedenis en door zijn benoeming tot hoogste baas van de IAAF gaat dat geschiedenis schrijven nog wel even door. Zelf was ik meer fan van zijn grote concurrent Steve Ovett. In de verkiezing tot president versloeg hij Sergei Boebka. Ik hou niet zo van het type Russische bestuurder, dus dat is een goede ontwikkeling.

Hoewel Baron Coe dat allemaal nog moet bewijzen. Ik wens hem veel succes bij het moderniseren van de atletieksport. Vooral bij het buiten de deur houden van de diverse "geneesmiddelen".

Wat een fantastisch WK, ook al weet ik de uitslag van de 200 meter finale nog niet. De redactie komt in tijdnood net als iedere goede atleet.



Sebastian Coe

Sebastian Newbold Coe, Baron Coe CH KBE (Londen, 29 september 1956) is een voormalige Britse (Engelse) atleet, lid van de Conservatieve Partij en tevens voorzitter van het organisatiecomité van de Olympische Zomerspelen 2012. Gedurende zijn sportieve carrière won Coe vier olympische medailles, waarvan twee gouden en twee zilveren. Daarbij brak hij acht outdoor en drie indoor wereldrecords op de middellange afstanden. Nog altijd heeft hij het Europees record in handen op de 1000 m. Dit record van 2.12,18 liep hij op 11 juli 1981 in Oslo. In Engelstalige landen wordt hij vaak aangeduid als Lord Coe.

Biografie Start atletiekloopbaan

Coe werd geboren in Londen, maar groeide op in Sheffield, waar hij op twaalfjarige leeftijd in aanraking kwam met de atletieksport. Hij werd lid van de atletiekvereniging Hallamshire Harriers en specialiseerde zich al snel op de middellange afstanden. Zijn eerste coach was zijn vader Peter Coe en zijn eerste aansprekende overwinning behaalde hij op de 800m tijdens de Europese indoorkampioenschappen in 1977 in San Sebastian.

Eerste wereldrecords.

In 1979 brak Coe in Oslo de wereldrecords op de 800m en op de mijl. Later dat jaar zou hij in Zürich het wereldrecord op de 1500m aanscherpen. De meest bekende wedstrijden tussen Coe en Steve Ovett vonden plaats tijdens de Olympische Spelen van 1980 in Moskou, waar beiden juist op de specialiteit van de ander olympisch kampioen werden. Ovett versloeg Coe op de 800m en boekte zijn eerste nederlaag in 45 wedstrijden op de 1500m. **Olympische titel geprolongeed.**

In de jaren tachtig kwamen zijn voornaamste concurrenten Steve Ovett en Steve Cram uit eigen land. In 1981 liep Coe opnieuw twee wereldrecords op de 800m en op de 1000m. Het wereldrecord dat hij op de 800m liep, hield zestien jaar stand en werd in 1997 gebroken door Wilson Kipketer. Datzelfde jaar werd hij benoemd tot Lid van de Orde van het Britse Rijk. In 1984 in Los Angeles nam Coe voor

de tweede keer deel aan de Olympische Spelen en haalde hij dezelfde medailles als vier jaar daarvoor. Anno 2011 is hij nog altijd de enige atleet die zijn olympische titel op de 1500m heeft weten te verdedigen.

Parlements lid

Coe werd in 1990 benoemd tot Officier in de Orde van het Britse Rijk. Na zijn actieve sportloopbaan werd hij in 1992 verkozen voor de Conservatieve Partij in het Parlement van Falmouth and Camborne. Hij verloor zijn zetel in 1997 en werd in 2000 benoemd tot Baron Coe of Ranmore in Surrey. Hij is na het organiseren van de Olympische Zomerspelen 2012 opgenomen in de Orde van de Broeders van de Eer.

Toen Londen zich beschikbaar stelde voor de organisatie van de Olympische Zomerspelen 2012, werd Coe benoemd tot ambassadeur en bestuurslid van de organisatie. Na de ontslagname van Barbara Cassani in mei 2004 werd hij als nieuwe voorzitter verkozen. Op 6 juli 2005 presenteerde Coe het project van Londen aan het IOC en werden de Spelen aan Londen toegewezen.

IAAF-bestuurslid

Sinds 2007 maakte Coe ook deel uit van het bestuur van de IAAF, de overkoepelende atletiekorganisatie. Tijdens een IAAF-congres in Osaka op 22 augustus 2007 werd hij gekozen tot vicepresident, tezamen met wereldrecordhouder polsstokhoogspringen Sergej Boebka. Beiden zouden vier jaar lang deel uitmaken van het IAAF-bestuur. In 2011 werden beiden voor vier jaar herkozen. Ten slotte werd Coe in 2015 verkozen tot voorzitter van de IAAF. Hij klopte in de stemming Sergej Boebka met 115-92.

Titels

Olympisch kampioen 1500 m - 1980, 1984

Europees kampioen 800 m - 1986

Europees indoorkampioen 800 m - 1977

Sebastian Coe (nr. 254) op weg naar de zilveren medaille op de 800 m tijdens de OS van 1980.



NOVA's Giganten

Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meeste bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de G-atleten trainend op donderdag van 18:15 tot en met 19:15. Deze editie blikt terug op het vorige seizoen maar kijkt ook alweer snel vooruit naar de maand van de kampioenschappen.

Seizoen afsluiting in wedstrijdvorm

Donderdag twee juli hadden we de laatste training voor de zomervakantie. Deze training duurde maar liefst twee uur. We zaten midden tussen een hittegolf en een woeste onweersbui. De weergoden waren ons gunstig gezind, na een afkoelende bui in de middag hadden we zeer aangenaam weer. Samen met alle pupillengroepen werkte we 5 onderdelen af in een kleine anderhalf uur. Deze versnelde wedstrijdvorm is afgeleid van the Athletic Champs. Deze vorm van atletiek bedrijven is een wedstrijdvorm vanuit de bond die de sport sneller en attractiever wilt maken voor de jongste jeugd. Of

dit een juiste vorm is ter vervanging van de pupillencompetitie is een discussie op zich. Als organisatie van deze afsluitende training waren we zeer tevreden over het fanatisme en de sfeer. 19:15 was de training uiteindelijk pas afgelopen, zo'n lange training is meestal veel te lang, zeker op een broeierige dag als dat het was op deze donderdag. Dat het toch heel lang leuk bleef voor iedereen is zeker de verdienste van de Athletic Champs. Ik ben er van overtuigd dat we vormen als deze vaker gaan terugzien, in wat voor vorm dan ook!

Trainersteam blijft in hoofdvorm hetzelfde

De Giganten blijven ook dit seizoen trainen van 18:15 tot en met 19:15. De twee stagiaires van vorig jaar: Ruben & Remon, hebben toegezegd te willen blijven bij de groep. Ook Sara, die vorig jaar al volledig meedraaide blijft ook bij het trainerskorps. Daarnaast hebben we grote luxe met de steun die we hebben van Nova junioren die altijd willen bijspringen als we tekort hebben: Carlien, Bregje & Mitchell, deze toppers wil ik ook graag eens noemen! Davina gaat studeren in Leeuwarden en neemt zodoende afscheid van de Giganten.

