

***In deze Noviteit van
maart/april 2012***

***Pietpraat en IJspret
Finale Wintercompetitie bij Clubcross 25 maart***

***Ervaar de intense beleving van de loopsport
Veel Nova-evenementen op komst***

***26 maart jaarvergadering,
Taxen bedankt voor je inzet in het bestuur!***

***Veel foto's en alles over het NK Indoor Apeldoorn
Bastiaan Church 1e bij hoogspringen op het NK***

***Wandelvierdaagse 23-27 april
Doe mee met de achtervolgingsloop***

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 door Jos de Groot	9
Rijpernieuwtes door Theo tesselaar	10
Prietpraat door Piet van der Welle	14
IJspret door Dick Smit	17
Jeugdpagina Pupillencompetitie 2012"	23
Verjaardagen	31
Recept Knoflooksoep	36
Intense beleving Ruud Doodeman	39
Jeugdportret	40
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Vrijdagavondwedstrijden, Ontbijtloop, Pupillencompetitie,	12
Clubkampioenschappen, Sponsoractie, agenda Nova-evenementen	13
Notulen ledenvergadering 2011	18
Doe mee met de pupillencompetitie	19
Uitnodiging ledenvergadering	20
Duintrainingen	20
Voorjaarswandeling, Wandelboekjes	21
Achtervolgingsloop, Brunch clubcross, Nova-weekend	21
NK indoor, CD-Junioren	24
NK indoor Apeldoorn senioren	26
Uitslag Kaagloop	27
NK Apeldoorn: Novablauw op het podium	27
Tussenstand WC	32
Uitslag scholierenloop Groet uit Schoorl Run	33
Sportief wandelen, zomaar een zaterdagochtend	34
21 Nova finalisten voor de KNAU cross, door Louis	35
Puzzel Sudoku, In de running	36
In de running	36
Spelregels Wintercompetitie 2011 - 2012 AV NOVA	36
Clubkampioenschap cross	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	

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Ingmar Zondervan	0226-391994	Jan Berkhout	0226 39 4278
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Rob Duvivier	0226 39 5543
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Maaïke Tesselaar	06 22217397	Louis van der Berg	0226 39 2501
Piet van der Welle	0226 39 2339	Ron Janssen	06-13634170

Trainingstijden

Maandag	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
	<i>Novabaan</i>	
18.00 tot 19.00	G-Atletiek	Maaïke + assistent trainers: Lars, Kiki, Jesse
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Ilse + assistent trainers: Rick, Davina
18.00 tot 19.00	Junioren C	Louis + assistent trainer Carol
19:00 tot 20.15	Junioren B + ouder	Maaïke en Ilse
Dinsdag	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Senioren / masters	Jan Berkhout,
Woensdag	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
17.00 tot 18.00	Pupillen A2	Ilse + assistent trainer: Deni
18.30 tot 20.00	Junioren B + ouder	Ilse
18.30 tot 20.00	Selectie jeugd	Maaïke
19.30 tot 21.00	Start to run en Senioren / masters	Ron Janssen
Donderdag	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Mini- + C pupillen	Henry Hofmann, + assistent trainers: Lonneke
17.00 tot 18.00	Pupillen B	Henry Hofmann, + assistent trainers: Mike
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Peter Robert,
Vrijdag	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
17.30 tot 19.00	Junioren D	Maaïke+ assistent trainers: Lars en Kiki
19.00 tot 20.30	Junioren C	Maaïke + assistent trainers: Lars en Kiki
Zaterdag	<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, Rob Duvivier, Jan Karsten
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten.

Belangrijke Informatie

Contributie

Pupillen	€ 65,00 per jaar	
Junioren	€ 75,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 87,00
Senioren/Masters	€ 90,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 109,20
Sportief wandelen	€ 75,00 per jaar	
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)	

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden. Opzegging van het lidmaatschap uitsluitend schriftelijk voor 1 november bij Sylvia Groen, Dergmeerweg 61 Warmenhuizen / sylvia.groen@quicknet.nl

Uitleg over leeftijden per categorie vanaf 01-11-2011 tot 31-10-2012

Pupillen A2	2001	Junioren A	1994-1993
Pupillen A1	2002	Junioren B	1996-1995
Pupillen B	2003	Junioren C	1998-1997
Pupillen C	2004	Junioren D	2000-1999
Mini pupillen	2005 en jonger		

Diverse commissies:

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
Mark Dekker	Oudewal 29a	Warmenhuizen	0226 39 5238
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

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

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

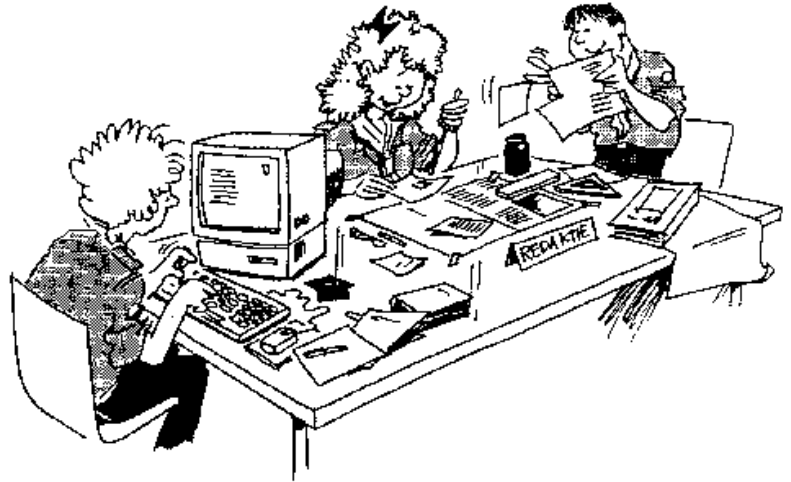
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Henry Hofmann	Zwanebloem 18	Tuitjenhorn	0226 39 4974
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Comité Verlichtingsloop:

Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
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

Redactioneel

Voordat je het weet valt de Noviteit met een goede plof weer op je deurmat. Wat gaat de tijd toch hard. Zo zijn er alweer verschillende sportactiviteiten achter de rug. Met een heel belangrijk evenement en dat is de NK –indoor in Apeldoorn van de C en D jeugd, waar heel goed is gepresteerd. Vele Nova atleten hebben mogen meedoen aan dit atletiek evenement en hebben hierover een stukje geschreven! Erg leuk om in de krant een groot deel van de jeugdhoek terug te kunnen lezen en de foto's ervan te zien. Bedankt allemaal en de complimenten voor jullie geleverde prestaties en nieuwe PR's.



De beleving van het NK-indoor was super bij diverse Nova-atleten. Van de trotse ouders, Annet Kruiver, Yvon Louter en Marion Church en ook van diverse deelnemers kregen we tekst en foto's. Prachtige ervaringen voor veel jeugdige deelnemers Leuk om snel te gaan lezen net als het stuk dat Louis vd Berg heeft geschreven over de wintercompetitie van de jeugd. Enkele atleten zich geplaatst voor de finale cross competitie die gehouden wordt op zaterdag 10 maart in Woerden. Veel succes allemaal. Nelina heeft ervoor gezorgd dat de evenementenkalender voor 2012 weer op toe date is. De datums voor de zomercompetitie zijn bekend. Er is weer erg veel georganiseerd door Nova, zoals de vrijdagavond wedstrijden, noteer dit en probeer mee te doen. Altijd leuk om je eigen prestaties te verbeteren. Zeker bij de clubwedstrijd van het jaar onze eigen clubcross. Dit betekent de beslissing van de super spannende wintercompetitie vooral bij de mannen. Kijk voor de details naar de originele aankondiging van Piet Stuyt. Daags erna hebben we de jaarvergadering. Laat die 26 maart niet aan je voorbij gaan als het even kan. Het bestuur en in het bijzonder deze keer Taxen maakt er toch veel werk van.

Het is voorjaarsvakantie nu ik als redactioneel lid dit zit te tikken achter de computer en om een heel klein beetje in de vakantiestemming te blijven wil ik jullie er nog even op attent maken dat er voor het Nova weekend naar Otterlo nog enkele plaatsen vrij zijn. Bij Peter en Marian kunnen jullie informeren over hoe of wat. Ook de wandelvierdaagse zit er weer aan te komen. J. Mink schreef voor dit nummer een mooie bijdrage over het genot van wandelen. Hiernaast spreken de mooie ingezonden sfeerplaatjes van de wandelaars boekdelen. De korte heftige winterperiode heeft zijn sporen nagelaten en behalve fraaie foto's leverde het natuurijs en inspiratie voor diverse schrijvers op.

Onze volgende noviteit komt begin mei uit. Dus eind april zien we graag jullie ingezonden stukken tegemoet. Onze vaste rubriek schrijvers krijgen via de mail hier bericht van, maar natuurlijk zijn andere schrijvers van harte welkom. Verras ons en je krijgt er weer een Noviteit van 44 bladzijden voor terug!

De Novaredactie:

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	Zigt 33	Warmenhuizen	0226-39 4353

novakrant@hotmail.com

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

Van de voorzitter,

28-02-2012

Ja, twee maanden zitten er zomaar weer op. In die twee maanden kan er veel gebeuren. Bijna een Elfstedentocht. Temperaturen die ik in Nederland nog nooit op de thermometer had gezien. Laagste bij mij -19.5 graden. Velen waagden zich op het ijs en ook velen kwamen ten val. Botbreuken, gekneusde ribben. Anderen trainde weer extra, voor als ze wel een Elfstedentocht konden rijden. Jammer het was net even te kort.

De bijna laatste schaatsdag was er de GroetuitSchoorlRun. Soms komen er 20 % van de mensen niet opdagen. Bij zo'n vorstperiode had ik verwacht dat er dus velen zouden kiezen voor het ijs, maar dat bleek niet waar. Hordes mensen kwamen er langs. Het weer bleef goed, hoewel ik nog even vreesde, want toen ik naar Groet fietste, sneeuwde het. Gelukkig hield het bijtijds op. Ook het doorgaan van de GUSR was nog even precair, maar de organisatie had er alles aan gedaan om de zaken op orde te hebben. Een kleine parcours aanpassing en het gebeuren kon toch plaatsvinden. Ik stond weer aan de streep om mensen door te sturen en het finishgebied vrij te houden, zodat iedereen hardlopend de streep zou kunnen passeren.

Daar wijs je de mensen dan op. Sommigen staan minuten lang koud te worden in de hoop hun trainingsmaatje te zien finishen. Anderen leunen dodelijk vermoeid over de afzetting. Weer anderen komen zo fris als een hoentje over de streep. Bedankt hoor, het was weer mooi. Dat horen we natuurlijk graag.

Jaarvergadering

Op de laatste maandag van de maand staat de jaarvergadering weer op het programma. Elders in dit blad vinden jullie de agenda en de notulen van de vorige vergadering Met natuurlijk de overzichten van financiën en wat we zoal gedaan hebben dit jaar.

Taxen



Taxen nam jarenlang veel hooi op zijn vork!

In het jaar dat je 70 wordt moet je statutair het bestuur verlaten. Taxen wordt dit jaar 70. Dus is hij de sigaar. Vanaf 1 maart 1980 tot heden in het bestuur gezeten. De eerste helft als voorzitter en de tweede helft als vice-voorzitter. Je kon en kan altijd op hem rekenen. Klussen, de eerste tijd bij de ijsbaan en de laatste tijd op de nieuwe baan waar hij en vele anderen zijn, zeg maar rustig, steen aan hebben bijgedragen. In het bestuur zullen we zijn bijdrage node missen. Als troost zullen we bij het klussen weer genieten van zijn kwinkslagen.

Taxen is een genieter, vooral van jonge kinderen met natuurlijk talent die mooi lopend over de baan gaan. Ik hoop dat hij nog vele jaren kan genieten van het talent dat bij NOVA rondloopt. Dat hij nog vele jaren het startpistool mag hanteren.

Taxen bedankt voor de vele bestuursjaren en je inbreng!

We hopen natuurlijk dat veel leden op deze avond verschijnen, niet alleen voor Taxen, maar ook als belangstelling voor de club.

