

***In deze Noviteit van
Maart April 2016***

Cross 3 april tevens afsluiting WC

Jaarvergadering 4 april

***Goud voor Manon en Linda
op het indoor NK 2016***

Vrijwilligersavond 11 maart

Wandel4daagse 11-15 april

Inhoudsopgave

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

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwttjes	10
Baanregels	11
Geschiedenisles Jos "Heike Drechsler"	12
Dick Smit "Appeltaart"	14
Pietpraat	17
Lars Dignum "Nova's Giganten "	22
Gevonden voorwerpen	22
Truus de Maaré "Mokkataart:"	23
Jong blauw news 2	24
Ruud Doodeman "Gewoon omdat het kan"	26
De hardloofdokter "Alles heeft een ritme"	27
Verjaardagen	29
Jeugdportret	30
Elles de Groot "Vrijwilliger uitgelicht"	37
Evenementenkalender	46

Verder in deze Novakrant

Joop Nota "Herinnering aan Louis v.d. Berg"	11
Uitnodiging Ledenvergadering 3 april	18
Notulen Ledenvergadering 2015	19
Foto Beckenstein cross	31
Roos Nannes "Puntcompetitie"	32
Vrijdagavondwedstrijden	32
Trainingsweekend Ameland + fietsroute	35
Algemene Informatie AV Nova	36
Kalender AV Nova 2016	38
Clubcross + social media	39
Truus de Maaré "Wandeltocht bosloop"+ WC competitie	40
Wandeltochten in NH	43
Uitslag laatste 2 wedstrijden WC	44
Wandel4daagse + WC jeugd	45

Novabestuur

Naam

Piet Meijer
Sylvia Groen
Carlo de Moel
Nelina Bruin
Bas Takens
René de Nijs
Piet Stuyt
Jos Hoogeboom
Erik Tesselaar
Novakantine

emailadres

p-meijer01@planet.nl
sylvia.groen@quicknet.nl
carlodemoel@quicknet.nl
nelina@kpnplanet.nl
b.d.takens@gmail.com
rars.de.nijs@planet.nl
p.stuyt@quicknet.nl
jpf.hoogeboom@quicknet.nl
erik.tesselaar@quicknet.nl
Oostwal 33 Warmenhuizen

Telefoon

0226 39 0819 Voorzitter
0226 39 0290 Secretaris
0226 72 0115 Penningmst
0226 39 2209
0226 39 3671
0226 39 3661
0226 39 3177
0226 72 3039
06-4253 1821
0226 39 1082

Trainingstijden

Maandag

9.00 tot 10.30

Maandag

18.00 tot 19.00

19.00 tot 20.30

Dinsdag

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Woensdag

19.30 tot 21.00

19.00 tot 20.00

Donderdag

17.00 tot 18.00

17.00 tot 18.00

18.00 tot 19.00

18.30 tot 19.30

18.15 tot 19.15

19.00 tot 20.00

19.00 tot 20.00

19.30 tot 21.00

19.30 tot 20.30

Zaterdag

9.00 tot 10.30

10.00 tot 12.00

15.00 tot 16.30

15.30 tot 17.00

Zondag

10.00 tot 12.00

10.00 tot 11.00

9.00 tot 10.30

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

Novabaan

Juniores 1

Clubavond

Novabaan

Senioren/masters

Sprintgroep Senioren

Novabaan

Start to run

Senioren/masters

Nova Fit Groep

Novabaan

Mini p. en C pupillen

Pupillen B

Pupillen A1

Pupillen A2

G atleten

Juniores 2

Selectietraining

Senioren/masters

Sprintgroep Senioren

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

Selectietraining

Nordic Walking (winter)

Nordic Walking (zomer)

Novabaan

Sprintgroep Senioren

Selectietraining

Vertrek bij begin Zeeweg

Start to run

Trainer

Peter Robert

Lars Dignum

Verschillende trainers

Trainers

Jan Berkhout,

Jorg Ootjers

Trainers

Frans Kauffman

Deni van Schagen

Trainers

Sara Prins

Lars Dignum

Linda Hurkmans

Kiki Klaver

Lars Dignum,

Carol Rademakers

Maaïke Tesselaar

Mark Dekker,

Jorg Ootjers

Trainers

Marian Robert, Ingmar Zondervan

Rob Duvivier, Jan K, Peter

Jan Karsten, Rob D

Trainers

Jorg Ootjers

Maaïke Tesselaar

Frans Kauffman

Trainers

Ingmar Zondervan
Frans Kauffman
Jan Karsten
Maaïke Tesselaar
Linda Hurkmans
Deni van Schagen

0226 39 1994
0226 39 3426
0226 39 2029
06 2221 7397
06 2364 5244
06 2134 0092

Jan Berkhout
Peter/Marian Robert
Rob Duvivier
Mark Dekker
Carol Rademaker
Jorg Ootjers

0226 39 4278
0226 39 3338
0226 39 5543
0226 39 5238
0226 39 3603
06 1090 3088



Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

Pupillen	€ 85,00 per jaar	
Junioren	€ 95,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 115,00
Senioren/Masters	€ 115,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 140,00
Sportief wandelen	€ 80,00 per jaar	
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)	

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

sylvia.groen@quicknet.nl

ledenadministratieNova@kpnmail.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2015 tot 31-10-2016

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2009 en later	Junior C	2002-2001
Pupil C	2008	Junior B	2000-1999
Pupil B	2007	Junior A	1998-1997
Pupil A1	2006	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2005	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2004-2003	Masters 40	30-44 jaar

De masters worden aangeduid als M35, V35, M40, V40 etc

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688
Luc Rademakers	lucrademakers@quicknet.nl	0226 39 3603
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290
Roos Nannes	nannes@quicknet.nl	0226 39 5489
Mark Dekker	m.dekker@bejo.nl	0226 39 5238
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209

Kantine commissie:

Nel Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819
Riet Pronk	riet.hip@quicknet.nl	0226 39 2440
Rina Krom	fckrom@quicknet.nl	0226 39 3732
Louis Suiker	lenl.suiker1@quicknet.nl	0226-39 2577
Erik Tesselaar	erik.tesselaar@quicknet.nl	06-4253 1821

Materiaal- en baan commissie:

Piet Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177

Baanwedstrijden commissie:

Matthijs de Groot	t_ice79@hotmail.com	06 4125 1349
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Tijs Hofman	tijshofman@quicknet.nl	0226 39 4974
Jesse Smit	jesse_s-m-i-t@hotmail.com	0226 39 4378
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Clubrecord commissie:

René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Sponsorcommissie:

Jos Hoogeboom	jpf.hoogeboom@quicknet.nl	0226 72 3039
Frans Kroes	kroes23@hotmail.com	0224 56 3976
Bas Takens	b.d.takens@gmail.com	0226 39 3671
Yvonne Louter	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688

Onderhoud Website	Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com
--------------------------	---------------	--

REDACTIONEEL JANUARI 2016

Alweer een topdag, heerlijk weer, voorjaarsvakantie voor Nederland en Duitsland. Veel blije mensen op pad, overvolle parkeerplaatsen in Schoorl dus veel bemparkeerders, overigens zonder wapperende bonnen, sportief van de gemeente Bergen.

We komen nu net thuis na wandeling van Schoorl naar Bergen door het zo mooie Schoorlse bos. Heerlijke late lunch bij La Terrazza op 't plein in Bergen; linguini fruiti de mare met lekker rood wijntje. We zijn heel voldaan dus deze "mamma" gaat echt niet meer koken vanavond. In de late middag zijn we door de polder teruggewandeld. Zacht weer, mooie luchten, vogeltjes, beestjes, voorjaarsbloemen, recreanten, sporters, lekker dat alles en iedereen weer uit z'n holletje te voorschijn is gekomen, op naar een echte lente.

O, ja, in de vorige Noviteit een slordig foutje de verjaardagen waren omgedraaid. Louw was nu 2 x jarig in januari en in februari. 2 x naar de chinees ook leuk!!!



Zomaar wat sportnieuws zondag 28 februari 2016:

Manon Kruiver en Linda Hurkmans allebei goud op NK indoor
Zusjes De Witte domineren op 400 meter
De Graafschap terug op laatste plaats
Prinses Amalia breekt been
Schipper behoudt titel 60 meter (na protest)
Lilesa & Kiproop winnen marathon Tokio
Nouchka Fontijn beste boksster in Sofia
ZAP3- Hollandia T 0-2
Van Gaal haalt 3e Nederlander bij selectie
Springruiter Harry Smolders 2e in Wellington
Theo & Tom bijjarten 2e klasse bandstoten bij Bolle
Hassan oppermachtig naar titel 800 meter
en A. V. NOVA is een superclub, vindt zomaar een redactielid

De volgende krant, wordt uitgebracht begin mei, vaste schrijvers krijgen hiervan bericht.

Een sportieve groet van de redactie.

De Novaredactie:

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

Louis van den Berg

Op 17 februari is Louis van den Berg overleden, Louis is bij Nova vele jaren jeugdtrainer geweest en dat deed hij op een bijzondere inspirerende wijze, zijn enthousiasme had een zeer positieve uitwerking op het reilen en zeilen bij Nova.

Ik kende Louis al vanaf de kleuterschool, we zaten in dezelfde klas ook op de lagere school waren we klasgenoten. In onze puberjaren zijn we met een groep vrienden nog met de fiets naar Ede gereden om daar te gaan kamperen, later zijn we samen nog actief geweest bij het eerste volleybalteam van Dinto. Louis was een aimabele man die voor iedereen klaarstond en waar je van op aan kon.



Jantje Beton

Onlangs kwam er een mailtje binnen met een nogal paniekerige oproep, weet iemand waar de collectebussen van Jantje Beton zijn, gelukkig wist onze nestor Piet van der Welle, de man die in het clubgebouw alles een beetje opruimt en alles een plekje geeft, de oranje collectebussen tevoorschijn te halen.

Maandagavond 7 maart komen de talenten onder leiding van Maaike weer langs de deuren, een goede zaak voor de Nova want 50% van de opbrengst is voor de club. Hulde aan onze talenten, geef royaal zou ik willen zeggen.

Vrijwilligers

Het project vanuit de Atletiekunie, om meer vrijwilligers aan de vereniging te binden is een groot succes Jos Hoogenboom, Susan Nijman en Eline Rampen, zijn na eerst een de cursus te hebben gevolgd de slag gegaan, inmiddels hebben er bijna 100 Nova leden toegezegd om wel iets te willen gaan doen binnen de vereniging. Op 11 maart is er een bijeenkomst met de vrijwilligers in de Novakantine, op deze avond zal er een verdere invulling aan dit project worden gegeven.

NK Indoor

Op zondag 28 februari was ik met Nel naar de NK indoor in Apeldoorn, we waren uitgenodigd door de Atletiekunie, en met deelname van enkele Novaleden met medaille kansen wilden we dit wel beleven.

Allereerst kwam Linda Hurkmans in actie, ze werd door de speaker al genoemd als de kandidaat met de beste papieren, maar dat moet je dan wel waarmaken, en dat deed Linda met verve zonder maar een keer fout te springen werd ze met 1 meter 78 Nederlands kampioen.

Even later was het Manon die aan de start stond voor de 1500 mtr. de eerste 1000m ging Manon aan kop in een rustig tempo, en straalde iets uit van ik ben hier de baas.

Vervolgens ging er ene Lotte Krause versnellen, maar Manon pareerde deze aanval en wist overtuigend te winnen in 4.35.83.

Op het eind van de middag kwam Manon nog in actie op de 800 mtr. Onder de deelnemers was Sifan Hassan die deze race overtuigend wist te winnen, Manon haalde met een 4^{de} plaat net het podium niet, maar twee finales op een middag is wel zwaar.

Linda en Manon gefeliciteerd met jullie Nederlands kampioenschap. Heel leuk om te zien was dat een fan rond de 10/12 jaar een handtekening vroeg en kreeg van Linda.

Verder is het een leuk evenement, veel wedstrijden op een compact terrein met mooie sport en spannende wedstrijden. Maar ook op het NK zijn er wat technische foutjes te melden, het startpistool haprede nogal eens, dan valt het **niet** functioneren van de microfoon, tijdwaarneming of megafoon nogal mee bij Nova.

Ook werden er de hele dag door 12 kidsruns gehouden, allemaal pupillen jongens en meisjes door elkaar die met twaalf lopertjes in de baan een 600 mtr. mochten lopen, leuk om te zien.

De voorzitter

Piet Meijer

Rijpernieuwttjes

Het kalenderjaar 2016 is al bijna twee maanden onderweg. En weer geen echt winterweer. Geen pakken sneeuw en ook geen ijs, dik genoeg om op te schaatsen. Maar in plaats daarvan heel veel druilerig weer met enorm veel wind. Je zou er bijna triest van worden. Het wachten nu is op de lente met veel zon om wat vitamines bij te tanken. Want ook de griep heeft, te midden van heel veel kinderen, een aantal keren op de loer gelegen. Maar voorlopig ben ik er redelijk vrij van gebleven. Afkloppen maar!

