

***In deze Noviteit van
Mei Juni 2015***

***Heer en Meestercircuit 22 mei
1500 + 3000 mtr.
Clubkampioenschap***

***Gelukkig huwelijk
tussen brein en benen***

***Verslagen Wintersport, wandeling
en Novaweekend***

***Vrijwilligers gevraagd voor kantine en
wandeltrainers, en Rabo fietstocht***

Inhoudsopgave

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

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtjes	10
Dick Smit "60 minuten"	11
Pietpraat	14
Geschiedenisles Jos "Bruce Jenner"	18
Lars Dignum "Nova's Giganten"	20
Jong blauw news 2	22
Jeugdportret	28
Ruud Doodeman "Andere koek"	39
Verjaardagen	31
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Hardlopen en hersenen	12
Einduitslag WC senioren	17
Heer en Meestercircuit + Baanrecords	19
Schrijversnieuws en fam. Robert	24
Even voorstellen	27
Wandelgroepleider(st)er gezocht	27
Puntenwedstrijd + Agenda maart april	31
Puntencompetitie pupillen	32
Gevonden voorwerpen	32
Puntencompetitie C en D junioren	33
Truus de Maaré "Novaweekend"	34
Joop Nota "Bedankt"	34
Wandelnieuws	36
Co Duineveld "wandeling 26 april"	39
Vrijwilligers gevraagd	41



Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819 Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290 Secretaris
Carlo de Moel	Windhoos 4	Tuitjenhorn	0226 72 0115 Penningmst
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209
Bas Takens	Pastoor Willemsestr.94	Warmenhuizen	0226 39 3671
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177
Jos Hoogeboom	Kalverdijk 101	Tuitjenhorn	0226 72 3039
Erik Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	06-4253 1821
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082

Trainingstijden

Maandag

9.00 tot 10.30

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

Trainer

Peter Robert

Maandag

18.00 tot 19.00

19.00 tot 20.30

19.00 tot 20.00

Dinsdag

18.00 tot 19.00

19.00 tot 20.00

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Novabaan

Junioren 1

Junioren 2

Selectietraining

Novabaan

A2 pupillen 2004

D1 junioren 2003

Talentengroep

Senioren/masters

Sprintgroep Senioren

Lars Dignum

Carol Rademakers, Rick Groen

Erik Tesselaar

Trainers

Linda Hurkmans

Linda Hurkmans

Maaïke Tesselaar

Jan Berkhout,

Jorg Ootjers

Woensdag

19.30 tot 21.00

Novabaan

Start to run

Senioren/masters

Trainers

Frans Kauffman

Donderdag

16.00 tot 17.00

17.00 tot 18.00

17.00 tot 18.00

18.00 tot 19.00

18.00 tot 19.00

18.15 tot 19.15

18.45 tot 19:45

19.00 tot 20.00

19.00 tot 20.30

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Novabaan

Mini p. 2008

C pupillen 2007

Pupillen B 2006

Pupillen A1

A2 pupillen 2004

G atleten

Loopgroep junioren

Talentengroep

D1 junioren 2003

Senioren/masters

Sprintgroep Senioren

Trainers

Lars Dignum

Lars Dignum

Linda Hurkmans

Ilse en Rick,

Linda

Lars Dignum

Deni van Schagen

Maaïke Tesselaar

Ilse Leegwater

Mark Dekker,

Jorg Ootjers

Vrijdag

19.00 tot 20.00

Novabaan

Junioren 2

Trainers

Carol

Zaterdag

9.00 tot 10.30

15.00 tot 16.30

15.30 tot 17.00

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

Nordic Walking (winter)

Nordic Walking (zomer)

Trainers

Marian Robert, Ingmar Zondervan

Louis Suiker, Rob Duvivier

Louis Suiker, Jan Karsten, Rob

Zondag

10.00 tot 12.00

10.00 tot 11.00

9.00 tot 10.30

Novabaan

Sprintgroep Senioren

Talentengroep

Vertrek bij begin Zeeweg

Start to run

Trainers

Jorg Ootjers

Maaïke Tesselaar

Frans Kauffman

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

Pupillen	€ 75,00 per jaar	
Junioren	€ 85,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 100,00
Senioren/Masters	€ 100,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 125,00
Sportief wandelen	€ 80,00 per jaar	
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)	

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

sylvia.groen@quicknet.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2014 tot 31-10-2015

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2008 en later	Junior C	2000-2001
Pupil C	2007	Junior B	1998-1999
Pupil B	2006	Junior A	1996-1997
Pupil A1	2005	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2004	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2002-2003	Masters 40	30-44 jaar

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

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Roos Nannes	Dorsvlegel 34	Warmenhuizen	0226 39 5489
Mark Dekker	Oudewal 29a	Warmenhuizen	0226 39 5238
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Kantine commissie:

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226 39 2440
Rina Krom	Spanakker 9	Warmenhuizen	0226 39 3732

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Clubrecord commissie:

René Tijm	Zigt	Warmenhuizen	06-41860786
Bram Berkhout	Plantersgraaf 19	Warmenhuizen	06-50908367

Trainers

Naam	Telefoon	Naam	Telefoon
Ingmar Zondervan	0226-39 1994	Jan Berkhout	0226 39 4278
Frans Kauffman	0226-393426	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Rob Duvivier	0226 39 5543
Ilse Leegwater	06 22704721	Louis Suiker	0226 39 2577
Maaïke Tesselaar	06 22217397	Mark Dekker	
Linda Hurkmans		Carol Rademaker	
Deni van Schagen		Rick Groen	
Lars Dignum			

Sponsorcommissie:

Jos Hoogeboom	Kalverdijk 101	Tuitjenhorn	0226-723039
Frans Kroes	Herenweg 1	St. Maarten	0224-563976
Bas Takens	Past.Willemsestraat94	Warmenhuizen	0226-393671
Yvonne Louter	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226-39 5688

Redactioneel maart 2015

Het is toch wel een beetje wennen dat we nu in de volksmond zeggen, koningsdag in plaats van Koninginnedag. En dat de datum is gewijzigd van 27 april naar 30 april. Maar ja.... Wij zijn toch wel een beetje koningsgezind en hebben mogen genieten van een koningsdag in nieuwe stijl. Gelukkig lieten de weergoden ons niet in de steek. Toppie.

Zo hebben we dit jaar ook kunnen terug kijken op een geslaagde wandelvierdaagse, de weergoden waren met ons.

De lente is het seizoen waar we ons nu in bevinden, dat betekent dat de zomercompetitie is gestart bij de pupillen, de C/D jeugd en de senioren. De eerste competitiedag is al achter de rug en wat zijn er weer een prestaties neergezet. Nu kunnen jullie zelf gaan kijken wat voor punten jullie dat heeft opgeleverd. Dit geeft misschien stimulans om de volgende keer je persoonlijk record te verbeteren. Het 2 jaarlijkse wintersportreisje van Nova heeft Ger Schrijver weer aangegrepen om zijn persoonlijke schrijversnieuws te memoreren.

Na 35 jaar heeft Joop Nota afscheid genomen van het bestuur, maar zij blijft zich inzetten voor onze vereniging. Bedankt Joop. In de volgende Noviteit schrijft Joop over het wel en wee van 35 jaar nova. We kijken nu al uit naar haar stukje. Waar mensen weggaan, daar komen nieuwe mensen bij, de nieuwe bestuursleden Carlo, Jos en Erik, stellen zich voor aan de leden.

Deze keer een leuk stukje met foto's van Co Duineveld, die schrijft over de mooie wandeling op 26 april in de duinen. Hierbij is men nog opzoek naar enthousiaste, sportieve mensen die bereid zijn om een wandelgroep te leiden. Verdere informatie is in te winnen bij Peter en Marian. Om in de wandelsfeer te blijven, deelt het redactioneel mee, dat de Truus de Maaré een leuk stukje heeft geschreven over een zeer geslaagd Novaweekend. Bedankt.

Om op het weekendje door te borduren doe wij nog even een melding vanuit de Jeugdcommissie, dat de sluitingsdatum van het jeugdkamp is voor 1 juni. Ze rekenen op een grote opkomst, 5 en 6 september. Geef het door aan je trainer zodat je er gezellig bij bent.

Super, super verrast zijn wij van de redactie dat de inzendingen voor de Noviteit meestal overweldigend zijn. Leuk dat de vaste rubrieken stand blijven houden. Zoals de Nova's giganten en jong blauw news. Leuk jongens.

Ook de sportweek kondigt zich dit jaar aan. De eerste week van juni vinden er op allerlei sportlocaties activiteiten plaats. Een sportieve Novagroep, altijd leuk.