Davina, succes in Fryslan en hopelijk kom je nog eens langs op de donderdag!

September: maand van de kampioenschappen

Het eerste weekend van september gaat er weer gestreden worden om de jaarlijkse clubprijzen. Koud uit de zomervakantie, doen ook de Giganten deze dag weer mee. Deze kampioenschappen zijn een prima voorbereiding voor de zaterdag die volgt. 12 september rijden we naar Krommenie toe, voor de finale van de competitie. Hopelijk kunnen we deze wedstrijden afwerken in heerlijk nazomerweer.

Hulp gevraagd bij evenementen in de kantine:

Wij zoeken mensen die ons willen helpen in de kantine als er wedstrijden georganiseerd worden op ons terrein. Ook zoeken we iemand die ons team kan versterken.

5 september Clubkampioenschappen Jeugd

19 september finale pupillencompetitie

25 september nacht van Nova

27 september Kompas wandeltocht

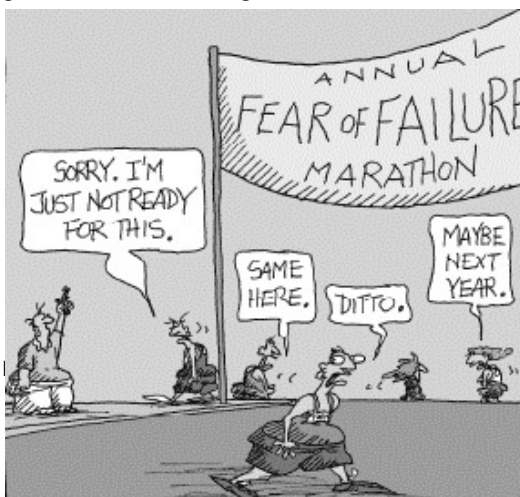
1 november Boerenkoolloop

28 november Regionale cross

Lijkt het je leuk om te komen helpen op een van deze dagen, bel naar een van de kantine commissieleden, of naar een van de bestuursleden.

Het Damloop fenomeen

Na de onvergetelijke "Ronde van Tuitjenhorn" komt voor vele lopers de Dam-tot-Damloop van Amsterdam naar Zaandam voor de eenendertigste keer in beeld. Nu is de ronde van Tuitjenhorn zeker nog een keer zo oud als de Dam tot Damloop, maar het is ook een blijvertje. Deze wel wat massale Dam-uitdaging is zeer geschikt om samen met loopmaatjes naar toe te leven en er samen op uit te gaan. Wat is nu het geheim achter de succesformule van de Damloop?



De loop biedt een totaalpakket. De vele lopers maken het mogelijk om jaarlijks een supersnel topveld Afrikanen aan te trekken, wat je 's avonds als je de benen voldaan omhoog hebt op je gemak kunt zien op Studio Sport. Dan zie je geheid enige verbeterpuntjes voor jezelf, als ze met een noodgang over de klinkers in

de Zaanstreek denderen naar het licht aflopende asfalt in de finishstraat van de Zaanse Dam. Er is ook nog eens de wedstrijd binnen de wedstrijd. Tussen de jongens en de snelle meiden, die eerder mogen starten gaat het om de eerst aankomende die een extra bonus verdiend. De laatste jaren waren de mannen niet te stoppen en lieten de eerste vrouwen achter, maar dat kan dit jaar zomaar weer anders zijn. Groot respect heb ik vooral voor degene die een zekere eenmalige uitdaging waagde, niet gehinderd door enige training vooraf. Zoals sommigen ongetraind, zonder sportverleden van start gaan voor de volle 16,1 km! In zo'n geval is afzien een vorm van kunst. Ook voor hen is er echter de verzorging van vele masseurs, de verlichtende duik in het zwembad en de nadronk in het businessdorp, waar je met oude bekenden de gezamenlijke ervaring kunt delen en nagenieten als de tijd eenmaal gezet is. Via de sms is dan de achterban al op de hoogte van je onverbidde prestatie. De tussentijden geven een onvergetelijke wereldse levensfase aan tussen de start in Mokum en de finish aan de Zaan.. Cees Lansbergen van Le Champion bedacht in 1981 een hardloopwedstrijd tussen de Dam van Amsterdam en de Dam van Zaandam. Het kostte een aantal jaren om alle instanties en de gemeentes op één lijn te krijgen, maar in de zomer van 1985 kreeg de organisatie van de Gemeente Amsterdam eenmalig goedkeuring. De rest is geschiedenis.

Het grote succes is vooral ontstaan door het blijven innoveren en goed commercieel beleid. Organisator Le Champion is een sterke organisator en heeft tevens ervaring met andere evenementen als wandeltochten, fietstochten en andere toploopwedstrijden zoals de Halve van Egmond. Afgezien van een centraal punt in het land, met later redelijk goede verbindingen, is de aantrekkingskracht ontstaan door nieuwe ideeën die afwijken van veel andere loopwedstrijden, zoals de verschillende start- en finishplaats, de businessteams, de avondloop, skeeleren (niet een groot succes), finishbeelden, teamfoto's, tijdsregistratiechips etc. Zeker de bedrijventeams zijn een bindende kracht. Voor bedrijven is het zeker niet goedkoop om een team in te schrijven. Zelf heb ik jarenlang het regelwerk voor de

teams gedaan en dat was een bijzondere ervaring. Samen naar de gebeurtenis toelevens en vooral samen lopen schept een mooie collegiale band. En de cadeautjes die er waren voor de inschrijver van de teams werden uiteraard na afloop verloot onder de gestarte lopers. Het regelwerk was nogal eens enerverend omdat als het puntje bij paaltje komt er tig vooraf aangemelde mensen op het allerlaatste moment afhaken met de meest flauwe smoezen. Want afzeggen deden ze ondanks de eerdere starttoezegging schaamteloos, de werkgever zorgde immers voor het inschrijfgeld. Ze wisten immers al maanden van te voren dat het eraan zat te komen en opeens stroomt de agenda op het allerlaatst vol met andere niet te missen 'verplichtingen' of kreeg men lichamelijke malheur wat er twee dagen eerder nog niet was. Er zijn er ook die daags te voren eerlijk toegaven tekort getraind te hebben. Mensen zijn groepsdieren, dat is eenmaal zo. Kuddegedrag kan twee kanten op. Velen heeft het meedoen gestimuleerd in een gezonder leefpatroon. Andere gaven zich vol enthousiasme op om met de startdatum in zicht ronduit slap te verzaken. Hoewel het niet meteen verstandig is heb ik daarom grote bewondering voor degene die niet optimaal voorbereid zijn, maar er toch het beste van maken. Het wel of niet de uitdaging aan durven gaan is een machtig proces om van dichtbij mee te maken.