Half januari stond ik, samen met Ina, op mijn plekje tussen Hargen en Groet. Dat om de tweede bosloop van AV NOVA (11 km) te begeleiden. Aan de staart van de stoet lopers kwamen twee mannen joggend aanlopen. Geen kaartje opgespeld en druk pratend. Ik maakte de fout door niet te vragen of ze met onze loop meededen. Ik liet ze achterom lopen en ze volgden het pad richting de zee (verkeerd dus). Gelukkig kwam snel daarna een dame aanlopen. Ik zag, dat ze meedeed en wees haar de weg. "Ik ga rechtdoor, maar waarom lopen mijn vrienden dan daar verderop?" Verdikkeme, ik met mijn versleten knieën er hard hollend achteraan. Gelukkig heb ik, zegt men, een luide stem. Na een "sprint" van 200 meter, kon ik ze roepend bereiken en ze terug op de goede route zetten. Achterloper Piet Stuijt stond inmiddels ook al op mijn plek en vertelde de lopers, dat zulke fouten niet getolereerd werden bij AV NOVA. Ik zou ontslagen worden. Ze moesten bar lachen en vervolgden hun 11 km. Ik verwacht zeker, dat ze hun vriendin ingehaald hebben.

Half februari krijg ik van Piet van der Welle een uitnodiging om te helpen bij de Groet uit Schoorl loop. Vast onderdeel is de Scholierenloop en de Kids Run over 1200 meter. Ik ga op de fiets om gemakkelijk bij De Blinkerd te kunnen komen. Onderweg heen kom ik Theo de Nijs tegen, die als achterfietsers gaat fungeren. Samen met Roos Nannes sta ik in het startvak van de 11- en 12 jarigen. Jeff Tesselaar uit Heerhugowaard en Femke Wabeke staan op de voorste startrij en maken beiden hun favorietenrol helemaal waar. Waarbij Femke zelfs twee prijzen mee naar huis neemt. Basisschool "Het Klimduin" uit Groet wint de Schoolprijs. Van mijn school was er weinig deelname, dat was wel jammer. Maar de atleten, die wel meededen, namen hun moeder mee en die konden gelijk meehelpen. De prijsuitreiking in de kerk verliep uitstekend, ook hier heel veel hulp van vrijwilligers.

Ook in 2016 is schaatsen op ijsbaan De Meent op de dinsdagavond een heerlijk uitje. Met m'n schaatsmaten rondjes rijden en afsluiten met een mandarijntje, een koekje en natuurlijk een praatje. Het sportcomplex is prachtig verbouwd en is vol met sportende mensen. Je kunt er mensen bewonderen, die trampoline springen, die fitnessen etc. etc. Enkele weken geleden reden wij in een fantastisch treintje, waarin ook Jan Glas uit Warmenhuizen schaatste. Het ging echt gladjes, totdat ik mijn jas uittrok (het werd wat warm) en op de boarding wilde gooien. Ik keek achterom of ik goed gemikt had en u raadt het al, ik viel achterover. Op mijn billen en dat was niet zo lekker. Mijn lichaam, al ietwat op leeftijd, gaf aan dat ik niet zo goed bezig was geweest. Ik ben met schaatsen gestopt, maar ga het volgend jaar toch weer proberen. Het blijft een prachtige sport om te doen en vallen hoort er af en toe dan bij.

Voor de Sint Barbarschool heb ik een datum vastgelegd, in overleg met Piet Meijer, voor onze sportdag in mei. De accommodatie is fantastisch geschikt voor dit soort evenementen en daarom maken wij er graag gebruik van. Er is een baan, maar ook het grasveld gebruiken wij voor de volle 100%. 's Middags kunnen wij hier ook heerlijk slagbal op spelen. Voor AV NOVA is het fijn, dat er veel mensen gebruik van het prachtige sportcomplex kunnen maken. In de huidige, zuinige tijd vol met bezuinigingen is dat, politiek gezien, heel belangrijk.

Wat ook door AV NOVA georganiseerd wordt, is de atletiekavond van de sportweek van Warmenhuizen e.o. Een prachtig evenement, waar ik het herenteam van De Doorbraak al voor heb ingeschreven. Wij gaan proberen de beker in juni te verdedigen. Dat zal geen gemakkelijke opgave worden. De concurrentie ligt duidelijk op de loer en zal binnenkort wel beginnen te trainen. Ik zal "mijn" manschappen binnenkort ook op scherp zetten. Eerst maar eens kijken, wie er nog over zijn van het oude team. Een teamlid zit nu in Colombia en zal dus niet gaan deelnemen. En verder weet ik het nog niet, we zien wel. Verre studies, verre reizen, vaste verkering, het kan allemaal roet in het sportleven gooien.

Met onze vaste groep van skiliefhebbers gaan wij in de voorjaarsvakantie naar de sneeuw van Italië. Lekker skiën en vervolgens naar de apres-ski.

Ik wens jullie allemaal een goede lente toe met veel zon en heel veel sportplezier.
De mazzel, Theo Tesselaar

PS Wat een leuk initiatief om vrijwilligers te werven. Klasse actie, aan vrijwilligers heeft AV NOVA niet heel veel gebrek, maar er kunnen er altijd een aantal bij. Gedeelde vreugde is immers hele vreugde (dit klopt niet helemaal in het Nederlands, maar geeft wel aan wat ik bedoel)

Namens het wel- en wee comité wil ik stilstaan bij het overlijden van Louis v.d. Berg.

In een stukje van de uitgave van het 10-jarig bestaan van Nova schreef Louis:

" Mijn verbinding met Nova is van nog niet zo lange duur.
Sinds 1,5 jaar beweeg ik mij binnen de vereniging, en dan voornamelijk bij de jeugd.
Via mijn dochter die lid werd, raakte ik betrokken bij Nova.
Dochter had niet veel trek meer in atletiek, zei deze vaarwel, maar vader had het virus te pakken en liet zich zelfs overhalen een JAL cursus te volgen met een positief resultaat, wat inhield dat ik samen met nog een aantal enthousiaste mensen de jeugdtraining kan en mag geven."

Helaas is Louis na een ziekbed van bijna 2 jaar te jong overleden.
Louis herinneren wij ons als een altijd optimistische, enthousiaste en super sportieve trainer.
Hij heeft veel spel- en sportplezier op onze Nova-jeugd overgebracht.

Louis bedankt voor alles.

Tiny, Dennis, Carlijn en familie heel veel sterkte en kracht.

Joop Nota

Nova baanregels

Nova is een vereniging met een recreatief karakter wat betekent dat iedereen op zijn of haar eigen niveau kan sporten en daar wordt gelukkig druk gebruik van gemaakt getuige de vele lopers die van de baan gebruik maken. De afgelopen periode zijn er richting het bestuur enkele opmerkingen gemaakt met betrekking tot het gebruik van de baan en de 'hinder' die lopers van elkaar zouden hebben. Al jaren zijn er enkele regels van toepassing bij het sporten op de Nova baan, vandaar dat we die hier nog eens toelichten. Door het recreatieve karakter van de vereniging kan het niveau verschil tussen individuele lopers groot zijn. De snellere lopers zullen daardoor langzamere lopers inhalen op de binnenbaan. Meestal word er dan geroepen ten teken dat er iemand aan komt. Het is voor de langzamere loper zeker toegestaan van de binnenbaan gebruik te maken, daar dient de achteropkomende loper rekening mee te houden.

Ter verduidelijking de 2 regels waar het omgaat;

1; als men in rust wandelt, laat dan de binnenbaan vrij. Dus ook als je in je schema tussen 2 series in een rustpauze hebt, ga dan in baan 2 of 3 lopen.

2; ben je met je schema bezig en moet je versnellingen doen, houd dan rekening met de loper voor je in de binnenbaan en maak duidelijk dat je eraan komt door iets te roepen. Ook de langzamere lopers mogen van de binnenbaan gebruik maken als ze met hun schema bezig zijn en de achteropkomende loper moet daarom om de langzamere loper heenlopen. Ben je echter klaar met je versnelling, ga dan zo snel mogelijk naar een buitenbaan.

Geschiedenisles van Jos " Heike Drechsler"

Soms maakt een vrouw grote indruk. Soms wordt die indruk dan teniet gedaan, door mogelijk gebruik van stimulerende middelen. Heike Drechsler is zo'n dame die een twijfelachtige reputatie geniet. Dat komt omdat ze vanuit de DDR atletiekprestatie leverde, die alleen door andere DDR atletes werden geleverd. Het Oostblok gold (geldt) als onbetrouwbaar. Toen de muur viel leverde Heike Drechsler topprestaties. Laten we het daar maar ophouden. Heikes devies: Lieber nackt als Pelz, maar die foto is ongeschikt voor Noviteit.



Heike Gabriela Drechsler, geboren als Heike Gabriela Daute (Gera, 16 december 1964) is een voormalige Oost-Duitse atlete. Ze behoort tot de meest succesvolle verspringsters aller tijden. Ze werd in deze discipline tweemaal olympisch kampioene, driemaal wereldkampioene en achtmaal Europees kampioene. Ze verbeterde driemaal het outdoor wereldrecord en heeft sinds 1988 het wereldindoorrecord in handen. Gedurende haar carrière sprong ze in totaal 409 maal verder dan 7 meter. Dit is meer dan welke andere atlete ook. Ook was ze een sterk sprintster, die met name op de 200m goed uit de voeten kon. Ze werd Europees kampioene (1986) en wereldindoorkampioene (1987) op deze afstand en heeft nog altijd het wereldjeugdrecord in bezit.

Jeugd

Heike Gabriela Daute werd geboren in Gera en groeide op als halfwees met drie broers en zussen, omdat haar vader bij een auto-ongeluk om het leven kwam. Als kind schilderde zij al sporters met gouden medailles om hun nek, omdat een gouden medaille voor haar altijd het mooiste is geweest wat ze zich kon voorstellen. Later studeerde ze pedagogiek.

In haar jeugd was ze actief in de Freie Deutsche Jugend (FDJ) en werd in 1984 verkozen in de Volkskammer van Oost-Duitsland. Haar eerste internationale titel behaalde ze in 1981, door tijdens de EK voor junioren het onderdeel verspringen te winnen. In 1983 won ze op achttienjarige leeftijd voor het eerst de wereldtitel bij de senioren. Ze was hiermee de jongste verspringkampioene ooit.

Senioren

Heike Drechsler won van 1986 tot 1998 op elk Europees kampioenschap een gouden medaille. Nadat ze op de Olympische Spelen van 1988 in Seoel een zilveren medaille had gewonnen, werd ze vier jaar later in Barcelona olympisch kampioene. Haar tweede olympische gouden medaille zou ze acht jaar later winnen op de Spelen van Sydney.

Wereldrecords

Op 25 september 1985 overbrugde Heike Drechsler in Berlijn een afstand van 7,44 m en vestigde daarmee voor de eerste maal een wereldrecord. Een jaar later maakte ze er zelfs 7,45 van, welke afstand ze zelf korte tijd later evenaarde. Vervolgens lukte dat ook aan een aantal van haar concurrentes, totdat tenslotte de Russin Galina Tsjistjakova in 1988 haar het wereldrecord met een sprong van 7,52 definitief afhandig maakte. Deze prestatie is 25 jaar later nog steeds het geldende wereldrecord. In 1992 sprong Drechsler in Sestrière met 7,63 weliswaar verder, maar wegens te veel rugwind (+2.1 m/s) kon dit wereldrecord niet worden erkend.

Op de 200m evenaarde zij op 29 juni 1986 in Jena met een tijd van 21,71s het wereldrecord van Marita Koch uit 1979, een prestatie die zij precies twee maanden later in Stuttgart herhaalde. In 1988 ging op de Olympische Spelen in Seoel de onweerstaanbare Florence Griffith-Joyner met het wereldrecord aan de haal. Haar beste tijd van 21,34 is sindsdien ongeëvenaard. Drechsler moest zich in Seoel op dit nummer tevreden stellen met een bronzen medaille in 21,95. Bij het verspringen werd ze afgetroefd door een andere Joyner, Jackie Joyner-Kersey, de schoonzuster van Florence, die de 7,40 overbrugde, terwijl Drechsler ditmaal op 7,22 bleef steken.

Op de wereldkampioenschappen van 2001 in het Canadese Edmonton moest ze wegens een bilblessure, die ze opliep tijdens de kwalificatieronde, opgeven. Met een stevig ingepakt been sprong ze de eerste poging ongeldig en de tweede poging slechts 4,45.

Prijzen

In 1986 werd ze verkozen tot Oost-Duits sporter van het jaar en in 2000 tot Duitse sportvrouw van het jaar. Verschillende Duitse websites (waaronder die van haarzelf) vermelden, dat ze tot atlete van de eeuw verkozen zou zijn. Dit klopt echter niet, ze stond op de "shortlist", maar deze eer ging naar de Nederlandse Fanny Blankers-Koen.

Meerkamp

Naast succesvol bij het verspringen en op de sprint was Heike Drechsler ook een sterk meerkampster. In 1994 behaalde ze in het Franse Talence een persoonlijk record op de zevenkamp van 6741 punten. Deze prestatie gold als beste wereldjaarprestatie. Dit was haar eerste meerkamp sinds dertien jaar. In 1981 verbeterde ze al eens het wereldjeugdrecord met een puntentotaal van 5891.

Einde sportcarrière

Haar oorspronkelijke doel was een punt te zetten achter haar sportcarrière na de Olympische Spelen van 2004 in Athene. Wegens vormproblemen moest ze zich na een mislukte kwalificatie terugtrekken. Op 12 september 2004 had ze haar laatste wedstrijd. Op het Internationales Stadionfest Berlin (ISTAF) in Berlijn kreeg ze een afscheid voor 60.000 toeschouwers. Op 6 mei 2005 werd ze tot ereburger van de Duitse stad Gera benoemd.

