

| Novabestuur: | Functie: | Adres: | Telefoon: |
|----------------------|--|---------------------|------------------|
| 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 1424 |
| 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 |
| Renee de Nijs | | Fuik 21 | WH 0226-39 3661 |
| Theo Tesselaar | | Rijperweg 25 | SM 0226-39 3492 |
| Telefoon Novakantine | | Oostwal | WH 0226-39 1082 |
| Website Nova: | www.avnova.nl | | |

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

| | | |
|---------------------|------------------------------|------------------|
| Contributie: | Pupillen: | € 50,00 per jaar |
| | Junioren | € 60,00 per jaar |
| | Senioren | € 75,00 per jaar |
| | Steunend lid incl. Novakrant | € 15,00 per jaar |
| | Donateur | € 5,00 per jaar |
| | Sportief wandelen | € 75,00 per jaar |

Jeugdcommissie

| | | |
|-------------------|------------------|-----------------|
| 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 |
| Lydia v.d. Berg | Oudevaart 42 | WH 0226-39 4778 |

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

| | | | |
|-----------------|--------------------|------------|--------------|
| Nel Meijer | Oudevaart 40b | WH | 0226-39 0819 |
| Margret de Boer | Dergmeerweg 41 | TH | 0226-39 3709 |
| Maaïke Groot | Surmerhuizerweg 8a | Eenigeburg | 0226-39 0554 |
| Kirsti Ootjers | Vliedlaan 42 | Schagen | 0224-72 2046 |
| Ruud Doodeman | Pastoorsgroet | WH | |

**Dinsdag:**

17.00- 18.00
19.30 -21.00

Op de Nova baan

Jongens en meisjes 11 jaar e.o
Senioren

o.l.v. Maaïke, Dick Smit, Martin Chur
o.l.v. Piet v.d. Welle

Donderdag:

16.00 tot 17.00
17.00 tot 18.00
19.00 tot 20.00
19.30 tot 21.00

Op de Nova baan

Jongens en meisjes 6 t/m 7 jaar
Jongens en meisjes 8 t/m 9 jaar
loopgroep junioren
loopgroep senioren

o.l.v. Henry Hofmann, Marian Leijer
Tonja Burger, Renee de Nijs, Maaïke
o.l.v. Louis v.d. Berg
o.l.v. Peter Robert

Vrijdag

17.00 tot 18.00
18.00 tot 19.00
19.00 tot 20.00

Op de Nova baan

Jongens/meisjes 9 t/m 10 jaar
jongens 11 jaar
meisjes 11 jaar

o.l.v. Maaïke Tesselaar, Bart
Schalkwijk en Lia Leegwater

Sportief wandelen + Nordic Walking: Vertrek bij het Zandspoor

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| Maandag- en zaterdagmorgen | 9.00 uur |
| Zaterdagmiddag wintertijd | 15.00 uur |
| zomertijd | 15.30 uur |

Peter Robert, Miriam Ligthart
Peter Robert, Louis- en Leo Suiker
Jan Karsten

| | | | |
|-----------------|---------|------------------|--------------|
| Trainers Nova | 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 |

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



Wijziging trainerstijden senioren

Vanaf 4 juli wordt er voor de senioren getraind in het bos, starten bij het Zandspoor om 19,30 uur

Cursus trainer loopgroepen

Beste leden.

Nova is een bloeiende vereniging, maar een aanhoudende zorg van het bestuur is hoe voorzien we in de behoefte aan goede trainers zowel bij de jeugd als bij de ouderen.

Cursussen worden vaak gegeven op, voor ons, veraf gelegen plaatsen
 Dit najaar start er in Alkmaar bij Hylas een cursus **trainer loopgroepen**.

Zoals de naam aangeeft, leidt deze cursus op tot trainer van loopgroepen.

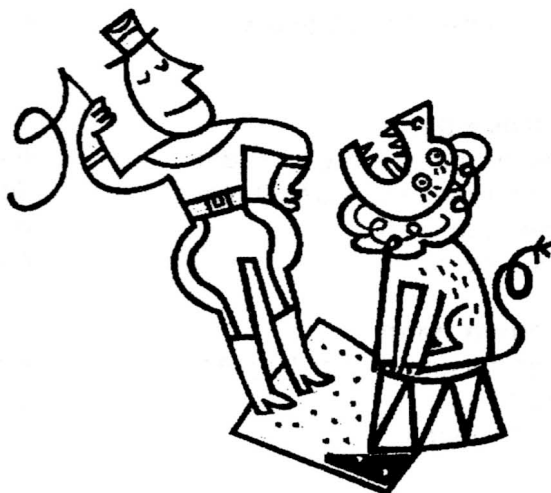
Het gaat hierbij niet in de eerste plaats om wedstrijdleten, maar meer om de groep lopers die een prestatie willen leveren zonder deze prestatie af te meten aan topatleten.

Zaken als sociaal contact, persoonlijke ontplooiing, plezier in het lopen en een gezonde leefstijl zijn vaak redenen om te (gaan) lopen.

De cursus duurt 60 lesuren. Bij voorkeur worden de lessen verdeeld over 12 zaterdagen van 5 uur. Daarnaast moeten nog 12 stagelessen worden gelopen bij een gediplomeerde trainer.

Zijn er onder onze leden geïnteresseerden?

Voor meer informatie kunnen jullie contact opnemen met secretaris Piet van der Welle.
 tel 0226- 39.2339



REDACTIONEEL JULI 2006

De Nederlanders zijn volop in de oranje sferen met betrekking tot de voetbal gekte. De Albert Heijn doet prima zaken met de wuppie rage, auto's worden open gebroken om de grote wuppie te kunnen bemachtigen. Straten zijn versierd, kortom men geniet hiervan. Wij van de redactie houden ons bezig met het samenstellen van de vierde krant en het wel en wee van de atletiek vereniging Nova.

Er heeft een verandering plaatsgevonden in de Novaredactie, Ruud Doodeman heeft de plaats van Lia Raat ingenomen. Lia had aangekondigd zich meer te willen inzetten voor de Zonnebloem, en daardoor kwam ze tijd tekort om zich voor het clubblad in te zetten, Jammer, voor ons, Lia bedankt en we blijven elkaar zien. Ruud heeft al zijn capaciteiten laten zien d.m.v. de filosofische stukjes, daarbij heeft hij ook een praktische instelling en zorgt voor een uitgebalanceerde agenda " voor elk wat wils ".

Op dit moment is bekend dat Nederland is uitgeschakeld van de WK. En zullen de analisten van ons land precies weten wat er fout is gegaan. Maar we hebben weer een groots sportief gebeuren in het vooruitzicht de " Tour de France ". Ook 2 van onze bestuursleden zijn bezig met een sportieve prestatie, Louis en Taxen zijn vrijdag (23 juni) op de fiets naar Italië vertrokken en doen zondag 1 juli mee met een uitgezette tocht door de Dolomieten. Wie weet in een volgende Novakrant hiervan verslag.

Zoals altijd verschillende uitslagen en dit keer van de vrijdagavond wedstrijden. Een leuk initiatief van Maaïke Ruijter, zij heeft een stukje geschreven over de pupillen competitie in Den Helder. Maaïke bedankt. Hopelijk volgen er meerdere jeugdleden die eens een keertje wat voor de Nova krant willen schrijven. Over een wedstrijd of een andere activiteit met betrekking op het atletiek gebied! Wij wachten af en zijn erg benieuwd.

Afgelopen weekend zijn de TDR/Nova-atleten bij het NK junioren te Bergen op Zoom geweest, als het meezit staat een verslag hierover in deze krant

Een kleine oproep voor de maandag wandelgroep, lees in de krant hierover.

Verder zijn er voor de jeugdleden regelmatig wedstrijden, we hopen op veel nova blauw. Belangrijke datums om even te noteren in jullie agenda zijn 9 juli en 15 juli, dan worden namelijk de clubkampioenschappen gehouden. Komt allen naar de Nova baan en doe gezellig mee.

In de maand augustus is het even rustig rondom de wedstrijd activiteiten. Maar als de meeste vakanties achter de rug zijn en de scholen zijn bijna weer begonnen, is er nog de verlichtingsloop op zaterdag 2 september. Jullie zijn als het goed is allemaal lekker uitgerust en hebben kunnen genieten van een welverdiende vakantie, dus verschijn aan de start en loop gezellig een rondje door Warmenhuizen. Komt allen.

De volgende Novakrant wordt in elkaar gezet op woensdag 6 september. Jullie stukjes mailen naar ons hotmail adres voor zondag **25 augustus**. Allemaal alvast een hele zonnige zomervakantie, naar wat voor bestemming men ook afreist! Veel plezier allemaal. Fijn genieten en tot ziens **Een sportieve groet, de redactie**



26-06-06

Van de voorzitter

Soms heb je zin en soms ben je niet vooruit te branden. Het laatste is nu een beetje het geval. Vandaar dat Nel er nog een mailtje tegenaan moest gooien. Soms is de gemoedstoestand zo dat je er weinig zin in hebt. Waar het NOVA betreft zitten we te wachten op de voortgang van de realisatie van de baan. Beloofd was dat we na 6 weken we bij elkaar zouden komen, omdat voor die tijd een ingenieursbureau aangezocht moest worden om de klus op papier te zetten. Zes weken na half maart is ruim genomen tweede week mei. Nu ik dit schrijf is het laatste week juni. Tijd betekent op het gemeentehuis schijnbaar niets. Ook hebben wij vorig jaar afgesproken dat zodra het water van de ijsbaan af zou zijn de gemeente de zaak weer zou doorzaaien. Natuurlijk moest het bovenlaagje dan droog zijn. Ook hier moeten we helaas constateren: Niet gebeurd. Ruime tijd hierna maar weer eens gebeld, maar de firma uit de Wieringermeer die de klus moest klaren, kwam wanneer ze zin hadden. Zo kan het zijn dat er nu nog steeds onvoldoende gras staat en dat gras zal wel weer verzuipen als er weer water op de baan komt. Jullie snappen een never ending story. Een story die niet motiverend werkt. En dan nog te bedenken dat we richting vakantie gaan. Zoals iedereen weet, is dat de grootste smoes om werkzaamheden stil te leggen. Dus zal het wel weer na de vakantie worden voordat we iets vernemen. Wel hebben we bezoek gehad van een aantal raadsleden tijdens de laatste vrijdagavondwedstrijden. Ik heb hun op alle beperkingen gewezen. Op de slechte voortgang. Ik mocht dat alleen op subtiele wijze doen, want ondanks alles moeten we met die lui verder.