R.D

Jong Blauw News

Ingezonden brief:

Als groot fan van het Jong Blauw News ben ik erg teleurgesteld dat de aangekondigde Sneak Preview nooit op de website jongblauwnews.nl is verschenen. Met vriendelijke groet, jullie allergrootste anonieme fan.

Antwoord:

Dank je wel Jos voor je ingezonden brief. Als je nu naar de site gaat zie je de Sneak Preview van deze editie.

Groeten, de Redactie JB News 2.0

EJK Eskilstuna

Een paar weken nadat ik de limiet voor het EJK had gesprongen in het zonovergoten Hoorn vloog ik met enige angst tot neerstorten naar Zweden. Na een aantal bezoeken aan de dokter, trainer en fysio's konden vrijdagochtend de beentjes eindelijk aan de gang. Helaas bleken deze iets te kort te zijn. En haalde ik net niet met mijn hakken het randje van de sloot. Na een paar uurtjes, dagdelen en dagen nagedacht te hebben sta ik om deze prestatie zeker niet te springen. Maar het is en blijft een springstatie. Volgend jaar maak ik de sprong naar mijn volgende doel en dat is het WJK in Rusland! Met als doel daar een ongelofelijke prestatie neer te zetten.

Alles voor de winst

Het is de redactie van JB News niet onopgemerkt gebleven dat Herzog® tijdens het NK Atletiek in Amsterdam hoogtij vierde. De compressiekousen, die voor 90% psychologisch zijn, worden ook door enkele JB'ers gedragen. Jolijn P, Bram B en Jesse S dragen ze altijd trouw, waarbij de kleuren variëren van zwart tot net-niet Nova blauw. Herzog® kousen zijn naast het hardlopen ook effectief bij het verspringen. Onlangs was er bij het NK een springer die hier geen genoegen mee nam. In plaats van een tube voor zijn kuit, had hij zijn hele kuit verwijderd. Dit bleek het gewenste effect te geven, want hij wist de titel binnen te halen. Na dit ongekende succes denken er meer verspringers aan om een springveer in hun onderbeen te laten zetten, enkele grote namen zijn hierbij al genoemd. Uiteraard houden wij jullie op de hoogte....

10kamp op een krappe baan

5 en 6 juli zijn 3 Jong Blauw atleten afgereisd naar het altijd mooie Schoonhoven. Jesse S, Erik T en Hugo V gingen samen meer punten proberen te halen dan hun grote idool Jorg O. Aangekomen op de 300 meter baan van Avantri keken we onze ogen uit vanwege de ruimtelijk interessant geplaatste baan. Na het eerste onderdeel kan het nog alle kanten op in het algemeen klassement. Na het tweede onderdeel was de eerste blessure jammer genoeg al een feit. Hugo V moest de strijd dan ook na de eerste dag staken. Erik T sprong door zijn prestatie geen gat in de lucht. Na een akelige nacht in een tent voor Jesse S moest dan toch begonnen worden aan de tweede dag. Erik T zijn hordetechniek bracht hem een tijd waarbij hij toch wat puntjes liet liggen op de concurrentie. Bij het polsstokspringen sneuvelde bij de overgebleven Jong Blauw helden de PR's als sneeuw voor de zon. Dit was ook geen verrassing met temperaturen tegen de 30 graden. Uiteindelijk was na de 1500m de meerkamp afgelopen en kon iedereen weer bijkomen van een prachtig sportief weekend. Waarbij Jesse zijn meerdere moest erkennen in Erik.

Fanmail

Ook de vorige editie van Jong Blauw News heeft weer een hele brievenbus vol leuke reacties opgeleverd. Blauwe Meester Jos H. liet ongevraagd weten erg gecharmeerd te zijn van Jong Blauw. Wel gaf hij aan dat de René T en Matthijs de G de leeftijd hiervan erg omhoog halen. Laatst genoemde oudje is er ook verantwoordelijk voor dat de website en Facebook-pagina niet up-to-date zijn. Hiervoor onze excuses! Tevens lieten Lynn G en Sara P weten weer genoten te hebben van de vorige editie.

NSK Teams

Na succes vorig jaar op het NSK teams, met een tweede plek voor het team Delft met Hugo V en een derde plek voor het team van Amsterdam met Erik T, vraagt dit om een revanche voor de gouden medaille. Vanwege de mooie locatie vraagt dit om feestjes tot in de vroege uren. Anders wordt het lastig om terug te keren huiswaarts. En zoals iedereen weet kan je in Groningen altijd lekker doorzakken. Ook zal het clubgebouw op zijn grondvesten trillen. Als je student bent, neem dan contact op met het team van je stad en doe mee!

Pluim van de Maand

De pluim van de maand gaat naar JB Atleet Mick VDV voor zijn prestaties onlangs tijdens de 20-kamp bij AV Trias in Heiloo. Vooral op het onderdeel 3000m Steeple wist Mick furore te maken. Door uitstekende combinatie van sprongkracht en timing kon Mick de concurrentie ver achter zich te laten. Inmiddels is bekend gemaakt dat Trias is benaderd om het WK Schoonspringen in 2016 te gaan organiseren, waarvoor Mick inmiddels al een wildcard heeft ontvangen.

TransfERNIEUWS

In de voorbijaande maanden zijn veel teams op zoek naar nieuwe atleten om de teamgeest en prestaties een impuls te geven. Ondanks is een redactielid van Jong Blauw ter oren gekomen dat oud JB-atleet Yunis ABS is getransfereerd van Den Haag atletiek naar Ajax Amsterdam en daarbij een contract heeft getekend voor drie jaar. Het bestuur van AV Nova gaat uit van een meevaller op de exploitatiebegroting, in de vorm van een opleidingsvergoeding. Wij wensen Younes veel succes bij zijn nieuwe club en hopen dat zijn volledige naam achterop het teamshirt past.

Quote:

Bij vlagen kan ik erg hard lopen, helaas is het vaak windstil.

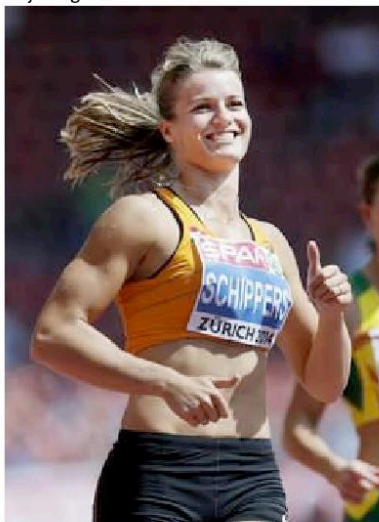
Cheer Chart

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 2^e Divisie, 13 september, A.V. De Keien, Uden
Het herenteam Nova 1 zal gaan proberen een plek in de 2^e divisie te bemachtigen.
- 2: Klimduinrun, 27 september, Klimduin, Schoorl
Geef je snel op! Word jij de nieuwe Klimduin koning(in)?
- 3: NK Estafette, 26 en 27 september, AV Startbaan, Amstelveen
Verschillende Nova-teams strijden mee om de medailles
- 4: NSK teams, 5 september, Groningen
Studenten strijden in teams om het nationaal kampioenschap
- 5: Springtweekamp, 2 oktober, AV Dokev, Anna Paulowna
Bij Jong Lichtblauw te Anna Paulowna! Geef je op, je bent er welkom.

