

***In deze Noviteit van
januari/februari 2009***

***Lezing Finland
Jan Smit 16 januari***

Interview Alwin Groen

Damesproblemen!!

Diverse uitslagen

Technische training op donderdagavond!!!

Advertentie pag2

Inhoudsopgave

Novabestuur	4
Jeugdcommissie	4
Trainers	4
Trainingstijden	4
Contributie	5
Belangrijke informatie	5
- Wijziging Start tot Run	5
- Nieuw op de Novasite!!!	5
- Van de redactie	5

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtsjes	10
Lezing Jan Smit	12
Dick Smit	12
Interview van Ruud Doodeman	17
Prietpraat	25
Verjaardagen	35
Puzzelpagina	39
Recept Erwtensoep	40
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Eend met whisky	15
Technische training op donderdag	16
Damespraat door Marieke Brakkee	20
Uitslag WC nov- dec	22
Tussenstand WC senioren	23
Openingswedstrijd verslag	19
Uitslag clubkampioenschappen senioren	22
Uitslagen Boerenkoolloop	26
Weekend weg met Nova	28
WC Jeugdwedstrijden	29
Uitnodiging AA drink wedstrijd	30
Diversen Piet v.d. Welle	33
Uitnodiging SAW wedstrijd jeugd	34
Clubkleding	41

Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
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

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
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	Jelmer Breur	0226 39 0490
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	Ingmar Zondervan	0226-391994

Trainingstijden

<i>Maandag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
<i>Dinsdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout Piet v.d. Welle
<i>Woensdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Start to run	Ron Janssen
	Senioren/masters	
<i>Donderdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Mini pupillen	Henry Hofmann, Marian Leijen,
17.00 tot 18.00	Pupillen C	Henry Hofmann, Tonja Burger
18.00 tot 19.00	Pupillen B	Maaïke, Ilse en Benno
19.00 tot 21.00	Extra training Pup/Jun.	Maaïke en Ilse
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Peter Robert,
<i>Vrijdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Pupillen A1	Maaïke, Ilse Leegwater en Jelmer
17.00 tot 18.00	Pupillen A2	Maaïke, Ilse Leegwater en Jelmer
18.00 tot 19.00	Juniores C/ D	Maaïke, Ilse Leegwater en Jelmer, Martin Church
<i>Zaterdag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainers</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Zondervan
15.00 tot 16.30	Nordic Walking (winter)	Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten.
<i>Zondag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	
9.00 tot 10.30	Start to run	Ron Janssen

Contributie

Pupillen	€ 60,00 per jaar
Junioren	€ 70,00 per jaar
Senioren	€ 85,00 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

Trainingsavonden start tot run + senioren en masters

Op **woensdag** van 19.30 Uur tot 21.00 Uur: Start to run en senioren/masters. Trainer Ron Janssen.

Degenen die op dinsdag of donderdag verhinderd zijn, kunnen nu ook op woensdag komen trainen, dus alle senioren, masters en ook de Start to runners van de vorige jaren zijn nu dus ook welkom op de woensdagavond van 19.30 tot 21.00 Uur.

Nieuw op de Novasite

Sinds de vorige noviteit zijn er wat veranderingen doorgevoerd.

- de navigatie is verduidelijkt door het gebruik van submenu's. Dit voor de menu-items "vereniging" en "jeugd" waardoor je beter kunt zien wat je aangeklikt hebt.
- er is een rubriek gevonden voorwerpen.
- en er is een rubriek "kringloop". Hierin is 2ehands atletiekkleding opgenomen. Nelina heeft bij de wedstrijden vaak wat bij zich. Nu kun je nalezen zien wat ze op voorraad heeft.
- De site heeft een eigen icoontje gekregen zodat het lekker opvalt bij je favorieten.

Gerjo

Van de redactie

Als men een artikel voor de Noviteit schrijft en dit verluchtigd met een foto graag de foto apart of via paint verkleinen, het bestand wordt anders te groot om naar de drukker te sturen.

Opbrengst Nova klaverjasdrive

Op 22 november was de jaarlijkse klaverjasdrive, de opkomst was redelijk 28 personen. Loes Tesselaar verzorgde ons voortreffelijk met een drankje en hapje. Voor sommige nieuwkomers was het eerst wat vreemd dat ze geen vaste maat hadden, maar vonden het achteraf heel leuk, omdat je elke ronde een andere maat hebt. Waardoor je meer mensen ontmoet. De opbrengst € 350,00 is ondertussen overgemaakt naar de Stichting Nova

Redactioneel

Atletiek vereniging A.V. Nova, mag terug kijken op een mooi jaar in 2008. Een prachtige nieuwe accommodatie, waar in het nieuwe jaar volop en intensief kan worden getraind. We beginnen daarom maar met jullie allen een heel goed, gezond en sportief 2009, te wensen. Dat een ieder krijgt wat hem toekomt.

De kerst en oud en nieuw allemaal weer overleefd. Gezellig met familieleden en vrienden. Geen witte kerst dit jaar maar een heerlijk zonnetje en de temperatuur rond het vriespunt. Lekker hoor. Alles beter dan regen. Wie weet kunnen we straks op het natuurijs schaatsen. Zal wel weer bijzonder zijn.



Speciale aandacht deze keer voor een lezing van Jan Smit uit Lutjewinkel, hij is samen met zijn zoon naar Finland e.o. geweest, waar hij beren heeft gezien en andere natuurbelevingen. Op 16 januari komt hij naar de Novakantine waar hij zijn verhalen verteld aan de hand van een prachtige diavoorstelling. De kosten zijn € 2,00 p.p. aanvang 20.00 uur. Graag van tevoren reserveren op Novakrant@hotmail.com

Wat brengt deze Noviteit allemaal. Natuurlijk veel leuke berichten. Onze vaste schrijvers hebben ons ondanks de feestdagen niet in de kou laten staan. Rijpernieuwttjes, Dick Smit, een interview met "Alwin Groen", Marieke Brakkee heeft ons via de mail ook iets toegezonden. Onze dank hiervoor is groot. We blijven het herhalen, maar zonder deze inzendingen geen Noviteit. Wel willen wij nog even de jeugd enthousiast maken om na een hardloopwedstrijd een stukje te schrijven over je ervaringen. Leuk joh, komt de volgende keer je stukje in de Noviteit te staan. We wachten met spanning af.

De evenementen kalender laat ons weten welke wedstrijden er allemaal worden georganiseerd. De N.K. indoor atletiek wat dit jaar wordt gehouden op 14- 15 februari te Apeldoorn. Op 28 februari een ontbijtloop op de Novabaan, eerst lopen daarna ontbijten. Aanmelden svp. Zo is er genoeg te doen voordat het voorjaar zich weer aandoet. Wie niet al te sportief is kan zich ook uitleven in de keuken, want er zijn dit keer twee kookrubrieken. De eend met whisky is wel een heel speciaal recept, dus gauw lezen.

Allemaal tot de volgende Noviteit, waarbij we de inzendingen graag tegemoet zien voor 22 februari. In de voorjaarsvakantie, voldoende tijd om iets te schrijven. Wij zetten de krant in elkaar op woensdag 4 maart. Onze vaste mensen worden er via de mail nog even extra op geattendeerd. Als men een artikel voor de Noviteit schrijft en men voegt een foto toe, deze graag via paint verkleinen of de foto apart versturen.

Sportieve groet van de redactie

De Novaredactie: novakrant@hotmail.com

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3709
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigenburg	0226-39 0554
Ruud Doodeman	Pastoorsgroet 9	Warmenhuizen	0226-39 4353

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



Van de Voorzitter

20-12-08

Nog 11 dagen en 2008 zit er weer op. Het was in alle opzichten een gedenkwaardig jaar. Zowel persoonlijk als bij NOVA. Wie had dat gedacht, dat we na vele jaren strijd op deze manier ons complex zouden kunnen openen. Een schitterende baan en een fantastisch clubhuis. Van heinde en verre krijgen we complimenten. Vooral de wijze waarop dit is gegaan is nog steeds ongelofelijk. Met zoveel vrijwilligers gedaan. Ik had dat nooit durven dromen. De realiteit van alle dag is, dat we zeer goed kunnen trainen. Dat we barsten van het talent, wat dit jaar vooral met Margriet, maar ik ben er van overtuigd ook weer met Manon, tot uiting kwam. Als ik naar de jeugd kijk is er zoveel talent, die net als Margriet en Manon de Nederlandse top zouden kunnen bereiken. De gelegenheid om goed te trainen is er nu: Grijp hem aan.

Op het persoonlijk vlak veranderde er ook veel. Op mijn leeftijd nog veranderen van baan is op zich al bijzonder. Van 60.000 autokm. per jaar, naar met de fiets te werk was ook een verandering. Doordat er veel avondvergaderingen zijn, schoot NOVA er een beetje bij in. Nu we de zaken een beetje op regel krijgen, hoop ik meer tijd te vinden, al moeten we kijken naar een andere avond dan de woensdagavond, want juist dan is er elke keer wat.

Dit gaat ook wel weer lukken denk ik.

Evenementen

Na de opening hadden we gelijk alweer de KNAU crosscompetitie voor de jeugd. Dit gebeuren liep prima. Al kijken we voor een volgende keer naar een iets andere finish.

Verder hadden we de openingswedstrijd, die prima verliep.

In het nieuwe seizoen gaan we meedoen aan het Schadenberg circuit. We hopen natuurlijk dat aan onze eigen wedstrijd, in ieder geval onze eigen leden deel zullen nemen. Ook hier moeten we de kans pakken die geboden is. Al is het alleen maar om een PR te lopen.

