

<b>Novabestuur:</b>	<b>Functie:</b>	<b>Adres:</b>	<b>Telefoon:</b>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	WH 0226-39 2405
Piet van de Welle	Secretaris	Sportlaan 20	WH 0226-39 2339
Yvonne Boerdijk	Penningmeester	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH 0226-39 1602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH 0226-39 1964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH 0226-39 0819
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-39 3177
Nelina Bruin		Wieder 25	WH 0226-39 2209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	WH 0226-39 2577
Theo Tesselaar		Rijperweg 25	SM 0226-39 3492
Telefoon Novakantine		Oostwal	WH 0226-39 1082

**Belangrijke informatie:**

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar en loopt vanaf moment van inschrijving. Daarna van jan t/m dec, Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden

Opzegging van het lidmaatschap schriftelijk 3 maanden van te voren bij Piet van der Welle, Sportlaan 20 1749 Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk

<b>Contributie:</b>		
Pupillen:		€ 45,00 per jaar
Junioren		€ 55,00 per jaar
Senioren		€ 70,00 per jaar
Steundend lid incl. Novakrant		€ 15,00 per jaar
Donateur		€ 5,00 per jaar
Sportief wandelen		€ 70,00 per jaar

**Jeugdbestuur**

Theo Tesselaar	Rijperweg 25	SM 0226-39 3492
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Irene Glas	Schelpkh. Nrd 40	WH 0226-39 5169
Mirjam v.d. Welle	Verzetslaan 43	WH 0226-39 3991
Lidia v.d. Berg	Oudevaart 42	WH 0226-39 4748

**Redactie van het Nova clubblad: Email adres: Novakrant@hotmail.com**

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg	TH	0226-39 3709
Maaïke Groot	Surmerhuizerwg	8a Eenigeburg	0226-39 0554
Kirsti Ootjers	Mauvestraat 54	Schagen	0224-213 201
Ruud Doodeman	Pastoorsgroet 9	WH	0226-394353

**Dinsdag:**

19.00-20.00  
19.30 tot 21.00

**Op de Nova baan**

Jongens en meisjes 11 jaar e.o  
Senioren

o.l.v. Maaïke Tesselaar, Martin Church  
o.l.v. Piet v.d. Welle

**Donderdag:**

16.00 tot 17.00  
17.00 tot 18.00

**vanaf 1 november i.d. Harenkarspelhal**

Jongens en meisjes 6 t/m 7 jaar  
Jongens en meisjes 8 t/m 9 jaar

o.l.v. Henry Hofmann, Marian Leijen  
Tonja Burger en René de Nijs.

**Op de Novabaan**

19.00 tot 20.00  
19.30 tot 21.00

loopgroep junioren  
loopgroep senioren

o.l.v. Peter Robert

**Vrijdag**

16.00 tot 17.00  
17.00 tot 18.00  
18.00 tot 19.00

**vanaf 1 november i.d. Harenkarspelhal**

Jongens 10 jaar  
Meisjes 9 t/m 10 jaar  
Jongens en meisjes 11 jaar e.o

o.l.v. Maaïke Tesselaar, Nienke  
Rijkeboer en Ilse Leegwater

**Sportief wandelen:****Maandagmorgen****Zaterdagmiddag****wintertijd****zomertijd**

Vertrek bij het Zandspoor

9.00 uur

15.00 uur

15.30 uur

Peter Robert, Miriam Ligthart

Peter Robert, Louis- en Leo Suiker,

Jan Karsten

<b>Trainers Nova</b>	tel nr.		
Marian Leijen	39 4493	Louis v.d. Berg	39 2501
Rene de Nijs	39 3661	Lia Leegwater	39 3537
Tonja Burger	39 1291	Peter Robert	39 3338
Bart Schalkwijk	39 3221	Miriam Ligthart	39 5527
Henry Hofmann	39 4974	Maaïke Tesselaar	0224-299 884
Jan Karsten	39 2029	Martin Church	
Louis Suiker	39 2577	Leo Suiker	39 3058

## Afscheid van Louis

Het is al weer even terug en Louis heeft in de vorige novakrant al zijn zegje gedaan over dit spektakel, maar wij wilden ons verhaal toch nog even met jullie delen!

Voor sommigen van ons is dit al het zoveelste 'afscheid' van Louis. Maar hij gaat nu echt weg (najah voor een jaartje dan ☺) En dat niet alleen; de groep valt uit elkaar. Er gaan mensen van atletiek af of op andere tijden trainen. De laatste les moest dus iets bijzonders worden!

Wij (n&j) waren al tijden (tijdens de trainingen) aan het brainstormen over iets origineels om de laatste les een speciale herinnering te laten worden. Voor ons, maar vooral voor onze geliefde, beste, superste trainer Louis! Het resultaat na een middag mixen, glazuren en poedersuiker strooien: Een ingezakte, prachtige ijsberg-met-jam en een roze overheerlijk glimmende kwarktaart!

De training was een feest. Slingers in de keet, Louis die zich een hoedje schrok van de verstoppe jeugd onder de bar ☺ En hardgelopen werd er wel, maar pas na het eten van een stukkie gebak! Dat rennen was bovendien als spelletje want door de kwarkdoping hadden we genoeg energie om lekker gek te doen, kris kras over het novagras!

Nog ff wat cake en chippies voor de gezelligheid. Je begrijpt, het was een dolle boel. De beker en de bon voor Louis vielen in de smaak. Alles bij elkaar was het een leuke afscheidsavond! (en voor herhaling vatbaar → Louis, kom dus maar weer terug :p!)

Louis grootste fans,  
Nienke en Joy ☺

## Coopertest

Donderdag 16 november a.s. wordt weer een Coopertest afgenomen. Als je nog voor de kerstvakantie wilt weten hoe het is gesteld met je conditie, test deze dan op 16 november!

Na het inlopen en rekken/strekken starten we rond 20 uur met de test. Na afloop: de uitslag én een lekkere kop thee. Deelname is gratis, neem ook vrienden en bekenden mee!

Peter en Ron.

Oproep voor 2de hands Nova T-shirts  
Heeft u Nova shirts die u niet meer gebruikt, geef ze een 2de kans  
en lever ze in bij Lydia v.d Berg  
Oudevaart 42, Warmenhuizen tel 39.4778





## REDACTIONEEL NOVEMBER 2006

We verbazen ons weer hoe snel een jaar toch voorbij gaat.

De laatste twee maanden van het jaar 2006, kondigen zich alweer aan, waar veel drukte en gezelligheid om de hoek komt kijken. Eerst de spannende Sinterklaastijd. Nog eventjes en dan arriveert de goedheilig man ook in Warmenhuizen. Nova brengt hij ongetwijfeld ook een bezoekje.

We zijn druk bezig om de Novakrant een nieuwe uitstraling te geven, het concept ziet er al goed uit. Susan Smit is er mee bezig geweest met veel enthousiasme. We hopen dit in het nieuwe jaar tot uiting te laten komen, ook denken we aan een nieuwe naam voor de Novakrant. Wie weet een originele naam te bedenken? ook initiatiefnemers om de buitenkant een nieuw jasje te geven zijn welkom. Er staat een verrassende beloning tegenover.

Je kunt dit mailen naar de [Novakrant@hotmail.com](mailto:Novakrant@hotmail.com) of bellen met een van de redactieleden

5 November is de Boerenkoolloop, bij het uitbrengen van de krant is loop al geweest, maar we hopen wel de uitslag te kunnen melden.

De kerstdagen en dan als afsluiting oud- en nieuwjaarsdag. Gezellige en sfeervolle dagen samen met familie leden en vrienden.

Nova is volop in het wintercompetitie gebeuren, al zegt de buitentemperatuur daar nog niets over, want vandaag als ik dit stukje schrijf (26 oktober) is er nog een temperatuur van 22 graden bereikt. Een heerlijke herfstdag dus.

In deze krant is er voor de jeugd een aanmeldingsstrookje voor de wintercompetitie. Vul dit op tijd in, zodat men op de hoogte is van de hoeveelheid aanmeldingen.

Natuurlijk zijn er de vaste rubrieken, uitslagen van de nacht van Nova, de eerste wintercompetitie en Theo Tesselaar met "Rijpernieuwttjes".

Dick Smit en Ruud Doodeman met hun eigen "kijk op de wereld"

Louis van de Berg heeft afscheid genomen van Nova en Joy en Nienke schrijven daar wat over. Tevens levert Louis nog een bijdrage over de 21 km van Bergen.

Bedankt maar weer.

De wandelgroep, heeft een verslag van de wandeling in en om Waarland, erg leuk.

Tevens van de Nova-Kompas wandeltocht.

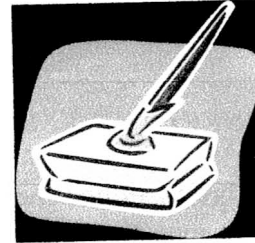
Zoals in de vorige Novakrant ook al een vooraankondiging is gedaan, is er nu meer informatie over het weekend "uit" naar Epe. Wat een heerlijk idee.

Jaap Nieuwland heeft een beklimming gedaan van de Mont Blanc een onvergetelijke ervaring, en laat ons meegenieten van zijn tocht.

De volgende Novakrant wordt in elkaar gezet op woensdag **10 januari**. Jullie stukjes mailen naar ons bekende e-mail adres voor zondag **31 december**.

Dan rest ons nog jullie allen hele fijne feestdagen toe te wensen met een geweldig begin van het jaar 2007.

**Een sportieve groet, De redactie**



Sinds het vorige stukje van de voorzitter zijn er weer heel wat dingen gepasseerd. De persoonlijke toestand is aanzienlijk verbeterd. We zijn een cardioversie verder. Wat stelt dat voor? De vorige keer meldde ik hartritme stoornissen en die moesten opgeheven worden. Dat houdt in dat je eerst voldoende bloedverdunners moet slikken en daarna geven ze je een stroomstoot, om het hart weer in het juiste ritme te krijgen. Ze nemen je daarvoor op, op de hartbewaking. Ze geven je een middeltje om onder zeil te raken en daarna geven ze je een jetser om het hart weer in het juiste ritme te krijgen. Als je een uurtje later weer wakker wordt, is het gelukt of niet. In mijn geval wel. Dat is lekker. Het zelf opgelegde trainingsprogramma zet ik maar door. Dat scheelt al heel wat kilo's. Al is het wel eens moeilijk om de discipline op te brengen. Misschien dat ik me wel bij een NOVA wandelgroep aansluit, want die kan ik nu misschien wel bij houden. Na de cardioversie zijn we gelijk doorgereden om een vakantie te boeken. Veertien dagen Kreta, in het fraaie plaatsje Retymnon. Wat wandelen betreft, hebben we de Imbros kloof gelopen. De kortste van twee kloven (8 km). Buitengewoon mooi. De Samaria kloof bewaren we maar voor de volgende keer (16 km). De Imbros is 8 km lang afdalen op een rotsige bodem. Van ruim 800 meter loop je naar zeeniveau. Met een hele groep ga je de kloof in, maar al snel zie je weinig meer van de anderen en geniet je van de natuur. Steile wanden, mooie begroeiing. Op de terugweg met de bus zie je pas wat voor stuk je bent afgedaald. De volgende dag waren we stijf, als Ria iemand zag moeilijk zag lopen zei ze: "Zeker de Imbros gelopen", maar de ervaring was mooi.

### **De baan!?**

Wat ik al zei. Vakantietijd is een goed excuus om niks te doen en inderdaad. Als P.v.d.W. niet belt is alle gang er weer uit. Nu schijnen ze in mei te beginnen. Jullie snappen dat wij daar met een portie wantrouwen naar kijken. Je kunt weinig anders doen dan onrustig afwachten. Want van de uitspraak rustig afwachten, komt weinig.

