

In deze Noviteit

Pagina 16.

Hardloophdokter

Pagina 22.

Ga toch maar naar buiten

Pagina 13.

PietPraat

Pagina 18.

Jong Blauw

Vaste Rubrieken

NOVA informatie	4
Van het Bestuur	7
Verjaardagen / Nieuwe Leden	9
AVG / ALV / STRAVA / LA	12
PietPraat	13
Vacatures Nova /Wintercompetitie	15
Gevonden voorwerpen	17
Jong Blauw	18
Nova's Giganten	25
Wandelnieuws	27
Pupillen & Jeugdnieuws	29
Verkoop trainingspakken en - jassen	33
Evenementenkalender	34

Redactioneel

Topprestatie

Dit met ziel en zaligheid gemaakte clubblad is weer met zorg in elkaar gezet en door de bezorgers op het juiste adres door de brievenbus gedaan door een grote regio. En zo zijn er binnen de vereniging naast het bestuur en de vele commissies jaarrond vele vrijwilligers in touw. Uiteraard heeft Nova vele trainers en begeleiders die dicht bij de leden staan en in persoonlijk contact een mooie basis leggen voor heel veel sportplezier op loop- en atletiekgebied. Naast organiserend vermogen zijn er ook mensen die de boel schoonmaken en is er een klusploeg die regelmatig onderhoud pleegt. Veel mensen die een mooie bijdrage leveren staan al genoemd op de volgende bladzijden. Er zijn dus ook die stilletjes achter de schermen grote prestaties leveren en toch een behoorlijk steentje bijdragen. Wat een rijkdom zijn ze voor ons!

Toch wil ik graag de bouwploeg van het nieuwe Nova krachthonk in het bijzonder bedanken. Door hun inzet wordt er binnenkort een honk opgeleverd, waardoor er meer diversiteit bij de trainingen mogelijk is en waar atleten zich met veel plezier kunnen voorbereiden op topprestaties. Deze bouwploeg heeft zondermeer een grootse prestatie geleverd, waardoor vele duizenden Euro's aan bouwkosten bespaard zijn. Zelfs toen ik eens 's avonds op de club was, werd er nog gewerkt. Door hun inzet en mede via royale bouwsporsors is Nova binnenkort een fijne sportruimte rijker.

Beste bouwploeg: alvast enorm bedankt voor deze geweldige krachtoer!

Ruud Doodeman

De Novaredactie

novakrant@hotmail.com

Martijn Jorritsma
Elles de Groot
Ruud Doodeman

Wil je adverteren in onze krant? Neem dan contact op met de sponsorcommissie!

Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Petra Taams	pdtaams@gmail.com	06 52845447	Voorzitter
Jos Hoogeboom	jpf.hoogeboom@quicknet.nl	0226 72 3039	Vice-voorzitter
Margo Hogervorst	margohogervorst@quicknet.nl	06 14112595	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmeester
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Maaïke Tesselaar	maaiketesselaar@hotmail.com	06 22217397	
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

Trainingstijden

Maandag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00	Clubavond pupillen	Verschillende trainers
19.00 tot 20.30	Clubavond junioren	Verschillende trainers
Dinsdag 19.30 tot 21.00	Senioren/masters (Novabaan)	Trainers Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren (Novabaan)	Jorg Ootjers
Woensdag 19.30 tot 21.00	Novabaan Start to Run	Trainers Joshua de Vriend
Donderdag 17.00 tot 18.00	Novabaan Mini pupillen/C-pupillen	Trainers Myrthe van Dok en Mireille Ligthart
17.00 tot 18.00	Pupillen B/C	Steven de Moel en Jesper Sintenie
17.00 tot 18.00	Pupillen A/B	Amber Hurkmans en Carlien Wabeke
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Kiki Klaver en Tom Hoogeboom
18.15 tot 19.15	G atleten	Remon Schoorl
19.00 tot 20.15	Junioren	Carol Rademakers
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Mark Dekker
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Vrijdag 18.30 tot 19.30	Novabaan Pupillen A2/Junioren D	Trainers Linda Hurkmans, Teun Beers
19:30 tot 20:45	Bootcamp	Tom Hoogeboom
Zaterdag 09.00 tot 10.30	Vertrek bij Buitencentrum Schoorl Sportief wandelen	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader
09.00 tot 10.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag 10.00 tot 12.00	Verrek bij Buitencentrum Schoorl Sprintgroep Senioren	Trainers Jorg Ootjers
09.00 tot 10.30	Vertrek bij begin Zeeweg Start to Run	Frans Kauffman

Trainers



Jan Berkhout	0226 394278	Mireille Ligthart	06 29152510
Mark Dekker	0226 395238	Steven de Moel	06 51012246
Lars Dignum	06 14347341	Jesper Sintenie	06 13840081
Rob Duvivier	0226 395543	Carlien Wabeke	06 34797093
Linda Hurkmans	06 2364 244	Tom Hoogeboom	06 48698776
Jan Karsten	0226 392029	Teun Beers	06 39589887
Frans Kauffman	0226 393426	John Vader	06 2276 5260
Remon Schoorl	06 27975448		
Jorg Ootjers	06 10903088	Trainingscoördinatie	
Carol Rademakers	0226 393603	Maaïke Tesselaar (jeugd)	06 2221 7397
Peter/Marian Robert	0226 393338	Jos Hoogeboom	06 1266 8131
Ingmar Zondervan	0226 391994	(senioren)	
Joshua de Vriend	06 54946276	Marian/Peter Robert	0226 39 3338
Kiki Klaver	06 21647074	(wandelen)	
Myrthe van Dok	06 36046818		

Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA www.avnova.nl/lidmaatschap

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 in januari. Eventuele opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn bij Marian Robert: LedenadministratieNova@kpnmail.nl.

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2018 tot 31-10-2019

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2012 en later	Junior C	2005-2004
Pupil C	2011	Junior B	2003-2002
Pupil B	2010	Junior A	2001-2000
Pupil A1	2009	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2008	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2007-2006	Masters 40	40-44 jaar

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

Commissies

Jeugdcommissie

Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688
Freya Zomers	f.zomers@planet.nl	06 5572 1339
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290
Arien Kruijer	l.kruijer@telfort.nl	06 10218761
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209

Kantine commissie

Truus Rood		06 4885 1707
Erik Tesselaar vacature	erik.tesselaar@quicknet.nl	06 4253 1821

Materiaal- en Accommodatiecommissie

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

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290
Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688

Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	kiki-klaver95@hotmail.com	06 21647074
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Tijs Hofmann	tijshofmann@quicknet.nl	0226 39 4974
Tom Hoogeboom	tomhoogeboom1@gmail.com	06 489 68776
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

Frans Kroes	sponsoring@avnova.nl	06 2453 5046
Yvon Louter	sponsoring@avnova.nl	0226 39 5688
Yde Dekker	sponsoring@avnova.nl	06 5393 0408
Dick Nannes	sponsoring@avnova.nl	06 238 51056

Vrijwilligerscoördinator

Vacature	vrijwilligers@avnova.nl
----------	--

Onderhoud Website

John Vader	webmaster@avnova.nl	06 2276 5260
------------	--	--------------

Hallo NOVA-leden!

Beste Noviteit lezers,

Ik wens jullie en jullie naasten een mooi, sportief en bovenal gezond 2019 toe.

We gaan er met zijn allen weer een mooi Nova jaar van maken.

Een jaar waarin we op 10 mei een prachtig eigen krachthonk gaan openen

Een jaar waarin we weer een aantal mooie wedstrijden naar onze vereniging halen.

Een jaar waarin we gaan voor nieuwe sportieve records

Een jaar waarin we onze vrijwilligers gaan verrassen

Een jaar met mooie en nieuwe evenementen

Een jaar waarin we onze nieuwe intertactieve website lanceren

Een jaar waarin we als vereniging verder groeien

Een jaar waarin we weer sportief en met wederzijds respect zullen samenwerken

Proost, gaumarjos!

