

***In deze Noviteit van
juli/augustus 2010***

***Geslaagden AED +
Jurycursus algemeen***

De dinsdagploeg aan het werk

Pupillencompetitie uitslagen

Diverse foto's Deenactie

Novaleden actief bij NK

Coopertest 8 juli

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
Dick Smit "Grote Beer "	13
Prietpraat	17
Recepten "Warmoes "	17
Verjaardagen	29
Jeugdportret	35
Ruud Doodeman "Loempia Koen "	39
Puzzel Voetbal	40
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Peter Robert impressie Friesland wedstrijd	12
Hardlooptrainingen in het duingebied	12
Geslaagden AED	14
Gevonden voorwerpen	14
NK Masters D.J. Giskes	18
Deen Actie	19
Deen actie foto	20
Loinen	20
NK Junioren AB	23
Verlichtingsloop	24
Coopertest	24
Pupillencompetitie uitslagen Hera	25
Pupillencompetitie uitslagen Noordkop	26
Diversen Peter en Marian	28
Kleurplaat	33
Geslaagden Jurycursus Algemeen	34
Verslag + foto Sportweek	34
Hordebergiging	36
Foto Deenactie	41

Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Theo de Nijs	De Baan 33	Warmenhuizen	0226 39 1964	
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602	
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177	
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577	
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492	
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082	

Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Marjon Church	De Waelke 7	Warmenhuizen	0226 39 0490
Irene Glas	Schelphoek Noord 40	Warmenhuizen	0226 39 5169
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Tonja Burger	0226 39 1291	René de Nijs	0226 39 3661
Martin Church	0226 39 0490	Ingmar Zondervan	0226-391994
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
Jan Berkhout	0226 39 4278		

Trainingstijden

Maandag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainer Peter Robert
Dinsdag 19.30 tot 21.00	Novabaan Senioren/masters	Trainers Jan Berkhout,
Woensdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.30 tot 20.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Pup A 2000 Pup A 1999 Extra training Pup/Jun. Start to run Senioren/masters	Trainers Maaïke en Ilse Maaïke en Ilse Maaïke en Ilse Ron Janssen
Donderdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Mini- + C pupillen Pupillen B 2001 Senioren/masters	Trainers Henry Hofmann, Marian Leijen, Henry Hofmann, Tonja Burger Peter Robert,
Vrijdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00	Novabaan Pupillen D 1998 Pupillen D 1997 Junioren A/B C/ D	Trainers Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse en Martin Church
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, Leo Suiker, Jan Karsten Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten.
Zondag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Start to run	Trainers Ron Janssen

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

Pupillen	€ 60,00 per jaar	
Junioren	€ 70,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 82,00
Senioren/Masters	€ 85,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 104,20
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 Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen.

Uitleg over leeftijden en categorieën:

Junioren A: geboren in 1991 en 1992
Junioren B: geboren in 1993 en 1994
Junioren C: geboren in 1995 en 1996
Junioren D: geboren in 1997 en 1998
Pupillen A: geboren in 1999 en 2000
Pupillen B: geboren in 2001
Pupillen C: geboren in 2002
Minipupillen: geboren vanaf 2003

Diverse commissies:

Kantine commissie:

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Marijke Groot	Oostwal 44	Warmenhuizen	0226-39 3112
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226-39 2440
Loes Tesselaar	Mosterdpot 20	Tuitjenhorn	06-5511 8337

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Matthijs de Groot	De Posten 20	Tuitjenhorn	0226 72 2357
René Tijm	Mosterdpot 15	Tuitjenhorn	0226 39 3035
Henry Hofmann	Zwanebloem 18	Tuitjenhorn	0226 39 4974
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Comité Verlichtingsloop:

Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Ingmar Zondervan	Stiegerstaat 18	Tuitjenhorn	0226 39 1994
Koos Dekker	Trambaan 5a	Warmenhuizen	0226 39 4538
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Van de Redactie

Een verzoek aan iedereen die nieuwsberichten stuurt voor de Noviteit om het document in "WORD" te verzenden, we krijgen nu regelmatig post met DOCX. Deze bestanden kunnen niet worden gelezen door de computer. Ook willen wij de foto's apart opgestuurd krijgen of zelf via paint verkleinen. De bestanden worden anders veel te groot om te versturen naar de drukker.

REDACTIONEEL

Wat mogen we genieten van het prachtige weer! Heerlijk gewoon. Voor de kindertjes in het basisonderwijs nog een paar dagen te gaan en mogen ze genieten van wel zes weken vakantie. Het voortgezet onderwijs wat langer. Een oproep aan de weergoden dat dit zonnige weer ons voorlopig blijft verblijden.



De atletiekwedstrijden zijn in volle gang, zowel voor de junioren en de senioren. Ook zijn er goede prestaties geboekt.

Bij de NK masters 55+ is er een zilveren plak behaald door Dirk Jan bij het onderdeel hoogspringen. Van harte. Ook is er een stukje geschreven over de NK junioren door John Vader. Wij van de Nova familie mogen weer trots zijn op onze atleten.

Nu wij het zo over de Nova familie hebben, er is al informatie over het a.s. Nova weekend 2011. Dit betreft een jubileum weekend waarbij ontzettend veel aanmeldingen waren.

In deze editie informeert Peter Robert over het weekend.

Wat kunt u verder vinden in deze krant. Natuurlijk onze vaste rubriekschrijvers.

Rijpernieuwtsjes, Dick Smit, Ruud Doodeman, Piet van der Welle, deze mensen zijn onvermoeibaar, om met deze temperaturen toch nog even achter het toetsenbord van de computer te duiken.

Onze dank is daarom dus groot!

Bij de DEEN supermarkt is er een spaaractie geweest om je favoriete vereniging te steunen!

Hierbij is onze atletiek vereniging erg goed uit de bus gekomen. Er is een cheque verdiend van wel.....ja mensen hou je vast 1701,93 euro! Geweldig. In de krant staan nog een aantal foto's van onze super kanjers die de waardecheque in ontvangst mochten nemen. Van dit geld wordt o.a. een jeugdkamp georganiseerd, wat het afgelopen weekend heeft plaatsgevonden. Met prachtig weer en heel veel vrijwilligers is dit neem ik aan een succes geworden.

Iets minder succesvol is het aantal deelnemers dat zich had aangemeld voor het Schadebergcircuit met maar 60 deelnemers is dit te weinig voor alle vrijwilligers die zich hiervoor inzetten. De organisatie was perfect en liep gesmeerd.

De evenementenkalender voor na de zomervakantie is ook al gereed.

Er zijn verschillende straatloopjes, waaronder onze eigen verlichtingsloop op 4 september, wij verwachten veel Nova blauw te signaleren op die avond.

Doe allemaal gezellig mee.

Geniet allemaal achter de buis van de EK atletiek in Barcelona, die start op 26 juli!

Ook genieten van jullie zomervakantie. Doe wel allemaal voorzichtig naar jullie vakantie bestemming en kom heelhuids weer thuis.

Zou leuk zijn als jullie je vakantie belevenissen met ons willen delen, dus schroom niet om een leuk verhaaltje te schrijven. Dit stukje willen we graag tegemoet zien voor 29 augustus.

O,ja.....namens de redactie iedereen alvast een gezellige kermis .

Een zonnige en sportieve groet, de redactie

De Novaredactie: novakrant@hotmail.com

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3304
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
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!



30-06-2010

Van de voorzitter,

Strafpunten van Nel Meijer. Ook al presenteert ze die strafpunten met een lach is het duidelijk dat je eigenlijk je kopie al had moeten inleveren. Tja, er zijn natuurlijk allerlei excuses, maar geen tijd kan daar niet meer bij horen.

Inspiratie ontbreekt wel eens een beetje, maar als je eenmaal aan het typen bent, rollen de letters er vanzelf uit.

Wel zijn we nog een midweekje weggeweest. Wij hadden mijn moeder voor haar verjaardag een midweekje weg beloofd. Maar ja hoe gaat dat.

Dat hadden wij beloofd op 29 juni 2009 en wilden wij dat nog doen voor haar volgende verjaardag, dan was enige haast geboden. Eigenlijk was dit een vrouwenuitje, maar enkele vrouwen haakten af en zodoende kwam er een plaatsje vrij. Een chauffeur extra was ook wel handig.

De dames hadden een huisje gehuurd in Landal Greenparks Aelderholt te Aalden, vlak bij Emmen. Toeval? Nee hoor, twee van de dames hebben een voorname hobby: golfen. De golfassen mee dus. Ook broerlief moest er aan geloven, maar die heeft geen baanpermissie. Dus werd het putten en afslaan op de drivingrange. De drivingrange is een plaats waar je je agressie flink kwijt kunt. Geef die bal een knal en kijk hoever je komt. Ik moet zeggen dat het me niet tegen viel. De bal werd ook wel eens gemist, maar dat kwam toch minder vaak voor dan ik van tevoren had verwacht. Heel eerlijk gezegd: het is een leuk spelletje. Het zal in de toekomst wel meer worden gespeeld denk ik. Oma behoort zacht uitgedrukt niet meer tot de snelsten, dus is veel gekaart en gelezen. Prima park met verder ook nog een zwembad, in een mooie omgeving. De fietsen waren ook mee, dus heb ik nog een paar oude klanten bezocht in Odoornerveen, terwijl de dames golfden, waar we erg welkom waren.