We zijn met AV Hylas in overleg om in de toekomst het NK cross te organiseren. Meest waarschijnlijke plaats van happening Recreatieschap Geestmerambacht. Het recreatieschap is niet vies van een beetje publiciteit, dus dat komt goed uit. Wat wij nu moeten weten, is wat hebben we nodig? Wat is het parcours? Wat voor tent hebben we nodig? Hoe breed moet de start zijn? Allerlei vragen die we ons vooraf moeten stellen om een goede wedstrijd te organiseren. Met vereende krachten moet ook dat lukken. Na 4 keer een NK 10 km op de weg is dit weer een mooie uitdaging.

Het nieuwe jaar

2009 gaat ook weer bijzonder worden. In persoonlijk opzicht staan er dingen te gebeuren.

In sportief opzicht hoop ik ook weer enige positieve verrassingen te mogen begroeten.

Als U dit leest is de Kerst al geweest. Ik hoop dat de kalkoen lekker was.

Rest mij U en de Uwen een sportief en gezond 2009 toe wensen.

We gaan er weer voor

Jos.

Rijpernieuwttjes

Als jullie dit lezen is het nieuwe jaar al opgestart. Het is omgevlogen, 2008 ligt achter ons. Voor iemand uit 1954, die dan ook nog 54 jaar oud of jong is, is dat wellicht logisch. Ze zeggen immers dat, hoe ouder je wordt, hoe veel sneller alles in het leven lijkt te gaan. Ik ben geneigd te zeggen, dat dit klopt.

Voor NOVA is 2008 een belangrijk jaar geweest. Accommodatie en clubgebouw, dat is een mijlpaal. Onze club heeft een andere uitstraling gekregen en dat merk je ook bij atleten en bij andere atletiekverenigingen. Ze vinden ons nieuwe complex heel mooi en gunnen het ons van ganser harte. Ik hoor veel positieve geluiden om me heen. Het bestuur is nu bezig, in samenspraak met de trainers, om het benodigde materiaal te bestellen.

Begin november vonden er op ons complex twee wedstrijden plaats. De eerste was een crosswedstrijd voor de jeugd. Dit was de eerste in een serie van drie voorwedstrijden. Dankzij een prima organisatie en vooral een uitstekend parcours werd het een enorm succes. De dag erna was de Boerenkoolloop. Het weer werkte geweldig mee. Het was spragen geblazen bij start en finish. Ik werkte samen met Theo Smit. Hij riep en ik noteerde. Schoolmeesters schrijven duidelijk, dus de rolverdeling was aannemelijk volgens Theo. We gingen huiswaarts met boerenkool, piepers en worst. De kantine had het eerste weekend volop gedraaid en naar ieders tevredenheid.

Zoals geschreven, gingen wij in de Herfstvakantie naar Turkije. Met z'n vijven naar Kusadasi, een dorp zo'n twee uur rijden van Bodrum. Frank, onze oudste zoon, nam z'n studieboeken mee om aan het zwembad te studeren. Wij hebben een week heerlijk gerelaxed. Het zonnetje scheen en wij lagen bij het zwembad of aan het strand. Tussendoor wat tennissen, badmintonnen of volleyballen. 's Avonds koelde het wel snel af en was trui of vest geen overbodige luxe. Twee keer konden we het toch niet laten en gingen we op pad. Naar de kledingmarkt in Kusadasi en naar een enorm park om in de zee te snorkelen. Dit laatste was overigens een enorme sof, in de zee was weinig te zien en het wemelde er van de wespen. Maar, jullie weten 'Niet geschoten is altijd mis'.



Op de markt in Kusadasi nog iets sterks gebeurd. Een familie uit Tuitjenhorn, Hans en Elly Tesselaar met hun twee kinderen en hun burens met kinderen, nemen een foto op de markt. En wie staan er op de achtergrond in deze mooie vakantiefoto. Inderdaad, de familie Tesselaar uit de Rijperweg.

Met Erik lopen we wat wedstrijden af. Het Roele de Vries cross circuit heeft wat leuke wedstrijden, die wij bezoeken. Wij waren bij de Dijkgatboscross in de Wieringermeer. Ook Luuk liep daar mee. Het was een zeer zware cross door de blubber. Wij komen dan steeds Jeroen Swinkels tegen. Jeroen gaat al beter lopen en is steeds voorin te vinden. Hij heeft een prima conditie en zijn eindsprint is formidabel. Soms maakt hij het Tony van Diepen (inderdaad.... zoon van Ron) erg lastig, vooral de laatste loop in Spierdijk. De Duincross in Den Helder hebben we ook bezocht. Dit is een zeer bekende loop, waarbij ingeschreven wordt in de kantine van vv Watervogels. Jeffrey van de Park uit Anna Paulowna liep daar erg sterk. Jeffrey komt regelmatig in Warmenhuizen. Hij heeft scharrel met Anouk, dochter van John en Jorina Schipper. John heeft nog helpen metselen aan ons nieuwe clubgebouw. Zo is deze cirkel ook weer redelijk rond.

De laatste crosswedstrijd was in Spierdijk. Ook een prachtige, zware wedstrijd door o.a. een maïsveld. Vlak bij de start was een bevroren plas, die zeer gevaarlijk oogde voor de lopers. Om glijpartijen te voorkomen gingen Peter Winkel en ik voor de ijsplaat staan om de lopers eromheen te begeleiden. Dat is best wel angstig om te doen. Een pak van atleten komt massaal op je af. Jij loopt daar te zwaaien als een idioot. Het liep goed af, de atleten gingen ons links en rechts voorbij. De laatste wedstrijd, die ik U kan beschrijven is onze eigen bosloop in Schoorl. Het is redelijk weer en de opkomst van lopers is tot ieders tevredenheid. Nelina heeft zelfs herinneringen tekort. Ik sta op de plek Jan Karsten bij de afslag van de 5 kilometer. Erik doet mee aan deze 5 kilometer. Hij loopt prima mee met Mathijs de Groot en Vasco Vos. Vasco komt uit Den Helder en is een regelmatige concurrent van Erik. Volgens Erik liep hij als een speer, toen bij post Lou Groot een aantal honden roet in het eten gooiden. Ze liepen los en om Eriks benen heen. Hij moest uitwijken en viel op z'n platte plaat. Erik was

uit z'n ritme en klaagde over een zere knie. Het meest teleurgesteld was hij over het optreden of eigenlijk het niet optreden van de hondeneigenaren. Ook Lou Groot (later nog gesproken) was zeer verbolgen.

Nelina en ik hebben een datum geprikt en besproken voor het atletiekgala 2009. Dit is een scholenwedstrijd voor basisscholen uit de gemeente Harenkarspel. Deze wedstrijd is wederom in de Harenkarspelhal. Vreemd vinden jullie dat met zo'n prachtig complex in ons bezit. Wij vinden indoor toch wat overzichtelijker en handiger. Vandaar ook op woensdag 25 maart 2009 een indoor Atletiekgala.

Wij wensen jullie allemaal een goed, gezond en sportief 2009 toe.

De mazzel

Theo Tesselaar.

Omdat de Novakantine volgens de kantinecommissie heel goed is uitgerust voor meerdere activiteiten organiseert Nova op 16 januari 2009 om 20.00 uur een lezing van Jan Smit in de Novakantine. Jan is een begenadigd fotograaf van de natuur in al zijn facetten. Zijn zoon Mart heeft al diverse prijzen gewonnen in de categorie jeugd natuurfotografie. Om een indruk te krijgen kun je kijken op www.smitinbeeld.nl

Entreekosten zijn € 2,00 p.p. Graag van tevoren reserveren, opgave via de Novakrant@hotmail.com of telefonisch bij Louis Suiker 392577 en/of Nel Meijer 390819

Een stukje "Niemandland".

Het hoofddoel van deze reis was het fotograferen van bruine beren in het oosten van Finland. In de zomer van 2007 hebben we daar een aantal weken rondgetrokken. De bruine beer komt in dit gebied nog in redelijke aantallen voor. Zonder hulp van plaatselijke gidsen valt het echter niet mee om ze in de kijker, laat staan voor de lens, te krijgen. We zijn te gast geweest bij een voormalige Finse grenswacht. Deze man heeft vergunning om in het niemandland tussen Finland en Rusland mensen te begeleiden op zoek naar de bruine beer. De weg er naar toe ging via Duitsland, Denemarken en Zweden. In Stockholm zijn we met onze kleine camper de boot op gegaan om na een lange dag varen in Finland aan te komen. Onderweg hebben we natuurlijk diverse andere gebieden aangedaan. In het midden van Finland hebben we o.a. visarenden en hermelijnen gefotografeerd.

Wat we in het bereengebied hebben beleefd willen we graag tot de lezing bewaren.

Na dit avontuur zijn we door het noorden van Finland, over de Botnische golf, door het midden van Zweden weer terug naar Nederland gereisd. Onderweg natuurlijk nog vele mooie dingen beleefd.

Graag tot ziens bij de digitale voorstelling op vrijdag 16 januari a.s.

Jan en Mart Smit



Mijn naam is?

Streven van het Novabestuur is; om een eenmalig evenement of actie te organiseren, waarmee de vereniging financieel een behoorlijke klapper hoopt te maken.

Allerlei voorstellen en suggesties vlogen dan ook over de tafel, tijdens een speciaal belegde bijeenkomst hierover.

Maar het is ontzettend moeilijk iets te bedenken wat nog niet door een andere vereniging is georganiseerd.

Het hele jaar door is er wel wat aan de hand in de vorm van rommelmarkten, planten en perenakties, oud papier, bridge en klaverjasdrives enz. enz..

Maar niet schieten, vast mis en zo kwam Jopie Nota met het voorstel om een Novakoor op te richten met zang in het westfries en daarmee de boer op te gaan.