### **De wandeltocht**

Gelukkig was de wandeltocht weer zeer geslaagd. Wat wonen we toch in een prachtige omgeving. Juist met zo'n wandeltocht hebben velen daar weer erg in. Dat hoor je ook op de verversingsposten, waar mensen even rusten en dit soort zaken bespreken. Het weer hielp ook heel goed mee. Alleen waren er wat minder deelnemers. Dat was jammer. Veel mond tot mond reclame maken voor volgend jaar, want dan gaan we voor een nieuw record.

### **De VEZET boerenkoolloop**

Als ik dit schrijf, is de voorbereiding in volle gang. Het lijkt het erop dat het weer goed zal zijn. Al gaat de temperatuur met graden naar beneden. Te warm hoeft het ook weer niet te zijn. Als U dit leest is de loop alweer voorbij.

Ik wens iedereen een goed winterseizoen toe.

**Jos**



## Pietpraat

Weer een nieuwe krant in voorbereiding, dus even in het geheugen graven of er de afgelopen twee maanden nog opmerkelijke dingen zijn gebeurd. Bij ons thuis vormt Nova wel de hoofdmoot, maar er zijn soms ook wel andere zaken die de aandacht vragen. Het meest recente was het overlijden van mijn schoonmoeder. Hierdoor miste ik de eerste wedstrijd van de wintercompetitie, jammer. Daardoor liep het ook mis met de wintercompetitie voor de jeugd. Dat had Mirjam op zich genomen maar zij vergat door alle drukte iemand anders in te schakelen voor het registreren van de jeugdige Nova deelnemers in Petten. Een slechte start, maar we gaan ons leven beteren.

Als je het over sport hebt denk je uiteraard aan wedstrijden en zo mogelijk ook aan winnen. Er zijn ook andere wedstrijden waar we bij ons in huis regelmatig te maken hebben, n.l. bloemschikken. Agaath geeft hierin les en begeleidt een wedstrijdgroep. Enkele weken terug waren de Nederlandse kampioenschappen in Zwolle en zij ging erheen met 8 cursisten. Laat Julia de Ridder uit Alkmaar, een cursist van haar, nu Nederlands kampioen worden. Een geweldig resultaat en er waren nog meer eervolle klasseringen in de verschillende klassen. Een 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> en 9<sup>e</sup> plaats en verder nog een 1<sup>e</sup> plaats voor het bloemstuk dat er na 3 dagen nog het frist bij stond. Ik was blij dat ik erheen was gegaan met zulke resultaten, al kostte het wel wat moeite want ik ging op de fiets. Niet in 1 dag heen en terug hoor. Ik mocht bij een van de deelnemsters die met de caravan ging in de voortent slapen.

Een ander evenement buiten Nova was een fietsweekend van SNS-Reaal (vroeger het Hooge Huys) in de Ardennen. "Lekker" in de heuvels rijden. Ik was introducé van David. Hij in de snelste groep en ik wist me aardig in de 2<sup>e</sup> groep te handhaven. Bovenaan op de Redoute wachtte hij op me en gingen we samen op de finish af. Ook Ruud Doodeman was mee. Het laatste stuk zat hij ook in onze groep. Ik had zo de indruk dat het verschil tussen hem en mij bij het bergop fietsen ietsje minder groot is dan bij het hardlopen. Of hield hij zich in?

Het organiseren van hardloop evenementen gaat niet altijd even gemakkelijk. ~~Neem nu de~~ Nacht van Nova. Onze vaste starter Theo de Nijs gaat naar het WK wielrennen. Niets mis mee, maar waar is het startpistool? Dus maar starten met de vlag.

Ook op andere plaatsen gaat er wel eens iets mis. Tijdens de halve marathon van Bergen was ik nieuwsgierig hoe kleinzoon Thomas het zou doen op de 5 km. Het eerste groepje kwam over de finish in ongeveer 12 minuten. Fout gelopen dus. Uiteindelijk waren er 3 verschillende afstanden gelopen, de juiste, te kort en ook nog te lang. Tot die laatste groep behoorde Thomas die de eer had klasgenoten 2 keer in te halen.

Over missers gesproken. Op een trainingsavond vroeg ik Henry de verlichting even aan te doen. Het werd al donkerder maar geen licht. Mijn gedachten: zal hij het vergeten hebben. Dus ik de knop weer omgedraaid. Nu vergeet het maar, we hebben het programma in donker afgewerkt. Wat bleek later: de vorige training vergeten het licht uit te doen. Toen had S.I.S. de knop omgedraaid, met als gevolg dat wij helemaal geen stroom meer kregen.

We hebben ook de Nova Kompas wandeltocht er weer op zitten. Een prachtig evenement met heel goed weer. Iets minder deelnemers dan vorig jaar, maar 435 is altijd nog een behoorlijk aantal. Ruim van te voren had ik het parkoers verkend. Het lag er allemaal prachtig bij. Langs de kade van de Woudmeer verschillende klaphekken om de schapen bij elkaar te houden. Ga ik de dag zelf de bordjes plaatsen is er een klaphek helemaal weg en staat er over het pad een stuk gaas. Gelukkig niet zo hoog, dus moeten de wandelaars er maar overheen stappen. Ik heb geen klachten gehoord over gescheurde broeken of zo, dus het is wel goed gegaan.

Positief zijn de ontwikkelingen met de nieuwe baan. Er wordt hard getekend en gerekend. Zoals het er nu voor staat moet er toch volgend jaar een nieuwe baan liggen. Het zal nog veel inspanning van ons vragen, maar dat hebben we er graag voor over.

Piet van der Welle

## Rijpernieuwttjes

Het is september. Het gewone, gestructureerde leventje is begonnen. We zijn het schoolbestaan weer binnengetroten. Niemand in mijn groep 8, die op NOVA zit. Dus van die kant krijg ik geen nieuwtjes te horen.

We begonnen (of sloten af) met de Verlichtingsloop op atletiekgebied. Het was gezellig in de straten van Warmenhuizen, die -zoals gewoonlijk- feestelijk verlicht waren. De organisatie heeft een gedaanteverandering ondergaan. Good old Theo de Nijs geeft het stokje door aan Koos Dekker. Theo blijft wel werkzaam, maar laat het denk- en computerwerk over aan Koos. Koos heeft zich al met hart en ziel in de Verlichtingsloop gestort. Bedankt Koos! We troffen het geweldig met het weer op 2 september. Met het opzetten regende het licht en ook bij het opruimen. Maar bij de wedstrijden bleef het gelukkig droog. Later nog gezellig afgesloten in het Dorpshuis, waar René Strooper bij het 'verkeerde' feest aansluit. Ik geloof een bruiloft in de voorzaal. René houdt wel van een feestje, maakt niet uit welk.

De Eenigenburger kermis is dit weekend en ook het Stratenfestival in Dirkshorn.

Gezellige evenementen allebei, waarbij wij toch wel bijzonder graag naar Dirkshorn afreizen. Sid Smit zal beamen, dat er een act wel heel speciaal was. Een mannetje deed zulke simpele acts, dat het in zijn stomiteit zo lachwekkend was. Geweldig vond ik het. "Dat moet je onthouden voor school!" zei Sid. Ik onthoud het feit, dat wij met zijn drieën voor joker stonden, terwijl wij een draaiorgel speelden. En die man maar met zo'n rammelbusje geld ophalen.

Op dit moment zijn Erik en ik in Edam bij de plaatselijke atletiekvereniging.

Het is een meerkampwedstrijd voor pupillen en junioren. AV Edam heeft een gravelbaan van 300 m. Het ligt op een prachtige locatie met een molen op de westzijde. Het weer is geweldig en de sfeer prima. Erik doet ver (4.38 m), speer (26.27 m), 80 m sprint (12.1 sec) en hij loopt de 1000 m ( 3.19 min). We missen nu wel de burenruzie tussen Hollandia T en Vios. Er is kermis bij de buurtjes van Volendam, maar wij kiezen voor het naburige Eenigenburg. Samen met Stroet een topkermis voor kinderen onder de ongeveer 11 jaar. Met de Tuitjenhorner kermis is, heel plotseling, mijn moeder overleden. Zij is 78 jaar geworden en dat lijkt best oud. Maar je moet wel je moeder missen, je thuisbasis. En dat is heel pijnlijk. We hebben op een warme en emotionele manier afscheid van haar genomen. Dat voelt dan toch wel heel goed. De Nacht van NOVA is hierdoor aan ons voorbijgegaan.

Wel hebben wij, deels als verwerkingsproces, meegelopen met de beroemde wandelzondag van AV NOVA. Wij liepen de 25 km over een prachtig parcours langs de Ringsloot (poepig) en over dijken (erg druk tussen Valkoog en St Maarten). Wij vonden het schitterend. We troffen het met het weer en de catering was prima. Compliment voor de organisatie!!

Aad, Piet M. en ik buigen ons over de publicatieborden voor de Boerenkoolloop. Dit waren er drie, maar in 2005 heeft een of andere verzamelaar een van onze borden weggehaald. Deze hadden wij geplaatst langs de S3 bij het dierenpension. Er moet een nieuw bord komen en dat leidt weer tot onverwachte kosten.

U leest deze krant begin november. Ik zie in mijn glazen bol, dat de daaropvolgende krant in januari uitkomt. Ik wens jullie allemaal heel fijne feestdagen toe in de donkere, maar toch heel gezellige maand December.

De mazzel

Theo Tesselaar

## WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar de Veluwe !

Vanaf vrijdagavond 20 april 2006 naar De Hertekolk in Epe. (zie ook [www.hertekolk.nl](http://www.hertekolk.nl))  
Let op: tevens bestaat de mogelijkheid om pas op maandagmorgen naar huis te gaan!

Alle NOVA-leden mogen mee, zowel de hardlopers als de sportief- nordic wandelaars als de donateurs.

De kosten zijn 70 € per persoon. Gebaseerd op vertrek zondagmiddag. Blijf je tot maandagmorgen zijn de verblijfkosten 0 €, de bijkomende kosten zijn dus eten op zondagavond en ontbijt op maandagmorgen. We regelen dit zelf en zal écht niet veel zijn. Ter plekke maar even afrekenen.

### Inbegrepen:

- 2/3 overnachtingen
- 2x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee (en de rest....., zoals bier, wijn, fris.)
- tussendoortjes
- fietsuur
- koffie met gebak onderweg tijdens de fietstocht
- tegemoetkoming in de autokosten



### Programma:

De (wedstrijd)-atleten trainen zowel op zaterdag- als op zondagmorgen. Voor de sportief-en nordic wandelaars is een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen)

Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht(je) en zaterdagavond ? (Wordt verzorgd door Ron Ligthart, Wilma Dekker en wie zijn de andere twee?)

Op zondagmiddag hebben we nog een extra verrassing in petto!

Als je mee wilt, geef je dan bij ons op. P.s. er zijn 'slechts' 42 slaapplekken....

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338 ;  
e-mail-adres: [peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl) (Bankrekening 3585.61.000)

✂-----

Aanmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA vanaf vrijdagavond 20 april 2006 naar Epe

Naam / Namen \_\_\_\_\_

Zondagavond / maandagmorgen naar huis (doorhalen wat niet van toepassing is)

Telefoonnummer \_\_\_\_\_ E-mail-adres \_\_\_\_\_

Wil / kan tegen vergoeding met de auto naar Epe rijden: Ja / Nee

Op de fiets heen? (plm. 140 km) Ja / Nee

Groeten

Met Theo(Taksen) en Lia er een weekje op uit naar het WK wielrennen rondom Salzburg. Theo en Lia met de camper, wij met de Berlingo en zo reisden we op een zonnige zondagmorgen richting Oostenrijk.

Ter hoogte van Heidelberg de autobaan af op zoek naar een overnachtingsplek voor campers wat prima lukte.

