

***In deze Noviteit van
januari/februari
2008:***

Herinneringen aan Miriam

Uitslagen Wintercompetitie

Verslag Vierdaagse Nijmegen

Uitslagen Jeugdcompetitie

Klaverjassen 14 maart

***€ 30.000,00 toegezegd door
plaatselijke sponsors***

Loopplan voor de gevorderde Start to Runners

Inhoudsopgave

Novabestuur	4
Jeugdcommissie	4
Trainers	4
Trainingstijden	4
Contributie	5
Belangrijke informatie	5
Estafetteloop Wageningen	5
Oproep nieuwe trainer/ster	5

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtsjes	11
Dick Smit	12
Prietpraat	21
Portret van een Novalid	29
Verjaardagen	40
Sudoku's	41
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

In Memoriam Miriam	10
Bedrijven sponsoring	15
Agenda wintercompetitie	16
WC Puntentelling	17
Uitslagen wintercompetitie	17
Totaalstand wintercompetitie	20
Clubwarmte	22
Loopplan 10 km voor de gevorderde Start to Runners	23
Van Tuitjenhorn naar Schotland; door Ingmar Zondervan	24
Verslag Vierdaagse van Nijmegen	25
Informatie Bosloop en Groet uit Schoorlrun en clubkleding	28
Masters en Sport	30
Koplopercircuit	33
Cross uitslagen Wieringermeer	34
Een mooi afwisselend rondje en Cross uitslagen Texel	35
Met Nova naar Texel; door Tonja	36
Zwarte Pieten bij Nova	39

Novabestuur

Naam	Adres	Woonplaats	Telefoon	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	Voorzitter
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Theo de Nijs	De Baan 33	Warmenhuizen	0226 39 1964	
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602	
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177	
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577	
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492	
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082	

Jeugdcommissie

Naam	Adres	Woonplaats	Telefoon
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Irene Glas	Schelphoek Noord 40	Warmenhuizen	0226 39 5169
Mirjam van der Welle	Verzetslaan 43	Warmenhuizen	0226 39 3991

Trainers

Naam	Telefoon	Naam	Telefoon
Tonja Burger	0226 39 1291	René de Nijs	0226 39 3661
Martin Church	0226 39 0490	Nienke Rijkeboer	0226 39 2626
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Leo Suiker	0226 39 3058
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Marian Leijen	0226 39 4493	Maaïke Tesselaar	0224 29 9884
Piet van der Welle	0226 39 2339	Ron Janssen	06-13634170

Trainingstijden

Maandag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainer Peter Robert
Dinsdag 17.30 tot 18.30 18.30 tot 19.30 19.30 tot 21.00	Novabaan C junioren D junioren Senioren/masters	Trainers Martin Church Martin Church Piet van der Welle
Donderdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00 19.00 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Mini pupillen Pupillen C Pupillen B Extra training Pup/Jun. Senioren/masters	Trainers Henry Hofmann, Marian Leijen, Henry Hofmann, Tonja Burger Maaïke, Ilse en Benno Maaïke en Ilse Peter Robert
Vrijdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00	Novabaan Pupillen A1 Pupillen A2 Junioren D	Trainers Maaïke, Ilse Leegwater en Jelmer Maaïke, Ilse Leegwater en Jelmer Maaïke, Ilse Leegwater en Jelmer
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, Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten.

Contributie

Pupillen	€ 50,00 per jaar
Junioren	€ 60,00 per jaar
Senioren	€ 75,00 per jaar
Sportief wandelen	€ 75,00 per jaar
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)
Donateur	€ 5,00 per jaar

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden. Opzegging van het lidmaatschap, bij voorkeur schriftelijk, drie maanden van tevoren bij Piet van der Welle, Sportlaan 20, Warmenhuizen.

! Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Info !

Een oproep

Elders in deze krant kunt u lezen dat onze Sportief-wandelaar-trainster Miriam helaas is overleden. Zij begeleidde eens per 2 weken op zaterdagmorgen de Sportief-Wandelgroep. Ik realiseer mij dat het lastig is om Miriam te vervangen. Momenteel vang ik de trainingen van Miriam op, hetgeen betekent dat ik alle weken present ben.

Ik vind dit, naast mijn baan, een te zware belasting. Derhalve doe ik een verzoek: wie wil mij helpen bij de begeleiding van de zaterdagmorgengroep Sportief Wandel groep? Het zou mooi zijn als het er bijvoorbeeld twee zijn, dan is de frequentie te overzien en is vervanging bij afwezigheid wat makkelijker op te vangen.

De nieuwe begeleiders worden, indien van toepassing, door ons ondersteund / opgeleid.

Marian, collega van Miriam begeleider Sportief Wandel groep Zaterdagmorgen.
Tel. 0226 393338 e-mail: peter_marian_robort@planet.nl

! Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Info !



Bevrijdingsvuurestafette

5 mei is de dag van de Vrijheid. Sinds 1948 wordt elk jaar van 4 op 5 mei om middernacht het Bevrijdingsvuur ontstoken bij Hotel de Wereld in Wageningen. Wageningen staat bekend als de stad van de bevrijding. Alle gemeenten in Nederland hebben een uitnodiging ontvangen om het Vrijheidsvuur in Wageningen op te halen. Omdat dit in 2008 voor de 60^e maal wordt gedaan wordt hieraan extra aandacht geschonken. Het overbrengen van dit vuur geschiedt in estafettevorm. In voorgaande jaren hebben talloze atletiekverenigingen in het gehele land medewerking verleend aan dit evenement. Sporters uit het hele land komen op 4 mei 's

avonds naar Wageningen om het Vrijheidsvuur in ontvangst te nemen. Als een lopend vuurtje gaan zij in de nacht door het land om dit vuur naar hun gemeente te brengen. Onze vereniging heeft het verzoek ontvangen om dit jaar ook mee te doen. Het bestuur staat hier volledig achter, maar kan hieraan alleen medewerking verlenen als een aantal van onze leden bereid is om een stuk van het traject van Wageningen naar Harenkarspel te lopen. **Wie wil er meedoen met deze estafette?** Het gaat natuurlijk niet alleen om snelle atleten. We kunnen de afstand en snelheid aanpassen aan ieders mogelijkheden.

Opgave graag zo spoedig mogelijk, doch in elk geval voor 25 januari 2008, bij secretaris Piet van der Welle, Sportlaan 20, Warmenhuizen (tel. 0226-392339). Wij hopen dat er onder onze leden voldoende belangstelling is voor dit evenement.

Redactioneel

Welkom in het jaar 2008. Vele van jullie vragen zich af, wat dit jaar ons allemaal gaat brengen. Maar voordat jullie daar over nadenken willen we nog even terug gaan naar 2 december, de dag dat Miriam Ligthart ons heeft verlaten. Wat een vreselijk nieuws. In de Noviteit kunnen jullie "het in memoriam" lezen over Miriam. Wat ze voor ons allen heeft betekend.



Voor ons gaat het leven verder, de kerstdagen, oud en nieuw hebben we alweer achter ons gelaten en beginnen aan een nieuw sportief 2008. De nieuwe Novabaan en het starten van het clubhuis. Kijken wat voor Novatalent zich allemaal ontwikkelt op de vereniging. Manon Kruiver doet het prima, want die heeft zich geplaatst voor de EK- cross. Proficiat Manon. Zet hem op. Spannende tijd allemaal. Wel erg leuk.

We danken de adverteerders voor hun bijdrage in ons clubblad. Op deze wijze kunnen wij een mooi blad verzorgen. Ook een woord van dank aan alle sponsors die een bijdrage leveren voor de nieuwe accommodatie.

De jaarlijkse **klaverjasdrive** staat weer gepland op **14 maart** in de SIS kantine voor de laatste keer. Inschrijven van tevoren bij Nel Meijer 39 0819 en/of Marian Robert- 39 3338

De vaste tekstschrijvers hebben ons weer een plezier gedaan met een persoonlijk schrijven. Tonja Burger heeft nog aanvulling voor de jeugdhoeck, over het Sinterklaasfeest. Een verlaat stukje van Will Jorna, verslag van de vierdaagse in Nijmegen. Sorry voor de late plaatsing, maar alsnog bedankt Will. Lees ook alles over de reisbelevissen van Ingmar Zondervan in Schotland

Alvast een oproep voor de bevrijdingsvuur estafette. Het klinkt nog ver weg, maar denk er alvast over na. Zo is er tijd genoeg om een ploeg samen te stellen en er samen aan mee te doen.

nog nieuws!?



Er valt verder genoeg te lezen in de Noviteit. Gezellig bij het haardvuur, met warme chocolademelk, heerlijk na een voldane duintraining in Schoorl.

Want we gaan er flink tegenaan in het jaar 2008. Zo ook voor de Noviteit. Beste leden, klim volop in de pen voor de volgende noviteit en maak ons blij met jullie bijdragen. Vele inzendingen zijn altijd welkom. De noviteit wordt in elkaar gezet op woensdag 5 maart. Jullie kunnen de stukjes mailen naar novakrant@hotmail.com en wel voor zondag 24 februari.

Iedereen veel leesplezier!

Sportieve groet van de redactie

De Novaredactie:

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	Pastoorsgroet 9	Warmenhuizen	0226-39 4353

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

Van de voorzitter,

Aan het einde van het jaar nog een stukje schrijven valt niet mee. Eigenlijk had deze bladzijde zwart mogen blijven, zo zwart was het einde van 2007. Een stukje schrijven over iemand die overlijdt, is al niet makkelijk. Het wordt nog moeilijker om dat te doen als het gaat over een jong lid van NOVA. Zeker als dit jonge lid van NOVA nog een keer trainer is en als het je eigen zus betreft.



Zoals ik al zei een zwarte bladzijde, 2 december een zwarter dan zwarte dag. Met een aantal leden waren we nog in Beverwijk te lopen. In de middag opgeschrikt door de dood van Miriam. Onbeschrijfelijk verdriet. Ook bij de mensen die maandagmorgen weer naar de wandeltraining gingen. Hier kwam niet veel van terecht.

In de dagen die volgden lieten zeer vele NOVA-leden hun blijken van medeleven zien, door middel van kaarten, bezoek aan huis en of aan de crematie. Dit hebben wij als hartverwarmend ervaren. Ook de crematieplechtigheid was een indrukwekkend blijk van steun aan Ron, Job en Melody en de families Ligthart en de Groot.

Namens Ron, Melody en Job bedankt,

Jos



Miriam

Maandagmorgen 3 december 8.15 uur, een heel bijzonder moment. Ineke, de zus van Miriam, belde met de boodschap: We hebben sinds gistermiddag geen Miriam meer.....

De wereld staat stil, we zijn vol ongeloof. Met deze trieste boodschap ging ik (Peter) op weg naar de maandagmorgengroep Sportief Wandelaars. Zelden (zeg maar nooit) ben ik met een moeilijkere boodschap op pad gegaan. Ondertussen ben ik (Marian) de Sportief Wandelaars van de zaterdagochtend gaan bellen. De eerste vraag was: zit je, zo nee ga dat dan eerst doen voor ik je ga vertellen waarom ik bel.....

Algehele verslagenheid en vol ongeloof werd er gereageerd. In plaats van de SW-training maakten we die maandagmorgen een lange wandeling. Veel herinneringen aan Miriam werden opgehaald. Altijd weer gekkigheid, met daarbij: *Het ken nag veul erger.*

De zaterdag-SW-groep kon het ook al helemaal niet geloven. Miriam begeleidde deze groep eens per 2 weken, zo ook 1 december. Zij had een zak met cadeautjes meegenomen, zette een paar leden een zwartepiet-pet op en gaf ze de zak met cadeautjes. Allerlei spelletjes werden gedaan waarbij de winnaar steevast het gewonnen cadeautje weer moest afstaan aan de laatst aankomenden. Afijn, heel veel lol op haar laatste training.... Een mooie herinnering.

Een week later gaan we (zaterdagmorgen SW-groep) weer op pad. We steken de Zeeweg over en op het grasveldje delen we met elkaar het in memoriam van Miriam. Er werden kaarsjes aangestoken, armen om elkaars schouder gelegd. De zon brak door alsof Miriam vond dat het genoeg was en dat we op pad moesten gaan. Na een emotionele wandeling hebben we nog even bij elkaar gezeten en een kopje koffie gedronken. Volgende week zijn we er weer, maar zonder Miriam.....