Tussen de bedrijven door mocht ik ook nog een keer invallen voor Ron bij de woensdagavondtraining. Dat had ik al een tijd niet gedaan en ik moest mijn fantasie behoorlijk de vrije loop laten. Het was op de eerste dag warm weer. Uitkijken dus voor oververhitting en veel drinken. Daar hoefde ik gelukkig niks van te zeggen, want de meesten waren in het bezit van een bidon of flesje.

We gaan een druk weekend tegemoet. Schadenberg Circuit op vrijdagavond en de jeugdclubkampioenschappen op zaterdag. Dan is er nog het jeugdkamp. Dat kunnen we gelukkig financieren uit de opbrengst van de DEEN actie. Sylvia, Nelina en twee enthousiaste jeugdleden mochten € 1701,34 in ontvangst nemen. Alle spaarders bedankt. We zaten met dat bedrag in de top tien. We kijken nu al weer uit naar de volgende de DEEN actie.

Zondag fietsen met de Tour de Soes.

De vakantietijd breekt weer aan. Dat betekent dat sommige trainingen op een laag dan wel lager pitje komen te staan. Op zondagmorgen zijn er vaak wel wat liefhebbers bezig, daar kan U zich bij aansluiten.

Dus ga jullie een prettige vakantie toewensen. Wij gaan als iedereen weer thuis is.

Jos

Rijpernieuwttjes

Ik ben er maar eens eventjes voor gaan zitten. Nog een ietwat watterig gevoel in het hoofd, want mijn zwager, Jos Koks uit Schagen, heeft gisteren zijn 50^{ste} verjaardag gevierd. Omdat ik, en wel zeer regelmatig, rondloop in mijn prachtige blauwe NOVA-trainingsjas ging het gesprek ook nog even over atletiek. Aanwezig op het feest was Dick de Vries, een gewaardeerd lid van TAS uit Schagen. Dick werkt bij de post, maar nu nog maar een uurtje of 18. De rest van de week vult hij met training geven bij TAS. Prachtig vindt hij dit. Met zichtbaar enthousiasme vertelde hij over de andere, wekelijkse invulling van z'n leven.

Mijn vrouw, Ina, heeft een andere sport en heeft daar veel plezier in. Zij volleybalt bij onze plaatselijke trots, nl. De Boemel. Een wonderlijke naam voor een volleybalvereniging, maar dat heeft dan met een vroegere sponsor van deze vereniging te maken. Mensen, die al een ietsje ouder zijn, kennen de naam van het café aan het eind van Kalverdijk nog wel. Maar genoeg over oude koeien....

Ina is vandaag voor De Boemel naar Indian Summer. Zij staat daar met 20 Boemelvrijwilligers bier te tappen op het grootste muziekfestival uit de Kop van Noord-Holland. Ik zit dan, heel rustig, thuis mijn bijdrage voor de Noviteit te schrijven. En eigenlijk wacht ik ook op de start van de tweede wedstrijd van het Nederlands elftal tegen het, altijd lastige Japan. De eerste wedstrijd tegen Denemarken keken wij op school in een grote gemeenschappelijke ruimte. Wij zitten daar, met ruim 100 kinderen, naar het scherm te kijken met een achterstand op de realiteit van ongeveer 15 seconden. Er zat ook een groep kinderen gewoon naar de TV te kijken. Als zij dan een doelpunt zien en beginnen te juichen, merken wij er nog niets van. Dat is toch wel erg vreemd. Maar goed, het beeld stond halverwege de eerste helft stil. Dit omdat de verbinding wegviel. Gelukkig stond er nog ergens een TV en konden wij verder kijken. Ik ben nogal kritisch, als het over voetbal gaat. Ik kijk ook niet zo veel meer. Buiten Nederland-Denemarken heb ik nog geen wedstrijd gezien. Alleen wat stukjes. Ik zat aldus gezellig met wat meisjes over handbal te praten en tijdens de rust open ik mijn mailbox. Opeens hoor ik een enorm kabaal in de hele school. Heb ik dus het allereerste doelpunt van Nederland op het WK van 2010 gemist. Voor de echte patriotten onder ons, daarna heb ik wel gekeken.

Afgelopen zondag waren wij met de hele familie (alleen Frank niet) bij de tweede wedstrijd van de B-competitie bij AV Trias in Heiloo. Ook onze vereniging was daar present met een leuk en gezellig team. Thiemen Smit fungeerde zo'n beetje als teamleider en moest naast zijn sportieve inbreng ook nog jureren. Ik vond dit bijzonder, maar hij klaagde niet. Bij het speerwerpen kreeg Thiemen last van een oude blessure in z'n nek. Lastig bij zo'n technisch onderdeel als speer. Ik snelde naar de kantine om bij de EHBO om massageolie te vragen. Er was echter niets en ik kwam bij Thiemen terug met een fles Dubro. Als het maar smeert, moet je maar denken. Nogmaals, wat een leuk team heeft AV NOVA met die B-junioren. Gezellig, enthousiast, ongedwongen. Prima jongens! Erik deed ook speer, maar kwam vooral voor de 800 meter. Zij PR staat tegenwoordig op 2.05 en dit wilde hij graag verbeteren. Hij had zijn dag beslist niet en kwam uit op 2.10. Een tikkeltje balen, maar de volgende keer beter.

Met school is het gevoel tweeledig. Aan de ene kant is het prachtig om naar het eind toe te werken in de vorm van musical en afscheid. Aan de andere kant geeft het voor mij en mijn collega ook veel stress en vreet het energie. Maar de prachtige kant van mijn baan, het werken met kinderen en het samen komen tot een mooi resultaat, dat overheerst nog steeds. En dat je dan, zo af en toe, wat uitgeteld bent. Ach, ik denk dat iedereen dat gevoel wel eens heeft.

Eind mei zijn wij voor drie dagen naar Texel gegaan. Maandag 31 mei was de eerste dag. Op de weg naar Texel gingen we langs ons huis om Luuk te feliciteren. Met 53 man-vrouw zongen we hem toe op zijn elfde verjaardag. Een enorm koor op de Rijperweg. Daarna moest hij het even zonder zijn vader stellen. Dat hinderde niet, want wij hadden het feest al de dag ervoor gevierd.

Op Texel hadden we wat aanpassingen gedaan aan ons programma. Na de garnalenkotter gingen we naar het strand en aten in een strandpaviljoen. Dit beviel erg goed. De dinsdag fietsten we naar een roofvogelshow in de buurt van Oosterend. Het was bijna een uur fietsen, maar voor de verandering vond ik het enorm leuk. Verder bleef ons programma hetzelfde. Het zwembad blijft altijd leuk en na een zware nacht word je daar ook heerlijk wakker van. Al met al was Texel een prachtige ervaring.

Met AV NOVA gaan we op weg naar het kamp begin juli. Ik kan me het kamp van 5 jaar geleden nog uitstekend herinneren. Wat hadden we een lol en wat werd het laat. Ik weet zeker, dat de editie 2010 een enorm succes gaat worden.

Verder wens ik iedereen een prettige zomervakantie toe met veel vitamine zon. Rust allen lekker uit!

PS. Ik ga voor de derde maal de Vierdaagse van Nijmegen lopen.

De mazzel

Theo Tesselaar



9 mei een dagje Friesland.

Zo voor onze vakantie naar Duitsland, waar we de 2^e helft van de Rheinsteig gewandeld hebben, wilde ik een wat langere wedstrijd lopen.

Een wedstrijd hier in de buurt was er in die periode niet. Dus werd de actieradius wat ruimer gemaakt. AV Heerenveen organiseerde een 10 engelse mijl op 9 mei. "De ronde van Oranjewoud". Oranjewoud heeft een vorstelijk verleden. In 1676 liet de Friese stadhouder Willem Frederik van Nassau hier een zomerslot bouwen. Sindsdien heet't wold *Oranjewoud*. Het is een heel afwisselend gebied van bos, oude lanen, parken, weilandjes, mooie waterpartijen en een handvol schitterende boerderijen en landhuizen, grotendeels autovrij gemaakt. Schitterend om te wandelen, fietsen of hard te lopen.

's Morgens om 11.00 uur vertrokken en om 12.20 waren we in Heerenveen. De start was om 13.00 uur. Genoeg tijd om in te schrijven en de warming up af te werken. De start was bij het Heerenveenstadion waar we ook gebruik maakten van de kleedaccommodatie. Alles prima voor elkaar. Ook onderweg alles heel goed geregeld, overal pijlen, elke km aangegeven en op veel plekken bemande posten en drinkposten.

Ongeveer 400 deelnemers, verdeeld over 10 km en 10 engelse mijlen. Ook waren er deelnemers uit Noord Holland, Sportlust uit Den Helder.