Petra Taams

Van het bestuur

De wandelvierdaagse is vastgesteld van 13 t/m 17 mei.

De Boerenkoolloop was succesvol met een record aantal deelnemers. 930 hardlopers en 340 wandelaars en heeft een bruto opbrengst geleverd van 5200 euro. Deelnemers waren zeer enthousiast. Vanuit de "start to Boerenkoolloop" is een nieuwe trainingsgroep ontstaan. Voorwaarde voor deelname is een lidmaatschap van Nova. Inmiddels hebben zich 20 deelnemers aangemeld. Annemiek Suiker gaat de trainingen verzorgen.

De bouw van het krachthonk gaat voorspoedig en blijft ruim beneden budget door de vele vrijwilligers en sponsors. Echt heel top! Het krachthonk zal officieel geopend worden met een hapje en een drankje, de datum van de opening volgt nog. Spelregels voor gebruik van het krachthonk worden gemaakt.

De baanwedstrijden zijn gepland. Nova heeft geen G- wedstrijden toegewezen gekregen. "Heer en Meester" is gepland op 10 mei, de pupillencompetitie op 15 juni.

De crosscompetitie leverde diverse ere plaatsen op.

De Bosloop heeft een matige deelname, als "De Meeuwen" uit Volendam niet komen zijn er te weinig lopers. In januari wordt de volgende Bosloop georganiseerd.

Als bestuur zijn we op zoek naar een coördinator voor de vele vrijwilligers. En zijn we op zoek naar nieuwe commissieleden voor de kantinecommissie.

Triatlon vereniging Zwefilo maakt op de woensdag gebruik van de baan. Zwefilo krijgt een eigen sleutel. Er worden afspraken gemaakt over het gebruik van materialen.

De gemeente Schagen doneert een bedrag voor jeugdleden tot 18 jaar. (inclusief jeugdleden die niet in de gemeente woonachtig zijn)

De Harenkarspel hal is verhuurd aan een andere vereniging en Nova kan hiervan dit seizoen geen gebruik maken. Volgend jaar kunnen we wel weer gebruik maken van de hal. Voor nu trainen de pupillen en junioren buiten.

**Namens het bestuur,
Margo Hogervorst**

Verjaardagen

Januari

Milan Schouten	16
Guide de Bock	17
Mars Groenia	17
Louw Groot	18
Wim Keesom	18
René Tijm	19
Suze Anna Molenaar	20
Mirjam van der Welle	20
Esmay van Wonderen	20
Mika Tillema	21
Aad Vader	22
Michiel Beeldman	23
Paul Blom	24
Patricia Poot	24
Karin Groot-Dekker	26
Lonneke Kossen-Groot	27
Espen van der Welle	27
Tiny Zoon	27
Gérard Bosch	28
Isabelle Brus	29
Piet de Waard	31

Februari

Indy van den Berg	01
Simone Ligthart	01
Meike de Moel	01
Lucienne Burger	03
Marc Heinsbroek	03
Jan Mol	03
Petra Taams	03
Matthijs de Groot	04
Lasse van der Linden	04
Ruby Noordstrand	06
Rob Tas	06
Sander Kaandorp	09
Douwe Ploeg	09
Linda Blankendaal	10
Evelyn Schouten	10
Henry Hofmann	11
Martijn Jorritsma	11
David Pronk	11
Theo Tesselaar	12
Peter Wokke	14
Annelies de Groot	15
Mart Pronk	15
Stef Nijs	16
Ronald Rol	16
Lisette Doodeman	17
Wilma Kemper	17
Ton Kuijs	17
Axel Boon	20
Bert Groen	20
Frans Kauffman	21
David Reijmerink	21
Tom Beukers	24
Jesse Rombout	24
Sam Pronk	25
Gwinn Steens	25
Maaike Tesselaar	25
Margreet Ruiters-van Marle	27
Ronald Vreeker	27
Ada Jonker	28
Marian v. Wonderen-Louter	28
Nel Strooper-Blom	29

Maart

Daan Groot	01
John Vader	01
Sil Groenveld	03
Boris Bleeker	04
Jasper Kroes	04
Jord Stuijt	04
Jill Bruin	06
Jean-Paul Aubrun	08
Joop Kooij	10
Kees Kruijer	11
Tannes Kruijer	13
Margriet Prins	13
Linda Blommaart	14
Joke Nota-de Nijs	14

Nieuwe Leden

Finn Zutt	atletiek
Mars Groenia	atletiek
Stef Nijs	atletiek
Guide de Bock	atletiek
Gerriëtte Schipper	wandelen
Milan Schouten	atletiek
Gwinn Steens	atletiek
Sidney Steens	atletiek
Lisa Bruin	atletiek
Luke Schuit	atletiek
Julian Vader	atletiek
Floris Vader	atletiek
Mara Smit	atletiek
Sara Pot	atletiek
Tiemen Pronk	atletiek
Koen Pronk	atletiek
Laura Fontein	atletiek
Fien Plak	atletiek
Levi van Wonderen	atletiek
Ingrid Mekenkamp	wandelen
Indy van den Berg	atletiek
Tuana Osman	G-atletiek
Brain van Hooff	G-atletiek
Sven Scheffer	G-atletiek
Rita Molenaar	atletiek
Stefan Voskuilen	atletiek



AVG, ALV, STRAVA.... ;)

AVG

Zoals u wellicht al in de media heeft vernomen, is per 25 mei 2018 de Wet Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) in werking getreden. In verband met deze wetswijziging heeft av Nova zijn Privacy Policy op de website gepubliceerd. Dit beleidsdocument, dat is vastgesteld in de bestuursvergadering van 6 juni 2018, voldoet aan de eisen in de wet AVG en moet waarborgen dat de vereniging zorgvuldig omgaat met uw persoonsgegevens.

Voor minderjarigen (personen jonger dan 16 jaar) zal er binnenkort een mail komen waar aan de ouders, verzorgers of wettelijk vertegenwoordigers toestemming gevraagd wordt om de persoonsgegevens te gebruiken.

Voor het geval er vanuit de leden nog vragen zijn met betrekking tot de wet AVG en de gepubliceerde Privacy Policy dan kunt u een mail sturen naar: carlodemoel@quicknet.nl

Ledenadministratie

Voor 2019 blijft de contributie gelijk aan die van 2018. De rekeningen worden eerdaags via de mail verzonden.

Voor de leden, waarvan geen emailadres bekend is bij de ledenadministratie, is de rekening bijgevoegd bij deze Noviteit. Indien u wel een emailadres heeft wilt u deze dan doorgeven aan: ledenadministratienova@kpnmail.nl ?

Marian Robert, ledenadministratie AV Nova

The logo for Strava, featuring the word "STRAVA" in a bold, orange, sans-serif font.

Uitnodiging ALV



Beste Nova leden,

Jullie worden van harte uitgenodigd voor de Algemene Ledenvergadering van Nova.

Datum: 25 maart 2019

Tijd: 20.00 uur

Locatie: Nova kantine

In de volgende Noviteit zal de agenda voor de vergadering geplaatst worden. Ook zal de agenda geplaatst worden op de website.

Tot dan!

**Namens het bestuur,
Margo Hogervorst**

STRAVA _ DE CLUB

Noteer jij al je lopen en al je fietsrondjes in Strava?

Word dan ook lid van de Stravaclub van AV NOVA - gewoon voor het clubgevoel. Competitie 3.0

:)

Pietpraat



Staan we zomaar weer aan het begin van een nieuw jaar. Wat gaat de tijd toch snel. Verder niet zo'n probleem hoor, maar wat wel een probleem is dat we zo snel ouder worden. Alles lukt niet meer zo snel. Toch zijn de "oudjes" nog behoorlijk actief binnen de vereniging. Als ik kijk hoe het nieuwe krachthonk gestalte krijgt door de inzet van die mannen dan zit het wel goed. De wedstrijdathleten kunnen hier straks ten volle van profiteren. Zullen de prestaties nog beter worden? Nog een keer promovieren? Daar rekenen we wel op natuurlijk.