In memoriam.

Miriam werd jaren geleden als hardlooper lid van Nova. Als ze ergens voor ging, dan ging ze er voor de volle 100% voor. Of het nu om de clubkampioenschappen ging of om de wintercompetitie: elke seconde of elk punt telde. De Boerenkoolloop van 4 november werd helaas haar laatste wedstrijd. Ik (Marian) vond dat het er wel goed uit zag..... pffff dat was helemaaaaal niet zo, volgens Miriam. Ze was geblesseerd aan haar achillespezen, maar ja, ze ging nu eenmaal voor de punten....

Een aantal jaren geleden zaten wij te springen om een sportief-wandel-groep begeleider. Miriam meldde zich aan en deed de opleiding. Samen met Theo Hopman verkende zij het bos, en dan ben je in goede handen want Theo kent alle paadjes en paden. Goed voorbereid ging ze op zaterdag met de S-wandelaars op pad, het parcours had zij altijd van tevoren verkend. Motiveren/stimuleren, daar was ze goed in! Je kunt het, je kunt het..... kreten die we niet meer van haar zullen horen.....

Legendarisch zijn de trainingsweekends. Miriam was altijd één van de grootste gangmakers, zeker tijdens de bonte avonden. De volgende dag stond ze dan weer klaar om met sportief-wandelaars op pad te gaan.

Ook als vrijwilligster bij Nova was Miriam overal inzetbaar. Zo was zij ook lid van het organisatiecomité van de jaarlijkse Nova-Kompas-wandeltocht.

De afscheidsplichtigheid was heel indrukwekkend. Langs de oprijlaan stonden de collega's van Miriam. In het crematorium waren veel mensen aanwezig, een deel van hen volgde de plechtigheid in een andere zaal op een videoscherm. Er werden herinneringen opgehaald, de muziek was des Miriams. Ook de pastoor haalde de legendarische woorden van Miriam aan: "Het ken nag veul erger "Wij dachten dat er niets was wat veul erger kon. Dat blijkt tóch zo te zijn, het is namelijk nog veul erger als we Miriam vergeten.....

Wij blijven Miriam herinneren als iemand recht door zee, no nonsens en goudeerlijk. Wij zullen haar missen als loopster, trainster, tijdens de Nova-weekenden, en bij andere activiteiten. Maar vooral gewoon als Nova-maatje!

Wij wensen Ron, Melody, Job en verdere familie en vrienden heel veel sterkte.....

Peter en Marian, namens de hardloop- Sportief-Wandel en Nordic groepen.

Rijpernieuwttjes

We werden in december opgeschrikt door een afgrijselijk bericht. Heel plotseling was Miriam Ligthart overleden. Miriam, echtgenote van Ron en moeder van Melody en Job. Veel te jong is Miriam hun ontnomen en natuurlijk ook de beide families, Ligthart en de Groot.

Miriam was (dit wist ik allemaal niet) een begaafd schutter. Ik zag veel bekeraars staan van alle wedstrijden, die zij had gewonnen. Miriam is vernoemd naar Maria Bernadette begreep ik van broer Jos en dat had dan weer met Lourdes te maken. Miriam was een fanatiek wandeltrainer hoorde ik van haar loop 'leerlingen'. Maar bovenal, dat weet ik wel, was Miriam een prachtig mens. We zullen haar enorm missen en wensen Ron, Melody, Job en de beide families veel sterkte toe.

Het is nu heel moeilijk om verder te schrijven, omdat alles dan onbelangrijk lijkt te zijn. Maar ik ga het toch proberen. Na de Parkcross in Hoorn (Erik werd daar derde in de categorie t/m 15 jaar) zijn wij niet meer in het hardloopcircuit verschenen. Erik is ziek geworden en ruim een week niet naar school geweest. Hij hoestte enorm en dat vrat z'n energie volledig op. Nu, ruim een maand later, is het nog niet over. Hij wil weer voorzichtig gaan trainen, maar stopt al zoveel energie in school en fietsen dat dit niet gemakkelijk is. De eerste crosswedstrijd in Wieringerwerf heeft hij aldus overgeslagen. Hij hoopt in januari weer mee te kunnen doen.

Met Sinterklaas trekken wij in groep 8 op de St. Barbara altijd lootjes. Dit om Sinterklaas te helpen, die heeft het al bar druk met de iets kleinere. Wij maken dan een surprise en een rijm bij ons cadeautje. Ik kreeg dit jaar een Theofoon. Dit is een megafoon, maar dan voor mij. Buiten de school geef ik grote brullen en daarvoor heb ik hem niet nodig. Maar in de school praat ik heel zacht en daar heb ik hem dan wel nodig. Zwarte Piet was niet helemaal goed geïnformeerd en gaf mij in de rijm de complimenten voor mijn geweldige hardlooptalent. Hij verwarde mij (dat gebeurt wel vaker) met Theo van 't Skuitje uit Tuitjenhorn. Ze noemden hem Theo Stroet, maar dat heb ik jullie al eens verteld.

Ondertussen is onze prachtige nieuwe baan ook in gebruik genomen. Ik denk, dat dit voor alle NOVA-atleten een geweldig moment was. En zeker voor de mensen (met name Piet Stuyt) die al die jaren gewoegd hebben om die baan voor elkaar te krijgen. Chapeaux voor het bestuur van NOVA; ze hebben volgehouden en dat heeft ze na 10 jaar toch geen windeieren opgeleverd. Nu nog het clubhuis en dan staat er een complex, waar we blij mee kunnen zijn. Het zal een mooi openingsfeest worden, straks in het jaar 2008.

Mijn criticus, vrouw en vriendin Ina meldt mij intussen dat zij en Luuk wel bij de eerste cross in Wieringerwerf zijn geweest.

Ik vertelde jullie al over het Sinterklaasfeest op school. Onlangs zijn wij met beide groepen 8 in het kader van ons thema "Tweede Wereldoorlog, Jodendom en Anne Frank" op excursie geweest naar het Anne Frankmuseum in Amsterdam. Om geen jaloezie op te wekken vertel ik jullie, dat dit alles gesponsord werd door een bedrijf uit Tuitjenhorn.

Het hele thema maakte een enorme indruk op de kinderen. En het uitstapje naar Amsterdam was helemaal top. Met de trein is al een avontuur. En dan wandelen van het station naar de Prinsengracht met 54 kinderen. Prachtig! Ze genoten van alles wat een stad uniek maakt. Vooral de drukte, de trams, de winkels enz. Mijn collega zag z'n geest al dwalen toen wij door de Kalverstraat liepen. Hij dacht bij elke winkel dat we weer een kind kwijt waren. Ik vertrouwde op het verantwoordelijkheidsgevoel van kinderen van die leeftijd. En hemel-zij-dank, kwam dat uit. Het Anne Frankmuseum vonden ze heel klein. Maar vooral de filmpjes maakten indruk op ze.

Vlak voor Kerstmis is de jaarlijkse bosloop van NOVA in Schoorl. Ik sta op een andere post in de buurt van de kerk van Groet. Piet vertelt, dat ik bij het metalen beeld van de Helmplanters omhoog moet, tot bij de eerste kruising. Toch een tikje onzeker of ik goed sta, wacht ik. Als Gerben Botman aan komt racen met o.a. Jos Hoogeboom in z'n spoor weet ik, dat ik goed sta. Ina en Luuk zijn ook mee, want het is geweldig weer. Jammer alleen, dat het ijs weer verdwenen is. Dan maar wachten op 29 december; dan is de eerste les van het schoolschaatsen. Ik/wij wensen jullie allen een goed 2008 toe en ik eindig met een kerstgroet, die ik in 2007 ontving.

*Liefde en Vrede zullen wellicht
Als kerstwens niet ontbreken,
Maar de warmte van koesterend licht
Moet ieder mens zelf ontsteken.*

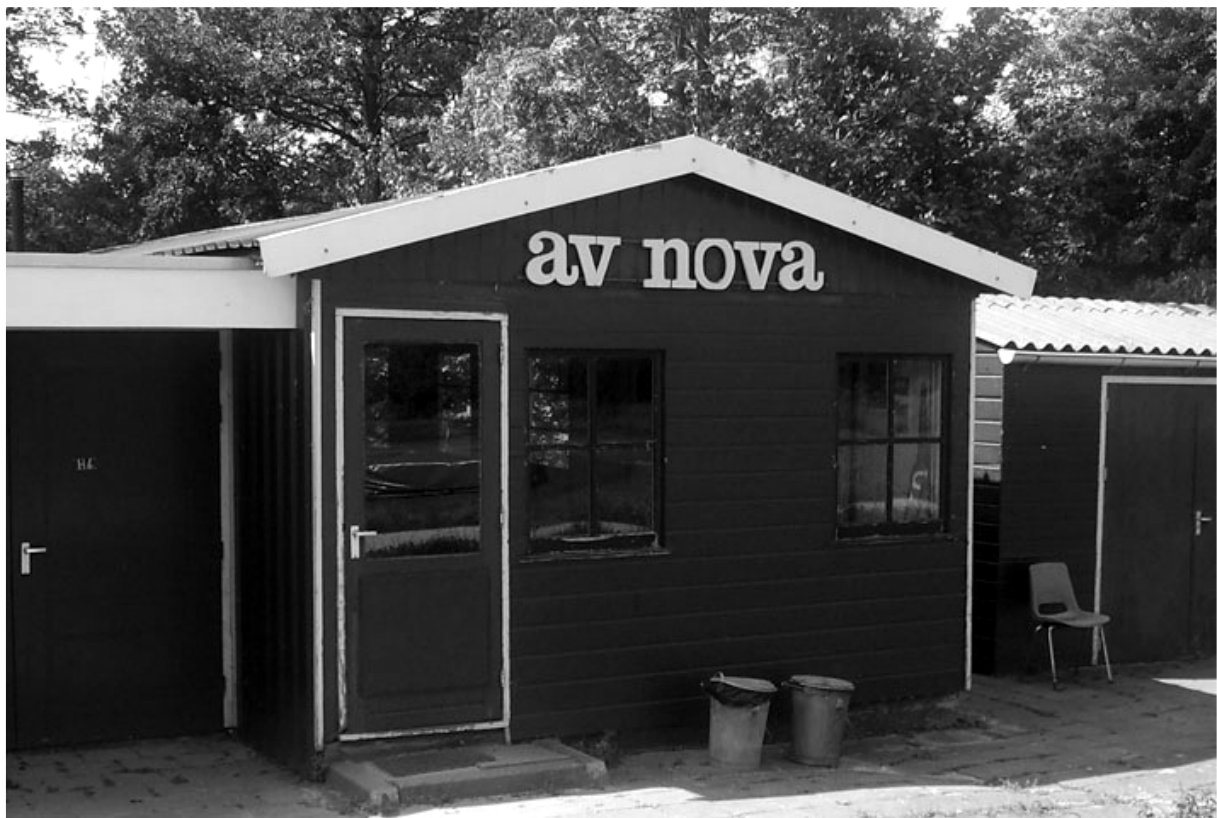
De mazzel.

Theo Tesselaar

Vutters

Een skrale oostenwind blies over de oude Novabaan en deed ook de Novakeet klapperen in zijn versleten tuig. Het zijn dan ook sombere tijden voor deze gezworen kameraden die al meer dan 25 jaar hun diensten voortreffelijk voor de vereniging hebben uitgevoerd. Miljoenen voetstappen van klein tot groot hebben er in al die jaren overheen geraasd en ook in de Novakeet was het altijd goed toeven. Het had wel wat deze combinatie, de grote iets te smalle baan en de kleine gammele keet waarin al vele jaren vergaderd en gepraat werd over het nieuwe sportcomplex. De vut kwam steeds dichterbij. "Ze hebben ons niet meer nodig" mopperde de oude baan. "Enkel maar kritiek terwijl we toch altijd ons stinkende best hebben gedaan". "We zijn natuurlijk niet zo fit meer als 25 jaar geleden de sleet zit er een beetje in, maar dat is normaal".