Zijn er nog leuke dingen gebeurd, vraagt U zich nu af. Ja dat wel. Lekkere vakantie gehad in Turkije. Fantastisch weer. Toen we terug kwamen, was het weer in Nederland ook mooi.

Verder is de voorbereiding van de GroetuitSchoorlRun weer in volle gang. Ook dit jaar weer het Nederlands Kampioenschap 10 km op de weg. De tijdsindeling wordt sterk veranderd en de limiet ligt weer bij de 6.500 deelnemers. Dus tijdig aanmelden.

De verlichtingsloop is ook weer in volle voorbereiding. Zaterdag 2 september is het weer zo ver. Dan kan jong en oud zich weer vermaken in de straten van Warmenhuizen. Nader program volgt, maar het zal waarschijnlijk niet veel van andere jaren afwijken.

Na de verlichtingloop krijgen we de clubkampioenschappen. Afsluiting van het baanseizoen 2006 en wat mij betreft afsluiting van ons verblijf daar, maar dat heet **wishfull thinking**.

Verder kunnen we weer rustig gaan slapen, want Nederland ligt eruit. De zenuwen kunnen weer zakken, qua voetbal dan. Wel kan je gaan genieten van het Nederlands Kampioenschap atletiek op de baan, 8 en 9 juli in Amsterdam, Olympisch Stadion.

Rest mij om U allen een heerlijk zomerreces toe te wensen met veel mooi weer.

Jos



Rijpernieuwttjes

In mei hadden wij onze maandelijkse vergadering. We werden verblijd met een nieuw lid voor ons NOVAbestuur. René de Nijs komt ons team versterken. Hij gaat samen met Jopie het trainerskorps coördineren. Uit hoofde van zijn beroep (denk ik) heeft René ook verstand van gras. Maar als er geen gras op de baan staat, houdt het ook voor René op. Het gras is wederom laat ingezaaid. Met de eerste Vrijdagavondwedstrijd, georganiseerd door het gouden koppel Nelina en David, lopen we dan ook op een nagenoeg grasloze baan. De wedstrijden waren een enorm succes met een grote deelname van onze jeugdleden. Zij streden op tal van onderdelen om hun PR aan te scherpen of om hun trainingsmaatjes te verslaan. Ook Maaike waagt zich aan de sprint en ze is het nog lang niet verleerd. Half mei is er dan toch gras ingezaaid. De Vincentius houdt een sportdag op het terrein en ook wij (St. Barbara) mogen van de baan gebruik maken. Een prachtige accommodatie voor een sportdag en wij zijn NOVA dankbaar voor hun soepele opstelling. Er moesten toch ongeveer 250 kinderen telkens over het pas ingezaaide gras. Ik wil bij deze de St. Vincentius feliciteren met hun 80-jarig jubileum. Van Joost van den Berg heb ik gehoord, dat het een prachtig feest is geweest. Proficiat en op naar het volgende jubileum. Zaterdag 20 mei waren Erik en ik bij Hera in Heerhugowaard. De C-junioren doen mee aan een competitie op de technische en de loopnummers. Wat een talent liep er rond. De 1000 m werd door D-junioren gelopen in 3.18 minuten. Bij de C-junioren sprong een jongeman over de 5.50 m in de verspringbak en bij het hoogspringen werd 1.60 m gesprongen. Onze jongens deden het uitstekend, maar konden niet voorkomen dat ze op de laatste plaats eindigden. Dat is helemaal niet erg, want er werd gestreden tegen grote verenigingen (Trias, Hera, Noordkop) Ik heb de atletiekdag op 29 mei van de sportweek Warmenhuizen gemist. Erik, Ina en ik waren met nog 60 personen op schoolkamp naar Texel. We reden met de fiets, dus dat betekent een rij fietsers van ongeveer 60 meter (ruwe schatting). Dat is best een hele verantwoordelijkheid, kan ik U melden. Maar na een schitterend en bar vermoeiend kamp kwamen we allemaal weer gezond in Tuitjenhorn terug. Net uitgerust was de tweede Vrijdagavondwedstrijd. De baan is nog steeds niet veel soeps, dus werd er gesprint op het middenterrein. De sprintafstand was ietwat merkwaardig nl 48-49 meter. De 600 en 1000 meter moesten op de schelpenbaan gelopen worden. Dat kan best, alleen bij de start is het een beetje behelpen (veel te small!) Al met al was het een gezellig avondje atletiek. Opvallend is, dat Annelies in de kantine veel hulp krijgt. Ik zag familie en vriendinnen haar assisteren in ons clubhuis. Wel zag ik een brief bij de bar, waarin nog meer hulp gevraagd werd. Doen zou ik zo zeggen. Een dankbaar klusje met zeer dankbare klanten. Op de junivergadering hoorden we van Jopie, dat er wat trainersgebrek is. Louis van den Berg gaat een sabbatical jaar tegemoet. Dat is jammer, want Louis is een enorm gedreven trainer. En hij heeft een natuurlijk "overwicht" op de jeugd, die hij traint. Wij hebben natuurlijk begrip voor zijn beslissing, maar hebben wel een andere trainer nodig. Maaike gaat voor 3 maanden naar Spanje om daar te werken en waarschijnlijk ook om de bloemetjes eens flink buiten te zetten. Dit lost zich wat gemakkelijker op, omdat het al snel vakantie is. Erik gaat komende weekend (10-11 juni) atletiek bedrijven bij Hera. Dit is een wedstrijd over twee dagen. Zaterdag kan ik niet mee, want dan is de jaarlijkse fietssponsortocht voor een weeshuis in Suriname. Hier doe ik al heel wat jaartjes aan mee. Erg gezellig! Honderd kilometer fietsen met tussenstops in een groep van ongeveer 140 mensen. Motorrijders, die de weg afzetten, maken het zeer gemakkelijk voor ons. We sluiten af met een drankje en met de vermelding van het eindbedrag voor het goede doel. De zondag halen we Erik op bij Hera. Het is voor Nederlandse begrippen opmerkelijk warm. Erik is eerste geworden op een zevenkamp en is daar zeer tevreden over. We komen al met al te laat voor de eerste wedstrijd van het Nederlands Elftal tegen Servië. Ze winnen met 1-0 en daar zijn wij (het doelpunt) nog net getuige van. Hup Oranje!!

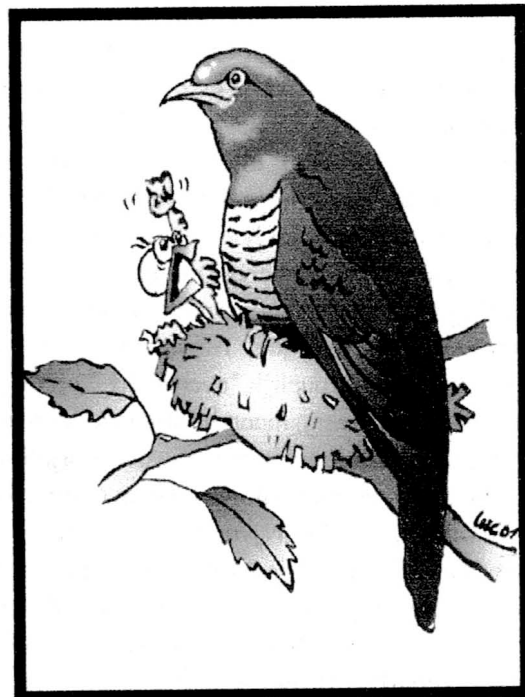
De mazzel
Theo Tesselaar

Lopend terug.

Hardlopen is een van de beste manieren om je zinnen te verzetten. Het voelt goed om na een drukke dag met een volle agenda de hardloopkleden aan te trekken. Zeker op vrijdag iets na vijven. Ga ik dan lopend op weg naar huis de zaak uit, dan vloeit na twee, drie kilometer hardlopen de spanning uit het lijf. Eerst evalueer ik nog even in gedachten hoe de dag gelopen is en waar ik nog aan moet denken op de eerstvolgende werkdag. Maar dat is weer voor maandag. Intussen stoom ik me klaar voor het weekend. Onderweg bedenk ik de route, die altijd openstaat voor een willekeurig rustig weggetje, een leuk bospad of een klimmetje duinopwaarts. Door beperkte tijd is er op ander dagen van de week geen tijd om veel af te wijken van de route, daarom maak ik er op de laatste werkdag van de week als het even kan een lange tocht van. Wel houd ik in de gaten of er op zondag een wedstrijd op het programma staat. Ik ga liever niet door Koedijk, daar ga ik al zo vaak doorheen en is te druk. Dus ga ik door de Bergermeer en ren dan meteen door naar Bergen. Daar begint het pas echt na de rotonde waar je op de grens van het bos en de weilanden loopt. Dan wordt het echt genieten van het lopende forensenritje naar je gezin.

Op een mooie voorjaarsdag geurt het vers gemaaide gras heerlijk en de kieviten cirkelen met veel kabaal door de lucht. Door het eerste bos ga ik langs het witte slot van Bergen dat door de grote beuken en grachten omringd is. Ik steek de Eeuwige Laan over en laat de bewoonde wereld voor even achter me. In de verte klinkt een koekoek. Voor mij is het een magische klank. Het is het geluid van mijn jeugd, van heel veel buiten zijn, van het vele werk op het land in weer en wind. Echte buitenkinderen waren we. Op een woensdagmiddag binnen blijven was niets voor ons. Daar werden we balorig van. Nee, buiten batavieren, dat was ons ding. Dikkopjes zien glibberen in het dikke kikkerdril in het lage ondergelopen land, voetballen op het net gemaaide land, slootjes graven in de herfst en 's winters hadden we daar onze eerste ijsbaan. Daar kon je bij goede vorst over één nacht ijs schaatsen, maar als je geen vaart genoeg had kwamen de scheuren razendsnel bij je en zakte je tot hooguit je knie door het ijs. Zo moest je over dat onberispelijke ijs met gang eraf en ging de schaatsslag over in klunen over het gras.

Maar nu is het warm en parelt het zweet van mijn gezicht als ik een duin opga. Ik kan beter terugdenken aan de tijd dat we in de ringvaart zwommen en uit een oude koolvlet duiken. Eerst leunend over de zwartgeteerde rand om heel stil de guppies en vissen door het water te zien glijden. Daarna gingen we kloetend de ringvaart op. Tegen de avond gingen we vaak op rietvoorn vissen met een vlok brood. In de zomer werden de koeien zelfs gewoon buiten gemolken met de mobiele, op diesel aangedreven melkmachine. Er was altijd genoeg te doen: aardappelen rooien, tulpen koppen, bollen rooien. We verbouwde rode en Deense kool, tulpen, irissen, bietjes, wortelen, uien, en soms prei of witlofpeen. Vaak als we buiten werkte, dan was op enig moment de koekoek in de buurt en echode zijn aanwezigheid in het rond. Zo gemakkelijk als die slimme vogel zich laat horen, zo moeilijk is hij te spotten.