Momenteel is Heike Drechsler werkzaam als sportexpert bij de televisiezender Eurosport. Ze woont met haar gezin in Karlsruhe, heeft een kind en is van beroep medisch instrumentmaker. Ze was van 1984 tot 1997 getrouwd met Andreas Drechsler en had van 1995 tot 2007 een relatie met de Franse tienkamper Alain Blondel. In 2002 ging ze op 37-jarige leeftijd uit de kleren in Stern om te bewijzen, dat jarenlang sporten geen afbreuk doet aan een vrouwenlichaam.

In 2014 werd ze opgenomen in de IAAF Hall of Fame.



Bundesarchiv, Bild 183-1986-0922-015
Foto: Koard, Peter | 22. September 1986

DE APPELTAART

Helder en bevrijdend klinkt het gegalm van de bel door de betegelde gangen van de lagere Vincentiuschool. Woensdagmiddag, de zesdeklassers stormen naar buiten.

Gauw naar huis voor een dubbele stik eigen gebakken stoet met suiker. Een kroes melk, nog even een appel meepikken uit de kist en op naar het spoorlijntje.

De verzamelplaats om met een groepje jongens over de bielzen naar Schoorl lopen. Onderweg de platte stienen met kracht over het water laten zeilen en zoveel mogelijk over het water te laten springen.

De groep zet zich in beweging, hoho nag effen wachten joô's, der moeten er nag twee kommen. Nou die kommen niet want ze moeten mee naar de akker biete op stik zetten.

Naar de Schoorlse duinen gaan op de woensdag en zaterdagmiddag was als je mocht, altijd een feest. Het alternatief van deze vrije middagen? Dat was meestal meehelpen thuis of op de akker.

De drie voorzitters van Nova, Theo, Jos en Piet, moeten deze nostalgische jeugdherinneringen zeker meegenomen hebben voor hun atletiekhobby. De Schoorlse jeugd was over het algemeen niet zo blij met die Warmentuuters, maar het is nooit echt uit de hand gelopen. Dat deed het echter wel met de toch wel met de legendarische appeltaartaffaire. Het was een warme woensdagmiddag, het rovershol gemaakt van takken was klaar en iedereen had dorst. Bij de familie Timmerman, uitbaters van "De Roode Leeuw" onder aan het duin, was een binnenplaatsje met een buitenkraan, waar veelvuldig gebruik van werd gemaakt.



Het rook er erg lekker en op de tafel voor een open luik stond een nog warme appeltaart uit te dampen. Oh joô's die is anbrand, dat ken je zo zien, die gooien ze wel weg.

Hij werd meegenomen naar het hol en verdeeld. De volgende dag zo rond half twaalf nam meester Koot de rinkelende telefoon op, hoorde het even aan en met een diepe frons werd de hoorn er weer opgelegd. De jongens die gistermiddag in Schoorl waren: nablijven!

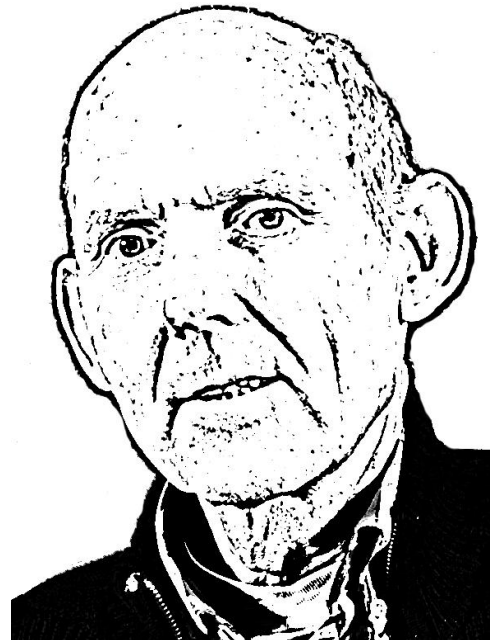
We voelden al nattigheid. Wat is er gebeurd met die appeltaart? vroeg meester Koot. Nou, we dachten hij is toch aangebrand die gooien ze wel weg, dat vonden we zonde en toen hebben we het verdeeld.

Die appeltaart mankeerde niets, morgen nemen jullie allemaal 50 cent mee van huis die jullie zaterdagmiddag naar de fam. Timmerman brengen en jullie zeggen erbij dat het niet meer zal gebeuren.

Wat was dat een onbezorgde mooie tijd, maar er is veel veranderd in de duinen. Bijvoorbeeld de renovatie van de Mariaweg. Volledig over de hoop gehaald en omgewoeld door grote machines in opdracht van SBB. Het was vaak het pad waar de laatste versnellingen nog uitgerst werden als afsluiting van de training. Het laatst overgebleven stukje schelpenfietspad wat het gebied sierde is hiermee verwoest.

Alles van waarde is weerloos.

Groetjes Dick



Pietpraat

De feestdagen al lang achter de rug en 2016 is alweer enkele maanden op pad. Alles gaat gewoon door. Geen vorst dus regen en wind met af en toe een mooie dag ertussen. Die moet je dan ook wel gebruiken. Bijvoorbeeld om je krantenwijk te doen. De ledenadministratie van Nova is weer aardig op stel hoorde ik. Dat blijkt ook tijdens het rondbrengen van Noviteit. Nieuwe adressen en andere mis je zomaar. De vorige keer moest ik voor het eerst ergens in Alkmaar Noord zijn. Ik gebruik de fiets en heb daar geen TomTom op, dus zoeken. Als je al iemand op straat ziet weten ze het veelal niet. Nu had ik geluk. Iemand met zo'n modern mobieltje waarmee je alles kunt opzoeken. Toch wel gemakkelijk. Op het scherm kwam duidelijk te staan waar we stonden en waar ik naar toe moest. Fluitje van een cent. Ik vind het al mooi dat ik dit verhaaltje op de computer kan typen en dan met een druk op de knop naar de redactie kan sturen.



Oh ja, ik had het de vorige keer over het digitaliseren van dia's. Ook dat is me gelukt, we gaan vooruit. Ze staan op mijn laptop en op een USB stick. Natuurlijk wel met enige hulp. Maar ik ben nu klaar, dus kan die procedure weer worden vergeten.

Aan het Novafront is het nu redelijk rustig en ook de onderhoudsploeg hoeft zich niet in het zweet te werken. Er is ruim tijd voor de koffie en een praatje. Dat zal straks wel weer anders worden. Onkruid groeit snel en alles zomaar dood spuiten is zeker de bedoeling niet, dus geen we wel weer op de knieën.

Tijdens de Groet uit School Run mocht ik nog actief zijn bij de scholierenloop. Wat jaren een onderdeel was waar Nova (ik) het grootste deel van de organisatie voor haar rekening nam, met daar bij de inzet van een groot aantal vrijwilligers, is dit nu ook overgegaan naar Le Champion. Ook hiervoor was het nu alleen nog mogelijk om via internet in te schrijven. De kinderen kregen geen brief met opgavestroom meer mee welke op school werd uitgedeeld. Geen opgaven meer bij ons thuis in de brievenbus met alle daarbij behorende werkzaamheden zoals de gegevens invoeren op de computer en zorgen dat de startnummers bij de scholen kwamen. Weer een stukje afbouwen van handmatig



vele
handen
maken
licht
werk

werk. De scholen waren er nog wel bij betrokken doordat via de nieuwsbrieven werd geattendeerd op het evenement. Toch nog een redelijke opkomst van kinderen van de Doorbraak en Torensven en natuurlijk ook weer een aantal jeugdige Novaleden die op het podium stonden. De Barbaraschool uit Tuitjenhorn was helemaal slecht vertegenwoordigd. Jammer, maar gelukkig kon er nog wel een beroep worden gedaan op enkele ouders om te assisteren. Ook uit Warmenhuizen kon weer op de medewerking van ouders van deelnemende kinderen worden gerekend. Bijkomend voordeel hiervan is dat onze vereniging financieel nog een vrijwilligersbijdrage van Le Champion ontvangt. Alle beetjes helpen.

In de krant konden we nog lezen over prima resultaten tijdens het NK indoor voor junioren van leden van onze vereniging.

Als straks het buitenseizoen weer begint hoop ik dat we opnieuw mogen genieten van zulke goede prestaties.

We houden het in de gaten zowel op de site van Nova als in de krant. Tot de volgende keer.

Groeten,
Piet(vdW)

Uitnodiging algemene ledenvergadering 4 april 2016

Op **maandag 4 april 2016** wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om **20.00 uur**. Uiteraard is deze vergadering in het clubgebouw.

AGENDA

1. Opening
2. Notulen van de vergaderingen van 31 maart 2014 (zie Noviteit maart 2015)
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Jaarverslag secretaris
 - kantinecommissie
 - materiaal- baancommissie
 - baanwedstrijdencommissie
 - jeugdcommissie
5. Verslag kascommissie
6. Benoeming kascommissie
7. Financieel jaarverslag 2015
8. Begroting 2016
9. Contributieverhoging
10. Verslag stichting
11. Bestuursverkiezing
 - Aftredend en herkiesbaar: Nelina Bruin
 - Aftredend: Bas Takens
 - benoeming nieuwe bestuurslid: Bram Berkhout
12. Rondvraag
13. Sluiting



Notulen ledenvergadering 30 maart 2015AV NOVA

De vergadering wordt bijgewoond door 42 leden. Van het Novabestuur is Bas Takens afwezig en Sylvia Groen komt later.

Opening

Piet Meijer (voorzitter) opent de 34^e vergadering met een hartelijk welkom voor alle aanwezigen. Met een speciaal welkom aan onze ereleden; Theo de Nijs, Piet van der Welle, Peter Robert en Truus Rood. Jos de Groot is afwezig.

Afbericht van: Ingmar Zondervan, David van der Welle en Dirk-Jan Giskes.

Notulen

De notulen van de vergadering 31 maart 2014 worden goedgekeurd.

Ingekomen stukken en mededelingen

Jaarverslag door diverse commissies

René de Nijs leest het jaarverslag van de secretaris, Sylvia Groen, voor. Bij Nova zijn gelukkig veel vrijwilligers die veel doen. De trainers en commissies nemen zelf initiatieven en regelen veel. Goed om te zien dat er ook veel gasten op onze baan trainen. Het materialenhok wordt regelmatig van nieuwe materialen voorzien. De Noviteit verschijnt om de twee maanden. Prettig dat er een herinnering wordt gestuurd voor de inleverdatum. Jos Schalkwijk heeft de ledenadministratie vanaf oktober overgedragen aan Marian Robert. Jos bedankt voor al die jaren. In 2014 waren weer de nodige activiteiten en wedstrijden. Er zijn verschillende atleten zowel bij de jeugd als de volwassenen die meegedaan hebben aan verschillende NK's, EK's en zelfs WK's. Er is ook een nieuwe groep gestart, de start-to-run voor de oudere jeugdleden onder leiding van Deni van Schagen.

Al met al weer gezellig veel gedaan mede dankzij onze vele vrijwilligers. Dank jullie wel.

Louis Suiker meldt dat de kantinecommissie goed gaat. De commissie bestaat uit vier leden; Riet Pronk, Nel Meijer, Rina Krom en Louis. Bij alle evenementen wordt de kantine bemand. Louis wil wel iemand erbij hebben, de gemiddelde leeftijd is hoog. Dit jaar hebben ze rond de 2500 euro "verdiend".

Voor de materiaalbaancommissie neemt Piet Stuyt het woord. De discusskooistaanders zijn verzwaard. De rekstok heeft aluminium voeten. De oude polsstokhoes is vervangen door een overkapping. Er is nieuw materiaal aangeschaft voor juryleden en trainers. Er zijn nieuwe banken en steps gemaakt. Clubrecord bord is af. Kleppen van de hoogspringbak zijn gemaakt en de terrastafel bladen zijn vastgezet. Ook worden de windsingels bijgehouden. Piet vraagt een applaus voor de klusgroep.

De baanwedstrijden commissie (Yvonne Boerdijk) bestaat uit drie leden: Piet van der Welle, David van der Welle en Yvonne. De doelstelling van de commissie is het organiseren van wedstrijden op de baan. 6 juni werd het Heer en Meester circuit georganiseerd, met ruim 100 deelnemers. Er waren zeven teams voor de Zweedse estafette, waarvan 6 Novateams.

Van de jeugdcommissie neemt Nelina Bruin het woord. Er zijn zes leden; Cor Wabeke, Luc Rademakers, Mark Dekker, Sylvia Groen, Roos Nannes en Nelina. De jeugdcommissie organiseert op onze baan de vrijdagavondwedstrijden, Nacht van Nova en de clubkampioenschappen voor de jeugd. Ook worden de inschrijvingen voor de pupillen competitie en de junioren competitie geregeld. Helaas is de deelname van onze Nova jeugd aan baanwedstrijden niet groot. Voor dit jaar wil de jeugdcommissie een puntencompetitie bijhouden. De onderlinge wedstrijden en competities leveren punten op. Met deze punten kunnen er medailles verdiend worden. In de winter wordt Rondje Novabaan en de Ontbijtloop georganiseerd. Deze trainingswedstrijdjes, De Boerenkoolloop, boslopen, Scholierenloop en de AU cross competitie, vormen samen de jeugd wintercompetitie. Op 8 maart mocht Nova de finale van de cross competitie organiseren. Het was een groot succes, mede door het mooie weer bleven veel mensen naar de hele wedstrijd kijken. Op 17 mei heeft Nova een van de voorrondes van de pupillencompetitie georganiseerd. Alle vrijwilligers worden nogmaals bedankt voor hun hulp.