Jos

Lachen en huilen na afblazen Elfstedentocht



"Jammer net even te kort".

Rijpernieuwttjes

Februari loopt al op zijn achterste benen. Het schiet op richting de lente. De sneeuwklompjes staan in bloei. De naam is nu wel zeer toepasselijk, want de klompjes zijn uit een pak sneeuw gekomen. We hebben een bar strenge winterperiode achter de rug. Ik had toch echt de verwachting, dat we een Elfstedentocht gingen krijgen. Maar begrijpelijk dat ze het afgeblazen hebben. In deze korte, heftige winter kregen de kinderen schaatsles op het natuurijs van de SIS. Tot tweemaal toe, maar de tweede keer waren mijn buurman Aad en ik er niet vanwege wintersport. Daar kom ik in dit stukje nog op terug. Wij fietsten naar Warmenhuizen om even half negen 's morgens. Het was koud in mijn beleving en wij waren goed aangekleed met een band van de SIS als oorbeschermers. Dat was wel goed ook, want bij de SIS bleek dat het maar liefst 18 graden Celsius vroom. Het vroom dus, dat het kraakte op deze prachtige zaterdagmorgen. We moesten de kinderen flink laten schaatsen om niet koud te worden. Een jongen wilde van het ijs vanwege koude oren. Ik gaf hem mijn band en hij was gered. Maar vijf minuten later moest ik gered worden. Mijn oren begonnen te bevriezen en dat was niet zo prettig. Gelukkig kreeg ik een pet van Hans Tesselaar en kon ik op het ijs blijven. In de daaropvolgende week vol met ijspret ging ik met wat maten naar IJpendam. Daar schaatsten wij de korte en lange Waterlandroute. Dit is een prachtige tocht langs IJpendam, Watergang, Broek in Waterland en Monnickendam. Samen ongeveer 63 km. Ik vond het nog een hele reis en was blij dat ik weer in IJpendam was. Ik denk dat momenteel een tocht van 200 km voor mij te hoog gegrepen is. Maar dat is niet erg. Schaatsen blijft een machtig mooie sport. Je ziet de wereld van een heel andere zijde en het winterse beeld blijft voor mij een fantastisch plaatje.



De tiende februari gingen wij met de bus naar Oostenrijk op vakantie. Met 'wij' bedoel ik dan mijn buurmannen, Wim Blom en Aad Vader. Verder Peter Kruijer, Kees van Wijk, Ria Wit uit Zijdewind, Cora en Marcel Houter uit Alkmaar, Loes en Louis Suiker, Anneke Raat-Suiker en Riet Pronk. Met z'n twaalfen naar Bruck naast Zell am See en Kaprun. De busreis nam ongeveer 15 uur in beslag. Bruck ligt niet aan de piste en wij moesten elke dag met de skibus naar Zell am See. Een reis van 15 minuten. De bus ging niet regelmatig en dat was niet handig. 's Morgens maar twee maal en 's middags ook. De laatste bus ging al om kwart over vier en dat is best wel vroeg. Als je al redelijk vaak in Italië te skiën geweest bent, is Oostenrijk toch wel wat klein qua skigebied. Je bent vaak op dezelfde hellingen aan het skiën. Wij bekeken dat positief en dat hoort ook zo. Alle sneeuw is wit en je gaat overal van boven naar beneden. Maar ik ben wel blij als volgend jaar de reis wederom naar Italië gaat. Ook al is dit een aantal uren verder reizen. Het hotel Post in Bruck was prima en het eten vond ik geweldig lekker. De prijzen zijn gemiddeld. Oostenrijk is qua eten en drinken niet zo duur. Wel waren de prijzen van huur van een skiuitrusting en de skipas flink aan de hoge kant. We skieden in een

week, waar veel sneeuw gevallen is. Alleen de laatste dag hadden we een zonnige dag. Heel kort samengevat hebben wij met z'n twaalven een topvakantie gehad. Veel ski- en ander plezier.



Veel atleten van AV NOVA hebben de afgelopen periode meegedaan aan het NK in Apeldoorn. Dit is een NK indoor voor alle atletiekonderdelen en ook de meerkamp. Er waren heel veel eervolle plekken (eigenlijk allemaal natuurlijk). Met een eerste plaats en een aantal bronzen plekken. Iedereen heel tevreden en natuurlijk ook de trainers van AV NOVA Dit vraagt dan mede om je beleid met betrekking tot trainingsfaciliteiten te veranderen. Want anders raak je de atleten kwijt aan andere verenigingen. En de meeste atleten (zo niet alle) vinden het erg gezellig bij AV NOVA. En het is heerlijk dichtbij. AV NOVA geeft wat meer trainingsuren aan degenen, die dat willen en nodig hebben. Ik wil iedereen feliciteren met haar of zijn prestatie in Apeldoorn. En ik vind het fijn, dat AV NOVA trainers heeft, die meer tijd in al deze talenten wil steken. En die niet alle andere atleten uit het oog verliezen. Want iedereen heeft zijn eigen talenten.

U bent allemaal welkom op het zevende atletiekgala op woensdagmiddag 14 maart a.s. We starten om 14.00 uur precies en rond 15.45 uur is de prijsuitreiking. Niet te langdradig en prachtige sport voor kinderen. die 10, 11 en 12 jaar oud zijn. En die misschien de prachtige atletieksport gaan ontdekken. Deelname gaat via de basisscholen van Harenkarspel en we strijden in teams van 4 tot 6 kinderen. Ook nogmaals als reminder. Op vrijdag 30 maart a.s. is de officiële opening van de brede school in Tuitjenhorn, De Hoge Akker. Rond kwart over drie, als het programma voor de kinderen is afgesloten, kan iedereen een rondleiding door ons prachtige gebouw krijgen. Ook is er een tentoonstelling met fotomateriaal en over de school vroeger en nu.

En nu het toch een beetje op een reclamepraatje begint te lijken, nog even het volgende. Onze jaarlijkse avondvierdaagse is van maandag 23 april t/m vrijdag 27 april. Gewoon weer in de volledige week voor het feest van Koninginnedag. Dan kunt u dit even in uw agenda zetten om hier eventueel rekening mee te houden. We rekenen op veel enthousiaste wandelaars.

De mazzel,

Theo Tesselaar.

Vrijdagavondwedstrijden 2012

Speciaal voor de jeugd organiseren we een aantal onderlinge wedstrijden, beter bekend als de Vrijdagavondwedstrijden. De eerste wedstrijd is op vrijdag 13 april 2012. Een goede oefening voor het nieuwe baanseizoen. Voor de nieuwelingen onder ons: vrijdag-avond-wedstrijden zijn wedstrijden tegen je trainingsmaatjes. Iedere keer, dit is altijd op een vrijdagavond, wordt er gesprint, doe je een springnummer (hoog of ver) en een werpnummer (speer/bal of kogel). We sluiten de avond af met een 1.000/800/600 meter.

Aan deze wedstrijden zijn geen prijzen verbonden, maar gaat het erom dat je je eigen prestatie kan verbeteren. De uitslagen van deze wedstrijden komen op de website www.avnova.nl. De deelname is gratis. Aan het einde is er voor iedereen drinken. De kantine is ook open voor koffie, thee en iets lekkers.

De wedstrijden zijn gepland op:

Vrijdag 13 april 2012

Vrijdag 1 juni 2012

Vrijdag 15 juni 2012

Vrijdag 28 september 2012 De Nacht van Nova!

De trainingen gaan op deze vrijdagen niet door!



Om 18.15 uur kunnen jullie je opgeven en krijgen jullie een buiknummer. Zorg dat je er op tijd bent, dan kunnen we om 18.30 uur starten. We hopen op een zeer grote deelname van onze Nova-jeugd. Tot ziens op vrijdagavond 13 april 2012!

Ontbijtloop zondag 18 maart 2012

Zondag 18 maart 2012 organiseert de jeugdcommissie van AV Nova de Ontbijtloop. Dit is een trainingswedstrijd voor de Nova jeugd. Rondom en op de Nova accommodatie wordt een ronde uitgezet van ongeveer 1km. De pupillen (kinderen geboren in 2001 en later) lopen deze ronde één keer. De junioren (geboren in 1993 t/m 2000) lopen de ronde twee keer. Na de "wedstrijd" gaan we met alle deelnemers ontbijten in de Novakantine.



Wil je meedoen, dan moet je je vóór woensdag 14 maart opgeven bij sylviagroen@quicknet.nl. Dit in verband met de inkoop. Zondag 18 maart kun je je vanaf 9.00 uur aanmelden en bij betaling van € 2,- krijg je je startnummer. Om 9.30 uur beginnen we met de gezamenlijke warming-up. Daarna zal het startschot klinken. We zouden het leuk vinden als de deelnemers in hun pyjama aan de start verschijnen. Dus: Ontbijtloop zondag 18 maart aanvang 9.00 uur; Kosten € 2,-. Opgeven voor woensdag 14 maart per mail bij: sylviagroen@quicknet.nl

Pupillencompetitie 12 mei 2012 bij AV Nova!

Vorig jaar hebben we voor het eerst een pupillencompetitie mogen organiseren op onze kunststofaccommodatie. Voor zo'n wedstrijd heb je heel veel vrijwilligers nodig. En die hadden we vorig jaar ook, mede ook dankzij de enthousiaste junioren. De wedstrijd was ondanks de regenachtige ochtend een groot succes. Zowel deelnemers, vrijwilligers en publiek hebben een gezellige dag gehad. Voor dit jaar hebben we ons weer ingeschreven en wij mogen de pupillen competitie wedstrijd op zaterdag 12 mei organiseren. Hopelijk kunnen we weer rekenen op onze vele vrijwilligers en onze junioren. Wilt u ook meehelpen op deze dag, geef u dan op bij nelina@kpnplanet.nl.

Clubkampioenschappen cross zondag 25 maart 2012

Zondag 25 maart 2012 organiseert AV Nova de clubkampioenschappen cross voor de jeugd en de senioren/masters. De aankondiging staat elders in dit blad.

De Nova jeugdleden krijgen een startnummer thuis in de brievenbus. Heb je per ongeluk geen startnummer ontvangen dan kan je dit zondag 25 maart melden en dan krijg je alsnog een startnummer. Dit geldt ook voor vriendjes/vriendinnetjes, broertjes/zusjes die niet lid zijn. Zij mogen meedoen, maar doen niet mee voor de prijzen.

Sponsoractie 2012

Dit jaar houdt de Deen weer een sponsoractie. In 2008 (horden) en 2010 (kamp) mochten we meedoen. Ook dit jaar hebben we ons weer ingeschreven en eind januari hoorden we dat we dit jaar weer mee mogen doen! Voor welk doel willen we sparen?



Een aantal van onze enthousiaste junioren helpen al een poosje bij de trainingen van de jongere Nova jeugd. Nu wilde het bestuur van Nova deze junioren een cursus aanbieden voor assistent jeugd trainer. Na een heel geregeld is het uiteindelijk gelukt. Zes jeugdleden en een ouder zouden de cursus gaan volgen. Nu bleek dat er ook een behoorlijke eigen bijdrage aan de cursus verbonden was. Het Novabestuur heeft besloten om deze kosten op zich te nemen. Het gaat tenslotte ook om onze toekomst. Wij willen het geld van de Deen sponsoractie gebruiken voor scholing van onze (toekomstige) trainers. We hopen dat jullie dit net als het bestuur een goede invulling vinden en ons willen helpen zoveel mogelijk sponsormunten te sparen en in de koker van Nova bij de Deen in Warmenhuizen te gooien. Er zal ook in de Novakantine een bus komen om de munten elders gekregen te verzamelen, zodat we ook deze munten in onze buis in Warmenhuizen kunnen gooien.

Je krijgt de munten bij speciale actie producten en ook bij een bepaald bedrag.

De actie begint begin april. Vraag vrienden/kennissen/familieleden om de munten voor Nova te sparen! We zullen ook onze vereniging bij de Deen promoten. Hierover horen wij nog meer.