Na de start liep je onder de snelweg door al heel snel buiten Heerenveen. Vanaf de start liep je binnen 2 km in een parkachtige omgeving. Alle km waren aangegeven dus was ook makkelijk bij te houden of je een beetje op koers lag. Ik wilde tussen de 1 uur 12 en de 1 uur 15 lopen. En dat lukt met 5 km tijden van 22-23 en 24 minuten redelijk goed. Zeker omdat het laatste stuk toch behoorlijk tegen wind was. Marian kwam mij de laatste km tegemoet. Dat gaf natuurlijk nog wat energie om er nog een schepje bovenop te gooien. Eindtijd 1 uur 14 en nog wat seconden. Ook na de finish alles goed geregeld. Sportdrink en fruit kon je zo van tafel meenemen. Alleen de herinnering viel wat tegen. Ieder kreeg een paar sportsokken. Ik had wat lang gewacht om deze op te halen. Toen Marian ze uiteindelijk ging halen waren er alleen nog maar zwarte in mijn maat. Dat zijn voor mij toch echt verkeerde sokken om in hard te lopen, maar verder niets dan lof. Ook de douches waren prima. En na een broodje en een drankje in het restaurant weer richting huis.

Conclusie het is toch wel erg leuk om af en toe in een heel vreemde omgeving een wedstrijd te lopen. Binnen een paar uur in een andere provincie een bijzonder gebied een goede organisatie. Ga dit zeker nog wel weer eens doen.

p.s. In Duitsland hebben we 160 km gewandeld van pension naar pension. Voor iedere wandelaar een aanrader. Maar daar over later nog eens een verslag.

Groetjes Peter Robert.

Hardloop-Duintrainingen

Op de volgende dinsdagen zijn de hardloop-duintrainingen:

Dinsdag 6 juli Peter

Vanaf 13 juli (Vakantie periode) is de training weer gewoon op de baan.

1^e duintraining na de vakantie:

Dinsdag 17 augustus Peter (kermis).

Dinsdag 24 augustus Jan

Dinsdag 31 augustus Peter

Dinsdag 7 september Jan. (= de laatste)

Start: begin van de Zeeweg om 19.30 uur.

Kom op tijd want we wachten niet.

Jan en Peter

GRAS

Het begint al aardig storm te lopen bij Peter en Marian voor het zilveren Nova-weekend medio april 2011.

Het eerste weekend in de historie bracht ons naar het pittoreske waddeneiland Vlieland.

Het waaide hard die vrijdagavond op de kade van Harlingen, waar een nogal klein bootje genaamd "Titanic 2" aangemeerd lag die ons naar het eiland moest brengen. "Moeten we hier met z'n allen mee over Piet?" zei Agaath v.d. Welle argwanend, terwijl ze voorzichtig balancerend over de wiebelige loopplank liep. "Jazeker mevrouw, welkom aan boord " en een bemanningslid begeleidde haar naar een harde bank in de voorsteven.

De overtocht verliep voorspoedig, Agaath werd steeds stiller in het lijf, maar was de volgende dag toch weer fit genoeg om de keukenploeg aan te sturen voor het bereiden van de maaltijden.

Koken voor zo'n grote groep hongerige atleten is wel een kunsie apart, maar de keukenploeg zat er niet mee. Er was teveel eten, de pannen werden uitgeschraapt en al wat er over was zou naar de kippen gaan.

"Ho,ho" zei Louw Groot, "niet weggoaien hoor, dat is zonde." "Ja, maar wat moeten we er dan mee?" "Laat dat maar aan mij over."

Louw zonderde zich af, prakte alles door elkaar en 's avonds werden er dan slaatjes uitgeserveerd door hofmeester Louw die als een hazewind tussen de tafels door laveerde om ons ook nog te voorzien van de nodige bieren en wijnen.

Traditioneel was ook een verslag in de Novakrant, dit was altijd een heikel punt, totdat de auteur van schrijversnieuws zich er op stortte en de Novaredactie opzadelde met een geweldige hoeveelheid kopij.

Een avondje glaskantelen (bier drinken) en de volgende dag trainen met de turbo erop, dat was een geliefde bezigheid van onze auteur.

De turbo erop dat heeft ook onze Jos (Verstappen) de Groot, die op z'n gele motormaaaimachine wekelijks om z'n huis heen raast. Er is een flink stuk gras bijgekomen daar aan de kanaalweg (Boerencamping Jos?). Dit heeft zo z'n onderhoud nodig, wat ook voor het gras van de Novabaan geldt. Nu nog de zorg van de gemeente, maar in het kader van de snoeiplannen zal dit volgend seizoen in eigen beheer moeten gebeuren. Spontaan hebben Jos en Titus zich aangeboden dit bij te houden.

De beide mannen hebben al proefgedraaid, wat uitmondde in een klacht van badmeester S. Groot.

Deze werd namelijk tijdens het lesgeven danig uit z'n concentratie gebracht door het gezang van Titus die constant het Green, green grass of home ten gehore bracht.

Kan dat niet wat zachter Titus? Nog zachter? Tijdens het maaien zing ik altijd, dat ben ik zo gewend. Nou ja, maar het hoeft toch niet zo luid! Luid? Dat valt wel mee, deer heb ik zelf helemaal gien erg in. Maar er werd een oplossing gevonden.

Een geluidsarme kap op de machine monteren, den ken je zingen wat je wil en as het regent zit je nog droog ok.



Iedereen een fijne en zonnige vakantie toegewenst.

Dick Smit

Cursus Automatische Externe Defibrillator

Maar liefst 14 cursisten hebben de cursus reanimatie en AED gevolgd. Onder leiding van Dineke de Boer, met fantastische assistentie van het bestuur van EHBO vereniging Warmenhuizen (Linda Pronk, Anja Kant, Olga Jonker) werd er hard gewerkt. Veel bijzonderheden en wetenswaardigheden kwamen voorbij. Maar het belangrijkste bleef toch wel de manier van reanimeren en het gebruik van het AED systeem. Alle 14 cursisten zijn met glans geslaagd en staan op een lijst naast ons AED-systeem. Dit samen met degenen, die de cursus al gevolgd hadden.

De geslaagden zijn:
David van der Welle
Frans Kroes
Ingmar Zondervan
Carol Rademakers
Piet van der Welle
Piet Meijer
Nel Meijer
Irene Glas
Yvonne Boerdijk
Louis van den Berg
Theo de Nijs
Ilse Leegwater
Maaïke Tesselaar
Sylvia Groen



Vanaf nu (mei 2010) gaan we jaarlijks een herhalingscursus organiseren. Deze vindt dan plaats in mei of juni 2011.

Aanmelding digitale nieuwsbrief

Het is sinds kort mogelijk is om via de Nova site in te schrijven voor een digitale nieuwsbrief. Het wordt een aanvulling op de Novakrant om b.v. prestaties van Nova atleten(kort)onder de aandacht te brengen, en om berichten over trainingen etc. rond te sturen.

Op de site kun je je aanmelden op dit moment zijn er al 46 aanmeldingen!!!

We hebben ruim 350 leden, en nog maar 46 aanmeldingen dus meld je aan en blijf op de hoogte van tussentijds nieuws en veranderingen.

Ook ideaal om verloren en gevonden voorwerpen snel terug te bezorgen bij de rechtmatige eigenaar.

Groeten René

Gevonden voorwerpen

- Zwart fleece trainingsjack Dutchy maat 164
- Grijs T-shirt opdruk Nike kindermaat
- Zwart zweethemd lange mouwen Rucanor maat 152
- Nike schoenen maat 34
- Butterfly Kisses schoudertas
- Katoenen tas opdruk Bali

De spullen liggen in de plastic box in de hal van de Novakantine.

Pietpraat

Ik kreeg nog een laatste kans om wat voor Noviteit te schrijven want eigenlijk was de inlevertijd al verstreken. Veel mensen moeten nog op vakantie, maar die van Agaath en mij zit er al weer op. Daarom had ik nog niet zo veel inspiratie om in de pen te klimmen. Maar het weer werkt mee, het begint zowaar wat te regenen waardoor ik maar in huis blijf. Ik had echter andere prioriteiten, want van Nelina heb ik een stapel uitnodigingen gekregen voor het jeugdweekend en het clubkampioenschap voor de pupillen en junioren om rond te brengen. Dat moet dan maar even wachten.

De regen is overigens geen goede zaak want vanmorgen hebben we nog weer aan de accommodatie gewerkt en voorzitter Jos heeft zo hier en daar wat tegen onkruid gespoten. Vooral langs de randen van de weg en paden groeit het behoorlijk. Maar direct regen erop is niet zo goed heb ik wel eens horen zeggen. We zullen het wel zien, anders moeten we alsnog



met de krabber verder. Daar is onze trainer Peter overigens ook heel goed in.

Het belooft weer een druk weekend te worden. Vrijdagavond bij ons een wedstrijd voor het Schadebergcircuit en zaterdag de pupillen en junioren voor het clubkampioenschap. Wellicht zondag nog de Toer de Soes en dan is het hele weekend weer vol.