Voor de sponsorcommissie neemt Frans Kroes het woord. Samen met Yvonne Wabeke, Bas Takens en Jos Hoogeboom vormen zij de commissie. Ze zijn begin vorig jaar gestart. Er is een mooie

brochure gemaakt (ligt ter inzage). Sponsors kunnen een pakket brons, zilver of goud kiezen. De eerste inkomsten zijn binnen. Als iemand een bedrijf weet, kan dit gemeld worden.

René de Nijs neemt het woord voor het trainersbeleid. Nova is een bloeiende zeer actieve vereniging. Sportief wandelaars is een zelfstandige groep. De oudere jeugdleden gaan zelf training geven bij de g-atleten, start-to-runners voor de oudere jeugd en de wedstrijdatleten. De senioren trainen 's zomers op dinsdag in het bos, op donderdag op de baan. Als een trainer niet kan, wordt dit onderling geregeld. René wil alle trainers bedanken hiervoor. Speciaal wil hij Ron Janssen bedanken. Hij heeft de start-to-rungroep (senioren) opgezet bij Nova. Dit jaar heeft hij besloten het stokje door te geven aan Frans Kauffman. Ron wordt bedankt voor de jarenlange inzet.

Marian Robert: Sportief wandelaars, 1/5 van de leden. Marian maakt zich zorgen, de continuïteit is niet altijd gewaarborgd. Als Peter of zij er niet zijn, is het tot nu toe geregeld. Dit wordt een punt van aandacht.

De voorzitter bedankt de commissies voor hun inspanningen van het afgelopen jaar en wenst ze veel succes in het nieuwe jaar.

Verslag kascommissie

Ron Janssen neemt het woord. Hij en Rob van Andel hebben de boeken doorgeworsteld. Zag er perfect uit. Jammer dat Yvonne ermee stopt, maar Ron denkt dat er een goede vervanger is gevonden. Rob wordt door de voorzitter bedankt.

Benoeming kascommissie

Truus Rood biedt zich aan voor de kascommissie. De vergadering gaat akkoord met haar benoeming. Zij vormt samen met Ron Janssen de nieuwe kascommissie.

Financieel jaarverslag

Yvonne doet het financieel jaarverslag m.b.v. de beamer. Het jaar wordt met een positief saldo van € 6.248,75 afgesloten. Acties worden opgenoemd, de TourdeSoes en de finale van de cross waren extra inkomsten dit jaar. De subsidie geldt voor de jeugdleden en was voor Nova hetzelfde als andere jaren. Vereniging staat er op zich goed voor.

Willem de Maaré: Staat de subsidie vast? Dit is berekend op het aantal jeugdleden.

Piet van der Welle: Clubkleding hoog bedrag. De voorraad is betaald.

Marian Robert: Gaat de subsidie alleen over de vereniging. Subsidie op de accommodatie komt zo meteen. Yvonne wordt bedankt voor het verhelderende verhaal.

Contributieverhoging

De gemeente geeft subsidie aan de vereniging voor het aantal jeugdleden. De accommodatie is een ander verhaal. De gemeente vindt dat alle verenigingen dit zelf moeten financieren. De huur was € 2.1077,00 per jaar. Gras wordt gemaaid. Grootste kosten is het onderhoud van de kunststofbaan. We zullen veel meer moeten betalen. Daarom wil het bestuur een contributie verhoging voorstellen voor jeugdleden € 10,00 en senioren € 15,00. De wandelaars maken bijna geen gebruik van de baan, dus de contributie wordt voor hen niet verhoogd. Dit is alvast uit voorzorg, omdat niet duidelijk is wat de gemeente gaat doen. Er moet gespaard worden voor het groot onderhoud.

Jan Berkhout: baanonderhoud 15 à 20 jaar.

De vergadering gaat akkoord met de contributie verhoging.

Jaarverslag van de Stichting

Nico Groot doet verslag namens de stichting. Nico geeft het financieel verslag, de balans van 2014 en de begroting voor 2015.

Huur voor Nova en de inkomsten van de kantine blijft ongeveer gelijk. Verhuur naar derden is iets omhoog gegaan, doordat andere verenigingen onze baan huren.

Henry Hofmann: Zijn de kosten van het onderhoud aan de baan voor de stichting? Ja. De contributieverhoging wordt aan de stichting betaald.

Marian Robert: Dat de accommodatie er zo goed uitziet, komt onder andere door Piet Meijer. Hij weet precies wat er gebeuren moet, besteld moet worden etc. Marian vraagt een applaus voor Piet Meijer.

Aftredend en herkiesbaar

Er zijn vier aftredende bestuursleden:

Theo Tesselaar: In 2004 door buurman Aad in het bestuur gekomen. Erkend EHBO'er, AED, speaker en vooral sfeermaker. Theo wordt bedankt voor al zijn werk en krijgt bloemen en een bon.

Louis Suiker: Sinds 1997 in het bestuur. Man van de daad. Parcours en bruggenbouwer, voorfietser, klokker en klussenman. Louis wordt bedankt voor al die 18 jaar met een bon en bloemen.

Yvonne Boerdijk: Sinds 2003 penningmeester. Regelt ook het Heer en Meestercircuit en is de tulband directeur. Ook zij wordt bedankt met bloemen en een bon. Yvonne: Vrijwilliger blij je bij Nova altijd!

En dan als laatste aftredend lid: Joop Nota: 35 jaar bestuurslid!!! Ze was aanwezig bij de oprichtingsvergadering in het Dorpshuis. Ze is 19 jaar trainster geweest en regelt nu vooral het wel en wee (John Vader wordt ondertussen door Joop bedankt voor de wel en wee kaarten). Over de 35 jaar Nova valt veel te vertellen. Joop gaat een verslag schrijven voor de Noviteit. Joop wordt bedankt voor al die jaren, zij krijgt ook een bon en bloemen. Daarna mag ze een "wel en wee" kaart weghalen bij het Novasterrenbord. Daar hangt haar portret. Hiermee is ze erelid van Nova geworden.

De nieuwe bestuursleden worden voorgesteld. Carlo de Moel wordt onze nieuwe penningmeester. Jos Hoogeboom en Erik Tesselaar zullen in het bestuur plaats nemen als lid. De nieuwe bestuursleden worden met applaus ontvangen.

Ron Janssen wordt ook in het zonnetje gezet voor al zijn werk bij Nova. Hij heeft in 2004 de Start-to-run bij Nova opgezet. Nu wordt dit overgenomen door Frans Kauffman. Ron ontvangt ook een bon en bloemen.

Jos Schalkwijk is gestopt met de ledenadministratie. Hij heeft dit precies 12 ½ jaar gedaan. Hij was tevens actief bij de Verlichtingsloop en de uitslagenverwerking. Hij heeft al een cadeautje gehad, maar krijgt nu nog de bloemen. Marian Robert heeft de ledenadministratie overgenomen.

Piet Meijer noemt nog enkele bijzondere prestaties op van onze Nova leden: DirkJan Giskes, Linda Hurkmans, Manon Kruiver, Laura Boekel en Tom Hoogeboom.

Rondvraag

Bram Berkhout: Hoe staat het met de plannen van het krachthonk? Er zijn schetsen gemaakt. Het bestuur wil nu eerst de plannen van de gemeente afwachten. Frans Kroes wil via de sponsorcommissie andere stichtingen voor het krachthonk benaderen.

Jos Hoogeboom: Cross finale was een mooi visitekaartje van Nova.

Truus Rood: Bootcamp van Ilse is niet onder auspiciën van Nova. Is dit niet een gemiste kans? Bootcamp is een andere manier van trainen, niet echt voor atleten.

Ruud Doodeman: Dit doet Ilse zelf. Dit is een andere sport.

Willem de Maaré: Wil Nova bedanken voor de attentie met kerst. Hij vindt het leuk om vrijwilliger bij Nova te zijn.

Piet van der Welle: Op de site van de gemeente staat een bijeenkomst gepland over evenementen. Hij wil het Novabestuur hierop wijzen.

Piet van der Welle: Nieuwe verbindingsweg. Nico Groot is bij de info avond geweest. Aan de rand van het zwembad een rotonde. Over veiligheid werd luchtig gepraat. Oppositie leden willen een tunnel of stoplichten. Punt van aandacht voor het Novabestuur.

Jos Schalkwijk: Dinsdagavondgroep 30 mensen, daarnaast nog een groep van Jos Hoogeboom, Maaïke Tesselaar en René Tijm. Erg vol. Hoe gaan we om met het inhaalbeleid? Piet Meijer: Trainers moeten bij elkaar komen om hierover afspraken te maken. Jan Berkhout merkt op dat als je tempo loopt heb je recht op baan 1. Wil je erlangs, dan moet je inhalen. Wandelaars en dribbelaars aan de buitenkant van de baan. Matthijs: Hoog op is baan vrij.

Marian Robert: Louis Suiker is nu uit het bestuur. Wie vertegenwoordigt de wandelaars nu?

Marian Robert: Dit jaar wordt het Novaweekend voor de 30^e keer georganiseerd. Met 30 man reizen ze naar Bennekom (17 tot en met 20 april).

Marian Robert: Ledenadministratie; graag aanmelden via de site. Trainers graag aanmelden via de mail.

Lars Dignum: Hij wil graag helpen. Vindt dat we met zijn allen goed bezig zijn.

Sluiting

Om 22.05 uur wordt de vergadering gesloten.

Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meeste bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de G-atleten trainend op donderdag van 18:15 tot en met 19:15. We kijken in deze editie vooruit naar de komende competitie.

Nieuwe invulling competitie

Tijdens de vergadering hebben we met alle clubs besloten om de competitie iets anders in te richten dan voorgaande jaren. Het ludieke onderdeel is vervangen voor een serieuzer onderdeel. Eerst stond het ludieke onderdeel altijd volledig los van de wedstrijd. Voorbeelden van ludieke onderdelen die de revue hebben gepasseerd zijn een soort stoelendans, een speelse shuttletest en een waterballon estafette. Wij als AV Nova hebben een erg jonge ploeg, en ervaren het ludieke onderdeel over het algemeen als leuk toetje van de avond. Uit andere hoeken, vaak de wat oudere atleten snapt niet zo goed wat het met atletiek te maken had en misten de prijzen tijdens dit soort onderdelen. Nooit verkeerd om eens iets vernieuwend te proberen, vandaar dat we het ludieke onderdeel hebben ingeruild. Zoals de vorige keer al is aangekondigd op deze pagina, ook nieuw, wij gaan een competitiewedstrijd organiseren. 13 mei zullen we dit doen. De nieuwe baanwedstrijden commissie heeft deze wedstrijd op zich genomen. Ze hebben al bij elkaar gezeten om de eerste contouren uit te zetten. We kijken zeer uit naar deze dag!

Agenda competitie

We zullen de competitie beginnen in het Olympisch stadion. Vrijdagavond 22 april reizen we af naar Phanos voor de eerste competitiewedstrijd. Er staan 4 onderdelen op het programma. Hoogspringen, kogelstoten of balwerpen, 400 meter en een estafette zijn de keuzeonderdelen. Estafette hebben we één keer eerder mogen doen in de competitie. Dit was tijdens de finale van 2014, ook bij Phanos. Wat mij betreft een mooi besluit om dit onderdeel weer terug te laten keren. Het 2^e competitieduel is bij ons op 13 mei. Wij gaan kogelstoten, verspringen en het koningsnummer staat ook op het programma in Warmenhuizen: de 100 meter sprint. 3 juni zouden we aanvankelijk naar Only Friends in Amsterdam afreizen, helaas kan deze wedstrijd om organisatorische redenen niet doorgaan. Vooralsnog is er geen vervangende wedstrijd gepland. De finale van de competitie is bij AV Edam. De blauwe baan in Edam is favoriet gebleken bij onze Nova atleten. Tijdens de finale hebben we ruim de keuze: Ver of hoog, 400m of 100m, bal of kogel. We kijken uit naar de wedstrijden, en dan uiteraard vooral naar het 2^e duel.

Gevonden voorwerpen:

- Blauw/grijs gestreept shirt korte mouw XL.
- Geel/grijze handschoenen Erin M???
- Sweatshirt zwart Hema158/164.
- Trainingsjas grijs Hema L
- Sweatshirt wit Odlo,
- Trainingsjas roze Adidas 152 "S. de Jong".
- Trainingsshirt Dri-fit donkerblauw/lichtblauw S.
- Rode trainingsjas Shamp L "Hermiek"
- Bruin/groene winterjas G star L "Louai Batou"



www.shutterstock.com · 45375418

Trainers, kinderen en ouders let erop dat er geen kleding achterblijft tijdens wedstrijden en training. De kleding blijft in de kantine tot aan de volgende editie van de Noviteit, daarna gaat het in de bak voor Humanitas of soortgelijke instantie.