We hooien in de tijd van de rechthoekige balen die met strotouw bijeen gehouden en waar na de iets te grote nog wat groene loeizware broeibalen het touw in de handpalm brand en rode striemen trekt. Op een te mooie zomerdag moet het nog al eens binnen. Onder de dreiging van een onweersbui, de balen op de wagen gooien tegelijk oplopend met de trekker en wagen.

Langs de lange rij balen die de pers genadeloos bijeenschraapt van de kurkdroge grond. Het stof hoopt zich op in mijn nek, terwijl de zon de huid op mijn armen laat vlammen. Terwijl je de laatste balen zo hoog mogelijk optilt, zodat de overpakker er net bij kan, rollen de zweetdruppels kriebelend langs je rug omlaag. Het zweet zie je uit je huid parelen. Je armspieren tonen zich aan de oppervlakte van je huid na zoveel inspanning. Dan tegen negenen is de wagen vol en deint de landbouwwagen met de hoge ijzeren hekken die de balen in het gareel te houden onder de zware last. Dan zijn we klaar en hebben we mazzel; we zien de oude buurvrouw van wie we het land huren ons tegemoet lopen. In een mandje heeft ze voor iedereen een koele beugelfles Grosch. Nooit was het bier zo lekker. Zulke herinneringen krijg ik nu door het geluid van de koekoek en vers gemaaid gras. Intussen ben ik na de bossen in Bergen en duinen van Schoorl de brug bij Schoorldam over, en ga via de Westfrieze dijk de Oudewal op. Daar ben ik langs de kassen van Bejo richting de Stationsweg gegaan en zo doorgelopen tot de Albert Heijn. Het laatste stuk wandel ik uit en kom thuis. En nu lust ik wel een oud bruin biertje. R.D.



Het goede leven.

Naast de gebruikelijke gang van zaken in het leven, zoals school, werk, slapen, eten en het normale patroon van werkdagen en weekend heb je wel eens ervaringen die een grote toegevoegde waarde aan het leven geven. Ze geven je geluksgevoel een geweldige boost. Sportieve prestaties zijn daar vaak een voorbeeld van. De mentale drempel die je neemt om in actie te komen en het goede gevoel na afloop geven een prettig gevoel. Ook het besef van gezond bezig zijn doet je goed. Het streven voor het behoud van een goed lichaam is ongetwijfeld een aspect dat je tevreden maakt. Als zodanig is het ongehoord gezonde nordic walken, wandelen en hardlopen haast niet te evenaren. Sportbeoefening is een wezenlijk onderdeel van het goede leven.

Soms zijn het echter de kleine dingen die je leven wezenlijk kunnen verrijken. Het geluk ligt soms op straat. Mijn zoontje van zeven is in elk geval nu nog heel blij met zijn onlangs gevonden euro-stuiver! En mijn dochter van vier gaat helemaal uit haar dak als ze 's ochtends op een winterdag roze wolken ziet. Natuurlijk kan dan je dag niet meer kapot, als het weerbeeld zo treffend bij je gehele outfit past. Als ouder heb je zo indirect ook meteen topmomenten. Ach, de glimlach van een kind. Samen spelen met een groep optrekken en leuke dingen doen als lekker eten, en samen ergens naar toe gaan. Dat geeft het gevoel van saamhorigheid. Even eruit, weg uit de sleur. Lekker sporten met clubgenoten, cakes bakken, samen koken en schoonmaken, lachen bij de spelletjes 's avonds, een lekker biertje drinken, buiten picknicken, op een gewone fiets rondtoeren, genieten van de natuur. Tja, het weekendje Uit had echt alles in zich voor het goede leven. Iedereen die het organiseerde en meehielp, bedankt voor de gouden momenten.

Ruud

DE VIER SEIZOENEN SPECIALIST



Totaalassortiment voor de zomer: kleding: o.a. Tenson, Columbia, Fjällräven, Berghaus, Peak Performance, Haglöfs, Odlo, Falke, Patagonia, Royal Robbins, Dale, Timberland, The North Face, Eider, Arc'teryx, Salewa
tenten: o.a. Fjällräven, Vaude, Lightwave, Ramble, Birdland, Active Leisure, Eureka, **rugzakken:** o.a. Bigfooth, Berghaus, Tatonka, Osprey, Lowe, Fjällräven, Vaude, Macpac, Eagle Creek, Deuter, **berg & wandel-schoenen:** o.a. Meindl, Hanweg, Tecnica, Timberland, Teva, Keen, Reef, Lowa, UGG, Salomon **slaapzakken & ligmatten:** o.a. Therm-A-Rest, Outwell, Carinthia, Birdland, The North Face **kampeeruitrusting:** Diversen
Totaalassortiment voor de winter: langlauf, carveski's & snowboards: o.a. Salomon, Head, Völkl, Volant, Atomic, Elan, Fischer, Stöckli, Rossignol, Pale, Tecnica (schoenen), Nordica (schoenen), Burton, Elan, Nitro, Flow, **skikleding & snowboard-kleding:** o.a. Dale, The North Face, Peak Performance, Tenson, Columbia, Fjällräven, Vaude, ACG, Timberland, Arc'teryx, Skila, Odlo, Falke, Löffler, Eider, Bonfire, Killy, Groovstar **skischoenen & bindingen:** o.a. Salomon, Lowa, Nordica, Tecnica, Nitro, Flow **handschoenen:** o.a. Level, Salomon, Roeckl **mutsen:** o.a. Limits Beyond, Dakine **helmen:** o.a. Giro, Salomon, Boeri, CP **brillen:** o.a. Carrera, Uvex, Sinner, Adidas, Cebe, Oakley **Klimtoren Indoor skibanen**

Kompas Outdoor World Heerhugowaard: Nobelstraat 12 1704 RM Heerhugowaard (bedrijventerrein "De Zandhorst")
 Tel: 072 - 5714342 Parkeergelegenheid voor de deur. **Openingstijden:** ma: 13.00 - 18.00 uur, di & wo & do: 10.00 - 18.00 uur, vr: 10.00 - 21.00 uur (koopavond), za: 09.00 - 17.00 uur.

KOMPAS
Outdoor World

www.kompasoutdoor.nl

Met duizenden m² winkelplezier de grootste buitensportbelevens van Nederland!

Pietpraat

Het zomernummer van de Novakrant ligt al weer bijna klaar en voor mij aanleiding voor een bijdrage over wat mij zoal heeft bezig gehouden de afgelopen maanden.

Hoewel het inmiddels al weer zomer is wil ik nog even terugkomen op de afsluiting van de wintercompetitie. De organisatoren hiervan meenden mij eens op het ereschavot te moeten plaatsen. Waarvoor? Ik weet het niet. Misschien omdat ik steeds ouder wordt, mijn haren steeds grijzer worden en de tijden langzamer. Ik kreeg aan het eind van de wintercompetitie de aanmoedigingsprijs en moest daarvoor op de hoogste trede klimmen. Een hele toer. M'n kleinkinderen zijn dat meer gewend. Ik had het idee dat deze prijs bestemd was voor een veel belovende jongere, maar helaas was deze blijkbaar niet beschikbaar. Tussen de talentvolle jongeren binnen onze vereniging en de ouderen gaapt een groot gat. Dus heeft de commissie volgens mij gedacht laten we alle veteranen er op wijzen dat ze door moeten gaan want aan de horizon is er altijd nog een prijs te verdienen. Dus medeleden, volhouden.

Zoals velen van jullie weten houd ik naast het lopen ook van fietsen. In een grijs verleden heb ik eens tegen de redactie van de krant gezegd geef mij de buitenleden maar om de krant te bezorgen. Nu dat gebeurde, mijn wijk liep van Alkmaar tot de Stolpen. Gelukkig hebben anderen inmiddels stukjes van de wijk in hun maag gesplitst gekregen, maar de verste punten bleven in takt. Daar is inmiddels verandering in gekomen. De familie de Kroon verhuisde van de Stolperweg naar Schagerbrug en dat scheelt al gauw een kilometer. De laatste keer zag ik dat Nordic Walkster Ineke ten Cate was verhuisd van Alkmaar naar Dirkshorn en nog wel naar Dorpsstraat 18. Voor mij wel heel bijzonder, want laat dat nu de woning zijn waar Agaath en ik vandaag precies 43 jaar geleden ons huwelijk starten. Dus de krant niet in de bus gegooid, maar even aangebeeld en de inmiddels wel verbouwde en gemoderniseerde woning bekeken. Van buiten nog precies hetzelfde, maar van binnen is er wel het nodige veranderd. Zo zie je maar wat het bezorgen van deze krant tot gevolg kan hebben.

Het Novagebeuren van de laatste weken is ons even ontgaan want wij zijn net een paar weken naar Frankrijk geweest en verbleven daar op camping La Chassagne in midden Frankrijk. Vrienden van ons zijn deze camping ongeveer 8 jaar geleden gestart en we proberen ze eens per jaar te bezoeken. Het liefst in het voorjaar. Jan Schuit, ooit nog eens lid van Nova geweest, en zijn vrouw Marijke Frowijn hebben daar inmiddels een camping met plm. 40 ruime plaatsen en een 3-tal appartementen. In het begin was de camping een uitgestrekt stuk weiland, maar inmiddels is er al aardig wat begroeiing. Het is er heuvelachtig en een vrij ruig terrein met ook nog een stuk bos. Wij zijn geen kampeerders dus verbleven wij in een goed geoutilleerd appartement. Ik hou niet zo van stil zitten dus help ik wat met alle voorkomende werkzaamheden. Dit jaar was dat het zwembad schoonmaken, hooien voor de schapen die ze hebben, houtvoorraad voor de komende winter aanvullen met omgewaaide dikke eiken uit het bos, betonvloer storten voor een nieuw appartement in een oude stal en nog wat andere klusjes. De fiets was ook mee dus daarnaast nog behoorlijk wat gefietst in de heuvelachtige omgeving. Het is daar een prachtig gebied, maar lang niet vlak. Nieuwsgierig? Kijk dan op www.lachassagne.net.

Ik had gehoopt tussen de vele Novapost wat nieuws van de gemeente te vinden over onze nieuwe accommodatie. Helaas nog niets. Zo ben je weer een paar maanden verder zonder dat er naar mijn gevoel veel is gebeurd. Misschien weten mijn medebestuurders iets meer, maar ik heb zomaar het donkerbruine vermoeden dat, ondanks de uitspraken van de gemeenteraad, Nova op het gemeentehuis geen hoge prioriteit heeft. Jammer, maar we houden de moed erin. Voor velen moet de vakantie nog komen, maar ik heb het voorlopig gehad en pak het lopen dus maar weer op. Iedereen een prettige vakantie en ben je thuis vergeet de trainingen niet.