Agenda Nova-evenementen 2012:

Woe 14 maart	Indoor Atletiek gala voor de groepen 7/8 van de basisschool Harenkarspelhal
Zo 18 maart	Ontbijtloop Nova jeugd wintercompetitie Novabaan
Zo 25 maart	Clubkampioenschappen cross jeugd en senioren/masters
Ma 26 maart	Jaarvergadering Novakantine aanvang 20.00 uur
Vrij 13 april	Vrijdagavondwedstrijd Novabaan
Zo 15 april	Jun B competitie in
Za 21 april	Jun C/D competitie in
Ma 23 t/m 27 april	Wandelvierdaagse Novabaan
Woe 25 april	Scholieren veldloop Novabaan
Zo 6 mei	Jun A competitie in
Za 12 mei	Pupillen competitie bij Nova!!!!
Zo 13 mei	Jun B competitie
Za 26 mei	Jun C/D competitie
Vrij 1 juni	Vrijdagavondwedstrijd Novabaan
Vrij 1 t/m zo 3 juni	NK junioren
Za 9 juni	Pupillen competitie in Den Helder/ Rabobank sponsortocht
Zo 10 juni	Jun A competitie
Vrij 15 juni	Vrijdagavondwedstrijd Novabaan
Za 23 juni	Jun C/D competitie
Za 30 juni	Pupillencompetitie in Heerhugowaard
Zo 8 juli	Clubkampioenschappen voor de jeugd Novabaan (ook junioren A/B)
Za 1 sept	Verlichtingsloop Warmenhuizen
Za 15 sept	Finale pupillen competitie
Vrij 28 sept	Nacht van Nova Novabaan
Zo 4 nov	Boerenkoolloop Novabaan
Zo 23 dec	Bosloop in Schoorl

Pietpraat

Ja, weer aan het werk voor de tweede uitgave van Noviteit We begonnen het jaar al goed met assistentie bij de halve marathon van Egmond. Weer een prachtig evenement en zoals al vele jaren mochten we aan de finish weer sportdrink, een medaille en een poncho uitreiken. Heel dankbaar werk, iedereen is blij de loop volbracht te hebben. Velen steken hun hoofd al vooruit om de medaille omgehangen te krijgen. Dit geeft soms wel wat oponthoud in de fuik, maar zegt wel iets over de sfeer. De clubkas wordt zo ook nog weer wat gespekt. Zijn er meer mensen die willen helpen, geef je dan tijdig op bij onze secretaresse want ik neem aan dat we volgend jaar weer met een ploegje gaan. De week erna onze tweede bosloop in Schoorl. De opkomst viel ook deze keer niet mee. Veel hulpen in touw om alles goed te laten verlopen, is dat het wel waard?



Ik weet wel, alle beetjes helpen, maar het is wel eens goed om de inspanningen tegenover de baten te zetten. Ik neem aan dat het bestuur zich hierover nog wel zal buigen. Het volgende evenement waar ik en veel Novaleden bij betrokken waren was de Groet uit Schoorl Run. Mijn aandeel hierin is de organisatie van de scholierenloop. Een aardige klus die ook nu weer veel basisschool leerlingen trok. Bijna 400 deelnemers. Vooral bij de scholen in Schoorl en Groet leeft deze loop en wordt ook gestimuleerd door de leerkrachten. Dit blijkt ook uit de uitslag. In het individuele

klassement zijn er veel ereplaatsen voor leerlingen van de scholen uit Warmenhuizen, maar bij het schoolklassement was Teun de Jager eerste en de Petruschool tweede. Dit komt omdat ze in alle leeftijdsgroepen met meerdere deelnemers goed scoren. Jammer dat de Barbaraschool uit Tuitjenhorn geen medewerking meer verleende bij de collectieve inschrijving via de school. Toch waren er nog wel wat deelnemers welke via de familie Dekker inschreven. Een goed initiatief, zo kan het ook.

Verder hebben we met een ploeg weer geholpen bij het inpakken van de startnummers. Dat ging dit keer weer sneller als andere jaren omdat de chip is afgeschaft dus deze hoefde niet meer in de enveloppe gestopt te worden. Er zit nu iets verwerkt in het startnummer. De techniek gaat steeds verder. We hebben er inmiddels de eerste werkochtend weer opzitten. Veel was er nog niet te doen en dat was maar goed ook want de groep was niet groot deze keer. Drie man wisten de accommodatie te vinden, dus we liepen elkaar niet in de weg. De berging opgeruimd, de polshooginstallatie wat geordend en uitgebreid koffie gedronken. De volgende keer zal er wel meer te doen zijn, want ook begint het onkruid dan wel weer te groeien en dat moet in de kiem gesmoord worden. Dan heb je het later wel wat gemakkelijker.

In de vorige Noviteit las ik de prestaties, geïllustreerd met foto's, van Dirk Jan op het WK 20-kamp in Lisse. Ga er maar eens aanstaan, 20 onderdelen afwerken in twee dagen en dan als laatste onderdeel nog 10 km. hardlopen. Met als bijzondere prestatie op die afstand ook nog een p.r. vestigen. Dirk Jan is een trouwe bezoeker van de trainingen en dat werpt zijn vruchten af zoals uit deze prestatie blijkt. Daarnaast is hij ook nog beschikbaar als invaltrainer en heeft goede ideeën voor de polshooginstallatie. Met name wil het doek er nogal eens afwaaien en als het dan gaat regenen landt je op een nat kussen. Niet zo prettig. Daar heeft hij iets op gevonden.

We gaan het nieuwe baanseizoen weer beginnen met hopelijk goede prestaties in de diverse competities. Naast de wedstrijden zijn er ook nog weer andere activiteiten waar we ons gezicht laten zien. Denk maar aan de fietstocht van de Rabobank en de Deenactie. Met deze evenementen hopen we de club en de penningmeester financieel wat te ondersteunen. Als er een beroep op jullie wordt gedaan doe dan enthousiast mee. Ik ben aan het eind van mijn Latijn. Tot de volgende keer,

Groeten,
Piet van der Welle

Ijspret

Donderdag 2 februari 8.15 uur. Met een ploegje Novavutters en vutteressen op weg naar de locatie van Le Champignon op de Beverkoog. Samen met nog vele andere vrijwilligers van de Stichting marathon Schoorl worden dan de startnummers met folders, buskaarten enz. in de juiste enveloppen gedaan klaar voor de verzending van de deelnemers(sters) voor de start van de Groet uit Schoorlrun. Het is eenvoudig werk maar je moet niet teveel om je heen kijken naar het vrouwelijk schoon, want dan gaat het gegarandeerd fout en moet je de juiste envelop weer uit de bak opzoeken om te corrigeren.

We doen dit al een aantal jaren en het is goed toeven bij de koffie van Chiel met de onovertroffen cake van onze enigste echte cakenbakster van Nova: NELINA. Applaus hiervoor! Omdat het al pittig had gevroren werden er tussen de bedrijven door al plannen gesmeed voor een schaatstocht de volgende dag. Taxen, altijd een van de eersten op dit gebied, paste hiervoor. 'Jullie gaan je gang maar, ik heb vorig jaar mijn portie al gehad met die malligheid, je ken beter gaan skossetrappen.' "Skossetrappen, wat is dat eigenlijk?", vroeg een van die jongedames, "Is dat een soort gebak ofzo?" Nou nee, dat doe je als het ijs nog niet echt betrouwbaar is op slootjes waar niet geschaatst wordt. Vroeger na schooltijd een prachtig vermaak. Je neemt dan een lange aanloop en met een ferme afzet vanaf de kant, probeer je naar de overkant te glijden met je afgesleten klompen. Heel spannend en je komt altijd wel met een natzoik thuis.

Maar goede raad is duur. Er moest natuurlijk geschaatst worden de volgende dag door enige prominente Novaleden en wel in de Eilandspolder. De eerste wat onvaste streken worden gezet, het geeft een machtig gevoel en de euforie neemt toe. Wie doet je wat, mooier is er niet op dat moment. Maar de veilige voorzichtigheid, die deze opa's altijd aan hun kinderen en kleinkinderen overdroegen, is volledig uit het zicht verdwenen. Met forse klappen en lange halen vlogen ze over de licht besneeuwde ijsvloer. De adrenaline gierde door het lijf, totdat het noodlot toesloeg.



Hevig gekraak, hoge snelheid, er was geen houwe an. De mannen knalden letterlijk en figuurlijk door het ijs en zakten tot hun nek in de stinkende, venige prut. Kleumend en klappertandend kropen ze bliksemsnel de kant op, terug naar de auto en op weg naar huis, waar zij met knikkende knieën bedeesd en deemoedig verslag uitbrachten van deze hachelijke onderneming. "Eigen schuld", zeiden de echtgenotes, "We hebben nog zo gezegd dat het niet verantwoord was, maar luisteren, ho maar!" "Ja, ja, dat weten we zelf ook wel." klonk het ietwat geïrriteerd. Maar we zijn er nog niet, het ergste moet nog komen. De stank die de mannen verspreidden, was bij het ondraaglijke af.

Ja, dat komt door het milieubeleid tegenwoordig. Vroeger werd er altijd gebaggerd en had je schone sloten, maar nu is alles prut daar kunnen wij ook niets aan doen. Tatata-tatata de ringtone met de 5de symfonie van Beethoven, schalt door huize de Zonkant in Kalverdijk. "Ja Tiny, met Loes, hoe is het bij jullie?" "Nou de schaatskleden van Jan hangen stijf bevroren aan de lijn, hij heeft zich al drie keer gedoucht, maar die prutlucht hangt nog steeds om hem heen. Zo wil ik hem vannacht niet naast me hebben." "Ja, bij Louis is dat ook zo en hij zegt dat het wel een paar dagen kan duren voor die lucht helemaal uit zijn lijf is. Wat moeten we daar nou mee an? Het gaat ook nog in je beddengoed zitten!" "Nou," zegt Tiny; "ik heb wel een oplossing. We gooien een paar ouwe slaapzakken in de logeerkamer, daar moet hij het maar mee redden. En als de lucht geklaard is kan alles zo de vuilnisbak in." Het gerucht gaat dat dit alternatief diverse dagen duurde. Wel sneu voor deze mannen, die altijd en overal voor alles hun stinkende best doen!

Groetjes Dick Smit

Notulen leden vergadering 4 april 2011

Aanwezig is complete Nova bestuur. En 26 leden.

Opening

Jos de Groot opent de vergadering en zet gelijk Dirk-Jan Giskens en Willem Schoone in de bloemetjes omdat zij bij de masters NK een 1e plaats hebben behaald.

Notulen

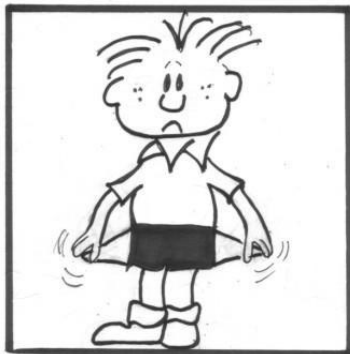
De notulen van de vergadering 29 maart 2010 zijn goedgekeurd.

Ingekomen stukken en mededelingen

Het woord wordt aan Joop Nota gegeven, zij zet Marjan en Peter Robert in de bloemetjes/cadeaubon omdat zij al 25 jaar het NOVA-weekend organiseren en al 10 jaar de wintersport Dit tot ieders tevredenheid. Marian bedankt ons. Ze overwegen eventueel om er mee te stoppen maar door de goede band met de Nova leden blijven ze doorgaan. En wij zijn daar heel blij mee.