6 juni is er de jaarlijkse Rabosponsortocht een leuke en sportieve manier om geld te genereren voor de vereniging. Opgave o.a. bij Novakrant@hotmail.com

Het redactioneel heeft deze keer niet zoveel inspiratie, dus laten we maar zeggen, ga er lekker voor zitten met deze editie van de Noviteit en lees wat er allemaal is geschreven en wat voor sportieve activiteiten er hebben plaatsgevonden. De volgende editie is voor de zomervakantie. Alleen het woord al, de meivakantie moet nog beginnen. Maar we zouden jullie stukjes graag willen zien voor 30 juni. Allemaal een hele fijne meivakantie. Geniet van al het moois hier in de omgeving en de bloemvelden met allerlei prachtige kleuren.

Sportieve groet van de redactie

De Novaredactie:

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3709
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigenburg	0226 39 0554
Ruud Doodeman	Zigt 33	Warmenhuizen	0226-39 4353

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



Van de Voorzitter

Nieuw bestuur

In april heeft de eerste bestuursvergadering plaatsgevonden met de drie nieuwe bestuursleden, Carlo de Moel, Jos Hoogeboom en Erik Tesselaar. Met een fris en verjongd bestuur kan Nova weer een tijdje vooruit, met name de snelle veranderingen door internet en de sociaal media enz. zijn niet meer weg te denken, veranderingen waar we als vereniging in mee zullen moeten gaan. Zo heeft het bestuur besloten om over te gaan op een internet aansluiting en het realiseren van draadloos internet in onze accommodatie.



Jantje Beton

De talentengroep van NOVA heeft onlangs gecollecteerd voor Jantje Beton, ook de organisatie hiervan zoals de wijkindeling en de teamsamenstelling hebben ze onder leiding van o.a. Maaïke zelf ter hand genomen. De opbrengst was ruim € 500,00, dit geld zal in zijn geheel ten goede komen aan jeugd activiteiten. Ik wil de hele groep de aan deze actie hebben meegewerkt complimenteren voor deze inspanningen.

Verlichtingsloop

Onlangs heeft het bestuur besloten om te stoppen met de verlichtingsloop, dit was om diverse redenen. Ten eerste is het veel werk wat al jaren door een kleine groep mensen wordt gedaan, met name in de voorbereiding, vergunning aanvragen, verkeersregelaars organiseren, sponsoren benaderen, PR enz. Ook is de deelname van met name de volwassenen valt al jaren tegen, zeker t.o.v. het vele werk. Het niet meer doorgaan van deze klassieker heeft bij sommige mensen reacties los gemaakt, in de trant van, wat jammer, zonde, want het is zo leuk voor vooral de jongere jeugd. Het is ook jammer, maar je bent afhankelijk van een groepje mensen die dit willen oppakken, bij deze dus een oproep. Voor de twijfelaars het draaiboek is er al en er zijn nog financiële middelen om door te gaan.

Wedstrijden

Na de winter is het wedstrijdseizoen weer losgebarsten, Nova is dit jaar bij de senioren met maar liefst 2 heren teams en 1 dames team in actie gekomen bij de eerste competitie wedstrijd. Ook op de Nova accommodatie was het weer een drukte van belang, op 11 april was er de eerste pupillencompetitie wedstrijd, ik kon er helaas niet bij zijn, maar ik heb begrepen dat het ondanks het matige weer allemaal weer goed is verlopen. De zondag erna was er eerst een polsstokclinic met 9 deelnemers, en daarna een wedstrijd voor G atleten, hier was ik jurylid, leuk om er bij te zijn, ook complimenten voor de organisatie hiervan, Lars, Erik en Ruben en Ramon die dit als studieobject hadden georganiseerd. Ook heeft onze multi-atleet Dirk Jan weer van zich laten horen, bij een tetradecatlon in Helsinki. Hier slaagde hij er in wereldkampioen te worden op de 14kamp met tevens een wereldrecord in de categorie M60. Zie voor meer informatie over al deze wedstrijden onze site, hier zijn alle prestaties te vinden.

Accommodatie

Bij het voorzittersoverleg wat onlangs in onze accommodatie werd gehouden, was een van de agenda punten de accommodatie, met name het clubgebouw, iedere voorzitter vertelde de stand van zaken van zijn vereniging, ik moet vaststellen dat Nova wel in een bijzondere riante positie verkeert.

Rabofietstocht 6 juni.

Zaterdag 6 juni is er weer de jaarlijkse Rabofietstocht, in totaal hebben we 20 mensen nodig. Wil je meefietsen en de kas van Nova spekken, geef je op bij een van de bestuursleden. Mailen kan ook naar p-meijer01@planet.nl

De Voorzitter,
Piet Meijer

Rijpernieuwttjes

Vandaag (zaterdag 25 april) is de start van de meivakantie. Voor de meeste scholen is dat veertien dagen, waarbij Koningsdag en Bevrijdingsdag in deze vakantie vallen. Afgelopen vrijdag zijn wij met de bovenbouw van onze school naar de Koningssspelen in Callantsoog geweest. Het was gelukkig mooi weer, alhoewel het tamelijk fris was. Op het strand waren voor de groepen 5 t/m 8 clinics uitgezet. Mijn groep 6 deed mee aan het maken van een zandsculptuur, samenwerkingsspelen en voetbal of dans. Vooral het maken van zandsculpturen was een groot succes. Jullie weten allemaal wel, wat kinderen doen als ze op het strand komen. Ja, inderdaad, graven. Het was een mooi evenement, mede georganiseerd door Ilse Leegwater. Zeker voor herhaling vatbaar. Rob en Lia Leegwater kwamen een kijkje nemen en konden constateren dat hun dochter alles prima geregeld had. Linda Hurkmans trad op als coördinator bij het onderdeel atletiek voor de groepen 5.

Eind maart was de clubcross voor pupillen, junioren en senioren/masters. Ik mocht als speaker optreden en zag wat weinig deelname. Maar je doet het toch weer voor de atleten, die er wel zijn. En die hebben er best lol in, al is de 7 km toch nog wel wat ver.

Daags erna is de jaarvergadering van onze vereniging. Hier wel veel mensen en dat is prachtig. Veel mensen zijn betrokken bij het bestuurlijk gedeelte en komen voor een kritische noot maar veel meer voor een waarderende noot. Afscheid werd er genomen van Yvonne Boerdijk als penningmeester, van Louis Suiker, van Joop Nota en van ondergetekende. Joop Nota werd tot erelid benoemd van AV NOVA en dat is meer dan terecht. Vanaf de oprichting zit Joop in het bestuur en dat is een behoorlijke tijd. Bedankt Joop voor al jouw werk. En dat geldt ook voor Yvonne en Louis. Met algemene stemmen werden Carlo de Moel, Jos Hoogeboom en Erik Tesselaar als nieuwe bestuursleden benoemd. Nieuwe mensen met nieuwe inzichten. Een verjonging voor het bestuur. Ik wens hen heel veel succes, maar ook heel veel plezier toe.

Dan de pupillencompetitie. Ik vertel het jullie eerlijk, het was de eerste keer dat ik tegen mijn plezier op onze accommodatie was. Wat een rotweer en wat had ik het koud. Ik mocht tijdwaarnemen bij sprint en lange afstanden en tegelijkertijd de EHBO waarnemen. Ik moest zelfs nog aan de bak, toen een jongedame uit Heerhugowaard haar pols blesseerde bij het opruimen van een tent (het waaide behoorlijk). Ik ben zo naar de volleybal van de heren van De Boemel gegaan en ook in de sporthal had ik het nog koud en rook ik naar regen en dat is niet zo fris.

Daags erna was er een wedstrijd voor G-atleten. Beter weer en prachtige sport met enthousiaste mensen. Atleten en begeleiding zijn zo leuk bezig met de sport, dat is mooi om te zien. We gingen verspringen, balwerpen en 200 meter sprinten. Iedereen won een prijs, dat was goed geregeld door een prima organisatie.

De Avondvriedaagse trof het ook enorm. Prachtig wandelweer. Ik ben vier dagen geweest (vnl. als verkeersregelaar) en heb alleen maar enthousiaste geluiden gehoord. Laat ik gelijk maar bij het wandelen blijven. Na onze, zeer geslaagde, gezinsvakantie op de ski's in Italië in december ben ik ietwat gegroeid en had last van een zwembandje zonder water in de buurt. IJdel als ik ben kon dat niet. Ik ging meer wandelen en ook spinnen. De kilo's moesten eraf en dat lukte ook. Ik wandelde drie maal per week zo'n 10 km en dat ging goed. Met mijn verstand op min één besloot ik mijzelf in te schrijven voor de Vierdaagse van Nijmegen en dan voor de 50 km. Dat lukte, omdat ik ingeschreven sta en ik een registratienummer heb. Het gaat dus gebeuren in juli. Het zal mij benieuwen. Gelukkig gaat Ina mee voor de broodnodige support. Dat scheelt!