Zo zaten we dus pré an in de namiddag met een biertje en een wijntje voor ons.

Vriendelijk de mensen groeten die langs kwamen lopen.

De volgende dag op naar Salzburg, camping zoeken en de boel installeren.

Een rondje lopen, links rechts een praatje maken met diverse nationaliteiten, wat voor een bereisd stel als Theo en Lia geen enkel probleem was.

's Avonds naar de officiële openingceremonie met veel publiek en veel Bobo's, die ongeveer allemaal hetzelfde verhaal afstaken op een groot podium, maar waar wel een mooie show werd gegeven met veel vuurwerk.

Na een nacht met heel veel regen stapte m'n Anna uit het tentje en ze was gelijk goed wakker, alles water om ons heen.

"Goedemorgen Theo" zei ze, mompel mompel was het en hij ging stug door met het graven van een afwateringssleuf van een put waar een pomp instond.

Lia stond zorgelijk in de deuropening te kijken, en dacht er het hare van.

We hadden het snel bekeken en verkaste naar een veel betere plek aan het parcours. Ook het weer werkte mee, 25 graden en de hele week zon.

Langzamerhand kwamen er nog meerdere campers en caravans om ons heen staan met pal naast ons een Italiaan die direkt begon met handen schudden en zijn verhaal afstak, hij had nog met J. Zoetemelk gefietst beweerde hij.

Dat handen schudden en schouderklopjes uitdelen was ook aan de orde tijdens de eerste loop van de wintercompetitie (prachtig programma overigens).

Ook tijdens de loop zelf, want als je Tinie en Theo H. de atleten ziet aanmodedigen dan stop je even voor een korte groet.

Maar de mooiste groet is die wel van die andere Theo {Titus) uit het Rippje.

Licht achteroverstaand, steunend op het linkerbeen, de rechterhand gaat iets omhoog, op het gelaat verschijnt een brede glimlach, de mond gaat open, en wat horen we dan? Mwaah..... een werkelijk volstrekt unieke begroeting, die ik nog nooit of te nimmer ergens anders heb gehoord.

Mwaah.... Dick Smit

### ***De Wintercompetitie 2006 - 2007***

Kent dit seizoen een moeizame start. De verschijning van het trimloopboekje had vertraging opgelopen, dachten we. Na enig speurwerk bleek dat pas ergens in december het nieuwe boekje uitkomt. Met daarin vermeld het gehele jaar 2007.

Kortom, de commissie moest creatief aan de slag om toch weer een programma samen te stellen. Dit is gebeurd, staat elders in de krant vermeld. We konden echter niet wachten tot de nieuwe Novakrant uitkwam, (het programma begon immers reeds in oktober), hebben de commissieleden, met hulp van het Bestuur, het programma rondgebracht.

Wellicht is je opgevallen dat onze hoofd-jury-leden niet vermeld staan in het programma. Reden hiervoor was dat de tijd te krap was om hen te bereiken. Inmiddels is dit wel gebeurd, Anneke en Jos staan er weer! Met veel dank (nu al!)

De commissie Jos Schalkwijk, Marianne de Groot, Peter en Marian Robert

### ***De trainingen rond de jaarwisseling***

Op zaterdag 23 en 30 december en maandag 25 december zijn er geen wandel- en nordictrainingen.

De hardlooptrainingen op de dinsdag en donderdag gaan gewoon door

De trainers.



### ***Wandeltocht AV Nova***

Op 24 september werd al weer voor de 4<sup>e</sup> keer de wandeltocht georganiseerd. Men had de keuze uit 5 - 10 - 15 of 25 km.

Het was prachtig weer, de routes waren allemaal uitgepijld. Men kon er lekker op uit trekken. Het was al vroeg lekker druk, de meeste kwamen voor de 25 km. Eerst een kopje koffie met appeltaart en dan op pad.

Het aantal deelnemers stagneerde aan het eind van de ochtend en kwam uiteindelijk uit op 417. Vorig jaar hadden we er nog bijna 500.

Afijn, het goede nieuws is dat alle deelnemers erg tevreden waren. Niet alleen over de route maar zeker over de catering onderweg. Zo hadden Willem en Ineke de Groot een prachtig ingerichte partytent in Groenveld en Piet/David vd Welle in Eenigenburg. Nieuw was de plaatsing van toiletten op deze plekken.

Het inschrijfgeld was bestemd voor de goede doelen: Zonnebloem afdeling Harenkarspel, EHBO Warmenhuizen/Tuitjenhorn en de Stichting Help Sterre, Tuitjenhorn. Een dezer dagen zal het geld worden overhandigd.

Kortom, we beleefden weer een mooie dag. Met dank aan de sponsors Kompas Outdoorworld (o.a. flyers, reclame-uitingen, herinneringen); Microtherm voor de routebordjes, Piet Stuyt voor het maken van de borden, Piet Meijer voor de levering van het hout en de toiletten. Maar ook de taartenbakkers, Willem en Ineke de Groot en Margriet, David vd Welle, Jan en Leo voor de Nordic-clinic, de inschrijvers en het kantinepersoneel. En alle anderen, niet bij naam genoemd.

De datum voor volgend jaar staat al weer vast: 23 september 2007. Overwogen wordt om een heel andere route te kiezen, maar daarover later meer.

De commissie Piet vd Welle, Louis Suiker, Mirjam Ligthart, Jan Raat, Kees van Wijk en Peter Robert.



## WINTERCOMPETITIE 2006 - 2007 AVNOVA

### De reglementen:

- de beste resultaten van 6 van de 8 wedstrijden tellen, vanaf de 7e wedstrijd krijg je 2 bonuspunten per keer. De bonusregeling bij de GroetUitSchoorlRun is evenals vorig jaar ook weer van toepassing, nieuw is de bonusregeling in Petten en Texel. (Alleen voor de dames)
- de dames kennen 2 categoriën: tót 40 jaar en vanaf 40 jaar.  
de heren kennen 3 categoriën: < 40 jaar; van 40 tot < 50 jaar en +50 jaar. Peildatum: 1-10-2006.  
Een categorie moet uit minimaal 3 lopers bestaan. Bij minder dan 3 lopers worden deze door de W.commissie toegevoegd aan een andere categorie
- een "progressie-klassements-winnaar" wordt zowel bij de dames als de heren uitgeroepen door de WC-commissie
- het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen

### Programma:

Datum	Organisatie	Heren: km	Dames: km
15 okt.	<b>Kermisloop Petten, Start 11 uur</b> <b>Organisatie VVV Noordzeestrand Zijpe. Info 06 20712401.</b> <b>Dames krijgen 1 bonuspunt als zij 10 km. lopen.</b>	10	5
5 nov.	Nova-Boerenkoolloop Warmenhuizen (telt niet mee) Start 11 uur. Info 0226 392339 en <a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a>		
12 nov.	<b>Dijkgatsboscross</b> <b>Organisatie: AVW. Start 11 uur 6 km. en 11.45 uur 10 km</b> <b>Info 0227 501164</b>	10	6
26 nov.	<b>De Graaf Keukenscross, Anna Paulowna</b> <b>Organisatie: AV Dokev. Start 11 uur</b> <b>Info 0223 531411 en <a href="http://www.avdokev.nl">www.avdokev.nl</a></b>	9.5	5.5
10 dec.	<b>Bosloop Robbenoord</b> <b>Organisatie AVW. Start 10.15 uur.</b> <b>Info 0227 501164</b>	16	10
24 dec.	Bosloop Schoorl (telt niet mee) Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info 0226 392339 en <a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a>		
31 dec.	<b>Oudejaarsdijkenloop, Aartswoud</b> <b>Organisatie AV Hera. Start 11 uur.</b> <b>Info 0226 354446</b>	8	8
14 jan.	(Egmond) telt niet mee		
21 jan.	<b>Bosloop Schoorl</b> <b>Organisatie Nova. Start 10.30 uur.</b> <b>Info 0226 392339 en <a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a></b>	11.6	11.6
11 febr.	<b>GroetUitSchoorlRun, je krijgt alleen Bonuspunten als je mee loopt: (zowel dames als heren)</b> <b>10 km. 1 punt; 21 km. 3 punten en 30 km. 5 punten</b>		
4 mrt.	Den Helder - Schagen. Telt niet mee		
Zaterdag 10 mrt.	<b>Halve marathon Texel</b> <b>Organisatie AV Texel. Start 14 uur</b> <b>Info 0222 313387 en <a href="http://www.avtexel.net">www.avtexel.net</a></b> <b>Dames krijgen 2 bonuspunten als zij 21 km. lopen.</b>	21,1	10,6
1 april	<b>Clubcross</b>	9	6

De WC-commissie bestaat dit jaar uit: Marianne de Groot, Jos Schalkwijk, Peter en Marian Robert.

## Mont Blanc

Een reisverslag van Jaap Nieuwland

Weer eens een andere vakantie. Tijdens de vele zomer en winter vakanties in de Alpen heb ik al menig keer de Mont Blanc van ver zien liggen, zonder er eigenlijk ooit bij stil te staan om de hoogste berg (4808 m) van West Europa nou eens van dicht bij te gaan bekijken, laat staan er boven op te klimmen. Toen in het januari nummer van het personeelsblad van mijn werkgever (Nuon) de oproep stond om je op te geven als deelnemer van een groepje sportievelingen die samen een poging zouden gaan doen om de Mont Blanc te gaan beklimmen, was ik echter direct geïnteresseerd. Omdat ik goed kon inschatten wat deze beklimming betekende moest ik het idee toch nog wel even op me in laten werken (jaarlijks wordt de Mont Blanc door honderden mensen beklommen, maar sneuvelen er ook tientallen). Ans gaf echter het laatste zetje en heb ik me aangemeld. De ploeg zou uit maximaal twaalf deelnemers bestaan en je was dus niet direct verzekerd van een plaatsje in het team. In de oproep stond al dat je over een uitstekende conditie moest beschikken en absoluut geen hoogtevrees mocht hebben. Daarnaast was veel ervaring in de bergen een pré. Na een medische keuring en een fitheids test op Papendal zat ik in de ploeg. Deze bestond uiteindelijk uit 10 mannen en 2 vrouwen.

Conditioneel moest iedereen zich zelf voorbereiden, maar om elkaar beter te leren kennen, zijn we met het hele team 2 keer een dag met elkaar op pad geweest. Wadlopen van Holwerd naar Ameland en een hele dag wandelen in de omgeving van Milsbeek onder Nijmegen. Vanuit de groep ontstond het idee om aan de hele onderneming nog een sponsor actie te koppelen, waarvan de opbrengst naar een goed doel zou gaan. Dit werd de stichting DOE EEN WENS.

Deze stichting maakt wensen van ernstig zieke kinderen mogelijk. Na overleg met de stichting werd besloten om de opbrengst van onze sponsoractie te besteden voor Jesse. Jesse lijdt aan een ernstige spierziekte en zou graag nog een keer de geboortegrond en stad (New York) van zijn ouders bezoeken. Nuon deed goed mee, door toe te zeggen dat elke door ons opgehaalde euro zou worden verdubbeld.

Op vrijdag 11 augustus zijn we met twee busjes vertrokken naar Frankrijk. We logeerden de eerste twee dagen in een mooie auberge, in het gehucht Giétroz, vlak bij Chamonix.

De hele voorbereiding en de beklimming zou worden geleid door Edward Bekker, een van de bekendste alpinisten van Nederland.