Piet van der Welle



Zaterdag 2 september 2006

A. V.



NOVA

27^e Verlichtingsloop Warmehuizen

Programma:

| | |
|---|----------------|
| 18.15 uur jongens/meisjes 5 en 6 jaar | 1 kleine ronde |
| 18.25 uur jongens/meisjes 7 en 8 jaar | 1 ronde |
| 18.35 uur jongens/meisjes 9 en 10 jaar | 1 ronde |
| 18.45 uur jongens/meisjes 11 en 12 jaar | 1 ronde |
| 18.55 uur jongens/meisjes 13 t/m 15 jaar | 2 ronden |
| 19.10 uur PRIJSUITREIKING JEUGDGROEPEN | |
| | |
| 19.30 uur 4 en 6 Eng mijlen, recreatieloop | 6/9 ronden |
| | |
| 20.30 uur 6 Eng mijlen dames + dames vet KNAU | 9 ronden |
| 20.30 uur 6 Eng mijlen heren + heren vet KNAU | 9 ronden |

Inschrijving:

In het Dorpshuis aan de Dorpsstraat (kleedruimte aanwezig)

Deelname jeugd € 2,-

Senioren € 4,-

KNAU leden € 3,-

Informatie: 0226 – 39 2209

Vrijdagavondwedstrijd

De eerste vrijdagavondwedstrijd van dit jaar was gepland op vrijdag 5 mei 2006. In de vakantie en nog geen buitentraining gehad.

Annelies, onze kantine juffrouw had het terras al klaar gemaakt en het halve novabestuur heeft dit na het opbouwen van de baan ingewijd. We zaten heerlijk in het zonnetje, muziek aan, de avond kon al niet meer stuk.

Heel veel deelnemers wisten de baan te vinden en de onderdelen werden vol overgave afgewerkt. Veel publiek en vrolijke gezichten.

Uitslagen:

Mini pupillen (geboren in 1999 en later):

| <u>Naam</u> | <u>40 meter</u> | <u>balwerpen</u> | <u>verspringen</u> | <u>600 meter</u> |
|----------------|-----------------|------------------|--------------------|------------------|
| Lasse Botman | 7.92 | 9.50 | 2.49 | 2.30.5 |
| Thomas Prins | 10.19 | 10.34 | 1.67 | |
| Luuk Tesselaar | 8.09 | 10.36 | 2.53 | 3.38.3 |
| Kelly van Baar | 8.16 | 9.26 | 2.65 | 3.04.0 |

Pupillen C (geboren in 1998):

| <u>Naam</u> | <u>40 meter</u> | <u>balwerpen</u> | <u>verspringen</u> | <u>600 meter</u> |
|------------------|-----------------|------------------|--------------------|------------------|
| Sophie Aubrun | 7.49 | 13.40 | 2.93 | 2.31.1 |
| Guido Mosch | 8.53 | 12.86 | 2.21 | 3.12.3 |
| Sam de Nijs | 7.34 | 18.35 | 2.70 | 2.45.1 |
| Daphne Verkamman | 9.62 | 11.25 | 2.19 | |

Pupillen B (geboren in 1997):

| <u>Naam</u> | <u>40 meter</u> | <u>balwerpen</u> | <u>verspringen</u> | <u>1000 meter</u> |
|------------------|-----------------|------------------|--------------------|-------------------|
| Sven Burger | 6.90 | 28.68 | 3.32 | 3.52.9 |
| Kirsten Blom | 6.91 | 23.22 | 3.09 | 4.06.1 |
| Jasmijn van Duin | 7.52 | 12.79 | 2.59 | 4.35.6 |
| Reinier Hooiveld | 7.66 | 18.31 | 2.78 | 4.28.3 |
| Claudia Boerdijk | 7.81 | 20.96 | 2.58 | 4.36.8 |
| Sid Hamelink | 7.30 | 20.03 | 3.12 | 4.27.1 |

| <u>Naam</u> | <u>60 meter</u> | <u>kogel (2kg)</u> | <u>verspringen</u> | <u>1000 meter</u> |
|---------------------|-----------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Kai Botman | 10.47 | 5.20 | 3.17 | 3.58.0 |
| Laurence Aubrun | 12.26 | 4.03 | 2.77 | 4.46.3 |
| Loretta Schoone '97 | 10.42 | 3.05 | 2.81 | 4.47.8 |
| Robin Tesselaar | 11.20 | 5.46 | 3.33 | 4.25.1 |
| Maud Dekker | 11.70 | 5.44 | 3.42 | 4.28.2 |
| Bob Dekker | 10.09 | 5.18 | 3.31 | 4.30.2 |
| Deni van Schagen | 9.65 | 4.35 | 3.48 | 3.48.3 |
| Korneel Nannes | 10.34 | 5.64 | 3.27 | |
| Jolijn Prins | 10.06 | 4.08 | 3.21 | 4.12.7 |
| Kiki Klaver | 10.37 | 4.80 | 3.35 | 4.03.9 |
| Lea van Dirmen | 10.66 | 4.05 | 3.46 | 4.40.9 |
| Ines Molenaar | 10.13 | 4.84 | 3.26 | 4.13.2 |
| Eva Rozendaal | 10.06 | 4.71 | 3.47 | 3.58.4 |
| Maike Ruijter | 10.49 | 4.22 | 3.29 | 4.06.0 |
| Janine van Baar | 11.15 | 3.90 | 2.95 | 4.43.2 |
| Randy Oldenburg | 9.69 | 6.05 | 3.35 | 4.10.2 |
| Timon Meulemans | 10.91 | 5.84 | 3.10 | 4.08.1 |
| Lars Verkamman | 10.01 | 4.75 | 3.25 | 4.30.9 |

Junioren D (geboren in 1994-1993):

| <u>Naam</u> | <u>60 meter</u> | <u>speer 400gr</u> | <u>hoog</u> | <u>1000 meter</u> |
|-----------------|-----------------|--------------------|-------------|-------------------|
| Thomas Botman | 9.70 | 11.68 | 1.10 | 3.49.5 |
| Lisanne Schoone | 8.85 | 14.48 | 1.20 | 4.02.6 |
| Tiemen Smit | 9.64 | 19.34 | 1.15 | 4.04.0 |
| Jochem Jansen | 10.14 | 16.03 | 1.30 | 4.15.2 |
| Berend Nannes | 10.02 | 15.88 | 1.00 | 4.05.5 |
| Sara Prins | 10.70 | 8.70 | 0.90 | |
| Jacob Molenaar | 9.47 | 16.87 | 1.25 | 3.39.7 |
| Erik Tesselaar | 9.24 | 19.54 | 1.35 | 3.27.4 |
| Nicky Botman | 9.84 | 16.45 | 1.30 | 3.56.1 |
| Tijs Hofmann | 9.84 | 17.07 | 1.15 | 4.10.0 |
| Laura van Baar | 10.62 | 9.60 | 1.20 | 4.44.5 |
| Ber Meulemans | 9.84 | 19.72 | 1.15 | 3.43.1 |
| Jaimy Leegwater | 9.66 | 13.27 | 1.30 | 3.45.2 |

Juniores B/C (geboren '92-'91-'90-'89):

| Naam | 80 meter | speer | 600 gr hoog | 600 meter |
|------------------|----------|-------|-------------|------------|
| Eva Leeuwenkamp | 11.45 | 26.34 | 1.35 | 2.07.4 |
| Anne de Nijs | 12.92 | 11.07 | 1.15 | 2.17.1 |
| Joy Leegwater | 12.57 | 11.85 | 1.35 | 2.07.6 |
| Ilse Leegwater | 12.31 | 15.84 | 1.35 | 2.08.0 |
| Naam | 80 meter | speer | 600gr hoog | 1000 meter |
| Daan Leeuwenkamp | 11.24 | 23.24 | 1.50 | 3.08.8 |
| Maarten Elsenaar | 12.39 | 18.47 | 1.20 | 3.57.5 |
| Bram Berkhout | 12.39 | 13.95 | 1.35 | 3.15.8 |
| Bas Elsenaar | 11.20 | 20.96 | 700gr 1.40 | 3.37.0 |
| Björn Molenaar | 13.45 | 11.85 | 1.15 | 3.41.2 |
| Maaïke Tesselaar | 11.13 | | | |

Maandagochtend Wandelgroep

Gezellig zootje op de maandagochtend bij het Zandspoor, in de Schoorlse duinen wij voelen ons dan allemaal als god in Frankrijk. Ook het weer zit altijd mee en het regent pas na elf uur, moet u maar eens opletten. Zoals u misschien weet is er dan ook een wachtlijst om met deze gezellige maar vooral bont gekleurde ploeg mee te lopen. Het gaat er vaak fanatiek aan toe en er worden zelfs soms elleboogstootjes uitgedeeld. Dit gebeurt vriendschappelijk, maar ondertussen is dit wel een steek onderwater.

Dit is een kleine impressie wat er allemaal gebeurt op deze morgen en natuurlijk weet Peter ons allen goed te motiveren om vooral door te zetten en aan te zetten. Prachtige tochten maken wij zo door het duingebied. Met paadjes die alleen Theo Hopman kan vinden, helaas is Theo niet in staat om mee te doen, maar zijn naam wordt nog vaak opgenoemd, als er een echt Theo paadje is gevonden en wij op de mooiste plekjes en uitkijken komen.

OPROEP VOOR ALLE LEDEN VAN DE MAANDAGOCHTEND

Willen jullie met ingang van het volgende seizoen allemaal **vijf euro** meenemen voor het potje wel en wee van onze wandelgroep zodat Truus of natuurlijk iemand anders kan zorgen voor een fruitje of iets dergelijks bij blessures etc.

Dit kan je inleveren bij Truus, Lia of Karin. Ik wens iedereen een prettige vakantie.



Karin Groot

Makreelsalade

Dit is een heerlijke frisse Zomersalade, die je als voor - en of bijgerecht kan serveren.

Als variatie kan je ook een gerookte forel of zalmforel nemen.



Benodigdheden :

- 1 gerookte makreel**
- 1 appel met rode schil**
- 1 appel met groene schil**
- 1 el citroensap**
- 1 rode ui**
- 6 augurken (gurkenviertel) die zijn het lekkerst vind ik!!**
- 2 el augurkennat**
- 1 dl. yoghurt**
- 1 theelepel mosterd**
- 1 theelepel karwijzaadjes**
- ½ rode paprika**
- sla voor de garnering**

Verwijder graatjes, vel en andere oneffenheden (alleen de mooie witte stukken gebruiken) verdeel het in stukjes.