Nieuwe verspringbak

Onlangs heeft Nova een nieuwe verspringbak in gebruik genomen. De zuidelijke zandbak, welke tot verkort werd gebruikt als volkstuin, is in de afgelopen maanden steeds vaker gebruikt bij de wekelijkse trainingen van de jeugdleden en senioren. Nadat de eerste kweek is geoogst, is de volkstuin van Nova verplaatst naar een nieuw onderkomen, onder de rook van de wedstrijdsecretariaat, welke zoals in de vorige editie van de Noviteit te zien was, wordt onderhouden door Nova vrijwilliger Peter R.



Prijsvraag

Hoeveel rondjes moeten er gelopen worden voor een 400 meter bij Avantri?

Weet u het juiste antwoord mail dan naar:

redactie@jongblauwnews.nl

Uit de juiste inzendingen wordt een meet en greet verloot met de voorzitter van de JB fanclub: Jos

Column

Gedachten van de rondeteller tijdens de Olympische 10km

*"Oké, bijna de start. Staat ie goed? Ja, vijftientig ronden is prima. Wel gek eigenlijk, die vijftientig zien ze nooit. Maar goed, ik doe mijn werk. Schrik! Het startschot. Man, ik krijg bijna een hartverzakking. Nu even dertig minuutjes focus. Er valt weinig fout te doen dus dat ga ik ook niet doen. Vierentwintig. Dat was de eerste, gaat lekkurrrr! Drieëntwintig. Tweeëntwintig. Eenentwintig. Twintig. Hallo hé, dit gaat hard. Ze zijn gelukkig wel aardig voor me, ze blijven mooi in een groepje lopen. Negentien. Achttien. Zal m'n vrouw nu ook kijken? Zal ik even naar haar zwaaien? Hoeveel mensen zullen er wereldwijd kijken? Ho, niet afdwalen. Zeventien. Zestien. Vijftien. Veertien. Ik heb honger. Wat zullen we vanavond eten? Oh, ik heb nog een Mars in m'n zak. Dertien. Dit is lekker zeg, die suikers doen me goed. Elf. Ah, er stapt iemand uit. Tien. Ze beginnen nu wel een beetje uit elkaar te lopen. Negen. Acht. Zeven. Er wordt nu bijna iemand gedubbeld. Hè wat lastig. Kunnen ze geen regel verzinnen dat gedubbeld DQ is? Zes. Vijf. Het publiek zit er wel lekker in. Komt veel lawaai vandaan. Ik heb wel het gevoel dat ik bekeken wordt. Zullen ze me knap vinden? Vier. Drie. Twee. Ha, kijk nou! Ik ben op het grote scherm. Zal ik iets fout gedaan hebben? Laatste ronde, mijn taak zit er op. Drukke dag gehad zo. Huh, waarom lopen ze nog een rondje...? ****"*

Vrijwilligerswerkvakantie Moldavië

Als over een paar eeuwen het archief Noviteiten wordt herontdekt zullen de archeologen van die tijd waarschijnlijk denken dat ze op een bundel reisverslagen zijn gestuit in plaats van een clubblad van een atletiekvereniging. Wij Novianen reizen de wereld rond om daar te sport te beoefenen. De fietsvakantie is een in vergetelheid geraakt onderdeel in de atletiek, maar niet bij Nova.

Vandaar dat ik daar ook graag mijn bijdrage aan wil leveren, al is het alleen maar om archeologen op het verkeerde been te zetten.

Een jaar geleden ben ik een project gestart met 10 jongeren uit Tuitjenhorn en omstreken. Het doel was om geld in te zamelen voor de bouw van een weeshuis in Moldavië. Een jaar later konden we dan zelf helpen met de bouw, zodat we het resultaat zelf onder ogen konden zien.

Moldavië is een vergeten land, maar ondertussen wel het armste van Europa. Door de armoede immigreren veel ouders naar Roemenië, Rusland, of andere rijkere landen in Europa waar ze wel werk kunnen vinden. Hun kinderen laten ze achter bij opa en oma, die helaas niet altijd voor ze kunnen zorgen.

Om geld bijeen te brengen hebben we het hele jaar door activiteiten georganiseerd: Appeltaarten bakken, feest in Los Amequitos, zwarte Pieten, auto's wassen en een pop-up restaurant voor 100 man. Met al die activiteiten hebben we meer dan € 10.000 euro opgehaald. Genoeg geld om ons in Moldavië te krijgen en wat extra geld mee te brengen.

Met 7 meiden, ik, en 2 begeleiders zijn we op 4 juli vertrokken om 2 weken in een gastgezin te verblijven. We konden met z'n allen terecht in het huis van de pastor in het pittoreske dorpje Brînza. Jongens en meiden slapen wel gescheiden, want ze zijn nogal streng met het geloof daar. Dat betekent ook dat we op zondag 2 uur lang in de kerk zitten te luisteren naar een preek in het Roemeens.

De eerste week is onze klusweek. In de kerk gaan we een extra verdieping maken zodat het ook kan dienen als Day-Care Centre voor de arme kinderen. Werken gaat op een Moldavische manier, en dat is heel ongestructureerd. Plannen is niet het sterkste punt in deze cultuur. Het is warm (35° graden). In de volle zon staan we zand te zeven voor cement, met een bedbodem. We verbazen ons enorm. Omdat we als gast gezien worden, wordt ons vaak het werk ontnomen. Soms wel fijn vanwege de hitte, maar het is niet waarvoor we zijn gekomen en voelen ons soms ook nutteloos. Langzaam maar zeker komt er wel voortgang in het bouwen, maar de belangrijkste gedachte is dat ze dit nooit hadden kunnen realiseren zonder ons meegebrachte geld.

De tweede week zijn we onderdeel van de organisatie van een kinderkamp voor alle kinderen uit het dorp. De eerste dag gaat nogal chaotisch, maar iedere dag gaat het beter. Gelukkig zijn de kinderen daar niet zo veeleisend als in Nederland en vinden ze alles leuk. We kunnen alleen met gebarentaal communiceren met de kinderen, maar dat leert snel en is vaak ook zeer gemakkelijk. We hebben wel een tolk bij ons en in het dorp zijn er ook 2 mensen gevonden die redelijk Engels spreken. En de echte leiding is in handen van een Moldavisch team.