Jaarverslag door diverse commissies

- Sylvia, secretariaat vertelt de hoogtepunten van het afgelopen jaar.
- Louis Suiker meldt dat de kantine commissie een enthousiaste groep is. Als de commissie aanwezig moet zijn krijgen zij de data door.
- Piet Meyer van de materiaal-baan commissie vertelt dat het horde hok af is, 1x in de 2 weken doen ze groenonderhoud en met de zonwering van de kantine zijn ze bezig.
- De baanwedstrijden commissie werkt veel samen met de jeugdcommissie. Het Schadebergcircuit had een lage opkomst 60 mensen, maar er was ook op deze avond een voetbalfinalewedstrijd. Dit kan eventueel de oorzaak geweest zijn.
- De clubkampioenschappen van de senioren zouden beter bezocht kunnen worden maar degenen die er zijn doen hun best en het is sportief en gezellig.
- Van de jeugdcommissie neemt Nelina het woord. Er is 5x vergaderd en er is een kamp georganiseerd. Verder waren er de jeugdwedstrijden, de zomer- wintercompetitie naast de KNAU wedstrijden. Het NOVA kamp was goed geslaagd ook dankzij de Deenactie waar iedereen zich voor heeft ingespannen. En er zijn een paar pieten langs geweest bij de jongste jeugdleden.
- Het bestuur bedankt de commissies voor hun inspanningen van het afgelopen jaar en wenst ze veel succes in het nieuwe jaar.



Verslag kascommissie

Verslag van de kascommissie kwam van Joke Kramer en Rob Duvivier zij meldden dat alles er goed uitzag en het jaarverslag kascommissie wordt goedgekeurd.

Financieel jaarverslag

Het financieel jaarverslag heeft Yvonne verteld. Marianne Robert biedt haar hulp aan zodat we op een scherm kunnen zien wat de begroting 2010 was en of de begroting juist was.

Er zijn verschillende mogelijkheden om het tekort weg te werken.

1. Contributieverhoging
2. Meer wedstrijden
3. Verhoging van de inschrijving avondvierdaagse

- Aan de nieuwe situatie moet iedereen nog even wennen. "Vroeger" kwamen inkomsten rechtstreeks de kas in van NOVA, nu komt er veel binnen bij de kantinecommissie en bij de stichting.
- De administratiekosten van de bond zijn hoog.
- We hebben meer wedstrijdleden.

Toch is de begroting van 2011 sluitend.

Benoeming kascommissie

Voor de 2e maal is Joke Kramer benoemd voor de controle van de kas, 2011. Theo Tesselaar is voor de 1e maal gekozen om de kas van 2011 te controleren.

Jaarverslag van de Stichting

Nico Groot doet verslag namens de stichting. Nico geeft het financieel verslag, de balans van 2010 en de begroting 2011. Nico wordt hiervoor bedankt. De stichting is een zelfstandig orgaan en hoeft dus niet per sé verantwoordelijkheid af te leggen aan de vereniging. Toch fijn dat ze dit gedaan hebben.

Aftredend en herkiesbaar

Louis Suiker en Nelina Bruin zijn aftredend, zij worden door de vergadering herkozen.

Rondvraag

- Kees van Wijk heeft een vraag over de verkeersregelaars cursus. De cursus gaat via de politie. Als je een evenement organiseert kun je bij de politie vragen om een cursus. Dit moet elke keer opnieuw.
- Marian Robert vond de vrijwilligersdag top.
- Mathijs vraagt hoe het staat met de NK-veldloop. Helaas heeft de Atletiekunie besloten om deze per regio aan te wijzen voor drie jaar. Maar deze blijft nog in het zuiden.
- Van het NK-op de baan hebben we nog niets gehoord, deze wordt wel per jaar toegewezen.
- Jan Berkhout geeft aan dat de witte rand van de baan soms los ligt. De baancommissie gaat hier (5 april) gelijk naar kijken
- Het wordt op prijs gesteld dat er koffie en thee wordt geschonken na de trainingen.
- Piet van der Welle merkt op dat de kleedkamer op een krachthok begint te lijken. Peter Robert wil ook graag de kleedkamer terug.
- Op dit moment komen er niet meer krachtmaterialen bij in de kleedkamers. (het is in de winter wel fijn dat er binnen aan kracht gedaan kan worden)
- Nel Meyer wil graag hulp voor de kantinecommissie.

Sluiting

Om 21.30 uur wordt de vergadering gesloten.
Vastgesteld in de vergadering van 26 maart 2012

Voorzitter; Jos de Groot
Secretariaat; Sylvia Groen

De pupillencompetitie

In deze Noviteit staat weer een uitnodiging om deel te nemen aan de pupillencompetitie. Deze uitnodiging is voor alle pupillen, van de mini's tot aan de A2's. Je hoeft echt geen wedstrijdervaring te hebben om mee te doen.

Hoewel het wel om een competitie gaat, gaat het zeker niet uitsluitend om het winnen. Je hoeft dus echt niet heel erg goed te zijn om mee te kunnen doen. Het is juist heel leuk om op deze wijze in aanraking te komen met een aantal verschillende onderdelen van de atletiek en dat op een andere manier dan je gewend bent op de trainingen.

We proberen zo'n competitiedag met alle deelnemers (en hun ouders) als groep op te trekken, althans met diegenen die dat willen. Niets moet! De deelnemers worden in hun eigen groepen (minipupillen, pupillen C, B, A1 en A2) begeleid door een van de ouders. Niemand wordt aan zijn of haar lot overgelaten. Dat maakt het ook vaak een erg gezellige dag. Speciaal voor de nieuwkomers, maar zeker ook voor al de pupillen die al een tijdje meedraaien: Doe mee met de pupillencompetitie!



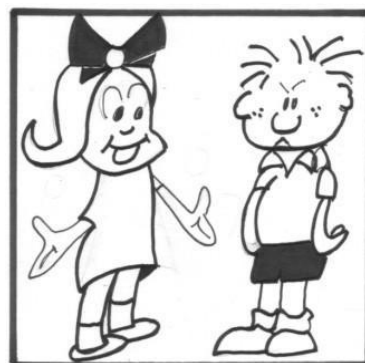
Namens de Jeugdcommissie Cor Wabeke

Uitnodiging algemene ledenvergadering

Op maandag 26 maart 2012 wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om 20.00 uur. Uiteraard is deze vergadering in ons eigen clubgebouw.

AGENDA

1. Opening
2. Notulen van de vergaderingen van 4 april 2011
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Jaarverslag secretaris
 - Kantine commissie
 - Materiaal- baan commissie
 - Baanwedstrijden commissie
 - Jeugd commissie
5. Verslag kascommissie
6. Benoeming kascommissie
7. Financieel jaarverslag 2011
8. Begroting 2012
9. Contributieverhoging
10. Verslag stichting
11. Bestuursverkiezing:
 - Periodiek aftredend en herkiesbaar: Rene de Nijs
 - Periodiek aftredend en herkiesbaar; Piet Meyer
 - Helaas niet herkiesbaar; Theo de Nijs
12. Rondvraag
13. Sluiting



De stukken op deze vergadering betrekking hebbende liggen voor de leden vanaf 15 maart 2012 ter inzage bij secretaris Sylvia Groen, Dergmeeweg 61 te Warmenhuizen.

Duintrainingen 2012

Zoals het er nu naar uit ziet worden vanaf dinsdag 1 mei de hardlooptrainingen weer in de duinen van Schoorl gehouden. Vertrek om 19.30 uur precies onderaan de Zeeweg. Er is op de dinsdag dan geen baantraining meer. De periode duurt, naar verwachting, tot medio september.

De definitieve data worden bekendgemaakt via www.avnova.nl ; nieuwsbrief en e-mail.

Jan en Peter



Voorjaarswandeling.

Deze is op zondag 6 mei as. Gekozen is voor natuurgebied Het Twiske. Afstand is 20,5 km.

De route loopt langs de Twiske, rondom de Stootersplas, langs De Vennen. Neem vooral je verrekijker mee! Onderweg is na ongeveer 5 km horecagelegenheid (Paviljoen 't Twiske of het Bezoekerscentrum).

Graag van te voren opgeven i.v.m. de organisatie van het vervoer.

Peter, Marian. Tel. 0226 393338 of e-mail: peter_marian_robert@planet.nl



Wandelboekjes

Regio Noord Holland van de KNBLO, De Noord Hollandse Wandelsport bond en Wandelkring Noord Holland hebben gezamenlijk een boekje uitgegeven waarin alle wandeltochten in Noord Holland zijn opgenomen. Wij zijn in het bezit van 20 exemplaren. Kosten zijn € 1,-. Als je een exemplaar wilt hebben laat het dan weten.

Peter, Marian

Achternvolgingsloop 11 maart in Groet

Verzamelen om 10 uur bij Pim en Emmie, Reigerweg 12, Groet. Eerste start is om 10.30 uur. Na afloop koffie drinken bij Pim en Emmie. Bij voorbaat hartelijk dank voor jullie gastvrijheid!

Peter, Marian



Brunch na afloop van de clubcross

Op zondag 25 maart wordt de clubcross georganiseerd. De loop maakt onderdeel uit van de wintercompetitie 2011-2012. Voor de organisatie van de cross verwijzen we naar elders in de Noviteit. Aansluitend is een brunch, kosten zijn € 3.00.

Graag van te voren opgeven i.v.m. de organisatie van de brunch.

Peter, Marian. Tel. 0226 393338 of e-mail: peter_marian_robert@planet.nl

Novaweekend 20 t/m 23 april

Er hebben zich bijna 30 Novaleden opgegeven voor het weekend naar Otterlo op de Veluwe. Er vertrekt al een groepje op donderdag op de fiets, en tevens op vrijdag (racefiets). Afstand is ongeveer 140 km. Ook op de terugweg gaat weer een groepje (op maandag) op de fiets naar huis. In Otterlo wordt zowel hard gelopen als gewandeld/genordict en natuurlijk gefietst. Kosten zijn € 90- all in, met uitzondering van diner zondagavond. Er is nog voldoende ruimte om mee te gaan.

Peter, Marian

Pupillencompetitie 2012



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

- Pupillen C (geboren in 2004)
- Pupillen B (geboren in 2003)
- Pupillen A (geboren in 2001 en 2002)

Ook minipupillen (geboren in 2005) mogen meedoen. Zij doen mee met de pupillen C.

De competitie bestaat uit 3 voorronden welke worden gehouden op:

1. Zaterdag-12 mei bij NOVA
2. Zaterdag -9 juni -bij AV Noordkop in Den Helder
3. Zaterdag-30 juni -bij AV Hera in Heerhugowaard

Op basis van de beste twee resultaten kan er eventueel mee worden gedaan aan de finale, die is op 15 september bij AV Castricum.

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

Opgave kan bij voorkeur per Email, coryvo@quicknet.nl, telefonisch mag ook, telefoon: 0226-395688, of, als derde mogelijkheid, door onderstaande strook in te vullen en in te leveren bij Cor Wabeke, Leeuwerikstraat 1 te Warmenhuizen. Communicatie per Email verdient écht de voorkeur daar ik dan ook alle informatie vlot per mail kan versturen.

Opgeven kan tot ca. 10 mei. De vereniging betaalt het inschrijfgeld van 3,50 euro. Geef daarom bijtijds aan als je niet mee kunt, dit scheelt de vereniging geld. Als je binnen 1 week vóór de wedstrijd afzegt (behalve in geval van overmacht) zal je worden gevraagd de kosten, die dan al zijn betaald, terug te betalen aan NOVA.

Voor vervoer/ begeleiding doen wij een beroep op de ouders. Geef op de mail s.v.p. aan of je kunt rijden en/of een groepje begeleiden. Opgeven daartoe kan ook op de aanmeldingsstrook. Als iedereen minimaal een datum opgeeft om te rijden/begeleiden, dan kunnen we tot een redelijke verdeling komen. De wedstrijden beginnen om 11.00 uur. De eindtijd is afhankelijk van de organiserende vereniging. Informatie over de pupillencompetitie kunt u vinden op www.atletiekcompetities.nl

Aanmeldingstrook (inleveren: Cor Wabeke, Leeuwerikstraat 1, email: coryvo@quicknet.nl, , telefoon 0226-395688)

Naam:.....

Adres:.....

Woonplaats:.....

Telefoonnummer:.....Email adres:.....

Geboortedatum:.....