Afgelopen zondag had ik de Nova-accommodatie gehuurd voor een familie sportdag. Dat hebben mijn twee broers en ik georganiseerd ter gelegenheid van het feit dat ons moeder 100 jaar zou zijn geworden als ze nog geleefd had. Zo verzin je wel eens iets. De familie bestaat uit 33 personen in de leeftijd van twee maanden tot 71 jaar. Iedereen was present, wel bijzonder. Naast het samenzijn stond sport hoog in het vaandel. Mede tengevolge van het warme weer bleven uitzonderlijke prestaties achterwege. Voor een kindervagenrace kreeg ik de handen niet op elkaar, maar andere activiteiten in spelvorm waren er voldoende. Ook was er nog voldoende belangstelling voor een 400 meter. Winnaar werd een oomzegger die een redelijke tijd van 1.08 over deze afstand liep.

Zoals ik al opmerkte zit onze vakantie er inmiddels ook op. Ook dit jaar was de hoofdmoot een bezoek aan onze vrienden in Frankrijk op camping La Chassagne in het midden van Frankrijk op de noordrand van de Auvergne. We hadden een goed appartement met gelukkig een kachel erin want het weer was niet best. Koud en veel regen. Dus elke morgen naar de houtstapel om de houtkachel op te stoken. Tussen de buien door toch nog kans gezien om wat te fietsen. Op de terugweg hebben we nog wat dagen in het zuiden van België in een hotel gelogeerd. In Kortrijk midden in het centrum aan de Groote Markt. Gelukkig knapte het weer op en konden we nog een paar dagen heerlijk fietsen langs de vele routes die je daar hebt. Door middel van het knooppunten systeem kom je zo op de mooiste plekjes.

Door deze vakantie merkten we niet veel van het WK voetbal, maar nu we weer thuis zijn zitten we er midden in. Toch kozen Agaath en ik er gistermiddag voor om in verband met het mooie weer een stukje te fietsen. Ik moet zeggen dat het uitzonderlijk rustig was langs de weg. Wel waren we nog op tijd terug om te kunnen zien hoe Nederland Slowakije uitschakelde. Onderweg hadden we tijdens het koffiedrinken ook al wel even gekeken hoe het Oranje verging. Nu maar kijken wat ze tegen Brazilië kunnen presteren.

In mijn stukje in de vorige Noviteit schreef ik nog dat er dit jaar geen lange fietstocht op het programma staat, maar dat ik nog jarig moest worden, dus wie weet. Nu toch weer een cadeau dat met fietsen te maken heeft. Oudste kleinzoon Thomas is op dezelfde dag jarig als ik en we kregen hetzelfde cadeau. Met elkaar een weekend fietsen. Plaats en datum mogen we zelf invullen. Beiden willen we niet te ver, maar wel de heuvels in. Jullie horen t.z.t. wel hoe dat is afgelopen.

Het weer is inmiddels wat verbeterd dus ik mail mijn verhaaltje naar de redactie en ga nog even voor Nova uitnodigingen rondbrengen.

Piet van der Welle

NK Masters in Oosterhout

Deze berichtgeving binnen AV Nova is ook nieuw voor mij, maar ik wil de vereniging hierbij laten weten, dat ik vandaag een zilveren medaille heb gewonnen bij het NK-masters in Oosterhout. Ik sprong een nieuw PR van 1.52m. Ik dacht hooguit aan een derde plaats als hoogst haalbaar, maar het ging dus veel beter! (dit ondanks een lichte kuitblessure die ik eerder bij het verspringen opliep)

Gisteren behaalde ik twee 4e plaatsen op 100mH (ook nieuw PR in 21,65s) en oppolshoog (2,40m). Eigenlijk was ik de enige M55 master in een horde finale naast drie 50-ers, dus werd ik 4e bij de M50.

Vandaag werd ik ook 4e met verspringen met 4,43m.

De 200m finale heb ik afgezegd omdat ik geen risico's wilde nemen met een aloverbelaste kuitspier. De wedstrijdorganisatie bij ATV Scorpio in Oosterhout was prima, evenals de sfeer.

Bijgaand een foto van de prijsuitreiking.



Net als de vorige e-mail na het NK, maar weer even een berichtje in wat bredere NOVA-kring...

Ik nam gisteren deel aan een werp 5-kamp in St. Niklaas/België. (460 km v.v.) Er zijn namelijk vrij weinig werp-meerkampen in Nederland. Dus er waren ongeveer 50/50 Belgen en Nederlanders. Ook had ik na het verregende NK-werpen in Eindhoven op 30 mei de indruk dat het beter moest kunnen.

Welnu..het ging beter maar het kan nog (veel) beter dus er is nog wat te trainen voor het EK in Hongarije.

Ik behaalde de volgende resultaten:

Kogelslingeren:	29,14m (485p) PR;
Kogelstoten:	8,04m (498p);
Discus:	27,12m (467p);
Speer:	32,94m (501p) dik PR!!;
Gewichtwerpen:	9,54m (491p) PR, maar kan veel beter.

Nieuw puntenrecord 2442p is 239p hoger dan NK in Eindhoven.

Inmiddels resteert er nog maar 1 PR (van 9 st) van augustus vorig jaar tijdens het WK in Finland. De rest is inmiddels allemaal verbeterd.

Met sportieve groet,

Dirk Jan Giskes.

Deen Actie

Net als twee jaar geleden werd AV Nova uitgekozen door Deen om mee te doen met de Deen jeugd sponsoractie. Dit keer kregen we een buis in het Deen filiaal in Warmenhuizen. De opbrengst van de sponsoractie moet naar een jeugdgoal gaan. Het doel was voor ons dit jaar niet moeilijk. De club bestaat 30 jaar en wij willen voor de jeugd een kamp organiseren.

Heel veel mensen vonden ons doel ook goed en gooiden de munten in onze buis. In Tuitjenhorn konden de mensen hun munten inleveren bij Joop Nota, Matthijs de Groot en bij de fam Hofmann. Ook in de Novakantine kwam een doos te staan om de munten te verzamelen. 24 april mochten wij Nova vertegenwoordigen in de Deen winkel. De junioren hadden net die zaterdag competitie dus werd er een beroep gedaan op onze pupillen. Femke en Carlien Wabeke, Sanne van Rijn, Lance Goudsblom, Papijn van Perge, Sam Goudsblom en Anne (kleindochter van ons bestuurslid Joop Nota) vroegen aan alle klanten of zij de sponsormunten mochten hebben. Dit werd zo netjes gedaan, dat weinig mensen dit durfden te weigeren.



Van het filiaal in Warmenhuizen had Nova uiteindelijk de meeste munten. We kregen van Deen een uitnodiging om op 4 juni met twee bestuursleden en twee jeugdleden te komen naar een voorstelling van Circus Herman Renz in Hoorn. Daar zou ook de uitreiking van de sponsorbedragen zijn. Na veel wikken en wegen werden Papijn van Perge en Valentijn Albers (jeugdleden) en Sylvia en Nelina (bestuursleden) uitgekozen om de club in Hoorn te vertegenwoordigen. We kregen toch ook nog de Novamascotte naar binnen. Het was een fantastische voorstelling. Zowel acrobatisch als met dieren (leeuwen, zebra's, slangen, een kameel, lama's, een olifant etc.) Ook waren er twee gastoptredens. Eerst de turnster Renske Endel en daarna zong ook Monique Smit een aantal liedjes. Monique mocht de cheques uitdelen aan de tien verenigingen die het hoogste bedrag hadden "verdiend". En tot onze verbazing was Nova daar ook bij!!!

Papijn en Valentijn kregen een cheque in handen van 1701,93 euro. Meteen op de foto. Toen alle prijswinnaars bekend waren, gingen we ook nog met de hele groep op de foto. De show ging verder en het was prachtig.

Een fantastische avond en een dikke cheque rijker reden we om kwart voor elf het terrein af naar Warmenhuizen.

In de week erna zijn nog verschillende trainingsgroepen van Nova op de foto gegaan met de cheque. Deze foto's willen we gebruiken om een bedankkaart te maken voor de Deen.

Allen bedankt voor het verzamelen en sparen van de Deen munten. Een verslag over het kamp volgt in de volgende Noviteit.



Loine

Ik hew een buurvrouw die is vet,
Wat zeg ik: moddervet.
Ze wul nou an 't loinen gaan,
Leit heel veul eten staan.
Ze drinkt allien maar water nag,
Twei liter elke dag!
De hele buurt die leeft ok mee,
Want 't valt niet mee, oh jee
Met al die ponde en dat vet,
En ...ieder op d'r let!

Maar as 't 's eives donker wordt,
Den groipt ze nei een bord.
Deer loit ze allegaar lekkers op:
Chips, koek en zoute drop,
Een reep, wat neute, plakke cake.
Dat loinen helpt gien steek,
En de hele buurt zoit bedat:
'Kroigt z'al een sluver gat?'
We wachte alles rustig af,
Want loine is een straf!