Met de school volgen wij af en toe een clinic. Volleybal is geweest en laatst zijn we tweemaal bij de handbal op bezoek geweest. Het is de bedoeling om in mei een atletiekclinic te gaan houden. Linda Hurkmans en Erik Tesselaar gaan dit doen. Ik denk, dat het een succes gaat worden.

Het schoolreisje ging naar Duinrell bij Wassenaar. Een leuk park en het was dit keer heel rustig. Je kon af en toe zelfs blijven zitten en driemaal een rondje doen (in de Splash). En ook bij de Falcon (achtbaan) geen lange rijen. De enige lange rij was de file op de weg terug naar Tuitjenhorn.

Begin mei gaan wij met zijn vieren op bezoek naar Berlijn. In de jaren negentig van de vorige eeuw zijn wij al in Berlijn geweest en toen was het gebied tussen Oost en West een grote bouwput met allemaal metershoge bouwkransen. Nu gaan we kijken, wat er allemaal gebouwd is. We zitten in hetzelfde gezellige hotelletje, dus dat is ook wel speciaal.

Ik wens jullie een mooie lente toe met veel sportplezier. Als het wat warmer wordt, gaan we iets doen in de moestuin. Het kweken van groente is aardig populair aan het worden.

De mazzel,

Theo Tesselaar.

60 Minuten, Citius, Altius, Fortius, Sneller, Hoger, Sterker

Peinzend stond onze master voor het recordbord in de Novakantine. Deze slogan van de Olympische Spelen zat er voor hem wel niet meer in, helaas! En dan nog die dekselse Dirk Jan Giskes, grossierder van vele nationale en internationale titels. Deze staat op eenzame hoogte, geen beginnen aan dus. Maar dat recordbord blijft hem achtervolgen. Zou er nu echt niet een onderdeel bij zijn waarop hij kansen maakt voor de eeuwige roem? Zet dat nu in vredesnaam maar uit je hoofd, zei zijn vrouw. Wat zou je nu nog kunnen verbeteren bij Nova, zelfs als langst zittend bestuurslid is de kans verkeken. Want het onlangs afgetreden erelid Jopie Nota haalt niemand meer in. Samen volgden ze de recordpoging van Thomas Dekker op een wielersbaan in Mexico op de t.v. Eureka roept Nel enthousiast. Dit is het! Wat bedoel je eigenlijk? Je loopt al maanden te prakkiseren hoe je op dat recordbord kan komen, wat je nota bene zelf bijhoudt. Maar dit is de kans, kijk maar naar Thomas. Waar hij nu mee bezig is in Mexico dat kan jij ook op de Novabaan. Een uurrecord neerzetten bij de masters. Je bent dan de eerste op het bord, een clubrecord wordt het altijd. Geniaal Nel, geniaal, we gaan meteen aan de slag. In het diepste geheim werden de nodige voorbereidingen getroffen. Ontiegljik veel trainingsuren op de baan, buiten de reguliere trainingstijden om. Schema's, voeding enz. enz. alles moest er voor wijken, maar helaas de gewenste resultaten bleven vooralsnog uit. Wat kunnen we er nog verder aan doen. Het gaat maar om die paar procent extra, die ik moet opbrengen om een redelijk resultaat te halen. We moeten het in de voeding zoeken Piet en daar gaan we wat aan doen. Morgen ga je naar Jan v. Wonderen aan de Oudewal en daar koop je alle erwten en bonen op die hij nog over heeft. Citius en fortius, sneller en sterker, vanaf nu staan er alle dagen peulvruchten op het menu. En warempel, de resultaten werden zienderogen beter. Zie je nu wel, moed verloren al verloren, over enige dagen is het zover dan zijn de weerberichten gunstig en je bent er klaar voor. De start was vroeg in de avond, zenuwachtig frummelde hij aan zijn tenue in de kleedkamer. Door de luidspreker schalde de stem van speaker Jos, nog enige minuten beste mensen en dan is het zover. Onder luid gejuich verschijnt onze master bij de baan. Ho, ho Piet terug! Je broek zit achterstevoren, die moet je omdraaien. Dat klepje zit er niet voor niks en dat moet aan de achterkant. Maar waar is dat dan voor? Dat merk je onder het lopen zelf wel. Aangemoedigd door alles wat Nova heet, liep hij zijn ronden. Het basistempo lag goed, maar werd regelmatig doorbroken door korte versnellinkjes. Coach Nel keek tevreden toe, het ging uitstekend. De peulvruchten van Jan leverden uitstekend werk. De gasvorming die dit produceerde in het lijf, werkte bij iedere ontsnapping als een klein turbomotortje, wat nu net die paar procent opleverde waar ze op gehoopt hadden. De laatste minuten was het massaal aftellen en met een daverende knal liep hij het uur vol. Het werd nog wat meet- en rekenwerk over de juiste afstand van de jury, maar er is geschiedenis geschreven door onze master Piet. En dit zal voor altijd vereeuwigd zijn op zijn Novarecordbord.



PS:

Nederlands uur record Masters: Wim Padmos 18.80 km.

Wereld uur record Sen. Haile Gebrselassie 21.285 km.

Zijn er nog liefhebbers?

Groetjes Dick Smit

Hardlopen en hersenen, het gelukkige huwelijk van brein en benen

Door Marieke Buijs New Scientist
19-03-2015

Dat hardlopen weldadig werkt, is voor de meeste lopers geen geheim. Euforisch, ontspannen en gefocust voelen ze zich na hun work-out. Uit onderzoek bij zowel muizen als mensen blijkt dan ook dat rennen onder meer het geheugen en reactievermogen stimuleert en de kans op dementie verkleint. Hardlopen zorgt onder meer voor een beter werkgeheugen, verhoogde alertheid en betere planningscapaciteiten. Uit onderzoek bij knaagdieren en mensen blijkt dat het eiwit brain derived neurotrophic factor (BDNF) een belangrijke spil is bij die hersenboost. Het eiwit komt vrij bij inspanning en vergroot de plasticiteit van het brein. BDNF zorgt ervoor dat belangrijke verbindingen tussen hersencellen sterker worden - cruciaal voor leerprocessen- en stimuleert de aanmaak van nieuwe hersencellen. De oorzaak van de runner's high, het euforische gevoel na fysieke inspanning, staat nog ter discussie. Wetenschappers vermoeden dat de signaalstoffen endorfine en endocannabinoïde er een rol bij spelen. Die komen vrij tijdens het hardlopen en stimuleren de genots- en beloningscentra in het brein. Overigens geldt zowel voor de runner's high als voor de cognitieve oppepper dat die weliswaar het makkelijkst worden waargenomen bij hardlopen - rennend behaal je al snel een relatief hoge hartslag - maar zeker niet exclusief optreden na rennen. Fietsen, zwemmen en andere duursporten geven vergelijkbare effecten.



Belangrijke presentatie of examen? Sla je rondje 's ochtends niet over

Het positieve effect van hardlopen op cognitie komt het beste uit de verf op de dag van de inspanning. Dat ontdekte de Amerikaanse hoogleraar neurowetenschappen David Bucci, die 54 luit jongvolwassenen optrommelde voor een hardloponderzoek. In zijn lab onderwierp hij de proefpersonen aan een geheugen- en gemoedstest. Vervolgens sloeg de helft van de groep aan het rennen. Dat deden ze een maand lang, vier keer per week, minimaal een half uur onder begeleiding van een coach. De andere groep zette zijn passieve bestaan voort. Na een maand kwamen alle proefpersonen terug naar het lab voor een meting. Voorafgaand daaraan ging de helft van beide onderzoeksgroepen een halfuurtje de loopband op. Alle nieuwe sporters voelden zich vrolijker na vier weken hardlopen, maar alleen de groep die ook voorafgaand aan de meting trainde, scoorde beter op de geheugentest. Bovendien had die groep een significant lager stressniveau. Die stress was dan juist weer aanzienlijk toegeslagen bij de passievelingen die zich voor de meting bij wijze van uitzondering hadden uitgesloofd. Het Londense bedrijf HomeRun speelt slim in op de weldadige werking van de renroutine. Voor werknemers die hun dosis hersenstimulatie willen inbouwen in hun dagelijkse tocht naar kantoor, brengen zij - al dan niet op kosten van de baas - de aktetas naar het werk. Overigens ontdekte Bucci dat zijn bevindingen niet voor iedereen gelden. Hij nam de proefpersonen ook bloed af en bepaalde hun genetische variant voor hersen-Pokon BDNF. De verbeterde geheugenprestatie was alleen te zien bij proefpersonen die van beide ouders de meestvoorkomende variant van het BDNF-gen hadden meegekregen. Grofweg 30 procent van de Europeanen heeft een afwijkende variant van dat gen en blijkt dus immuun voor de cognitieve voordelen van fysieke inspanning. Ze plukken overigens nog wel de vruchten van de verhoogde blijheid en het lagere stressniveau.