In de kantine zal het wel even rustiger worden. Die wordt nu soms helemaal in beslag genomen door de leden die met krachtoefeningen bezig zijn. Overigens ook best wel gezellig hoor. Zo af en toe als ik koffiedienst heb voor na de training is het een drukte van belang.

Ik heb de laatste paar maanden niet zoveel voor Nova kunnen betekenen. De Boerenkoolloop ging zoals te verwachten was ook zonder mij door. En hoe. Ik heb nog wel even gekeken en kunnen zien dat het bij de inschrijving en in de kantine wel wat chaotisch was als gevolg van de bijzonder grote belangstelling. Een record deelname. Als de stijgende lijn zich doorzet zal er op sommige punten wel wat aanpassingen moeten komen. Daar is de organisatie zich wel van bewust, dus werk aan de winkel.

De zondag voor de Kerst was er weer onze bosloop in Schoorl. Nu weer met deelname van de loopgroep de Meeuwen uit Volendam en omgeving. Gelukkig maar, anders was het aantal lopers wel erg beperkt gebleven. Nu kon de kas toch nog weer wat gespekt worden. Ik ben inmiddels weer aardig hersteld en was dan ook weer present op mijn vaste post vlak na de start aan het begin van de Schoorlse Zeeweg en later bij het verlaten van het bosgebied. Het weer werkte niet erg mee, veel regen maar ook veel zuurstof in de lucht. Voor de lopers geen probleem maar voor de posten een natte bedoening. Vooraf keek ik nog even op de website van Nova, maar kon geen informatie over de loop vinden. Toch wel een misser. In het tegenwoordige digitale tijdperk moet het toch

een koud kunstje zijn om aandacht te vragen en informatie te verstrekken voor onze evenementen. Ook al ben je bezig met het ontwikkelen van een nieuwe website kan de oude toch nog wel worden bijgewerkt dacht ik zo.

Wat wel prima verliep was de bezorging van de laatste Noviteit in mijn "wijk". Ik sprak mijn vervanger hierover. Het was wel een hele uitzoekerij om alle adressen te vinden, maar het was gelukt na ruim 140 km fietsen. Hij heeft al aangeboden om, indien dat nodig mocht zijn, weer op pad te gaan. De vraag is natuurlijk of ik deze mooie klus zomaar uit handen wil geven als de gezondheid weer in orde is. Nog een paar keer naar de hartrevalidatie en dan maar eens met de dokter overleggen wat ik wel en niet mag doen. Altijd mooi als je enthousiaste leden achter de hand hebt, want ja de Noviteit moet toch in de bus komen.

We maken ons nu weer op voor de tweede bosloop en nog veel meer activiteiten in de komende maanden. Hierbij denk ik speciaal aan de volgende grote klus. De finale van de crosscompetitie voor de jeugd welke aan Nova is toegewezen. We moeten dan wel rekenen op ruim 1000 deelnemers en niet te vergeten belangstellende ouders en ook grootouders. Wedstrijdorganisatie en kantinebemensing maak jullie borst alvast maar nat. Veel succes.

Beste lezers natuurlijk nog de beste wensen en een gezond en sportief 2019.

Groeten,
Piet van der Welle

ESCAPE ROOM



Escape room Warmenhuizen gaat goed!
Heeft u hem nog niet gespeeld?
Dit is de kans.....

Het ideale gezins- of bedrijfsuitje!
Eerst ontsnappen binnen 60 minuten en daarna heerlijk ontspannen eten bij
toprestaurants:
De Moriaan of De Ooievaar in Warmenhuizen

Vanaf 6 personen kost dit arrangement €38,50 p.p.
Geen 6 personen? Dan gelden de volgende prijzen:
5 personen €40,95 p.p.
4 personen €45,95.p.p.

Een unieke escape room op een bijzondere locatie

Trambaan 5a 1749 CZ Warmenhuizen Tel 06-53142594 of boek op www.escaperoomwarmenhuizen.nl



escape room diner

ontsnappen en lekker
happen

Vanaf €38,95 p.p.



Vacatures bij AV NOVA

AV Nova zoekt:

Vrijwilligerscoördinator

AV Nova is een bloeiende vereniging met veel activiteiten die tot stand komen door een enorme inzet van de vele leden die vrijwillig taken op zich nemen. De diverse commissies functioneren als teams waarin de leden met grote inzet en plezier samenwerken. De hoeveelheid aan activiteiten en de vele leden die hieraan als vrijwilliger een bijdrage willen leveren vraagt om coördinatie. Wij dachten iemand gevonden te hebben die de rol vrijwilligerscoördinator zou gaan vervullen, maar door omstandigheden is dat niet door gegaan. Dus is het bestuur opnieuw op zoek naar iemand die de rol van vrijwilligerscoördinator op zich wil nemen.

Als coördinator zorg je ervoor dat tijdens evenementen en wedstrijden voldoende vrijwilligers beschikbaar zijn om de diverse taken te verrichten. Dit in overleg met de commissies die zich met wedstrijden en evenementen bezig houden en met de kantinecommissie. We putten uit een grote pool van mensen die hebben aangegeven dat zij zich voor Nova in willen zetten.

Als je houdt van plannen en organiseren en je het leuk vindt om contact te zoeken met mensen en ze te enthousiasmeren om iets te willen betekenen voor de club, meld je dan bij voorzitter Petra Taams (pdtaams@gmail.com) voor nadere informatie.



Lid kantinecommissie

De kantinecommissie bestaande uit Truus Rood en Erik Tesselaar zoekt versterking. De kantinecommissie zorgt gezamenlijk voor de inkoop en het beheer van de kantine(voorraden), de bezetting van de kantine door de week, tijdens wedstrijden en evenementen in overleg met de vrijwilligerscoördinator en zo nodig andere betrokken commissies. De Nova-kantine is ons verenigingshuis, als commissie lid draag je bij aan tevreden leden en gasten. Lijkt het je leuk om de kantinecommissie te versterken neem dan contact op met Petra Taams of Truus Rood; 06-48851707.

Programma Wintercompetitie

5. Geestermerambachtloop
6. Clubcross AV NOVA
7. Hollandse Dorpentocht

Puntentelling

De NOVA winnaar van de wedstrijd verdient 100 punten, de tweede 95, de derde 90 enzovoort.

Al ben je nog zo snel, je moet altijd je best blijven doen om je concurrenten voor te blijven: je bent niet al drie wedstrijden voor het einde al kampioen. Ook al omdat er bonuspunten te verdienen zijn wanneer je alle wedstrijden meedoet.

De nieuwe commissie, bestaande uit:

Hilde Ligthart, David Reijmerink, Piet de Waard en Jos Schalkwijk

Hardloepdokter

Als 112 geen optie is

Het is najaar 2018 in de bergen van Georgië. Een stevige wandeling door uitgestrekt en verlaten gebied staat voor de deur voor de NOVA wandelgroep. Na ruim een uur wandelen volgt er een klimmetje met losse stenen. Een kleine glijpartij en het is gedaan met de enkel. Pijnlijk, dik en lopen is geen optie meer. Wat te doen?

Tijd voor een nieuw thema in 2019: Wildernis lifesupport of beter gezegd: hoe red ik mijzelf tijdens een wandeling of rondje hardlopen in de vrije natuur als er een probleem ontstaat.

Als lid van een atletiekclub zitten we niet achter de geraniums. Erg gezond, maar er is ook een fractie grotere kans op een ongeluk. In een groot deel van de Schoorlse duinen is er geen mobiel bereik. Als je überhaupt je mobiel al bij je hebt. Op een warme zomerdag geen enkel probleem want het krioelt er van de mensen, maar al een stuk lastiger midden in de winter op een doordeweekse dag tegen het vallen van de avond.