Snijd de appels in stukjes maar laat de schil eraan!!! Besprenkel met citroensap

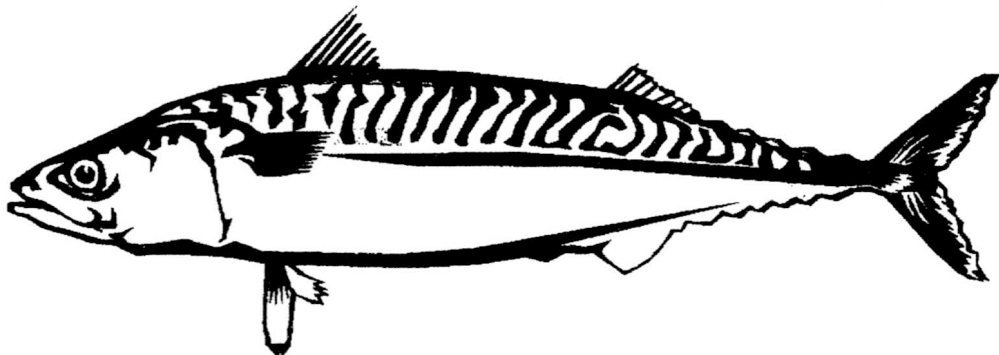
Snipper de ui, augurk en paprika in smalle reepjes.

Roer dit alles door elkaar

Meng yoghurt, mosterd, kruiden, augurkennat, breng het op smaak naar eigen idee.

Vlak voor gebruik de saus door de vis mengen.

Bon appetit





De jarigen van juli en augustus zijn:

Juli

| | |
|------------|----------------|
| 03 Anne | Schalkwijk |
| 03 Truus | Rood-Zutt |
| 04 Dorien | Kroon |
| 08 Ton | Duimel |
| 08 Michael | Mosch |
| 09 Wim | van Altena |
| 11 Piet | Stuyt |
| 12 Theo | Hopman |
| 15 Tiny | Hopman |
| 21 Jaap | de Kroon |
| 23 Dora | Bruin-Klaver |
| 23 Timon | Meulemans |
| 25 Lonneke | Rademakers |
| 25 Benne | Hoogendonk |
| 27 Wilma | Dekker-Karsten |
| 27 Piet | Meijer |
| 27 Mick | Jonker |
| 28 Anouk | Noordeloos |

Augustus

| | |
|-------------|----------------------|
| 03 Nicky | Botman |
| 04 Marcel | van der Oord |
| 05 René | de Nijs |
| 05 Willem | Dekker |
| 05 Hester | de Goede |
| 06 Anne | de Nijs |
| 09 Betsy | Groen |
| 09 Tilly | Wessel |
| 09 Marc | Rademakers |
| 10 Alex | Witte |
| 13 Loretta | Schoone |
| 14 Cees | Modder |
| 14 Wil | Jorna |
| 15 Cees | van Wijk |
| 15 Els | Rhoon |
| 16 Jan | Berkhout |
| 23 Jesse | Smit |
| 23 Lisanne | Groen |
| 24 Peter | Kruijer |
| 24 Peter | Robert |
| 24 Tom | de Goede |
| 24 Korneel | Nannes |
| 25 Ron | Ligthart |
| 27 Margriet | Berkhout |
| 28 Tonja | Burger |
| 28 Tineke | Henselmans-Houtenbos |
| 29 Wendy | Tesselaar |
| 30 Eric | Dekker |

hartelijk gefeliciteerd!

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

| | | | |
|------|-------------|--------|-------------------|
| Jens | van Schagen | Benne | Hoogendonk |
| Deni | van Schagen | Elli | Ruijter-Masteling |
| Stan | Groenland | Cuny | Blaauboer |
| Alex | Witte | Jasper | van derPloeg |

Vrijdagavondwedstrijd 2 juni 2006

Alweer de tweede vrijdagavondwedstrijd van dit jaar. De baan lag er slecht bij. Het gras moet nog aardig gaan groeien. Hierdoor konden we geen gebruik maken van de sprintbaan en ook de langere afstand werd dit keer gelopen op de schelpenbaan. De sprint werd uitgezet op het middenterrein, waardoor de afstand 48 meter werd.

Het zonnetje kwam gelukkig wel langs. Ook waren er weer veel deelnemers en toeschouwers ondanks het Pinksterweekend.

Er werd behoorlijk gestreden om de minste seconden en de meeste centimeters. Met verspringen sprong Ties Hamelink tot drie keer toe precies 1.80 meter.

Uitslagen:

Mini pupillen (geboren in 1999 en later):

| <u>Naam</u> | <u>48 meter</u> | <u>verspringen</u> | <u>balwerpen</u> | <u>600 meter</u> |
|------------------|-----------------|--------------------|------------------|------------------|
| Tom de Goede | 10.8 | 2.30 | 2.30 | 3.16.8 |
| Papijn van Perge | 10.6 | 2.09 | 11.96 | 3.04.9 |
| Lasse Botman | 10.3 | 1.96 | 15.32 | 2.31.0 |
| Ties Hamelink | 12.8 | 1.80 | 12.22 | |
| Luuk Tesselaar | 10.7 | 2.30 | 9.12 | |
| Wout Blom | 10.1 | 2.05 | 15.36 | |
| Marc Rademakers | 9.5 | 2.61 | 8.78 | 2.30.2 |
| Dave Zutt | 10.9 | 1.75 | 10.74 | 2.44.8 |
| Lieke Bruin | 11.0 | 2.23 | 11.92 | |

Pupillen C (geboren in 1998):

| <u>Naam</u> | <u>48 meter</u> | <u>verspringen</u> | <u>balwerpen</u> | <u>600 meter</u> |
|-------------------|-----------------|--------------------|------------------|------------------|
| Rianne Holtes | 10.4 | 2.25 | 10.34 | 2.50.1 |
| Sophie Aubrun | 9.6 | 2.74 | 17.28 | 2.35.0 |
| Floor van de Berg | 10.6 | 2.32 | 6.92 | 3.02.0 |
| Daphne Verkamman | 12.2 | 1.86 | | 3.41.9 |
| Bjarne vd Linde | 11.2 | 2.22 | 8.52 | 3.29.9 |
| Jelle de Nijs | 9.5 | 2.51 | 20.92 | 4.34.4 1000m1 |

Pupillen B (geboren in 1997):

| <u>Naam</u> | <u>48 meter</u> | <u>verspringen</u> | <u>balwerpen</u> | <u>1000 meter</u> |
|-----------------|-----------------|--------------------|------------------|-------------------|
| Hester de Goede | 9.7 | 2.49 | 14.96 | 4.31.7 |
| Sven Burger | 8.6 | 3.44 | 23.72 | 3.51.5 |
| Oek Jongbloed | 9.4 | 3.19 | 25.12 | 3.54.8 |
| Sid Hamelink | 9.1 | 2.82 | 17.22 | 4.20.9 |
| Bonne Veenstra | 9.3 | 2.81 | 14.68 | 4.35.5 |
| Kirsten Blom | 9.2 | 3.16 | 22.58 | 4.06.4 |
| Noortje Kruijer | 10.5 | 2.15 | 13.44 | 5.16.0 |

Pupillen A1 (geboren in 1996):

| <u>Naam:</u> | <u>48 meter</u> | <u>verspringen</u> | <u>balwerpen</u> | <u>1000 meter</u> |
|-----------------|-----------------|--------------------|------------------|-------------------|
| Laurance Aubrun | 9.9 | 2.61 | 12.12 | 4.47.8 |
| Kai Botman | 8.9 | 3.08 | 34.60 | 3.51.0 |
| Lea van Diermen | 8.9 | 3.15 | 17.90 | 4.44.8 |

| | | | | |
|-----------------|-----|------|-------|--------|
| Robin Tesselaar | 8.7 | 3.07 | 25.58 | 4.12.9 |
| Lynn Glas | 9.9 | 2.84 | 10.90 | 4.58.0 |
| Timon Meulemans | 8.7 | 2.70 | 30.74 | 4.20.1 |
| Maaïke Ruiten | 8.8 | 3.37 | 20.44 | 3.57.7 |
| Jolijn Prins | 8.6 | 3.27 | 12.42 | 4.03.4 |
| Jim Zutt | 9.5 | 2.89 | 28.32 | 4.23.2 |
| Eva Rozendaal | 8.6 | 3.30 | 20.40 | 3.55.8 |
| Dorus Driesse | 9.5 | 2.74 | 23.80 | 4.31.3 |

Pupillen A2 (geboren in 1995):

| <u>Naam:</u> | <u>48 meter</u> | <u>verspringen</u> | <u>balwerpen</u> | <u>1000 meter</u> |
|------------------|-----------------|--------------------|------------------|-------------------|
| Davina van Perge | 8.1 | 3.53 | 15.32 | 3.41.4 |
| Kiki Klaver | 8.7 | 3.28 | 18.14 | 4.00.6 |
| Bob Dekker | 8.7 | 3.07 | 26.88 | 4.45.1 |
| Demi van Schagen | 8.1 | 3.17 | 24.02 | 3.40.0 |
| Mick Jonker | 9.6 | 2.97 | 20.22 | 4.32.6 |
| Rick Groen | 9.4 | 2.63 | 17.02 | 4.18.2 |
| Sjoukje Kruijer | 9.5 | 2.30 | 13.60 | |
| Maud Dekker | 8.9 | 2.99 | 22.64 | |
| Liz van de Berg | 10.4 | 2.60 | 11.40 | |
| Lars Verkamman | 8.5 | 3.22 | 26.84 | 4.43.6 |

Junioren D (geboren in 1994-1993):

| <u>Naam</u> | <u>48 meter</u> | <u>verspringen</u> | <u>kogel</u> | <u>1000 meter</u> |
|-----------------|-----------------|--------------------|--------------|-------------------|
| Jochem Jansen | 8.4 | 3.22 | 5.08 | 3.58.5 |
| Hugo Vader | 8.2 | 3.52 | 6.05 | 3.56.3 |
| Jacob Molenaar | 8.1 | 3.56 | 6.70 | 3.31.5 |
| Tijs Hofmann | 8.4 | 3.56 | 4.57 | 4.01.2 |
| Thomas Botman | 8.4 | 3.36 | 6.68 | 3.48.5 |
| Jesse Smit | 8.7 | 3.39 | 6.02 | 3.56.2 |
| Berend Nannes | 8.3 | 2.96 | 5.81 | 4.04.3 |
| Erik Tesselaar | 7.7 | 4.11 | 8.78 | 3.23.6 |
| Nicky Botman | 8.4 | 3.34 | 5.54 | 3.59.8 |
| Jeroen Huiberts | 8.8 | 2.48 | 4.36 | |