Recept voor mokkataart

Benodigheden :

voor de taartbodem:

6 eieren
150 gram suiker
150 gram cakemeel

Bereiding van de taartbodem:

Zet de beslagkom in een bak warm water,
doe de dooiers van de 6 eieren in de kom met daarbij 150 gram suiker,
mix dat tot het bijna wit ziet,
zeef daar de cakemeel bij,
klop het overgebleven eiwit van de 6 eieren stijf en schep dat vervolgens
met een grote lepel door het beslag',
doe alles in een grote taartvorm,
plaats deze in het midden van de op 175° C voorgewarmde oven,
bak het geheel ongeveer 25 minuten.

voor de mokkacrème:

250 gram margarine
(Gouda's Glorie)
150 gram basterdsuiker
2 eieren
zakje klop-klop
een kopje oploskoffie

Bereiding voor de mokkacrème:

Mix de margarine en de basterdsuiker,
klop de klop-klop tot het stijf is en doe dit er vervolgens bij,
neem van de 2 eieren het eiwit en klop dit stijf,
doe dit er daarna ook bij,
doe bij de oploskoffie, druppel voor druppel heet water bij totdat er een
soort pasta ontstaat,
mix dat er daarna ook doorheen.

voor de garnering:

¼ liter slagroom
grote scheut advocaat
50 gram amandelschaafsel
50 gram hazelnoten
30 gram chocoladepinda's

Afwerking van de taart:

Snij de taartbodem horizontaal doormidden,
besmeer de onderste helft met een deel van de mokkacrème,
klop de slagroom en doe daar de advocaat door,
doe dat mengsel ook op de onderste helft,
leg daar nu de bovenste helft van de taartbodem op,
ook die nu, tevens de buitenrand, besmeren met een deel mokkacrème,
plak de gebakken amandelschaafsel tegen de buitenrand,
spuit de rest van de mokkacrème op de taart,
garneer het geheel met de hazelnoten en chocoladepinda's.

Eet smakelijk ! Truus



Jong Blauw News

Redactioneel

Helaas is onze gastcolumnist nog steeds vermist. Vermoedelijk zit hij nog op zijn duikboot. Tussen het schrijven van dit stuk en het uitkomen van de Noviteit vindt op het NK indoor waarschijnlijk een rendez vous plaats tussen deze topper (en fan van Maaïke T). Dus misschien kunnen we u in de volgende editie verblijden met een nieuwe columnist. Gelukkig heeft onze vaste gast columnist zichzelf weer overtroffen en een mooi stukje in elkaar gezet.

Uitspraak van de maand

Gehoord op de atletiekbaan:

Als ik slecht presteer heb ik daar slapeloze nachten van. Maar eigenlijk slaap ik altijd goed.

Nieuw diploma

Onze Novafit trainer heeft afgelopen maand zijn looptrainer niveau 3 diploma behaald. De coördinator vanuit de atletiekunie was zeer lovend, maar had enkele kritische vragen en opmerkingen. De eerste opmerking was uiteraard; 'wat zijn er veel dames in jou groep', gevolgd door: 'je geeft ze wel veel aandacht hè'. Van harte gefeliciteerd!

' Krachtine '

Van uw verslaggever

Het is de redactie van JB News onlangs opgevallen dat er de afgelopen tijd veel kracht wordt getraind bij Nova. Waar in het in het verleden vaak alleen uitgesproken werpers als Matthijs de G en Bram B met de gewichten aan het stoeien waren, zijn tegenwoordig ook hoogspringers, sprinters en lange afstand atleten frequent met krachttraining bezig. In de zomerperiode is dit prima buiten te doen, maar in de winter wordt de kantine vaak als krachttruimte gebruikt. In de wandelgangen wordt al gesproken van 'de krachtine'. De JB redactie, die ook regelmatig deze krachttruimte gebruikt, snapt de keuze om de kantine te gebruiken wel. Het is er lekker warm: de thermostaat staat vrijwel altijd op standje 'reptielenhuis', er zijn grote ramen om de oefeningen goed te kunnen uitvoeren (en de outdoor hardlopers aan te kunnen moedigen) en de trainingen worden muzikaal ondersteund door de beats van Justin B die door de speakers heen knallen. Na afloop van de krachttraining wordt de 'krachtine' weer razendsnel omgebouwd tot kantine, zodat gezamenlijk een welverdiend kopje koffie of thee kan worden gedronken. Hopelijk kan de 'tine' binnenkort wordt vervangen door Honk. Het laatste nieuws hierover leest u natuurlijk het eerst in Jong Blauw.

' Jong Blauw lid gaat vreemd '

Van uw 'Prive' verslaggever

Vanuit een betrouwbare bron is de redactie van JB ter oren gekomen dat JB-lid Tijs H, de vaste columnist, onlangs vreemd is gegaan. Jong Blauw leden zijn in principe de grootste fan van de baanwedstrijden en zijn lichtelijk allergisch voor wedstrijden die neigen naar een andere ondergrond. Uitzondering op de regel is onlangs Tijs geweest die de halve marathon in Schoorl heeft gelopen. Deze wedstrijd ging maar liefst over 21,1km, of zoals orakel Henry H concludeerde: de 52,20 x 400 meter. De 200 meter die overblijft is toe te schrijven aan de organisatie van de Groet Uit Schoorl Run, die vergaten een hek te verzetten. Desondanks liep Tijs een knappe tijd en wij kunnen als redactie dit natuurlijk alleen maar toejuichen. Voor het aanstaande baanseizoen ziet de PL van het competitieteam wel graag dat Tijs 51,20 keer minder de 400 meter gaat lopen.



Dafne heeft een nieuwe vlam...?

Pluim van de Maand

De pluim van deze maand gaat naar de penningmeester van de Jong Blauw News Fanclub: Tom H. Al enige tijd beschikt Tom over een uitstekende vorm en loopt hij het ene PR na het andere. Onlangs werd het 10 jaar oude clubrecord van Jong Blauw 1e generatie atleet Alwin Groen op de 3000m indoor verpulverd. Wij zetten daarom voor 2016 onze joker in op Tom & hopen op een mooi Jong Blauw baanseizoen.

Uitslag prijsvraag.

Toen we de vraag; welke afstanden zitten er in een Olympische estafette stelde, hadden we niet verwacht dat dit een moeilijke vraag zou zijn. tot onze grote spijt moeten we jullie melden dat jullie er niks van bakte. We kregen antwoorden als: 'bestaat niet', 'nog nooit van gehoord', 100m,200m,400m,800m en niet te vergeten 1500m,3km,5km,10km. Gelukkig was er nog Stan v d V die het goede antwoord heeft ingezonden. Stan v d V heeft een rondleiding door het nieuwe JB-fanclubhuis gewonnen, onder begeleiding van onze fanclub voorzitter Jos H.

Cheer Chart

De top 5 van wedstrijden waar het gaat gebeuren, en waar je dus als supporter of deelnemer bij moet zijn komende twee maanden:

- 1: Clubcross: Zondag 3 april 2016, A.V.Nova, Warmenhuizen
- 2: NSK Indoor: Zaterdag 5 maart 2016, Omnisport, Apeldoorn
- 3: 1^e Heer en Meester circuit instuif: Vrijdag 15 april 2016, S.V.Noordkopatletiek, Den Helder
- 4: 1^e Senioren competitiewedstrijd: Zondag 24 april 2016, S.V.Noordkopatletiek, Den Helder
- 5: Finale regio crosscompetitie: Zaterdag 19 maart 2016, A.V.Wieringermeer, Wieringerwerf

Blauwe meesters

In het weekend van 13 en 14 februari vond het NK voor Masters plaats. Twee Blauwe Meesters zetten hier hun beste beentje voor. DirkJan G. nam de horden en enkele springnummers voor zijn rekening waarbij hij enkele podiumplaatsen opeiste. Matthijs de G moest genoeg nemen met een plaast net naast het podium en werd 5^e op de 400m.



Heeft Dafne een nieuwe vriend?

Verjaardag

De felicitaties gaan naar Piet de Waard die op 31 februari zijn verjaardag mocht vieren. Vanwege een wonderbaarlijke hink-stap-sprong in de tijd was de Jong-Blauw redactie niet in staat om te komen. Daarom kan hij zijn cadeau, een digitale zonnwijzer, bij de volgende maandsomkering ophalen. Niettemin hopen wij dat er veel mensen op zijn verjaardag waren. Overigens heeft de clubrecordcommissie ondertussen de categorie: 'mannen leeftijd ongedefinieerd' aangemaakt. Wil Piet nog wel even zijn records doorgeven die hij behaald heeft na 31 februari?

Alcohol

Van de vaste gastcolumnist *Goed nieuws voor vrouwelijke JB-atleten. Ongeveer 100 jaar geleden was het nog gebruikelijk voor sporters om wat alcohol te drinken voor de wedstrijd, het werd gezien als een prestatie bevorderend middel. De afgelopen decennia is dit idee grotendeels omgegooid, en is nu alcohol onlosmakelijk verbonden met slechtere prestaties. Echter, er zijn wetenschappelijke studies waarin eigenlijk helemaal geen effect van alcohol op sportprestaties werd gevonden, niet beter, maar ook niet slechter. Daarom besloten Amerikaanse onderzoekers de proef op de som te nemen. Na een avond flink doorzuipen renden de mannen gemiddeld 21% korter bij de looptest, terwijl de vrouwen de ochtend na de bierconsumptie het juist 22% langer volhielden. JB-atleten staan te popelen om deze studie te herhalen voor meer wetenschappelijk bewijs.*

Gewoon omdat het kan

Doorgetrainde atleten hoeven wat mij betreft onderstaande tekst niet per sé tot zich te nemen. Degene die, weer of geen weer, door blijft gaan onder het motto; er is geen slecht weer, alleen maar onvoldoende gekleed zijn, die houdt gemakkelijk de loop er in. Die hebben het al begrepen en zij mogen zondermeer door naar een van de andere tekstuele bijdrages van de vaste schrijvers van ons gelikte blad, waarbij voor elke verwende Noviteit-lezer trouwens vrijwel het hele spectrum van de loopsport belicht wordt. Dan richt ik me nu dan liever tot de niet doorgewinterde lopers, oftewel het redden van de afvalligen. Na een periode van inactiviteit is het altijd extra lastig om de draad weer op te pakken en hiervoor worden nu handvatten aangereikt om nu de ontrouwe loper op gang te helpen met motiverend geestelijk voer. Daarom volgen nu potentiële strategieën die de dolende weer op het rechte padje kunnen helpen. De opties zijn geheel vrijblijvend en volgens het cafetaria-model opgezet: je schuift van alle aangeboden punten alleen datgene op je bordje waarbij je een goed gevoel hebt en wat de juiste snaar raakt om je fysieke welbevinden positief te beïnvloeden. De rest wat je niet schikt kan je net als bij Mac Donalds in een keer in de afvalbak kieperen en volledig negeren. Bij deze missie kan eenvoudig verwezen worden op het gunstige effect op het intellectuele vermogen dat positief geageerd op inspanningsprikkels, maar dat laat ik graag buiten beschouwing, anders was er immers sowieso al niet gestopt met sporten.



Om de impasse op te heffen gaan we even terug naar hoe het meestal begint mis te gaan. Je neemt in het najaar even wat gas terug om bij te komen van alle drukte en om je weer op te laden voor het nieuwe jaar met al die zeeën van verse tijd. Menigeen laat terecht zo even de teugels en de broekband vieren. Dit stadium van opladen lijkt vervolgens niet meer te stoppen. Het pluspunt van een sport-achtergrond is dat je eerst al het lekkere eten en gebrek aan beweging kunt ondergaan zonder een greintje schuld-gevoel, gewoon omdat het kan. Een onbezorgde fase die echter niet einde-loos onbegrensd voort kan duren. Totdat plotseling het moment van inkeer onontkoombaar wordt. Dan is er ineens iets wat je terecht wijst, een voorgevoel. Het onbezorgde genot blijkt onverhoeds in kilo's uit te drukken. Immers, wanneer je toegeeft aan alle verlokkingen van gourmetschotels, indoor barbecueën, racletten met kaas, biefstukken van een pond en ongelimiteerd chocolade eten gecombineerd met

inactiviteit dan is de zwaartekracht vroeg of laat je grootste vriend. Gelukkig heeft dit nadeel ook weer een voordeel, het trainingsdoel is in zicht.

Een lekkere oppepper voor herintreders is dan de herinnering aan topmomenten in je sportleven, waarbij je een geweldige prestatie leverde, dat alles meezat, toen het erg gezellig was of je als team boven jezelf uitsteeg. Door te denken aan die gelegenheden wordt het makkelijker nieuwe activiteiten te ontplooiën, zeker als je focust op de aspecten die goed gingen. Een nieuw hardloopsetje motiveert eveneens uitstekend en mooi meegenomen is dat nu het buitenseizoen met het begin van de lente alles in zich heeft om er op uit te gaan en je in de volle zon lopend een heerlijk UV-bad kunt nemen in de vrije natuur waar alles je nieuwe elan geeft. Je ziet nog eens wat, je spreekt vast nog eens iemand door samen te trainen en je kunt overal dichtbij terecht in het varieerde duinlandschap. Uit onderzoek blijkt dat hardlopers die door de groene natuur liepen na afloop meer zelfvertrouwen toonden dan de renners met een minder interessant uitzicht. Er zijn ook talloze variaties mogelijk, bijvoorbeeld trailrunning of bootcamp. De weg ligt gewoon bezaaid met eindeloze mogelijkheden.