Ook de oudere Novaleden ondervinden dit aan de lijve. De coopertest is wat dat aangaat een onverbiddelijke scherprechter. Steeds minder meters op jaarbasis en die laatste minuut die lijkt wel een eeuwigheid te duren hoor ik ze dan kreunen. "Hoe zal het toch met ons aflopen" zuchtte de schelpenbaan en begon zachtjes te snikken, zodat er op het binnenterrein als een flinke plas water kwam te staan. "Maak jij je nog maar geen zorgen" mompelde de oude keet "jou kunnen ze nog niet missen". Je bent nog in dienst van de SIS en ook voor Nova ben je nog van onschatbare waarde, als inloopbaan en de jaarlijkse crossen". "Maar dat is nog niet alles, je komt op de lijst te staan van ons nationale erfgoed, dat houdt in dat je een beschermde status krijgt".



Waar in Nederland ligt nu nog zo'n baan van het eerste uur met een dubbel functie? Je wordt opgenomen in de toeristische route en zal net zo beroemd worden als de muur van Geraardsbergen of de kasseienstroken van Parijs-Roubaix. De talentjes van nu zullen later tegen hun kinderen en kleinkinderen vol trots zeggen: "Kijk, hier is het allemaal begonnen op deze oude baan". De novakeet pinkt een traantje weg, hij zag z'n eigen al in een container gedumpt, een roemloos einde tegemoet. "Zo zal het wel gaan" zei hij. "Ho, ho, Novakeet niet zo somber hoor" zei de baan "moed verloren al verloren, er is nog hoop, want tijdens een donderdagavondtraining is er over je gepraat". "Een Novalid uit 't Veld, W. Keesom, heeft naar je geïnformeerd, hij zal je graag willen gebruiken als paardenstal en opslag voor hooi en stro". "Het is daar natuurlijk niet zo gezellig als hier en je zal er wel op een achteroffie komen te staan, maar je moet maar zo rekenen: "Het ken nag veul erger" !

**Alle beste wensen voor een sportief, gezond en liefdevol nieuwjaar.
Dick en Anneke**

Sponsoractie bedrijven succesvol verlopen

De sponsorcommissie heeft de afgelopen zomer enkele honderden bedrijven in de gemeente Harenkarspel aangeschreven om een bijdrage te leveren aan de realisatie van het nieuwe clubgebouw.

Deze actie is bijzonder goed geslaagd en heeft alle verwachtingen overtroffen, op dit moment is er meer dan € 30.000,00 toegezegd d.m.v. het betalen van onderdelen of het leveren van materiaal, materieel en diensten.

Hieronder een lijst van de bedrijven die hebben gereageerd in 2007, wellicht kunnen we volgend jaar nog een aantal namen toevoegen.



Bouwbedrijf M.J. de Nijs
Tuincentrum Rubra
John Schipper Metselwerken
Keurslager Blankendaal Tuitjehorn
Timmerbedrijf Hein Hooiveld
Bouw en Instal.bedr. van Zutphen
Installatiebedrijf Spaans
J.P. Beemsterboer Handelsmij.
Bemo Rail BV
Autorijschool Hoogeboom WH
Vittorio b.v. Tuitjehorn
Rood Groenservice
Wooncompagnie Hoorn
Unive Hollands Noorden
Slagerij Kees Ruiter
Theo Jonker Administratiekantoor
Camping Kolibrie
Bouwes Transport
H.M. van Duijn
Jac Nota Interieurverzorging
Calc. en adviesbureau Michel Mosch
Bouwbedrijf Johan van Duin
Spaansen Vloeren
John Ineke
Schildersbedrijf Jos van Baar
Bouwbedrijf Pronk
Bouwbedrijf Nic van Duin
Velko Banden

Bejo Zaden
Peter Beemsterboer Beheer BV
Bouwbedrijf Mat van den Berg
Nota Mode bv Tuitjehorn
Arie Bleeker Verzekeringen
V.O.F J de Geus en Zn. Trambaan WH
Adviesbureau J Schouten Vishouwer WH
D.W.D. Bouwbedrijf Tuitjehorn
Aannemersbedrijf K. Dekker BV
Qumo Lijmbedrijf Tuitjehorn
Timmerbedrijf Lars Barsingerhorn
R.K. Genootschap Sint Maarten
VBK Groep Hoorn
Duvivier Installatietechniek W.h.
Albert Heyn Warmenhuizen
Johan Koenis
Chinees Restaurant Warmenhuizen
Drukkerij Gerja
Latenstein Administratiekantoor
Traduco Heerhugowaard
Niehe/Lancee Alkmaar
Garage Henk Jonker
Loonbedrijf Nannes
Schildersbedrijf W.van Baar
Stucadoorsbedrijf Peter Bruijn
Bouwbedrijf Gebr. Meijer
Stichting Marathon Schoorl.

Naast bovengenoemde sponsoren zijn er ook nog de spontane opgave van zowel leden als niet leden om met mankracht te helpen bij de bouw.

Alle sponsoren ontzettend **bedankt** voor jullie bijdrage

Namens de sponsorcommissie

Piet Meijer

WINTERCOMPETITIE 2007 - 2008 AV NOVA

De reglementen:

De bonusregeling vervalt, evenals de categorie-indeling. Een nieuwe puntentelling gaat gelden, dames en heren apart. Uitgangspunt is dat iedereen 100 punten kan halen bij een superprestatie, aftrek geldt voor de tijd die men langer nodig heeft. Daarnaast geldt een reductie naar mate men ouder wordt. Als basis is gebruikt de puntentelling van de 7-heuvelenloop Nijmegen. Dit systeem is wetenschappelijk onderzocht.

Het programma is vrij uitgebreid (14). Hiervan tellen de beste 9 mee voor het eindklassement.

Het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen.

Programma:

Datum	Organisatie	Heren: km	Dames: km
Donderdag 27-9	Coopertest op de Novabaan	12 minuten	12 minuten
21 okt.	Kermisloop Petten, Start 11 uur Organisatie VVV Noordzeestrand Zijpe. Info 06 20712401.	10	5
4 nov.	Nova-Boerenkoolloop Warmenhuizen. Start 11 uur. Info 0226 392339 en www.avnova.nl	10.5	10.5
18 nov.	Lycurgusrun, Krommenie. Organisatie: AV Lycurgus. Start 10.30. Info 075 6176115	16.1	10
2 dec.	DEM Duinloop, Beverwijk. Organisatie: AV DEM. Start 10.30 uur Info 06 42241982	10	10
16 dec.	Bos en Duincross, Texel. Organisatie AV Texel. Start 11.15 uur. Info 0222 313387 www.avtexel.net	9	6
23 dec.	Bosloop Schoorl Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info 0226 392339 en www.avnova.nl	10.7	10.7
6 januari	Bosloop, Castricum. Organisatie AV Castricum. Start 10.45 uur. Info 0251 671523 en www.avcastricum.nl	16.1	10.7
20 januari	Bosloop Schoorl Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info 0226 392339 en www.avnova.nl	10.7	10.7
10 februari	Safari GUS run, Schoorl. Organisatie: AV nova. Start 10 km. 14.30 uur en 21.1 km om 11 uur. Info 0226 392339 en www.groetuitschoorl.nl	21.1 en 30	10
24 febr	Ontbijtloop Warmenhuizen. Organisatie: WC-commissie. Start 9 uur, gevolgd door ontbijt in kantine. Info 0226 393338. Uitsluitend voor deelnemers aan wintercompetitie, én juryleden	8	8
9 maart	Voorjaarsloop, Heerhugowaard. Organisatie AV Hera. Start 11 uur. Info 0229 561865 en www.voorjaarsloop.nl	10	10
Donderd. 20 mrt	Coopertest op de Novabaan	12 min	12 min
30 maart	Clubcross rondom de Novabaan	9	6

De WC-commissie bestaat dit jaar uit: Yvonne Boerdijk, Myriam Dekker, Ron Janssen en Peter Robert.

Juryleden: Anneke Smit en Jos de Groot.

De puntentelling Wintercompetitie:

De bonusregeling vervalt, evenals de categorie-indeling. Een nieuwe puntentelling gaat gelden, dames en heren apart. Uitgangspunt is dat iedereen 100 punten kan halen bij een superprestatie, aftrek geldt voor de tijd die men langer nodig heeft. Daarnaast geldt een reductie naar mate men ouder wordt. Als basis is gebruikt de puntentelling van de 7-heuvelenloop Nijmegen. Dit systeem is wetenschappelijk onderzocht.

De basis van de 7 heuvelenloop, 15 km is: voor iedere loper wordt een individuele score berekend. Daarbij wordt ieders tijd omgerekend in een score tussen 0 en 100. Onderstaande tabel geeft aan bij welke tijd men het maximum van 100 punten krijgt

categorie	100 pnt tijd
man <=39 jaar	48.00
man 40-44 jaar	51.00
man 45-49 jaar	53.30
man 50-54 jaar	54.30
man 55-59 jaar	57.30
man 60-64 jaar	1.02.30
man 65+ jaar	1.07.00
vr <=34 jaar	59.00
vr 35-39 jaar	1.01.00
vr 40-44 jaar	1.02.00
vr 45-49 jaar	1.03.00
vr 50-54 jaar	1.05.00
vr 55-59 jaar	1.12.00
vr 60 jaar +	1.15.00



Er worden punten afgetrokken per seconde die men er langer over doet. Dit is ook per categorie, man/vrouw verschillend. De Wc-commissie heeft deze informatie als basis genomen en vervolgens 'omgerekend' naar de door ons gehanteerde afstanden. Elders in de Novakrant vind je alle uitslagen, inclusief de berekende punten. Ook is een totaaloverzicht gemaakt van de stand na de 7^e wedstrijd (halverwege de competitie).

Namens de WC-commissie: Marian.

Uitslagen Wintercompetitie

Boscross Texel 16 december

Heren: 8,8 km

	leeftijd	tijd	punten
1 Theo Tesselaar	51	33,08	96,16
2 Henry Hofmann	47	32,53	95,63
3 Peter Robert	58	37,54	87,45
4 Matthijs de Groot	28	34,14	87,17
5 Peter Kruijer	53	37,35	85,69
6 Ron Janssen	58	39,26	83,52
7 Piet Stuyt	54	42,28	74,91
8 Ingmar Zondervan	46	42,47	74,38
9 John Vader	50	43,17	72,29
10 Coen Schoonheden		34,01	bm
11 Niels Dekker		37,54	bm
12 Luc Rademakers		41,45	bm

Dames: 8,8 km

1. Carol Rademakers	39	39,01	90,63
2. Joke Kramer	48	44,15	81,01
3. Yvonne Boerdijk	42	47,23	68,79
4. Marieke Brakkee	46	53,51	53,99

22 december 2007

Nova Bosloop Schoorl

Dames en Heren: 11,7 km

	leeftijd	tijd	punten
1 Henry Hofmann	47	44,18	94,66
2 Theo Tesselaar	51	45,04	93,96
3 Jos Hoogeboom	38	41,19	92,15
4 Piet de Waard	51	47,02	89,34
5 Peter Robert	58	50,10	86,76
6 Ron Janssen	58	51,26	83,52
7 Rob van Andel	32	45,36	83,33
8 Arie Kossen	49	49,38	82,28
9 Peter Kruijer	53	51,22	79,15
10 Dick Smit	64	56,26	78,15
11 Aad Vader	53	53,08	74,99
12 Joop Kooij	53	53,37	73,85
13 Ton Kuijs	62	58,33	71,92
14 Rinus Molenaar	47	57,03	65,05
15 Ingmar Zondervan	46	57,04	65,02
16 Ron Ligthart	43	56,45	63,22
17 John Vader	50	59,38	59,70
18 Bert Groen	55	63,26	52,77

1 Carol Rademakers	39	51,51	89,74
2 Marieke Groot	33	50,42	89,37
3 Joke Kramer	48	59,52	70,83
4 Marianne de Groot	54	64,48	58,85
5 Magret de Boer	42	67,07	50,32
6 Nel Meijer	53	67,56	49,50