	Doet mee	Rijden	Begeleiden
Zaterdag 12 mei in Warmenhuizen	0	0	0
Zaterdag 9 juni in Den Helder	0	0	0
Zaterdag 30 juni in Heerhugowaard	0	0	0

NK indoor, CD-Junioren

Op zaterdag 21 en zondag 22 januari, deden maar liefst 10 Nova atleten mee aan het Nederlands kampioenschap Indoor in Apeldoorn. Hieronder schrijven zij hun ervaringen:

Bregje Dekker (Meisjes junioren D1): zaterdag 21 januari ging ik al vroeg naar Apeldoorn naar het NK indoor. Ik was geplaatst voor het verspringen. Al weken hebben we samen met Maaïke getraind voor deze dag. In een speciale hal onder het stadion moest je de warming up doen. Daar mochten alleen de trainers en atleten komen. Maaïke en Kiki gingen om de beurt met ons mee om ons voor te bereiden op de wedstrijd. En om ons af te zetten bij de call room. Van daaraf moest ik het zelf doen en was je alleen met de atleten. We werden naar het onderdeel gebracht en kwamen het grote stadion binnen. Ik keek meteen waar iedereen zat op de tribune maar ik hoorde ze al schreeuwen toen ik binnen kwam lopen. Echt kicken hoor!

Ik mocht maar 1 keer inspringen. Daarna begon de wedstrijd. Wij, de meisjes D1 waren in 2 groepen verdeeld en de beste springers kwamen in de finale die later op de dag gesprongen werd. Mijn eerste sprong was ongeldig. Jammer want deze was echt ver. Daarna 2 sprongen goed 3.74. Ik kwam niet goed uit bij de balk. Echt balen. Geen pr! Ik was niet verder in de wedstrijd. Ik vond het ook erg spannend allemaal. Maar Maaïke zei voordat ik begon: "Geniet ervan" want het is een mooie ervaring. Het was ook een leuke dag en toch goed dat je op een NK staat. Ik heb daarna iedereen aangemoedigd. We gingen pas rond 19.30 naar huis.

Martijn Kroes: Ik mocht afgelopen zaterdag meedoen aan het NK atletiek. Ik had me als 4e geplaatst voor het onderdeel hoogspringen. Toen ik had ingelopen, ging ik naar de call room, dat is een kamer waar je moet wachten voor dat je gaat beginnen. Toen ik moest beginnen begon ik op 1.30 meter en ik heb uiteindelijk 1.45 meter hoog gesprongen. Ik ben hiermee uiteindelijk 6e geworden. Ik vond het super leuk en hoop volgend jaar weer mee te kunnen doen!
Groeten, Martijn Kroes.



Ook Vincent Fontaine deed mee, bij het verspringen JD2. Net als bij Bregje was ook zijn eerste sprong ongeldig. En als je dan helemaal in Apeldoorn, in zo'n groot stadion staat en je weet dat je nog maar 2 sprongen mag maken, dan wordt het best lastig. Helemaal tevreden was hij dan ook niet met zijn 4.19 meter, maar trainster Maaïke verzekerde hem dat hij deze ervaring toch maar mooi mee neemt en dat er ongetwijfeld nog meer kansen komen in de toekomst.

Teun Beers (junioren D1): We gingen met mijn vader, moeder, broertje, zus en ik naar Apeldoorn en om ongeveer 13.30 uur kwamen we daar aan. Bastiaan was toen net bezig met hoogspringen. Ik keek mijn ogen uit, want het was een heel mooi en groot stadion. Om ongeveer 14.45 gingen Maaïke en ik naar de warming-up ruimte. Daar hebben we de warming-up gedaan. Om 15.40 ging ik naar de call-room; ik was heel zenuwachtig. Ik liep de 1000 meter en ik moest al in de eerste serie, dat had ik niet verwacht, want ik zou eigenlijk in de laatste serie zitten. Ik had een hele slechte start, want er liep een jongen voor me langs, daardoor moest ik heel erg inhouden. Toen haalde ik de meeste jongens in en liep ik achter de nummer 1 aan. Ik hoorde Maaïke en mijn moeder me aanmoedigen. De eerste ging ik ook voorbij en toen nam ik een grote voorsprong. Ik werd eerste in mijn serie in een tijd van 3.17,10. Dat was meer dan 7 seconden sneller dan mijn oude persoonlijk record. Toen moest ik de andere drie series afwachten. In de serie na mij waren er al meteen twee die een snellere tijd liepen dan ik. In de twee series daarna liep er niemand meer sneller dan ik. Ik was derde geworden. Ik kreeg een mooie beker. We hebben een prachtige dag gehad!
Teun

Ook bij het hoogspringen meisjes D2 weer een Nova atlete: Amber Hurkmans. Ze sprong alle hoogtes tot en met de 1.45 meter in 1 poging. Helaas lukte het haar niet om de 1.50 meter te bedwingen. Met de lat op ooghoogte, in de wetenschap dat ze al een nieuw PR had gesprongen, en met publiek en trainster op afstand op de tribune, was het een te grote opgave geworden. Na het maximaal aantal weigeringen werd ze hier uitgeschakeld. Maar uiteraard is ze terecht dolblij en trots met de 3e plek, die ze door haar efficiënte manier van springen had bereikt.

Mijn NK (Carlien Wabeke, meisjes junioren D2):



Toen ik het gebouw binnen kwam, had ik gelijk het gevoel van "WOW", wat is het hier groot en mooi.

Er is een hele mooie inloop baan, onder het stadion. Op de inloopbaan mogen alleen de atleten en hun trainers komen. 20 minuten voor dat je je onderdeel moet doen, moet je naar de call-room, zonder je trainer, helemaal alleen met de andere atleten. En daar sta je dan te wachten. (ik heb daar uiteindelijk bijna een uur gezeten). Toen ik aan de beurt was om te starten, en de trap op, het stadion binnen liep, voelde ik een grote kick en die bleef ik vasthouden. En als je ouders en de supporters je dan zien, daar vanaf de tribune en dan roepen en juichen ze superhard en dan krijg je

er nog meer zin in. Ik had me als 12e geplaatst, met mijn PR van 3.24 sec. op de 1000 meter. Ik liep in de 1 na laatste manche en werd daar 2e. De laatste manche bleek de snelste en uiteindelijk ben ik als 6e geëindigd, met een tijd van 3.16.58: een nieuw PR dus!

En als je dan eenmaal klaar bent met je onderdeel en je loopt weer naar beneden en dan weer naar de tribune (wel veel trappen, als je net de 1000 mtr hebt gelopen), dan word je daar met open armen ontvangen, door je clubgenoten en hun ouders en natuurlijk: Maaïke en Kiki!

Op zondag kwamen de C junioren aan de start. Ook zij werden door Maaïke en Kiki (die de nacht in de bruidssuite van een hotel in Apeldoorn hadden doorgebracht) ondersteund.

Kirsten Blom: Na ongeveer 2 weken extra hard te hebben getraind was het weer zo ver, het NK. Na 2 uur in de auto te hebben gezeten, kwamen we eindelijk aan in het indoor atletiek centrum in Apeldoorn. Ik was wat vroeg, waardoor ik niet meteen hoefde in te lopen maar nog even tijd had om te kijken. Na een tijdje moest ik me omkleden en beginnen met inlopen, hierbij hielp Maaïke mij. Ongeveer een kwartiertje voordat de rondes zouden beginnen moest ik naar de callroom. Ik hoefde niet zo lang te wachten, maar even goed werd ik steeds maar zenuwachtiger. Toen ik eindelijk aan de beurt was, was het wel heel erg leuk om boven aan de trap te staan, in de hal, met al het publiek om je heen enzo. Toen moest ik beginnen met lopen, het ging allemaal heel erg snel maar het was ook geen lange afstand. Het ging erg goed, 4e geworden, maar wel mijn tijd verbeterd. Hierna moest ik weer helemaal buiten adem terug lopen naar de callroom, maar het was wel echt een super ervaring! Jammer dat dit mijn laatste jaar was, anders had ik het zo volgend jaar weer gedaan!

Ook op zondag was Marco Schaap (JC2) deelnemer bij het kogelstoten. Met 9.83 meter eindigde hij net niet bij de eerste 10. Bij het hoogspringen was uiteraard ook Linda Hurkmans weer actief bij de meisjes C2. Zij sprong haar sprongen tot en met de 1.50 meter foutloos. Helaas lukte het niet om de 1.55 meter te halen. Zij eindigde op een zeer verdienstelijke 4e plek

Voor deze fantastische prestaties willen we toch even de trainsters Kiki en Maaïke bedanken. Niets was te gek. Er werd veel extra getraind, schema's gemaakt en iedereen kreeg de nodige aandachtknuffels en aanmoedigingen. Op de wedstrijd (zaterdag en zondag) hadden jullie het druk om iedereen op tijd in te laten lopen daar waar wij als ouders boven moesten blijven gingen jullie mee om de warming up te doen. Zenuwslpend en veel stress. Jullie wisten dit enigszins te doorbreken. Op tijd naar de Call room en daar vandaan moesten de atleten het zelf doen.



Van links naar rechts: Martijn Kroes, Vincent Fontaine, Bregje Dekker, Carlien Wabeke, Teun Beers en Amber Hurkmans

Op de tribune op grote afstand van de baan werden de atleten alsnog gecoacht en aangemoedigd. Zij zochten ook regelmatig oogcontact met Kiki en Maaïke of er een voetje bij moest of juist een paar passen minder, of juist nu versnellen of toch nog even wachten. Dit leverde zoals jullie hier boven zien geweldige prestaties op. Trots en kippenvol! Geweldig wat een mooie dagen met positieve sport. Een hele ervaring voor alle atleten en ouders. Kiki en Maaïke helemaal top en hartstikke bedankt voor jullie inzet, tijd en liefdevolle aandacht die jullie aan onze kinderen hebben gegeven tijdens het NK.

De trotse ouders

NK indoor Apeldoorn senioren



Zaterdag 25 en zondag 26 februari hebben Manon en Jim Kruiver meegedaan aan het NK indoor voor senioren. Manon wist zaterdag haar serie bij de 800 meter te winnen waardoor Manon zondag in de finale mocht starten.

Jim sneuvelde in de serie in een tijd van 1.59.62. Manon liep zondag een sterke finale bij de 800 meter voor dames. De atlete van AV Nova zag echter met vijf honderdsten het brons aan haar neus voorbij gaan. Met 2.11 00 liep zij een mooie indoortijd.

Uitslag Kaagloop

10 km Wervershoof 29 januari 2012

		Leeftijd	Punten	Tijd
1	Petra Rol	44	96,80	41,30
2	Theo Tesselaar	55	95,99	38,46
3	Ruud Doodeman	45	95,55	36,27
4	Dirk Jan Giskes	57	86,76	42,22
5	Rob van Andel	36	82,06	39,43
6	Henry Hofmann	51	81,62	43,01
7	Arie Kossen	53	81,58	43,02
8	Frans Kroes	44	78,30	42,53
9	Isabelle Brus	36	76,29	48,34
10	Tijs Hofmann	17	75,99	42,40
11	Bianca de Boer	25	74,13	48,33
12	Marieke Brakkee	50	44,04	61,06

NK Apeldoorn: Novablauw op het podium

We gingen met zijn drieën heen Bastiaan Lisa en Ik, (Marion) Het was gemakkelijk te vinden en het is een enorm gebouw. Nadat we de ingang hadden gevonden gingen we trap op om aan te melden en nummer op te halen in de kantine. Maaïke en Kiki waren er natuurlijk al en Bregje was er ook met haar ouders. De Kroesies kwamen ook net binnen. Martijn zag er niet echt gelukkig uit. Oorzaak: Spikes vergeten mee te nemen. Al gauw konden we iets regelen, met dank aan de organisatie, zij hadden een tas met oude spikes en er was een paar dat Martijn paste. Oude punten eruit gedraaid en nieuwe erin gedraaid en Martijn kon weer lachen.