Een schitterend idee maar helaas daar gaat toch wel heel veel tijd in zitten.

Ook het voorstel om een nova pornokalender uit te brengen haalde het niet.

Afgezien van het morele niveau van dit object kunnen wij het onze leden niet aandoen om met deze lage temperaturen enkel maar in een string over de baan te rennen of in een ver- of hoogspringbak te landen alleen voor het maken van foto's aldus de voorzitter.

Een diep stilzwijgen volgde, Piet v.d. Welle had het allemaal op zijn welbekende rustige manier aangehoord, ging staan, nam het woord en kwam met een uitgewerkt scenario voor de dag.

Ik heb dit al enige tijd aan zien komen en ben dan ook op onderzoek uitgegaan en door middel van de stille diplomatie kan ik jullie vertellen, dat op het allerlaatste nippertje we de bevestiging hebben gekregen om met een drietal Novaleden te mogen optreden in een populair t.v. programma van de KRO.

Het is uitsluitend bestemd voor verenigingen die in het afgelopen jaar iets bijzonders gepresteerd hebben.

Negen andere verenigingen zijn ons al voorgegaan maar niemand heeft het gehaald.

Per uitzending is duizend euro te verdienen, de pot is al negen keer blijven staan, dus is het aan ons om met het volle bedrag n.l. 10.000 euro naar huis te gaan.

Het programma heet: Wie van de drie, waarin een panel van bekende Nederlanders vragen op ons af zal vuren, die wij dan uiterst zorgvuldig en met de grootste omzichtigheid moeten beantwoorden om ze zo op een dwaalspoor te brengen.



We zullen ons presenteren als bouwvakkers: Mijn naam is Piet Meijer, woon in de gemeente Harenkarspel, en heb veertig jaar in de bouw gewerkt. Met Piet Stuyt en ikzelf, de drie Pieten dus en Louis Suiker als coach moeten we dit zien te klaren.

De supportersbus is al geregeld door Marian Robert en de opnames zijn over veertien dagen.

Piet mijn complimenten zei Jos, en ik zal een kaars voor jullie opsteken, want het zal nog zweten worden daar in Hilversum.

En dat werd het dan ook onder de felle lampen van de studio. Onder luid applaus van het Novapubliek namen zij plaats en beantwoorden zij de vele vragen uiterst vakkundig en behendig. Vooral de nummer 2 Piet v.d. Welle kreeg het zwaar te verduren, maar sloeg er zich schijnbaar moeiteloos doorheen.

Hij vertaalde de bouwvakkers uitdrukkingen als geen ander. Aan het einde van de uitzending liepen de panelleden langs de drie Pieten om ze de hand schudden, maar ook hier werden ze niet wijzer van. Ze hadden namelijk alledrie eelt op hun handen. Na enige spannende minuten gingen de bordjes omhoog. Unaniem werd gekozen voor de nummer 2, en een gejuich brak los van de Novasupporters. De tienduizend euro was binnen.

Iedereen een gezond, sportief en liefdevol nieuw jaar.

Gr. Dick Smit

Eend met whisky

Benodigheden

- 1 eend van ca. 1 á 2 kilo
- 2 flessen Schotse whisky
- Spekreepjes
- 1 fles olijfolie
- Peper en zout



Bereiden

- De eend met de spekreepjes laderen en de binnenkant inwrijven met peper en zout.
- De oven 10 minuten voorverwarmen op 180 graden.
- Een longdrinkglas voor de helft vullen met whisky.
- De whisky opdrinken tijdens het voorverwarmen van de oven.
- De eend in olijfolie in een vuurvaste schaal leggen en een tweede glas whisky inschenken.
- Het tweede glas whisky opdrinken en de eend in de oven zetten.
- Na 20 minuten de oven op 200 graden zetten en 2 graven vubben met whisky.
- De glaven leegdrinken en de schelven van het eerste glav oprapen.
- Nog een halve glav insjenken en opdlinke.
- Na een halve uur de oven opedoen om de eend te sjekkn.
- Blandwondesjalf in de badkarnel ganaale en op de bovenkant van de linke rand doen.
- Nog twee glaven whisky insjenke.
- De ove opedoen nadat et eerste glav leeg is en de sjotel vastpakke.
- De blandwondesjalf op de binnekant van de regte hand doen.
- Deend oprape.
- Deend nog is oprape en met handdoek de bwandwondesalt van deend vege.
- De hande ontvette met visky en de dube zalv veer oprape.
- Ut kapotte glazz opvege en deend terug in de hove doen.
- De heend oprape en dove eers opedoen.
- De tweede fjes biski opedoen en ovejeinzette.
- Opsjtjaan van de floer en et vet spek ondre kas vege.
- Nogis opstjaan van de floer en tochma blije zit te.
- De vjes op de gjond zette.
- Uide vjes djinke wande glave sijn ob of kabot.
- Denove afsjette, de oge sljuite en omvalle.



www.student.be/lochen

Voor iedereen die ook eens een technisch onderdeel wil trainen

Heb je zin om eens een speer, kogel of discus op te pakken of om eens in het zand of in de lucht te springen of om eens te testen hoe lastig het is om een estafettestokje door te geven? Doe dan mee met de technische training op donderdag!

U heeft het niet kunnen missen, maar de nieuwe Nova-accommodatie is geopend. Deze nieuwe accommodatie heeft een ontzettend mooi clubhuis maar ook een fantastische kunststof baan met alles erop en eraan!

De jeugd maakt ondertussen al goed gebruik van alle mogelijkheden om technische onderdelen te trainen. Maar het zou natuurlijk ook ontzettend leuk zijn als de oudere junioren, de senioren en ook de masters af en toe een technisch onderdeel zouden trainen.

Naast de huidige leden zijn er wellicht ook nieuwe leden die wel interesse hebben in andere facetten van de atletiek. Dit is de kans om eens te kijken of er verborgen talenten in je schuilen en om voor de afwisseling eens iets anders te doen dan heel hard om het middenterrein heen rennen.

Verder zijn er gloednieuwe materialen die vanuit het materialenhok roepen om gebruikt te worden. Maar je kunt het natuurlijk ook zien als vroege voorbereiding op de clubkampioenschappen of voor die wedstrijd tegen zoon of dochter.

Om de mensen die interesse hebben in het trainen van technische onderdelen de kans te geven, willen wij om de week tijdens de donderdag training een technisch nummer gaan beoefenen. Na de gezamenlijke warming-up zullen we met een groepje geïnteresseerden de beginselen van een technisch onderdeel behandelen. Voor de duidelijkheid hebben we een schema gemaakt voor de komende 3 maanden. Als je interesse hebt mag je altijd meedoen!

- Donderdag	8	Januari	Discuswerpen
- Donderdag	22	Januari	Sprint/Estafette

Iedereen kan en mag meedoen: van stijf tot soepel, van inactief tot overactief, van B-junioren tot Masters en van recreatief atleet tot fanatiekeling!

De training zal in principe gehouden worden op de donderdagavond na de gezamenlijke warming-up en zal zo'n 30 tot 45 minuten duren.

Het zou erg leuk zijn als je meedoet, dus tot ziens op donderdag!

Matthijs de Groot en René Tijm



Een aantal talentvolle lopers van NOVA zitten bij Team Distance Runners. TDR timmert onder leiding van Guido Hartensveld flink aan de weg met bekende nationale topatleten. Met één van de lopers van NOVA wil ik jullie nader kennis laten maken. Hij traint bij Guido Hartensveld. We zijn benieuwd hoe hij bij TDR beland is, wat hij ervoor doet om de top te halen en wat zijn beleving is. In de 'Rustende Jager' in Schoorl spreken we af voor het interview. Het is op zondag meestal een verzamelpunt voor veel hardlopers, die na een bostraining iets willen drinken. Na TDR-er en NOVA-atlete Margiet Berkhout is het nu tijd om een bescheiden atleet eens voor het voetlicht te halen: Alwin Groen. We zijn benieuwd hoe hij bij TDR beland is en wat hij voor zijn sport over heeft.



Foto: Chris Zuiderwijk

Waarom ben je ooit met hardlopen begonnen?

“Vroeger deed ik aan voetbal, toen ging ik af en toe met mijn vader mee, die liep hard bij loopgroep 2000 van Jaap Bouwen. Toen liep ik wel eens mee met wedstrijdjes zoals stratenlopen. Vanaf mijn 12^e ben ik lid van Nova geworden. Toen deed ik de crosscompetitie in de regio. Daarvoor moest je lid zijn van een vereniging en daarom ben ik lid geworden van Nova. “

Hoe lang heb je bij Nova getraind?

“Een tijd heb ik getraind bij de senioren groepen en bij Jong Blauw. Zo heette dat toen nog. Het was de jongerengroep van Nova met onder andere Rene Tijm, Matthijs de Groot. Van mijn 12^e tot 14^e heb ik samen met hen getraind. Toen ben ik door TDR gevraagd om daar bij te komen trainen. “

Waarom hebben ze je gevraagd bij TDR?

“Destijds liep ik in de regio een stratenloop, de ronde van Egmond. Nico Bijman de jeugdcoach, deed talentenscouting en keek bij de wedstrijden in de regio of er talenten bijliepen. Hij vroeg of ik wilde gaan trainen bij TDR. Eerst was er een proefperiode, hierna ben ik in 2002 bij het jeugdteam van TDR gekomen en ik ben er niet meer weggegaan.”

Wat is de meerwaarde van TDR?