R.D.

♪♪ ALLES HEEFT EEN RITME... ♪♪

Hardlopers en hun hartslag: het blijft een mooie combi. Maar ook een lastige: want wat is nou een goede hartslag, en wat niet (meer)? Typisch iets voor het individu. Je zult dus echt zelf uit moeten vinden wat voor jou het beste werkt.

Ondanks dat individuele aspect, wil ik toch nog een keer de diepte in met dat hart.

Heb je ooit gehoord van hartritmevariabiliteit, kortweg HRV? Bij de HRV (hartcoherentie hoor je ook wel) meet je eigenlijk hoe het zenuwstelsel functioneert. Je zenuwstelsel is van groot belang voor een goede gezondheid. Het controleert alle vitale functies, zoals hartslag, bloeddruk, ademhaling, spijsvertering enzovoorts.

WAT HEB JE ERAAN?

De HRV-meting geeft eigenlijk alleen informatie over de mate waarin je je lijf geestelijk en lichamelijk belast en kunt belasten. Kortom: hoe gestrest (lichaam en geest!) ben jij? Hoeveel inspanning (lichamelijk en geestelijk) kun jij hebben?

Is de HRV hoog, dan is dat een teken dat je gezond en fit bent. Je kunt tegen een stootje. Is de HRV laag, dan is dat een teken zijn dat je minder in je vel zit: alsof je tegelijkertijd de rem en het gaspedaal indrukt, met als gevolg een ongelijkmatige bloedstroom naar de organen.

Voor de duidelijkheid: de HRV is altijd een momentopname.

WAT IS HARTRITMEVARIATIE?

Je kunt je conditie meten aan de hand van het tempo dat het hart slaat: de hartslag. Je kunt die ook meten met het tijdsverschil tussen de afzonderlijke hartslagen: de HRV. Hoe meer variatie in dat ritme, hoe beter.

Een voorbeeld. Bij een hartslag van zestig per minuut zit er tussen elke hartslag gemiddeld een seconde. Met de nadruk op gemiddeld. In de praktijk varieert die tijd namelijk en zit er de ene keer 0,80 seconde tussen twee slagen en dan 1,20 seconde, enzovoorts. Hoe hoger die variatie, hoe gezonder je bent.

Je HRV hangt ook samen met je ademhaling. Inademen versnelt de hartslag, uitademen vertraagt de hartslag. Logisch: bij inademen ben je alert. Bij uitademen ben je meer in rust. Een regelmatige ademhaling betekent dus dat alertheid en kalmte met elkaar in balans komen. Goed nieuws: je kunt je hartritmevariabiliteit dus trainen.

HOE MEET JE JE HARTRITME?

Dat is dus best lastig. Even de vinger aan de pols houden geeft jammer genoeg niet echt een nauwkeurig beeld. Wel zijn er diverse apps voor de smartphone waarmee je je HRV kunt meten. En er bestaan hartslagbanden die ook de HRV meten.

Laat de hardloofdokter er daar nou toevallig een van hebben!

Dus... wie nieuwsgierig is naar zijn of haar HRV en die eens wil meten, kan mailen naar: hardloofdokter@huisartsenwarmehuizen.nl

De hardloofdokter





Voorjaar!

Elke middag open.

Altijd voor € 1,- narcisjes, blauwe druifjes. Prachtige violen uit eigen kwekerij. Neem u eigen bakken mee en laat ze vullen.

**Kinderpartijtjes,
Groepsuitjes,
Familie-uitjes,
B&B Restinn Warmenhuizen.**



Workshop hanging basket maken 2016:

Geef u op voor de volgende data: 21, 22, 23, 24, 25 of 26 maart 2016 om 13.00

Neem ook een kijkje op onze nieuwe website!



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Maart en April

Maart

01 Daan Groot
01 Jess Massing
01 Ger Schrijver
01 John Vader
03 Sil Groenveld
03 Isa Versteeg
04 Jasper Kroes
05 Rosa Karsten
06 Jill Bruin
06 Stella de Joode
08 Jean-Paul Aubrun
08 Romy Pancras
10 Joop Kooij
11 Kees Kruijer
12 Jeroen Gruijs
12 Olga Jonker
13 Tannes Kruijer
13 Margriet Prins
14 Linda Blommaart
14 Dennie Dekker
14 Joke Nota-de Nijs
16 Dennis Backer
17 Klaas Jan Dekker
19 Erik Tesselaar
22 Ad Ligthart
23 Joerie Church
25 Ton van Brederode
26 Lieve Keppel
26 Sjoukje Kruijer
28 Wout Boekel
28 Karin Dekker
28 Alie Pronk-Stoop
30 Ilse Leegwater

April

03 Margret de Boer
03 Willem de Maaré
04 Sander Kager
05 Jan Karsten
05 Joey Zonneveld
06 Chinara Arykbaeva
06 Sandra Jansen
08 Aris Beers
08 Sil van den Berg
09 Fenne de Geus
09 Ton Smits
10 Pieter Dekker
10 Herma Hofmann
11 Ineke Horio
11 Carlo de Moel
11 Beau Bruin
13 Anna Vast
14 Kees Blankendaal
14 René Korpershoek
15 Mireille Ligthart
15 Rinus Molenaar
16 Mart Blankendaal
16 Mats Dekker
16 Sara Prins
16 Mick van der Velden
17 Wilco van der Stoop
21 John Ineke
22 Isa Dekker
22 Joeri Drullman
22 Scott Hoffman
23 Jeanine van Baar
24 Fee Plomp
24 Flint Plomp
25 Thea Keijzer
26 Elly Mosch
26 Arco Vlaar
27 Annelies Smit
28 Nynke Barsingerhorn-Schuit
30 Ron Jansen

Welkom aan onze nieuwe leden

Jaimy Blom, Ariën Kruijer, Petra Taams,
Rosa Karsten, Emiel Goosens, M. Bos,
Dia Wapstra, Flint Plomp, Fiene Schipper
Joshua de Vriend, Isabella Maas,
Jordan O'Niel, Tim Kapoen, Niels Hendriks
Joelle Kauffman, Marije Opdam, Beau Bruin
Lonneke Kossen-groot



Jeugdportret van een Nova-lid

1. Hoe heet je?
Femke Wabeke
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
12 jaar ik ben geboren in Warmenhuizen
3. Op welke school zit je?
De Torennen
4. Wat wil je later worden?
Dat weet ik nog niet
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
Ik zit op nova vanaf m'n 5^e en het is altijd heel gezellig!!
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Maaike!! ze is altijd heel vrolijk, helpt je altijd en geeft hele leuke trainingen.
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
1000m
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
vorig jaar liep ik 3:37
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Dafne Schippers
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
Celblok H
11. Wat is je mooiste CD?
Ik heb geen cd's maar mijn favoriete muziek is de Top 40
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Maze Runner 2
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Jongen in de gestreepte pyjama hij is heel indrukwekkend.
14. Heb je nog meer hobby's?
Paardrijden, streetdance en schaatsen
15. Waar heb je een grote hekel aan?
Ruzie
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Silje Bader



Beeckensteincross 31 januari



Puntencompetitie

Na de vele enthousiaste reacties, gaat de puntencompetitie in 2016 door!

Door het meedoen aan diverse wedstrijden bouwen pupillen en junioren D automatisch punten op. Dit hebben veel atleten vorig seizoen al gedaan en hebben daarmee heel wat medailles verdiend. Ook het behalen van een PR leverde extra veel punten op.

Voor de pupillen geldt dat zij 10 punten verdienen bij elk onderdeel tijdens de pupillencompetitie en de vrijdagavondwedstrijden. Ook kan je 10 punten per PR verdienen.

De D-junioren krijgen bij iedere competitiewedstrijd 40 punten en 10 punten per PR. Voor de vrijdagavondwedstrijden per onderdeel 10 punten en bij iedere PR ook 10 punten.



Hoe is dit opgebouwd?:

80 punten	Brons
180 punten	Zilver
300 punten	Goud
450 punten	Goud 450
600 punten	Goud 600
780 punten	Goud 780
1000 punten	Beker

Heb je vorig jaar de puntencompetitie gemist? Helemaal niet erg. Je kunt op ieder moment meedoen. Geef je binnenkort op voor de zomercompetitie en doe ook mee aan de andere wedstrijden van Nova.

De data van de competitie zijn:

Pupillen competitie:

de zaterdagen 16 april (Noordkop Den Helder),
28 mei (Edam) en 2 juli (Hera Heerhugowaard)

D junioren: de zaterdagen 23 april (Hera Heerhugowaard),
21 mei (Noordkop Den Helder)
25 juni (Nova).

Voor de pupillencompetitie kun je je opgeven bij Cor Wabeke coryvo@quicknet.nl . Zie ook de website www.avnova.nl.

Vrijdagavondwedstrijden 2016

Speciaal voor de jeugd organiseren we een aantal onderlinge wedstrijden, beter bekend als de Vrijdagavondwedstrijden. De eerste wedstrijd is op vrijdag **8 april 2016**. 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. Wel kan je punten verdienen voor de puntencompetitie!!!!

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 8 april 2016

Vrijdag 10 juni 2016

Vrijdag 30 september 2016 De Nacht van Nova!!!

Om 18.15 uur kunnen jullie je opgeven en krijgen jullie een startnummer. 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 8 april 2016!

Trainingsweekend Ameland

Wandel- en Hardloopweekend op Ameland

Van vrijdagmiddag 22 t/m maandagmorgen 25 april 2016
naar Groepsaccomodatie Blierherne, in de duinen bij Nes,
Ameland
Zie ook: www.blierherne.nl



In de vorige Noviteit staat alle informatie over het weekend. De volgende personen hebben zich aangemeld:

Piet van der Welle, Riet Pronk, Willem en Truus de Maare, Jos en Yvonne Boerdijk, Ada Jonker, Chinara Arykbaeva, Peter en Tannes Kruijer, Ank Raat, Elly Mosch, Petra Taams, Simone Ligthart, Trieneke Rozendaal, Henry en Herma Hofmann, Ad en Anneke den Ouden, Arie Kossen, Ineke Bas, Willem Dekker, Leo Suiker, John Vader, Joke Kramer en Peter de Ruyter.
Met ons mee totaal 28 personen.

In de vorige Noviteit staat dat ook het diner van vrijdagavond bij de prijs is inbegrepen, dat is deze keer niet het geval omdat we pas om 19.30 uur met z'n allen met de boot mee gaan.

Op donderdag vertrekken reeds 5 deelnemers op de fiets o.l.v. Riet en op vrijdag 11 o.l.v. Willem.
(+ Jaap Nieuwland voor een deel van de tocht)

Sta je niet op de lijst met deelnemers en je wilt alsnog mee geef je dan op bij:
Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 06 48161285) ;
e-mail-adres: peter_marian_robert@planet.nl

Fietsbericht voor het Novaweekend Ameland 2016

Op vrijdag 21 april vertrekken we richting Ameland voor vast en zeker weer een heel gezellig Novaweekend. Een groepje fietsers gaat al donderdag op weg en doet er twee dagen over. Degenen die hieraan deelnemen zullen zeker informatie krijgen van Riet Pronk.

Zoals jullie al weten mag ik de groep weer leiden die de route naar Holwerd in een dag fietst en zoals het er nu uitziet zijn we met 12 personen. Voor hen volgt hier wat informatie.

We vertrekken om **10.00 uur vanaf het Novacomplex**, dus we kunnen een beetje uitslapen.

We fietsen naar Holwerd en de afstand daar naartoe is 128 km. In 2011 zijn we ook die kant op geweest en ik zorg dat de route weer net iets anders is dan toen.

Via Tuitenhorn, Stroet en Wieringerwaard komen we uit bij De Zingende Wielen, net voor Den Oever. Hier gaan we koffie drinken met een appelpunt(je), we hebben er dan bijna 38 km opzitten. Na de koffie gaan we uitgerust de afsluitdijk over en via Zurich, Harlingen en Pietersbierum belanden we in Sexbierum. Dan zitten we op 87 km. Hier stoppen we even voor een lunchpauze. Daarna nog 41 km te gaan naar de haven, 3 km voorbij Holwerd.

We moeten ervoor zorgen dat we om ongeveer 17.00 u. bij de haven zijn. Om 17.30 u. vertrekt er een boot naar Ameland en is het dan rustig in het restaurant. Tussen de twee vaarten door kunnen we met z'n allen dan rustig dineren en daarna, om ongeveer 19.10 u. gaan we aan boord. Om 19.30 u. varen we uit en de boot doet er 45 minuten over.

Op Ameland aangekomen, worden de huurfietsen opgehaald en gaan we naar ons onderkomen, een afstandje van 2,5 km en daarna, zoals Marian dat altijd zegt, gezellig aanzitten.

Diegenen die zondagochtend met mij op Ameland 50 km gaan fietsen nemen wel hun racefiets mee op de boot en hoeven in principe geen fiets te huren. Het is wel zo dat je dan op zaterdagmiddag ook deze fiets moet gebruiken.

We gaan er met z'n allen weer een mooie, sociale fietstocht van maken.