De are dag, je wete 't al,
Houdt z'ons mooi voor de mal.
Ze wul 't an iederien wel kwoit:
'Loine is een zwere stroid!'
Koffie dat wordt gien meer zet,
Braadt vleis nou zonder vet,
De melk moet mager, vetarm vleis,
Alienig 20-plussers keis.
Gien petat en gien kreket,
Gien butter meer op je kedet.

Maar 's eives zakt ze in d'r stoel
En snaait een heleboel,
As pinda's, oisies en gebak.
An 't loinen het ze lak.
Ze gnort en groinst as ze veul eet
En gewoon alles vergeet.
Ze tapt een glas vol zoet woin,
Denk gien meer an de 'loin'.
En vraag ik: 'Komt er nag wat van?'
Den zoit ze: 'Al dat water zet zo an'.

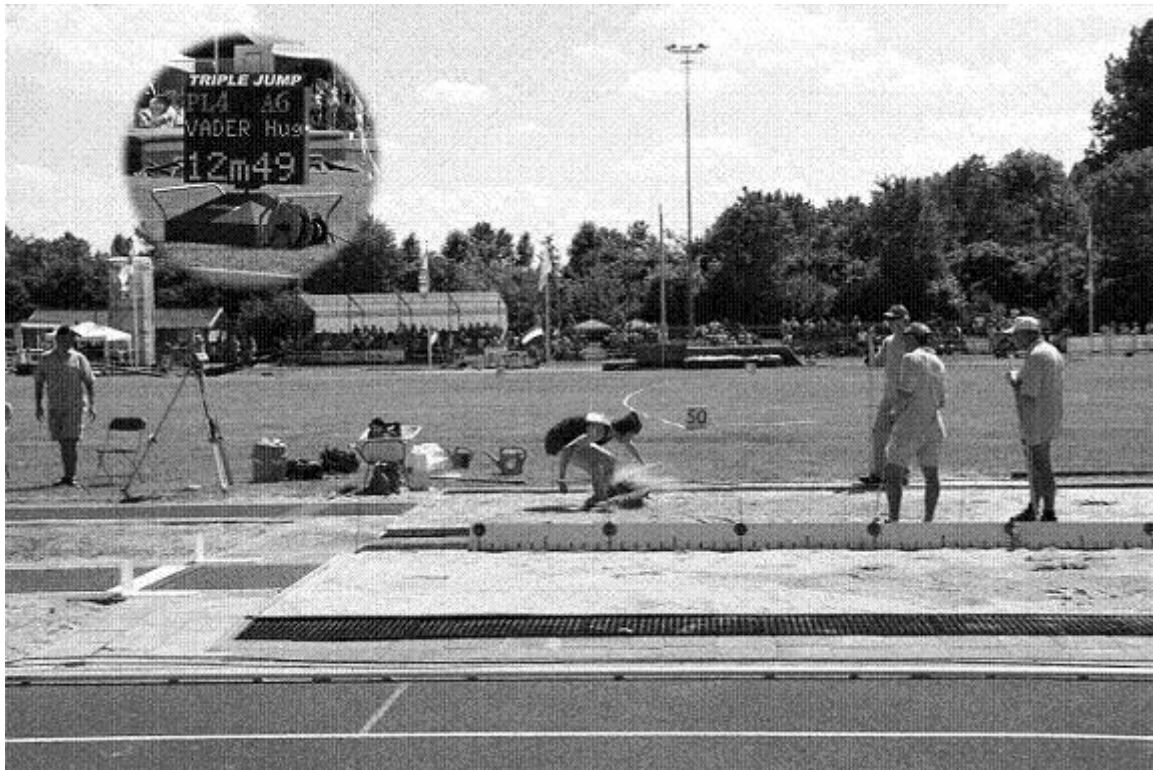


NK-junioren A en B op 25/ 26/ 27 juni 2010 te Zwolle.

Zaterdag 26 juni jl. zijn we naar Zwolle gegaan, omdat Hugo zich had gekwalificeerd voor hoogspringen en hink-stapsprong. Bij het hoogspringen als 17^e en bij hink-stapsprong als 8^e van de jongens B-junioren. Op zaterdag moest Hugo starten met hink-stapsprong.

Het gaat er op zo'n NK officieel aan toe. Minimaal 1 ½ uur voor aanvang van je onderdeel moet je je melden. Later moet je je weer melden bij de callroom. Daar word je kleding nagekeken (clubtenue) en je spikes gecontroleerd. Alle reclame-uitingen en merken moeten afgeplakt worden. Vervolgens word je door een official naar het betreffende onderdeel gebracht. Nadat er is ingesprongen worden alle deelnemers aan het publiek voorgesteld en kan de wedstrijd beginnen. Alles wordt voor het publiek zichtbaar gemaakt op grote elektronische scoreborden. Zo is het wedstrijdverloop goed te volgen.

Voor hink-stapsprong had Hugo 11 m 82 staan als pr. gesprongen tijdens de seniorencompetitie bij Hylas. De eerste sprong was meteen verder, nl. 12 m 12. Afijn, het ging steeds beter en Hugo mocht de finale springen (= beste acht deelnemers). Uiteindelijk eindigde hij als vierde met een sprong van 12 m 49.



Tegelijkertijd was Jim Kruiver in actie op de 400 m. Op vrijdag had Jim de serie van de 800 m junioren A gelopen. Hij liep een pr. van 2.00.42 min., maar dat was tekort voor de finale. Op de 400 m kon Jim zich helaas ook niet plaatsen voor de finale. Hij had een tijd van 53.48 sec.

Zondag 27 juni kwam het hoogspringen aan bod. Het kwik was al weer behoorlijk gestegen tegen de tijd dat Hugo moest springen. Overal waar atleten op elkaar moesten wachten waren een soort afdakjes geplaatst tegen de zon. Het publiek zocht waar mogelijk ook de schaduw op. De aanvangshoogte bij het hoogspringen was 1.75 m. Als je pr. op 1.80 m staat is dat best hoog om mee te beginnen. Gelukkig haalde Hugo de aanvangshoogte in de tweede poging. Daarna wilde het niet meer lukken en hij vertrok van het NK als 14^e.

Een hele ervaring rijker en een paar tinten bruiner zijn we weer naar huis gegaan. Misschien hebben we daar in Zwolle atleten gezien die over enige jaren de EK's en de WK's zullen bezoeken. Het was leuk om mee te maken.

De trotse moeder van Hugo Vader.

Verlichtingsloop zaterdag 4 september 2010

Zaterdag 4 september 2010 organiseert AV Nova de Verlichtingsloop in Warmenhuizen

Programma:

18.30 uur	jongens/meisjes	5 en 6 jaar	1 kleine ronde
18.40 uur	jongens/meisjes	7 en 8 jaar	1 ronde
18.50 uur	jongens/meisjes	9 en 10 jaar	1 ronde
19.00 uur	jongens/meisjes	11 en 12 jaar	1 ronde
19.00 uur	jongens/meisjes	13 t/m 15 jaar	2 ronden
19.15 uur	PRIJSUITREIKING JEUGDGROEPEN		
19.45 uur	4 en 6 Eng mijlen, recreatieloop		6/9 ronden
20.45 uur	6 Eng mijlen dames + dames masters KNAU		9 ronden
20.45 uur	6 Eng mijlen heren + heren masters KNAU		9 ronden

Inschrijving:

In het Dorpshuis aan de Dorpsstraat (kleedruimte aanwezig)

Deelname jeugd € 2,50
 Senioren € 4,50

Informatie:0226-392209

De verlichtingsloop is de laatste wedstrijd van de Rabo Golden 3:

14 augustus 2010 Stratenloop Ronde van Tuitjenhorn (eerste start 18.00 uur)

20 augustus 2010 't Kalvermijltje te Kalverdijk (eerste start 18.00 uur)

P.S.: Houdt de Novakrant en de website www.avnova.nl in de gaten voor andere activiteiten bij Nova.

Coopertest

Donderdag 8 juli is er weer een coopertest. Warming-up om 19.30 uur, daarna volgt de test. Laat je conditie meten en doe mee! Na afloop gezellig nazitten met thee – koffie.