Denk niet te hard na voor aanvang van een race

Britse wetenschappers onderwierpen acht proefpersonen anderhalf uur lang aan een geestelijk inspannende test. De proefpersonen kregen letterreeksen op een scherm te zien. Kwam daar achtereenvolgens een 'A' en een 'X' voorbij, dan moesten ze de rechterknop van een muis indrukken. Bij iedere andere lettercombinatie moesten ze de linkermuisknop hebben. Een controlegroep keek anderhalf uur lang naar een documentaire over de Oriënt Expres. Vervolgens kregen alle proefpersonen de opdracht hard te fietsen, tot ze uitgeput waren. De docukijkers hielden dat een kleine dertien minuten vol. De puzzelaars gooiden ruim twee minuten eerder de handdoek in de ring. Een vragenlijst na afloop toonde aan dat de puzzelaars mentaal uitgeput waren, terwijl metingen van

de ademhaling en verzuring in de spieren niet verschilden tussen de groepen. 'Mentale uitputting zorgt dat mensen hun fysieke vermoeidheid zwaarder ervaren', concludeert Bart Roelands van de Vrije Universiteit Brussel. 'Als je het lang wilt volhouden op een marathon, probeer dan ook je hersenen voor aanvang te ontzien.'

Mijd uitlaatgassen

Tijdens fysieke inspanning zuig je meer lucht je longen in. En daarmee dus ook meer luchtvervuiling als je in de stad of langs drukke wegen rent. Vlaamse onderzoekers vergeleken proefpersonen die intensief fietsten langs de ring van Antwerpen met mensen die eenzelfde inspanning leverden in een luchtgefilterde kamer. Na twintig minuten maakten de schoneluchtfietsers ruim veertien procent meer groeiserum BDNF aan. Bij fietsers langs de drukke weg bleef die stijging uit. Hoogleraar menselijke fysiologie Romain Meeusen concludeert dat luchtvervuiling de positieve geheugeneffecten van inspanning tenietdoet.

Geblesseerd? Gebruik je inbeeldingsvermogen

Dat je tijdens een blessure meer kunt doen dan alleen geduld opbrengen, ontdekte de Amerikaanse hoogleraar neurofysiologie Brian Clarke van Ohio University vorig jaar. Bij 29 niet-geblesseerde proefpersonen legde hij de pols lam met een nauwsluitend gips. De helft van de groep kreeg de opdracht zich vijf dagen per week, 51 keer per dag in te beelden dat ze tegen een hendel duwden en de spieren onder het gips aanspanden, zonder dat daadwerkelijk te doen. Na vier weken maten de onderzoekers minder spierkracht in de pols bij alle gips dragers ten opzichte van een controlegroep zonder gips. De groep die geen visualisatieoefeningen had gedaan had slechts 55 procent spierkracht over. Bij de groep die spierspanning had ingebeeld, was de resterende spierkracht nog 76 procent. Bewijs dat krachtverlies bij een blessure niet alleen wordt veroorzaakt in de spieren en pezen, maar ook in het centraal zenuwstelsel, concludeert Clarke. Zet bij een blessure dus uw verbeeldingskracht in voor sneller herstel.

Buitengewoon presteren bij een warme race? Slik een antirooktablet

Vermoeidheid komt in twee varianten. Lokale verzuring in de spieren en een algemeen gevoel van uitputting, geïnitieerd in het brein. Die algehele uitputting slaat sneller toe in een warme omgeving en zorgt ervoor dat lopers hun snelheid daar eerder temperen. Maar niet als ze de antirookpil bupropion innemen, zo blijkt uit onderzoek van de Britse sportfysioloog Philip Watson. In Watsons onderzoek doorliepen negen getrainde mannen ieder vier fietsexperimenten. Bij 18 en bij 30 graden, met en zonder antirookpil. Bij iedere test fietsten de mannen eerst 60 minuten op gemiddeld vermogen om vervolgens een afstand zo snel mogelijk te rijden. Bij 30 graden kostte dat de mannen gemiddeld bijna 40 minuten, tegenover ruim 30 minuten bij 18 graden. Met het slikken van het antirooktablet, haalden ze het bij 30 graden in ruim 36 minuten. Daarbij liep hun lichaamstemperatuur echter wel op tot ongeveer 40 graden, zonder dat de proefpersonen dat zelf in de gaten hadden. Het antirooktablet verhoogt onder meer de beschikbaarheid van dopamine in het brein, net als bijvoorbeeld het methylfenidaat Ritalin. Maar in tegenstelling tot Ritalin staat bupropion niet op de dopinglijst. Toch waarschuwt fysioloog Roelands tegen het middel bij sporten in de warmte. 'Het lichaam gaat niet voor niets over op een lager tempo bij hoge temperaturen. Door het dopaminerge beloningssysteem te beïnvloeden, ga je voorbij aan ingebouwde veiligheidsmechanismen en vergroot het risico op oververhitting.'



Rennen voor gevangenen

Promovendus Jesse Meijers aan de Vrije Universiteit Amsterdam onderzoekt de positieve effecten van hardlopen als therapie bij gedetineerden, die vaak last hebben van depressieve klachten en weinig uitdaging krijgen onder het gevangenisregime. In de gevangnissen van Ter Apel en Leeuwarden onderzoekt hij gemoed, geheugen en cognitieve functies als plannen en impulscontrole bij gevangenen die zich opgeven voor Running Therapy. Tijdens die therapie rennen de gedetineerden meerdere keren per week onder begeleiding van een coach of psycholoog. Meijers is net begonnen, de eerste resultaten verwacht hij over twee jaar.

(Ingezonden door David Reijmerink)

Pietpraat

Zo, het was weer een drukke periode voor de medewerkers die Nova een warm hard toedragen. We konden weer aan de bak en zorgen dat diverse evenementen goed verliepen.

Naast de gebruikelijke (onderhoud) werkzaamheden op de dinsdagmorgen werd Nova gevraagd om de eerste wedstrijd van de pupillencompetitie te organiseren.

Veel werk, maar dat zag de vereniging wel zitten. Dus werden juryleden en andere vrijwilligers weer opgetrommeld om alles in goede banen te leiden. Ook ik was een van de uitverkorenen. Jammer dat het weer niet mee zat en dat is dan nog zachtjes uitgedrukt. Vrijdag nog prachtig, maar zaterdag koud en regen. Dan is atletiek toch weer niet zo leuk. Niet voor de atleten maar zeker niet voor de juryleden. Toch werd het een geslaagde dag. Heel rustig



langs de baan maar erg gezellig in de volle kantine. Minpuntje was het geluid. De microfoon had geen zin. Onze technische man John werd nog opgetrommeld en het leek goed te komen, maar hij had z'n hielen nog niet gelicht en het ging weer mis. Voor de G-atleten was het de zondag erop aanzienlijk beter. Gelukkig maar.