Junioren C (geboren in 1992-1991):

| <u>Naam</u> | <u>48 meter</u> | <u>verspringen</u> | <u>kogel</u> | <u>600 meter</u> |
|-----------------|-----------------|--------------------|--------------|------------------|
| Anne Schalkwijk | 7.9 | 3.88 | 7.17 | 2.00.2 |
| Anne de Nijs | 8.1 | 3.33 | 6.26 | 2.09.3 |
| Paul Glas | 8.1 | 4.34 | 10.24 | 1.52.9 |
| Bram Berkhout | 8.4 | 4.06 | 6.24 | 1.51.5 |

Junioren B (geboren in 1990-1989):

| <u>Naam</u> | <u>48 meter</u> | <u>verspringen</u> | <u>kogel</u> | <u>600 meter</u> |
|-----------------|-----------------|--------------------|--------------|------------------|
| Eva Leeuwenkamp | 7.1 | 4.50 | 10.40 | 1.56.6 |

DOPINGCONTROLE

Op 5 maart tijdens het NK cross was het zover mijn eerste dopingcontrole. Direct nadat ik over de finish kwam, kwamen er twee dames naast mij staan die zich legitimeerde en mij uitnodigde voor de dopingcontrole. Ook vertelde ze me dat ik mij binnen een bepaalde tijd moest melden voor de uiteindelijke dopingcontrole. Ik besloot om dit maar snel af te handelen. En eigenlijk moest ik ook wel plassen. En die twee dames bleven steeds maar met mij mee lopen. Ik heb mijn spikes uitgedaan en daar gingen we dan. Ik mocht een begeleider mee nemen en besloot dat het mijn moeder werd.

Ik meldde me bij het controlestation een hokje in een voetbalkantine. Een mevrouw die zich legitimeerde en door naar de volgende stap.

Ik moest een keuze uit de opvangbekers maken.

En tja dan plassen onder toezicht! Dit moet altijd iemand van het zelfde geslacht zijn. Best wel raar de mevrouw ging met mij mee naar de w.c. en plassen maar! Gelukkig moest ik wel nodig dus dat lukte in 1 keer. { anders moet je wachten tot je moet }

Keuze van de flesjes en kijken of de deksel goed sluit. Ook goed kijken of de nummers op het formulier kloppen met de nummers die op de flesjes staan.

Ook moet er op het formulier komen te staan welke geneesmiddelen je gebruikt. Ik gebruik een ijzerpreparaat dus willen ze de naam en de code enz. Gelukkig had mijn moeder dit allemaal opgeschreven. Ook moest ik mijn legitimatiebewijs bewijs laten zien.

Nu moest ik het formulier ondertekenen en natuurlijk kijken of alles klopte. Nummers van de flesjes, nummer legitimatiebewijs en mijn persgegevens.

Na een maand kreeg ik de uitslag via de post dat de uitslag in orde was. Ook vroegen ze om toestemming om de uitslag te publiceren waarom niet.

Wil je meer weten over doping enz. Kijk op www.necedo.nl
Een paar jaar geleden heb ik eens een spreekbeurt over doping gehouden. Toch wel goed dat ik dat gedaan had. Op de site staan leuke tekeningen en duidelijke beschrijvingen.

Succes en groeten van Manon Kruiver vanuit trainingsstage in Sankt Moritz!

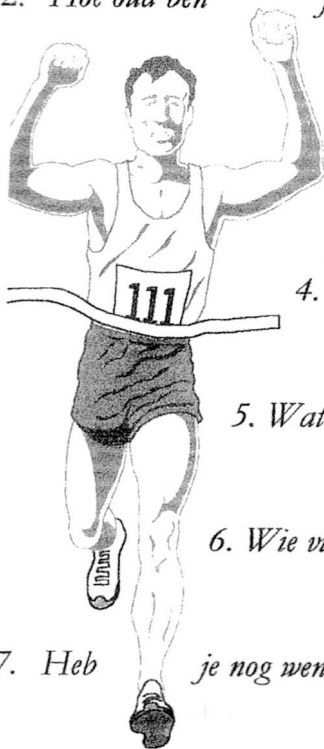


Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je? *Laura van Baar*

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *11 jaar en ~~in~~ in warmenhuizen ben ik geboren.*



3. Op welke school zit je? *Torenven*

4. Hoe lang zit je al op **Nova** en wat is er zo leuk aan? *3 1/2 jaar het is heel gezellig*

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? *Kogel stoten*

6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? *Ik vind een hele boel kinderen goed.*

7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van **Nova**? *een echte atletiek baan.*

8. Wat is je favoriete t.v. programma? *Idols*

9. Wat is je mooiste c.d.? *anastacia*

10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? *De overleving van de walzen*

11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien? *Pietje bell*

12. Heb je nog meer hobby's? *voetbal*

13. Waar heb je een grote hekel aan? *pesten*

14. Wie is de volgende voor het Portret van een **Nova-lid**? *Madelon Kemper*

Vrijdagavondwedstrijd 23 juni 2006

Uitslag:

Mini pupillen (geboren 1999 en later):

| <u>Naam</u> | <u>40 meter</u> | <u>verspringen</u> | <u>balwerpen</u> | <u>600 meter</u> |
|------------------|-----------------|--------------------|------------------|------------------|
| Carlien Wabeke | 8.3 | 2.56 | 11.70 | |
| Franca Tinebra | 9.0 | 2.48 | 12.86 | 3.05.5 |
| Papijn van Perge | 9.2 | 2.22 | 10.34 | 3.00.7 |
| Mark Rademakers | 7.9 | 2.71 | 14.00 | 2.34.7 |
| Ties Hamelink | 9.7 | 2.08 | 13.53 | |
| Luuk Tesselaar | 8.4 | 2.36 | 12.47 | |
| Amber Hurkmans | 9.1 | 2.26 | 9.13 | 3.25.7 |
| Rory Oldenburger | 8.7 | 2.12 | 8.71 | 2.47.7 |

Pupillen C (geboren 1998):

| <u>Naam</u> | <u>40 meter</u> | <u>verspringen</u> | <u>kogel 2 kg</u> | <u>600 meter</u> |
|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|------------------|
| Sam de Nijs | 8.1 | 2.98 | 4.09 | 2.29.5 |
| Daphne Verkamman | 10.3 | 1.85 | 2.45 | 3.29.1 |
| Jelle de Nijs | 7.8 | 2.75 | 4.19 | 2.30.4 |
| Joerie Church | 7.5 | 3.16 | 4.20 | 2.26.7 |

Pupillen B (geboren 1997):

| <u>Naam</u> | <u>40 meter</u> | <u>verspringen</u> | <u>kogel 2 kg</u> | <u>1000 meter</u> |
|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| Sven Burger | 7.2 | 3.28 | 5.04 | 3.50.9 |
| Juliët Tinebra | 9.0 | 2.34 | 3.48 | 4.52.5 |
| Hester de Goede | 8.0 | 2.38 | 3.75 | 4.41.4 |
| Kirsten Blom | 7.3 | 3.14 | 4.78 | 4.05.1 |
| Sid Hamelink | 7.4 | 3.21 | 3.65 | 4.24.7 |
| Bonne Veenstra | 7.9 | 3.03 | 3.32 | 4.49.4 |
| Claudia Boerdijk | 8.0 | 2.66 | 4.27 | |
| Linda Hurkmans | 8.1 | 2.77 | 2.42 | 5.21.1 |
| Jasmijn van Duin | 7.7 | 2.79 | 4.32 | 4.44.6 |
| Daniëlle Kemper | 8.7 | 2.06 | 2.36 | 600 3.13.2 |
| Loretta Schoone | 7.4 | 2.61 | 3.20 | 4.29.4 |

Pupillen A1 (geboren 1996):

| <u>Naam</u> | <u>60 meter</u> | <u>verspringen</u> | <u>kogel 2 kg</u> | <u>1000 meter</u> |
|--------------------|-----------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| Dorus Driesse | 11.2 | 3.00 | 5.05 | |
| Jos Meeussen | 11.7 | 2.91 | 4.24 | 4.21.1 |
| Lonneke Rademakers | 13.6 | 2.74 | 3.68 | 5.42.0 |
| Lynn Glas | 12.6 | 2.67 | 3.30 | 5.11.5 |
| Lea van Diermen | 11.2 | 3.20 | 4.53 | |
| Eva Rozendaal | 10.5 | 3.26 | 4.31 | 4.02.3 |
| Ines Molenaar | 10.0 | 3.34 | 5.20 | 4.17.7 |
| Maaïke Ruijter | 13.4 | 3.15 | 4.56 | 4.06.3 |
| Jolijn Prins | 13.4 | 3.20 | 3.88 | 4.11.0 |

Pupillen A2 (geboren 1995):

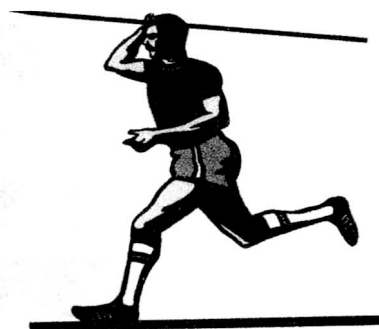
| <u>Naam</u> | <u>60 meter</u> | <u>hoogspringen</u> | <u>kogel 2 kg</u> | <u>1000 meter</u> |
|--------------------------|-----------------|---------------------|-------------------|-------------------|
| Davina van Perge | 9.9 | 1.25 | 6.72 | |
| Deni van Schagen | 9.8 | 1.05 | 4.71 | 3.55.4 |
| Rick Groen | 11.2 | 1.05 | 4.75 | 4.18.8 |
| Mick Jonker | 11.8 | 1.05 | 6.29 | 4.45.2 |
| Benne Hoogendonk (jun D) | 13.1 | | 3.10 | 6.24.9 |
| Korneel Nannes | 10.0 | 1.10 | 5.11 | |
| Lars Verkamman | 10.1 | 1.10 | 6.55 | 4.14.9 |