“Vooral trainen in een groep, dat geeft een groepsgevoel. Dat draagt er ten eerste aan bij dat je traint met jongens van gelijke sterkte, die hetzelfde niveau van jou hebben. Als je in je eentje traint dan merk je dat je moeite hebt de training door te zetten. Met zijn allen gaat het toch makkelijker en je spoort elkaar aan om tot betere prestaties te komen. Je weet allemaal waarom je het doet en het is leuk om te bundelen. “

Je hebt het groepsgevoel. Zijn er nog meer zaken die anders geregeld zijn? Hoeveel trainingen per week en wat kunnen andere Nova-leden van je leren?

“Ik train ongeveer negen keer per week. Drie keer bij TDR, dinsdag, donderdag en zondag. Iedereen is altijd op die dagen aanwezig. Het is standaard dat iedereen komt. Vooral het groepproces wil ik benadrukken. De trainer maakt de schema's.”

Waar wil je staan over vijf jaar als hardloper?

“Langzaam wil ik naar de marathon toewerken. Over 5 jaar denk ik dat ik nog net niet mijn debuut heb gemaakt. Ik wil me vooral op de halve marathon en de 10 kilometer op de weg richten en dan ook veel kilometers in omvang maken om me voor te bereiden op de marathon. Ik wil bij de top 10 op de halve marathon komen. De cross vind ik ook een belangrijk onderdeel. “

Wat vind je de beste prestatie van jezelf tot nu toe? (waarom?)

“Mijn beste prestatie is denk ik dat ik het afgelopen jaar in Schoorl een tijd van 32:01 liep op de 10 kilometer. Wat ik ook een van mijn beste prestaties vind is mijn 4^e plaats op het NK cross afgelopen jaar bij de A-junioren. In Schoorl was ik ook 4^e. Dus twee keer een top 5 notering bij het NK. Vooral in Schoorl gaf die tijd aan dat ik later op de langere afstanden een snelle tijd kan neer zetten en kan meedoen met de top. Als ik goed in omvang blijf doortrainen en goed kwaliteitgericht en gefocust door blijf gaan, dan is er wel wat mogelijk. “

Zelf maakte je in een stukje opmerkingen over je loopstijl. Je hebt daar niet bewust voor gekozen, het is volgens mij wel een beperking. Toch heb je mooie prestaties neer gezet. Wat doe je om je stijl te verbeteren?

“Bij TDR doen we 2 keer per week ruimschoots loopscholingsoefeningen, die zijn bedoeld om je looptechniek te verbeteren en daardoor sneller te lopen. Hiernaast probeer ik aan krachttraining te doen, spierversterkende oefeningen met een niet al te zwaar gewicht. En daarnaast doen we in de winter circuittraining in Castricum. Hierbij doen we allerlei



Foto Karel Delvoye

NK Junioren 2008 5000m

oefeningen om de spieren te versterken. Ook wordt vaak aangeraden om buikspieroefeningen te doen om de rompstabiliteit te verbeteren. Ik kan nog veel winst halen door verbetering van mijn rompsspieren. Hierdoor zijn er meer kansen om nog sneller te lopen. Als er bijvoorbeeld twee mensen dezelfde tijd lopen, dan moet de een veel dieper gaan om dezelfde tijd te realiseren, afhankelijk van de loopstijl. De ander heeft dan meer mogelijkheden. “

Wat is je sterke kant?

“Ik denk dat mijn sterkste kracht is dat ik een doorzetter ben. Ik heb niet het extreme toptalent om op korte termijn een Europees kampioenschap te halen. Ik moet het hebben van het veel en gericht trainen. Gewoon je arbeid doen en elke dag je loopschoenen aantrekken. Doelgericht blijven trainen, elk jaar gewoon doorgaan en niet vergeten waar je mee bezig bent. Bijvoorbeeld afgelopen dinsdag op de training regende het heel hard. Extreme weersomstandigheden, drie graden en dan denk je eerst wat doe ik op die baan, maar als je eenmaal bezig bent dan denk je: ‘het is toch wel leuk’. Na twee van de drie series stopten al veel mensen, maar toen dacht ik: ik ga toch door! Want dan wil ik het ook afronden. Als ik er eenmaal inzit dan heb ik altijd wel dat ik doorzet. “

Waren het de toppers die niet doorgingen? Wie stopte er eerder mee?

“Het had er mee te maken dat door de weersomstandigheden de spieren stijf werden. Sommigen kozen er voor met het oog op blessures of verkoudheid om niet door te gaan. “

Op welk punt wil je jezelf verbeteren?

“Ik denk mijn looptechniek en de snelheid, mijn eindsprint. Bij de lange afstand moet ik eerst op gang komen bij wedstrijden. Dan heb ik vaak een goed middendeel. Er zijn weinig mensen die heel vlak lopen en steeds hetzelfde tempo houden. Nu mis ik vaak de aansluiting, mijn start kan ik verbeteren omdat ik vaak niet zo snel weg ben. Vooral bij crosswedstrijden waar veel lopers aan de start staan merk ik dit. Je zit in het begin in de achterhoede, dan zijn de eerste jongens al weg en dan haal je ze niet meer bij. Dan is het een voordeel om sneller te starten en als je dan weet bij te blijven, dan zit je voorin. “

Welke meerwaarde geeft de sport jou?

“Toch de kick van de wedstrijden als je een goede prestatie neerzet. En vooral dit seizoen, vooral het crossseizoen daar geniet ik van. In het bos vind ik het mooi trainen. Als je bij ons in Burgerbrug loopt, dan loop ik eerst door de polders. Vaak ga ik dan expres door de grasberm om te trainen voor de kerstcross. Vaak vind ik het dan mooi om de uitdaging aan te gaan met de elementen. Als je dan loopt, voel je je er beter door. Nu is het ook wel zo dat je veel moet trainen voor je prestaties en dat je er eerst even doorheen moet gaan. Maar vaak als je een lekkere duurloop hebt dan vind ik het ook lekker zonder dat er wedstrijden zijn. “

Geeft het dan meer zelfvertrouwen, hoe zie je dat?

“Ook wel. Als ik een training doe en ik verbaas mezelf, dan krijg je er ook een kick van. Dan voel je je beter de rest van de week, bijvoorbeeld op de universiteit. Wanneer je een goede wedstrijd hebt neergezet dan voel je je de week erna gewoon beter, dan heb je meer zelfvertrouwen. “

Wat doe je in het dagelijkse leven en hoe combineer je dat met je sport?

"Ik studeer in Amsterdam, doe planologie. Ik doe nu het tweede jaar van de studie. Ik woon ook in Amsterdam door de weeks. Ik heb geluk met mijn studie. Ik heb weinig contacturen op de universiteit en heb veel zelfstudie en kan zo zelf mijn tijd indelen. Daardoor kan ik het goed combineren met de sport. Dinsdag en donderdag ochtend doe ik altijd een duurloopje van drie kwartier en maandagmiddag heb ik altijd wel tijd om te lopen. De dinsdag en donderdagavond zijn de teamtrainingen. Meestal ben ik zo'n 10 tot 12 uur per week op de universiteit. Zo heb ik ook nog tijd om tussen de middag te slapen. Mijn studie is dus wel goed te combineren met de sport. Soms gaat de school even voor en dan voornamelijk bij tentamens. Dan weet ik de afwisseling wel te vinden als het echt nodig is. "

Topsport is moeilijk. Hoe ga je om met de mentale aspecten van de sport?

"Het is altijd wel lastig. Bij blessures of tegenslagen probeer ik het lopen een beetje los te laten en te genieten van andere dingen in het leven. Ik probeer niet te wanhopen. Vaak helpt het om je aandacht ergens anders op te richten dan wedstrijden. Anders is het een negatief aspect van wedstrijden. Ik probeer er ontspannen naar toe te leven. Ten eerste is het al heel leuk om te lopen. Ik ga er gewoon alles aan doen wat ik kan. Je hebt ook mensen die heel goed onder druk kunnen presteren. Dat heb ik juist het tegenovergestelde. Als ik er heel ontspannen naar toe leef en denk "ik ga gewoon een mooie wedstrijd neerzetten" dan gaat het meestal wel beter. Zo probeer ik het aan te pakken. "

Je bent niet de enige hardloper in het gezin. Hoe ervaar je dat?

"Het is wel grappig, want als ik thuis ben bij mijn ouders dan gaat aan de eettafel meestal over hardlopen. Aan de ene kant is dat wel heel leuk. Daar heb ik dan wel veel steun aan. Aan de andere kant denk ik ook wel eens van nu iets anders. Door de week in Amsterdam is het vaak rustiger. Mijn vader geeft wel veel advies enzo. En bemoeit zich er veel mee. Het is wel leuk om er over te discussiëren. Ik kijk zelf wel of ik het opvolg of niet. Bij TDR hebben we ook de mensen die er over gaan. Als je met de groep naar School gaat dan kan je ook goed praten over de atletiek in Nederland. "

Op welke afstand kom je het beste tot je recht?

"De langere afstanden liggen mij het beste. En dat is dit moment de 10 kilometer op de weg. Ik merk dat ik daar het beste op ben. En de 10 Engelse mijlen vind ik ook een mooie afstand. Misschien nog wel beter. Hoe langer eigenlijk hoe beter, maar wel tot een bepaalde mate, want de marathon is nog te lang. Ik loop ook nog geen halve marathons. Ik denk dat ik daar volgend jaar mee begin. En op de cross omdat ik toch wel een beetje een krachtloper ben en van die omstandigheden houd. Ik kan goed in de modder lopen, dan heb ik gewoon voordeel ten opzichte van de rest. In de winter wil ik me daar op toe leggen en me in specialiseren. "

Zou je gezien je kracht ook kunnen kiezen voor een kortere afstand?