De week na dit weekend de wandelvierdaagse. Een evenement dat een vaste plaats op de agenda heeft verworven en dat al 36 jaar lang. Heel redelijk weer voor de lopers, maar voor de posten wel wat koud. De opkomst viel niet helemaal mee. Ruim 450 wandelaars konden we inschrijven. Heel veel jongere jeugd. Vaak met ouders die afwisselend een avondje meeliepen en zich veelal niet inschreven. Niets mis mee hoor, maar daardoor zal het werkelijk aantal deelnemers toch wel beduidend meer zijn geweest. Jammer dat op de vrijdagavond zonder overleg in Tuitjenhorn een stille tocht werd georganiseerd als eerbetoon aan overleden huisarts Nico Tromp. Als je dat in de krant leest vraag je je direct af wat moeten we daarmee? Er waren verschillende opties, met als twee uitersten net doen of er niets aan de hand is en alles gewoon door laten gaan of de vrijdagavond in zijn geheel schrappen. Als tussenoplossing werd er gekozen voor wel wandelen, maar de muzikale omlijsting schrappen. Gelukkige bijkomstigheid was dat de vrijdagroute (toevallig) richting Warmenhuizen ging. Zo sta je soms onverwachts voor onvoorziene zaken. Van de organisatie van deze stille tocht hebben we wel een verontschuldiging gekregen en een compliment voor de wijze waarop het is opgelost. Zelf miste ik de vrijdagavond. Na vier intensieve avonden voor het wandelen stond het trainingsweekend als "beloning" voor de deur. Een heel gezellig uitstapje naar Bennekom aan de rand van de Veluwe. Inmiddels alweer voor het 30^e jaar. Ja, waar blijft die tijd. Het eerste weekend 30 jaar terug ging naar Vlieland met bijna alleen hardlopers en wat partners. Van de groep van toen waren nu alleen nog over de organisatoren Peter en Marian en ik. Er is inmiddels wel het een en ander veranderd. De gemiddelde leeftijd is aardig omhoog gegaan. Er wordt minder fanatiek getraind, hardlopers zijn er nog wel maar zijn ver in de minderheid. Hiervoor in de plaats veel wandelaars. Die zijn overigens ook heel sportief en intensief bezig hoor heb ik ontdekt. Zowel onder de hardlopers als onder de wandelaars bevinden zich ook veel fietsliefhebbers. Resultaat acht personen op de fiets in 2 dagen en tien in 1 dag. De rest ondernam de reis per auto. Dan nog heel iets anders. In de berichten van de gemeente las ik het voornemen dat voor jaarlijks terugkerende evenementen die goed georganiseerd zijn nog maar een keer in de vijf jaar een vergunning behoeft te worden aangevraagd. De andere keren kan worden volstaan met een vermelding. Een behoorlijke stap voorwaarts dacht ik zo. Als men nu ook nog eens probeert om een dergelijke maatregel te nemen voor de verkeersregelaars zou helemaal tof zijn. Of is dat nu net weer een brug te ver? Ik stop mijn verhaaltje en ga nu nog een paar andere klusjes voor Nova doen. Kijken of er nog baanrecords zijn gevestigd tijdens de laatste pupillenwedstrijd en routeverkenning voor de Nova-Kompas wandeltocht op 27 september 2015.

Groeten.

Piet(vdW)

Einduitslag Wintercompetitie 2014-2015

Nynke en David, bedankt voor deelname aan de WC-competitiecommissie. Voor het volgend seizoen nemen Ron Janssen en Dirk-Jan Giskes zitting in de commissie. Tevens is David Reijmerink benoemd tot vast commissielid.

Als je ideeën hebt voor het volgende seizoen: graag voor de zomervakantie doorgeven aan een van de commissieleden.

Ron, Dirk-Jan, David, Peter en Marian.

wintercompetitie		2014-2015																							
peildatum:		1-sep-2014																							
				Tuitjenhorn		Zijdewind		De Rijp		Boerenkoolloop		Texel		Landsmeer		Bosloop		Jagersplasloop		H-dorpentocht		Clubcross			
				afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min		
Heren				7	3	8	2	10	1	11	1	8,8	1,5	16,1	-0,5	11,7	1	10	1	8	2	6	3,5		
naam	som beste 8	bonus	totaal	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten		
1 Piet de Waard	708,01	10	718,01	28,05	88,87	31,47	91,74	40,43	90,99	45,43	87,97	36,47	88,04	88,87	31,47	46,48	92,04			33,33	87,22	26,47	81,14		
2 Ron Janssen	684,40	30	714,40	31,12	90,07	36,52	89,40	47,38	86,58	52,15	86,07	42,55	82,71	77,40	84,46	55,06	87,01	DNF	0,00	40,12	78,12	34,04	63,57		
3 Peter Kruijer	660,20	30	690,20	30,56	85,71	35,03	88,76	46,06	83,63	50,54	81,73	41,43	80,40	77,57	68,89	57,54	69,70	46,23	82,80	37,28	81,65	29,45	75,51		
4 Arie Kossen	659,32	30	689,32	30,45	82,04	34,14	85,46	45,08	79,67	48,38	80,49	38,57	82,49	74,18	68,49	50,32	82,48	43,48	83,09	34,58	83,59	28,18	77,25		
5 Rob van Andel	580,53	30	610,53	30,17	77,60	35,14	76,06	45,32	70,09	48,49	69,92	DNF	0,00	75,40	52,69	51,43	68,56	44,39	71,91	36,37	73,21	28,44	73,18		
6 Pim vd Bulk	580,02	20	600,02	31,55	77,48	37,18	75,68	46,58	72,32	52,56	66,81	42,27	71,55			55,30	67,89	50,03	65,07	37,32	75,13	29,38	73,16		
7 David Reijmerink	574,88	20	594,88	32,19	74,71	36,12	75,84	46,06	71,23	51,34	66,69	41,45	70,73			60,13	52,93	47,34	68,01	36,51	74,42	29,05	73,25		
8 Theo Tesselaa	573,72	0	573,72	28,42	87,29	32,05	90,97	42,22	86,76					72,32	73,02	51,33	79,87			36,42	79,15	28,32	76,65		
9 Piet Stuyt	540,34	20	560,34			42,25	67,10	52,42	64,23	56,05	66,49	46,06	67,51	84,11	50,56	58,40	69,39	50,53	69,57	41,05	71,02	33,19	65,02		
10 Frans Kroes	464,31	0	464,31			36,05	77,58	44,53	75,97	48,53	74,93	39,37	77,13							34,16	81,80	27,46	76,90		
11 Dirk Jan Giskes	383,87	0	383,87	29,51	88,90					51,43	79,33					58,25	68,18			38,25	78,86	31,66	68,60		
12 Tijs Hofmann	320,12	0	320,12	25,53	86,66					46,16	75,17									33,03	80,55	26,31	77,74		
13 Martijn Jorritsma	252,58	0	252,58							42,00	82,51					42,02	88,49					24,39	81,58		
14 Dick Nannes	233,86	0	233,86	38,51	61,17					62,14	44,93					77,32	14,91			46,08	54,90	36,06	57,95		
15 Marc Heinsbroek	227,14	0	227,14	42,19	52,53	51,14	42,40	64,07	31,31	70,49	24,00					77,32	14,18					26,46	62,72		
16 Henry Hofmann	169,40	0	169,40							46,44	81,39					46,27	88,01								
17 Paul Blom	155,17	0	155,17							47,58	77,06					50,10	78,11								
18 Aad Pancras	150,36	0	150,36	34,11	76,16	40,10	74,20																		
19 Mark Dekker	130,49	0	130,49							55,56	58,56									38,31	71,93				
20 Yunis Stitan	93,21	0	93,21	22,42	93,21																				
21 Jim Kruijer	93,14	0	93,14	22,44	93,14																				
22 Michiel de Ruijter	88,54	0	88,54																			21,16	88,54		
23 Erik vd Schee	86,62	0	86,62			32,39	86,62																		
24 Peter Robert	82,69	0	82,69			38,51	82,69																		
25 Hugo Vader	78,87	0	78,87																			25,58	78,87		
26 Dick Ernste	78,49	0	78,49							47,58	78,49														
27 Sander Kager	78,29	0	78,29							44,45	78,29														
28 Matthijs de Groot	74,79	0	74,79							46,27	74,79														
29 Deni van Schagen	68,34	0	68,34							49,35	68,34														
30 Wilco vd Stoop	63,04	0	63,04							54,20	63,04														
31 Jos Schalkwijk	62,73	0	62,73							55,34	62,73														
32 John Vader	58,52	0	58,52																		44,45	58,52			
33 Johan Mink	45,57	0	45,57							64,13	45,57														