De zaterdag en de zondag moesten we gebruiken om goed in te lopen en te wennen aan de hoogte. Het weer, dat gedurende de hele week een belangrijke rol zou spelen, was niet al te best. Bijna de hele zondag regen en je zag de sneeuwrens al dalen tot onder de 2000 m. Dit betekende dat er hoger in de bergen een best pak verse sneeuw zou vallen. Aan het eind van de dag zijn we verhuisd naar La Boerne, weer een andere herberg in weer een ander gehucht. Logeren in een herberg betekent met een man (en vrouw) of 8 in een kleine slaapkamer met stapelbedden en als je weet dat we onze slaapkamer al snel omdoopten tot "de telefooncel" kan je wel begrijpen dat de kamers echt klein waren. WC en douche op de gang en eten wat de pot schaft. Alles eenvoudig, maar wel heel gezellig.

Op zondagavond konden we kennis maken met 3 van de 6 gidsen die ons zouden gaan begeleiden tijdens de beklimming en kregen we uitleg over de rest van het programma, materiaal gebruik en gedragsregels in de bergen.

Maandagochtend werd eerst het benodigde klimmateriaal uitgereikt en daarna kon de echte voorbereiding beginnen. Vanuit Chamonix zijn we omhoog geklommen naar de Albert 1 hut op 2702 m. Gaandeweg deze tocht, die voor elke ervaren bergwandelaar goed te doen is, kwamen we in de verse sneeuw terecht en zakte de temperatuur tot ver onder nul. Na het middagmaal in de hut kregen we de hele middag instructies in o.a. aangelijnd leren lopen op stijgijsers, hoe je jezelf tot stilstand kan brengen met je pickel als je mocht vallen en aan het einde een prachtige tocht over een gletsjer, met spleten van wel 40 m diep. We zouden overnachten in de Albert 1 hut en voor het slapen gaan was er nog een briefing door de hoofdgids voor de dag van morgen. Belangrijk advies van hem was: maak je uitrusting voor het slapen gaan voor elkaar, zodat je 's morgens voor vertrek geen gestress meer hebt en er niemand op je hoeft te wachten.

Na een zeer koude overnachting in de Albert 1 hut (gelukkig was de hut niet vol en konden we extra dekens pakken) was het om 05.00 uur opstaan. Het doel van vandaag was de beklimming van de Aiguille du Tour (3540 m). Vanwege het vroege uur vertrokken we in donker door de vers gevallen sneeuw, enigszins bijgelicht door je hoofdlampje. Het vroor dat het kraakte maar het was voor het eerst windstil en helder weer. Langzaam werd het lichter en konden we genieten van een prachtige

zonsopkomst. Ons doel van die dag werd toen ook op indrukwekkende wijze voor ons zichtbaar. Niet wetende wat de Mont Blanc nog zou brengen keken we op tegen wat nog het meeste leek op een pikzwarte skipiste, waarop de vorige dag een meter verse sneeuw was gevallen. In het zadel aangekomen hadden we een prachtig uitzicht op o.a. de Mont Blanc en de Matterhorn. Uiteindelijk bereikten we de scherpe top waar we ternauwernood met de complete groep bovenop konden staan. Hierna de prachtige afdaling naar beneden. Had ik nou mijn ski's maar meegenomen. Via de Albert I hut zijn we die dag weer helemaal afgedaald naar La Boerne. Na het avond eten kregen we te horen dat we allemaal goed genoeg waren om aan dé beklimming te gaan beginnen en werden de klimkoppels samengesteld. Per twee deelnemers zou er één gids meegaan. Ik werd gekoppeld aan Klaas, een stoere Fries, die reeds in het bezit was van het brevet van de "Fryske Alve Stêden tochten", oftewel de Friese Elf Steden tochten. Je krijgt dit brevet nadat je op "redens" (schaatsen), op "e fyts" (de fiets) en "geande foet" (wandeland) deze tocht hebt volbracht. Onze gids was Bart, een sympathieke Belg, van beroep sportleraar, maar fanatiek bergsporter.

Toch wel wat gespannen lagen we vroeg in onze kooien, onrustig slapend en dromend over wat komen ging.

Na het eindeloos inwandelen en de beklimming van de Aiguille du Tour gaat het vandaag echt beginnen. De beklimming van de Mont Blanc. We zouden proberen om in 2 dagen de top te bereiken en weer af te dalen naar Chamonix. Niet in de voetsporen van de eerste Mont Blanc-beklimmers nemen we eerst de lift en vervolgens een treintje naar 2370 m. Daarna is het gesmokkel afgelopen en klimmen we eerst over puinpaden, maar al snel door de sneeuw naar boven. Bij de Tête Rousse hut (3167 m) doen we de stijgijsers onder, helm op, pickel in de hand, klimgordel om en aangeliend gaan we weer verder naar boven. Veel sneeuw onderweg waar je regelmatig tot je middel aan toe in wegzakte. Het einddoel van vandaag is de Goûterhut op 3817 m hoogte. Maar voor dat we daar waren moesten we eerst een ca. 700 m hoge steile rotswand beklimmen. Gaandeweg begon ook het weer te verslechteren. Het bleef wel droog, maar de wind werd steeds sterker. Ik vroeg me af en toe af of ik nou met een zomer- of met een wintersport vakantie bezig was. Tot aan de wand bleven we allemaal redelijk bij elkaar, maar daarna vielen we in een paar groepjes uiteen. De eersten arriveerden 's middags om 14.00 uur in de hut en de laatsten een uur later. De Goûterhut is een oude hut waar ongeveer 150 mensen kunnen overnachten. Het leven hier is zeer primitief. Geen stromend water, alleen in de eetkamer elektrisch licht en de enigste verwarming kwam van het fornuis uit de keuken.

De wc was een apart gebouwtje, wat je alleen buiten om kon bereiken. De hut werd gerund door een paar jonge mensen en kon alleen per helikopter bevoorrad worden. Na wat rusten en het avond eten werden we door Edward Bekker bij elkaar geroepen. Het zou de bedoeling zijn om 's nachts om 02.00 uur te vertrekken naar de top, maar we kregen te horen dat de vooruitzichten niet best waren. De wind gierde inmiddels al met 80 km/h om de hut en buiten was het -10. In deze omstandigheden zou een poging om de top te bereiken een zeer gevaarlijke onderneming worden, bovenop zou het nog veel harder waaien, is er niets om je aan vast te houden en wordt je dus van de berg afgeblazen. Hier werden we natuurlijk niet vrolijk van. Om 02.00 uur in de nacht waren er 2 gidsen buiten polshoogte gaan nemen. Het weer was alleen maar beroerder geworden en het vertrek werd tot 04.00 uur uitgesteld, dus maar weer snel onder het dikke pak dekens gekropen. Om 04.00 uur kregen we te horen dat we om 07.30 uur aan het ontbijt werden verwacht. Onze angst werd bewaarheid. Als blijkt dat het 's ochtends nog net zo hard waait wordt onze toppoging definitief afgeblazen en aangezien de weersvoorspelling voor de volgende dag nog slechter is heeft het geen zin om nog een dag in de hut te wachten. Dit was knap balen, maar we hadden wel meteen het gevoel dat Edward Bekker wist waar hij het over had en iedereen lag zich gelaten bij zijn beslissing neer.

Onder extreme omstandigheden beginnen we aan de afdaling naar het dal, waar we in de loop van de middag arriveren en onder een stralend zonnetje een terrasje pikken. Van hier uit hebben we een prachtig uitzicht op de top en is het bijna niet te geloven dat het daar bovenop zo spookt. Maar de honderden meters hoog opstuivende sneeuw boven de top is voor ons voldoende bewijs dat het daar boven nog steeds heel hard waait.

De vrijdag is voor iedereen vrij te besteden. Menig keer wordt er omhoog gekeken. De top ligt prachtig in de zon, maar de sneeuw stuift er nog steeds. 's Avonds hebben we in La Boerne, samen met Edward Bekker en zijn gidsen een afsluitende Raclette avond met veel, heel veel kaas, wijn en Berenburg (van Klaas). Het is een gezellige afsluiting van toch een hele mooie week, ondanks het niet behalen van de

top. Zaterdagochtend vroeg weer naar huis, een mooie ervaring rijker en zoals de mensen daar zeggen..... De Berg loopt niet weg.....dus wie weet volgend jaar een herkansing.

Klaas wilde echter zolang niet wachten. Hij had nog twee weken vakantie en had van Edward Bekker gehoord dat er in de ploeg van de volgende week een paar uitvallers waren. Thuis gekomen begon hij een koortsachtig overleg met Edward in Chamonix. Het weer was er nog steeds slecht, maar er zou een lichte verbetering op komst zijn. Op maandagavond kreeg hij groen licht vanuit Frankrijk, is direct met zijn gezin vertrokken en woensdag ochtend aan een nieuwe toppoging begonnen. Omdat de vooruitzichten voor de donderdag weer niet best waren werd het programma gewijzigd en zijn ze in 1 dag naar de top geklommen. Steen kapot stond Klaas om ca. 19.00 uur boven op de Mont Blanc. Voor de rest van onze groep is de wens om de Mont Blanc te beklimmen helaas (nog) niet door gegaan, maar de wens van Jesse is inmiddels wel in vervulling gegaan. De hele sponsoractie leverde ruim twaalf duizend euro op. Prachtig toch.

PS voor de geïnteresseerden: Edward Bekker heeft een mooie internet site, waar zijn hele programma op staat, inclusief mooie foto's en verslagen.  
[www.edwardbekker.com](http://www.edwardbekker.com)

Jaap Nieuwland

### Uitslag 1e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

#### Kermisloop

Heren: 10 km

#### Petten

		Tijd	Punten
1.	Ruud Doodeman	37,53	50 V1
2.	Henry Hofmann	39,54	49 V1
3.	Matthijs de Groot	42,19	50
4.	Arie Kossen	44,15	48 V1
5.	Peter Pronk	45,13	49
6.	Peter Kruijer	46,02	50 V2
7.	Peter Robert	46,15	49 V2
8.	Ron Ligthart	46,33	47 V1
9.	Joop Kooij	46,57	48 V2
10.	Andre Oudhuis	47,16	46 V1
11.	Paul Valkering	47,47	47 V2
12.	Jos Schalkwijk	48,02	45 V1
13.	Piet Stuyt	49,19	46 V2
14.	Peter Brakenhoff	49,44	45 V2
15.	Rene Strooper	51,37	44 V1
16.	Dick Smit	51,52	44 V2

#### Dames 5 km

		Tijd	Punten
1.	Miriam Dekker	26,24	50 vet.
2.	Miriam Ligthart	26,50	49 vet.
3.	Tannes Kruijer	27,05	48 vet.
4.	Henny Klaver	28,11	47 vet.
5.	Betsie Groen	28,26	46 vet.
6.	Loes Suiker	29,39	45 vet.

#### 10 km. Dames

1.	Tannes Kruijer	53,44	1 bonuspunt
2.	Betsie Groen	59,01	1 bonuspunt

MR



## **Wandelen naar/in/om Waarland:**

Jaarlijks wordt er door iemand van de NOVA-wandeleclub een route uitgestippeld en deze wandeltocht op zondag 1 oktober 2006 was bedacht en georganiseerd door Alie en Riet. Iedereen was toch een beetje benieuwd waar deze tocht naar toe zou gaan maar met 2 "Stoopies" als organisatie, was het niet zo moeilijk om te raden waar deze wandeltocht zou eindigen. Met een opkomst van in totaal 21 personen vertrokken we om 09:00 vanaf de NOVA-kantine richting Waarland. Iedereen had voldoende gesprekstof en een dosis humor van huis meegenomen en pratende voort gaat de tijd nu eenmaal sneller en we hadden dan ook al gauw de kerktoren van Waarland in zicht. Overal stonden er mensen voor de ramen te kijken, want je ziet natuurlijk niet iedere week een koppel Warmetuters in Waarland lopen. In het begin van Waarland werden we zeer enthousiast toegezwaid door El van Bolle, die later ook even bij ons langs kwam om het een en ander te vertellen over de familie Stoop. Dwars door het mooie Waarland richting de "PUB", waar ons een heerlijk bakkie verse koffie werd aangeboden met daarbij een kersverse Waarlandse "apfelstrüdel"!! en die was ook om te zoenen.