We doen veel dansjes en zelf heb ik veel estafettes uitgezet die ik heb meegekregen van ex-trainer Henry. Komt die erfenis toch nog eens van pas.

Niet ieder kind dat naar het kinderkamp komt is arm, maar als je er op gaat letten en er oog op hebt haal je ze er wel uit. Ze krijgen op het kamp ook te eten en deze kinderen proppen zich helemaal vol omdat dit waarschijnlijk het enige is dat ze die dag te eten krijgen. Best heftig om te zien dat een kind van 6 meer eet dan ik.

Een avond zijn we langs gegaan bij twee arme families uit het dorp. We wilden graag iets doen (groentetuin schoffelen, de was doen etc.), maar omdat ze zelf hun probleem niet inzien accepteerden

ze dat niet. We hebben eten en speelgoed meegebracht, waar in ieder geval de kinderen heel blij mee waren.

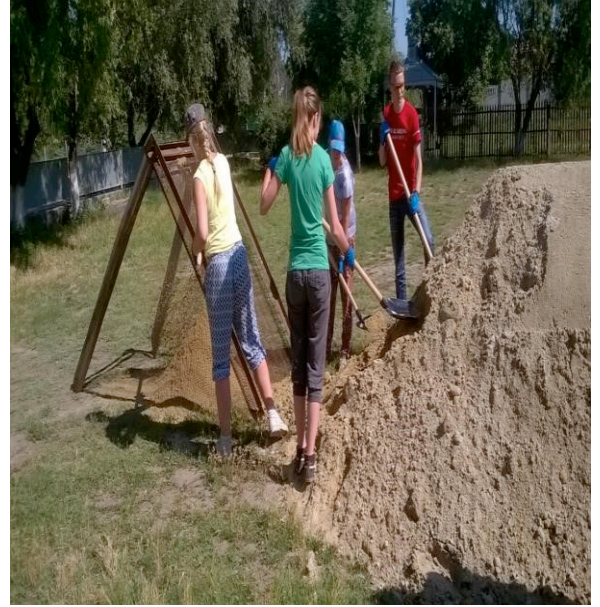
In die twee weken zijn we veel opgetrokken met de Moldavische jongeren. We speelden bijna iedere avond volleybal of gingen de bergen in. Het is bijzonder om zo snel in hun gemeenschap opgenomen te worden. Als afsluiting van de vakantie hebben we een picknick gehad midden in de natuur. Picknick is eigenlijk niet het goede woord, meer een natuurbarbecue/keuken van 10 uur 's ochtends tot 8 uur 's avonds. Er werd zelfs van twee boomtakken een verbazend stevig volleybalnet opgezet. Heel mooi om zo dicht bij de natuur te leven.

Ik heb daar echt Moldavische vrienden aan over gehouden, waarschijnlijk ook omdat je twee weken heel intens leeft. Het waren vooral twee heel indrukwekkende weken die je ook wel heel erg duidelijk maken hoeveel we hier thuis hebben, soms tot in gekheid toe. Een korte tijd, maar zulke verschillende werelden dat je toch anders naar dingen gaat kijken. Ik zal deze indrukwekkende tijd in ieder geval nooit vergeten.

Groetjes, Tijs Hofmann

*Ik heb daar ook een dagboek bijgehouden, die staat nu op www.tijshofmann.wordpress.com







Van harte gefeliciteerd alle jarigen van September en Oktober

September

01 Cas Terwal
 01 Sam Mulder
 02 Co Duineveld
 04 Renate Sijtsma
 05 Nico Groot
 05 Jesse Stoop
 06 Mats Olivier
 07 Ans de Groot
 08 Tom Hoogeboom
 09 Bente Smit
 09 Jim Bruin
 10 Hilde Ligthart
 11 Yvonne Tesselaar
 12 Henk Zutt
 13 Ilse Rozendaal
 13 Maria de Wit
 15 Richard Kramer 17
 Peter de Ruijter
 17 Anneke den Ouden
 18 Emmie van den Bulk
 21 Kimberly Bes

22 Karin Pancras
 23 Lynn glas
 23 Gerrie Masteling
 23 Henk de Vries
 24 Silje Bader
 24 Margriet Kaandorp
 24 Janneke van der Most
 24 Marco Schaap 24
 Jos
 Schalkwijk
 25 Marian Smits
 25 Ton Hurkmans
 25 Tessa Zomers
 26 Rob van Anandel
 26 Frans Dekker
 26 Arie Kossen
 28 Ilse Barsingerhorn
 29 Jan Bruin
 29 Jada de Haas
 29 Thomas Jorritsma 30
 Mark Dekker



Oktober

02 Daan Emmaneel
02 Sya de Jong
03 Ivan Fontijn
05 Jaap Nieuwland
05 Nancy Kapiteijn
06 Marina Deutekom
07 Joke Kramer
08 Frederique Bleeker
08 Wobbe
Bleeker 08
Theo Tesselaar
08 Jasper Jong
08 Rob Gaal
09 Sarah Ramdhani
09 Judith Ligthart
10 Thijs Tesselaar
12 Marieke Brakkee
14 Hugo Vader
14 Germa Mosch
15 Ed de Graaf
15 Niels Noordeloos
16 Luca Roecoert
21 Margreet Bruijn
21 Frank Kaandorp
24 Didy Pliester
27 Vera Bos
29 Anita Masteling
31 Rick Groen

Mooie wandeltochten in Noord Holland (september t/m begin oktober)



5 en 6 september

Radboudwandeltocht, Medemblik

Afstanden 5, 10, 15, 25 km.

Starttijd: vanaf 9 uur.

Info: e-mail:

korsuizemc@gmail.com

Inschrijfgeld 3 euro

Startplaats: Cafe West, Meerlaan 1, Medemblik

Bijzonderheden: route is uitgepijld.

12 en 13 september

Pontania Wandeltocht, Amsterdam

Afstanden: 5, 10, 15 en 25 km

Starttijd: vanaf 9 uur.

Info: www.pontania.nl

Inschrijfgeld 3 euro

Startplaats: Roomtuintjes 233, Amsterdam

Bijzonderheden: deels uitgepijld. Gratis consumptie

19 september

Dam-tot-Dam wandeltocht

Afstanden: 9, 18, 26 en 40 km

Info: www.damtotdamwandeltocht.nl

Voorinschrijving verplicht

20 september

Wandeltocht De Koog, Texel

Afstanden: 5, 10, 15 km

Starttijd: tussen 13 en 14 uur.

Info: www.hetgoudenboltje.nl

Inschrijfgeld 3 euro

Startplaats: Restaurant 't Vogelhuis/Oranjerie, Dorpsstraat 204, De Koog

Bijzonderheden: Niet uitgepijld

27 september

Nova Kompas Wandeltocht,
Warmenhuizen

Afstanden: 5, 10, 15, 20, 25 km

Starttijd: vanaf 8.30 uur.