		Tuitjenhorn Zijdewind De Rijp Boerenkoolloop Texel Landmeer Bosloop Jagersplasloop H-dorpentocht Clubcross																						
		afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	
Dames		7	3	8	2	10	1	11	1	8,8	1,5	10	1	11,7	1	10	1	8	2	4	4			
naam	som beste 8	bonus	totaal	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	
1 Isabelle Brus	605,17	10	615,17	33,36	78,33	38,01	80,06	49,38	73,45	53,15	74,65	42,09	79,05			60,13	63,67	48,45	75,80			19,43	80,15	
2 Petra Rol	559,67	0	559,67	28,04	95,31	32,45	96,76	42,41	95,26					42,22	96,15								17,54	85,65
3 Emmie vd Bulk	507,54	10	517,54	37,26	69,88			56,17	58,40	61,00	54,23	49,14	62,43			62,01	63,27	56,57	56,41	42,08	71,77	23,50	71,15	
4 Tannes Kruijer	246,91	0	246,91	35,53	80,06	40,42	83,77			56,17	83,08													
5 Miryam Dekker	208,69	0	208,69			42,12	70,17			56,37	67,87									42,02	70,64			
6 Susan Nieman	200,59	0	200,59	25,41	97,09					40,53	103,50													
7 Nel Meijer	148,57	0	148,57			43,40	78,70															23,05	69,87	
8 Renate Sijtsma	129,75	0	129,75	35,34	73,09					60,30	56,65													
9 Elles Pronk	106,59	0	106,59	39,56	61,61					64,32	44,98													
10 Manon Kruijer	99,62	0	99,62	24,41	99,62																			
11 Margriet Berkhout	88,10	0	88,10																			16,26	88,10	
12 Jeske Hoogeboom	85,61	0	85,61	30,13	85,61																			
13 Betsy Groen	81,66	0	81,66							65,06	49,81				73,13	31,85								
14 Elles de Groot	72,38	0	72,38							55,01	72,38													
15 Karin Hofman	58,64	0	58,64							59,33	58,64													
16 Anita Masteling	52,78	0	52,78																		48,07	52,78		
17 Claudia Wiegel	52,78	0	52,78																		48,07	52,78		
18 Karin Pancras	49,21	0	49,21																		49,39	49,21		
19 Marieke Brakkee	48,11	0	48,11	44,44	48,11																			
20 Evelyn Schouten	47,96	0	47,96												66,38	47,96								
21 Monja Bleeker	45,43	0	45,43																		51,01	45,43		

Geschiedenisles van Jos " Bert van Vlaanderen"

Met de jaarvergadering was ik met vakantie. Toen ik thuis kwam merkte ik dat de verlichtingsloop als een soort hamerstuk was afgeschaft. Ik ben het daar niet mee eens, maar ik ben ook niet van plan de kar nog te trekken. Ik heb alle begrip voor de organisatoren van de voorgaande jaren. Dat het niet meer zo wordt als vroeger is met een hoop dingen zo. Daarom doe ik een beroep op de jongere mensen om het heft weer in handen te nemen. Van de 'Verlichtingsloop' gaat een wervende werking uit, naar de jeugd in Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Vandaar dat ik het profiel van een oud winnaar heb opgezocht. Een winnaar die in mooie loopstijl door de straten van Warmenhuizen ging. Ik hoop dat er een aantal mensen opstaan!!!



Bert van Vlaanderen

Albert (Bert) van Vlaanderen (Tienhoven (Vianen), 25 november 1964) is een voormalige Nederlandse langeafstandsloper, die tweemaal deelnam aan de Olympische Spelen. Hij liep in zijn carrière achttien marathons en had nooit langer dan 2,5 uur nodig. Viermaal werd hij Nederlands kampioen op de marathon.

Biografie

Via wielrennen in de atletiek

Zoals zovelen startte Van Vlaanderen in zijn jeugd zijn sportieve activiteiten met voetbal. Daarna stapte hij over op wielrennen. 'Ik had wat wielrenners in de familie en we gingen in het weekeinde nogal eens kijken bij allerlei koersen. Zo ben ik erin gerold, maar het werd me al snel duidelijk dat ik kracht tekort kwam. Dat merk je vooral bij de criteriums. Daar moet je na elke bocht weer aanzetten en dat ging me niet goed af'. Vanaf zijn zestiende deed hij als training 's winters aan wat trimloopjes mee om zijn conditie op peil te houden. 'En daar bleek dat ik vrij gemakkelijk mee kon komen. Ik heb als A-junior een jaartje bij Phoenix gezeten, maar ging daarna naar Hellas, waar meer leeftijdgenoten zaten. Ik kwam gelijk in de groep van Jon Wellerdieck, die toen nog Rob Druppers trainde.

Van Vlaanderen heeft er nooit een geheim van gemaakt, dat hij de voorkeur gaf aan het lopen in het bos of van een cross boven de atletiekbaan. 'Ik voelde me als junior al niet erg thuis op de baan. Al die regels die daar gelden, het officiële van de wedstrijden spreekt mij niet aan. Ik wil vrijheid. Voor mij was het lopen een hobby, ik deed het voor mijn plezier en dat is zo gebleven.' Daarbij stemde hij zijn trainingsopbouw af op de marathon, want daar lag naar zijn mening zijn toekomst.



Medaille op NK

In 1991 liep Bert van Vlaanderen zijn eerste marathon in Rotterdam als haas voor Tonni Dirks en Aart Stigter. Na 25 kilometer voelde hij zich zó goed, dat hij besloot om door te lopen tot de finish. Daar bleek hij met 2:12.48 de snelste Nederlander en werd prompt Nederlands kampioen. Twee jaar later nam hij deel aan de wereldkampioenschappen in Stuttgart, waar hij zijn beste prestatie leverde door er op de marathon een bronzen medaille te veroveren. Hier liep hij een tijd van 2:15.12. In 1990 leerde hij zijn partner Nanja kennen.

"Ik ontmoette toen Nanja, mijn partner. Samen hebben we een geweldige hardlooptijd gehad. Vanaf

het begin van onze ontmoeting hebben we een bewuste keus gemaakt om samen voor het hardlopen te gaan. Nanja is dus altijd overal mee naar toe gegaan en dat was hartstikke handig. Ze masseerde me en fietste vaak ook met me mee om drinken aan te geven."

Olympische Spelen

Op de Olympische marathon in Barcelona in 1992 behaalde Van Vlaanderen een vijftiende plaats in een tijd van 2:15.47. Vier jaar later eindigde hij in Atlanta in 1996 als 45e in een tijd van 2:20.48. Zijn persoonlijk record op de marathon van 2:10.27 behaalde hij in 1998 op zijn laatst gelopen marathon. En opnieuw was Rotterdam het decor. "Ik was in supervorm en werd die dag tweede achter de Spanjaard Martín Fiz en hield heel wat gevestigde namen achter mij. Een jaar later ben ik weer gestart in Rotterdam, maar toen ben ik halverwege uitgestapt. Ik was ziek en had wat kleine blessures. Vanaf dat moment is het allemaal minder geworden." Een bizar incident hield Bert van Vlaanderen af van wat wellicht een nog betere marathon had kunnen worden dan die, welke hij in 1998 in Rotterdam liep. In 1994 nam hij deel aan de marathon van Parijs. Half koers kwam hij daar door in 1:04.39 en dat was precies op het schema dat hem uiteindelijk op een eindtijd van 2:10 zou moeten brengen. Totdat hij na 23 kilometer werd aangereden door een motor en de rest van de 42 kilometer joggend moest afleggen. "De motorrijder wilde in een bocht binnendoor en zette zo zijn stuur onder m'n schouderblad. Hij raakte ook mijn arm. Even had ik het gevoel dat mijn longen dichtklapten, maar dat was snel over. Toen ik weer lucht kreeg heb ik geprobeerd in m'n tempo te komen, maar mijn arm bleef pijn doen. Ik kon me absoluut niet meer op mijn race concentreren. Als er een volgwagen in de buurt was geweest, was ik uitgestapt."

Adviseur en trainer

Nadat het na zijn actieve periode jarenlang stil was geweest rond Bert van Vlaanderen, werd eind januari 2011 bekend, dat hij zich opnieuw gaat bezighouden met de atletiek. Van Vlaanderen is namelijk inmiddels aangetreden als adviseur en trainer bij het Mila Running Team van atletiekvereniging Atverni in Nieuwegein. Hij gaat hier talenten met ambitie begeleiden naar de wegatletiek en in de toekomst naar de marathon. De trainers Leen Born en Rob Druppers reageerden verheugd over deze ontwikkeling: "Dit moet een enorme stimulans zijn voor alle hardlooptalenten in midden Nederland."

Heer en Meester circuit 22 mei bij Nova

Vrijdag 22 mei, Heer en Meester baancircuit
(aanvang ca. 21.00 uur, volgens chronoloog)

Dames: - 1500m. en Heren : - 3000m.

Dit onderdeel van de wedstrijd wordt bij de clubkampioenschappen op 30 augustus van de senioren meegeteld.

Komt dus allen, als je niet kunt of wilt lopen ga dan kijken. Het is een mooie wedstrijd waarbij op hoog niveau wordt gestreden!!