Beneden was de opwarm ruimte met een baan die onder de tribunes door loopt. Martijn en Bastiaan gingen inlopen met Kiki. Eigenlijk mag je daar niet komen maar omdat Vincent moest verspringen in de verspringbak in de opwarmruimte mochten er wel supporters bij zijn. Toen het tijd was voor Bastiaan en Martijn om naar de Call room te gaan voor hun doping controle (grapje) konden we er niet meer bij zijn en vanaf dat moment moeten ze alles zelf regelen. Normaal sta je erbij en kun je ze nog wat aanwijzingen geven maar dat was nu niet het geval. Ik had Bastiaan nog gevraagd om na elke spong ons op te zoeken op de tribune zodat we met gebaren misschien advies konden geven.

Martijn zijn groep kwam eerst boven uit de call room. Daarna Bastiaan. Nadat wij als ouders ons strategisch hadden opgesteld rondom de baan op de tribunes kon het beginnen. Ondertussen was Bregje al aan het verspringen. Bastiaan gooide met inspringen twee keer de lat eraf, dat gaat al goed dacht ik. Gelukkig had hij zelf door wat hij daar aan moest doen, Zijn aanloop naar achter. Dat werkte want hij ging foutloos over 1.25. Hij zocht ons op de tribune en we konden wat aanwijzingen geven. Maaïke stond aan de andere kant en schreeuwde zowel naar Bregje als Bastiaan en naar Martijn. Het was leuk om te zien dat Bastiaan en Bregje elkaar nog even spraken tussendoor. Volgende poging, Bastiaan stond klaar en hupsakee over 1.30. Je moet weten dit is niet goed voor je gezondheid als ouder het is eigenlijk te spannend. Je kunt er niets aan helpen, Alle pogingen gingen foutloos totdat de



lat op 1.40 kwam. Hij nam zijn aanloop en sprong maar de lat ging eraf. Op de tribune heb ik me zelf belachelijk gemaakt door naar hem te roepen en toen hij keek stond ik daar met mijn armen in de lucht te gooien zodat hij hopelijk begreep dat hij zijn armen eerst omhoog moest doen voordat hij over de lat gaat. 1.45 ging in 1 keer goed. Maaïke schreeuwde nog "Zo gaat ie goed Bastiaan en nou doorgaan. Er waren nog drie jongens over dus Maaïke zei "wat er ook gebeurt hij in ieder geval 3e.



De andere 2 jongens gingen er niet foutloos over "op 1.45 ze hadden 2 pogingen nodig. Allebei een kop groter dan Bastiaan. Bastiaan was als eerste weer aan de beurt de lat lag op 1.50. Dit is zo spannend.

De eerste poging gooide hij de lat eraf, jammer man. De andere twee overgebleven atleten ook en dat ging door tot de laatste poging. Alle drie de lat er 3 keer af.

Wat nu? We druk bezig om te redeneren welke regel er toegepast gaat worden. De laatste gehaalde hoogte 1.45 dus werd als leidraad genomen en dan wordt er gekeken wie de minste pogingen nodig had om er over te omen.

Bastiaan in 1 keer. Bastiaan was de winnaar. Toch nog maar even gewacht tot het op de uitslagen lijst stond en toen wisten we het zeker Super. Toen de jongens naar de tribune kwamen had hij een lach van oor tot oor en die heeft hij de hele middag op zijn gezicht gehad. Een dikke zoen van Maaïke en Kiki en met de vlag op de foto

Ik ben nog nooit zo zenuwachtig geweest en heb hierdoor Martijn zijn laatste poging gemist. Bregje heb ik wel zien springen maar ik kon geen goede foto's maken omdat het kogelstoot net precies in mijn gezichtsveld was. Jammer. Ik vond het een erg mooie beleving en de saamhorigheid was duidelijk aanwezig onder de ouders en atleten. Ze gingen allemaal naar de kant van het stadion om iemand van NOVA aan te moedigen. We hebben met zijn allen Teun nog aangemoedigd bij de 1000 meter erg knap want je rent nu 5 rondjes in plaats van 2 en een half. Dat betekent dat je race anders in moet delen. Teun werd 3e een geweldige prestatie

De prijsuitreiking liet lang op zich wachten die was voor Bastiaan pas om half 6. We hebben helaas Carlien niet kunnen zien. Ik heb enorm genoten en ik ben ontzettend trots op alle NOVA atleten voor wat ze die dag hebben gepresteerd. Ze hebben laten zien dat ze zelf onder druk en zonder coach op het veld hun eigen prestaties hebben neergezet of zelfs enorm verbeterd zoals Carlien 8 seconden van haar PR af!

Petje af voor iedereen. Nog een speciaal Bedankje voor Kiki en Maaïke die de hele dag in de weer zijn geweest voor onze kinderen. Enorm bedankt voor jullie inzet. Zij bleven overnachten om de dag erna weer een aantal NOVA atleten te begeleiden. Helemaal top. Op naar volgend jaar met misschien nog meer NOVA blauw.

Marion Church



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van maart en april

Maart

01 Ger Schrijver
01 Jess Massing
01 John Vader
01 Arie Durge
04 Jasper Kroes
04 Youri Dekker
05 Marian de Dreu
08 Jean-Paul Aubrun
10 Joop Kooij
12 Jeroen Gruijs
12 Ed Zutt
13 Tannes Kruijer
14 Jim Kruiver
14 Joke de Nijs
14 André Oudhuis
14 Linda Blommaart
16 Dennis Backer
20 Mandy Moerland
22 Ad Ligthart
24 Peter Brakenhoff
27 Reinier Hooiveld
28 Karin Dekker
29 Esmee Binnekamp
30 Ilse Leegwater



April

01 Christa van Driel
02 Evaline van West-Ramack
03 Esther van den Busken
03 Margret de Boer
03 Willem de Maaré
04 Jan de Nijs
05 Storm Epke

05 Jan Karsten
05 Esther Spruit
06 Sandra Jansen
08 Aris Beers
09 Ton Smits
10 Herma Hofmann
10 Pieter Dekker
11 Ineke Horio
14 Lisanne Schoone
15 Rinus Molenaar
15 Jens Pronk
15 Mireille Ligthart
16 Marianne de Groot
16 Mats Dekker
16 Sara Prins
16 Mick van der Velden
17 Louis van den Berg
17 Carlo Zutt
20 Annebeth Ligthart
22 Edith Jong
23 Janine van Baar
24 Hennie Klaver
24 Bianca de Boer
25 Thea Keijzer
26 Elly Mosch
27 Annelies Smit
28 Papijn van Perge
28 Nynke Barsingerhorn
28 Rochus van Perge
29 Antoinette Visser
30 Ron Janssen

Welkom nieuwe leden:

Mariska Barsingerhorn
Bob van Bruinisse
Jord Groot
Wilma Leek
Anja Otten
Yvonne Spaans
Jan Wilco Wagenaar
Maria de Wit
Tineke Rozendaal
Margje Hoogeboom-Ruis
Sjef Ridder
Hans van Dijke
Rob Kruijer
Suze Dalenberg
Simone Ligthart
Co Duineveld
Loes Barsingerhorn
Pieter van der Kuijl

Wintercompetitie

Mannen

		lft	1e Kermisloop Petten 16-10	2e Boerenkoolloop 6- 11	3e Bertusloop Krommenie 20-11	4e Duinloop Castricum 4-12	5e Bosloop Schoorl 18-12	6e Oudejaarsloop Aartswoud 31-12	7e Wervershoof 29-1	8e GUS run 12-2	9e Achtervolgingslp Schoorl 11-3	10e Clubcross 25-3	Bonuspunten	Totaal
1	Henry Hofmann	51	85,73	90,48	91,45	88,84	85,26	89,91	81,62	10,00				623,29
2	Dirk Jan Giskes	57	75,87	80,84	86,25	78,06	75,58	79,44	86,76	30,00				592,80
3	Arie Kossen	53	75,03	79,82	81,46	80,41	80,24	83,05	81,58	30,00				591,59
4	Frans Kroes	44	70,72	76,28	77,27	71,09	74,71	77,60	78,30	30,00				555,97
5	Theo Tesselaar	55	81,25		89,67	92,24		90,67	95,99	21,00				470,82
6	Jos Schalkwijk	54	62,41	67,63	72,76	68,73	63,47	72,15		21,00				428,15
7	Pim vd Bulk	48	66,68	71,91	73,95	69,36	66,68	74,13						422,71
8	Rob van Andel	36	76,57	79,45		81,27	72,63		82,06	21,00				412,98
9	Ruud Doodeman	45	91,29	98,46				93,87	95,55	30,00				409,17
10	Tijs Hofmann	17		78,39				70,72	75,99	10,00				235,10
11	Hans Bader	46	93,03	97,69						21,00				211,72
12	Rick Houtenbos	46		79,19			79,49			21,00				179,68
13	Paul Blom	46		80,58			76,47			21,00				178,05
14	Piet de Waard	55	85,74	91,68										177,42
15	Ronald Vreeker	44		71,49			71,74			21,00				164,23
16	Matthijs de Groot	32		76,20				71,09		10,00				157,29
17	Johan Mink	66	52,40					60,24		10,00				122,64
18	Peter Pronk	33		80,00						10,00				90,00
19	Jean Paul Aubrun	51		89,35										89,35
20	Bas Takens	18		69,47						10,00				79,47
21	Peter Kruijer	57	63,75											63,75
22	Peter Robert	62	62,12											62,12
23	Dick Smit	68					59,11							59,11
24	Rinus Molenaar	51		49,28										49,28

Dames

1	Petra Rol	44		88,44	95,61	90,49	94,20	90,36	96,80	10,00				565,90
2	Emmie vd Bulk	48	72,33	49,44	78,85	73,17	46,39	55,54		10,00				385,72
3	Isabelle Brus	36	76,82		83,08	82,42			76,29	10,00				328,61
4	Marieke Brakkee	50	59,40	28,78	68,09	64,56	21,03	36,83	44,04					322,73
5	Nynke Barsingerhorn	34		58,69	79,79	80,29	57,46							276,23
6	Carol Rademakers	43	87,02			87,25				21,00				195,27
7	Tannes Kruijer	55	82,83	80,38										163,21
8	Nel Meijer	57	77,17				63,96							141,13
9	Bianca de Boer	25						63,08	74,13					137,21
10	Esther Ligthart	42	68,24	48,59										116,83
11	Myriam Dekker	46		62,95			52,21							115,16
12	Erna Doodeman	46	73,41											73,41
13	Margret de Boer	47	69,84											69,84
14	Renate Sijtsma	37		51,78										51,78
15	Elles.Pronk	40		40,86										40,86
16	Jolanda Dekker	38								10,00				10,00
17	Hilde Ligthart	39								10,00				10,00

Uitslag scholierenloop Groet uit Schoorl Run

Samen met Le Champion en de Stichting Marathon Schoorl organiseerde onze vereniging op zondag 12 februari weer de scholierenloop als onderdeel van de Groet uit Schoorl Run. Deze scholierenloop was voor de basisscholen uit Schoorl, Bergen en wijde omgeving. Voor onze vereniging is het



bijzonder leuk dat zoveel leden weer een prima prestatie neerzetten en in de top van het klassement eindigden.

Op het laatste moment moest de organisatie het parkoers iets veranderen in verband met de sneeuw. Hierdoor was de afstand wat korter dan vorige jaren wat ook in de gelopen tijden tot uitdrukking kwam.

De prijsuitreiking vond dit jaar ook weer plaats in de Rooms Katholieke Kerk direct na de finish. Alle prijswinnaars mochten op het altaar hun prijs in ontvangst nemen. Prachtig dat de kerk op deze wijze ook gebruikt kan worden.