Petten Heren 10 km

Dames 5 km

21-okt

		leeftijd	pnt	tijd
1	Henry Hofmann	47	88,00	40,10
2	Ruud Doodeman	41	87,85	38,32
3	Piet de Waard	51	81,54	43,21
4	Carol Rademakers	39	80,60	46,47
5	Rob van Anandel	32	77,05	42,09
6	Peter Robert	58	75,96	46,53
7	Ron Janssen	58	75,53	47,03
8	Peter Kruijer	53	74,28	46,26
9	Arie Kossen	49	72,68	46,46
10	Aad Vader	53	71,78	47,30
11	Dick Smit	64	71,24	50,47
12	Jos Schalkwijk	50	70,01	48,15
13	Paul Valkering	52	68,91	48,43
14	Ron Ligthart	43	66,11	48,26
15	Ingmar Zondervan	46	60,99	51,48
16	Hein Hooijveld	53	57,19	53,42
17	Bert Groen	55	57,17	54,13
18	Piet vd Welle	68	57,14	56,10
19	Mirjam Ligthart	41	46,85	59,23
20	John Vader	50	45,12	58,50

1	Carol Rademakers	39	86,15	23,12
2	Joke Kramer	48	79,55	26,16
3	Yvonne Boerdijk	42	76,88	26,56
4	Miriam Dekker	42	76,83	26,57
5	Marianne de Groot	54	76,64	27,50
6	Miriam Ligthart	41	76,10	27,13
7	Betsie Groen	51	76,04	28,02
8	Hugo Vader	13	75,65	25,50
9	Marieke Brakkee	46	66,51	30,54

Lycurgusrun, Heren 16,1 km en Dames 10 km. 18-11

		leeftijd	tijd	pnt
1.	Henry Hofmann	47	1.01.53	89,82
2.	Piet de Waard	51	1.05.22	83,85
3.	Ron Janssen	58	1.12.15	72,46
4.	Matthijs de Groot	28	1.08.00	67,07
5.	Peter Kruijer	53	1.14.06	63,31
6.	Arie Kossen	49	1.14.05	61,49
7.	Joop Kooij	53	1.16.11	58,41
8.	Jos Schalkwijk	50	1.16.54	56,72
9.	Ron Ligthart	43	1.20.50	43,27
10.	John Vader	50	1.26.55	33,16
11.	Niels Dekker	bm	1.14.04	

1.	Carol Rademakers	39	42.09	92,94
2.	Joke Kramer	48	49.01	77,44
3.	Yvonne Boerdijk	42	53.21	63,39
4.	Bart Schalkwijk	bm	48.11	

Boerenkoolloop, 4 november 2007

		leeftijd	tijd	pnt
1	Leon Ineke	23	35,07	91,53
2	Theo Tesselaar	51	40,48	87,53
3	Rob Berger	45	40,37	86,96
4	Henry Hofmann	47	40,52	86,38
5	Piet de Waard	51	42,16	84,08
6	Peter Robert	58	44,47	81,34
7	Rob van Anandel	32	40,40	80,11
8	Ron Janssen	58	45,42	78,99
9	Ruud Doodeman	41	43,15	77,49
10	Carol Rademakers	39	48,07	77,05
11	Peter Kruijer	53	46,15	74,72
12	Jos Schalkwijk	50	46,40	73,74
13	Paul Valkering	52	46,59	72,99
14	Dick Smit	64	50,44	71,38
15	Arie Kossen	49	47,27	71,09
16	Aad Vader	53	47,54	70,84
17	Tannes Kruijer	51	52,17	70,83
18	Joke Kramer	48	52,27	68,25
19	Ton Bos	49	49,13	66,99
20	Rinus Molenaar	47	49,51	65,52
21	Ingmar Zondervan	46	50,36	63,78
22	Antoinette Visser	45	54,42	61,45
23	Andre Oudhuis	43	51,19	59,78
24	Arie Smit	58	53,15	59,65
25	Bert Groen	55	53,22	59,35
26	Marianne de Groot	54	56,09	59,30
27	Wim van Altena	36	50,57	58,94
28	Hein Hooijveld	53	53,33	57,55
29	Margreet van Schie	45	56,11	57,27
30	John Vader	50	54,48	54,61
31	Betsie Groen	51	58,52	49,70
32	Mirjam Ligthart	41	61,38	40,68
33	Marieke Brakkee	46	63,49	35,79
34	Bjorn Molenaar	16	50,15	bm

Duinloop DEM Heemskerk

2-dec-07

Heren: 10 km		lft	Tijd	pnt
1	Theo Tesselaar	51	38,08	93,81
2	Henry Hofmann	47	38,19	92,30
3	Rob van Anandel	32	38,35	84,39
4	Peter Robert	58	43,37	84,33
5	Ron Janssen	58	44,04	83,18
6	Matthijs de Groot	28	39,29	82,54
7	Arie Kossen	49	43,35	80,07
8	Peter Kruijer	53	45,32	76,40
9	Jos Schalkwijk	50	46,37	73,85
10	Ron Ligthart	43	47,59	67,10
11	John Vader	50	51,39	62,02

Dames 10 km

geen deelnemers

			1 Coopertest 27-9	2 Kernisloop Petten 21 okt.	3 Boerenkoolloop 4-11	4 Lycurgusrun 18-11	5 DEM Duinloop 2-12	6 Boscross Texel 16-12	7 Bosloop Schoorl 22-12	Totaal
Dames	lft									
1 Carol Rademakers	39	87,48	86,15	77,05	92,94		90,63	89,74	523,99	
2 Joke Kramer	48	85,00	79,55	68,25	77,44		81,01	70,83	462,08	
3 Yvonne Boerdijk	42	78,47	76,88		63,39		68,79		287,53	
4 Marianne de Groot	54	78,89	76,64	59,30				58,85	273,68	
5 Marieke Brakkee	46	74,17	66,51	35,79			53,99		230,46	
6 Miriam Ligthart	41	81,05	76,10	40,68					197,83	
7 Marieke Groot	33	82,97						89,37	172,34	
8 Miriam Dekker	42	76,90	76,83						153,73	
9 Nel Meijer	53	80,84						49,50	130,34	
10 Margret de Boer	42	76,12						50,32	126,44	
11 Betsie Groen	51		76,04	49,70					125,74	
12 Petra Rol	39	87,57							87,57	
13 Tannes Kruijer	51			70,83					70,83	
14 Antoinette Visser	45			61,45					61,45	
15 Margreet van Schie	45			57,27					57,27	

		1 Coopertest 27-9	2 Kernisloop Petten 21 okt.	3 Boerenkoolloop 4-11	4 Lycurgusrun 18-11	5 DEM Duinloop 2-12	6 Boscross Texel 16-12	7 Bosloop Schoorl 22-12	Totaal
Heren	lft								
1 Henry Hofmann	47	98,90	88,00	86,38	89,82	92,30	95,63	94,66	645,69
2 Ron Janssen	58	91,04	75,53	78,99	72,46	83,18	83,52	83,52	568,24
3 Peter Kruijer	53	88,24	74,28	74,72	63,31	76,40	85,69	79,15	541,79
4 Peter Robert	58	96,63	75,96	81,34		84,33	87,45	86,76	512,47
5 Piet de Waard	51	97,69	81,54	84,08	83,85			89,34	436,50
6 John Vader	50	76,72	45,12	54,61	33,16	62,02	72,29	59,70	403,62
7 Rob van Andel	32	74,61	77,05	80,11		84,39		83,33	399,49
8 Theo Tesselaar	51			87,53		93,81	96,16	93,96	371,46
9 Arie Kossen	49		72,68	71,09	61,49	80,07		82,28	367,61
10 Jos Schalkwijk	50	83,97	70,01	73,74	56,72	73,85			358,29
11 Ingmar Zondervan	46	80,59	60,99	63,78			74,38	65,02	344,76
12 Matthijs de Groot	28	75,18			67,07	82,54	87,17		311,96
13 Aad Vader	53	87,57	71,78	70,84				74,99	305,18
14 Ron Ligthart	43		66,11		43,27	67,10		63,22	239,70
15 Paul Valkering	52	81,55	68,91	72,99					223,45
16 Dick Smit	64		71,24	71,38				78,15	220,77
17 Rinus Molenaar	47	78,75		65,52				65,05	209,32
18 Hein Hoojveld	53	77,82	57,19	57,55					192,56
19 Bert Groen	55		57,17	59,35				52,77	169,29
20 Ruud Doodeman	41		87,85	77,49					165,34
21 Joop Kooij	53				58,41			73,85	132,26
22 Rene de Nijs	47	93,33							93,33
23 Jos Hoogeboom	38							92,15	92,15
24 Leon Ineke	23			91,53					91,53
25 Rob Berger	45			86,96					86,96
26 Piet Stuyt	54						74,91		74,91
27 Rene Strooper	44	72,44							72,44
28 Ton Kuijs	62							71,92	71,92
29 Ton Bos	49			66,99					66,99
30 Andre Oudhuis	43			59,78					59,78
31 Arie Smit	58			59,65					59,65
32 Wim van Altena	36			58,94					58,94
33 Piet vd Welle	68		57,14						57,14

Pietpraat

Zaten we bij de vorige uitgave van Noviteiten nog volop in de organisatie van de Boerenkoolloop, nu is het wat rustiger gelukkig en kunnen we aandacht schenken aan de feestdagen. Maar ja, wat is rustig als je toch nog weer een bosloop hebt zo vlak voor Kerst, verder gaat de training door en wil ik zelf ook nog wat fietsen en lopen. De conditie moet toch een beetje op peil blijven. Maar alles valt dan even in het niet als je wordt gebeld dat een zo prominent lid van de vereniging plotseling is overleden. Het wordt dan even heel stil en je denkt aan Ron, de kinderen en verdere familie waarvan er velen heel nauw bij Nova betrokken zijn. En verder wat de vereniging heeft te doen. Overleg over een advertentie, meeleven en natuurlijk naar de crematieplechtigheid. Indrukwekkend was dat. Ook heeft het nieuwe clubhuis de nodige aandacht gevraagd, zowel fysiek als geestelijk. Het is nu even pas op de plaats in verband met de winterstop in de bouw.

Over onze nieuwe baan en het clubhuis zijn er nog wel enkele opmerkelijke dingen te melden. Toen bekend werd dat we voor de oplevering alvast op de nieuwe baan mochten gaan lopen dacht het bestuur er goed aan te doen om de "werkput" voor het clubhuis goed af te zetten. Dus aan het werk en sjouwen met dranghekken en verder lint ertussen spannen. Het stond er prachtig bij. Komen we een paar dagen later liggen de hekken her en der op de grond en staat er een houten hekje, geplaatst door de aannemer c.q. gemeente. Goede communicatie?

Een weekje later kregen we te horen dat we op donderdag 29 november voor het eerst op de baan mochten. Van de gemeente ontving ik het verzoek om even aan te geven wanneer ik de sleutels zou komen ophalen om de verlichting aan te zetten. Dus ik naar het gemeentehuis om de sleutel op te halen. Sleutel zoek. Waarschijnlijk nog in het bezit van de uitvoerder van Oranjewoud, de aannemer. Ik zal verder niet in details treden, maar dank zij het doorzetten van bestuurslid Piet Stuyt wist hij om 19.00 uur toch nog een sleutel te bemachtigen, zodat het licht om 19.30 uur kon worden ontstoken. We hebben inmiddels al menig uurtje in de bouwput doorgebracht. Leuk werk hoor in de blubber. Dit is erger dan de ergste kerstcross welke ik in Opmeer heb gelopen. En wat zo jammer is, je schiet geen barst op. Af en toe dacht ik aan vroegere jaren, toen we op het strand speelden en gootjes maakten om het zeewater aan of af te voeren. Kwam er een grote golf en alles was weg. Wij groeven ook sleuven om het water af te voeren. Pomp erin en weg was het water. Nu vergeet het maar. Er staat nog steeds water. Hoe het verder moet weet ik niet, maar gelukkig hebben we bouwers met ervaring dus er zal gerust wel wat van komen. Als straks de begane grondvloer er ligt is alle leed geleden denk ik en gaat er een prachtig bouwwerk komen.

Al dat "gemodder" brengt echter wel extra kosten met zich. Wat te denken van het hebedrijf dat schotten moest aanvoeren omdat de heistelling in de blubber wegzakte. Oponthoud, langer werk en meer kosten. We hopen natuurlijk dat alles binnen de begroting blijft, maar we zijn daar niet geheel gerust op. Onze hoop is gevestigd op wat extra inzet van vrijwilligers bij de bouw en mogelijk nog wat acties. We gaan in elk geval in Egmond helpen bij de halve marathon. Levert weer wat op. Ook las ik over een extra bridgedrive in Warmenhuizen. En zo sprokkelen we de nodige euro's bij elkaar. In de krant hebben we kunnen lezen dat enkele grote bedrijven binnen de gemeente problemen hebben met de hoge bouwleges. Nu dat hebben wij ook. Een bedrag van bijna € 9.000,-- is voor ons toch wel heel erg veel. Zouden ze ons vrijstelling of kwijtschelding kunnen verlenen?