"In de modder of heuveltjes dan ben ik beter. Als het erg vlak is, is het moeilijker. Op de korte afstand heb ik de snelheid niet. Maar juist als we in zwaarder terrein komen dan loop ik in op de rest. Ik vind persoonlijk dat ik daar goed in ben. Als je kijkt bij TDR, wat ik daar train, dan is het toch weer de wegatletiek. En later naar de marathon. Dus ik denk dat ik later op de 10 Engelse mijlen en de halve marathon het beste presteer en dat daar de meeste toekomst in zit. "



Foto: Roy Gorres, St. George Cross 2007 met Ruud Beerepoot

Doorzettingsvermogen is bij Alwin de sleutel tot het succes. Ondanks een iets minder fraaie stijl van lopen kan hij op karakter tot een flinke verbetering komen. Wanneer andere lopers ervoor kiezen om zich te sparen in de regen en de kou gaat hij toch door met de training. Dat maakt soms het verschil. Zo kom je door de elementen naar de top. Thuis bij de familie Groen komt naast de warme maaltijd de sport aan tafel. Het hele gezin is innig verbonden met Nova. Oké, het looppniveau kan verschillend zijn, maar de beleving voor de sport is goed te merken. Helaas gooit momenteel een blessure even roet in het eten, maar we zijn benieuwd of Alwin in 2009 de twee vierde plaatsen op een NK eens inruilt voor een plek op het podium! R.D.

Damesproblemen!!!

Dit artikeltje is alleen voor dames – al kan het zijn dat heren ook nieuwsgierig worden. Op eigen risico. Er zijn onder de dames vast enkelen die tijdens het lopen (of springen of kuchen of nieses) nattigheid voelen, zeg maar. Oftewel: last van (licht) urineverlies.

Ik was ook een van die 'zeikwijven'...Gaat wel weer over, hoop je dan. Alle reclames voor incontinentiemateriaal vallen ineens op. Dan maar af en toe maandverband in. Kleffe bende.

Inmiddels hoef ik dat echt niet meer (hoera, hoera) en ik moet zeggen dat het veel lekkerder loopt.

Wat is de truc? Extra trainen. Waar? Bij fysiotherapie, en thuis.

Ik kreeg een goede tip, want er zijn dus fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in bekkenbodetraining – ook in Tuitjenhorn. Het is niet moeilijk, maar wel handig als zo iemand uitlegt hoe je je bekkenbodemspieren kunt aan- (en ont-)spannen en dat je dat dus kunt trainen. Net zoals je je armspieren kunt trainen met gewichten, of je buikspieren met buikspieroefeningen.

Dus nu heb ik dat min of meer in mijn dagritme ingebouwd; 's morgens en 's avonds na het eten en tussendoor – twee keer tot drie keer per dag train ik mijn bekkenbodemspieren. Dat kost iedere keer ongeveer 3 minuten; dat is goed te overzien. Het is het beste om het nog minimaal 3 maanden te blijven doen – maar dat geeft niet. Het helpt!

Dus dames, laat zoiets je niet weerhouden om te blijven hardlopen, er is gewoon wat aan te doen.

En trainen, nou dat doen we toch al, dus een klein beetje extra training kan er wel bij.

Marieke Brakkee

Waarom lopen vrouwen langzamer dan mannen?

Het hart en de longen zijn kleiner. De hoeveelheid bloed is minder. De longen zijn kleiner. Het gehalte hemoglobine (nodig voor het zuurstoftransport) is kleiner. De hoeveelheid spiermassa is kleiner: zo'n 30 procent. Het maximale zuurstofopname is bij mannen 15 tot 25 procent hoger. Vrouwen hebben een lagere anaërobe drempel.

Ook de maximale spierkracht is minder. Het vetpercentage bij vrouwen is hoger: extra lichaamsgewicht dat nadelig is voor de hardloopprestatie. Vrouwen zijn over het algemeen kleiner waardoor de paslengte korter is.

Gedeeltelijk worden deze aspecten gecompenseerd doordat vrouwen minder lichaamsgewicht hebben. Ook bezitten vrouwen over het algemeen een beter coördinatievermogen. Bovendien zijn vrouwen vaak de leniger. Daarom verloopt de hardloopbeweging bij vrouwen is efficiënter: ze draaien minder met hun heupen, armen en schouders. Ook de energieverbranding (vrouwen schakelen sneller over op vetbranding) verloopt bij vrouwen efficiënter.

Dit laatste betekent dat hoe langer de afstand hoe dichter de tijden van de mannen worden benaderd.

Omdat de hardloopsport bij vrouwen nog volop in ontwikkeling is zullen de verschillen in eindtijden

kleiner worden. Dat is vooral de laatste jaren bij de marathon wel duidelijk geworden! Dat het wereldrecord op de marathon ooit in handen komt van een vrouw zullen de mannen zich waarschijnlijk geen zorgen over moeten maken. Bij ultralange afstanden is dat nog maar af te wachten!

En het record Kanaalzwemmen staat al sinds 1973 op naam van een vrouw: de Amerikaanse zwemster Lynne Cox (9 uur en 36 minuten).

Wintercompetitie Keukencross Anna Paulowna, 23 november.

Heren: 9,5 km

		lft	Tijd	pnt
1.	Theo Tesselaar	52	39,14	90,51
2.	Jean Paul Aubrun	48	39,48	87,77
3.	Piet de Waard	52	42,20	83,22
4.	Arie Kossen	50	43,01	81,62
5.	Aad Vader	54	44,39	77,77
6.	Dick Smit	65	50,19	77,50
7.	Peter Kruijer	54	45,21	76,13
8.	Joop Kooij	54	45,31	75,74

Dames 9,5 km

		lft	Tijd	pnt
1.	Petra Rol	41	46,09	89,72
2.	Carol Rademakers	40	46,55	87,62

Dames 5,5 km

		lft	Tijd	pnt
1	Carol Rademakers	40	23,40	86,29
2	Petra Rol	41	24,08	85,55
3	Ingrid Prins	40	25,57	80,03
4	Yvonne Boerdijk	43	26,52	77,52
5	Miriam vd Welle	43	29,36	70,02
6	Esther Ligthart	39	30,20	68,03
7	Yolanda Dekker	35	30,20	68,03

Wintercompetitie Midwinterduinloop Egmond Binnen, 13 december.

Heren: 16,8 km

		lft	Tijd	pnt
1	Piet de Waard	52	70,34	84,12
2	Rob van Andel	33	68,16	76,32
3	Dick Smit	65	86,47	70,41
4	Arie Kossen	50	76,45	69,58
5	Peter Robert	59	80,17	66,42
6	Joop Kooij	54	92,50	31,75
7	Ton Bos	50	92,50	31,75
8	Peter Kruijer	54	92,50	31,75
9	Bert Groen	56	98,30	18,42

Dames 7,6 km

		lft	Tijd	pnt
1	Carol Rademakers	40	34,00	90,17
2	Ingrid Prins	40	42,46	66,13
3	Emmie vd Bulk	45	44,00	63,19
4	Nel Meijer	54	45,19	60,09
5	Betsie Groen	52	45,45	58,80
6	Esther Ligthart	39	45,33	58,33
7	Yvonne Boerdijk	43	46,45	55,20
8	Marieke Brakkee	47	48,31	50,48
9	Hilde Ligthart	nb	45,40	
10	Pim vd Bulk	45	37,45	

Tussenstand Wintercompetitie 2008 – 2009

(secretariaat Marian Robert, tel. 0226 393338)

Heren

		ift	1e Openingswedstrijd baan 3 km 12-10	2e Veldloop Abbekerk 19-10	3e Boerenkoolloop Nova	4e Keukencross Anna Paulowna 23- 11	5e Midwinterduinloop Egmond Binnen 13- 12	6e Bosloop Schoorl Nova 18-1	7e GUS run Schoorl 8-2	8e Verrassingeloop 1-3	9e Ontbijtloop Warmenhuizen 22-3	10e Clobcross 5-4	Totaal
1	Arie Kossen	50	90,62	87,68	81,98	81,62	69,58						411,48
2	Dick Smit	65	86,07	91,37	78,00	77,50	70,41						403,35
3	Jean Paul Aubrun	48	92,13	91,90	90,14	87,77							361,94
4	Peter Kruijer	54	89,01	82,03	76,41	76,13	31,75						355,33
5	Joop Kooij	54	86,77	82,97	74,68	75,74	31,75						351,91
6	Piet de Waard	52	92,58		87,19	83,22	84,12						347,11
7	Aad Vader	54	89,99	84,62	78,53	77,77							330,91
8	Rob van Andel	33	91,32	80,86	76,54		76,32						325,04
9	Peter Robert	59	89,52	81,62			66,42						237,56
10	John Vader	51	83,91	64,98	39,72								188,61
11	Ruud Doodeman	42	94,00		92,42								186,42
12	Ton Bos	50	86,70		67,08		31,75						185,53
13	Theo Tesselaar	52	93,32			90,51							183,83
14	Matthijs de Groot	29	91,53		80,79								172,32
15	Jos Hoogeboom	39	93,52										93,52
16	Jan Berkhout	52			83,58								83,58
17	Ron Janssen	59			83,27								83,27
18	Piet vd Welle	69	82,63										82,63
19	Rob Berger	46			78,41								78,41
20	Jos Schalkwijk	51			75,86								75,86
21	Chris Karsten	44			67,83								67,83
22	Wim van Altena	37			63,06								63,06
23	Pim vd Bulk	45			62,24								62,24
24	Arie Smit	59			54,58								54,58
25	Frans Kauffman	51			48,38								48,38
26	Rinus Molenaar	48			47,38								47,38
27	Bert Groen	56					18,42						18,42