Info www.avnova.nl

Inschrijfgeld: voorinschrijving 3,50 euro, op de dag zelf

Startplaats: Clubgebouw AV Nova

Bijzonderheden: Geheel uitgepijld

3 oktober

Krim Wandeltocht,

de Cocksdorp, Texel

Afstanden: 10, 20, 30 km

Starttijd: vanaf 10 uur.

Info: www.hetgoudenboltje.nl

Inschrijfgeld 4,50 euro

Startplaats: Paviljoen de Krim,

Roggeslootweg 6,

De Cocksdorp

Bijzonderheden: Deels uitgepijld

3 en 4 oktober

Langs groene randen Amsterdam,
Amstelveen

Afstanden 5, 10, 15, 20, 25 km

Starttijd: vanaf 10 uur.

Info: e-mail: wt.vanden.heuvel@hetnet.nl

Inschrijfgeld 3 euro

Startplaats: De Meent, Orion 3, Amstelveen

Bijzonderheden: route is uitgepijld.

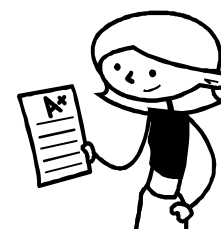
3 en 4 oktober
Alkmaars ontzet wandeltocht
Afstanden 5, 10, 15, 25 km
Starttijd: vanaf 9 uur.
Info: www.dejeep.nl

Startplaats: de Hertenkamp,
Zandersweg 1, Alkmaar
Bijzonderheden: route is uitgepijld.

Peter en Marian Robert

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je?
Lars Berkhout
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
12 en in het MCA Alkmaar
3. Op welke school zit je?
JA Langedijk
4. Wat wil je later worden?
weet ik nog niet misschien bij mijn vader in het bedrijf
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
5 jaar en je doe verschillende onderdelen
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Linda Hurkmans ze is grappig en aardig
7. Wat is jouw favoriete onderdeel? hoogspringen
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
1:25
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Dafne Schippers
10. Wat is jouw favoriete tv programma?
Wie is de mol?
--
11. Wat is je mooiste CD? heb ik niet
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
mijn vader is een maffia baas
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
de boeken van een loser
14. Heb je nog meer hobby's? gamen en buitenspelen
15. Waar heb je een grote hekel aan?
pesten
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Merel Berkhout



Gevonden Voorwerpen:

- Trainingsjack met capuchon Adidas zwart/felgroen mt S
- Viscose gebloemde ronde sjaal

De spullen blijven liggen in de box gevonden voorwerpen tot 2 maanden na verschijnen van dit blad. Daarna wordt het in de bak van Humanitas gestopt!!!!

SIGMUND PETER DE WIT



Kees van Wijk wandeltocht

Het was weer zover. De zomervakantie was aangebroken en Willem en Co hebben het wandelen even overgenomen van Peter en Marian. Co die pas een GPS heeft aangeschaft, heeft in samenwerking met Willem de wandelroute gemaakt naar het koepeltje, de wandeltocht die Kees van Wijk ooit heeft bedacht. Er zijn heel wat mensen die graag die traditie in ere willen houden aangezien het een mooie wandeling is.

Toen we met zijn allen bij het koepeltje aankwamen werden de kleedjes uitgespreid op het gras en de koffiekannen kwamen tevoorschijn. Ieder nam wat mee. Willem liep de hele route met een rugzak vol, een thermoskan met koffie en een cake. Johan wilde graag van zijn mandarijnen af. Had hij die zware last tenminste niet meer op zijn rug op de terugweg. Riet had zelf heerlijke warme chocolademelk gemaakt met honing. Een ander had weer drop mee of chocolade. De bierworstjes van Hans moesten we missen helaas dit jaar.

Tijdens het koffiedrinken stond Johan Mink op en begon een gedicht voor te dragen. Een gedicht dat hierbij is toegevoegd. Na het voorlezen een applaus voor Johan. Was best wel een emotioneel moment.

Na een half uurtje heerlijk uitgezakt op het gras gezeten te hebben klonk er de stem van Co: "kom op, het is half 11, we gaan weer verder".

De terugweg was niet langer dan de heenweg, er zat alleen wat meer klimwerk en mul zand in. En dan gaat het natuurlijk wel wat langzamer. Totaal was de afstand 12 kilometer. Bij de fietsen aangekomen begon het te regenen. Volgens Co zou de regen om kwart over 10 gekomen zijn maar gelukkig kreeg hij geen gelijk. Het was heerlijk wandelweer.

We hebben genoten hoor mannen, jullie hadden het heel goed geregeld.

Dank namens alle andere 10 wandelaars.

Truus de Maaré
Het Koepeltje

Zoals paarden hier eertijds stopten om hun dorst te lessen en stil te staan, zo komen wij nu als wandelaar voortaan.

Een plaats en plek in de natuur waar menig moe mens zich verblijdt en rust zoekt, drukte vermijdt.

Herinneringen komen weer naar boven van vorige keren met Kees van Wijk: een mooie traditie is allengs geboren; deze wandeling vol hoop niet verloren.

Zoals mensen hier vandaag de dag stoppen om hun dorst te lessen en stil te staan, zo komen wij steeds als wandelaars die gaan.

Johan Mink



Hardlooprunde Tuitjenhorn 29 augustus 2015

	(Officieuze tijden)	Tijd 2014
	7 km	
Michiel de Ruijter	21,52	
Martijn Jorritsma	24,34	
Margriet Berkhout	26,55	
Tijs Hofmann	27,35	25,53
Mick v.d. Velden	29,25	
Arie Kossen	30,13	30,45
Peter Kruijer	30,40	30,56
Rob van Andel	30,52	30,17
David Reijmerink	31,00	32,19
Dirk Jan Giskes	31,02	29,51
Mark Dekker	32,30	
Peter Robert	35,02	
Tannes Kruijer	35,35	35,53
Betsy Groen	41,30	
Marc Heinsbroek	43,00	42,19

Start to Run

4,7 km

Aad Pancras	24,13	34,11	(7 km)
-------------	-------	-------	--------

Het puntentellingsysteem moet voor het nieuwe seizoen nog gemaakt worden, maar we willen je de uitslag van Tuitjenhorn niet onthouden....

Wel is er de tijd van 2014 bij vermeld

Maatwerk
Marketing

clrs. **Arjan Zutt**

Stationsstraat 41
1749 EG Warmenhuizen
(06) 247 866 16
arjan@maatwerkmarketing.nl
www.maatwerkmarketing.nl

Marketing & sales support, onderzoek en strategisch advies
op projectbasis of ad-interim

AIR SPIRALO®
VENTILATION DUCTS & FITTINGS

www.airspiralo.com



Nova Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2015-2016

Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een Nova Wintercompetitie samengesteld. De competitie bestaat dit jaar uit 10 "wedstrijden". De meeste van deze wedstrijden worden door Nova georganiseerd en zijn dus in de buurt. Zoals ieder jaar is er een attentie voor degenen die minstens 6 van de onderstaande wedstrijden hebben meegedaan. Het gaat dus om het meedoen! Dit jaar tellen ook weer de crosscompetitiewedstrijden van de KNAU mee, geef je op bij Cor Wabeke. De data van de laatste 2 wedstrijden worden in een volgende Noviteit bekend gemaakt.