Positief is dat de gemeente bij de verhuur uit gaat van een redelijke vergoeding, ongeveer gelijk aan het bedrag waar we in de begroting rekening mee hebben gehouden. Genoeg over deze perikelen. We zijn een atletiekvereniging en willen graag sporten. Dit jaar gaan we weer meedoen met een herenploeg aan de competitie. Dat is heel lang terug. We doen dit in de 3^e divisie en hopen uiteraard meteen op promotie. Matthijs de Groot heeft het voortouw genomen en heeft inmiddels van een aantal gerenommeerde atleten toezegging gekregen dat zij mee gaan doen in ons team. Verder komen er ook ploegen van de jongens en meisjes junioren D in competitieverband uit dank zij de inzet van Maaïke. Dus op het sportieve vlak willen we onze vereniging ook graag presteren. Natuurlijk doen ook de pupillen deze zomer weer mee met de pupillencompetitie en is de jeugd nu nog volop in weer in de crosscompetitie. Hier worden ook mooie resultaten geboekt. Naar mijn mening belooft het een goed jaar voor Nova te worden.

Piet van der Welle

Clubwarmte.

Helaas hebben we binnen de club afgelopen jaar net een minder mooie gebeurtenis achter de rug. Het is ingrijpend wanneer er een actieve en markante clubgenote ons ontvalt en we slechts herinneringen kunnen koesteren. Het is het lot en iets om even bij stil te staan. Vaak is deze periode rond de jaarwisseling een rustpunt in ons hectische bestaan. Tijd voor meer momenten van bezinning en zelfreflectie. Juist het begin van het jaar is uitermate geschikt voor een terugblik. Wie neemt er dan niet even afstand van de beslommeringen op het werk om met het nieuwe jaar weer een nieuwe maagdelijke weg naar de toekomst in te slaan? Ook voor de sport is rust soms de beste training.

Winter is het seizoen van contrasten. Onze binnen en buitenbeleving is wezenlijk anders. Binnen is het geriefelijk, terwijl het buiten bitter koud kan zijn of stormen. De zintuigen worden volop geprikkeld. Met een bakkie koffie en een stuk chocolade op de bank stoei ik met mijn gedachten over het afgelopen jaar. Als ik hier over nadenk dan neemt mijn gezin en de sportbeleving samen met anderen een grote plaats in. Herinneringen geven een waardeoordeel aan de belevenissen.



De relaties die je met je tijdgenoten hebt geven je een goed gevoel. Sportieve contacten via clubs zoals Nova hebben een geweldige meerwaarde. Vaak geeft het meer dan je eigenlijk had kunnen verwachten. Tja, soms zit het tegen en gaat het niet zoals verwacht. Hoe dan ook, de leuke gebeurtenissen overheersen. Ze zijn altijd op aangename wijze geestelijk aanwezig. Zo was het weekendje weg op de Veluwe oergezellig. Samen erop uit schept een band. Op zondagavond raakten we na een 'klein' uitbuikwandelingetje samen de weg kwijt. Gelukkig was ervaring aanwezig met het verdwalen in extremere omstandigheden, al begon intussen te schemeren in het grootse bos van ons land. Het werd een flinke tocht om het pad te hervinden, maar we kwamen weer op bekend terrein. Wat was het toen heerlijk dat de koffie al klaarstond toen we er weer waren.

Intussen zijn de trainingen op de grasbaan ook herinnering. Geen zompige weide met natte schoenen meer tijdens een natte periode. Het komt langzaam en soms zijn er wat hindernissen te nemen. Maar dan staat er wel wat. Samen de handen uit de zakken. Vrijwilligers die hart en ziel aan de club geven zijn goud waard. Daardoor krijg je een prachtige ambiance. Een goede sfeer is van grote waarde. Het is iets waar we samen aan bouwen. Een besef dat je welkom bent, van gelijkheid, samen er een mooie tijd van maken, jezelf kunnen zijn. Nieuwe leden meldden zich massaal bij 'Start to Run' aan en kunnen straks misschien gezamenlijk met andere Nova-leden de uitdaging van de wedstrijd aangaan.

Zo mijmerend kom ik erachter dat je samen met je clubgenoten de meest leuke tijden meemaakt. Het is leuker om samen te lopen dan in je eentje op je trainingsavond elke week rondjes te lopen. Juist omdat je weet dat er vele zullen zijn blijft het leuk en ga je met plezier. Het gevoel van saamhorigheid overwint en de regen of de kou voel je haast niet. Bovendien profiteer je zo van de regelmaat die de trainingen zo efficiënt maakt. Uiteindelijk word je fitter, sterker en geestelijk weerbaarder. Allerbelangrijkste is de zoete geur van de mooie momenten die je tijdens het sporten samen met anderen deelt, ook in mindere tijden. Dan voelt het als de warme deken die je na de marathon aangereikt krijgt.

R.D.

Loopplan 10 km voor de gevorderde Start to Runners

Voorwaarden:

- ▶ 2 x per week een duurloop volgens loop plan
- ▶ minimaal 1x per week interval training op de dinsdagavond of donderdagavond

Begin nivo

- ▶ Achterelkaar 30 minuten kunnen hardlopen in een rustig tempo

Doel:

- ▶ 10 km kunnen hardlopen in ca. 55 minuten - 60 minuten

Termijn:

- ▶ 15 weken

Frequentie

- ▶ 2x per week een duurloop en 1 à 2 x per week een interval training (NOVA)

wk	Dtm	Trn		Mndag	NOVA		NOVA		Vrdag	Trn		Op m.
		Za/Zo			Dnsdag	Wnsdag	Dnddag	Za/Zo				
		Km	min.			Km	min.			Km	min.	
1		5	30'	Niet lopen	Interval	8	48'	Interval	Niet lopen	8	48'	
2		5	28'		training	8	46'	training		8	46'	
3		5	25'			8	44'			8	44'	
4		6	36'			8	48'			8	48'	H
5		6	34'			8	42'			10	66'	
6		6	36'			8	40'			10	64'	
7		6	34'			8	44'			8	44'	H
8		6	32'			8	40'			12	75'	
9		6	30'			8	40'			12	72'	
10		6	36'			8	40'			12	70'	
11		6	36'			8	40'			10	60'	H
12		6	34'			8	42'			12	70'	
13		6	36'			8	42'			10	55'	
14		6	36'			8	48'			10	60'	H
15		Rust					Rust					10 km



Afkortingen: Trn= Training, H= Herstelweek

Aandachtspunten

- Tussen de trainingen een dag overslaan
- Trainen in een ontspannen tempo
- Na elk half uur drinken

Succes,

Ron Janssen Looptrainer AV NOVA

Van Tuitjenhorn naar de Tomsleibhe –bothy (Schotland)

Sinds jaar en dag heb ik mijn hart verpand aan Schotland. Hier ga ik graag heen, meestal alleen, of een enkele keer met partner Marieke en onze tieners Victoria en Roman. De eerste Schotlandkriebels komen op vlak na de kerstdagen wanneer de dagen erg kort zijn en wanneer de overdaad van Nederlandse knusheid en gezelligheid gaat knellen. Dan wordt het weer hoog tijd voor mij om plannen te maken om er uit te breken.

“Alleen” wandelen is voor mij het mooiste wat er is. Niet alleen omdat mijn lief mij dit laat doen. Het maakt enorm veel ruimte en rust in mijn hoofd. En je komt als herboren terug. Ik begrijp niet waarom het nog niet door de basisverzekering gedekt wordt. Er bestaan geen betere antidepressiva dan wandelen in de Schotse natuur. Een soort van persoonlijke “Queeste” een zoektocht naarja....naar wat eigenlijk.

Om iets prijs te geven van deze schoonheid vertel ik wat mijn droomplek is en hoe je er komt.



Reis per Easyjet in ca. 1 uur van Amsterdam naar Glasgow. Vervolgens per spoor het absurd romantische spoorlijntje van de West-Highland railway naar havenplaats Oban. Uitvalspunt van vele veerdiensten naar de diverse eilanden van de Hebriden. Hier vertrekt de boot naar Craginure op Isle of Mull, niet te verwarren met Mull of Kintyre van dat bekende liedje van Paul McCartney, want dat is ergens anders namelijk, op het schiereiland Kintyre.

Hier loop je eerst via een halfverhard weggetje en later padloos de Dunn da Ghaoithe-ridge op die overgaat in Ben Talaidh. Hier beland je bij een berghutje/schuilplaats een (zogenaamd Mountain-bothy) beheerd door een vrijwilligersorganisatie de Mountainbothy-association. De Tomsleibhe bothy bevindt zich op de flanken van Ben Talaidh waar in 1944 een vliegtuig neerstortte, en naast een klaterende waterval waar lichtbruin whiskykleurig water naar beneden stroomt.

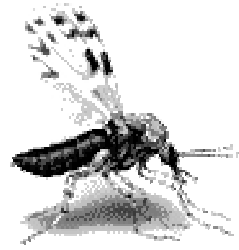
De Tomsleibhe-bothy is de perfecte uitvalsbasis voor wandeltochten, mountainbiketochten in de omgeving of voor de beklimming van Ben More, de enige Munro van het eiland. In de bothy bevindt zich een open haard met als je geluk hebt enkele blokken hout en als je nog meer geluk hebt

een “wee dram”. Het zicht vanaf deze plek is fenomenaal. De plek is dramatisch en mooi. Er ligt veel geschiedenis om je heen o.a. verlaten dorpjes. In vroegere tijden werden bewoners/boeren van de Hebriden gedwongen om te emigreren naar de voormalige Britse Kolonies, Australië /Canada enzovoorts hun huis en haard achterlatend. Grootgrondbezitters verkregen op deze manier het alleenrecht in de Highlands.

Munro's zijn bergen hoger dan 3000 ft (914m) Deze Munro's zijn ooit in 1891 ter schrift gesteld door Sir Hugh Munro (1856-1919) een Schot die een lijst opstelde van de 284 bergen in Schotland hoger dan 3000 ft. Sinds die tijd zijn er ca 4000 mensen geweest die alle Munro's beklommen hebben waaronder ook een handvol Nederlanders. Deze klimmers worden Munrobaggers genoemd. Maar ja, bergen lager dan 3000 ft. kunnen ook fantastisch mooi zijn. Het gaat tenslotte om de fun.

Begrippen

- **Munrobaggers:** Bergklimmers die eenmaal in het leven alle Munro's willen beklimmen .
- **Fellrunners:** Ultralopers in Schotland, kom je regelmatig tegen. Eigenlijk gekloonde Jan Knippenberg-figuren
- **a wee dram:** een glaasje whisky
- **Haggis:** national gerecht van schapepens gevuld met groente en vlees
- **Midges:** nationale plaag van Schotland vnl. zomers. Kleine irritante muggen, alleen de vrouwtjes bijten.
- **A Quaich** (spreek uit als "Kweeg") traditioneel Schots whiskyschaaltje
- **Caledonian Macbrayne:** Schotse rederij zeg maar de TESO van de Schotse eilanden
- **The Flower of Scotland:** niet officieel nationaal volkslied gezongen bij internationale wedstrijden, vooral bij rugby en voetbal.



Praktische tips:

De beste tijd voor wandeltochten in Schotland zijn de maanden april/mei. Mei is de droogste en zonnigste maand aan de westkust, bovendien zijn de midges dan nog niet zo actief. Bereid je goed voor, ook wat betreft proviand want veel supermarkten zal je in de Highlands niet tegenkomen. Ook op het gebied van EHBO moet je je eigenlijk een beetje inlezen. Oefen met oriëntatie (kaart, kompas en/of GPS) en tekeningen. Neem warme kleding en vochtbestendige kleding mee. En laat je slaapzak eventueel met extra dons vullen. Zeker als je in "the wild" wilt gaan kamperen. In mei kan er nog sneeuw liggen op de hoge plekken.