Peter



Uitslagen pupillencompetitie

5-6-2010 bij AV Hera te Heerhugowaard

Jongens pupillen C mini

	Plaats	Naam	40m	Verspringen	Balwerpen	ptn
		4 Erik Rademakers	8,09	2,54	14,02	795
600m	Plaats	Naam	Tijd			
		2 Erik Rademakers	2.41,75			

Meisjes pupillen C

	Plaats	Naam	40m	Verspringen	Balwerpen	ptn
		8 Lisette Doodeman	7,66	2,95	6,83	809
		16 Sarah Stoop	8,18	2,29	6,04	568
		17 Mireille Ligthart	8,76	2,24	6,25	475
600m	Plaats	Naam	Tijd			
		2 Lisette Doodeman	2.20,29			
		13 Sarah Stoop	3.00,61			
		14 Mireille Ligthart	2.51,58			

Meisjes pupillen B

	Plaats	Naam	40m	Verspringen	Balwerpen	ptn
		31 Stijn Kruijer	dns	2,59	13,98	461
1000m	Plaats	Naam	Tijd			
		13 Stijn Kruijer	4.41,51			

Jongens pupillen B

	Plaats	Naam	40m	Verspringen	Balwerpen	ptn
		29 Youri Dekker	7,66	2,71	dns	678
1000m	Plaats	Naam	Tijd			
		9 Youri Dekker	3.59,78			

Jongens pupillen A 1e jaars

	Plaats	Naam	60m	Hoogspringen	Balwerpen	ptn
		2 Julien Karsten	10,36	1,1	28,19	1.264
1000m	Plaats	Naam	Tijd			
		2 Julien Karsten	3.52,93			

Jongens pupillen A 2e jaars

	Plaats	Naam	60m	Verspringen	Kogelstoten	ptn
		2 Martijn Kroes	9,5	3,95	8,94	1.637
		5 Mark Rademakers	9,55	4,07	6,08	1.493
1000m	Plaats	Naam	Tijd			
		5 Mark Rademakers	3.41,71			
12		Martijn Kroes	3.58,97			

Uitslagen pupillencompetitie

26-6-2010 bij AV Noordkop te Den Helder

Jongens pupillen C mini

Plaats	Naam	40m	Verspringen	Balwerpen	ptn
4	Erik Rademakers	8.24	2.58	14.79	791

600m

Plaats	Naam	Tijd
3	Erik Rademakers	2.30.70

Meisjes pupillen C

Plaats	Naam	40m	Verspringen	Balwerpen	ptn
6	Lisette Doodeman	7.42	3.13	7.86	915
12	Lisa Church	8.08	2.77	12.33	812
16	Sarah Stoop	8.10	2.35	7.53	629
17	Mireille Ligthart	8.46	2.42	6.80	569

600m

Plaats	Naam	Tijd
5	Lisette Doodeman	2.24.53
9	Lisa Church	2.36.35
14	Mireille Ligthart	2.47.00
16	Sarah Stoop	2.48.35

Estafette 4 x 40m

Plaats	Naam	Tijd
2	Lisa Church, Mireille Ligthart, Sarah Stoop, Lisette Doodeman	31.74

Jongens pupillen B

Plaats	Naam	40m	Hoogspringen	Kogelstoten	ptn
16	Youri Dekker	7.50	0.90	5.12	1066

600m

Plaats	Naam	Tijd
7	Youri Dekker	2.13.19

Jongens pupillen A 1e jaars

Plaats	Naam	60m	Verspringen	Kogelstoten	ptn
1	Bastiaan Church	10.00	3.69	7.04	1402
4	Julién Karsten	10.36	3.45	6.26	1255
15	Steven de Moel	11.26	3.09	4.19	926

600m

Plaats	Naam	Tijd
2	Bastiaan Church	2.02.61
4	Steven de Moel	2.07.43
6	Julién Karsten	2.08.71

Jongens pupillen A 2e jaars

Plaats	Naam	60m	Verspringen	Balwerpen	ptn
4	Martijn Kroes	9.55	3.87	31.70	1505
6	Vincent Fontaine	9.65	3.99	25.58	1441
10	Mark Rademakers	9.53	3.97	22.73	1421

600m

Plaats	Naam	Tijd
4	Mark Rademakers	1.57.57
13	Vincent Fontaine	2.13.90



25-jarig jubileum Nova-weekend in 2011

We organiseren al weer voor de 25^e keer het Novaweekend. Hiervoor worden ook oud-Nova-weekend-deelnemers uitgenodigd.

Het gaat totaal om bijna 200 deelnemers. Wij hebben onder hen een enquête gehouden en hieruit kwamen de volgende voorkeuren:

weekend van 8 april

naar een van de waddeneilanden

We hebben een mooie accommodatie gevonden in de duinen van Ameland, tussen de dorpjes Nes en Buren. Aan de accommodatie wordt nog gebouwd en in augustus 2010 is de opening. En omdat het een jubileum-editie is hebben we de accommodatie gehuurd tot maandagmorgen. (Natuurlijk kan je ook op zondagavond naar huis)

De kosten zullen tussen 85-90 euro zijn, inclusief overtocht Holwerd-Ameland. Totaal kunnen plm 40 deelnemers mee.

De deelnemers aan de enquête, die aangegeven hebben geïnteresseerd te zijn, krijgen een persoonlijke uitnodiging. Algemene aankondiging komt in de Novakrant van begin januari 2011.

Peter+Marian

Tel. 0226 393338 e-mail peter_marian_robert@planet.nl

Voorjaarswandeling 2 mei 2010.

Ondanks het slechte weer waren er geen afmeldingen en gingen we met 23 deelnemers de paden op en de lanen in. Eerst met de auto naar de parkeerplaats Ikea, Haarlem. Vandaar slechts 2 minuten lopen en we zitten midden in een natuurgebied.

Al vrij snel een koffiestop aan de Veerplas. We vervolgen de wandeling langs de plas Mooie Nel en komen uit in Spaarndam. Ondertussen is het gestopt met zachtjes regenen, we worden kletsnat.....

Van daaruit lopen we via de heksloot langs de Westbroek-plas weer terug naar Spaarndam. Lunchen in een heel gezellig bruin kroegje. Lekker even doorwarmen en kleren drogen. Via Spaarnwoude en Haarlemmerliede komen we weer uit in de Veerpolder en is deze mooie 21 km ten einde.

Voor velen van ons een onbekend gebied, dat relatief dicht bij is. Mocht je de route nog eens willen lopen, het routeboekje is voor je beschikbaar.

P+M.

Vakantieperiode Sportief Wandelen en Nordic Walking

De 'picknick' in de duinen, als afsluiting van het wandelseizoen, is alweer achter de rug. We starten weer op zaterdag 21 en maandag 23 augustus.

Nordic Walking nieuws

Leo heeft aangegeven na de vakantie te willen stoppen als Nordic Walking trainer. Dat is jammer, maar Leo bedankt voor de jaren trainerschap !

Het 'gat' wordt vooralsnog opgevuld door Peter of Marian. Mocht er interesse zijn om 1 x per 3 weken de groep te trainen horen wij het graag ! Peter/Marian.



Op de moestuin hebben we dit jaar snijbiet, en dat vinden wij verrassend lekker.



Hieronder wat geschiedenis en een recept.

Warmoes, oftewel snijbiet.

Warmoes behoort tot een van de vergeten groenten en heeft al een zeer lange historie.

Is verwant met de biet en behoort tot de oeroude groente die wordt geteeld om het attractieve, smakelijke blad en de stengels. Warmoes is de familie van de ganzevoetachtigen en werd ook wel gezien als de armeluis groente omdat je de plant zeker 3 a 4 keer per jaar kan afsnijden. Warmoes heeft een hoger ijzergehalte dan spinazie, is rijk aan vitamine C en Calcium. Zowel het blad als de stelen zijn goed eetbaar.

Warmoes of snijbiet is in vele variaties te verkrijgen. Zo is de gewone groene snijbiet het meest bekend maar ook de rode, witte en gele variaties bieden vele mogelijkheden.

Warmoesrijst:

- 500 gram snijbiet
- 1 ½ kopje gebroken rijst
- 3-4 grof gesneden voorjaarsuitjes
- ½ kopje fijngesneden dille\2 kopjes water
- 2 citroenen
- Scheutje olijfolie

1. fruit de uitjes in de olie
2. voeg de goed gewassen en grofgesneden wamoos toe. Laat 5 minuten sudderen op een halfzacht pitje.
3. voeg de rijst, dille, 2 kopjes water, zout en peper toe.
4. Op een halfzacht pitje 15 minuten koken.
5. Warm of koud opdienen met citroensap.

Eet, en smakelijk, en lekker omdat het ook zo gezond is.

Margret de Boer.