Junioren D (geboren 1994-1993):

| <u>Naam</u> | <u>60/80 meter</u> | <u>hoogspringen</u> | <u>speer 400 gr</u> | <u>1000 meter</u> |
|-------------------|--------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| Jochem Jansen | 10.4 | 1.25 | 17.56 | 4.09.7 |
| Tiemen Smit | 10.4 | 1.15 | 18.73 | 4.09.9 |
| Jesse Smit | 10.2 | 1.20 | 12.57 | 4.09.4 |
| Roy Glas | 11.7 | 1.15 | 13.10 | 4.29.3 |
| Tijs Hofmann | 10.0 | 1.25 | 16.76 | 3.48.4 |
| Erik Tesselaar | 9.4 | 1.35 | 21.14 | 3.28.1 |
| Madelon Kemper | 10.9 | 1.15 | 9.10 | 4.56.2 |
| Laura van Baar | 11.3 | 1.15 | 10.10 | 4.58.6 |
| Randy Oldenburger | 10.1 | 1.15 | 13.85 | 4.46.1 |
| Sara Prins | 11.2 | | 9.90 | 4.48.5 |
| Lisanne Schoone | 9.0 | 1.20 | 10.60 | 4.44.6 |

Junioren C (geboren 1991-1992):

| <u>Naam</u> | <u>60 meter</u> | <u>hoogspringen</u> | <u>speer 600 gr</u> | <u>600 meter</u> |
|-------------------------|-----------------|---------------------|---------------------|------------------|
| Jim Kruiver | 9.3 | 1.30 | 15.04 | 1.56.4 |
| Paul Glas | 9.4 | 1.40 | 23.88 | 2.02.4 |
| Anne Schalkwijk | 9.5 | 1.30 | 11.90 | |
| Ilse Leegwater | 9.7 | 1.35 | 19.55 | |
| Jaimy Leegwater | 9.8 | 1.25 | 10.75 | 2.07.7 |
| Nienke Rijkeboer | 9.6 | 1.25 | 15.66 | 2.08.0 |
| Eva Leeuwenkamp (jun B) | 8.9 | 1.35 | 18.95 | 2.03.9 |



A.V Nova naar Den Helder pupillencompetitie.

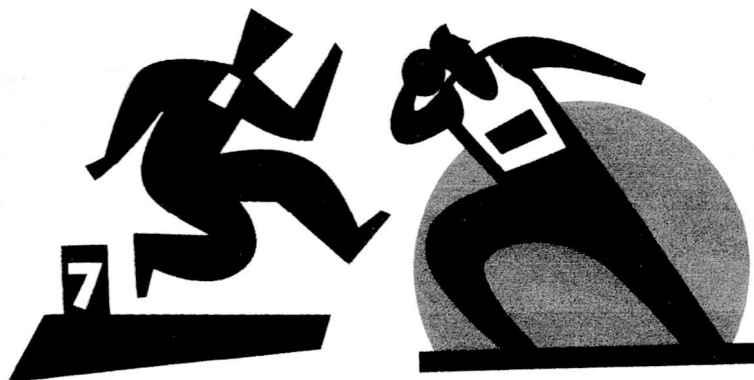
Vandaag 13 mei is Nova naar Den Helder geweest. We waren er met 18 kinderen naartoe.

De mini's begonnen met verspringen. De jongens pupillen C begonnen met bal werpen. De jongens pupillen B begonnen met de estafette en ook de meisjes pupillen A1 begonnen met estafette. Wij werden van de meisjes daar eerste mee. De jongens pupillen A1 begonnen met kogelstoten. De jongens pupillen A2 begonnen met kogelstoten. De meisjes pupillen A2 begonnen met hoogspringen. De meisjes A1 ging na estafette verspringen en daarna kogelstoten. Het weer was mooi om te sporten niet te heet en niet te koud. We hebben 1 keer een paar spatten gehad.

De mini's waren met z'n tweeën, Marc en Papijn. Jelle was van Nova alleen bij de C jongens. De jongens B waren met z'n viertjes Reinier, Sid, Oek en Joost. De jongens A1 waren met Timon en Kai. De meisjes A1 waren met 7 meiden. Lonneke, Eva, Lynn, Robin, Jolijn, Julie en ikzelf. Rick was bij de jongens A2 van Nova alleen en ook Davina was alleen bij de meisjes A2.

Het was hartstikke gezellig ! Er waren veel prijzen binnen gekomen Vooral met hardlopen. Marc Rademakers een mini had zelfs 2 prijzen ! 1 voor de onderdelen daar was hij 2^e mee en 1 met hardlopen daar was hij 1^e mee. Jelle werd ook eerste bij het lopen. Oek had ook een medaille en Eva en ik werden allebei tweede bij het hardlopen. Wij moesten in 2 series lopen, want we hadden totaal 25 kinderen in de groep. Jolijn werd 3^e. Als laatste moest Davina. Wij hebben dat afgewacht en niet voor niets. Want Davina werd ook 1^e op de 1000 meter. Om half 5 was alles af en gingen we weer naar huis.

Groetjes Maaike Ruijter.



Evenementenkalender

We willen in deze rubriek vooral evenementen opnemen die betrekking hebben op hardlopen en wandelsport, maar ook andere laagdrempelige activiteiten in de buurt zoals een sportweek, fietstochten enz. kunnen aan bod komen. Vooral wedstrijden in de omgeving en met een potentieel hoog Nova deelnemersgehalte komen in aanmerking. De komende periode kan je wekelijks kiezen tussen een strandloop in Egmond aan Zee of een bosloop in Schoorl. Laat vooral de Golden Three –wedstrijden in Tuitjenhorn, Kalverdijk en Warmenhuizen niet aan je voorbij gaan. In het bijzonder voor de jeugd zijn dit prachtige wedstrijden om je eens lekker uit te leven. Elk jaar wordt het met veel zorg georganiseerd en er is een aantrekkelijk totaalklassement voor de hoofdafstanden op de drie lopen.

4 t/m 6 juli Halve marathon in drie dagen, Huisduinen 6 km, 0223-531411;

www.noordkopatletiek.nl

4 juli Strandloop Egmond aan Zee, 4-10 km, 072-6285509

6 juli Bosloop Schoorl, 4-8 km, 075-6285509

11 juli Strandloop Egmond aan Zee, 4-10 km, 072-6285509

13 juli Bosloop Schoorl, 4-8 km, 075-6285509

18 juli Strandloop Egmond aan Zee, 4-10 km, 072-6285509

20 juli Bosloop Schoorl, 4-8 km, 075-6285509

25 juli Strandloop Egmond aan Zee, 4-10 km, 072-6285509

27 juli Bosloop Schoorl, 4-8 km, 075-6285509

1 aug. Strandloop Egmond aan Zee, 4-10 km, 072-6285509

3 aug. Bosloop Schoorl, 4-8 km, 075-6285509

8 aug. Strandloop Egmond aan Zee, 4-10 km, 072-6285509

10 aug. Bosloop Schoorl, 4-8 km, 075-6285509

12 aug. **Ronde van Tuitjenhorn**, hardloopwedstrijd diverse afstanden.

15 aug. Strandloop Egmond aan Zee, 4-10 km, 072-6285509

17 aug. Bosloop Schoorl, 4-8 km, 075-6285509

22 aug. Strandloop Egmond aan Zee, 4-10 km, 072-6285509

24 aug. Bosloop Schoorl, 4-8 km, 075-6285509

26 aug. **Kalvermijltje**

Het parcours gaat door het sfeervol verlichte Kalverdijk en door camping "In de Bongerd", waar ook een gedeelte onverhard parcours wordt meegenomen.

Programma:

19:15 Vleghel de Egel minirun

19:30 Eén Engelse mijl, jeugdwedstrijd, één Engelse mijl, trimloop

20:00 Drie Engelse mijlen, trimloop, zes Engelse mijlen, wedstrijd

Inschrijving: vanaf 18:30 uur in 't Horeca gedeelte van Camping "In de Bongerd", Kalverdijk 18 te Tuitjenhorn. Het inschrijfgeld voor de jeugd t/m 15 jaar bedraagt €2.00. De overige deelnemers betalen €3.00. Informatie: Ariën Kruijer (0226) 39 32 72 Douche, toiletten en kleedruimte zijn aanwezig.

31 aug. Bosloop Schoorl, 4-8 km, 075-6285509

2 sept. **Verlichtingsloop Warmenhuizen**



Zomerperiode baantraining hardlopers.

Vanaf 6 juli t/m 17 augustus trainen we op donderdag in de duinen van Schoorl en **niet op de baan**. De start blijft om 19.30 uur, vanaf bezoekerscentrum Staatsbosbeheer aan de Oorsprongweg. Ik reken op een grote opkomst! Op dinsdag blijft de training gewoon op de baan.

Donderdag 27 juli nemen we met z'n allen deel aan de trimloop van Kerngroep Zaanstreek!

Peter.

Zomerperiode Sportief Wandelen en Nordic Walking.

De traditionele afsluiting van het seizoen is op zaterdagmiddag 8 juli. Alle wandelaars (ook die van de maandagmorgen) zijn van harte uitgenodigd om deel te nemen aan dit festijn. We willen deze laatste keer een lange wandeling maken, zowel voor Sportief Wandelen als Nordic.

Start om 14.30 uur: een 2 ½ uur durende wandeling

Geef je op dan kunnen we een indeling maken, ook v.w.b. de trainers.

Daarna:

lekker nazitten met een wijntje, biertje of fris! Kosten worden met elkaar gedeeld.

Er zijn geen trainers aanwezig in de volgende perioden:

Maandag: van 10 juli t/m 14 augustus. Op maandag 21 augustus ben ik er weer.

Zaterdag: van 15 juli t/m 12 augustus. Op zaterdag 19 augustus zijn wij er weer.

Peter

Wandeltochten

Mocht je in de vakantieperiode aan een wandeltocht mee willen doen dan zijn dit een paar mogelijkheden:

Zaterdag 5 augustus Santpoort: Rondje Zandhaas. 5-10-15-25-50 km. Start vanaf 7 uur
Evenemententerrein Velsenderlaan. Inl. 023 5144229

Zondag 20 augustus Grootschermer: van dorp tot dorp. 12-15-17-20-30-35 km.
Start vanaf 9 uur, cafe de Jonge Ruiter. Inl. 0299 673986

Zaterdag 9 september Hippolytushoef. Wieringer wandeltocht 0-15-30-45 km.
Start vanaf 8 uur, cafe Harmonie. Inl. 0227 512082

9 of 10 september Medemblik. Radboudtocht. 5-10-15-25 km. Start 9.30 uur
cafe hotel West. Inl. 06 23998701

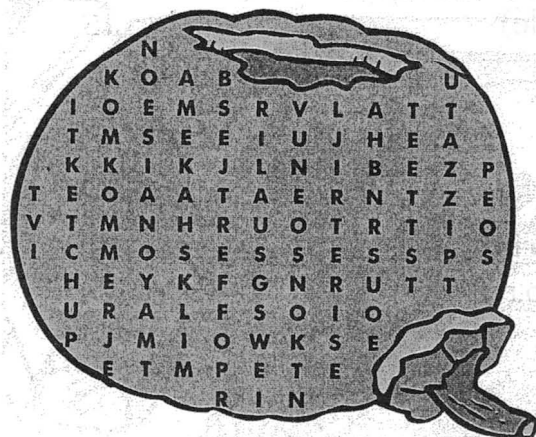
Peter.