-Kijk voor meer inspiratie op www.hiking-site.nl

-Beluister: Hebriden sonate, Mendelssohn

-Kijk "Monthly Pythons Holy grail"

-Proef: Ardbeg single malt whisky, weliswaar niet van Isle of Mull maar van het naburige eiland "Islay"

Mocht je meer willen weten, of een keer mee willen,

Mail dan naar i.zondervan@quicknet.nl

Ook op Hyves ben ik te vinden

Veel liefs, Ingmar Zondervan

Verslag van de Vierdaagse Nijmegen 2007

Door Will Jorna

Maandag 16 juli samen met mijn zus Agnes om 9 uur op de trein vanuit Heerhugowaard rechtstreeks naar Nijmegen. Fietsen mee en om 11.30 uur zaten we aan de koffie. De sleutel van ons logeeradres opgehaald. We logeren in Lent, dat is 10 minuten fietsen vanaf het station. Het hotel betaalt, onze spullen weggebracht en lekker op de fiets richting de Wedren. Dat is de plek waar je alle dagen de start en finish hebt. Onze startbewijzen opgehaald en het feest kon beginnen! Dat mocht nu nog want voor de rest van de week geen drank meer! Nou zo streng zijn we niet hoor. Bij de wedren is het een grote herkenning van mensen erg leuk. Je zit met z'n tweetjes, maar binnen no time heb je aanspraak. De rosé smaakte erg lekker en om 18.30 uur moesten we in ons hotel 'Het Witte Huis' zijn. Daar werd een heerlijk diner geserveerd en op tijd naar onze kamer want morgen begint het. Dinsdag 17 juli, 5.00 uur de wekker en ons geprepareerd op 40 km wandelen. Voeten insmeren. Goede sokken aan en ons ontbijt en lunchpakketje gemaakt en om 6.00 uur zaten we op de fiets richting de start. Klokslag halfzeven liepen we weg. Het weer was prachtig, onze jassen hebben we in onze fietstas achtergelaten. We konden lekker in ons T-shirt lopen. Erg prettig. Overall langs de route was het weer gezellig druk, dat verwondert je alle keren weer. Het is nu de 3^e keer dat we lopen overall muziek, overall is wel wat te krijgen. We lopen lekker snel door want nu is het nog lekker koel en de kilometers moeten toch gemaakt worden. Er stonden nu ook veel meer watertappunten en in de brochures die je kreeg werd er op gehamerd om toch vooral op tijd te rusten, te eten, vooral veel drinken en alles is op

eigen risico. Om 9.00 uur is het koffietijd, dus koffie met wat lekkers en dan ga je maar weer verder. Zo loop je gewoon lekker door en af en toe rusten en wat eten op weg naar de finish. Om 16.00 uur waren we binnen en ons startbewijs voor de 2^e dag gehaald. Lekker een verse jus d'orange gehaald want je wil wel eens wat anders dan water. Onderweg naar het hotel nog een kop koffie gedronken en naar ons logeeraadres. Lekker douchen, rekken en strekken en weer lekker eten. Op tijd naar huis want we hebben morgen de vroege start. Dat is ook voor het eerst dit jaar 2 keer laat (6.00 uur) en 2 keer vroeg (5.00 uur) alles om de snelheid een beetje door te voeren om de mensenmassa een beetje verspreid weg te laten lopen. Dat werkte prima.

Woensdag 18 juli, 4.00 uur de wekker. Hetzelfde ritueel als gisterochtend, alleen een uur vroeger. Half 6 liepen we weg en het weer was prachtig. Het ging perfect en geen last van blaren of ander ongemak, want je ziet wandelaars..... Vandaag zou Walter onze zoon komen kijken. We hadden al afgesproken bij een terras aan de rechterkant op de Waalkade en jahoor lekker achter zo'n blonde rakker zat hij het allemaal mooi te bekijken. Lekker koffie gedronken met de mannen. Geen wijntje, mam? Nee, Walter en Frank, geen wijntje. En even uitzakken. De mannen zijn het laatste stuk met ons meegelopen want ze wilden dat gebeuren op de Wedren ook wel eens zien. Startbewijs voor de 3^e dag gehaald en wat drinken op de Wedren. Schitterend vonden ze het. Wij zijn naar ons hotel gegaan en de mannen bleven in de stad om te feesten en ze logeerden op zo'n 4-daagse camping. Weer lekker gegeten en 's avonds was er een gezellige avond georganiseerd, dus het werd een latertje, maar we konden uitslapen.



Donderdag 19 juli 'laat' gestart. Half 7 liepen we weer weg en het ging weer zeer voorspoedig. Prachtig weer en er was van alles te zien, zo loop je een eind heen. We hebben ons traditioneel beschuitje met aardbeien weer gegeten en dat smaakt erg lekker om 'n uur of 11. We kwamen nog in gesprek met een paar mensen uit HHwaard die we zeker 30 jaar niet gezien hadden. Ze riepen onze achternamen, kijk je om was het een oude buurjongen van ons. Is toch leuk. De sfeer onder het wandelen is ook erg gezellig, je loopt eens met de een op en met de ander maak je een praatje. Zo ben je ongemerkt een paar uur later. Er gebeurt ook helemaal geen rottigheid. Alleen maar leuke dingen. We kunnen wel merken dat er een dikke 100 km. in de benen zit. We rusten toch wat vaker dan

de 1^e twee dagen. 15.45 uur waren we weer bij de finish. Startbewijs voor de 4^e dag gehaald. Ons dagelijkse portie fruit weer gegeten en naar onze kamer om weer even te rekken en strekken en lekker te douchen. Er is vanavond een BBQ bij ons hotel georganiseerd dus we zitten er weer goed voor. Lekker buiten op het terras met zo'n 40 man, erg gezellig. Er logeren in het hotel 40 mensen van de ANWB, een leuke ploeg mensen waar je lekker mee kan kletsen. Je komt tenslotte voor het 3^e jaar allemaal weer bij elkaar. We gingen toch op tijd naar onze kamer, de wekker gaat nl. om 4.00 uur af.

Vrijdag 20 juli om 4.00 uur stonden we naast ons bed en het hele protocol weer doorgenomen. Om 5.40 uur liepen we weg, vol goede moed want er werd ander weer opgegeven. Alle 3 dagen hebben we gewandeld in ons T-shirt, maar dat zou vandaag anders lopen. Af en toe even rusten en op z'n tijd wat drinken of eten. De eerste uren ging prima. We lopen de laatste dag door Cuijk, daar wordt dan zo'n pontonbrug neergelegd door de militairen, dat is toch wel een prachtig gezicht en er staan echt duizenden mensen langs de kant, een kippenveldmoment. Het was nog steeds droog. De lucht veranderde in een grote grijze massa en jahoor om 13.30 uur, we liepen in Malden, barstte het slechte weer los. In tijd van ja- nee had iedereen een regenjas, poncho of paraplu en maar weer verder lopen. Wat ging het hard. Ook nog een paar rare onweerklappen dat vond ik niks. We hebben nog even staan schuilen onder een viaduct, maar dat heeft geen zin, je moet toch verder. Onze regencape hield ons goed droog alleen onze voeten en schoenen waren kleddernat. Wat ons opviel was dat er ondanks het slechte weer toch nog veel mensen aan de kant stonden om ons aan te moedigen. Ook allemaal in regenkleding.

Gelukkig werd het na een bui van 1,5 uur droog en konden we snel door naar de Via Gladiola, Gerrit zou ons weer op komen halen, die stond dus echt drijfnat bij de finish en de eerste bos gladiolen hadden we binnen en wat schetst onze verbazing Michiel en Rene gingen ook naar Nijmegen om een paar vrienden in te halen. We hadden wel zoiets van als we elkaar zien is het leuk en ja hoor daar stonden ze, hartstikke leuk. Bos gladiolen nummer 2 onder onze arm en op naar de finish om onze beloning te halen, 4.00 uur waren we binnen, dus als we terugkijken was het een geweldige week, prachtig weer en geen blaren en zo hoort het. Met de fiets weer terug naar Lent, douchen, spullen inladen, fietsen achter op de auto en weer richting Tuitjenhorn. Onderweg lekker eten en om 21.30 uur moe maar voldaan weer thuis.

Bosloop A.V. Nova

Zondag 20 januari a.s. organiseren wij weer de 2^e bosloop in het prachtige bos- en duingebied van Schoorl. De 1^e op de zondag voor kerst was een groot succes en we hopen ook deze keer weer veel lopers aan de start te zien. Deze loop telt voor Novaleden ook mee voor de wintercompetitie, zowel voor de senioren als voor de jeugd. Dus we hopen weer veel Novablauw te zien. Het is wel moeilijk om het aantal gele hesjes van de Meeuwen uit Volendam te overtreffen. Dat hoeft ook niet, dan moeten we nog wat groeien.

De afstanden zijn 1,5 km voor de jongste deelnemers en verder 5 en 12 km voor degenen die groter en sterker zijn.

De start is om 10.30 uur bij het Klimduin in het centrum van Schoorl. Beneden aan het klimduin kan er worden ingeschreven in café-restaurant het Klimduin.

Groet uit Schoorl Run

Op zondag 10 februari a.s. is weer de Groet uit Schoorl Run. Een nog steeds groeiend evenement waar onze vereniging nauw bij betrokken is. **Meedoen kan alleen nog bij voorinschrijving via internet.** Dit geldt voor alle afstanden. Alleen voor de **scholierenloop** geldt een andere wijze van inschrijving. Hiervoor worden er kort na de kerstvakantie via de basisscholen opgavenformulieren uitgereikt.



De inschrijving verloopt bijzonder goed. Binnenkort zal deze wel sluiten omdat dan het maximale aantal deelnemers is bereikt. Wil je nog meedoen reageer dan snel.

Voor de scholierenloop worden alle leerlingen van de basisscholen in Schoorl, Bergen en omgeving uitgenodigd. Ook de scholen uit Warmenhuizen, Tuitjenhorn, Sint Maarten, Burgerbrug en zelfs uit Anna Paulowna doen al vele jaren mee met dit mooie onderdeel. In de opgavenformulieren staat hoe verder te handelen. Wij hopen natuurlijk dat ook veel van onze jongere leden zich via de scholen zullen aanmelden.

Voor alle Nova-leden, zowel senioren als jeugd, zijn er weer punten te verdienen voor de wintercompetitie. Voor de jeugd telt deelname aan de 5 km of de scholierenloop. Doordat er met chip wordt gelopen kunnen wij uit de uitslagenlijst de Novaleden selecteren.

Tot slot nog een oproep voor hulp. Voor een groot evenement als deze Groet uit Schoorl Run zijn uiteraard veel vrijwilligers nodig om alles in goede banen te leiden. Loop je niet en ben je bereid om te helpen meldt je dan aan bij onze voorzitter Jos de Groot (0226-392405) of bij David van der Welle (0226-392209). Omdat het evenement vrij lang duurt is het altijd prettig als er veel hulp is, zodat er kan worden afgelost.

Clubkleding

Ons clubtenu is korenblauw, zowel het shirt als de broek. Op het shirt staat het embleem van onze vereniging. Bij officiële wedstrijden is het dragen van het clubtenu verplicht, bij trimlopen en dergelijke wordt het aangeraden. Om Novaleden duidelijk te herkennen is het ook noodzakelijk om het clubshirt te dragen bij de lopen welke tellen voor de wintercompetitie.

Hemdjes, topjes en broekjes kunnen worden besteld bij bestuurslid Nelina Bruin, Wieder 25 te Warmenhuizen, tel. 0226-392209.

Zij is ook het contactadres voor 2^e hands clubkleding. Heeft u dus overtollig kleding of interesse hiervoor neem dan even contact met haar op.

De eenvoudige katoenen T-shirts of sweaters, te gebruiken voor trimlopen, trainingen, enz. kunnen gekocht worden bij Truus Rood, Tuincentrum Rubra, Westfriesdijk 33 te Schoorl. Dit is onder bij de Schoorldammerbrug.

Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?
Linda Huzkmans
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
Ik ben 10 jaar in Alkmaar
3. Op welke school zit je?
St. Barbara
4. Wat wil je later worden?
Dieren verzorger
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
3 jaar de onderdelen
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Maaïke Ilse, leuke training geven
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
hoogvliegen
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
1.05 mt.
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Maaïke, ilse
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
heel veel
11. Wat is je mooiste CD?
Party animals
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Zorg in india (DVD)
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
verdwaald op zee omdat ze verdwaald waren op zee.
14. Heb je nog meer hobby's?
tekenen, volleyballen
15. Waar heb je een grote hekel aan?
,ruzie,
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Amber Huzkmans



MASTERS EN SPORT

Het volgende artikel komt van Trudy Poots die een workshop gaf op de looptrainersdag in Nijmegen. Zij is een zogenaamde "life-time sporter". Ze is altijd gedreven met sport bezig. In haar "jonge" jaren was zij actief roeister en op latere leeftijd hardloopster, trainer loopgroepen en jeugdtrainer atletiek. Nu zij zelf iets ouder is, geeft zij nordicwalking training. In mei 2007 is ze aan de Fontys Sporthogeschool in Tilburg geslaagd voor de opleiding Sport- en Bewegingsleider Senioren.

Wanneer spreek je van masters ?

Bij veel trainingsgroepen is de samenstelling afwisselend.

Je hebt de zgn. life-time sporters (deelnemers die hun hele leven al sporten). Wellicht moeten ze een stapje terug doen en gaan nordic- of sportiefwandelen .

- Ook zijn er deelnemers die vroeger gesport hebben. Nu meer tijd hebben en weer gaan sporten. De zgn. herintreders.
- Deelnemers die komen omdat dokter geadviseerd heeft om te gaan sporten. Deze deelnemers kunnen allerlei klachten hebben, zoals suikerziekte, overgewicht, vaatklachten, reuma en klachten aan hun motoriek.
- Starters, deelnemers die nog maar erg weinig aan sport gedaan hebben.

Om al deze sporters op ieder zijn eigen niveau te laten sporten, te boeien en vooral plezier te laten hebben in het bewegen moet je op de hoogte zijn van wat er gebeurt met je lichaam wanneer je ouder wordt.

Prestaties.

- Vanaf je 27^e tot je 47^e levensjaar is er 1% afname per jaar van je prestatievermogen. Na je 60^e levensjaar is deze afname bij mannen 2% per jaar en bij vrouwen telt dit vanaf het 50^e levensjaar.
- De maximale zuurstofopname vermindert, dus kunnen je spieren telkens minder energie leveren.
- De maximale hartslag neemt per jaar 1 slag af.
- De longinhoud wordt kleiner door een stuggere borstkas.
- De kracht van de ademhalingsspier wordt minder.
- De elasticiteit van de spieren wordt minder. De spieren worden stijver, deels door stijver bindweefsel tussen de spiervezels. Het aantal langzame spieren neemt toe ten koste van snelle spiervezels.

Spierkracht is essentieel bij sporten

Spierkracht piekt wanneer je eind twintig begin dertig bent. Daarna is een afname van gemiddeld 1,8% per jaar. Tussen je 25^e en 65^e jaar is er een spierkrachtverlies van 60% door het verlies van spiermassa, wat is tegen te gaan door actieve spiertraining. Echter na je 60^e levensjaar gaat de spierkracht achteruit ondanks training.

Coördinatie

- Ouderen zijn minder goed in staat om de spieren via het zenuwstelsel aan te sturen. Complexe bewegingen worden langzamer uitgevoerd.

De beweeglijkheid/lenigheid in gewrichten wordt minder soepel

- Hierdoor neemt de bewegingsuitslag af. Dit verschilt per gewricht.
- De hoeveelheid vocht in bindweefsel en kraakbeen neemt af. Hierdoor vermindert de schokdemping zo wordt b.v. de tussenwervelschijf minder elastisch door vochtverlies.
- Dit gaat gepaard met verhoogde druk op de wervelgewrichtjes en kan leiden artrose.

Van belang is om de groep masters te trainen op

- Uithoudingsvermogen
- Spierkracht
- Coördinatie
- Beweglijkheid/lenigheid.

(Vervolg masters en sport)

Bij trainen in het algemeen hoort een goede warming-up en cooling-down.

- Een te snelle overgang van rust naar inspanning kan leiden tot een te snelle bloeddrukstijging.

Conclusie

Dé senior-master bestaat niet. Ook in deze groep is, zoals bij alle andere atleten-groepen, de motivatie om te sporten, aanleg en gezondheidstoestand bij iedereen verschillend.

Tot zover het artikel van Trudy Poots.



Als je dit leest zou je haast denken: zal ik nog wel gaan sporten. Is dit nog wel goed voor mij. JA natuurlijk. Om dit onomkeerbare proces zo langzaam mogelijk te laten verlopen moeten we blijven bewegen. En aan dat bewegen zoveel mogelijk plezier te beleven. Het is belangrijk naar je lichaam te luisteren en erop letten tot hoever je kunt gaan. Of je nu hardloopt, sportief wandelt of aan nordic walking doet. Het sociale contact (lekker samen sporten) is voor velen (ook voor mij) heel belangrijk en plezierig.

Laten we er in het nieuwe jaar op die fantastische nieuwe baan, met dat mooie nieuwe clubhuis wat er aanzit te komen, er nog meer van gaan genieten. Beiden randvoorwaarden om met nog meer plezier onze sport te beleven. Dit geldt natuurlijk voor de *masters*, de *senior*, de *junior* en de *pupil*.

Iedereen een gezond en sportief 2008 toegewenst.

Peter.

Koplopercircuit

De tweede editie van het Koplopercircuit gaat in januari 2008 weer van start. Het is gelukt om het Koplopercircuit financieel rond te krijgen, dankzij tweede grote sponsors. Vijf verenigingen uit de Noordkop organiseren samen een hardloopcircuit met 5 wegwedstrijden. Het Koplopercircuit is verleden jaar voor het eerst gehouden en was een groot succes met meer dan 600 deelnemers. De eerste wedstrijd van het 2e Koplopercircuit – de Reus Sport Centerloop van SV Sportlust - vindt plaats op 27 januari.

Vijf verenigingen

De vijf verenigingen - die meedoen aan het Noordstad Koplopercircuit - zijn naast AV DOKEV ook TAS'82, SV Sportlust, AV Wieringermeer en SV Noordkop. In totaal hebben deze 5 verenigingen ruim 1500 leden! Elk van de verenigingen organiseert één wedstrijd in het kader van het Koploper-circuit.

De volgende wedstrijden maken deel uit van het Koplopercircuit:

SV Sportlust	Reus Sport Center Loop	Den Helder	27 januari
AV Dokev	Molenvaartloop	Anna Paulowna	16 maart
SV Noordkop	Duin-bollenloop	Den Helder	20 april
TAS'82	10 Engelse mijlen	Schagen	18 mei
AV Wieringermeer	Stratenloop Middenmeer	Middenmeer	15 juni.

Het Koplopercircuit is aantrekkelijk voor de jeugd, de recreatieve en de wedstrijdloper.

Voor de recreanten die vier of meer keer een afstand lopen zijn er aanmoedigingsprijzen beschikbaar. De jeugd komt hiervoor in aanmerking bij tenminste drie deelnames. Daarnaast is er een klasement voor de verstokte wedstrijdlopers.

Meer weten? Kijk op www.avdokev.nl.

Eerste Cross competitie 1 december bij A.V. Wieringermeer



De eerste cross competitie is weer achter de rug waarbij het zonnetje scheen maar de wind dun was.

Sinterklaas gaf voor de jongste categorieën het startschot en sommige Pieten renden een stukje mee.

Voor meer foto's zie AV Nova site en AV Wieringermeer.

Tonja

Jongens junioren A (10 deelnemers)			
•	2 Alwin Groen	89 NOVA	11.37
Jongens junioren B (9 deelnemers)			
•	10 Björn Molenaar	91 NOVA	14.04
•	11 Bram Berkhout	92 NOVA	14.12
Jongens junioren C (23 deelnemers)			
•	13 Tijs Hofman	94 NOVA	11.28
Jongens junioren D 2 (13 deelnemers)			
•	13 Rick Groen	95 NOVA	14.10
Meisjes junioren D 1 (18 deelnemers)			
•	2 Eva Rozendaal	96 NOVA	7.03
•	5 Robin Tesselaar	96 NOVA	7.20
•	19 Laurence Aubrun	96 NOVA	8.57
•	23 Lynn Glas	96 NOVA	9.27
Jongens pupillen A 2 (20 deelnemers)			
•	2 Sven Burger	97 NOVA	4.42
•	14 Mitchell Groen	97 NOVA	6.07
•	15 Jasper Kroes	97 NOVA	6.08
Jongens pupillen A 1 (26 deelnemers)			
•	1 Joerie Church	98 NOVA	4.52
•	8 Sam de Nijs	98 NOVA	5.24
Meisjes pupillen A 1 (25 deelnemers)			
•	4 Sophie Aubrun	98 NOVA	5.30
•	17 Rianne Holtes	98 NOVA	6.25
Jongens pupillen B (23 deelnemers)			
•	5 Marc Rademakers	99 NOVA	5.25
•	23 Luuk Tesselaar	99 NOVA	8.52
Meisjes pupillen (20 deelnemers)			
•	1 Carlien Wabeke	99 NOVA	5.25
Jongens pupillen C (14 deelnemers)			
•	1 Bastiaan Church	00 NOVA	5.26
•	3 Steven de Moel	00 NOVA	5.57
•	9 Robin Zutt	00 NOVA	6.40
Meisjes pupillen C (15 deelnemers)			
•	2 Bregje Dekker	00 NOVA	5.41
•	15 Kirstie Nannes	00 NOVA	7.45

Een mooi afwisselend rondje

(tekst vanaf de website www.avtexel.net)

Of het parcours langer was vroeg Lutz Lohse zich af na de gewonnen vijfde boscross. De tijd viel een beetje tegen, daar waar de meeste atleten hun persoonlijke tijden aanscherpten. In ieder geval waren de omstandigheden goed. Een hoge druk gebied zorgde voor weinig luchtvochtigheid en met weinig wind en met een temperatuur van rondom het vriespunt waren het ideale condities om te rennen in de Dennen

Een grote groep hardlopers van AV Nova uit Warmenhuizen waren gekomen om de strijd met de Texelaars aan te gaan. Na afloop waren de reacties over het algemeen positief. Een mooi afwisselend rondje hoorde men veel. Een atleet tegen een boomstronk onderuit gegaan: "Stom, ik zag het obstakel in de eerste ronde wel maar later ging ik als een blind paard onderuit. Hopelijk speelt de knie niet te veel op. Voor de rest heb ik wel genoten van de omgeving." Bij de jeugd tot en met 12 jaar was het ongemeen spannend en wist Sven Burger uit Warmenhuizen de overwinning naar zich toe te trekken. Nikay Sangers moest een keer genoeg nemen met de tweede plaats. Stan Groenland uit Tuitjenhorn maakte het podium compleet. Bij de meisjes was Marloes van Rongen weer ongenaakbaar, op vier seconden gevolgd door Kirsten Blom uit Eenigenburg en op 8 seconden door haar tweelingzus Merel van Rongen. Bij de 2900 meter wist Anton van der Meer zich weer te verbeteren en met 10 min 15 seconden komt de 10 minuten grens in zicht. Erik van der Velden liep samen op met Lutz Lohse en werd daarmee eerste binnenkomende op de 5800 meter in 21 min 10 sec. Eerste vrouw werd Suzanne van der Weide uit Den Helder die de klok op 24 min. en 32 sec liet stil staan. De zege van de 8700 meter was dus voor Lutz Lohse op ruim een minuut gevolgd door nummer twee Henry Hofmann uit Tuitjenhorn. Snelste vrouw werd Carol Rademaker uit Tuitjenhorn in 39 min en 1 sec. Voor een uitgebreide fotoreportage kan men terecht op de website www.avtexel.net

Bos en Duincross 16 december 2007

	1000 m Jongens	Woonplaats	Cat.	
1	Sven Burger	Warmenhuizen	JPA	3:43
2	Nikay Sangers	De Waal	JPA	3:45
3	Stan Groenland	Tuitjenhorn	JJD	3:52
8	Mark Rademaker	Tuitjenhorn	JPB	4:37
12	Brian Burger	Warmenhuizen	JPC	4:56

	1000 m Meisjes			
1	Marloes van Rongen	Oudeschild	MJD	3:49
2	Kirsten Blom	Eenigenburg	MPA	3:53
3	Merel van Rongen	Oudeschild	MJD	3:57
7	Claudia Boerdijk	Warmenhuizen	MPA	4:36
12	Anouk Vollebregt	Dirkshorn	MPB	4:48
15	Lonneke Rademakers	Tuitjenhorn	MJD	4:55

	2900 m			
1	Anton van der Meer	Den Burg	JJB	10:15
2	Martijn van Haren	Den Burg	JJC	12:30
3	Tijs Hofman	Tuitjenhorn	JJC	12:54
4	Tineke Ruiten	Warmenhuizen	MJC	12:58

	5800 m			
5	Jim Kruiver	Tuitjenhorn	JJB	25:30
10	Hugo Vader	Warmenhuizen	JJC	27:50

Uitslagen en foto's van de wedstrijd van 8 december zijn te vinden op www.avhylas.nl

Met Nova naar Texel

Op 16 december gingen we met ongeveer 33 mensen (jong en oud) van Nova naar Texel waar de meeste aan de bos en duincross mee deden.