Dames

1	Carol Rademakers	40	90,27	90,91	87,07	87,62	90,17						446,04
2	Petra Rol	40	90,86	88,03	81,63	89,72							350,24
3	Ingrid Prins	40	84,92	75,78		80,03	66,13						306,86
4	Joke Kramer	49	88,13	70,78	59,20								218,11
5	Sylvia Kruijer	34	96,03		98,06								194,09
6	Marieke Brakkee	47		56,38	42,03		50,48						148,89
7	Yvonne Boerdijk	43				77,52	55,20						132,72
8	Emmie vd Bulk	45			44,19		63,19						107,38
9	Tinda van Baar	37			95,92								95,92
10	Margret de Boer	43	81,95										81,95
11	Tannes Kruijer	52			73,11								73,11
12	Marianne de Groot	55			64,90								64,90
13	Simone Ligthart	43			60,17								60,17
14	Nel Meijer	54					60,09						60,09
15	Betsie Groen	52					58,80						58,80
16	Bianca Zutt	36			42,10								42,10

Start to Run

1	Esther Ligthart	39	84,10	63,41	68,03		58,33						273,87
2	Mirjam vd Welle	43	82,36	62,62	70,02								215,00
3	Jolanda Dekker	35	82,51	62,88	68,03								213,42
4	Erna Doodeman	43	84,14										84,14

Pietpraat

Tja, de kerstdagen zijn weer achter de rug. Koud, maar prachtig weer. Toch lekker om even naar buiten te gaan na dat lekkere eten. Want we hebben weer een heerlijk kerstdiner achter de rug. Dat begon destijds met onze ouders en een jonger zusje van Agaath. Het is inmiddels een groter gezelschap geworden. Kinderen erbij, kleinkinderen, het zusje is ook getrouwd en heeft kinderen en deze kinderen hebben ook weer kinderen. We hopen het nog een tijdje vol te houden. Van hardlopen is niet veel gekomen, m'n knie wordt wat gevoelig. Waarschijnlijk het gevolg van een vroegere meniscusoperatie. Dus pakken we wat meer de fiets. Dat lukt nog goed.

Onwillekeurig kijk je zo aan het eind van het jaar even terug wat het afgelopen jaar gebracht heeft. Nu dat was niet mis. Nova heeft heel wat uurtjes opgeslokt, maar het geeft wel voldoening als je dat prachtige complex ziet liggen. Nu proberen het zo mooi te houden. Met een aantal vrijwilligers zal dat zeker lukken. En natuurlijk naast de trainingen ook proberen wat interessante wedstrijden te organiseren. We hebben dit jaar wat meer juryleden gekregen dus ook dat zal wel lukken. Nova heeft bij de omliggende verenigingen een goede naam dus we hopen dat veel atleten de weg naar onze baan zullen weten te vinden.

We hebben ons al aangemeld voor het Schadebergcircuit. Dat is een circuit van baan-wedstrijden van verenigingen in de Noordkop.

Zondag voor kerst weer onze traditionele bosloop in Schoorl. Een goede opkomst met als gevolg wat tekort herinneringen. Jammer, maar dat lossen we wel weer op. De ronde van 12 km kon ook gewandeld worden. De wandelaars gingen wat vroeger van start. Daarom waren er op zaterdagmiddag door Peter en Marian de nodige bordjes opgehangen om de route aan te geven. Zondagmorgen vroeg ging ik nog wat lint ophangen. Al snel miste ik op belangrijke punten de wandelbordjes. Ook waren er een paar omgedraaid. Op de Baaknolweg ontmoette ik Peter. Helemaal in de "stress" omdat fout lopen op deze manier best mogelijk was. Enfin alles is toch nog weer goed gekomen, maar voor de volgende loop op zondag 18 januari moeten we wat anders bedenken.

Tegenwoordig gaat de techniek steeds verder en zijn er lopers die met GPS precies weten welke afstand ze hebben afgelegd. Zo kwam uit dat de langste afstand van onze bosloop geen 12 km is, maar iets meer dan 11 km. Dat is even een afvaller als je denkt dat je snel gelopen hebt. Na ja, is dat zo belangrijk? Het is toch zo mooi in het bos- en duingebied. Geniet daar dan van en vergeet je toptijd.

Wisten jullie overigens dat sinds kort een groep dames van Nova het Schoorlse bos onveilig maken. Ja de groep groeit. Ik heb horen zeggen dat mannen geweerd worden. Ik was net van plan om het voorzichtig weer te gaan proberen maar volgens wel ingelichte bronnen mag je maximaal 1 x mee en dan moet je je eigen weg maar vinden. Overigens een goede zaak dat ze zo enthousiast bezig zijn. Jammer dat het NK 10 km niet meer in Schoorl wordt gelopen anders zouden de landelijke toppers nog terdege rekening moeten houden met deze dames.

Ik ga me nu weer voorbereiden op het nieuwe jaar 2009. Wat zal dat brengen?

Daarover in de volgende Noviteit meer.

Piet van der Welle



Boerenkoolloop 2008

Zondag 2 november j.l. was dit jaar weer de traditionele Boerenkoolloop. Een loop die toch wel heel bekend is in de wijde omtrek. Naast een mooie loop en dit jaar bijzonder mooi weer is de tas waarin boerenkool, aardappelen en worst van de Vezet een echte traktatie. Nova is erg blij dat de plaatselijke Vezet de vereniging op deze wijze een warm hart toedraagt. Ook nu stond het personeel weer met volle overgave de pakketten uit te reiken. De deelname was dit jaar erg goed. Ook de loopgroep "De Meeuwen" uit Volendam en omgeving kwam weer aan de start.

Voor het eerst was dit jaar de start en finish op de nieuwe atletiekbaan. Heel gezellig en de vereniging kreeg ook vele complimenten. Er werden door jong en oud ook goede prestaties geleverd op de verschillende afstanden. Hier volgen de prijswinnaars:

Jeugd 1,5 km

Jongens t/m 7 jaar		Meisjes t/m 7 jaar	
1. Casey Kruijer	Tuitjenhorn	1. Britt Rietveld	Tuitjenhorn
2. Dave Schoenmaker	Spanbroek	2. Sanne Sprenkeling	Egmond
3. Pieter Dekker	Warmenhuizen	3. Lisette Doodeman	Warmenhuizen

Jongens 8, 9 en 10 jaar		Meisjes 8, 9 en 10 jaar	
1. Stan Rietveld	Tuitjenhorn	1. Carlien Wabeke	Warmenhuizen
2. Rutger Keet	Anna Paulowna	2. Brechtje Dekker	Tuitjenhorn
3. Marc Rademakers	Tuitjenhorn	3. Juliet Koning	Volendam

Jongens 11 en 12 jaar		Meisjes 11 en 12 jaar	
1. Jeroen Swinkels	Schoorl	1. Kirsten Blom	Eenigenburg
2. Jasper Kroes	St. Maarten	2. Eva Rozendaal	Warmenhuizen
3. Frank Wiering	Winkel	3. Robin Tesselaar	Warmenhuizen

Jeugd t/m 15 jaar 5 km

1. Kees Bakker	Wieringerwaard	1. Tineke Ruijter	Warmenhuizen
2. Erik Tesselaar	St. Maarten	2. Jeske Hoogeboom	Schoorl
3. Hugo Vader	Warmenhuizen	3. Djessie Ligthart	Schagen

11 k.m.

Heren senioren:

1. Dennis ten Bruggencate	Broek op Langedijk	Trias	36.40
2. Björn Nat	St. Maartensbrug	Hera	38.49
3. Eric van Santen	Volendam	Edam	39.14

Dames senioren:

1. Saskia Veerman	Volendam	Edam	50.53
2. M. Zeilmaker	Heerhugowaard		53.19

Heren masters:

1. Jurgen Ratelband	Alkmaar	Hera	37.45
2. Harald Janssen	Heiloo	Trias	37.51
3. Jan Zwarthoed	Volendam	Edam	39.34

Dames masters:

1. Tinda van Baar	Warmenhuizen	Nova	44.16
2. Yolanda Buter	Egmond	Trias	45.42
3. Gerie Schilder	Volendam	Edam	46.01

Halve marathon

Heren senioren:

1. Mart Overtoom	Heerhugowaard		1.20.45
2. Rob van Andel	Schoorl	Nova	1.26.59

Heren masters 35-49 jaar

1. Ruud Doodeman	Warmenhuizen	Nova	1.15.43 !!
2. Kees Kersten	Schagen	Tas '82	1.18.41
3. Gerard v.d. Berg	Akersloot	Hylas	1.19.51

Heren masters 50+:

1. Her Tesselaar	Heerhugowaard	Vet.Ned.	1.20.39
2. Gerrit v.d. Berg	Zaandam	Vet.Ned.	1.23.51
3. Dick Heemskerk	Den Helder	Noordkop	1.24.24

Dames (ongeacht leeftijd):

1. Silvia Kruijer	Tuitjenhorn	Nova	1.20.22 !!
2. Erna Hopman	Egmond	Trias	1.45.37

De volledige uitslagen zijn te zien op de site: www.avnova.nl



WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar Orvelte !

**We gaan van vrijdagavond 24 t/m zondagmiddag 26 april 2009
naar Groepsaccomodatie De Veldhoeve, Orvelte.**

Wil je nu al meer informatie over de groepsaccomodatie kijk dan op de website:

www.veldhoeve.nl

Alle senior/masters NOVA-leden mogen mee, zowel de hardlopers als Start/to/runners als de Sportief-en Nordic wandelaars als de donateurs.

De kosten zijn € 75,00 per persoon.

Inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee (en de rest...., zoals bier, wijn, fris.)
- tussendoortjes
- koffie met gebak onderweg (tijdens de fietstocht)
- bijdrage in de reiskosten



Programma:

De atleten trainen zowel op zaterdag- als op zondagmorgen. Voor de sportief- en nordic-wandelaars is een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen) Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht. De zaterdagavond-activiteit wordt verzorgd door de winnaars van vorig jaar. Zondagmiddag rondwandeling door het museumdorp Orvelte.

Als je mee wilt, geef je dan bij ons op.

**Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338) ;
e-mail-adres: peter_marian_robert@planet.nl (Bankrekening 3585.61.000)**

✂

Aanmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA van 24 t/m 26 april 2008 naar Orvelte

Naam / Namen _____

Telefoonnummer _____ **E-mail-adres** _____

gaat / gaan mee.

Op de fiets naar Orvelte? Ja / Nee

Wil-kan naar Orvelte rijden? Ja / Nee

Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2008-2009



Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een wintercompetitie samengesteld. De competitie beslaat 10 "wedstrijden". De meeste van deze wedstrijden worden door Nova georganiseerd en zijn dus in de buurt. Zoals ieder jaar is er een attentie voor degenen die minstens 6 van de onderstaande wedstrijden hebben meegedaan. Het gaat dus om het meedoen!

- 18 jan. 2009 Voor de 2^e maal de AV NOVA bosloop bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km; start om 10.40 uur en de 5 km start om 10.35 uur.
- 8 febr. 2009 De Groet Uit Schoorl Scholierenloop. Je loopt met je school, maar toch telt hij mee voor de wintercompetitie. De afstand is 1,2 km en de start is om 10.20 uur.
- 28 febr. 2009 Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw
We houden een ontbijtloop thuis op de Novabaan, alleen voor leden van AV NOVA. Aanvang van de loop is om 9.00 uur en daarna gaan we met z'n allen ontbijten (wel van te voren aanmelden svp).
- 5 april 2009 De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De afstanden en aanvang worden nog nader bekend gemaakt.

Let op!!!!

De deelnemers dienen zich voor de wedstrijd te melden bij de NOVA- jeugdcoördinator (te herkennen aan een Nova jas). Er moet ook in een Nova shirt gelopen worden. We hopen op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

De jeugdcommissie



Korting voor leden bij AA-Drink NK Indoor

Op 14 en 15 februari 2009 vinden in het Omnisport Apeldoorn de AA-Drink NK Indoor plaats. Gedurende dit weekend staat topatletiek centraal in de prachtige nieuwe indooraccommodatie in Apeldoorn. Zondag is dé finaledag waar onze toppers strijden om de Nederlandse titels en de laatste tickets voor het EK Indoor in Turijn. Voorafgaande aan deze finales vinden vanaf 12.00 uur de 1K Runaway finales plaats.

Leden van de Atletiekunie krijgen op vertoon van de ledenpas korting op de toegangsprijs en jeugd t/m 12 jaar mag zelfs gratis naar binnen.

Een week eerder zal voor de eerste maal een groot Nederlands Indoorkampioenschap in Apeldoorn plaatsvinden. Op 7 en 8 februari staan namelijk de NK Indoor Junioren A/B op het programma. Ook hier is de kortingsregeling voor leden van toepassing.

In de opvolgende twee weekenden vinden er nog vijf NK's plaats: de NK Indoor Meerkamp, Snelwandelen, Studenten (inclusief een Indoor Springinterland NED-GBR) en Masters en op 28 februari en 1 maart de SPAR

NK Cross. Toegang tot al deze NK's is gratis. Informatie over alle NK'sindoor is te vinden op www.nkindoor.nl. Informatie over de SPAR NK Cross is te vinden op www.nkcross.nl.



Bosloop

Zondag 18 januari a.s. hebben we onze tweede bosloop in Schoorl. Zowel voor de jeugd als voor de ouderen telt deze loop weer mee voor de wintercompetitie, dus we rekenen weer op veel Nova-blauw aan de start. Jullie weten het natuurlijk al lang, maar om voor punten in aanmerking te komen is clubkleding verplicht.

De afstanden zijn weer gelijk aan de vorige keer, 1,5 km voor de jongste en verder 5 en 12 km. Nu ja, 12 km? We zullen het nog eens nameten.

De start is vanaf 10.30 uur bij het Klimduin in het centrum van Schoorl en er kan vanaf 9.15 uur worden ingeschreven in cafe-restaurant Het Klimduin.

Ook ditmaal kan er ook weer gewandeld worden. We doen ons best om de bordjes zo kort mogelijk voor de start op te hangen zodat deze er nog hangen als de lopers langskomen. De wandelaars graag starten om uiterlijk 9.30 uur.

Groet uit Schoorl Run

Op zondag 8 februari a.s. is weer de Groet uit Schoorl Run. Een prachtig evenement waar onze vereniging heel graag aan mee werkt. Dit loopgebeuren is inmiddels zo bekend geworden dat er alleen nog maar via voorinschrijving mee gedaan kan worden. Dus meld je tijdig aan.

Natuurlijk is een mooi onderdeel bij deze loop ook nu weer de **scholierenloop**. Hieraan kunnen alle leerlingen meedoen van de basisscholen in Schoorl, Bergen en omgeving. Ook de scholen uit Warmenhuizen, Tuitjenhorn, Sint Maarten en Anna Paulowna zullen zeker weer aan de start verschijnen. Via de scholen worden de aanmeldingsformulieren verstrekt kort na de kerstvakantie. In deze formulieren staat hoe verder te handelen. Vorig jaar was de start verplaatst om precies op de afstand van 1 km te komen. Velen vonden dat niet zo geslaagd, en terecht. Dus starten we deze keer weer voor de Blinkerd waar gefinisht wordt. Veel gezelliger en voor de ouders ook beter om de kinderen weer "op te vangen".

Bij zo'n groot evenement is veel hulp nodig. Dus nu reeds een oproep om **vrijwilligers**. Loop je niet of wil je vader/moeder/partner wel helpen meldt dit dan even bij wedstrijdsecretaris David van der Welle (0226-392209) of bij Piet van der Welle (0226-392339).



Uitnodiging S.A.V. Indoorwedstrijd

Hierbij nodigen wij Novaleden uit voor de pupillen/BCD junioren indoorwedstrijd die S.A.V. organiseert op zaterdag 21 februari a.s. in sporthal "de Sluis" te Hoogkarspel.

De vorige keer deden er 3 leden van NOVA mee. Het was er erg gezellig, niet te groot.

Opgeven kun je doen bij Sylvia Groen. Voor 10 februari 2009.

Ik heb dan je geboortedatum nodig en je moet doorgeven welke 3-kamp je wilt gaan doen.

sylvia.groen@quicknet.nl

Het programma ziet er als volgt uit:

Aanvang pupillen 10.00 uur

Pupillen C	40 mtr - ver - hoog
Meisjes pupillen B en A	40 mtr - ver - kogel
Jongens pupillen B en A	40 mtr - hoog - kogel

Inschrijfgeld 3.00 Euro per driekamp

Aanvang BCD junioren ongeveer 12.30 uur

Driekamp	40 mtr - ver - kogel
Driekamp	40 mtr - hoog - kogel

Inschrijfgeld 3,50 Euro per driekamp

De BCD junioren mogen zelf bepalen aan welke driekamp zij deel willen nemen.

In sporthal "de Sluis" kunnen atleten geen gebruikmaken van spikes.

Opgaveformulier:

Naam
geboortedatum
Onderdeel
Wil rijden

Doorgeven aan sylvia.groen@quicknet.nl voor 10 februari

Januari

01	Manon Kruiver
04	Martijn Kroes
06	Tineke Feijen
06	Ruud Doodeman
08	Marjan Leijen
08	Agnes Strooper
09	Nel van Wijk
10	Jorg Ootjers
10	Paul Valkering
10	Mats Mul
11	Pim van den Bulk
12	Karin Tas
12	Steffen Atzema
13	Lars Dignum
14	Bjorn Molenaar
14	Marja Nannes
15	Jeroen Swinkels
16	Robin Tesselaar
17	Marga Tesselaar
18	Lauw Groot
18	Wim Keesom
18	Tiemen Smit
18	Bregje Dekker
19	René Tijm
20	Rory Oldenburger
20	Mirjam Van der Welle
22	Aad Vader
24	Anique Mooy
26	Karin Groot
26	Bastiaan Church
30	Lia Nota
30	Kirstie Nannes
30	Kaja Trijsburg
31	Piet de Waard

**De volgende nieuwe Leden
heten we van harte welkom bij Nova
Veel atletiek plezier.**

Mats Olivier
Annemiek van der Stoop
Rick Houtenbos
Mike Wever
Joke de Wit
Ronald Vreeker
Hans Bader
Gré Korthouwer
Ruby Hellenkamp
Nick Vriendjes
Sanne van den Berg
Rochus van Perge
Rob Frishert
Marja Jonker
Cathy Arnold
Rob Pronk
Vincent Fontaine