Het komend jaar komen er diverse onderwerpen uit de vrije natuur langs: enkels, benen, maar ook bloed, zweet en tranen.

Wildernis lifesupport zit een beetje in dezelfde hoek als reanimeren. Het is een goed idee dat alle Nederlanders dat leren: jezelf of een ander kunnen helpen als wachten op hulp geen optie is.

Terug naar de enkel in de bergen van Georgië. Is er acuut levensgevaar? Nee. Is er veel pijn en kan je niet meer verder? Ja. Gelukkig is er hulp: de wandelgroep van AV NOVA.

Wat gaan we doen? Bij een gekneusd lichaamsdeel volg je de **RICE-methode**:



Rust, in ieder geval 24 uur. Dat zal betekenen dat er een plan moet worden gemaakt hoe de patiënt van de berg te ondersteunen of te tillen. Je maakt een transportzitje door wandel- of boomstokken op de heupgordels van rugzakken aan de rugzijde van twee personen te leggen. Patiënt op het zitje slaat de armen om de nek van de wandelaars

Een beetje bewegen mag best als de pijn het toelaat. Het is in eerste instantie onduidelijk of de enkel verzwikt of gebroken is: bij een breuk is stabiliseren zeer belangrijk. Ondersteuning door middel van een spalk kan je maken met een SAM

Splint: een flexibele aluminiumplaat die je om de enkel vouwt. Te koop voor een paar tientjes.

Ice, ijs. Dus koelen. Zo snel mogelijk en minimaal 20 minuten. Een lokaal bergbeekje is uitstekend geschikt. Let erop bij ijs, indien voorhanden, dat er een doek tussen de huid en het ijs zit, anders kan er een brandwond ontstaan.

SAM'S SPLINT (Medical)



Compressie, druk, maar vooral **support** of ondersteuning: een drukverband voorkomt zwelling. Taped geeft de uitgerekte of gescheurde banden ondersteuning. Een spalk is al genoemd.

Elevatie, hooghouden. Een enkel is het laagste punt van het lichaam en zal door de zwaartekracht extra zwellen bij een staande positie. Probeer de enkel zo veel mogelijk boven het hart te houden. Denk aan het principe van communicerende vaten: het laagste punt trekt het vocht aan.

Paklijst voor vandaag: tape, SAM Splint, drukverband, rugzakken en wandelstokken en een team stevige wandelaars.

Niemand telefonisch te bereiken in de wildernis? Klim in een hoge boom en stuur een mail naar **hardloofdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl**

Gevonden voorwerpen.....

Gevonden of achtergebleven kleding in de Novakantine

- Heren windjack zwart XL
- Loopbroek zwart met blauw jeugd L
- Nike shirt zwart S dry fit
- Trainingsbroek Asics heren zwart M
- Lichtgroen shirt Nike S
- Lichtblauwe trainingsjas Björn Borg L
- Zwart shirt lange mouw Shamp 52
- Grijs jack Footlocker M
- Windjack doorzichtig wit New Balance M
- Meisjesjas zwart/rose 140
- Loopbroek donkerblauw (Kruiver 393166)
- Oranje meisjes shirt 146/152 Hema
- Loophemd ros/geel gekleurd Nike S dry fit
- Nike Tshirt met print wit S
- Zwart Trainingsjas Adidas 128
- Adidas shirt zwart rose 8 jaar
- Max trainingsjasje zwart M
- Joggingbroek marineblauw Givova 140/152
- Groen/crème jas van Louai Baton
- Trainingsbroek zwart/rood New Balance Dames M
- Zwart Trainingsjas Australian 134/140
- Nova T-shirt 9-11 jaar mag je zo meenemen

Schoenen als je deze past mag je ze meenemen.

- Sportschoenen zwart Panther heren 42
- Sportschoenen felgeel/groen New Balance 40.5
- Sportschoenen wit/rose Nike 40.5
- Spikes Rood Bowerman 7.5
- Spikes rood Nike 40.5
- Spikes paars New Balance Racing S

De kleding wordt na 2 maanden naar Humanitas gebracht!

Jong Blauw News

Naaktkalender

In de vorige editie werd bericht over het verschijnen van een naaktkalender, echter bleek de redactie dit verkeerd begrepen te hebben. De Jong Blauw naaktkalender is niet commercieel verkrijgbaar. Dit bleek een actie om Jorg te bedanken voor zijn bijdrage als wedstrijdathleet. Mocht je in de gelegenheid zijn van Jorgs sanitair gebruik te maken, neem dan gerust een kijkje op zijn kalender, vooral Jesse S., Hugo V., Tijs H., en Jasper K. staan er fantastisch op.

Gekke atletiekbanen

Dat deze rubriek bij het grote publiek nog altijd grote populariteit geniet bleek tijdens de onlangs gehouden editie van de Sinter-Kerst en Nieuw quiz, waarbij quizmaster Rene T in iedere ronde een luchtfoto van een atletiekbaan had. Aan de teams vervolgens de taak de juiste atletiekvereniging hierbij te vinden. De echte kenners (lees: de vaste volgers van deze rubriek) hadden hier natuurlijk geen enkele moeite mee. Dit keer willen wij de atletiekbaan van SC Antilope eruit lichten. Enige jaren geleden maakte het JB 2.0 estafette team tijdens het NK Estafette kennis met deze vereniging uit Waddinxveen, die ook enkele teams had afgevaardigd. Hugo V sprak toen de veelzeggende woorden: 'je noemt je vereniging SC Antilope en dat ga je meedoen met het NK Estafette? Dat is gek.....'

In Waddinxveen heeft men de beschikking over een atletiekbaan met een rondje van 298 meter. Waarom niet 300 meter zou je denken? Bij de aanleg van de oorspronkelijke gravel baan werd deze op 300 meter uitgemeten, maar door het ontbreken van juiste belijning verwrong de baan naar verloop van tijd wat uit zijn voegen. Toen de baan in 2005 werd vervangen door een Tartan atletiekbaan bleek de 300m niet meer haalbaar, omdat de vereniging inmiddels was dichtgebouwd door een tennisvereniging aan de ene kant en een uitvaartcentrum aan de andere. Desondanks kent de accommodatie alle faciliteiten voor jeugdwedstrijden en zijn er een handjevol speerwerpers actief. Door de unieke langwerpige vorm kan er ruim 100m worden gegooid.

Jong Blauw News dat, zit in het hart van het blad!





Voorspellingen voor 2018

Bij aanvang van het jaar 2018 waagde de redactie van het Jong Blauw News aan voorspellingen voor het afgelopen jaar.

1: De Nova Junioren zouden 3 unieke medaille winnaars leveren op de verschillende NK's. Tom haalde meervoudig Goud, Martijn greep Zilver, Helaas was Maarten twee keer 4^e, dus helaas nul punten voor de meestvoorspeller.

2: Heren 1 en het Dames-team re-united in 2019, nu echt. Punt voor de meestvoorspeller

3: Nadine Visser pakt een medaille op de 100mH in Berlijn. Brons! Hoogtepuntje van het jaar en een puntje voor de meestvoorspeller.

4: Jong Blauw prolongeert haar medaille op het NK estafette. Helaas, door een jury-beslissing is dit helaas mislukt.

5: Churandy ging niet op de lijn staan dit kampioenschap. Nul punten.

6: Statistisch gezien zou het moeten dat er tussen het publiek een Nova-lid zat bij het EK cross, wil deze persoon zich bij de meestvoorspeller melden, zodat hij een punt aan zijn totaal kan toevoegen.

7 Helaas deze keer maar twee punten voor de meestvoorspeller, tenzij de crossfan zich nog meldt.

Weer 2 goed uit 7. Ik hoop dat we het in 2019 beter gaan doen, hoewel voorspelling 1 van mij niet uit hoeft te komen, maar na een paar top jaren zullen we ons best moeten doen om vooral lol te maken met z'n allen.