Willem de Maaré

Algemene informatie atletiekvereniging Nova

Trekt het je om lekker actief bezig te zijn? Buiten bezig te zijn? Te bewegen. Je grenzen verleggen? Hou je van sport? Hou je van presteren of gaat het je om gezelligheid? Volg je een dieet waarbij te moet bewegen om de calorieën te verbranden? Zitten de vrienden of vriendinnen al op atletiek? Of wil je bij een actieve vereniging horen?

Of heb je om een andere reden interesse?

Av.Nova verzorgt trainingen voor meerdere doelgroepen :

- jeugd vanaf 6 jaar
- senioren en masters, zowel recreatief als wedstrijdgericht
- start to run
- start to run jongeren (NovaFit)
- G- atletiek (Nova's Giganten)
- Sportief wandelen
- Nordic walking

Voor meer informatie over deze groepen en trainingstijden Zie www.avnova.nl

Of telefonisch secretaris

Sylvia Groen 0226-390290

Accommodatie

De vereniging beschikt over een kunststof training- en wedstrijd accommodatie, plus een prachtig clubgebouw. De atletiekbaan is gelegen tussen Warmenhuizen en Tuitjenhorn aan de Oostwal 33, naast het zwembad en de ijsbaan.

Lidmaatschap en Inschrijving

Dit wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Daarna per kalenderjaar. Betaling van de contributie is bij aanvang van het jaar. Opzegging van het lidmaatschap uitsluitend schriftelijk of per email bij de secretaris en vóór 1 november.

Voor automatische inschrijving van het lidmaatschap en de contributie zie de website van Nova, www.avnova.nl

Voor meer informatie over het Nova lidmaatschap kunt u contact opnemen met Sylvia Groen op telefoonnummer 0226 390290.

Clubblad

Het clubblad de Noviteit, verschijnt 6 keer per jaar.

Wedstrijden en Evenementen

Deelname aan wedstrijden is vrijblijvend. Naast de Clubkampioen- schappen meerkamp en cross kennen we zowel voor de jeugd als de senioren/masters een wintercompetitie.

Gedurende de zomermaanden zijn er voor de jeugd op 4 vrijdag avonden onderlinge wedstrijden en verder wordt er deelgenomen aan competitiewedstrijden.

Ook is het mogelijk om individueel mee te doen aan wedstrijden bij andere verenigingen.

Onze vereniging organiseert verder:

- Vezet Boerenkoolloop op de eerste zondag van november
- 2 boslopen in Schoorl in de wintermaanden
- samen met Stichting Marathon Schoorl de "Groet uit Schoorl Run"
- 1 wedstrijd van het Heer en Meester Baancircuit
- de wandelvierdaagse in Warmenhuizen, Tuitjenhorn e.o.
- Nova Kompas wandeltocht op de laatste zondag van september
- trainingsweekend voor lopers en wandelaars

Atletiekunie en KWBN

Onze vereniging is opgericht in 1980 en is aangesloten bij de Atletiekunie en de Koninklijke Wandel Bond Nederland.

Clubkleding

De clubkleding is een korenblauw shirt met het Nova embleem en een eveneens korenblauwe broek. Deze clubkleding is verplicht bij officiële baan-, cross- en weg wedstrijden. De kleding is te bestellen bij bestuurslid Jos Hoogeboom te Tuitjenhorn.

Voor meer info zie de website.

Vrijwilliger Uitgelicht

Elke editie zal worden geprobeerd de werkzaamheden van een NOVA vrijwilliger uit te lichten. Deze keer...tromgeroffel...: Bram Berkhout.

Er zijn verschillende manieren om bij AV NOVA terecht te komen. Maar als je oudere zus al enthousiast lid is, dan is de stap makkelijk genomen. Toen Bram nog Brammetje was, hij was pas 7, kwam hij dus een kijkje nemen. En hij is er nog steeds!

Bram is begonnen op de grasbaan bij SIS, hoe kan het ook anders. Onder de bezielende leiding van jeugdtrainer Louis van den Berg heeft hij aan menig crossje meegedaan. Dat is heel leuk, maar elk jaar dat je ouder wordt, worden de crossjes langer. Dus op 15-jarige leeftijd is Bram overgestapt naar de baan, naar de sprintafstanden. Met een select groepje op de baan trainen en wedstrijden lopen. Gezellig!

Bij aanvang van zijn studie Logistiek&Economie kreeg de atletiek een aantal jaar minder aandacht, net zoals bij zijn leeftijdgenoten (beetje kip&ei situatie). Maar toen Hugo Vader hem polste om weer lid te worden (Kom je weer terug... ☺ ?), is hij met veel plezier en goede resultaten in de groep van Jorg Ootjers gaan trainen.

Als je dan weer terugkomt bij je club, vallen je een aantal zaken op. En die heeft Bram opgepakt. Om te beginnen de clubrecords. Vroeger hing er een mooi bord in de keet, waarop de clubrecords hingen te pronken. Maar die heeft de verhuizing naar het nieuwe clubgebouw niet overleefd. Dus zijn alle clubrecords, samen met René Tijm, weer bijgewerkt, in een printvriendelijk format geschonken, en prijken ze nu weer op het clubrecordbord in de kantine. Ook op de website trouwens, waar Bram 'the master' van geworden is in 2013. De vorige website kwam nog uit 2005 (dat is oud tegenwoordig) en was lastig up-to-date te houden. De NOVA website heeft onder Bram's leiding niet alleen een facelift gehad, het is ook het visitekaartje geworden van de vereniging. Al het nieuws is erop terug te vinden (heb je nieuws voor de site? Mail webmaster@avnova.nl). In 2014 kwam het wedstrijdsecretariaat ter ore dat Bram wel handig is met computers; Bram assisteert sindsdien bij het invoeren van de deelnemende baanatleten en hun resultaten. En met zijn 2^e pet als webmaster, is de link naar de nieuwssectie op www.avnova.nl snel gemaakt. Snel is wellicht niet het juiste woord; we werken niet met chips bij baanwedstrijden (beetje duur), dus alles moet handmatig geëxporteerd en ingevoegd worden. Een goede webmaster zit bovenop de digitale trends, en in 2015 heeft Bram daarom een Facebook pagina van AV NOVA aangemaakt (als aanvulling op de NOVA nieuwsbrief). Voor diegenen die niet op FaceBook zitten, we hebben inmiddels 247 trouwe volgers!

Duidelijk is dat Bram heel veel doet bij onze vereniging, en dat wordt beloond. Per 1 april treedt Bram toe tot het bestuur om de 5-koppige Baanwedstrijdencommissie te vertegenwoordigen en de 1-koppige Communicatie - commissie. Hij zal niet stil zitten, qua digitalisering is er nog aardig wat werk te verrichten. Trouwens, per 1 april heeft Bram ook zijn diploma Logistiek&Economie op zak en gaat hij op zoek naar een baan. Tips voor een baan zijn altijd welkom, mail naar brambo_berkhout@hotmail.com. Tenslotte worden de meeste banen gevonden via het netwerk!

Elles de Groot

LOOPBAAN BRAM BERKHOUT

1992 - heden:

Atleet

Hoewel geveld door een hardnekkige hamstring blessure, staan zijn records op de 300m en 600m nog steeds in de boeken. Begin maart gaat Bram voor een MRI van zijn rug, dus wellicht wordt dan het euvel gevonden.

2012 - heden:

Clubrecord commissie

Samen met René Tijm.

2013 - heden:

Webmaster

Vernieuwing en onderhoud van www.avnova.nl

2014 - heden:

Wedstrijdsecretariaat

Assisteren bij de invoer van uitslagen. In 2015 toegetreden tot de (vernieuwde) Baanwedstrijdencommissie.

2015 - heden:

Social Media

Bram facebookt en twittert erop los voor AV NOVA!

1 april 2016:

Bestuurslid

De vacature die door het vertrek van Bas Takens is ontstaan, wordt door Bram opgevuld vanuit de Baanwedstrijdencommissie en Communicatiecommissie.

Kalender AV Nova 2016:

6 maart	Trappenbergloop Huizen wintercompetitie senioren
11 maart	Vrijwilligersavond voor nieuwe vrijwilligers en andere belangstellenden
19 maart	Finale cross competitie Wieringerwerf
20 maart	Jeugdwintercompetitie Nova Pasen
28 maart	Paaspolderloop wintercompetitie senioren
3 april	Clubkampioenschappen cross Nova
4 april	Jaarvergadering AV Nova
8 april	Vrijdagavondwedstrijd
11 t/m 15 april	Wandelvierdaagse Nova
15 april	Heer en Meestercircuit Noordkop Den Helder
16 april	Pupillencompetitie Noordkop Den Helder
17 april	Hollandse dorpenloop wintercompetitie senioren
22 april	G-atleten competitie Phanos
22 t/m 24 april	Trainingsweekend
23 april	CD competitie AV Hera
24 april	Competitie Senioren Den Helder
1 mei	A competitie
8 mei	B competitie
8 mei	Competitie Masters
13 mei	G-competitie Nova
20 mei	Heer en Meestercircuit Nova
21 mei	CD competitie Noordkop Den Helder
27 mei	Heer en Meestercircuit Hollandia Hoorn
28 mei	Pupillen competitie Edam
29 mei	Competitie Senioren AV Trias
30 mei	Sportweek onderdeel atletiek Nova
3 juni	G-atleten competitie ??????
5 juni	A competitie
5 juni	Competitie Masters
10 juni	Vrijdagavondwedstrijd
12 juni	B competitie AV Hera
16 t/m 19 juni	NK atletiek
25 juni	CD competitie Nova
26 juni	Competitie Senioren Hera
1 t/m 3 juli	NK junioren Breda
2 juli	Pupillencompetitie Hera Heerhugowaard
4 t/m 10 juli	EK atletiek
9- 10 juli	Kamp Texel junioren
15 juli	Heer en Meestercircuit SAV Grootebroek
2 september	Heer en Meestercircuit Hera Heerhugowaard
4 september	Landelijke finale B competitie
10 september	Landelijke finale CD competitie
11 september	Landelijke finale A competitie
17 september	Finale pupillencompetitie
18 september	Finale seniorencompetitie
23 september	Heer en Meestercircuit Hylas Alkmaar
25 september	Nova Kompas wandeltocht
30 september	Nacht van Nova
6 november	Boerenkoolloop Nova
18 december	Nova Bosloop



Clubcross 2016

Inschrijving is mogelijk vanaf 10:00 uur in de Nova Kantine. Deelname is gratis!

Deelname staat open voor Nova-Leden, familie, vrienden en kennissen, dus iedereen mag mensen uitnodigen.

Alleen Nova leden komen in aanmerking voor prijzen!

Punten / Wintercompetitie

De clubcross maakt onderdeel uit van zowel de puntencompetitie van de Senioren / Masters als die van de Wintercompetitie voor jeugdleden.

Graag allemaal tot zondag 3 april!



A.V. NOVA

Nova Clubcross

3 April 2016

1000m
10:30 Mini-C-B Pupillen
10:45 A Pupillen + G-atleten

2000m
11:00 D Junioren
11:10 C Junioren + B meisjes
+ Sprintcross Senioren - NovaFit
11:30 Prijsuitreiking

4000m/6000m
11:45 Dames Senioren
11:45 B jongens + A Junioren
11:45 Heren Senioren

Inschrijven
Vanaf 10:00 op de dag zelf in de kantine
Deelname is gratis

Social Media bij Nova

Behalve via de Noviteit en via de website www.avnova.nl is Atletiekvereniging Nova ook te vinden via facebook en twitter. Zo blijf je simpel en vliegensvlug op de hoogte van het laatste Nova nieuws. Behalve foto's en uitslagen zijn er ook vaak leuke feiten en wedstrijdverslagen te vinden. Bovendien staan alle evenementen overzichtelijk voor u op een rijtje.

Nova is te volgen via:

www.facebook.com/atletiekverenigingnova



Twitter

www.twitter.com/atletieknova

Bent u al lid?

Er gingen u al 228 vind-ik-leuks (Facebook) en 65 volgers (Twitter) voor.



Facebook

Wandeltocht bosloop Nova

Tijdens de bosloop van Nova werd er ook gewandeld door de sportief wandelaars van de club. Dit gebeurde tijdens een prachtige zonnige zondag. 's Nachts had het gevoren en er lag een klein beetje sneeuw. Eindelijk winter. (maar helaas voor korte duur)

Voordat wij van start gingen, 20 man/vrouw, kwamen er al verschillende mensen zich inschrijven voor de hardloopwedstrijd.

Daar was een grote belangstelling voor. Het was een competitiewedstrijd voor de STG Schoorl maar ook van de Meeuwen uit Volendam. Zelf vind ik het altijd leuk om die mensen uit Volendam te zien, aangezien Willem en ik in 1989 met die club naar Berlijn zijn geweest om de marathon te lopen. Verschillenden van hen lopen nog steeds hard.

Nadat wij ongeveer 3 km gewandeld hadden, kwam Peter Robert ons tegemoet lopen (stiekem een stukje afgesneden). Hij had ineens om 9 uur deze morgen besloten om niet met Marian met de auto mee te rijden naar Schoorl maar om te gaan lopen. Nou dat lopen moet ook wel hardlopen geweest zijn want anders had hij ons nooit meer gevonden.

Over de wandeling kan ik niet veel vertellen aangezien ik na drie kwartier naar huis ben gegaan want na afloop van de tocht zouden de wandelaars bij ons komen koffiedrinken en taart eten. Aangezien het een groot aantal wandelaars was, moest ik thuis wel even de woonkamer verbouwen en alles klaarzetten. Gelukkig had ik twee taarten gebakken, een appeltaart en een mokkataart, dus er moest genoeg zijn.