Van harte gefeliciteerd alle jarigen van juli en augustus

Juli

03 Truus Rood
03 Sarah Stoop
07 Pim van Wechem
08 Ton Duimel
09 Sylke Nannes
09 Carmen Versteegh
11 Piet Stuyt
12 Hubert Hoogeveen
12 Bertie Smit
13 Julién Karsten
15 Tiny Hopman
15 Margreet van Schie
15 Thomas Prins
16 Gré Korthouwer
17 Teun Beers
22 Erik Rademakers
23 Dora Bruin
23 Jeroen Volkerijk
25 Moon Beekhuis
25 Sharen Karsten
25 Lonneke Rademakers
27 Anita Brussel
27 Wilma Dekker
27 Piet Meijer
28 Erna Doodeman
28 Marga van der Pol
29 Marc Kraakman
29 Tristan Miezenbeek
30 Loes Tesselaar
31 Rick Houtenbos
31 Mike Schipper

Augustus

01 Steven de Moel
01 Mariëlle de vries
02 Jeanine de Graaf
03 Tim Roozendaal
04 Marcel van der Oord
05 René de Nijs
05 Wim Dekker
06 Britt van den Berg
06 Floor Vollebregt
06 Huib van Iwaarden
07 Hans Bader
09 Betsy Groen
09 Tilly Wessel
09 Marc Rademakers
14 Cahty Arnold
14 Cees Modder
14 Wil Jorna
15 Cees van Wijk
16 Jan Berkhout
16 Anouk Vollebregt
17 Stan Rietveld
18 Mariska Pronk
21 Sten van Schagen
22 Henk de Boer
23 Jesse Smit
23 Menno Broekmans
24 Peter Kruijer
24 Peter Robert
24 Tom de Goede
24 Korneel Nannes
26 Robin Tesselaar
27 Margriet Berkhout
28 Tonja Burger
28 Tineke Henselmans
29 Esther Ligthart
30 Eric Dekker
30 Jens Barsingerhorn



Nieuwe Leden

Tineke Ruijter
Esmee Stammes
Isa Kooij
Tom Rombout
Bianca de Boer
Evelien Suiker
Marissa Niggendijken
Jelmer Pietersen
Hans Nolten



Prettige Vakantie

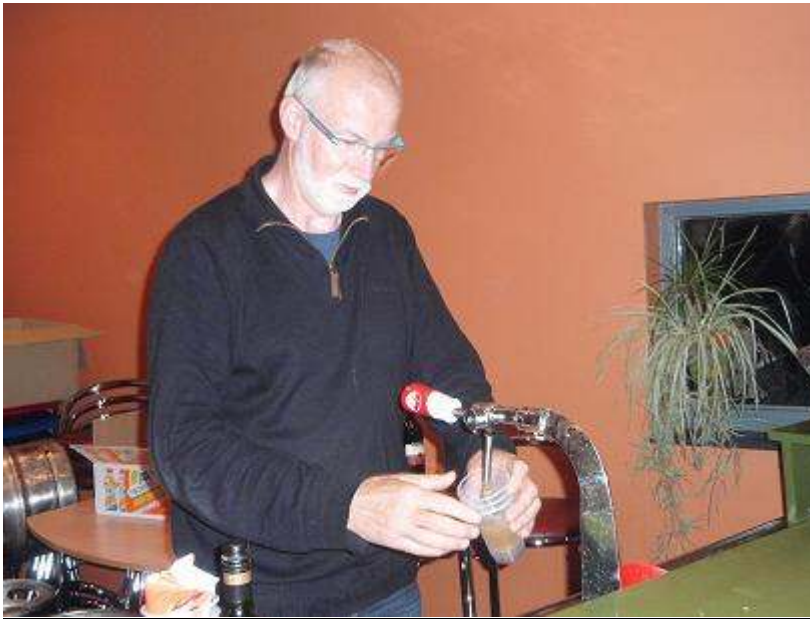
Jurycursus 10 geslaagde Nova vrijwilligers

In juni werd er bij Nova een jurycursus algemeen gehouden. In drie avonden werden de onderdelen sprint, werpen en springen besproken. Tien mensen van Nova volgden deze cursus samen met nog acht cursisten van andere verenigingen. 28 juni was het examen en iedereen geslaagd!!!!

Onze nieuwe juryleden algemeen zijn: Erna Doodeman, Hilde Ligthart, Jos Hoogeboom, Rob Weber, Carlo de Moel, Frans Kroes, Janny Hurkmans, Nienke Rijkeboer, Fred Swinkels en Marleen Koopman.

Namens Nova gefeliciteerd!!! Hopelijk hebben jullie en Nova veel plezier van de cursus.

John Vader in actie tijdens de Sportweek bij Nova



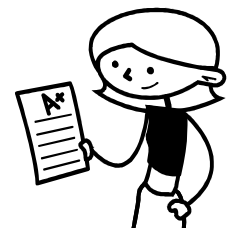
De sportweek beleefde een mooie week met op de accommodatie van Nova een prachtig sportfestijn, Het was prachtig weer en door de inzet van onze medewerkers kon men daarna genieten van een heerlijk biertje. John, Ank en Ineke waren de barkeepers. De kantinecommissie had het druk met koffie, fris en andere werkzaamheden. Het was gezellig, het werd laat en zoals men vroeger over de kermis zei "daar kan je een jaar op draaien". Met andere woorden de omzet was heel goed.

Iedereen bedankt voor zijn /haar inzet, en volgend jaar weer!!!!

Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?
Karin Kramer-----
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
11 jaar en in Alkmaar geboren-----
3. Op welke school zit je?
Petrusschool-----
4. Wat wil je later worden?
Weet ik nog niet-----
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
2 jaar, leuke trainsters-----
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Maike en Ilse, het is gezellig-----
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
Horden lopen-----
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
Weet ik niet-----
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Usian Bolt-----
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
Klokhuis-----
11. Wat is je mooiste CD?
Novastar-----
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Harry Potter-----
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Davidster gaat over een meisje dat de oorlog mee maakt en het is waar gebeurd.-----
14. Heb je nog meer hobby's?
Schaatsen en tennis-----
15. Waar heb je een grote hekel aan?
Oneerlijkheid-----
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Lies Beers-----



Het nieuwe project "De hordeberging"

Regelmatig op de dinsdagmorgen zijn de vrijwilligers van Nova onder leiding van Piet Meijer aan de slag om allerlei werkzaamheden uit te voeren. Zo wordt er momenteel een hordeberging gebouwd, deze is bijna klaar alleen het dak moet er nog op. Daardoor wordt het in het materialenhok weer ruimer.



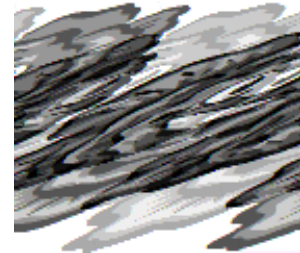
Piet en John in de 007 houding

Loempia Koen

Zondag beginnen we nooit te vroeg. Toch staat -volgens de verschillende chauffeurs- de schrijver van dit stukje niet altijd op tijd klaar. Ach, we trainen uiteindelijk om sneller te worden en dan is het alleen maar goed wanneer je je moet haasten. Anderen zien we eenmaal ter plaatse al afgemat met een rood hoofd en bezweet shirt terugkomen, terwijl wij op ons dooie akkertje achter het Zandspoor de trap naar boven nemen om daar de warming up te doen. Voor een van ons is het veelal zelfs dan nog te vroeg en komt hij nog later op eigen gelegenheid aanstiefelen.

Wanneer de zomertijd ingaat is het altijd vaste prik. We lopen dan uit principe niet meer met de lange broek en doen koppie bij Koen in plaats van bij de Rustende Jager. In de Rustende kan je weliswaar in goede informele sfeer het opgelopen vochtverlies aanvullen, omdat menig loopgroep er komt opsteken. Als echte buitenmensen heeft het geïmproviseerde terras voor de loempiawagen echter duidelijk een streepje voor. Waarschijnlijk stralen we het ook uit dat we daar prima zitten, want we hebben vrijwel altijd aanspraak met voorbijgangers en we zijn al een paar keer door (professionele) fotografen op deze locatie op de gevoelige plaat gezet. Ik denk dat we er behoorlijk authentiek uitzien. Zo trekt een van mijn vrienden, waarvan ik de naam maar niet zal noemen, bij warm weer gemakkelijk zijn hemd uit hoewel er zeer veel vrouwelijk schoon langs fietst. Hij is dat eenmaal gewend op het land. Met zijn handen nonchalant achter op zijn hoofd toont deze vrijgezel, al dan niet bewust, de 'vogelnestjes' onder zijn oksels in volle glorie. Natuurlijk is dat voor hem geen enkele belemmering, net zoals het trouwens voor die fotografen ook niet is.

Loempia Koen is meestal later dan wij, maar is paraat als we eenmaal terug zijn van het lopen. Hij staat aan het begin van de Duitse weg, wat nu beter bekend staat als de Zeeweg in Schoorl. Een vriend van me is de leverancier van het hoofdingrediënt van zijn hoofdproduct en levert om de drie à vier weken een net met zelfverbouwde Deense kool. Op jaarbasis gaat het om ongeveer 400 kilo. Ga dat maar even in flinterdunne reepjes snijden! En dan heb ik het nog niet over de andere spullen en werkzaamheden die nodig zijn voor de loempia's. Het is verbazingwekkend hoeveel loempia's de vrouw van Koen maakt, gezien de hoeveelheid kool die ervoor aangeleverd wordt. Koen is overigens niet zijn achternaam en hij heet trouwens helemaal geen Koen. Zijn echte Vietnamese voornaam kennen we niet, of beter gezegd: die waren we binnen een minuut alweer vergeten omdat het voor ons te moeilijk uit te spreken was.



Koen komt uit Vietnam en is een echte bootvluchteling, die er hier aan de andere kant van de wereld het beste van probeert te maken. Hij zat een jaar in een 'opvoedingskamp' van de communisten, omdat hij voor de Amerikanen was. Dertig jaar geleden zijn ze met 60 mensen in een boot gevlucht. Onderweg zijn ze op zee zes keer beroofd. Uiteindelijk zijn ze meer dan berooid na vijf dagen aangekomen op een Maleisisch eiland. Veel bootvluchtelingen zijn in die tijd verdronken. Ze werden vanaf het vaste land beschoten en moesten daardoor terug naar zee. Nog altijd toont de blik in zijn ogen een onverwerkt verleden, wanneer we het over zijn achtergrond hebben.