Na de koffie en de versnapering richting de Weelbrug en via de Beemsterboerweg op weg naar de molen, vlakbij het zwembad. Daar werden we op de hoogte gebracht van de geschiedenis van Waarland en hoe de familie Stoop nu precies in elkaar zit. Om de zoveel tijd wordt er een andere familie onder de loep genomen en geportretteerd. Heel leuk om dat eens allemaal te bekijken en te beluisteren. De groep was inmiddels in tweeën gedeeld en de ene helft ging de expositie bekijken en de andere helft kreeg een rondleiding in de molen. Toch heel interessant om dat eens allemaal te bekijken. De molen wordt nog steeds bewoond door mevrouw Agie, zeg maar: de "Sijtje Boes" van Waarland. De nylon kousen hingen over de buitendeur te drogen en van binnen was alles nog intact gehouden en zo kregen we een heel goed beeld hoe of de mensen vroeger leefden. Agie sliep zelfs nog in een bedstee met een ouderwetse stromatras. We mochten ook een kijkje nemen hoog in de molen. De molen is echter niet meer actief maar vroeger werd deze molen gebruikt om de waterstand in dat gebied op peil te houden.

Na deze prachtige en interessante onderbreking werden we door de dames Stoop weer bij elkaar geroepen om ons padje in te korten. Onderweg nog een heel klein buitje maar dat mocht de pret niet drukken, daar werden we dus niet echt nat van. Langs de ringvaart en via Oudkarspel en Kalverdijk kwamen we om half 3 's middags weer aan bij de NOVA-kantine. Al met al een hele geslaagde wandeling en bij deze bedanken wij Alie en Riet voor de mooie uitgestippelde route. Mensen die deze keer ---om wat voor reden dan ook--- niet zijn mee geweest kan ik een dergelijke wandeling van harte aanbevelen. Het is heel gezellig met elkaar en het is tevens goed voor lijf en leden.



Een wandelaar(ster)!!!



## Crosscompetitie 2006/2007

Gedurende de wintermaanden wordt er een crosscompetitie georganiseerd voor alle pupillen en junioren van de atletiekverenigingen in de regio's 1 t/m 5. Dat is grofweg geheel Noord-Holland, Utrecht en Flevoland. Deze 5 regio's zijn in 3 ongeveer gelijke poules ingedeeld, t.w. noord, midden en zuid. In elke poule zijn er 3 wedstrijden. De beste atleten van elke poule gaan naar de finale. Elders in deze krant vinden jullie hier nog nadere informatie over en het opgavenformulier voor deelname. Onze vereniging scoort altijd goed bij deze wedstrijden. Geef je dus op. De eerste wedstrijd organiseren wij zelf, dus lekker een thuiswedstrijd. Onderstaand het **tijdschema en afstanden**:

12.00 uur	jongens junioren A en B	1988/1991	3000 meter
12.15	meisjes junioren A en B	1988/1991	2000
12.25	jongens junioren C	1992/1993	2500
12.40	meisjes junioren C	1992/1993	2000
12.50	jongens junioren D	1994	2000
13.00	jongens junioren D	1995	2000
13.10	meisjes junioren D	1994/1995	1500
13.20	meisjes junioren D	1995	1500
13.30	meisjes/jongens minipupillen	2000	600
13.40	jongens pupillen A	1996	1000
13.50	jongens pupillen A	1997	1000
14.00	meisjes pupillen A	1996	1000
14.10	meisjes pupillen A	1997	1000
14.20	jongens pupillen B	1998	1000
14.30	meisjes pupillen B	1998	1000
14.40	jongens pupillen C	1999	1000
14.50	meisjes pupillen C	1999	1000



## Wintercompetitie jeugd

In deze krant vinden jullie ook het programma voor de wintercompetitie van de jeugd. Het principe is heel eenvoudig. Het gaat om meedoen en niet om de klassering. Het is de bedoeling dat iemand van de jeugdcommissie de leden van Nova opschrijft die aan de verschillende wedstrijden meedoen om aan het eind te kijken wie aan 6 lopen heeft meegedaan. Er staat ook 3 maal een rondje Novabaan vermeld. Dit is dus een onderlinge wedstrijd welke gedeeltelijk over het crossparkoers gaat. Lekker dicht bij, het duurt niet lang en kan ook gezien worden als een goede training voor de crosscompetitie. Als je niet aan de crosscompetitie meedoet kan je deze lopen natuurlijk evengoed best mee doen. Ook broertjes, zusjes of vriendjes die geen lid zijn mogen gerust meedoen en er wordt geen inschrijfgeld gevraagd.

Helaas liep het met de eerste wedstrijd in Petten mis met het registreren van de deelnemende Nova jeugdleden. We zullen zorgen dat dit niet meer voor komt.



**De jarigen van november en december zijn:**

**November**

03 Ronald	Koppes
04 Glenn	Pronk
04 Ans	Blekkenhorst
07 Deni	van Schagen
08 Bart	Schalkwijk
08 Bas	Groot
09 Laurence	Aubrun
10 Kiki	Klaver
10 Ruud	Dekker
12 Niek	Barsingerhorn
12 Ineke	Bas
12 Marian	Robert-Schenk
14 Juliët	Tinebra
16 Jitse	Dekker
17 Theo	de Nijs
21 Rina	Smit
22 Madelon	Kemper
23 Jim	Zutt
23 Ellen	Marnette-Bij
23 Carla	Moras
25 Jolijn	Prins
25 Daphne	Verkamman
25 Connie	Hoogendonk-van Baar

**December**

01 Rob	Berger
05 Els	Rijkeboer
05 Amber	Hurkmans
09 Maarten	Mosch
11 Ida	Dekker-Smit
13 Lia	Nieuwland
15 Julie	Kuiper
16 René	de Groot
16 Louis	Suiker
16 Feije	van Rijn
18 Dennis	Kroonenberg
18 Niels	Goudsblom
18 Mitchell	Groen
19 Hanny	Blankendaal-Dekker
27 Ria	Henselmans
31 Floor	Pronk

**hartelijk gefeliciteerd!**

**De volgende nieuwe leden heten wij van harte welkom. Veel plezier bij Nova:**

Amber	Hurkmans	Jeroen	Taal
Manon	Sibbel	Aniek	Busker
Kristen	Beukers		

## Belangrijke verandering in aanvangstijden

### Wijziging tijdschema 1<sup>e</sup> wedstrijd crosscompetitie op 25 november a.s.

In deze Novakrant vinden jullie het opgave formulier voor de crosscompetitie 2006/2007. Ook is in de krant het tijdschema opgenomen. Dit verandert echter, want de ijsclub S.I.S. houdt op dezelfde middag haar ledenvergadering. Daarom hebben wij alle starts 1 uur vervroegd. Hieronder zien jullie het aangepaste tijdschema staan.

Tijdschema en afstanden:		geboren	
11.00 uur	jongens junioren A en B	1988/1991	3000 meter
11.15	meisjes junioren A en B	1988/1991	2000
11.25	jongens junioren C	1992/1993	2500
11.40	meisjes junioren C	1992/1993	2000
11.50	jongens junioren D	1994	2000
12.00	jongens junioren D	1995	2000
12.10	meisjes junioren D	1994	1500
12.20	meisjes junioren D	1995	1500
12.30	meisjes/jongens minipupillen	2000	600
12.40	jongens pupillen A	1996	1000
12.50	jongens pupillen A	1997	1000
13.00	meisjes pupillen A	1996	1000
13.10	meisjes pupillen A	1997	1000
13.20	jongens pupillen B	1998	1000
13.30	meisjes pupillen B	1998	1000
13.40	jongens pupillen C	1999	1000
13.50	meisjes pupillen C	1999	1000

Willen jullie hiermee rekening houden als jullie je opgeven om mee te doen.



### Lang leve de nieuwe catering!

Voor vele mensen is het normaal dat je bij een sportvereniging iets van versnapering kan kopen. Maar eigenlijk gaat dat niet zomaar! Enige tijd geleden is de catering overgenomen door Annelies, die met ondersteuning van haar zus Ingrid en haar vriendin Rina met veel enthousiasme de touwtjes in handen heeft. En dat ze er lol in hebben dat blijkt wel op deze foto, waar ze met een hele originele koffiekar de vrijwilligers van de verlichtingsloop van hun versnapering voorzien. Chapeau voor die kanjers!

Tonja



## **IJzersterke comeback van Jos Hoogeboom in de Boerenkoolloop 2006.**

**Een aantal lopers die het enige jaren wat rustiger aan gedaan hadden kwamen nu zeer goed voor de dag op de halve marathon en de 10,5 km van NOVA. Ron van Diepen uit Heerhugowaard domineerde de kwart marathon. Voordat het lopersveld Tuitjenhorn uit was had hij al een gat geslagen met de achtervolgers. Net als Jos Hoogeboom uit Tuitjenhorn had Ron van Diepen enige tijd wat afstand genomen van het hardlopen. Ron is echter al langer bezig met zijn comeback dan Jos.**

In de eerste ronde werkte Jos goed samen met de nummer twee op de tien; Peter Hopman. Dat was zeker buiten de bebouwde kom van Tuitjenhorn handig, want er stond een straffe westenwind. Onderweg kwamen de lopers de wandelaars tegen die goed aanmoedigde en alle tijd hadden om vooral de fraaie omgeving rond Eenigenburg in zich op te nemen. Op de Westfriesche dijk was de voorfietser met het fluoriderende shirt met Ron van Diepen er achter al een eind uit zicht voor de rest. Het was voor de wedstrijd jammer dat er een aantal goede lopers, zoals Wil Does, Hans Baader, die laatst nog in Petten won en Kees Portegeis niet van de partij waren. Helaas is Kees geblesseerd, anders was hij er zeker bij geweest en had hij Jos Hoogeboom op de halve flink partij kunnen bieden. Op het laatste stuk was er een flinke groep met lopers achter de eerste drie, waarvan de 10-kilometerlopers zich snel los maakte van de mannen die voor twee rondes gingen. Toch won Ron van Diepen afgetekend de kwart marathon in 34 minuten. Een prima eindtijd.

Voor de lopers van de halve is het wedstrijdbeeld bij het begin van de tweede ronde ineens veel overzichtelijker nadat de anderen bij de finish naar de atletiekbaan rechts afgeslagen zijn. Voor Jos Hoogeboom was er ineens een enorm gat met de achtervolgers. Dit terwijl hij zijn tweede halve marathon sinds tijden liep. Bij de halve van Bergen liet hij onlangs al een goede 1:16 noteren onder zware omstandigheden, maar hier in het weidse land een 1:13 lopen is na een aantal jaren stilstand bijzonder knap. Jos traint nu dan ook meer dan 100 km in de week. Dan weten we in elk geval dat het niet zomaar gaat.

Bij de dames op de kwart is Tinda van Baar- Nanne uit Warmenhuizen ook weer terug van weggeweest. Na een vruchtbare periode heeft ze een aardig gezinnetje opgebouwd, wat zeker in de eerste jaren de nodige tijd vraagt. Nu was ze er weer bij en gaf een prima visitekaartje af met de eerste plek. Op de halve scoorde onze voormalige Tuitjenhornse Sylvia Kruijer, die nu in Castricum woont de snelste tijd bij de dames. Na jaren van het lopen van middellange afstanden gaat ze nu meer voor het langere werk en met succes.