Het EK Cross: Nu echt!

Vorig jaar heeft u in deze editie een vernietigend verslag van het 'EK Grasrennen in Slowakije' kunnen lezen. Het EK Cross kende in 2017 een snel-te-vergeten editie, met veel gras en weinig modder en obstakels, welke je wel verwacht tijdens een EK Cross.

De redactie van het JB news is onlangs positief verrast door de EK Cross editie van 2018. De organisatie van de Warande Loop had dit jaar de eer om het EK in Tilburg te mogen houden. En wat een verschil met vorig jaar!

Op een zondag na een regenachtige week had het startvak al de uitstraling van een onlangs omgeploegde akker, waarna de atleten een stortvloed aan heuveltjes, boomstammen, zand, krappe bochtjes en andere obstakels voor hun kiezen kregen. Gek genoeg zag de uitslag er ook heel anders uit dan vorig jaar. In plaats dat de tot Europees genationaliseerde Kenianen en Ethiopiërs met de titel aan de haal gingen, was de finale bij de mannen in Tilburg gek genoeg tussen een Belg en een Noor. Filip Ingebrigtsen trok uiteindelijk aan het langste eind en werd gekroond tot Europees Kampioen. Bij de onder-23 categorie ging Jakob (Voor Rene: Jonas) Ingebrigtsen met de winst aan de haal, wie na de finish nog een mooie snoekduik in een plas voor zijn publiek in petto had.

8th annual JB-quiz

Het einde van het jaar is weer in het zicht. Dat betekent tijd voor de JB-quiz. Traditie getrouw werd een datum geprikt ergens tussen Sint-Maarten en februari. De eer om de quiz te mogen maken viel dit jaar René T. toe. Na maanden van voorbereiden was het tijd om de kennis van de oudere Nova-jeugd en Neo-masters te testen. Opmerkelijk was dat de vaste basiskennisvraag langzaam wordt vervangen door een Borlee vraag. Deze vraag werd vorig jaar door Matthijs de G. ingezet en bleek nog steeds lastig. Na 39 vragen was het nog spannend in de top 5. De laatste vraag moest de doorslag geven. Uiteindelijk trok Ruud T. aan het langste eind en mocht zich quizwinnaar noemen. Daarna kwam het meest spannende van de avond: de stemming voor de volgende quizmaster. Enkele JB leden zijn al maanden aan het lobbyen, wat resulteerde in de meeste stemmen voor Remco S. Helaas mocht dit niet baten omdat de keuze door loting werd bepaald. Jasper K. kwam hier als winnaar uit. Veel succes met het maken van de 9th annual JB-quiz.



Cheer Chart

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

1: NK Indoor Junioren A en B, 9 en 10 februari 2019, Omnisport Apeldoorn

Met deelname van onder andere topper Tom H.

2: AA Drink NK Indoor Senioren, 16 en 17 februari 2019, Omnisport Apeldoorn

Met deelname van hoogspringster Linda H.

3: NK Indoor Masters, 1 t/m 3 februari 2019, Omnisport Apeldoorn

Met deelname van o.a. Blauwe Meesters Martijn J. en Matthijs de G.

4: 11^e AV PEC1910 Indoor, 26 januari 2019, Omnisport Apeldoorn

Altijd een gezellige wedstrijd (met o.a. Linda H.)

5: EK Indoor Atletiek, 1 t/m 4 maart 2019, Glasgow, Verenigd Koninkrijk

Dit jaar zonder de Jong-Blauw-Oranje Fanclub.

Voorspellingen voor 2019

1: Het lange seizoen (begin april competitie, oktober WK atletiek) eist zijn tol. Blessuregevallen tarten Jong Blauw.

2: Suzanne Schulting haar billen werden uitgeroepen tot de mooiste billen van Nederland in 2018. In 2019 zal Nadine Visser zo'n zelfde soort eer te beurt vallen.

3: Bart Bennema wordt verkozen tot coach van het jaar

4: Het 4x400m estafette-team verpulvert het clubrecord (ondanks al het blessureleed)

5: De trainingsbeesten van najaar 2018 ontpoppen zich tot de steunpilaren van het competitie-team.

6: Zowel heren 1 als het damesteam handhaven zich in de 2^e divisie.

7: In 2019 sneuvel er wederom een senioren-clubrecord van de gebroeders Ootjers

Ga toch maar naar buiten



Helaas wordt het van te voren aangekondigd en gaat het tegelijk gepaard met overvloedige pekels op de weg, voordat er ook maar een vlokje gevallen is. Dat is zonde; eigenlijk is het het mooiste als je er 's ochtends bij een eerste blik door verrast wordt en alles nog maagdelijk is. Na het ontwaken heb je dan eerst het gevoel dat er iets anders is dan anders. Iets is er met het geluid en het licht, je kunt er dan nog niet de vinger opleggen, want 's nachts is het onopgemerkt gebeurd. Zodra je de gordijnen opent weet je het zeker en schittert een witte wereld je tegenmoet. Gedempter en intenser, dat is het. Het is bij windstil weer precies het omgekeerde van schaduw. Alles wat niet beweegt is bedekt met een zacht en gemeen koud laagje, al oogt die schitterende wereld in de ochtendstilte tegelijkertijd ook kwetsbaar. Wat buiten wel beweegt is meestal niet wit en valt des te meer op. Schuwe en zeldzame dieren zijn door het contrast veel beter te spotten. De wind zal er later op de dag beslist vat op krijgen boven de grond, en anders de zon wel voor zolang als het duurt dus haast

is geboden. Afgelopen december hadden we opeens zo'n zeldzame dag. Zo'n dag die overigens zeker niet als een vroege verrassing kwam, aangezien de sneeuw vol in m'n gezicht naar me toe kwam 's nachts al fietsend op de terugweg van een gezellig feestje. Bij het ontbijt de volgende dag staart een merel me vanuit de witgetakte prunus recht door het keukenraam aan. Het lijkt er sterk op dat hij me verwijtend aankijkt. Dat hij buiten in de kou zit en terwijl ik het hier binnen wel lekker warm heb. Het contrast is groot, maar toch kan ik haast niet wachten om eropuit te gaan. De koffie en een vers broodje vechten echter om voorrang, voordat dit cadeautje op de vrije dag uitgepakt mag worden met een ontspannen loopje in de natuur aan de kust.

Lopen in de sneeuw vraagt om een verschillende benadering; natte of droge sneeuw, het ene vergt meer tact en het andere eist meer van de voeten, zeker als het plaksneeuw is en het onder aan je zool blijft kleven. Het kan geen kwaad om voordat je op pad gaat eerst eens te kijken naar het profiel

van je hardloepschoenen. Het ene moment heb je een dikke zool waar de sneeuw ophoopt en dan ineens laat het weer los en sta je een stukje lager. Het vermogen om een sprintje te trekken om sneeuwballen te omzeilen of juist anderen te bekogelen kan zeker van pas komen. Het vereist uiteraard alert lopen om niet onderuit te gaan op de ongelijke bosbodem, waarbij je nu maar moet raden of je nog het gebruikelijke pad loopt. Eigenlijk geeft dit bewustheidselement een geinige, spannende dimensie aan het lopen op een bevroren ondergrond.

De winterse afwisseling lokt, zeker als het ijs ook nog eens een keer gaat houden. Eenmaal buiten voel je de energie door je lichaam stromen. Het lijkt wat tegenstrijdig; de kou in gaan om fit te blijven. Toch is er geen betere wijze om je weerstand op te bouwen (via vitamine D3). Je zintuigen werken op volle kracht. Je ogen toegeknepen tegen het weerkaatste zonlicht, handen en hoofd vragen om bedekking, al duurt het niet lang voordat gewenning optreedt. Want wat onderschat

wordt is de inwendige kachel die je opstookt als je hardloopt. Ten opzichte van andere typische buitensporten, zoals fietsen of schaatsen is hardlopen verreweg het aangenaamste, omdat je veel minder rijwind hebt wat de afkoeling nogal bevordert en het is intenser wat je eigen lichaamstemperatuur een boost geeft, zodat de kou minder vast op je krijgt.