Februari

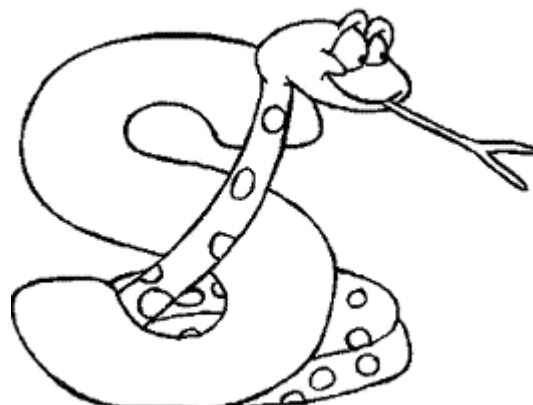
01	Simone Ligthart
01	Cuny Blaauboer
01	Marco van Rossum
02	Theo Sluijs
03	Marc Heinsbroek
04	Matthijs de Groot
04	Marga Hink
04	Loes Suiker
08	Britt Stammes
09	Ingrid Prins
10	Erica Blankendaal
10	Linda Turelli
10	Evelyn Schouten
10	Brünhilde Albers
11	Henry Hofmann
11	Anneke Smit
12	Theo Tesselaar
12	Lies Beers
14	Martin Church
17	Ton Kuijs
17	Sven de Geus
18	Helga Holtes
19	Alwin Groen
19	Franca Tinebra
19	Lienke Oskam
20	Bert Groen
20	Wytze Dijkstra
21	Frans Kauffman
25	Maaïke Tesselaar
25	Jos Wiering
26	Guido Mosch
27	Ronald Vreeker
28	Nico Hink
28	Marjan van Wonderen
29	Nel Strooper





Een voorspoedig, gezond en sportief nieuw jaar

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

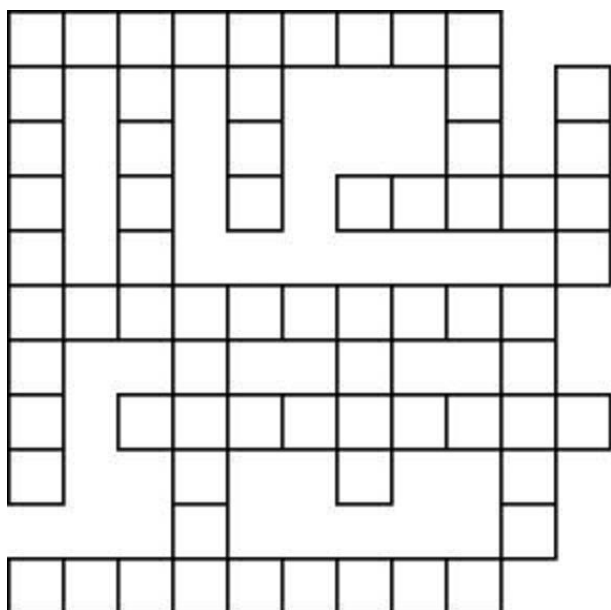


www.paintingfun.nl

Invulpuzzel

"Leg" de volgende woorden in het diagram:

*Bord - Kaas - Spek - Vork - Beker - Kwark - Banaan - Omelet - Ananassap -
Karnemelk - Rookvlees - Roomboter - Ontbijtkoek*



www.paintingfun.nl



Winters recept

Na alle feestdagen is het weer goed om terug naar de basis te gaan. En wat is er niet heerlijker dan een goeie erwtensoep met roggebrood en spek. Vooral als we kunnen genieten van een schaatswinter of weer wat lijkt alsof we kunnen schaatsen.

Mijn herinnering van de snert van vroeger is niet zo positief. Ik proef nog de grote kluiven met dat glibberige vlees en haren erop.

Tijden veranderen dus de recepten worden ook moderner.

Onze kinderen hebben af en toe de beurt om te koken. En Jet bereidde voor ons erwtensoep. Het werd een heerlijk maal, en dit recept gebruik ik nu om een erwtensoep te bereiden.

Ingrediënten:

- 1 pak spliterwten (500gr)
- 300 gr. Hamlappen
- 1 schouderkarbonade
- speklapje
- 1 dunne prei, fijngesneden
- 1 knolselderij
- 1 winterpeen in blokjes
- 1 grote aardappel geschild en in blokjes
- 2 laurierblaadjes
- 2 uien gesnipperd
- 1 rookworst



Bereiden:

- Was de spliterwten. Breng de erwten met 2 liter koud water, zout naar smaak, de hamlappen en de karbonade en het speklapje aan de kook. Laat het geheel 30 min. op laag vuur koken.
- Schep het schuim regelmatig van de soep af en roer af en toe goed door. Schraap dan ook even over de bodem van de pan; zo voorkomt u dat de soep gaat aanbranden.
- Voeg de prei, de knolselderij, de winterpeen, de aardappel, de laurier en de ui toe en laat de soep nog 30 min. zachtjes koken. Roer ook nu weer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
- Dreigt de soep toch aan te branden, voeg dan een beetje warm water uit de kraan toe (100 ml om te beginnen). Voeg zout en vergemalen peper naar smaak toe.
- Haal de hamlappen, de karbonade en het spek uit de pan en snijdt het vlees in kleine blokjes en reepjes. Snijdt de worst in plakjes en roer deze met het vlees door de soep. Laat de soep nog ongeveer 15 min zachtjes koken.
- Serveren met roggebrood en spek.

Eet smakelijk

Margret de Boer

Clubkleding, Clubkleding, Clubkleding, Clubkleding, Clubkleding

Het is mogelijk om via



clubkleding (voor de wedstrijden) te bestellen.

	Prijs	Maat
Singlet	€ 27,-- man/vrouw
't Shirt	€ 30,--
½ tight	€ 32,--
Short	€ 23,--
Topje	€ 32,--
Hotpant	€ 27,--
Trainingspak 128 t/m 176 S t/m XXL	€ 64,--

De prijzen zijn inclusief drukkosten van het Novalogo.

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Bestellijst graag inleveren bij:

Nelina Bruin

Wieder 25

1749 KE Warmenhuizen

De T-shirts (€ 12,50) en de sweaters (€ 20,00) zijn te koop bij Truus Rood, Tuincentrum Rubra, Westfriesedijk 33, Warmenhuizen. Deze kleding wordt gesponsord door Bouwbedrijf Meijer en komt geheel ten goede aan de Novakas.

Evenementenkalender

's Ochtends in de bittere kou, met de muts ver over de oren, stappen we op. Kromgebogen, handen op de rug. Nieuwe scheuren knallen voor ons uit, nu ons gewicht de druk verandert. Toch is de gitzwarte plaat ijs zo sterk als staal. Voor de wind maken we rake, meterslange klappen. Over de vaart hebben we een weidse blik. De vorst is streng maar rechtvaardig en schept voor de schaatsliefhebbers nieuwe wegen in ruil voor tintelende vingers, gesprongen lippen, wintertenen en rode wangen. We ontwijken hier en daar een verraderlijke scheur, een windwak of zand op het ijs en we klûnen over de lage bruggen heen. Het laatste stuk na 195 kilometer met flinke tegenwind doet ons stilaan verlangen naar de warmte thuis.



Mocht een rondje Waarland, de tocht over het IJsselmeer, en de Noord-Hollandtocht ook deze winter niet doorgaan, of wanneer er geen schaatser in je zit, dan zie je onderstaand een prachtige lijst met wedstrijden waar je jezelf de komende periode volledig aan te buiten kunt gaan.

Januari

- 1 jan. De Mijl van de Weere, De Weere, AV Hera
- 3 jan. 10 Mijl van fc Medemblik, Medemblik, SV DEK
- 4 jan. AVC Bosloop, Castricum, AV Castricum
- 4 jan. Robbenoordbosloop, Wieringerwerf, AV Wieringermeer
- 11 jan. 37e PWN Egmond Halve Marathon, Egmond aan Zee, Le Champion
- 11 jan. Bos en Duin Cross, Texel, AV Texel
- 18 jan. Bosloop Schoorl. Nova. Start 10:30 uur info: 0226-392339 5 en 11,7 km. Nova wintercompetitie
- 18 jan. Strandloop, Bergen aan Zee, AV Hera
- 18 jan. Lycurgus Run Krommenie, AV Lycurgus
- 18 jan. Runnersworld NoordkopcrossDen Helder, SV Noordkop
- 25 jan. Corus Beekestijncross Velsen-zuid, AV Suomi
- 25 jan. Reus Sport Center Loop Den Helder, SV Sportlust
- 25 jan. Bos en Duin Cross Texel, AV Texel

Februari

- 1 feb. Kaagloop, Wervershoof SAV
- 1 feb. DEM Duinloop Beverwijk, DEM
- 1 feb. Robbenoordbosloop, Wieringerwerf, AV Wieringermeer
- 8 feb. Bos en Duin Cross Texel, AV Texel
- 8 feb. Safari Groet uit Schoorlrun Nova. Internationale 10 en 21 km. Nova wintercompetitie
- 8 feb. 36e Purmerbosloop Purmerend, AV NEA-Volharding
- 15 feb. AVC Bosloop Castricum, AV Castricum
- 22 feb. 25e Open Texels Crosskampioenschap Texel, AV Texel
- 22 feb. 58e Jagersplasloop Zaandam, AV Zaanland
- 22 feb. Mulder Obdam Polderloop, Obdam ARO `88

Maart en verder

- 1 mrt. Robbenoordbosloop, Wieringerwerf, AV Wieringermeer
- 1 mrt. Den Helder-Schagen, Den Helder, SV Noordkop
- 1 mrt. Nova wintercompetitie verrassingsloop
- 8 mrt. De Munnikloop, Purmerend, AV NEA-Volharding
- 8 mrt. Beetskoogkadeloop, Oudendijk, IJclub Oudendijk
- 8 mrt. Finalewedstrijd Kennemercrosscup, Heiloo, AV Trias
- 8 mrt. Lycurgus Run, Krommenie, AV Lycurgus
- 22 mrt. Ontbijtloop Warmenhuizen organisatie WC-commissie start 09:00 5 en 9,2 km uur. Na afloop ontbijten. Nova wintercompetitie
- 25 mrt. Op woensdag 25 maart 2009 NK veldloop voor gemeenteambtenaren in Ede.

5 apr. Nova Clubcross. Afstanden 6 en 9 km Nova wintercompetitie.