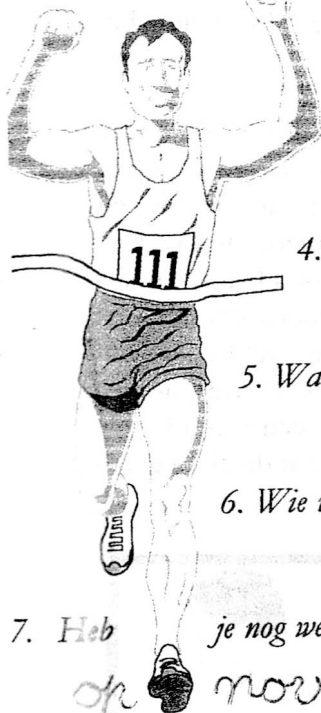
Naast het langere werk waren er tevens wedstrijden voor de jeugd. Al met al was er aardige drukte bij de inschrijving. We kunnen dus terugzien op een weer geslaagde Boerenkoolloop, met dank aan alle vrijwilligers, waar sommigen al jaren van de partij zijn bij de inschrijving en uitslagverwerking en anderen weer jaren op de zelfde stek staan om het verkeer te regelen. Natuurlijk ook onze dank aan de Vezet voor de boerenkool en de royale rookworst.

Ruud Doodeman

## Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je? *Janine van Baar*
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *Ik ben 10 jaar en in ~~Wormen~~ Heuten geboren*
3. Op welke school zit je? *torenveen*
4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan? *Ik zit 3 jaar op nova en vind de crossloop leuk*
5. Wat is jouw favoriete onderdeel? *voerspringen*
6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? *Lorema kiplagat*
7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? *Ik vind het al leuk op nova*
8. Wat is je favoriete t.v. programma? *Stevon dansen op het ijs*
9. Wat is je mooiste c.d.? *Shakira*
10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? *hoe overleef ik mijn eerste zoen*
11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien? *Schippers van de Seamedon 2*
12. Heb je nog meer hobby's? *op de trampo springen, zwemmen en dansen*
13. Waar heb je een grote hekel aan? *pesten/twistie*
14. Wie is de volgende voor het Portret van een Nova-lid? *Lonneke rademaker*





## Weg is weg.

Niets blijft hetzelfde. Het is nog niet eens zo lang geleden toen in de jaren vijftig de muur kwam. Daarna was het even relatief stil, maar in 1969 wandelt de eerste mens op de maan. Dan gaat in 1989 opeens de muur die met veel inspanning gebouwd is weg. Oost en West worden in 1990 één Duitsland. Hierna gaat het snel. Opeens op 11-9-2001 raken de Twin Towers in New York: weg. In 2002 de harde gulden: weg. Het communisme is nu vrijwel weg. Joegoslavië is na oorlog opgedeeld. De Sovjet Unie bestond uit meer landen dan je ooit had kunnen denken, maar is ook weg. De Europese gemeenschap wordt steeds groter net als de zomer en de zeespiegel. De halve Noordpool gaat weg. Pim en Theo: weg. Weg door het Naardermeer: weg.

Wie had dat ooit kunnen bedenken vijftig jaar geleden? Nog even en de Euro en de dollar worden een, rijden ze in Groot Brittannië ook rechts van de weg, hebben we honderd seconden in een minuut, honderd minuten in een uur en honderd uur op een dag. Het is ten slotte even een kwestie van delen en vermenigvuldigen. Er gaan straks uiteraard 10 dagen in een week en 10 weken in een maand. Een jaar bestaat uit 10 maanden. (Hoe oud ben je nu, als een eeuw gewoon honderd jaar blijft?) Je verjaardag is straks niet meer seizoensgebonden en 6 januari valt ook af en toe een keer in de zomer. Het is bij tien maanden meer dan logisch dat november en december buiten de boot vallen. Maar daar komen novidag (nieuwe dag) en decidag terug. Voor de nog openstaande dag (om de 10 vol te maken) wordt een wereldwijde prijsvraag uitgeschreven en iedereen krijgt bij de introductie van het nieuwe tijdstelsel gratis een week vrij.

Gelukkig zijn er intussen ook innovaties geweest die de wereld minder ingrijpend veranderen, maar toch een positieve invloed hadden op de mensheid. De eerste introductie van de hartslagmeter deed zijn intrede. En dat is nog maar het begin. Nu zijn er al 'jumping shoes'. Straks loopt iedereen met veerschoenen die alle energie in voorwaartse beweging omzetten. En heb je hardloopshirts met ingebouwde klimaatbeheersing, dat zweet bij warm weer omzet in koelte en bij koud weer je droog houdt. De nieuwste lenzen hebben in de toekomst een ingebouwde UV-filter. Natuurlijk heb je binnenkort trouwens een ingebouwde display op je lenzen. Om het menu op je lenzen te activeren hoef je alleen maar met je wenkbrauwen te knippen. Zo kom je door snel twee keer met rechts te knippen in het hoofdmenu. Je weet niet alleen je hartslag, maar ook je verzuringsgraad en heb een miniradar om de lopers achter je in de gaten te kunnen houden zonder om te hoeven kijken. Je hebt een energiemeter, de tussentijden en verandering van de gemiddelde snelheid krijg je op elk gewenst moment



door. Als je het spoor bijster bent en volkomen onwillekeurig begint te knippen dan verschijnt gelukkig volautomatisch het menu van de sportpsycholoog in beeld.

Elke wedstrijd gaat in de toekomst alleen virtueel nog over de weg. Gezien de rotonde en stoplichtdichtheid in het vertrutte Nederland is het straks ondenkbaar om authentieke wegwedstrijden te houden. De nieuwe atletiekbaan van NOVA is door alle uitstel door de virtuele werkelijkheid al weer ingehaald. Elk deelnemer aan een wedstrijd heeft een supersonische met de bochten meedraaiende hardloopband en blijft gewoon op de zelfde plaats staan. Elke loper beleeft het parcours door lenzen met display. Iedereen krijgt na het startschot een zelfde netto- en brutotijd. Vooraan staan is zinloos. Het publiek zit gewoon op een grote tribune. Alleen de snelste loper schuift via een ingenieus rangeersysteem met zijn eigen loopplek langzaam naar voren, met vlak naast hem of haar zijn naaste belagers. Continue zie je op je netvlies de beste loper van dat moment in beeld met in een iets kleiner beeld de achtervolgers. Er is maar een categorie wat gebaseerd op het gemiddelde van de leeftijd, gewicht, geslacht lengte en de beenlengte en armlengte en fysiologische capaciteit. Door een test wordt iedereen vooraf getest op doping. Via statistische berekeningen krijgt iedereen exact gelijke kansen om te winnen. Door de lichte lopers zwaarder te laten lopen de zware lopers lichter zullen de wedstrijden van de toekomst eindelijk eens gelijke kansen aan iedereen bieden. Degene die precies de goede wedstrijdpsychologie, timing, energiebalans, parcourskennis, wedstrijdinzicht en het meeste doorzettingsvermogen heeft die wint. Als iedereen gelijke kansen heeft, wordt het hardlopen van de toekomst een nog grotere en nog meer gewaardeerde vooral mentale sport.

Elke gewenste wedstrijd kan zo op lokaal niveau geprogrammeerd worden. De marathon van New York hoef je niet meer in de VS te lopen. De zeer gewaardeerde Boerenkoolloop kan je overal ter wereld lopen. De noviteit hierbij is dat de authentieke ondergrond automatisch nagebootst wordt op de loopband. Het eerste asfalt bij de start, de klinkers van Tuitjenhorn en elke verhoging of kuil wordt weergegeven. De terp van Eenigenburg voel je lichtjes in je kuiten en de dijk op al helemaal. De machtig slingerende Westfriesche dijk glijdt onder je futuristische schoenen door en je ziet de vreemde roestplekken van het ijzerhoudende asfalt lichtjes bollen. Door het schapengaas heb je de wind stevast pal tegen. Dan eindelijk draai naar beneden je af naar het oosten en na wat rechte stukken weg loop je de intieme Heemtweg op. Zoals altijd ligt hier de klei vet op de weg te glimmen en zo is het ook op je persoonlijke loopband. Ga hier nu niet sprinten anders vliegen de klodders om je oren. Eindelijk kom je via de Fuik de bebouwde wereld weer in en kan je een sprint naar het NOVA-stadion prepareren. Die laatste meters geef je alles, maar dan ook alles wat je in je hebt. Dan finish je. Ineens ruik je een overheerlijke boerenkoolschotel met worst die opeens vanuit een zijpaneel voor je geserveerd wordt. Eet smakelijk!

R.D.





Op dit moment dat ik dit stukje schrijf is het herfstvakantie en verblijven de meeste TDR atleten in Groet voor een trainingsstage. Zowel Alwin, Lisanne, Jasper, Margiet en Manon doen daaraan mee. Zo gaan ze zich voorbereiden op het crossseizoen dat in november van start zal gaan. Tussen de bedrijven door hebben de atleten ook nog aan andere activiteiten deel genomen. Zo heeft TDR in samenwerking met de sportpsycholoog een aantal thema avonden georganiseerd. Zoals topsport begeleiding, mediatraining, winnaars mentaliteit, ouders en topsport. Ook hebben Alwin en Manon een bijeenkomst bijgewoond van de K.N.A.U. te Papendaal. Deze dag stond in het teken van de E.K. kwalificatie en de procedures aangevuld met twee behoorlijke trainingen. Margiet was ook uitgenodigd maar die was op dat moment op werkweek met school in Oostenrijk. Ook leuk! Manon heeft in september een fotosessie gedaan voor NIKE de sponsor van TDR. In januari worden de foto's verspreid met de nieuwe collectie voor 2007. Gewoon leuk om een keertje mee te maken. Ook heb ik in de afgelopen tijd een kijkje genomen op de weblog van Alwin en ja hoor alweer hartstikke leuk. Het adres is [alwingroen.web-log.nl](http://alwingroen.web-log.nl) Dan gaan we natuurlijk terug naar de resultaten van de Nova/TDR atleten.

#### Alwin Groen

Verlichtingsloop Warmenhuizen		21.58	02 september
Internat Wiezeloop	10 km	35.13	23 september
Groningen	4 EM	21.39.40	08 oktober

#### Lisanne Groen

Verlichtingsloop Warmenhuizen	4 EM	26.55	02 september
Groningen	4 EM	25.45.70	08 oktober

#### Margriet Berkhout

Verlichtingsloop Warmenhuizen	4 EM	25.12	02 september
Dam tot Damloop	4EM	22.48	17 september
Groningen	4 EM	23.18.40	08 oktober

#### Manon Kruiver

Arena games	400 meter	1.00.53	03 september
Groningen	4 EM	23.05.60	08 september

#### Jasper van der Ploeg

Is sinds april lid van Nova en van TDR en loopt zeer snelle tijden zo heeft hij al 4.07.78 op de 1.500 meter staan. We zullen nog veel van hem horen.

#### Annet Kruiver



## **Wat Nova blauw in Bergen.**

De 21 kilometer van Bergen, die altijd plaats vond bijna midden in de zomer is nu verplaatst naar begin oktober.

Zoiets doen ze altijd als jezelf niet meer mee loopt. Ik was niet zo'n liefhebber van warm weer tijdens het lopen maar Bergen werd toch meerdere keren gedaan. Het kon dan gebeuren dat je ongevraagd nat werd gespoten omdat men dacht dat afkoeling lekker was en het is me ook een keer overkomen dat ik naar ik dacht een lekker bekertje water kreeg aangereikt maar dit bleek onvervalste sevenup te zijn. De bellen kwamen m'n oren zowat uit.

Nu een lekker temperatuurtje dus maar even kijken. De familie Botman/van der Welle was bijna voltallig aanwezig, al waren de verschillen wel groot. Miriam lekker op het terras met koffie, Gerben en David op de mountainbike en Piet op de semi-racer. Piet genoot nog na van de complimenten die hij die morgen onderweg had gekregen van collega fietsers over de snelheid die deze man nog wist te ontwikkelen. De welbekende aap met ...