De wat gammele witte loempiakar met de naam Loempie bestiert hij in het weekend al jaren naast zijn werk. Sinds tien jaar kan hij in de winter nu gelukkig weer even terug naar zijn vaderland. Voor zijn klanten is Koen reuze gastvrij, hij maakt met iedereen gemakkelijk contact ondanks dat hij nog wat moeite heeft met de taal. Trouwe klanten heeft Koen hoog in het vaandel staan en laat hij wel eens andere klanten voor de kar wachten om voor ons de tijd te nemen. Bovendien staat voor ons de koffie klaar, met vaak een pak koek erbij wanneer ook wij met een gezonde blos op de wangen en een bezweet lijf aankomen. De latere loper van de groep wacht Koen geduldig af. Ook voor hem is er altijd nog een bakkie dat goed warm gehouden wordt.

Hardlopen door de vrije natuur geeft een gevoel van vrijheid. Vooral in Schoorl kan je alle kanten op, zolang als het bos niet in brand staat kan je het net zo gek maken als je wilt. Er zijn in de duinen en het omringende gebied oneindig veel combinaties te maken als je flink kilometers wilt maken en in de natuur wilt lopen. Afgezien van de boswachter houdt niemand je tegen. Je leeft je lekker uit en na afloop zoeken we elkaar weer op. De geest is dan intussen weer leeg en het vermoeide lichaam vraagt om dorstlesser. De nazit op het terras bij de Loempie-wagen heeft voor ons een hoge toegevoegde waarde naast het loopplezier, want we kunnen daar prima onszelf zijn en Koen zelf gelukkig ook.

R.D.

WK WOORDZOEKER

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



REGEN
 REISRESERVE
 REUK
 RIEM
 RODE KAART
 ROMMEL
 ROMP
 ROND
 RUIG
 SCHEIDSRECHTER
 SCHEMA
 SERVIË
 SHIRT
 SOLO
 SPANJE
 SPELERS
 SPITS
 SPORT
 STAD
 STADION
 STRAFSCHOP
 TACTIEK
 TECHNIEK
 TEGEN
 TOERNOOI
 TOESCHOUWERS
 TOSS

TRAINER
 TRAINING
 TRANSFER
 TRIBUNE
 UITBAL
 URUGUAY
 VAL
 VERDEDIGER
 VERLIES
 VLAG
 VOETBAL
 VOETBALLER
 VOETBALSCHOEN
 VOETBALVELD
 VOORZET
 WARM
 WEDSTRIJD
 WINST
 ZON
 ZUID AFRIKA

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

AANVALLER
 ACHTERHOEDE
 AFTRAP
 BEEN
 BEKER
 BENEN
 BEROEP
 BLESSURE
 BONDSOACH
 BOVEN
 BROEK
 BUITENSPEL

CAPE
 CHILI
 COMPETITIE
 DOEL
 DOELLAT
 DOELMAN
 DOELNET
 DOELPAAL
 DOELPUNT
 DRIBBELEN
 DRIE
 ELFTAL

EXIT
 FAN
 FLUITJE
 GEEL
 GELIJKSPEL
 GHANA
 GORT
 GRENSRECHTER
 HANDS
 HOED
 HOEKSCHOP
 IGLO

INGOOI
 INTERLAND
 ITALIË
 JAPAN
 KAMPIOEN
 KEEPER
 KNIE
 KOPBAL
 KOUSEN
 LEEG
 LEGEN
 LEUK

LIED
 LINKS BUITEN
 MEXICO
 MIDDENCIRKEL
 MIDDENVELDER
 MODEL
 NET
 NEUS
 NIGERIA
 OGEN
 ORANJE
 OSLO
 PINGELAAR
 POSE
 PUBLIEK
 RECHTSBUITEN



Het geldbedrag wat is verkregen door de Deenactie wordt o.a. gebruikt om het jeugdkamp wat het afgelopen weekend heeft plaatsgevonden te financieren.

Evenementenkalender



Het ziet er fantastisch uit voor zon, zee en strand. Het is in elk geval geen tijd om lang achter de computer te gaan zitten. Het buitenleven is de komende periode goed te combineren met onze favoriete hobby. Wandelaars kunnen sowieso a; gaan en staan waar ze willen en de hardlopers kunnen volop terecht op Texel, in Den Helder en Schoorl. In Den Helder kan je bij AV Noordkop kiezen voor een marathon in drie dagen. Het bestaat uit een strandloop 6, wegloop 7 en een crossloop van 8 km.

Uiteraard mag de komende periode de Rabo Golden Drie niet op de agenda ontbreken van de rasechte Nova-lopers. Deze drie wedstrijden zijn telkens weer een feest voor jong en oud en je kunt lekker dichtbij aan de gang in Tuitjenhorn, Kalverdijk en Warmenhuizen. 61e editie Stratenloop Ronde van Tuitjenhorn is op zaterdag 14 augustus 2010. Indeling: 18.00 uur: jeugd 4/5 jaar; 1 kleine ronde; 18.10 uur: jeugd 6/7 jaar; 2 kleine rondes; 18.20 uur: jeugd 8/9 jaar; 2 kleine rondes; 18.30 uur: jeugd 10/12 jaar; 3 kleine rondes; 18.40 uur: jeugd 13/15 jaar; 3 grote rondes; 19.05 uur: estafette jeugd <12 jaar (t/m groep 8); 4 kleine rondes; 19.20 uur: prijsuitreiking en verloting jeugd; 20.00 uur: Rabo Golden 3; 6 grote rondes; 21.30 uur: prijsuitreiking Rabo Golden 3. Inschrijven: vanaf 17.00 uur in Cafe Los Amiquitos. Op 6 juli is de laatste duintraining. In de vakantieperiode is de dinsdag training weer op de baan.

Juli

03-07 Warmenhuizen jeugdkamp voor de NOVA jeugd op zaterdag 3 juli en zondag 4 juli
03-07 Warmenhuizen Clubkampioenschappen jeugd
06-07 Halve marathon in 3 dagen
08-07 Coopertest. Atletiekbaan NOVA
11-07 Eerste Bos en duin zomercross, Texel, www.avtexel.nl
15-07 Bosloop Schoorl, 4 en 8 km, Kerngroep Zaanstreek, tel. 06-2425987
18-07 Tweede Bos en duin zomercross, Texel, www.avtexel.nl
21-07-2010 Schip op 't Strandloop, SV Noordkop, 3 en 6 km, aanvang 19.30 uur. Strandpaviljoen Schip op 't Strand Julianadorp / Den Helder.
22-07 Bosloop Schoorl, 4 en 8 km, Kerngroep Zaanstreek, tel. 06-2425987

Augustus

04-08 Robbenoordbosloop Av Wieringermeer, 19:30 uur 4,6,8 km. 19:32 uur 1,2 km (Jeugd)
07-08 61^e Stratenloop Ronde van Tuitjenhorn, eerste start 18:00 uur, www.hollandia-t.nl
20-08 't Kalvermijltje, Kalverdijk, Campingpark de Bongerd. Aanvang 19:00 Vlegchel de Egelloop voor de jeugd tot 6 jaar, 19:15 Minimijl voor jeugd van 7 tot 12 jaar, 19:30 Mijl voor jeugd van 13 tot 15 jaar. 20:00 10 Km
25-08 Overlevingsloop, Langsaldieeven, Den Helder, AV Noordkop
27-08 Schadenberg Circuit Av Hollandia

September en later

04-09 Warmenhuizen Verlichtingsloop Verlichtingsloop in het centrum van Warmenhuizen
10-09 Warmenhuizen Vrijdagavondwedstrijd 3e Vrijdagavondwedstrijd bij AV Nova
19-09 Damloop 10 en 4 Engelse mijl van Amsterdam naar Zaandam, www.damloop.nl
26-09 Warmenhuizen Nova wandeltocht Wandeltocht vanaf de Nova-baan
26-09 Halven van Texel vanaf de boot. Halve marathon en 10 km. www.texelhalvemarathon.nl
26-09 26e Amakloop, 5,10,15 km + korte afstanden jeugd. Start 10:00 uur. www.amak.nu
01-10 Warmenhuizen Nacht van Nova Nacht van Nova
03-10 Agriport a7 1/2 marathon, Wieringerwerf 10:00 uur - Nordic Walkers 11:05 uur - Wedstrijd en trimloop 21,1 km 11:05 uur - Trimloop 13.000 meter 11:15 uur - Trimloop 5.000 meter 11:20 uur - Jeugdloop 1.300 meter www.avwieringermeer.nl
09-10 't Zand Kermisloop 7,8 km, 't Zand
10-10 2e Nadine ok Run Nadine Foundation, Hoorn, Loopgroep Hoorn
31-10 ParkCross (Onderdeel Roele de Vries CrossCircuit) Av Hollandia