Goed vriezend weer, al dan niet met sneeuwval, is een cadeautje; een buitenkansje. De leden van de Elfstedentocht behoren daarom tegenwoordig tot de allergrootste optimisten van Nederland. Koning Winter ziet het milieu door de opwarming van de aarde naar de gallemiezen gaan en voor hem is nu de lol er wel af. Winter geeft met nog af een toe een koude speldenprik aan dat hij nog wel van goede wil is, maar over het algemeen dooit het de gehele winter. Het komt er intussen op neer dat we de Nederlandse kou moeten koesteren, want voor we het weten is het zomaar weer zomer.

Ruud Doodeman



NOVA's Giganten

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 Giganten, trainend van 18:15 tot en met 19:15 op donderdagavond. De 26e editie ligt hier voor u. Een klein verhaaltje over de Pietentraining.

Ik hoor je wel maar ik zie je niet. De gemiddelde leeftijd is bij ons iets hoger dan op een gemiddelde basisschool. Ik denk dat als we het gemiddelde precies gaan uitrekenen dat we op een jaar of 15 á 16 zullen uitkomen.

De gemiddelde spanning in de Sinterklaasperiode is op zijn minst vergelijkbaar met die van een basisschoolleerling. Ten eerste komt dat doordat onze Giganten hun stresslevel veelal al erg hoog is. Dat is geen plezierig gegeven, maar wel iets waar veel Giganten hun hele leven al mee kampen. Alledaagse beslommeringen kunnen tot onbegrip, slecht overzicht of agressiviteit leiden.

Als trainers hebben wij als doel iedereen een uur lekker te laten sporten. Een combinatie van beweging en plezier. Het is een utopische gedachte om dat voor iedereen wekelijks te laten slagen. Een plezierig spel voor de één kan voor de ander veel te druk zijn. Een rustige oefening om op adem te komen voor de één kan een bron van onderprikkeling zijn voor de ander. De middenweg leidt vaak weer tot

bommetjes aan beide kanten. De één wordt onwijs druk en daarmee een stoorzender voor de ander, de ander sluit zich af en wil niet meer meedoen in de groep.

Ik begon niks voor niks over de Sinterklaasperiode. Hoewel we vaak bezig zijn om alles in goede banen te laten leiden, vinden we het ook heerlijk om het vuurtje af en toe eens op te stoken. Meestal komen de Pieten even meedoen tijdens de training. Dit jaar lukte dat niet. Remon had een grote Sinterklaasquiz gemaakt waarna we afsloten met een eindspel. Opeens zag Lars een Piet over de ijsbaan rennen en rende erop af. Vanachter het hek riepen we heel hard met zijn allen en praatte de Piet nog even terug. Hij had geen tijd meer maar had wel wat achtergelaten in de kantine. Hoewel alles was verpakt in cadeaupapier was daar geen spanning meer. De chocoladeletter is voorspelbaarder dan een gemiddelde training. Eindelijk rust in een spannende periode...



Wandelnieuws

Novaweekend en wintersport

De wintersportvakantie van 15 t/m 24 maart 2019 naar Ortisei is met 41 liefhebbers nu volgeboekt. Mocht je nog interesse hebben mee te gaan dan gaat dat op aanvraag bij het hotel.

Voor het Novaweekend van 12 t/m 15 april naar Lemele daarentegen is zeker nog voldoende ruimte om mee te gaan. Er is namelijk plaats voor ruim 40 personen... En tot nu toe hebben zich slechts 11 liefhebbers gemeld. Mocht het aantal de 20 niet halen zijn wij genoodzaakt het weekend te annuleren. Indien je de vorige Noviteit gemist hebt, hieronder nogmaals de info.

Heb je interesse vernemen we dat graag voor 20 januari (i.v.m. de annuleringskosten) via peterenmarianrobert@gmail.com

Weekend uit met Nova

Voor de 34e keer organiseren we weer een NOVA weekend, deze keer weer in Lemele. Van vrijdagmiddag 12 t/m maandagmorgen 15 april 2019 naar Groepsaccommodatie Erve Aaftink, vlakbij de Lemeler berg. Zie ook: www.erveaaftink.nl

Kosten bedragen € 110,- per persoon. Inbegrepen:

- 3 overnachtingen
- 3x ontbijt
- 3 x lunch (uitgebreider dan voorgaande edities)
- diner op vrijdag en zaterdag
- koffie, thee, bier, wijn, fris.

- tussendoortjes
- 1 dag fietshuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens de zaterdag-fietstocht)
- bijdrage in de reiskosten

De accommodatie heeft 4 2-persoonskamers beneden met elk eigen sanitair. Boven zijn 7 kamers, 6 wc's, 6 douches en 8 wastafels. Indeling slaapzalen boven: 4 x 3 persoonskamers, 1 kamer voor 10 personen, 1 kamer voor 16 personen en 1 kamer voor 18 personen. In de hal beneden zijn nog 4 toiletten.

Programma

Voor zowel op zaterdag- als zondagmorgen: training in het mooie gebied bij de Lemelerberg. Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht. De zaterdagavond-en zondagmiddagactiviteit: Is nog een verrassing. Uiteraard bestaat de mogelijkheid om op zondag naar huis te gaan. De kosten blijven echter gelijk omdat de huurprijs van de accommodatie t/m maandagmorgen nagenoeg gelijk is aan een verblijf t/m zondagmiddag. Evenals voorgaande jaren gaat er op vrijdag weer een groep op de racefiets. Ook vertrekt er een groep op donderdag op de fiets, onderweg wordt overnacht. Deze groep gaat op maandag weer in 2 dagen naar huis op de fiets.

Opgave bij

Peter & Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 06 48161285)/ peter_marian_robert@planet.nl

Pupillen & Jeugd Nieuws

Crosscompetitie 10 november 2018 in Anna Paulowna



10 november werd de eerste crosscompetitie wedstrijd georganiseerd door AV Dokev in Anna Paulowna. Uiteindelijk kon Nova 37 Nova atleten inschrijven. Helaas moest Mart Pronk wegens een blessure zich afmelden, de anderen konden gelukkig allemaal starten. Een mooie ronde over grasland op en om de accommodatie. Start en finish vlak bij elkaar en als je de baan overstak, kon je ook nog bij een heuveltje aanmoedigen. Maar dan moest er wel gerend worden om de finish te kunnen zien.

Ton Hoogeboom beet de spits af en werd 3e bij de junioren A. Bij de junioren C startte Joost Emmaneel en Sil van de Berg. Zij finishten op de 12 en 18e plaats. Daarna volgden de start van de meiden waar Gwinn Steens 3e werd en Silje Bader 5e van een startveld van 35. Wauw!!!

Bij de junioren D2 werd Sidney Steens 14e en Sijmen Ploeg 16e. Eva Praat deed bij de meiden mee en eindigde op de 23e plek.

De jongens junioren D1 hadden we een team! Josh Garrone werd 2e, zijn broer

Matteo 5e en het teamlid Mattis Reijmerink kwam als 29e over de finish.

Bij de jongens pupillen A2 werd Aiden Voskuilen 22e en Kees Kruijer 31e. Met zijn tweeën vorm je helaas geen team. Gelukkig was er bij de meiden wel weer een team, gevormd door Lieve Keppel, 3e plek, Suze Anna Molenaar 12e en Bregt Hopman werd 18e.

Zes jongens pupillen A1 wisten de finish te halen nl. Sam Pronk, 3e, Espen van der Welle 5e, Luuk Mulder 25e, Jord Stuijt 34e, Luke Schuit, 37e en Wout Boekel, de diesel werd 38e. Ook de meiden pupillen A1 waren goed vertegenwoordigd, vier stuks. Fien Plak werd 18e, Suus Kruijer 20e, een flinke eindsprint bracht Jill Bruin op de 27e plaats, net voor Esmay van Wonderen, zij werd 28e.