Hier volgt de uitslag van de individuele prijswinnaars in de verschillende leeftijdsgroepen:

Meisjes 4, 5 en 6 jaar

1. Silje Bader	Torenven	6.10
2. Carlijn Koster	Petrusschool	6.52
3. Catelijne Jansen	d'Oosterkim	7.15

Jongens 4, 5 en 6 jaar

1. Jelanie Tuinfort	Groeterschool	6.09
2. Wout Naber	Regenboog	6.14
3. Abe Jonker	A.R. Holtschool	6.18

Meisjes 7 en 8 jaar

1. Meike Kruijjer	Barbaraschool	5.29
2. Femke Wabeke	Torenven	5.46
3. Imme Pronk	Torenven	5.57

Jongens 7 en 8 jaar

1. Bas Hoogeboom	Torenven	4.50
2. Tijmen de Bie	d'Oosterkim	5.10
3. Erik Rademakers	Torenven	5.22

Meisjes 9 en 10 jaar

1. Lisette Doodeman	Torenven	5.17
2. Linda Schipper	Doorbraak	5.17
3. Maartje Schenk	Bosschool	5.48

Jongens 9 en 10 jaar

1. Tom Hoogeboom	Torenven	4.22
2. Carlo Klaver	Doorbraak	4.38
3. Max Smit	Teun de Jager	4.52

Meisjes 11 en 12 jaar

1. Carlien Wabeke	Torenven	4.19
2. Bregje Dekker	Barbaraschool	5.03
3. Charlotte Bende	Teun de Jager	5.25

Jongens 11 en 12 jaar

1. Teun Beers	Torenven	4.14
2. Lasse Botman	Doorbraak	4.38
3. Swen Dekker	Doorbraak	4.40

Het schoolklassement geeft een ander beeld te zien. Hierin komt duidelijk uit dat de scholen uit Schoorl/Groet erg goed scoorden omdat ze in bijna alle categorieën voldoende deelnemers hadden

om veel punten te scoren. Jammer dat de Barbaraschool uit Tuitjenhorn deze keer niet meer collectief medewerking verleende aan dit evenement. Er waren nog wel een aantal inschrijvingen van leerlingen van deze school via de familie Dekker (vader en moeder van Bregje) binnen gekomen. Wellicht is het mogelijk dat er volgend jaar een andere manier wordt gevonden om mee te doen. Onze vereniging heeft ook op deze school de nodige leden en sport is ook voor de jeugd belangrijk. Gezamenlijk meedoen met een dergelijkevenement werkt zeker stimulerend.

Hier de uitslag van het schoolklassement:

1	Teun de Jager, Schoorl	2196
2	Petrusschool, Groet	2085
3	Torenven, Warmenhuizen	2020
4	d' Oosterkim, Schoorl	1961
5	Doorbraak, Warmenhuizen	1561
6	Groeterschool, Groet	1326
7	De Regenboog, Stroet	1049
8	A.R. Holtschool, Bergen	955
9	Bosschool, Bergen	671
10	Barbaraschool , Tuitjenhorn	470

Sportief wandelen, zomaar een zaterdagochtend

Zaterdagmorgen, 28 januari negen uur. Een groep van zo'n, tien sportieve wandelaars maakt zijn opwachting bij het trefpunt de 'Schoorlse Duinen' om van start te gaan. Het is een drukte van jewelste: andere loopgroepen verzamelen zich, auto's en fietsers worden geparkeerd. Elke keer is er voor ons een andere wandelroute. Dit keer richting de zogenaamde 'zwarte roetroute' bij de uitkijktoren richting Groet. Het is mistig, de temperatuur zo rond het vriespunt, maar gelukkig is er na een korte wandeling eerst een warming-up.



Het bijzondere hiervan is dat alle lichaamsdelen aan bod komen. Vanaf de voeten naar het hoofd, omdat bij het wandelen het hele lijf meedoet en niet alleen de benen. Vervolgens een aantal silly walks: gekke passen, zoals dronkemanspassen, verende lange looppassen en huppelpassen. Genoeg variatie om de echte snelle wandelpassen te oefenen met de goede looptechniek: rechtop lopen, de armen gehoekt naar achteren, de handen niet verkramppt maar sportief gestrekt naar voren en de voeten evenwijdig aan elkaar. Kortom, het echte wandelen kan beginnen. Nee, toch niet. Eerst komt er nog een 'steigeringsoefening'. Op een duinpad liggen drie verschillende gekleurde hoedjes op een bepaalde afstand van elkaar. Bij de nadering van het eerste hoedje wordt er sneller gelopen en dan bij de volgende hoedjes steeds sneller op een afstand van zo'n 200 meter. En dan rustig teruglopen om vervolgens weer hetzelfde te doen. Meestal drie maal.

Nu kan het echte snelle wandelen beginnen over een afstand van ongeveer één kilometer. Soms is er een korte en een lange route, want er zijn altijd verschillen in wandeltempo, zodat ieder op zijn eigen niveau wordt aangesproken. Afhankelijk van de tijd één of meerdere keren. Ondertussen wordt er evengoed heel wat afgepraat: komende zondag weer een onderdeel van de wintercompetitie van Nova, de Groetuitschoorlrun, (ja, ook voor de hardlopers is het sportief wandelen een goede voorbereiding voor het hardlopen, bijvoorbeeld om je techniek te verbeteren), sportschoenen wel of niet in de wasmachine, uitgeverij Kluitman, koffie drinken en weet je wel dat. En in die boom zit een heksenbezem en kijk die vogel eens.

Ten slotte komt de cooling down: rek-en strekoefeningen, schudden met armen en benen en heel bijzonder klop- en massageoefeningen op elkaars lijf, zodat eventuele spierpijn geen kans krijgt. De tijd is om. Na anderhalf uur sportief wandelen op naar de koffie. Volgende week weer. Maar toen lag er een sprookjestapijt met sneeuw. Iets voor nieuwe wandelaars om mee te doen? Elke zaterdag negen uur stipt bij het vroegere Zandspoor.

J. Mink

21 Nova finalisten voor de KNAU cross

De opgave/deelname aan het KNAU cross seizoen 2011-2012 was al groter dan de afgelopen jaren, iets waar we blij mee waren, maar dat er van ons kluppie 23 atleten voor de finale in Woerden zouden worden uitgenodigd was helemaal buiten verwachting. Na onze eigen cross als start werd de 2e cross gehouden in Anna Paulowna met heel harde wind, natte klei, glad, voor de grotere atleten een heuvel, voor de kleineren stobalen en een stukje langs een sloot. Als je het gedeelte bij de sloot opging was het goed uitkijken, even niet opletten of uitglijden en je lag in het water en vooral het laatste stuk langs de sloot naar de finish, windkracht 7 tot 8 tegen, heel zwaar. De derde en laatste cross in Castricum, heel andere omstandigheden, winters, koud, sneeuw in het bos, heel apart maar ook heel mooi.



Om je te plaatsen voor de finale moest je minimaal aan 2 crosses meedoen, liep je ze alle drie dan werd het slechtste resultaat geschrapd. Ook kon men zich als ploeg plaatsen, als er zich in 1 categorie 3 atleten hebben geplaatst mag er een vierde mee voor het geval er iemand niet mee kan. Omdat de cross in Castricum de zaterdag vooraf aan de Groet uit Schoorl run werd gehouden en een aantal atleten zich door de eerste twee crosses al hadden geplaatst was de deelname in Castricum iets minder. Het is beslist niet waar dat de atleten die zich niet voor de finale wisten te plaatsen wat minder zouden hebben gepresteerd. Niet iedereen is een "crosser".

Ieder presteert naar vermogen, zo hebben we Lonneke die altijd probeert de laatste ronde sneller te lopen dan die daarvoor en daarin meestal ook wel slaagt, een Maud Karsten die altijd in 1 van de grootste groepen moet lopen waardoor het halen van een finaleplaats veel moeilijker wordt, Maud die mooi loopt maar deze keer net niet de finale haalt, Martijn Kroes die we vaak als een speer weg zien gaan maar door de voor hem wat te lange afstand dit op het einde vaak moet bekopen, Sarah Stoop die vooral in Anna Paulowna gaat als een speer, Lisa Church voor de eerste keer bij de "groten" dus volgend jaar moet het er dan uitkomen, Mireille die zich heeft voorgenomen volgend jaar weer samen met Sarah voorin te gaan lopen en Britt van den Berg voor wie crossen een eerste en vreemde ervaring is. Ook Lars Houtman, alle drie crosses gelopen maar net niet.



Wie gaan er wel; Thijs Hofmann, Mick v.d. Velden, Jasper Kroes, Marc Rademakers, Teun Beers, Julien Karsten, Steven de Moel, Sven de Geus, Carlien Wabeke, Bregje Dekker, Femke Dekker, Eric Rademakers, Meike Kruijer, Scott Boekel, Lisette Doodeman, Tom Hoogeboom, Youri Dekker, Nick Kroes, Pieter Dekker en Laura Boekel.

Wel geplaatst maar door omstandigheden kunnen niet meedoen Deni Van Schagen, Rick Groen en Kirsten Blom. De finale zal worden gehouden in

Woerden op 17 maart a.s., we zullen u in de volgende Novakrant verslag doen van deze dag.

Op zondag 26 februari heeft Tom Hoogeboom, pupil A, meegedaan aan de Nederlandse kampioenschappen indoor voor de jeugd in Apeldoorn. Tom, geen snelle starter, liep de 1.000 meter en door zijn wat langzamere start moest hij alles buitenom lopen. Toch wist Tom een prima 5e plaats te behalen in een tijd die meer dan 10 seconden sneller was dan dat hij ooit had gelopen, 3.19.08

TOM, GEFELICITEERD EN GROTE KLASSE.

Louis

Franse knoflooksoep van Roger Vergé

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 250 gram knoflooktenen
- zout en versgemalen peper
- 2 kippenbouillontabletten
- 1 bouquet garni van tijm, salie en laurier
- 150 gram wittebrood
- 1 dl room
- enkele klontjes koude boter
- vers geraspte gruyère



Bereiding

Pel de knoflook en breng ze aan de kook samen met ruim water.

Giet de knoflooktenen af en herhaal dit proces nog eens. Nu zijn de tenen knoflook mooi zacht en wit geworden.

Doe de knoflook, 1 liter water, kippenbouillontabletten, bouquet garni en zout in een ruime pan en breng dit aan de kook. Laat het geheel ongeveer 8 minuten zachtjes koken. Voeg, als de tenen goed gaar zijn, het wittebrood zonder korst en de room toe. Laat dit nog enkele minuten koken en verwijder het bouquet. Pureer de massa in een blender samen met de klontjes boter en breng de zachte crème op smaak met zout en versgemalen peper. Serveer direct in mooie, diepe bordjes of kleine kopjes of kommetjes. Lekker bestrooid met geraspte gruyère!

Sudoku

Even een uitleg erbij hoe zo'n puzzel werkt. Je gebruikt de cijfers 1 t/m 9. Op elke rij horizontaal en verticaal mag elk cijfer van 1 t/m 9 maar één keer worden gebruikt en binnen de kleinere vierkantjes mag je elk cijfer van 1 t/m 9 ook maar één keer gebruiken.

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

Weer in de running

Het herstel heeft langer geduurd dan ik verwacht had. Begin februari heb ik de draad weer opgepakt wat Sportief Wandeltraining betreft, de hardlooptraining neem ik na de wintersport weer over van Dirk Jan (wordt 15 maart). Dirk Jan, hartelijk bedankt, fijn dat je de training 3 maanden hebt overgenomen. Ook wil ik iedereen bedanken voor de kaarten, bloemen en mailtjes. Peter

Spelregels Wintercompetitie 2011 - 2012 AV NOVA

De reglementen: Dezelfde puntentelling gaat gelden als vorig jaar, dames, heren en Start – To – Run. Uitgangspunt is dat iedereen 100 punten kan halen (GUS uitgezonderd) bij een superprestatie, aftrek geldt voor de tijd die men langer nodig heeft. Daarnaast geldt een reductie naar mate men ouder wordt. Meetmoment leeftijd: 1 oktober. Het programma bestaat uit 10 wedstrijden. GUS is een aparte telling : 30 km = 30 punten; 21 km = 21 punten en 10 km is 10 punten. Resteren er nog 9 wedstrijden, indien hiervan 8 wedstrijden gelopen worden krijg je 10 bonuspunten en bij 9 gelopen wedstrijden nog eens 25 extra bonuspunten. Van deze 9 wedstrijden tellen de beste 7 uitslagen mee voor het eindklassement. Het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen.