Baanrecords

Tijdens de wedstrijd van de pupillencompetitie op 11 april 2015 werden er ondanks het slechte weersomstandigheden toch nog enkele baanrecords verbeterd. Dat waren:

Jongens pupillen C:

40 m Tim Posthuma de Boer van Hylas 6,7 sec. (oud 6,8 sec.)

ver dezelfde Tim Posthuma de Boer 3,81 m. (oud 3,35 m)

Opvallend was dat deze Tim ook bij de mini's records heeft staan.

Meisjes pupillen A:

60 m evenaring baan record door Christel Philipsen van Hera 8,9 sec.

kogel Isa Kolle van Noordkop 9,51 m (oud 8,53 m)

(piet v.d. welle)

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 G-atleten trainend op donderdag van 18:15 tot en met 19:15. Deze keer over de jongeren van de Blauwe Reiger, de Hera-Nova Onderlinge en de eerste competitiewedstrijd in Edam.

Atleten van de Blauwe Reiger prachtige aanvulling op Giganten

De Blauwe Reiger is een woonvoorziening voor jongeren die om enige redenen, niet meer thuis kunnen wonen. Deze woonvoorziening is gelegen in het mooie Bergen. In het begin van het jaar heeft een stageloper, Zoë, contact opgenomen met onze club om eens met een paar jongeren, onze training mee te doen. 12 maart kwamen 5 jongens meedoen met de Giganten. Sinds deze datum komt er elke week een clubje meedoen vanuit Bergen. Er zijn meerdere jongeren die in de afgelopen week één of meerdere keren hebben meegedaan. Er hebben zelfs 5 atleten meegedaan met de Hera-Nova Onderlinge. De kans is zeer aanwezig dat er in de toekomst elke week een busje vanuit Bergen onze kant op komt en we zodoende een flinke uitbereiding van onze Giganten hebben. Dat zouden we echt super vinden!

Hera-Nova: Onderlinge zorgt voor zonnig begin zomerseizoen

Nadat we vorig seizoen voor het eerst hebben deelgenomen aan de competitie, hadden we zondag 12 april jl. een nieuwe primeur. Voor het eerst in de historie hebben we een thuiswedstrijd georganiseerd. De Hera-Nova onderlinge vond plaats onder een heerlijk zomerzonnetje. De wind was nog een tikkeltje guur maar we mochten in onze handen wrijven na een regenachtige zaterdag. De wedstrijdorganisatie was in handen van onze stageloper Ruben. In totaal deden 14 atleten mee, afkomstig van Nova, Hera & de Blauwe Reiger. Het bleek een zeer goede voorbereidingswedstrijd voor de competitie die een week later zou plaatsvinden. Na een gezamenlijke warming-up werd de groep in tweeën gesplitst. De ene groep ging verspringen, de andere groep ging balwerpen. Na drie pogingen van elk onderdeel werden de groepen omgewisseld. Als derde onderdeel stond de 200 meter op het programma. Terwijl de organisatie zich boog over de prijsverdeling, werd er afgesloten met een ludiek onderdeel onder leiding van Remon. Alle atleten moesten om een grote cirkel rennen en meerdere grappige oefeningen doen. Wanneer Remon het aangaf, moest iedereen zo snel mogelijk naar binnen rennen waar enkele AA'tjes lagen te wachten op de snelsten. Wie niet snel genoeg was, mocht het nog een keer proberen, totdat iedereen was voorzien. Uiteindelijk was er voor iedereen prijs, waarna we tevreden de dag afsloten met een groepsfoto.



Nova-blauwe baan Edam, zorgt voor succes

Vrijdagavond 17 april vertrokken we met 5 atleten naar Edam voor de eerste competitiewedstrijd van het jaar. Voor twee atleten was het de eerste wedstrijd buiten de Nova-baan ooit. Lasse & Louai gingen voor het eerst mee om hun kwaliteiten te laten zien aan de rest van Noord-Holland. Lasse mocht beginnen met een 400 meter. Met zijn 19-jarige leeftijd deed hij mee in de ijzersterke leeftijdscategorie 19 – 30 jaar. Aan de ene kant zag je de onwijze snelheid die onze loopfanaat in huis heeft. Aan de andere kant zag je onwijs snelle concurrenten waardoor we nog een heleboel reden hebben om lekker hard te trainen! Loai, Willem, Max & Bente begonnen met verspringen. Het ging bij allen erg goed. Willem kwam slechts 6 cm. tekort voor een podiumplek. Bente pakte wel een derde plek, door een sprong van 1.67 meter. Dit was de eerste podiumplek bij het verspringen ooit in de competitie voor Bente! Bij de 400 meter werd duidelijk dat Max zijn conditie nog een beetje moet opbouwen na zijn langdurige blessure. Hij ging wel naar huis met de prestatieprijs. Louai kwam net voor Max, met een mooie eindsprint over de finish. Willem pakte in zijn serie een mooie derde plek waardoor het met een bronzen plak weer naar Warmenhuizen vertrok. Lasse had nog een voorstel om de Nova-baan een ander kleurtje te geven, onze baan vond hij maar een saai kleurtje hebben, die Nova-blauwe van Edam was een stuk mooier! De volgende competitiewedstrijd is 22 mei bij AV Atos, in Amsterdam.

Lars Dignum



Jong Blauw News

Jong Blauw Special #EKPraag

Het nu volgende verhaal is fictie. Elke gelijkenis met personen en/of gebeurtenissen berust op louter toeval. *Based upon a true story.*

Op een grauwe donderdag, veel te vroeg in de morgen, was het zover. Een selecte delegatie Jong Blauw atleten vertrok na een korte nachtrust richting het EK indoor atletiek in Praag. Het plan was duidelijk, vooraf was gekozen een groep af te vaardigen met de perfecte samenhang, om op hoog niveau van de atletiek te gaan genieten. De groep bestond uit zes personen Eén nestor/groepsoudste/koffietester. Want koffie dient, zeker vroeg in de morgen, goed van kwaliteit te zijn, perfect op temperatuur en intens van smaak. Eén onafhankelijk analist, sportkenner, zonder binding met atletiek of Nova, om ons met beide benen op de grond te houden en prestaties op de juiste waarde te schatten. Eén bagageverantwoordelijke, verantwoordelijk voor 50% van onze bagage. Eén voedingsdeskundige, van snoepen word je liever en dat moet op zo'n trip gehandhaafd worden. Eén reisleider, hoofdboek en tevens geestelijk vader van de onderneming. En één feitenkenner, webmaster voor de digitale verslaglegging. In alle vroegte werd 50% van de bagage ingeleverd aan de balie om plaats te nemen in het ruim. De koffie werd gekeurd en goed bevonden. Clarence, de koffie-expert bestelde hem extra intens van smaak. De knieruimte bij de KLM bleek voldoende, de vliegangst werd overwonnen (vliegangst net als veel andere dingen onzin, de kans is immers maar 50% dat het vliegtuig neer stort, het stort namelijk of neer, of niet neer) en koers werd gezet richting centraal Europa. Al snel bleek het evenwicht in de groep niet helemaal perfect. Gelukkig maakten we al snel kennis met de welkome aanvulling van de groep. Navigatie-expert Frank-Frank en communicatie-expert Jelle, met een neusje voor gratis WiFi, sloten zich al snel aan bij de groep. Aangekomen in Praag begon het drukke programma met een stadstour. Onder leiding van Frank werd kennis gemaakt met Vaclav Havel, Franz Kafka, Havel IV. Soms werd van de route afgeweken, maar daar het nog niet donker was, was het niet erg dat ook donkere steegjes en de lokale tipfelzone aangedaan werden. Praag is een stad voor historie, cultuur en cabaret. Eén van de historische feitjes is dat Pilsner een Tsjechische vinding is. Een groot deel van de groep ging de productconfrontatie aan. Gelukkig had Wouter zijn pub-radar aan staan en werd snel een geschikt etablissement gevonden. De ontspanning van de middag bestond uit hartenjagen in de WiFi-lounge waarna de shopping-radar van de dames ons naar een winkelcentrum bracht alwaar een eenvoudige maaltijd genuttigd kon worden. De vrijdag begon met een securitycheck bij het stadion, gelukkig hielden de hordelopers hier rekening mee, zij probeerden speciaal voor ons de boel te vertragen. Alle leden kwamen keurig met hun smokkelwaar het stadion binnen. Het enige doel van de beveiliging leek om de boel te vertragen, want nauwkeurigheid hield te wensen over. Waarschijnlijk moet de eerste atletiekhooligan nog geboren worden. De goody-bag werd in ontvangst genomen en een dagje genieten mocht beginnen. Wij juichten vooral voor Anouk Vetter, helaas moest Nadine Broersen opgeven. De rest van het stadion juichte voor Kluppie-Nova, hetgeen mij wel kon bekoren. 's Avonds werd een restaurant gezocht, wat wel wat moeite kostte. Bij het binnentreden van een bijna leeg restaurant werden enkele hilarische oneliners gebezigd als 'Ik heb hier niet zo'n goed gevoel over' en het immer positieve 'Zullen we de groep hier opsplitsen?' Zeker van dat laatste kon natuurlijk geen sprake zijn. In het later gevonden restaurant at tot mijn verbazing niet iedereen zijn bord netjes leeg. Maar iedereen was dan ook de hele dag lief geweest en had netjes met Jolijn meegesnoept.