- | | |
|----------------|---|
| Zo 1 nov 2015 | Boerenkoolloop bij AV NOVA: 4,3 km start om 11.05 uur en 1,5 km start om 11.10 uur . Info op www.avnova.nl |
| Za 28 nov 2015 | Cross competitie KNAU thuis bij AV Nova. Opgeven bij Cor Wabeke, coryvo@quicknet.nl Info op www.avnova.nl : jeugd, wintercompetitie |
| Zo 13 dec 2015 | Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur. Inschrijving vanaf 10.00 uur in de Novakantine. |
| Zo 20 dec 2015 | 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. |
| Za 9 jan 2016 | Cross competitie KNAU bij ARO'88 in Obdam. Opgeven bij Cor Wabeke coryvo@quicknet.nl . Info op www.avnova.nl , jeugd, wintercompetitie |
| Zo 17 jan 2016 | Voor de 2 ^e maal de AV NOVA bosloop bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km; start om 10.40 uur en de 5 km start om 10.35 uur. |

- Za 6 febr. 2016 Cross competitie KNAU bij av Dokev in Anna Paulowna. Opgeven bij Cor Wabeke, coryvo@quicknet.nl Info op www.avnova.nl : jeugd, wintercompetitie
- Zo 14 febr. 2016 We houden een rondje Nova baan, Valentijnloop. De start is om 10.30 uur. Inschrijving is vanaf 10.00 uur in de Novakantine.
- Zo 2016 Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur. Inschrijving vanaf 10.00 uur in de Novakantine.
- Zo maart 2016 De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Info op www.avnova.nl

Let op!!!!

De deelnemers dienen zich voor de wedstrijd te melden bij de NOVA-jeugdcoördinator (te herkennen aan een Novajas/beachvlag). Vooral belangrijk voor de boslopen op 20 dec en 17 jan.) Er moet ook in een Nova-shirt gelopen worden.

We hopen op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

De jeugdcommissie



Thaise curry met pompoen, zalm en garnalen

Omdat het pompoenenseizoen is aangebroken, heb ik een recept hiervoor gezocht. Ik heb het afgelopen vrijdag gemaakt en het is heerlijk, vanaf 2 sept kan je de pompoenen kopen bij Koos en Margit bij de Marlequi.

Ingrediënten voor 5 personen

- 400 ml kokosmelk uit blik
- 1 tot 2 eetlepels gele (of rode) Thaise currypasta
- 350 ml visbouillon
- 3 eetlepels vissaus
- 2 eetlepels Javaanse suiker of fijne kristalsuiker
- 3 stengels citroengras, in drie stukken gesneden en gekneusd met de platte kant van een mes
- 3 limoenblaadjes, van steeltjes ontdaan en in reepjes
- ½ theelepel kurkuma
- 1 kg pompoen (of butternut squash), in grote, hapklare stukken
- 500 g zalmfilet, in grote, hapklare stukken
- 500 g gepelde, rauwe garnalen
- paksoi of een andere groene groente naar keuze
- sap van ½ tot 1 limoen
- naar smaak koriander



Bereiden

Schep de dikke, romige laag van de kokosmelk uit het blik, doe die in een grote pan op een matig vuur en doe er de currypasta bij. Laat sissend warm worden en klop met een vork of een houten lepel de melk en de pasta door elkaar. Voeg er, rustig kloppend, de rest van de kokosmelk, de visbouillon, vissaus, suiker, citroengras, limoenblaadjes en kurkuma aan toe. Laat het mengsel aan de kook komen en doe er de pompoen bij. Laat de pompoen in ongeveer 15 minuten op matig vuur gaar worden. Overigens verschilt de tijd die een pompoen nodig heeft enorm, sommige zijn al na 5 minuten klaar.

Doe de zalm en de garnalen (als je bevroren garnalen gebruikt moet je die er vóór de zalm in doen) in de borrelend kokende curry. Roer er als zalm en garnalen gaar zijn - dat duurt niet langer dan 3 tot 4 minuten - de groenten van je keuze door - in plakken gesneden, gehakt of in stukken gescheurd, naargelang de soort groente - en druk ze naar onder in de pan met een houten lepel. Giet er als de paksoi geslonken is het sap van een halve limoen bij, roer en proef of de curry het sap van de andere halve limoen nog nodig heeft.

Zet de pan van het vuur, doe de curry over in een grote schaal en strooi er de koriander over. Het is belangrijk dat je de koriander er pas vlak voor het serveren bij doet. Zet ook nog een schaaltje gehakte koriander op tafel, dan kan iedereen tijdens het eten nog wat koriander op zijn bord doen. Geef er gekookte jasmijn- of basmatirijst bij.

Persoonlijke noot van Nigella Lawson

'Ik heb 1 tot 2 eetlepels currypasta opgeschreven. Dat heb ik gedaan omdat die pasta's enorm verschillen in scherpheid en mensen enorm verschillen in wat ze lekker vinden. Some like it hot: ik houd van heel heet - en gebruik 2 eetlepels. Maar het is misschien verstandiger om eerst één eetlepel van de pasta te gebruiken en de curry te proeven als je er alle vocht bij hebt gedaan, dan kun je altijd nog zien. Neem geen gekookte garnalen als je geen rauwe kunt krijgen, verdubbel dan gewoon de hoeveelheid zalm.'