Coopertest 11 mei 2006

| | Naam | Afstand |
|----|-------------------|---------|
| 1 | René de Nijs | 3279 |
| 2 | Rob van Andel | 3257 |
| 3 | Matthijs de Groot | 3232 |
| 4 | Arie Kossen | 3114 |
| 5 | Theo Sluis | 3101 |
| 6 | Richard Quant | 3064 |
| 7 | Dave Pancras | 3025 |
| 8 | Peter Kruijer | 2912 |
| 9 | Eric Dekker | 2775 |
| 10 | Paul Valkering | 2768 |
| 11 | Simone Drektaan | 2761 |
| 12 | Ingmar Zondervan | 2751 |
| 13 | Piet Stuyt | 2700 |
| 14 | Yvonne Boerdijk | 2539 |
| 15 | Miriam Dekker | 2536 |
| 16 | Elly Ruiters | 2512 |
| 17 | Ester Nolten | 2492 |
| 18 | Nel Meijer | 2488 |
| 19 | Sandra Jonker | 2454 |
| 20 | Simone Ligthart | 2400 |
| 21 | Bas Groot | 2274 |
| 22 | Arnoud Hulst | 2273 |
| 23 | Ineke Berger | 2258 |
| 24 | Wendy Tesselaar | 2258 |
| 25 | Marc Heinsbroek | 1992 |
| 26 | Claudia Goudsblom | 1967 |

QUIZWOORDZOEKERTJE

Naast de pompoen, waarmee je overigens ook heerlijke gerechten kunt maken, staan allemaal vragen. De antwoorden op deze vragen moet je in de pompoen wegstrepen. Zoek ook van onder naar boven en van achter naar voren en schuin. Er blijven 17 letters over. Als je die achter elkaar zet, lees je de oplossing.



- * je hebt wit brood en ... brood
- * runder-, varkens- en half-om-half
- * rode saus
- * lange groene groente, lekker in de sla
- * deze saus smaakt lekker bij patat
- * hoe heet drank van geklopte melk, ijs en vruchtensap?
- * ... goreng
- * gerecht van gebakken eieren met melk
- * dit eet je in een pizzeria
- * kleine pannenkoekjes
- * limonadesiroop
- * wat is een ander woord voor erwtensoep?
- * vloeibaar voorgerecht waar soms balletjes in zitten
- * vruchtenijs
- * waar kun je gerechten en drankjes zoet mee maken?
- * een geroosterde boterham met kaas en soms ham is een ...
- * toetje
- * welk vlees hoort bij boerenkool en zuurkool?

TDR/NOVA nieuws

Na de trainingsstage van twee maanden geleden in Portugal hebben de Nova atleten; Lianne en Alwin Groen, Jasper v/d Ploeg (nieuw Nova-lid) en Margriet Berkhout veel baanwedstrijden gelopen met als piek het Nederlands Kampioenschap Junioren in Bergen op Zoom op 30 juni, 1 en 2 juli.

Tijdens dit onder snikhete omstandigheden afgewerkte kampioenschap was er wisselend succes.

Alwin en Lianne konden op de 3000 meter hun p.r. niet verbeteren en eindigde respectievelijk als 7 de en 9 de in de finale. Jasper liep de 800 meter en plaatste zich voor de finale en werd daarin 5 de, prima voor een debutant (2 de jaars B-junior).

De 1500 meter leverde voor Lianne een 10 de plaats op in de finale en Alwin werd 11 de in de serie en plaatste zich niet voor de finale.

Echter de 1500 meter van Margriet was goed voor zilver met een p.r. van 4.37.78 een verbetering van bijna 3 seconden. Opnieuw een medaille tijdens een NK Geweldig!!

Leon Ineke en Manon Kruiver zijn weer op de weg terug na een blessure bij Leon en de ziekte van Pfeifer bij Manon.

Inmiddels gaat het met Manon weer zo goed dat ze eind juli weer haar wedstrijd gaat lopen, Leon ziet het baanseizoen waarschijnlijk aan zich voorbij gaan.

Uitslagen Nederlands Kampioenschap te Bergen op Zoom:

Alwin: 3000 meter ; 9.33,66 (7 de in de finale)
1500 meter; 4.30,23 (11^e in de serie)

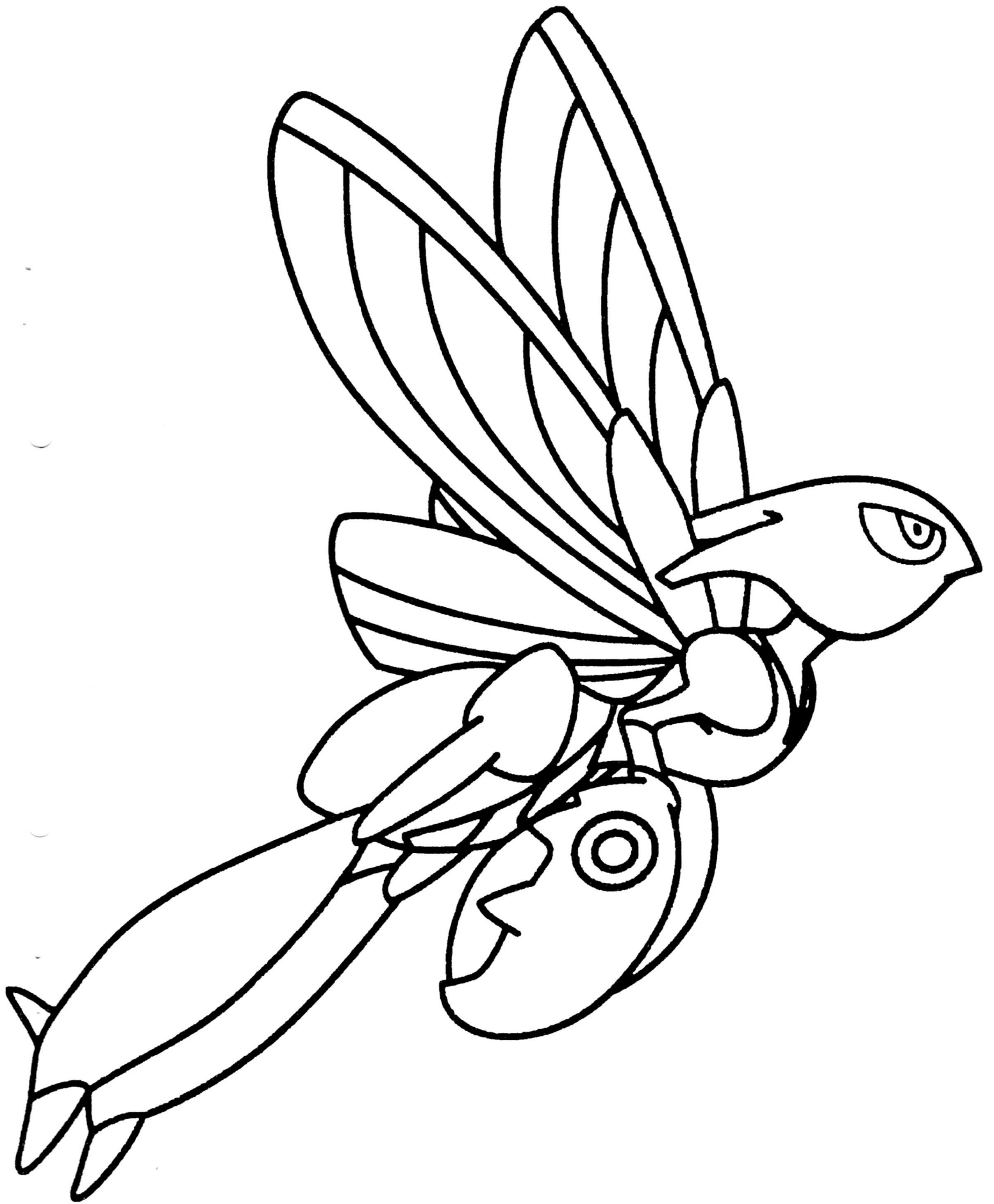
Voor meer uitslagen
zie site van TDR.
www.teamdistancerunners.nl

Lianne: 3000 meter; 11.12,62 (9 de in de finale)
1500 meter; 5.07,55 (10^e in de finale)

Jasper: 800 meter; 2.00,27 (4^e in de serie)
800 meter; 2.02,88 (5 de in finale)

Margriet; 1500 meter ; 4.50,75 (1 ste in de serie)
1500 meter ; 4.37.78 ZILVER (p.r.)

Jan Berkhout.



A G E N D A

| | | |
|----------|-----------|--|
| 1 juli | Pupillen | 3 ^e wedstrijd pupillencompetitie |
| 2 juli | Jun. ABCD | Unive Lycurgus Games te Krommenie |
| 9 juli | Jun/pup | Clubkampioenschappen Aanvang junioren 11.00 uur Pupillen 12.00 uur |
| 15 juli | Senioren | Clubkampioenschappen |
| 12 aug. | Allen | Stratenloop Tuitjenhorn 1 ^e wedstrijd Golden Three Start vanaf 18.00 uur |
| 25 aug. | Allen | Kalvermijlde te Kalverdijk 2 ^e wedstrijd Golden Three |
| 2 sept. | Allen | Verlichtingsloop 3 ^e wedstrijd Golden Three |
| 22 sept. | Jeugd | Nacht van Nova |
| 23 sept. | Pupillen | finale pupillencompetitie bij Hylas Alkmaar (geplaatsten) |
| 5 nov. | Allen | Boerenkoolloop |
| 25 nov. | Jun/pup | 1 ^e wedstrijd crosscompetitie |
| 24 dec. | Allen | Bosloop Nova te Schoorl |

Nadere informatie te vragen bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle (392339)
Uiteraard staat er ook de nodige informatie op internet: www.knau.nl

Dat patat niet zo gezond is, weten jullie allemaal. Maar het is wel lekker! In deze puzzel staan allemaal bakjes patat. Op elk bakje staat een woord. Streep woorden weg volgens de aanwijzingen. Als je het goed doet, houd je er vier over. Dat is de oplossing van de puzzel.

Patatje met

Streep alle woorden weg:

- * waar je lekker kunt eten
- * die snacks zijn die in een snackbar te koop zijn
- * die van aardappel zijn gemaakt
- * waar je het woord saus achter kunt zetten