Uiteindelijk zaten we na afloop met 18 man/vrouw hier aan de koffie. Heel gezellig. De mokkataart vonden ze heerlijk en er werd al gauw gevraagd om het recept. Ik zal het hier bijdoen zodat het in de Noviteit kan komen. Als er dan vragen over zijn moeten ze me maar even bellen of mailen.

PS, Ik wou nog even kwijt dat Millie na een langdurig ziek zijn ook de hele tocht heeft uitgewandeld. Knap hoor meid.

Truus de Maaré

HARDLOOPCOMPETITIE 2015 - 2016 AV NOVA

Datum	Organisatie	Dames en Heren: km	Start-to-run, Dames en Heren: km
6 maart	Rabobank Trappenbergloop, Huizen Info: www.trappenbergloop.nl	10	5
28 maart	Paaspolderloop, Nieuwe Niedorp Info: www.paaspolderloop.wordpress.com	10	5
3 april	Clubcross. Info www.avnova.nl	6	4
17 april	'Hollandse dorpen loop'. Tevens uitreiking prijzen Hardloopcompetitie	8	8

Ledenadministratie AV Nova

Per januari 2015 heb ik de ledenadministratie overgenomen van Jos Schalkwijk. Een van de veranderingen die ik heb doorgevoerd is dat de contributienota voortaan via de mail wordt verzonden. Daartoe heb ik het adres LedenadministratieNova@kpnmail.nl geopend.

Naar nu blijkt was de ledenadministratie niet helemaal op orde, en dan gaat het vooral om de opzeggingen. Verzoek is nu om bij opzeggingen een mail te sturen naar bovengenoemd e-mailadres, dit kan ook via de website van AV Nova. Ook wijzigingen in (e-mail)adres of telefoonnummer kunnen op deze wijze worden doorgegeven. Het bestand wordt vervolgens direct bijgewerkt. Bellen kan ook: 0648161285.

Marian Robert, ledenadministratie

Wandeltochten in Noordholland			
Meer wandeltochten zijn te vinden op www.wandel.nl			
Datum	Evenement	Locatie	Afstanden
12+13 maart	Gooise Lente	Kininaantje 1, sGravenland	40,34,25,15,10,5
	Info	www.wsvdeverbinding.nl	
12+13 maart	Oud Amsterdam	Elandsstraat 101, Amsterdam	25,20,15,10,5
	Info	www.asv-onsgenoegen.com	
19+20 maart	Westplastocht	Beethovenlaan 114, Aalsmeer	25,15,10,5
	Info	www.awv.aalsmeer.nl	
19-mrt	30 van Zandvoort	Circuitpark, Zandvoort	30
	Info	www.30vanzandvoort.nl	
2e paasdag 28-3	Lammetjeswandeltocht	Emmalaan 65, Den Burg Texel	40,25,15,10,5
	Info	www.hetgoudenboltje.nl	
2e paasdag 28-3	EI-wandeltocht	Buiksloterweg 3, Amsterdam	35,25,20,15,10
	Info	www.sportwandelschool.nl	
2+3 april	Duinentocht	Relweg 51, Wijk aan Zee	40,25,20,15,10,5
	Info	www.wsvdezwerwers.nl	
03-apr	Kloetwandeltocht	Raadhuislaan 8, Grootebroek	25,15,10,5
	Info	06 44954698	
9+10 april	Lenterwandeling	zie de website	40,33,25,20,15,10,6
	Info	www.wsvdeverbinding.nl	
16+17 april	Westfrieslandtocht	Dorpsstraat 54, Abbekerk	25,15,10,5
	Info	0226 354252	
23+24 april	Water en Duinen	Johannisweg 3, Castricum	35,25,20,15,10
	Info	www.sportwandelschool.nl	
30-4 + 1-5	Bloeiende Bangert	Westerblokker 80, Blokker	40,30,25,20,15,10,5
	Info	www.udi-sos.nl	
7+8 mei	Molen- en Merentocht	Saendelverlaan 1, Krommenie	40,30,25,20,15,10,5
	Info	www.delaatsteloodjes.nl	

Hardloopcompetitie	2015-2016				
peildatum:	1-sep-2015				
		Bosloop		Beeckesteijncross	
		afstand	min	afstand	min
Heren/Dames		11,7	1	9,3	1
naam	som beste 9	tijd	punten	tijd	punten
Petra Rol	558,75	49,43	95,56	28,06	91,39
Dirk Jan Giskes	535,08	57,02	72,25	49,25	65,34
Arie Kossen	461,53	51,16	80,60	44,47	73,72
Rob van Anandel	460,60	54,18	63,24	45,56	64,66
Frans Kroes	439,85	50,15	77,53	44,52	70,23
Henry Hofmann	425,43	47,34	90,08	41,28	82,22
Peter Kruijer	408,17	54,39	79,26	46,11	74,84
Piet Stuyt	368,81	58,07	69,06	53,03	54,65
Pim vd Bulk	344,85	53,26	71,59	47,08	65,97
Theo Tesselaar	334,57				
David Reijmerink	332,96	54,13	66,10	46,17	65,60
Emmie vd Bulk	330,92	62,04	63,12	36,53	67,15
Tijs Hofmann	310,87	50,26	71,20		
Wilco vd Stoop	194,04	57,14	61,32		
Tannes Kruijer	160,44				
Betsy Groen	144,23	74,44	26,13		
Lars Dignum	140,64	52,30	66,95		
Jos Schalkwijk	122,32	59,03	60,66		
Annemiek vd Stoop	118,58				
Marc Heinsbroek	118,30	78,28	12,01		
Peter Robert	96,46				
Michiel de Ruijter	94,92				
Margriet Berkhout	93,97				
Martijn Jorritsma	89,37				
Mick vd Velden	79,39				
Dick Ernste	76,10	51,31	76,10		
Mark Dekker	73,17				
Matthijs de Groot	69,34				
Karin Pancras	68,30	72,5	32,83		
Nancy Kapiteyn	64,58				
Henk Zutt	58,39				
Tom Beukers	50,89				
Erna Doodeman	50,65				
Dick Nannes	50,37	78,58	9,63		
Elles Pronk	48,27				
Frans Kauffman	22,72				

WANDELVIERDAAGSE 2016

Voor de 37^e keer alweer organiseert AV Nova de wandelvierdaagse in Warmenhuizen, Tuitjenhorn en omgeving.

Vanaf **maandag 11 t/m vrijdag 15 april 2016** kan er gewandeld worden. Vijf avonden, zodat het mogelijk is om een avond te verzuimen of om uit te rusten, te fietsen of iets anders te gaan doen. Er kan gekozen worden uit de afstanden 5 of 10 km.

De inschrijving en start is elke avond tussen 18.00 en 19.00 uur vanaf de atletiekbaan aan de Oostwal. Degenen die 10 km lopen dienen voor 18.30 uur te starten.

Op de vrijdagavond is er natuurlijk weer de feestelijke binnenkomst met muziek. Het wordt dus weer heel gezellig deze week in en rond Tuitjenhorn en Warmenhuizen. Echt een evenement om met het gehele gezin aan mee te doen.

Het inschrijfgeld bedraagt voor de jeugd t/m 15 jaar € 3,50 en voor ouderen € 4,00.

Lukt het niet om te wandelen, maar wil je wel helpen... we zijn altijd op zoek naar mensen die op een post kunnen staan of bij de inschrijftafel de deelnemers het startbewijs willen geven. Dit mag ook één dag, het hoeft niet alle dagen. Heb je tijd, neem contact op met Nel Stuyt 393177.

Tot ziens.

Nova Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2015-2016

Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een Nova Wintercompetitie samengesteld. De competitie bestaat dit jaar uit 10 "wedstrijden". De meeste van deze wedstrijden worden door Nova georganiseerd en zijn dus in de buurt. Zoals ieder jaar is er een attentie voor degenen die minstens 6 van de onderstaande wedstrijden hebben meegedaan. Het gaat dus om het meedoen! Dit jaar tellen ook weer de crosscompetitiewedstrijden van de Atletiek Unie mee.

Zo 20 maart 2016 Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur. Inschrijving vanaf 10.00 uur in de Novakantine.

Zo 3 april 2016 De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Info op www.avnova.nl

Let op!!!!

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

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

De jeugdcommissie



Evenementen kalender

In april gaat het loopseizoen echt los bij Nova, het begint op 3 april bij de clubcross. Daarna staat de eigen wandelvierdaagse op stapel vanaf 11 april. De laatste wedstrijd van de wintercompetitie is de Hollandse dorpentocht op 17 april. Ook op de baan staat er weer van alles te gebeuren. Kijk voor de baanwedstrijden ook op de site: <http://www.avnova.nl/wedstrijdagenda.html>.

Wedstrijdlopers wil ik graag warm maken voor de Runnersworld Spaarnwoude loop, die start bij de informatieboerderij Zorgvrij. Het parcours loopt geheel door het fraaie recreatiegebied Spaarnwoude met als hoogtepunt de klim naar de skiheuvel. Daar heb je een weids uitzicht richting Amsterdam, Haarlem en Hoogovens. De organisatie is in handen van atletiekvereniging KAV Holland. Het is de eerste loop van het Runnersworld Kennemer Loopcircuit, een reeks van 5 regionale lopen in Kennemerland. Je kunt een halve marathon lopen, naast de traditionele afstanden van 10 en 30 km. Deze laatste afstand is een ideale voorbereiding voor één van de voorjaarsmarathons. Voor beginnende of jeugdige lopers is er een kinderloop van ± 1250 meter en een 5 km



Voor de wandelaar is de Bloeiend Zijpe wandeldag een aanrader. Op 1 mei geven vijftig landeigenaren in de polder Zijpe toestemming om dwars door hun velden over aangegeven zandpaden te mogen wandelen. Er worden rayonhoofden aangesteld en families van de bollenkwekers zorgen voor gezellige koek-en-zopies langs de route. Zij kunnen - indien gewenst - de nodige uitleg geven over de bollenteelt. Behalve door bloeiende bollenvelden gaan sommige afstanden door het bosrijke landgoed "Het Wildrijk" van Landschap Noord-Holland, bekend om haar wilde hyacinten. De liefhebber die

40 kilometer wil lopen, kan op eigen initiatief een extra route door het natuurreservaat "Het Zwanenwater" van Natuurmonumenten lopen. De startpunten zijn in Sint Maartenszee en Callantsog.

Maart

06-03 Den Helder – Schagen wedstrijd- en recreatieloop 25 km. Ook voor teamestafette, 7-9-7 km, SV Noordkop en AV TAS <http://www.noordkopatletiek.nl/>.

12-03 Halve van de Waal, 21, 10,6 en 5 km Texel AV Texel, <http://www.halvemarathondewaaltexel.nl/>

13-03 Spaarnwoude loop recreatiegebied Spaarnwoude, 5, 10, 21,1 en 30 km www.kavholland.nl/

19-03 Finale Cross-competitie 2015/2016 AV Wieringermeer

20-03 Runner's World Zandvoort Circuit Run, Zandvoort, <http://www.zandvoortcircuitrun.nl/>

28-03 Paaspolderloop Nieuwe Niedorp, 5 en 10 km Start vanaf 10.45 uur Tevens als wandeltocht. Info: <https://paaspolderloop.wordpress.com/>

April

03-04 AV Nova Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur.

04-04 Algemene ledenvergadering Nova

03-04 Brijderloop, Alkmaar, jeugdafstanden en 5 of 10 km, AV Hylas <http://www.avhylas.nl/>

09-04 Halve van Den Helder wandeltocht, <http://www.halvevandenhelder.nl/>

10-04 Halve van Den Helder, 5, 13,7 en 21,1 km, <http://www.halvevandenhelder.nl/>

11-04 t/m 15-04 Nova Wandelvierdaagse 5 of 10 km Info: 0226-392339, 0226-393177 of 0226-392209

17-04 Hollandse dorpen verrassingsloop Wintercompetitie NOVA

17-04 Duin-Bollenloop 2016 camping 't Noorder Sandt, 1 km jeugd en 5 en 10 km <http://www.noordkopatletiek.nl/>

Mei en later

01-05 Wandeltocht Bloeiend Zijpe Afstanden: 7½ - 15 - 20 - 30 kilometer <http://www.bloeiendzijpe.nl/>

06-05 Alkmaar City Run by Night, Alkmaar, 5 en 10 km, inschrijving 14 maart. www.alkmaarcityrun.nl/

14-05 Pinksterloop in 't Veld, <http://www.tav80.nl/>

21-05 Langedijker Walk Noord-Scharwoude, 10, 17 of 25 km <http://fitopmaatonline.nl/events/>

22-05 Langedijker Run, Noord Scharwoude, 5, 10 en 16,1 km, Roparun <http://www.teamlangedijk.nl/>

29-05 10 EM van Schagen, 5, 10 en 16,1 km AV TAS, www.tas82.nl

29-05 Waterland Halve Marathon, Monnikendam, 5, 10 en 21,1 km <http://www.avmonnickendam.nl/>

05-06 Marathon van Hoorn, 5, 10 21,1 en 42,2 km, <http://www.hoornmarathon.nl/>

09-07 / 10-07 Kamp Texel voor Junioren AV Nova