Milan Schouten, 4e plek, Tijs Plak, 27e en Hajo de Vries 30e vormden ook een goed team bij de jongens pupillen B.

Alleen Romy van Wonderen vertegenwoordigde Nova bij de meiden groep. Zij eindigde op een knappe 19e plek.

Steve Ligthart kwam uit bij de jongens pupillen C. Hij werd 9e van de 27 kinderen die met hem mee liepen.

Bij de meisjes pup C kwam van AV Nova Femm Bruin als eerste over de finish, op de 7e plek. Gevolgd door Nikki Boekel 9e, Fenna Tesselaar 20e en Noortje de Vries 21e. Een leuk team!

Ook bij de allerjongste jeugd, de mini pupillen, hebben we een ijzer in het vuur nl. Levi van Wonderen, net lid van Nova en hij eindigde al op de 7e plek!

Om 15.00 uur waren alle wedstrijden geweest en kon er terug gekeken worden op een mooie crosswedstijd.

De tweede crosscompetitie wedstrijd op camping Bakkum

Op een heel ander parcours, namelijk bosgrond, werd de tweede wedstrijd georganiseerd door AV Castricum.

De trouwe lopers Kees en Suus Kruijer konden er helaas niet bij zijn, wegens een weekend weg. Maar Teun Beers dacht wat Tom kan, kan ik ook, ik wil ook graag meedoen aan de cross finale op onze eigen accommodatie op 16 maart en gaf zich op voor de tweede wedstrijd. Ook Wobbe Bleeker werd toegevoegd op de startlijst. Met hetzelfde aantal Novaleden werd Castricum onveilig gemaakt. Hier werden zelfs drie eerste plekken geclaimd door Novaleden.

Bij de jongens A werd Tom eerste! En Teun 11e.

Bij de jongens C, Joost 7e, Mart 12e en Sil 18e. De meisjes C was het fantastisch, Silje Bader wist de wedstrijd te winnen en Gwinn werd tweede!

Bij de jongens D2 werd Sijmen 13e en Sidney 18e. Meisjes D2 werd Eva 24e.

Jongens Junioren D1: Matteo 5e en Mattis 22e

Jongens pupillen A2: Aiden 25e en Wobbe 33e
Meisjes pupillen A2: Lieve 9e, Suze Anna 14e en Bregt 25e.

Jongens pupillen A1: Sam 2e, Espen 5e, Luuk Mulder 28e, Jord 30e, Luke Schuit 34e en Wout 43e. Meisjes pupillen A1: Fien 13e, Jill 16e en Esmay 17e.

Jongens pupillen B: Milan 1e !!!, Tijs 25e en Hajo 41e. Meisjes pupillen B: Romy 9e

Jongens pupillen C: Steve 9e. Meisjes pupillen C: Femm 6e, Nikki 10e, Fenna 17e en Noortje 18e.

Mini pupillen: Levi 8e.

Prachtige prestaties door onze Novaleden. In veel groepen was de deelname meer dan in Anna Paulowna.

Bij beide cross wedstrijden waren de trainers Linda Hurkmans en Teun Beers aanwezig om de Nova jeugd te begeleiden. Heel erg bedankt!!!

Jeugdwintercompetitie 2018-2019

AV Nova heeft voor de jeugd ook een wintercompetitie. Om de deelname bij wedstrijden te stimuleren hebben we dertien wedstrijden uitgezocht. Als je aan deze wedstrijden meedoet wordt je deelname genoteerd. Heb je aan minimaal zeven wedstrijden meegedaan, dan krijg je na de clubcross op de trainingen een presentje. De eerste wedstrijd was de Ronde van Tuitjenhorn. De andere wedstrijden waren de kermisloop in Zijdewind, Rondje Bergen, Kermisloop in Petten. In november was de Boerenkoolloop en ook de crosscompetitie wedstrijden in Anna Paulowna en Castricum telden mee.

Tussen deze wedstrijden door organiseerde de



jeugdcommissie op 2 december een Rondje Novabaan. Een trainingwedstrijd op en om de Nova accommodatie. Het was die dag miezerig en niet echt aantrekkelijk om naar buiten te gaan. Atleten hebben daar niet zo heel snel last van. Achtentwintig kinderen hadden zich ingeschreven waaronder vrienden van de fam Gorrone, zo werd ons loopje een internationale wedstrijd. Na de warming-up startte de hele groep tegelijk. Het parcours ging door de zandbak, over het gladde heuveltje aan de andere kant van de baan, door de poort naar het terrein van de burens, achterlangs, schelpenbaan volgend om terug te keren naar Nova, langs de kantine, om de polshoogbak. Voor de pupillen was de finish in zicht. De junioren liepen nog een ronde. Na de finish stond de limonade en thee klaar. Vanwege de sinterklaas tijd waren er ook nog pepernoten en stukjes chocolade. Om twaalf uur was de baan weer verlaten en hadden velen een lekkere sportochtend gehad, want het weer viel eigenlijk alles mee.

Overzicht wintercompetitie jeugd 2018-2019

	Ronde van Tuitjenhorn	Kermisloop Zijdewind	Rondje Bergen	Kermisloop Petten	Boerenkool loop	Crosscomp. Dokev	Rondje Novabaan	Crosscomp. Castricum	Bosloop Nova
Aiden Voskuilen	x					x		x	
Anna Vast	x								
Arco Vlaar	x								
Bor Kuijs	x								
Boris Bleeker	x				x				x
Bregt Hopman		x			x	x		x	x
Daan Emmaneel	x				x				
David Pronk	x								
Douwe Ploeg	x				x				
Esmay van Wonderen	x	x		x	x	x	x	x	x
Espen van der Welle	x		x	x	x	x	x	x	x
Eva Praat	x				x	x		x	x
Femm Bruin	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fenna Tesselaar	x		x	x	x	x		x	
Fenne de Geus	x								
Fien Plak	x			x	x	x	x	x	
Floortje Bilars	x								
Gwinn Steens			x	x	x	x	x	x	
Hajo de Vries	x		x		x	x		x	
Ian Tesselaar	x								
Isabel Offman	x				x				
Jay Thomas	x		x		x				
Jill Bruin	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Joost Emmaneel	x				x	x		x	
Jord Stuit	x	x			x	x	x	x	
Josh Garonne	x	x			x	x	x		
Justin Mayer	x				x				
Kees Kruijer	x		x	x	x	x	x		
Koen Pronk					x				x
Levi van Wonderen	x	x		x	x	x	x	x	x
Lieve Keppel	x				x	x		x	x
Lisa Slijkerman	x								
Lisa Bruin							x		
Luuk Mulder	x				x	x		x	
Luuk Schuit				x	x	x	x	x	x
Mart Pronk				x				x	
Matteo Garonne	x	x			x	x	x	x	
Mattis Reijmerink	x		x	x	x	x	x	x	x
Meike de Moel	x								
Mika Tillema	x				x				x
Milan Schouten						x	x	x	
Nikki Boekel	x	x		x	x	x		x	x
Noor Strooper	x								
Noortje de Vries			x		x	x		x	
Per Noordstrand	x						x		
Pracht van der Veek	x			x			x		
Rens Nannes	x								
Romy van Wonderen	x	x		x	x	x	x	x	x
Ruby Noordstrand	x						x		
Sam Oud	x								
Sam Pronk	x			x	x	x		x	
Sarah Tesselaar	x								
Senn Thomas	x		x		x				
Sidney Steens			x	x	x	x	x	x	
Sijmen Ploeg	x				x	x		x	
Sil van de Berg	x			x		x		x	
Silje Bader	x					x		x	
Stein Bruin							x		
Steve Ligthart					x	x		x	
Suus Kruijer	x	x	x	x	x	x	x		
Suze-Anna Molenaar	x	x	x		x	x	x	x	
Sven Masteling	x								
Teun Beers									
Tiemen Pronk					x			x	x
Tijs Plak	x					x		x	
Tom Hoogeboom						x		x	
Viggo Wolthuis				x	x		x		
Wobbe Bleeker	x				x			x	x
Wout Boekel	x	x		x	x	x		x	x
Zeb Tesselaar					x	x		x	x