Terug naar het lopen, weinig blauw in Bergen maar wat liep zat meteen in de frontlinie. Silvia Kruijer werd eerste dame in een tijd van 38 minuten over de 10 km, en dat vlak na een marathon waarbij bijna alles geklommen diende te worden vooral de laatste, en dat zijn de zwaarste, kilometers. Silvia was heel tevreden over haar tijd en terecht.

Verder Thomas Botman die samen met zijn sportklas deelnam aan de 5 km. Op de 5 km ging het niet helemaal goed, iemand had een hek open laten staand waardoor een groep van een 10-tal lopers de verkeerde kant werden opgestuurd, Zij kwamen dan ook binnen in een tijd die bijna gelijk was aan het wereldrecord bij de senioren. Thomas deed het prima en zat bij de eerste tien.

Ook werd er een 1500 meter gelopen en hier zagen we Bram Berkhout als eerste door de finish gaan binnen de 5 minuten. De speaker kon er niet over uit dat er zo snel werd gelopen. Bram het zag er ook heel goed uit met een duidelijke versnelling nog op het laatste stuk, grote klasse.

Op de 21 km deelname van Ruud Doodeman, redactielid van de Novakrant. Ruud wel de eerste van de 2 rondes door zien komen maar hoe dit is afgelopen zal u van Ruud zelf moeten horen want een regenbui deden mij verlangen naar de koffie thuis.

Louis

## Kwartiermaken in de Haute Savoie



" Les Cornettes " gezien van de andere kant van het dal

Wij zijn in de herfst een weekje naar de Haute Savoie geweest , en om precies te zijn in La Chapelle d' Abondance. Dit ligt ca. 8 km. van Chatel af, waar we met Nova van de winter gaan wintersporten.

Het is een prachtig gebied, we zijn even naar het hotel wezen kijken, maar het is nu gesloten. Om deze tijd van het jaar is het uitgestorven, geen toeristen, bijna alle hotels en restaurants zijn dicht.

We hebben daar een wandeling gemaakt die nogal heftig was. We zaten op 1000 mtr. en gingen vanuit ons adres een gedeelte van de GR5 lopen. Het was prachtig weer ca. 20°, bladstil, zonnig en helder. Op 1600mtr werd er een geitenboerderij gebouwd, materialen werden met een helikopter gebracht. Het personeel liep elke dag zo'n 400mtr omhoog en weer omlaag.

Op 1800mtr besloten we de route te veranderen, zodat we de " Cornettes " zouden oversteken dit lag op 2500 mtr. Onderweg naar de top zagen we steenbokken, een alpenmarmot en hoog boven ons roofvogels cirkelen

Het was nogal een heftige klim en op een gegeven moment moesten we een horizontaal stukje overbruggen, waarbij de passen nogal groot moesten en er niet zoveel houvast was. En de diepte lonkte achter je " spannend " !! Ik was blij dat we het hoogste punt hadden bereikt, en de ontlading kwam via enorme kramp in mijn bovenbenen waardoor ik bijna geen stap meer kon verzetten. Maar het uitzicht was fantastisch, aan de ene kant het meer van Genève, aan de andere kant " Dents du Midi " . Daarna hadden we een afdaling van 1500 mtr. Ik kan je wel vertellen dat we behoorlijk stijf waren na afloop en dat dit wel enkele dagen heeft geduurd.

We zijn toen maar lekker lui met de auto naar Morzine en Avoriaz gereden, wat ook wel erg mooi is om dit in de zomer/herfst te zien geen sneeuw, geen toeristen. Maar wel een prachtige omgeving. Nog even naar het geitendorp " les Linderats " gereden. De terrassen zijn zodanig afgeschermd, dat de geiten er nier op kunnen. 's Winters kan je er skiënd naartoe.

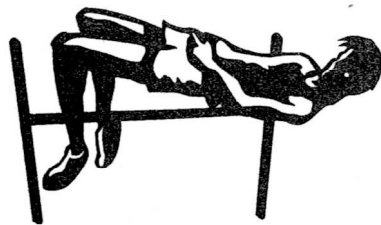
We zijn ook nog wel een paar keer met de racefiets erop uit geweest, maar dat valt tegen.

Je kunt eigenlijk maar 2 kanten op, omhoog of omlaag. We zijn naar het meer van Geneve gereden naar Evian, op een gegeven moment reden we ca.50km p/uur. Dat was op zich geen probleem, al was het wel koud in de schaduw, een mooie weg maar het duurde wel 10 km. En dit moet ook weer omhoog. Het meer was heilig, en veel verkeer erlangs. Snel op weg naar Thonon zodat we uit de drukte konden, en daar aangekomen mochten we " lekker " klimmen in de zon.

Thuis aangekomen konden we even lekker genieten van de zon met een heerlijk biertje.

**Piet en Nel**





# de Nacht van Nova

Vrijdag 22 september 2006 was de laatste baanwedstrijd bij Nova, de Nacht van Nova. De opbouwploeg onder leiding van Aad Vader had de baan weer piekfijn in orde gemaakt. Speciaal voor vanavond waren er ook lichtjes. Dit gaf een gezellige sfeer. Tweeënnegentig kinderen deden mee met de wedstrijd. Vooral de jongere groepen waren goed vertegenwoordigd. De temperatuur was heerlijk en een klein regenbuitje vlak voor de start zorgde ervoor dat het niet zo heel erg benauwd was. Ideaal weer voor sporters, toeschouwers en de hulpjes.

Onze vaste starter was bij de WK wielrennen en onze tweede starter kon wegens familie omstandigheden niet komen. Gelukkig wilde Peter Robert, ondanks de drukte die hij dit weekend had vanwege de wandeltocht, de jeugd wel 'wegschietsen'. Bedankt Peter!

Over het terrein reed ook de verlichte 'koek-en-zopie' kraam onder leiding van Annelies Smit. Ook in de kantine was het een en ander te koop.

Bij de Nacht van Nova hoort altijd iets ludieks. Dit jaar wilde Sven Ootjers, jaren lid geweest van Nova, wel een demonstratie hoogspringen geven. Hij heeft het afgelopen jaar maar een keer hoog gesprongen en niet getraind op dit onderdeel. Dan merk je zijn talent, want hij sprong niet alleen over de kinderen, de volwassenen maar ook over de 2 meter heen, en dat met spijkertjes onder zijn schoenen!!!

Na deze hoogspring demonstratie was het tijd voor het afsluitende nummer de langere afstand. Het werd goed gestreden om elke seconde. Iets na negenen was de wedstrijd af en kon iedereen tevreden naar huis toe gaan.

## Uitslag:

### Mini pupillen (geboren in 1999 of later):

Naam	40 meter	balwerpen	verspringen	600 meter
Jasper Boekel	8.7	9.33	2.46	2.42.3
Martijn Kroes	8.0	16.52	2.50	2.34.4
Bastiaan Church	8.4	10.26	2.40	2.42.9
Amber Hurkmans	9.2	8.05	2.18	3.10.4
Aniek Busker	9.1	13.47	2.22	3.27.4
Mark Rademakers	8.2	11.91	2.75	2.28.9
Papijn van Perge	8.5	14.30	2.26	2.50.6
Britt Stammes	8.7	5.64	2.40	
Do Pronk	10.1	7.90	1.77	
Tom de Goede	9.0	9.13	2.23	3.16.2
Ian Smit	8.2	18.30	2.62	2.43.9

### Mini pupillen (geboren in 1999 of later):

Naam	40 meter	balwerpen	verspringen	600 meter
Carlien Wabeke	8.2	14.52	2.68	2.37.9
Bregje Dekker	8.3	9.10	2.84	
Eva Strooper	12.7	3.12	1.50	
Anna Strooper	10.3	2.43	2.33	3.27.9
Denise Siebel	9.1	4.32	2.32	3.15.5
Carlijn Bruijn	11.9	2.69	1.87	3.45.6

Marleen Jonker	11.2	4.27	1.40	3.50.0
Rory Oldenburger	8.5	6.37	2.16	2.35.4
Kirsty Nannes	9.5	7.30	1.67	3.41.2
Anouk Vollebregt	9.1	10.29	2.20	
Floor Vollebregt	10.9	6.75	1.85	3.43.9
Franca Tinebra	8.3	12.20	2.93	2.59.9

### **Pupillen C (geboren in 1998):**

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>balwerpen</u>	<u>verspringen</u>	<u>600 meter</u>
Joerie Church	7.1	24.64	3.17	2.11.7
Mats Mul	7.5	17.50	3.16	2.17.2
Daphne Verkamman	9.7	9.95	1.89	3.27.9
Sam de Nijs	7.7	17.41	2.65	2.31.9
Jens van Schagen	8.3	16.77	2.13	2.47.4
Manon Sibbel	7.9	10.30	2.74	3.07.1
Kimberley Kort	8.6	10.02	1.86	3.16.4
Rianne Wolters	8.3	10.09	2.49	2.40.2
Joep Strooper	8.6	17.87	2.80	3.14.9
Jelle de Nijs	7.8	21.53	2.59	2.34.1
Isa van Duin	9.8	10.52		
Sophie Aubrun	7.8	12.05	2.87	2.34.5

### **Pupillen B (geboren in 1997):**

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>balwerpen</u>	<u>verspringen</u>	<u>1000 meter</u>
Alex Witte	7.6	30.64	3.10	4.19.5
Jasmijn van Duin	7.6	5.57	2.73	4.36.1
Joyce Houtman	8.4	12.84	2.54	5.11.8
July Entes	9.1	20.13	3.18	4.57.5
Sven Burger	6.8	28.51	3.43	3.58.9
Laura Boekel	7.7	14.36	2.85	4.39.1
Jasper Kroes	7.9	17.47	2.61	5.09.1
Claudia Boerdijk	7.9	19.05	2.51	4.51.4
Linda Hurkmans	8.0	13.93	2.82	5.28.4
Oek Jongbloed	7.8	26.79	3.02	4.01.4
Jos Wiering	7.4	34.40	3.32	4.02.7
Sid Hamelink	7.5	19.24	3.00	4.25.3
Hester de Goede	8.1	14.79	2.30	
Stijn Schouten	7.8	24.50	2.65	4.33.5
Kirsten Blom	7.1	20.82	3.25	4.12.8
Reinier Hooiveld	7.8	18.23	2.73	4.03.3
Juliët Tinebra	8.6	10.60	2.37	5.00.0

### **Pupillen A1 (geboren in 1996):**

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>verspringen</u>	<u>1000 meter</u>
Isabel schipper	10.8	4.97	3.28	4.29.2
Marijn Pronk	10.8	3.83	3.02	
Jitse Dekker	11.8	3.38	2.72	4.49.5
Robin Tesselaar	10.5	6.13	3.40	4.20.6
Jolijn Prins	9.9	4.33	3.22	4.09.5
Timon Meulemans	10.8	6.64	3.07	4.31.7
Julie Kuiper	10.4	4.79	3.12	4.28.5

Laurance Aubrun	12.1	3.62	2.50	5.02.9
Inez Molenaar	10.2	5.04	3.07	4.27.5
Kai Botman	10.2	6.54	3.33	3.43.5
Maaïke Ruijter	10.3	4.93	3.15	4.07.2
Eva Rozendaal	10.2	5.07	3.21	3.57.8
Lynn Glas	11.6	4.11	2.72	5.11.2
Julia Tesselaar	11.7	4.24	2.72	4.54.2
Janine van Baar	11.5	4.41	2.97	4.50.0

### **Pupillen A2 (geboren in 1995):**

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>verspringen</u>	<u>1000 meter</u>
Maud Dekker	10.9	6.06	3.14	4.46.1
Kiki Klaver	10.6	5.30	3.27	4.16.4
Lars Verkamman	10.3	6.40	3.30	
Rick Groen	11.2	4.09	2.85	4.32.4
Bob Dekker	10.1	6.13	3.40	4.25.7
Mick Jonker	11.7	6.34	3.17	4.26.6
Benne Hogendonk	13.6	3.30	1.77	
Deni van Schagen	9.5	4.74	3.45	3.49.9
Randy Oldenburger	9.7	6.04	3.49	4.38.5