Eet smakelijk, Nel



uitslag Clubkampioenschap Meerkamp Senioren + Masters, 30 augustus 2015

		3000m		200 m		800m		Discus		Hoog		Kogel		Vier		Speer		Totaal	
		tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	afstand	punten	afstand	punten	afstand	punten	afstand	punten	afst	punten	punten	
Dames en Dames-Masters																			
1e	Sen. Jolijn Prins			28,2	582	3,05,0	354	21,49	355	1,45	672	7,54	418	4,34	512	23,56	475	3014	
2e	45+ Carol Radomakers			34,0	438	3,11,6	438	13,31	213			6,37	416	3,39	420	13,11	316	2241	
3e	Sen. Maaike Tesselaar			29,0	529			23,42	401	1,45	672	9,43	550					2152	
4e	Sen. Sara Prins			28,6	555			15,06	185			6,98	362	3,40	255	13,15	233	1590	
5e	Sen. Lynn Glas			34,5	233			13,05	152	1,40	615							1000	
6e	45+ Petra Rol	11.48.39	671															671	
Heren																			
1e	Sen. Erik Tesselaar			25,2	442	2,15,3	515	23,43	315	1,70	587	10,53	499	5,59	512	48,13	608	3163	
2e	Sen. Janso Smit			24,6	553	2,13,1	544	22,58	293	1,80	680	9,32	410	5,99	603	24,53	230	3083	
3e	Sen. Bram Berkhout			26,4	427	2,08,8	606	21,03	251	1,75	634	7,73	284	5,57	507	19,50	128	2709	
4e	Sen. Tijs Hofmann	11.17.45	355	25,9	465	2,15,3	500	18,03	166	1,75	634	6,29	158	5,37	450	25,82	255	2480	
5e	Sen. Mick van d. Velden	12.10.85	239	25,1	450	2,31,0	313	19,03	195	1,55	444	7,00	229	4,66	287	21,48	170	1918	
6e	Sen. Dani van Schagen	11.44.51	294					17,84	161			7,91	298			30,55	339	1092	
7e	Sen. Michiel de Ruiter	8.49.74	798															798	
Heren-Masters																			
1e	60+ Dirk Jan Giskos	13.12.50	408	31,0	413			30,42	526	1,40	680	8,03	462	3,99	519	26,81	459	3009	
2e	35+ Matthijs de Groot			26,0	488	2,22,3	423	28,54	450	1,70	634	8,30	355	5,46	498	28,33	307	2848	
3e	50+ Piet Stuijt			32,2	398	3,16,4	248	27,3	451	1,20	454	8,13	471			30,20	531	2553	

gevoerd; tot niet mee in de eindscore (minste resultaat bij zowel loop- als technische nummers valt af)

nb. puntentelling bij de Masters is volgens correctie tabel: Age factors for Masters Combined Events (2010)

Clubkampioenschappen Junioren en Senioren 30-8-2015





Evenementen kalender

Het Novakamp heeft weer alles in huis om de jeugd een schitterend weekend te laten beleven. De weergoden zijn niet te beïnvloeden, maar de organisatie zal er alles aan doen om de jonge atleten een mooie tijd te laten beleven. Heel even overwoog ik om 30 augustus mee te gaan doen met de Geestmerambacht Obstacle run. Toen ik echter het inschrijfgeld zag voor een zes kilometer was dat net een te groot obstakel, hoewel de foto's op de site veel sportplezier uitstraalde. Er zijn echter nog zat andere evenementen die zeker net zo uitdagend zijn zoals de Hollandia ParkCross die ook altijd erg pittig is. Toch staat het Roele crosscircuit als een huis met een sterk veld, competitie op elk niveau en leeftijdsgroep en fraaie parcoursen. Voorinschrijving kan via crosscircuit.nl Zondag 4 oktober is een hoogtijdag voor de loopsport. Voor de wedstrijdloper is het dan moeilijk kiezen tussen de onder andere Agriport A7 Halve marathon, De Westfriesgasthuis Loop(t), en het Rondje Bergen. Het rondje Bergens is het dichtste bij huis met een prachtig parcours, veel deelnemers en een lange historie. Ook de Westfriesgasthuis Loop heeft charme. Traditiegetrouw zijn de start en finish bij de hoofdingang van het Westfriesgasthuis in Hoorn. Er is een kidsloop voor kinderen tussen de 6 en 9 jaar en voor kinderen tussen 10 en 12 jaar. Volwassenen kunnen kiezen tussen twee afstanden: 5 of 10 kilometer. De kidsloop start om 10.00 uur, de 10 km start om 11.00 uur en de 5 km start om 11.03 uur. Elke organisatie erachter doet het echter op de eigen manier en dat geeft veel keuzevrijheid. De eigen Nova-Kompas-wandeloctocht staat garant voor veel wandelplezier, met vaak verrassende routes door de eigen omgeving



September

05-09 Clubkampioenschappen Nova jeugd op de Novabaan <http://www.avnova.nl>

05-09 en 06-09 Nova-kamp voor alle pupillen en junioren. <http://www.avnova.nl/nova-kamp-2015.html>.

19-09 Damloop by night, 5 Engelse Mijl, Zaandam, www.damloop.nl

20-09 Dam tot Damloop 10 Engelse mijl, Amsterdam-Zaandam www.damloop.nl

25-09 Vrijdagavondwedstrijd, NOVA-baan, voor alle jeugdleden

27-09 Nova Kompas Wandeloctocht, plm. 5, 10, 15, 20 en 25 km Op pad vanaf 8.30 uur tot 10.00 uur voor 25 km en 8.30 uur tot 13.00 uur voor 5 km <http://www.avnova.nl/kompas-wandeloctocht.html>

Oktober

04-10 Eilandspolderloop, De Rijk 10 en 21 km dwars door de polder <http://www.eilandspolderloop.nl/>

04-10 Wijckloop, Wijk aan Zee, 5, 10 en 16 km <http://www.wijckloop.nl/>

04-10 Rondje Bergen, Bergen, 5, 10 en 16 km <http://www.rondjebergen.nl/>

04-10 Westfriesgasthuis Loop(t), Hoorn, www.westfriesgasthuis.nl/loopt

04-10 Agriport A7 Halvemarathon van Wieringerwerf, 21,1 (ook voor Nordic Walkers) en 13 km en diverse jeugdafstanden <http://www.avwieringermeer.nl/>

11-10 7e Nadine OK Run, Scharwoude, 5 en 10 km run en 6,5 wandelen www.nadine-ok-run.nl

11-10 Najaarsloop, Heerhugowaard, 5 en 10 km run, Hera

17-10 2e Amsterdam City Walk, Vanaf het Olympisch stadion door de binnenstad van Amsterdam, <http://www.amsterdamcitywalk.nl/>

17-10 Beach Obstacle Run Texel - kids, De Koog, 1,2 en 3 en 6 km <http://www.beachobstaclerun.nl>

18-10 Beach Obstacle Run Texel, De Koog, 6 en 12 km <http://www.beachobstaclerun.nl>

20-10 Herfstwandeling 5-daagse, Schoorl www.wandel.nl > wandelagenda

25-10 Hollandia ParkCross 2015 (crosscircuit.nl), Hoorn, <http://www.avhollandia.nl/>

25-10 UnicefRun West-Friesland, Bovenkarspel, 4, 10 en 16 km run. <http://unicefrunwf.nl/2015/>

31-10 Herfstwandelingen 'de Egmond', Egmond aan Zee, div. routes, <http://www.sportwandelschool.nl/>

November en later

01-11 Boerenkoolloop, Warmenhuizen, 1500 meter, 5, 11 en 21,1 km en wandelen. www.avnova.nl

08-11 Dijkgatboscross, Parkeerplaats Dijkgatsbos, Noorderdijkweg 27a, diverse afstanden voor de jeugd. Starts vanaf 10:00 uur. Afstanden: mannen 10 km, vrouwen 6 km.
<http://www.avwieringermeer.nl/>