Intense beleving

De winter van 2012 was net als in 1963 zondermeer een horror winter. Niet alleen omdat het later vrij fris was en er wat sneeuw gevallen is, maar vooral vanwege de Tocht. De Tocht die er aan zat te komen en niet doorging. Dan ben je ingeloot en doet er alles aan om beslagen ten ijs te komen en dan, oh horror, gaat het toch niet door. Alle respect voor de Friesche Elfsteden voor hun weloverwogen besluit om het af te lassen, maar op deze manier wordt de hype alleen maar groter. Mede doordat het wederom geen doorgang kon vinden wordt het nog exclusiever. Wanneer de Elfstedentocht jaarlijks doorgaan had, dan is het normaler en wordt de impact minder.



Nu blijft de hype, vooral omdat de beleving voor het evenement zeer intens is. Al dat 11-steden gedoe was eigenlijk wel prettig want het zette het eeuwigdurende nieuws over de Arabische lente en de Griekse geldbeerput gelukkig even op de achtergrond. Toch is het goed om de Tocht in het juiste perspectief te zien. Het geheim van de Tocht is dat het meestal niet doorgaat. Verder is de Elfstedentocht een schaatstochtje voor watjes, want al veel eerder had je in Noord Holland de Twaalfstedentocht. Dat is dus alvast een stad meer en bovendien gaat het dan niet om veredelde dorpen als Sloten, Stavoren, Hindenlopen en IJlst. De illustere Noord-Hollandse Twaalfstedentocht ging ook nog eens over 320 kilometer! Ja, beste lezer, zoek het gerust nog maar even na op het Internet,

het bestaat echt! In het Zaans Museum staan de bewijsstukken tentoongesteld, want zulke helden, dan wel gekken, die een dergelijke tocht kunnen volbrengen zijn er blijkbaar tegenwoordig niet meer.

De legendarische schaatstocht werd slecht tweemaal verreden. De eerste keer op 19 december 1676. Vijf Zaankanters vertrekken die dag op de schaats richting Haarlem, waarna nog elf andere steden volgen. Het was de eerste langeafstandsschaatstocht in de geschiedenis. De route komt langs de steden Haarlem, Amsterdam, Weesp, Naarden en Muiden en vervolgens via Pampus naar Monnickendam, Edam, Purmerend, Hoorn, Enkhuizen, Medemblik en Alkmaar. Pas in 1822 werd de tocht voor de tweede keer gedaan. Het lijkt me verstandig om tijdig in te schrijven voor de 12-stedentocht om te voorkomen dat je ingeloot moet worden. Qua fenomeen zijn Elfstedenstuipe vergelijkbaar met de Oranjekoorts bij het voetbal. Iedereen heeft er een mening over en een eigen visie. Voor degene die als deelnemer onderdeel zijn van het sportfestijn is de ervaring een mogelijkheid tot een once in a lifetime experience. Vooral het deelgenoot zijn als actieve deelnemer is een intense beleving. Het strijdtoneel is voor het beste effect een arena of een oneindig lijkende weg en je neemt jezelf mee in een ultieme beproeving. Soms is een ultieme uitdaging dichterbij dan je denkt. Bij de Groet uit Schoorlrun was het vooraf uitermate spannend of het wel door kom gaan. De 'rayonhoofden' van de secties bos in Schoorl hadden hun handen er vol aan. Maar wat de Friezen helaas niet tijdig lukte dat kregen zij wel voor elkaar. De paden werden sneeuwvrij gemaakt en het ging door! Ook 's zondagsochtend werd het vanwege nieuwe sneeuwval nog spannend; de strijd tegen de elementen werd er gelukkig niet door weerhouden.

Na vele schaatskilometers als voorbereiding ging ik voor de 30 kilometer (ik had me al maanden tevoren ingeschreven, anders had ik vast een andere keuze gemaakt). De kledingkeuze viel me zwaar omdat je te maken hebt met niet gelijkmatige interne warmte en mogelijk erg frisse externe omgevingstemperaturen. Omdat onderweg even een lichte sneeuwval op ons neer daalde nam de winterse beleving toe. Zeker de omgeving van Nieuwe Zeeweg leek wel van Siberische proporties, met her en der iele berkenboompjes die als bonenstaken uit de sneeuwresten staken. Met samengeknepen ogen tegen de kou en het helle witte licht vervolgende we lijdzaam in ons zelf gekeerd onze weg. Onderweg als zelfstandig middelpunt van het universum.

Bij de grote wedstrijden is er altijd een fotoservice waarbij er een finishfoto beschikbaar is. Eigenlijk is het bijzonder dat die wedstrijden nog steeds vooraf al geheel volgeboekt zijn. Zeker wanneer je de meestal niet al te vrolijke finishfoto's ziet. Als je goed kijkt zie je dat de atleet vaak volkomen afgesloten is voor de buitenwereld en een geheel eigen werkelijkheid ervaart. Dan voel je dat je leeft! Hier doe je het voor, hier ga je later, nog heel lang met een glimlach aan terug denken. Alleen niet nu. De finish is de verlossing. De frisse gespannen blik die er aan de start geweest is, is onderweg stapje voor stapje verloren gegaan bij een machtige innerlijke strijd.

R.D.

Portret van een Nova-lid

Portret van een Nova-lid

Hoe heet je?

tom Hoogebloom

Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

10 jaar tuitjenhoorn

Op welke school zit je?

toerenven

Wat wil je later worden?

→ bijna 5 jaar

Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?

→ prof hardloper afstand loopjes

Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?

maïke carol en louis ze zijn alle maal aardig

Wat is jouw favoriete onderdeel?

1000 meter

Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?

3.29 *

Wie vind je erg goed op atletiekgebied?

papa en gebrabassie

Wat is jouw favoriete tv-programma?

pongelob iguarants

Wat is je mooiste CD?

Dinamite

Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?

kuifje

Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?

e gor

Heb je nog meer hobby's?

voetballen

Waar heb je een grote hekel aan?

loanscholing

En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?

aris beers



Clubkampioenschap cross

ZONDAG **25** MAART 2012

CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS

LET OP INANGANG ZOMERTIJD !!

PROGRAMMA :

10.30 UUR	minipupillen	1 ronde	(1000m.)
	pupillen B/C.	1 ronde	
10.40 UUR	pupillen A.	1 ronde	
10.50 UUR	juniores D.	2 ronden	(2000m.)
11.05 UUR	juniores C.	2 ronden	(2000m.)
	juniores B.	3 ronden	(3000m.)
	juniores A. (meisjes)	3 ronden	
11.40 UUR	juniores A. (jongens)	5 ronden	(5000m.)
	dames	5 ronden	
	heren	9 ronden	(9000m.)
	heren Masters	9 ronden	

PARCOURS :

op en om de Nova-accommodatie

ORGANISATIE :



INSCHRIJVING :

vanaf 10.00 uur in de NOVA-kantine
deelname staat open voor Nova-leden, familie, vrienden en kennissen, alleen leden komen in aanmerking voor prijzen!

WINTERCOMPETITIE :

de clubcross is tevens de afsluiting van de "WINTERCOMPETITIE 2011/2012"
de prijsuitreiking van deze competitie is ook na afloop van de cross.

kom ook en cross mee !!!!

Evenementenkalender

Het voorjaar is een machtige tijd om er op uit te gaan om van onze mooie omgeving te genieten en tegelijk een sportieve prestatie te leveren. Zet onze eigen clubcross eind maart sowieso in je agenda. Dat belooft namelijk een prachtig spektakel te worden aangezien de wintercompetitie dan resoluut beslist zal worden. Zoals het er nu naar uitziet wordt het razend spannend, vooral bij de mannen, waar



er zeker een viertal lopers ongetwijfeld voluit gaan om rekening houdend met hun leeftijdscoëfficiënt, bonuspunten en aftrekresultaten vooraf berekend hoeveel seconden zij sneller dienen te zijn dan hun directe tegenstander. Goede analyse van het verschil in wedstrijdpunten en dit omrekenen in seconden per juiste afstand van de cross voordat je van start gaat is essentieel om de eeuwigdurende roem, voor zover niet ten prooi gevallen aan vergetelheid- ten deel te vallen.

Op de Novabaan zijn de komende perioden talloze evenementen: zoals de wandelvierdaagse, de ontbijtloop, clubcross, vrijdagavondwedstrijden en het looponderdeel van de sportweek. De agenda hiervan staat op bladzijde 13. Houd de agenda ook op de site goed in de gaten en help mee of kom genieten van de sportplezier wat door onze eigen organisatie met veel liefde en inzet georganiseerd wordt!

Maart

- 10-03 Halve marathon van de Waal, Texel AV Texel
- 10-03 Den Helder – Schagen wandeltocht. Start 09:30-10:30 Motel Den Helder, finish in Schagen.
- 11-03 Nova Achtervolgingsloop Groet, 5,5 km. Wintercomp.
- 11-03 Den Helder – Schagen wedstrijd- en recreatieloop. Ook teamestafette, 7-9-7 km, SV Noordkop.
- 11-03 Voorjaarsloop te Heerhugowaard AV Hera
- 14-03 Indoor Atletiek gala Voor basisscholen van groep 7 en 8 uit Harenkarspel. Aanvang 13.45 uur.
- 18-03 Jeugd NOVA complex Ontbijtloop
- 18-03 Hollandia's Dijkenloop, Hoorn, 5, 10 en 21,1 km www.avhollandia.nl
- 25-03 Nova Clubcross rondom de Novabaan met aansluitende Brunch. 9 en 6 km. Wintercompetitie
- 25-03 Wandelen Blarenloop 6,8 - 16 - 24,5 km, Zijdewind.
- 25-03 Stratenloop, 8 km, Middenmeer
- 26-03 Novakantine Jaarvergadering Aanvang 20.00 uur in onze eigen Novakantine

April

- 01-04 Grootebroek, Kloetloop 10 of 16,1 km SAV
- 01-04 Brijderloop, Alkmaar, 5 of 10 km, AV Hylas
- 01-04 Molenvaartloop 6 - 11 km Anna Paulowna
- 09-04 Paaspolderloop 2, 5 en 10 km, Nieuwe Niedorp, <http://www.paaspolderloop.nl/>
- 13-04 Novabaan Vrijdagavondwedstrijd voor de jeugd, deelname is gratis. Inschrijving vanaf 18.15 uur
- 15-04 Halve van Den Helder, AV Noordkop
- 15-04 Rokjesdagloop, Amsterdam 5 of 10 alleen voor vrouwen. www.rokjesdagloop.nl
- 22-04 Duin-bollenloop, 5 of 10 km, AV Noordkop
- 23-04 t/m 27-04 Harenkarspel Wandelvierdaagse Maandag 23 april 2012 start de wandelvierdaagse. Inschrijving tussen 18.00 uur en 19.00 uur. Er kan gekozen worden uit twee afstanden nl. de 5 en 10 km. Vrijdag 27 april 2012 is de laatste dag van de avondvierdaagse. Het zijn 5 wandeldagen, er kan een rustdag ingelast worden.
- 25-04 Novabaan Scholierencross, Sportservice Schagen veldcross voor de basisschoolleerlingen. Opgeven kan via de scholen.
- 27-04 Vierwindenloop, Spierdijk, wedstrijd & recreatieloop, 3,6 en 10 km, AV Hera

Mei en later

- 13-05 Marathon Hoorn, 10, 21,1 of hele marathon, Stichting Marathon Hoorn, www.hoornmarathon.nl
- 17-05 Vestloop Hemelvaartdag, Alkmaar 5,0-1,0 en 10 km, www.vestloop.nl
- 20-05 Wandelen of hardlopen 10 Engels mijl, Schagen, 1,0-5,0-10,7 en 16,1 km, <http://www.tas82.nl>
- 26-05 Pinksterloop 5 - 10 km T Veld, 16.00 uur, AV TAV
- 02-06 Kneesloop, Anna Paulowna, 1,0-3,0 en 7,6 km www.atletiekvereniging-dokev.nl
- 03-06 Waterland halve marathon, 10,0-5,0-1,5 en 21,1 km, Monnickendam, www.avmonnickendam.nl