Bosloop 23 december

In de wintercompetitie van de jeugd hoort ook de boslopen die Nova organiseert. De eerste was 23 december. Ook nu was het druilerig weer. Om half elf startte er een grote groep voor de 11km. Loopgroep de Meeuwen uit Volendam waren er nl ook. Vijf minuten later startte de deelnemers van de 5km. Deze atleten waren helaas op een hand te tellen. Daarna was de start van de 1,5km. Negentwintig kinderen stonden er aan de start. Niet alleen Novaleden, ook broertjes en zusjes deden mee. Nova trainingslid Zeb Tesselaar

kwam als eerste over de streep, bij de meisjes was het Lieve Keppel die het prijsje mee naar huis mocht nemen. Weer een heerlijke sportochtend terwijl het weer niet zo aantrekkelijk was om naar buiten te gaan.

De volgende bosloop is op zondag 20 januari 2019. Het zou leuk zijn als er nog meer mensen zouden meedoen. Een mooie training voor alle sporten.

Inschrijving indoorwedstrijd jeugd geopend



Op zaterdag 2 februari 2019 organiseert A.V. Wieringermeer e.o. haar jaarlijkse Univé Jeugd Indoorwedstrijd te Wieringerwerf. De wedstrijd is voor de

pupillen mini, C, B en A en voor de junioren D en C. Deelnemers doen mee aan een meerkamp bestaande uit hoogspringen, kogelstoten en 40m. sprint (handtijd). Er wordt getracht de wedstrijd per categorie binnen 3 uur af te ronden.



Jeugdleden van A.V. Nova kunnen ook deelnemen aan deze wedstrijd. Lijkt het je leuk om mee te doen dan kan je jezelf opgeven, de kosten voor deze wedstrijd zijn 6 euro. De inschrijving is inmiddels geopend en gaat via atletiek.nu : <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/25181/>. Meer informatie over de indoorwedstrijd kunt u vinden op de website van A.V. Wieringermeer <http://www.avwieringermeer.nl/indoor>. Hier is ook een link te vinden die u rechtstreeks bij de inschrijving brengt. Inschrijven is mogelijk tot 27 januari 21.00 uur. Het chronoloog wordt z.s.m. na sluiting van de inschrijving bekend gemaakt op de website van A.V. Wieringermeer en op atletiek.nu. We hopen deze dag weer veel van onze jeugdleden in actie te zien.

De jeugdcommissie

Grote verkoop trainingspakken en -jassen

Ben je op zoek naar een voordelig trainingspak of trainingsjas in AV NOVA kleuren?

Direct uit voorraad leverbaar diverse maten trainingspakken en trainingsjassen.

Zowel voor de jeugd als senioren.

De kleding is van het merk Muta.

Zowel de trainingspakken als trainingsjassen hebben een binnenvoering.

De trainingsbroek heeft een rits aan het einde van de broekspijp.

Op alle pakken en jassen nu een korting van € 10,- .

Wees er snel bij!

* Trainingsjassen (alleen senioren) van € 50,- voor € 40,-

* Trainingspakken jeugd (t/m 164) van € 55,- voor € 45,-

* Trainingspakken senioren van € 65,- voor € 55,-

Een leuk cadeau voor verjaardag!

Informatie over de verkoop bij: Gerrie Masteling via g.masteling@ziggo.nl



Evenementenkalender

Het doel van de onderstaande lijst is om regionale evenementen te promoten en in stand te houden door ze onder de aandacht van de Nova-leden te brengen en om het gezamenlijk meedoen te stimuleren. Na verloop van tijd zie je nieuwe wedstrijden op de kalender verschijnen, maar ook mooie evenementen verdwijnen. Over het algemeen zijn er minder wedstrijden over langere afstanden, de lopers van nu kiezen eenmaal meer voor de kortere loopjes en er verschijnen trouwens steeds meer wandeltochten. Steeds vaker zie je een wandelmogelijkheid voordat de hardloopwedstrijd van start gaat. Gek genoeg staat er sinds 2010 ook juist een loeizware loop op de lijst die ook al volgeboekt is: de Dutch Coast Ultra via het strand van Den Helder naar Castricum. Je kon kiezen uit 25, 50 of 75 km, dus nu weet je alvast waarvoor je voor volgend jaar kunt trainen. De langste route is tot Wijk aan zee en gaat dan via verharde weg weer naar boven om in Castricum te finishen.

Na de klassieke halve van Egmond half januari is het volgende topevenement de Groet uit Schoorl Run die eveneens zijn sporen al meer dan verdiend heeft en waar ongetwijfeld vele Nova-leden van jong tot oud van de partij zullen zijn. Ook dit jaar is de run de locatie voor het Nederlands Kampioenschap 10 kilometer. Wanneer je niet meedoet op een van de vele afstanden is het een goede reden om toch de fiets naar Schoorl te pakken om de toppers vol in actie te zien. De allerbeste training voor de Groet uit Schoorlrun is onze eigen Nova bosloop op 20 januari, mis hem niet!

Januari

- 13-01 Halve van Egmond, 10,5 en 21,1 km, www.nnegmondhalvemarathon.nl
- 20-01 Nova Bosloop, 11 km ook wandeltocht. De bosloop van AV NOVA bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km en de start is om 10.40 uur. Ook is er een 5 km en die gaat om 10.35 uur van start. www.avnova.nl
- 23-01 3e Crosscompetitie jeugd te AV Wieringermeer
- 25-01 Dutch Coast Ultra, Den Helder, 25, 50 of 75 km. www.dutchcoastultra.nl
- 26-01 Pierewaai Trail, IJmuiden, 10 of 25 km, <https://pierewaaitrail.nl/>
- 27-01 Kaagloop, Wervershoof, diverse afstanden, 10 km hoofafstand. www.kaagloop.nl

Februari

- 02-02 Texel Trail, afstanden 15,4 – 26,8 of 42,2 km <http://www.texeltrail.nl/>
- 03-02 Strand- & Duinloop, Castricum, 2, 3, 4, 8,8 en 12,4 km <http://www.avcastricum.nl>



10-02 Groet uit Schoorl Run, Schoorl, Afstanden 10, 21,1 en 30 km. Start vanaf 11.00 uur. www.groetuitschoorlrun.nl

16 en 17-02 Winterwandeling "de Zilte Zoen" afstanden beide dagen van 5 tot 40 km
www.sportwandelschool.nl/voorjaarswandeling-de-3-zilte-zoenen

Maart en later

- 03-03 Den Helder – Schagen 25 km. Ook teamestafette, 7-9-7 km, www.noordkopatletiek.nl/.
- 03-03 Polderloop ARO88 Opdam, 1, 3 5 of 10 km ook 10 wandeltocht. <https://aro88.nl/polderloop-2019/>
- 09-03 Halve van de Waal, 21, 10,6 en 5 km Texel, <http://www.halvemarathondewaaltexel.nl/>
- 16-03 Finale Crosscompetitie te AV Nova, Warmenhuizen, www.avnova.nl
- 17-03 Parnassia Groep Cross, Castricum, 2, 4, en 8 km. <http://www.avcastricum.nl>
- 07-04 Brijderloop, Alkmaar, jeugdafstanden en 5 of 10 km, AV Hylas www.avhylas.nl
- 22-04 Paaspolderloop, Nieuwe Niedorp. Diverse jeugdafstanden en 5 en 10 km. paaspolderloop.nl