Toen we met de boot op Texel aan kwamen stonden een aantal mensen van AV. Texel met hun auto klaar om ons op te halen.

Dat we ter plekke kwamen werd er door Eric Rademaker (broertje van Marc) gevraagd of we nu op vakantie waren? Ja, een dergelijk gevoel krijg je ook wel als je een dagje naar Texel gaat.



De jongste jeugd liep 1000m. Omdat we niet wisten hoe het rondje ging vroegen we bij de start aan een paar grote meiden hoe het rondje ging.

Zij zeiden: steeds links, maar loop maar achter ons aan hoor.

Nou dat laatste zal ze tegen gevallen zijn want menig Nova lid ging hun voor.

Voor de oudere jeugd was er een 2900 en 5800m loop en voor de senioren een 8700m loop.

Ook waren er een stel wandelaars mee die vanaf de boot naar ons toe kwamen wandelen.

Al met al weer een sportief gebeuren wat afgesloten werd met een heerlijke lunch in een restaurant bij een oud Nova lid (leuk is dat).

Daarna gingen we een stukje wandelen en weer met de bus naar de boot waarin we de medebuspassagiers hebben verblijd met gezang over allerlei dingen over Nova.

Het was al met al weer een gezellige en sportieve dag wat mogelijk werd gemaakt door Marian, Peter en Yvon.

Luitjes, bedankt!

Voor foto's kijk op de A.V. Nova site en bij A.V. Texel.

Tonja

Zwarte Pieten bij Nova



Ja, ook dit jaar kwamen de Zwarte Pieten bij de drie jongste groepen van Nova. En niet 2 maar wel 5!!!!

De Zwarte Pieten hebben laten zien dat ze ook kunnen jumpen, estafette kunnen lopen en mee kunnen doen met Pietenkooien (apenkooien).

Alleen had 1 Pietje domme pech, want dat we met de eerste groep op de foto wilde gaan, gleed hij met zijn voet van het wandrek af en bleef met zijn arm haken en brak daarbij zijn ellepijp en spaakbeen.

Uiteraard is deze Piet door Nova, de kinderen en Tonja in de watten gelegd. Tonja heeft hem gesproken en hij was alweer druk bezig met zijn Pietenwerk (wat een bikkel hé?).



Pieten, bedankt dat jullie er waren en ons zo verwend hebben.

Verjaardagen Januari

03	Manon Kruiver
03	Randy Oldenburger
04	Martijn Kroes
06	Tineke Feijen
06	Ruud Doodeman
08	Marjan Leijen
09	Nel van Wijk
10	Paul Valkering
10	Jorg Ootjes
10	Mats Mul
12	Steffen Atzema
12	Karin Tas
13	Lars Dignum
14	Marja Nannes
14	Bjorn Molenaar
15	Jeroen Swinkels
16	Robin Tesselaar
17	Marga Tesselaar
18	Louw Groot
18	Wim Keesom
18	Tiemen Smit
18	Bregje Dekker
19	René Tijm
20	Rory Oldenburg
22	Aad vader
22	Sander Goudsblom
24	Anique Mooij
26	Karin Groot
26	Bastiaan Church
30	Lia Nota
30	Kirstie Nannes
31	Piet de Waard

Februari

01	Simone Ligthart
01	Cuny Blaauboer
02	Theo Sluijs
03	Marc Heinsbroek
04	Loes Suiker
04	Marga Hink
04	Matthijs de Groot
08	Britt Stammes
09	Ingrid Prins
10	Erica Blankendaal
10	Linda Turelli
11	Anneke Smit
11	Henry Hofmann
12	Theo Tesselaar
12	Lies Beers
17	Ton Kuijs
17	Sven de Geus
19	Alwin Groen
19	Franca Tinebra
19	Lienke Oskam
20	Bert Groen
20	Wytze Dijkstra
21	Frans Kauffman
22	Ineke Berger
25	Maaïke Tesselaar
25	Jos Wiering
26	Tineke de Kroon
26	Guido Mosch
28	Nico Hink
28	Marian Van Wonderen
29	Nel Strooper



Nieuwe leden:

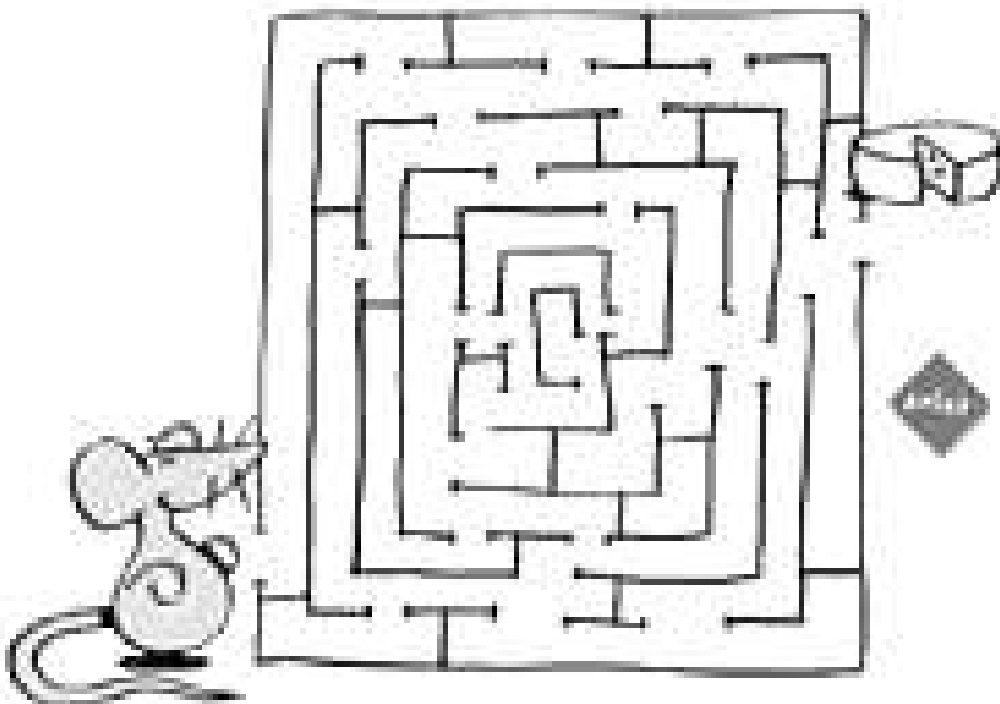
Carol Rademakers
Jens Pronk
Wouter Hinrichs
Marco Schaap
Steven de Moel
Jasper Kroes
Sven de Geus
Willem Schoone
Robin Zutt
Lotte Ansems
Rosalie Bes

Juliën Karsten
Jesper Zutt
Nick Dekker
Thijs Tesselaar
Tinda van Baar
Dorus de Graaf
Sten van Schagen
Richard Elzinga
Nel de Jong
Raoul Bruijn
Saskia Joosten
Maria Bosch

Sudoku puzzel en doolhof!

Vul de puzzel zo in dat elke rij, elke kolom en elk vierkant van 3 bij 3 (aangegeven met de dikke lijnen) alle nummers van 1 tot en met 9 bevat.

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



Evenementenkalender

Voor veel lopers begint het jaar in Egmond. De laatste jaren ga je stevast beukend tegen de noordwestenwind aan het strand lopend op de rand van nat en droog. Het is weliswaar erg massaal in Egmond, maar het is altijd goed geregeld. Het is niet verwonderlijk dat ook de wandeltochten een hoge vlucht nemen en nog altijd winnen aan populariteit. Er zijn genoeg wedstrijden die kleinschaliger zijn. Aanraders voor knusse omstandigheden zijn de wedstrijden van het Koplopercircuit. Een leuk initiatief krijgt een vervolg. De tweede editie gaat in januari 2008 weer van start. Vijf verenigingen uit de Noordkop organiseren samen het loopcircuit met 5 wegwedstrijden. Het Koplopercircuit is verleden jaar voor het eerst gehouden en was een groot succes met meer dan 600 deelnemers. De eerste wedstrijd van het 2e Koplopercircuit – de Reus Sport Centerloop van SV Sportlust - vindt plaats op 27 januari. Het Koplopercircuit is aantrekkelijk voor de jeugd, de recreatieve en de wedstrijdloper. Bij elke wedstrijd voor de jeugd is een kortere afstand opgenomen. Er zijn in de regel verschillende afstanden voor de mini's en pupillen, de junioren en de senioren en veteranen (dames en heren). Voor meer informatie over starttijden en afstanden kan je altijd terecht op onze site onder Programma. De eigen NOVA wintercompetitie mogen we ook niet vergeten. In de agenda staat het er bij vermeld, sla ze zeker niet over, want ze staan garant voor gezelligheid.

Januari

6 jan. Bosloop, Castricum. Organisatie AV Castricum. Start 10.45 uur.
Info 0251 671523 en www.avcastricum.nl Wintercompetitie.
13 jan. Egmond Halve Marathon, Egmond aan Zee, www.egmondhalvemarathon.nl
19 jan. Crosscompetitie jeugd Castricum
20 jan. 34ste RTV-NH Vondelparkloop, Amsterdam
20 jan. Bosloop Schoorl Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info 0226 392339 Wintercompetitie.
26 en 27 jan. Egmond Wandel Marathon, Egmond aan Zee
27 jan. Reus Sport Centerloop, SV Sportlust. Koplopercircuit

Februari

3 feb. 4e Robbenoordbosloop, winterseizoen 2007/2008, Wieringerwerf
10 feb. Safari GUS run, Schoorl. Organisatie: AV nova. Start 10 km. 14.30 uur en 21.1 km om 11 uur.
Info 0226 392339 en www.groetschoorl.nl. Wintercompetitie.
16 feb. Crosscompetitie jeugd Anna Paulowna
24 feb. Ontbijtloop Warmenhuizen. Organisatie: WC-commissie. Start 9 uur, gevolgd door ontbijt in kantine. Info 0226 393338. Uitsluitend voor deelnemers aan wintercompetitie, én juryleden. Plaats: Nova complex. Wintercompetitie.

Maart

9 mrt Voorjaarsloop, Heerhugowaard. Organisatie AV Hera. Start 11 uur.
Info 0229 561865 en www.voorjaarsloop.nl Wintercompetitie.
15 mrt Finale crosscompetitie jeugd Bussum
16 mrt Molenvaartloop, Anna Paulowna, AV Dokev, Koplopercircuit
20 mrt Coopertest op de Novabaan. Wintercompetitie.
30 mrt Clubcross rondom de Novabaan. Voor jeugd en senioren. Wintercompetitie.

April

6 apr. Brijderloop: 1,2 km 5 en 10 km Alkmaar. Tel. 072-5272803
12 apr. Pup. Competitie 1e wedstrijd pupillen.
19 apr. Junioren CD competitie D junioren
20 apr. Duin- en bollenloop SV Noordkop, Koplopercircuit
21-24 apr. NOVA Wandelvierdaagse
30 apr. Texel 28e Konninginneloop www.avtexel.net

Mei

1 mei Vestloop 1,2 en 5 en 10 km Canadaplein, Alkmaar. Tel. 06-38163840
18 mei 10 Engelse mijl Schagen TAS '82, Koplopercircuit