### **Junioren D (geboren in 1994 en 1993):**

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>speer</u>	<u>verspringen</u>	<u>1000 meter</u>
Sara Prins	11.1	10.70	2.37	4.58.7
Madelon Kemper	10.2	8.79	3.09	4.58.2
Laura van Baar	10.8	10.87	3.24	4.29.4

### **Junioren D (geboren in 1994 en 1993):**

<u>Naam</u>	<u>80 meter</u>	<u>speer</u>	<u>verspringen</u>	<u>1000 meter</u>
Tiemen Smit	12.9	18.62	3.41	4.30.8
Jochem Jansen	12.9	17.81	3.46	4.02.5
Tijs Hofmann	13.0	17.05	3.54	3.44.0
Thomas Botman	13.0	14.04	3.57	3.45.4
Jacob Molenaar	12.5	15.18	3.85	3.46.4
Lars Dignum	13.3	13.38	3.33	4.27.9
Hugo Vader	12.6	17.42	4.05	4.18.7

### **Junioren C (geboren in 1992 en 1991):**

<u>Naam</u>	<u>100 meter</u>	<u>speer</u>	<u>verspringen</u>	<u>600 meter</u>
Bram Berkhout	15.5	14.50	3.67	1.46.8
Paul Glas	15.2	23.12	4.37	2.26.5
Daan Leeuwenkamp	13.8	22.18	4.72	1.41.5

### **Junioren B (geboren in 1990 en 1989):**

<u>Naam</u>	<u>100 meter</u>	<u>speer</u>	<u>verspringen</u>	<u>600 meter</u>
Nienke Rijkeboer	15.9	14.99	3.60	2.11.3
Simone Schouten	16.8	14.62	3.65	2.32.6
Eva Leeuwenkamp	14.5	15.68	3.78	

Tenslotte willen we alle vrijwilligers (de opbouwploeg, de catering en de juryleden) bedanken voor hun hulp.

## Wintercompetitie jeugd 2006/2007

Ook het komende winterseizoen voor de pupillen en junioren weer een wintercompetitie. Hiervoor zijn wat wedstrijd- c.q. trimlopen uitgezocht in de omgeving aangevuld met 3 crossen op en rond onze eigen accommodatie (bij ijs gaan deze niet door).

Het is de bedoeling dat onze leden zelf naar de plaats van de betreffende loop gaan. Daar is altijd iemand van de jeugdcommissie aanwezig om de resultaten te noteren.

Deze winter is er ook weer de crosscompetitie voor alle pupillen en junioren. Hierover krijgen jullie afzonderlijk bericht. Zie hiervoor ook de eerstvolgende Novakrant. De lopen van de wintercompetitie zijn ook een goede training voor deze crosscompetitie.

### Lopen wintercompetitie jeugd

15 oktober 2006	Petten, kermisloop	1 km 5 km	11.05 uur 11.00
5 november	Nova, Boerenkoolloop	4,3 km 1,5	11.05 uur 11.10
19 november	Rondje Novabaan	div. afstanden	10.30 uur
26 november	de Graaf Keukens Crossloop Dokev, Anna Paulowna	1,2 km 2,5 5,5	10.15 uur 10.30 11.00
10 december	Rondje Novabaan	div. afstanden	10.30uur
24 december	Nova, bosloop Schoorl	5 km 1,5	10.35 uur 10.40
7 januari 2007	Rondje Novabaan	div. afstanden	10.30 uur
21 januari	Nova, bosloop Schoorl	5 km 1,5	10.35 uur 10.40
11 februari	Groet uit Schoorl Run	scholierenloop en 4 km	
1 april	Clubcross	div. afstanden	10.30 uur

Niet iedereen zal in gelegenheid zijn aan alle lopen mee te doen. Dat hoeft ook niet. Maar om voor een verrassing in aanmerking te komen moet je aan tenminste **6 lopen** meedoen.

**Doe bij elke loop wel je Nova-shirt aan want anders is het onmogelijk om aan de finish te zien wie Novalid is** (bij de scholierenloop heb je natuurlijk het shirt van je school aan). Nadere informatie bij Irene Glas (0226-395169), Mirjam van der Welle (0226-393991) of Yvonne Boerdijk (0226-394735). Zie voor eventuele wijzigingen: [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)

### Data crosscompetitie:

Zaterdag 25 november 2006 Nova/13 januari 2007 Aro '88 Obdam  
10 februari ?/10 maart (finale) AVC Castricum



## Crosscompetitie 2006/2007

De komende winter is er weer de crosscompetitie van de regio's 1 t/m 5 van de K.N.A.U. Deze regio's zijn in 3 ongeveer gelijke poules verdeeld. Per poule zijn er 3 voorrondes. Op basis van de uitslagen van deze 3 wedstrijden wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers per categorie. Op grond van dit klassement wordt er een finalewedstrijd gehouden waaraan de best declasserden per poule mee mogen doen.

### Voor welke categorieën:

Alle pupillen en junioren. De mini-pupillen (geb. in 2000) mogen buiten mededinging meedoen. Voor hen wordt er geen klassement gemaakt. Er is voor hen een vrije inschrijving voor de finalewedstrijd.

Pupillen C	(1999)	Junioren D	(1995/1994)
Pupillen B	(1998)	Junioren C	(1993/1992)
Pupillen A1	(1997)	Junioren B	(1991/1990)
Pupillen A2	(1996)	Junioren A	(1989/1988)

### Waar en wanneer:

In poule noord organiseert Nova de eerste wedstrijd op zaterdag 25 november 2006. Lekker thuis dus.

De andere wedstrijden zijn: 13 januari 2007 Aro '88 Obdam  
10 februari Dokev Anna Paulowna  
10 maart (finale) AVC Castricum

### Wil je meedoen?

Geef je dan voor 16 november op door onderstaande strook ingevuld in te leveren bij de trainers of bij Mirjam v/d Welle, Verzetslaan 43, 1749 KB Warmenhuizen, tel. 0226-393991, **of nog liever per email;** [debotjes@quicknet.nl](mailto:debotjes@quicknet.nl)

In principe geef je, je voor de 3 wedstrijden van de voorronde op. De 2 beste resultaten tellen mee voor een eventuele finaleplaats, dus in nood mag je een wedstrijd missen. De vereniging betaalt het inschrijfgeld. Als je een keer niet kunt geef dit dan 14 dagen voor de wedstrijd door aan Mirjam v/d Welle. We maken dan geen extra kosten!

De wedstrijden beginnen tussen 11.00 en 12.00 uur. De startvolgorde is eerst de oudste junioren en vervolgens aflopend naar de jongere categorieën. Als we de tijden van de wedstrijden weten krijgen de deelnemers een brief, met daarbij de telefoonnummers van de andere deelnemers. Wij gaan er vanuit dat de ouders zelf rijden of contact zoeken met andere deelnemers voor het vervoer. Als de tijden bekend zijn staan ze ook op onze site, [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl).

Voor de finale van 10 maart bij AV Castricum komen alleen de geplaatste kinderen in aanmerking. Zij ontvangen een uitnodiging. Nieuwsgierig? Kijk voor uitslagen op [www.atletiekcompetities.nl](http://www.atletiekcompetities.nl)

### Het parcours en de accommodatie

Voor de eerste wedstrijd heeft Nova een parkoers uitgezet op en rond haar accommodatie aan de Oostwal op de grens van Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Er is een ronde van 1000 meter, nagenoeg geheel onverhard, waarin ook wat hoogteverschil is opgenomen. Al naar gelang de af te leggen afstand wordt deze ronde 1 of meerdere keren gelopen.

---

Aanmeldingstrook (inleveren Mirjam v/d Welle, Verzetslaan 43, Warmenhuizen, email: [debotjes@quicknet.nl](mailto:debotjes@quicknet.nl))

Naam:.....

Adres:.....

Woonplaats:.....

Geboortedatum:.....

Doet mee

Zaterdag 25 november bij Nova	0
Zaterdag 13 januari Aro '88 Obdam	0
Zaterdag 10 februari Dokev Anna Paulowna	0

## Evenementenkalender

In de koolstreek weten we als geen ander hoe het met de crosscondities gesteld is. Nu de kool van het land gaat zie je wel hoe het zit. Als veel prut meekomt; nou maak dan je borst maar nat! Vette klei op de weg is een goed teken voor de liefhebbers van het crossen, want dan is de situatie optimaal om je lekker uit te leven door het bos, weiland of gewoon dwars door de akkers. Een leuk circuit voor KNAU-leden is het Roele recycling circuit. Dit zijn een aantal wedstrijden in Hoorn, in het Dijkgatbos, Grootebroek, Den Helder en in Spierdijk.

De wedstrijden voor de Wintercompetitie staan duidelijk vermeld. Het is een goede garantie voor veel gezellige loopjes. Let zelf wel even op de juiste afstanden die meetellen en hou de bonuspuntentelling ook goed in de gaten.

### November

5 nov. Boerenkoolloop 10,5 21,1 4,3 1,5 km. NOVA, Warmenhuizen

#### **NOVA Wintercompetitie**

**12 nov. Dijkgatboscross.** Start 11 uur 6 km. en 11.45 uur 10 km. Roele recycling circuit

12 nov. Nearun 21,1 10 5 1 2 3 Purmerend

12 nov. Eenhoornloop, 21,1 16,1 en 10 km Hoorn.

16 nov. Coopertest

19 nov. SAV Cross 2 4 8 6 Grootebroek

#### **NOVA Jeugdwintercompetitie**

19 nov. Rondje Novabaan, div. afstanden aanvang 10.30 uur..

#### **Wintercompetitie Nova**

**26 nov. De Graaf Keukens Crossloop** 1,2- 2,5 -5,5- 9,5 Dokev, Anna Paulowna.

### December

3 dec. Hypotheker Duincross 5 10 Den Helder. Roele recycling circuit

#### **NOVA Jeugdwintercompetitie**

10 dec. Rondje Novabaan, div. afstanden aanvang 10.30 uur..

10 dec. St. George Cross 4,2 8,2 Spierdijk

#### **NOVA Wintercompetitie**

**10 dec. Bosloop Robbenoord,** 10 en 16 km. Organisatie AVW. Start 10.15 uur.

10 dec. Rabo Bank Bosloop 2,3 4 11,3 21,1 Castricum

24 dec. Nova, bosloop Schoorl 12, 5 en 1,5 Schoorl

26 dec. Kerstcross Opmeer 1, 3, 5, 10 km. Spanbroek

#### **NOVA Wintercompetitie**

31 dec. Oudejaarsdijkenloop, Aartswoud. Cross 8 km, start 11 uur.

### Januari 2007

#### **NOVA Jeugdwintercompetitie**

7 jan. Rondje Novabaan, diverse afstanden. Aanvang: 10.30 uur.

14 jan. 35e Egmond Halve Marathon

#### **NOVA Senioren- en Jeugdwintercompetitie**

21 jan. Nova, bosloop Schoorl. 5 en 11,6 km, 10.35 uur, 1,5 km 10.40 uur

### Februari

#### **NOVA Jeugdwintercompetitie**

11 feb. Groet uit Schoorl Run, scholierenloop en 4, 10, 21,1 en 30 km.

Bonuspunten voor **NOVA Wintercompetitie**

### Maart

4 mrt. Den Helder-Schagen, 25 km.

#### **NOVA Wintercompetitie**

Zaterdag 10 mrt. Halve marathon Texel, 10.6 en 21,1. Organisatie AV Texel. Start 14 uur