Vervolg zie JB news pagina 2

NSK Indoor atletiek

Na alle duintrainingen was het dan eindelijk weer tijd voor het NSK-indoor. Jammer genoeg was Hugo V. de enige die meedeed dit jaar. Door ziekte werden de door hem gezette doelen niet gehaald, maar dit mocht alsnog de pret niet drukken. Er is namelijk geen groter feest dan de "Studentenkampioenschappen atletiek". We hopen dus dat er volgende keer een grotere afvaardiging af zal reizen naar de NSK's door het hele land.

Jong Blauw Prijsvraag

Hoe heet deze mascotte die onlangs bij een groot atletiek evenement is gebruikt? U kunt uw antwoord sturen naar prijsvraag@jbnieuws.nl



Onder de goede inzendingen verloten wij een meet & greet met atletiektopper Matthijs de G en een nachtje slapen in een van de bekende JB partytenten.

Ben je de weg kwijt in Praag? Dan is je Frank-Frank niet in de buurt van een WiFi hotspot

Blauwe Meesters

Op zaterdag 13 en zondag 14 juni is het weer zover, het NK masters in Zierikzee. Verschillende Blauwe meesters zullen hier weer gaan strijden om de nodige medailles. Geef je snel op!!

*Gehoord op de atletiekbaan:
Ik doe sinds kort aan Nordic
Walking*

*Het gaat hartstikke goed
Volgende week mag ik al
zonder stokken*



Cheer Chart

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

- 1: 3^e Heer en Meester Instuif, 22 mei, Warmenhuizen
- 2: NK junioren, 26 t/m 28 juni, Breda
- 3: 2^e Senioren competitie wedstrijd, 3 mei, Heerhugowaard
- 4: NK Masters, 13 en 14 juni, Zierikzee
- 5: 3^e Senioren competitie wedstrijd, 7 juni, Uithoorn

Vervolg van JB news pagina 1

Op de zaterdag bleek de security-check niet nuttiger geworden, wel waren we er nu op voorbereid waardoor we tijdig in het stadion waren om Koster BRONS te zien pakken, wat een top-meid is dát zeg!! Helaas was wel bij de security-check de popcorn in beslag genomen, gelukkig werd er niet minder om gesnoept deze dag. Tegen het einde van de dag werd Matthijs in het Adam-kostuum gehesen, waarna een groepsfoto gemaakt werd. Na een dagje genieten op de tribune werd koers gezet richting de binnenstad. Het openbaar vervoer in Praag is puik geregeld. De NS zou er nog wat van kunnen leren. Drie minuten wachttijd is in Praag een eeuwigheid, maar het is verdomde lastig een toernooitje trapredespringen in drie minuten te proppen. Gelukkig is de metro al een attractie op zich, zeker op zaterdagavond als het gezellig is. Een gemiddeld meisje dat in de metro zit voor te drinken draagt een rok die qua lengte onder doet voor een krachtrainingsgordel. Als Jolijn even gaapt kunnen we duidelijk zien dat haar maaginhoud voornamelijk uit popcorn bestaat. Bij het Tsjechische meisje verderop in de metro is dit door haar rok lengte vanaf de andere kant heel goed waar te nemen. Uit een analyse van de dames blijkt dat Tsjechische dames zich graag kleden in te korte rokjes, huidkleurige panty's, vetrolverplaatsende korsetten met korte zwarte laklaarsjes of hoge laklaarzen tot de knie. Kortom een tenue dat in Nederland voornamelijk op ondeugende slaapkamers gedragen wordt. De heren gaan voornamelijk gekleed in lange rode jassen en glitterstropdassen. Linda wilde, cultureel als ze is, nog graag naar het museum, maar het idee van seks-machine-museum viel niet bij iedereen in goede aarde. Ook bleek een Tsjechische variant van K3 in de stad en de route naar de door Erik geadviseerde stripboeken-beurs goed te vinden. Een zwarte op sinterklaas lijkende man nodigde ons nog uit voor een (Joop van de Ende?) cabaretvoorstelling, maar ook dit wezen we af. Wel werd Diskoteque Double Trouble aangedaan, hier konden we ons heerlijk thuis voelen, want er werden voornamelijk werken van Nederlandse componisten gedraaid. De danseres was wel te dik, of ze had te weinig aan. Haar kleedkamer/ het damestoilet werd omschreven als een hoerenhol. Na een emmer Mojito en de in huize Smit gebruikelijke refill werd koers gezet naar het bij vrijgezellenfeesten populaire Coyote's. Hier liepen we een opringerige fan van Linda tegen het lijf. Eerder op de dag hadden we hem duidelijk gemaakt niet met hem te zullen gaan stappen, maar om drie uur 's nachts had hij ons dan toch gevonden. Een ontsnapingsplan werd uitgedacht en door middel van een gedroegerde taxichauffeur werd koers gezet naar het hotel die ons daar om half 5 in de morgen afzette, alwaar de stalker en de nieuwe stadion-dag op ons wachtten. De zondag/finaledag was uitslapen tot 9:00h, heerlijk! De 7-kamp werd afgemaakt, StNicolaas was niet geheel in goeden doen maar pakte toch BRONS! Tijmen Kupers mocht aantreden op de 800m. De Epke van de Nederlandse atletiek, nuchter en enthousiast. Door het dolle heen was hij toe hij BRONS pakte. En nog steeds even enthousiast en blij toen we even later z'n plak even mochten vasthouden. Ook Sifan was niet in goeden doen, maar pakte toch GOUD. Een Tsjechisch outsider bij de mannen startte langzaam op de 1500m. Bijna aandoenlijk hoe het thuispubliek juichte toen hij uit laatste positie iemand inhaalde en daarna nog een keer. Maar gaandeweg bleek de kamikaze-Tsjech toch kansen te hebben. Op het laatste rechte stuk nam hij uiteindelijk de koppositie over, de O2-arena kolkte van geluid. Na dit spektakel was Dafne aan de beurt... en we weten allemaal wat ze deed... wat een vrouw!! Als laatste was de 4x400m aan de beurt, alle Tsjechen op de banken, want zij hebben Maslak. Ze hadden duidelijk niet gerekend op België, want die hebben Borlee, Borlee, Borlee en nog iemand. Moe maar voldaan gingen we de metro weer in om uit te stappen in 'de andere stad' om weer lekker wat te eten. Daarna weer lekker vroeg te bed, want om 04:00h gaat de wekker weer om de retourvlucht te kunnen halen. Bram, Jesse, Jolijn, Linda en Wouter. Bedankt, het was een topweekend!

Wintersport 2015

Op Vrijdag 27 februari maakte we ons gereed voor de Nova wintersport vakantie naar het Noord-Italiaanse Ortisei. Dat het een mooie locatie was dat wisten de meeste onder ons al, want de vorige keer waren we ook in dit mooie plaatsje in de Dolomieten. Om 17.30 uur ging de bus de weg op. Het was een geweldige dubbeldekker met genoeg beenruimte en de heenreis verliep voorspoedig. Al hadden we onderweg wel wat oponthoud, want Sid was onwel geworden en moest een medisch onderzoek ondergaan. Maar het bleek allemaal mee te vallen. Na een uurtje kon de bus weer verder. Uiteindelijk maakte het niet uit, anders hadden we in het donker in Ortisei aangekomen. We zaten dus al vroeg aan het ontbijt. Nadat we naar onze kamers konden ging iedereen zijn ding doen. Ik ging met een flink gezelschap wandelen. We belandde toch weer bij een leuk tentje waar even opgestoken moest worden. En zo had ik al voor de middag mijn eerste goudgele rakker te pakken. Op de terugweg maakte we nog even een ommetje bergie op en ook weer bergie af. Normaal gaat dat wel lekker maar omdat mijn knie net hersteld was van een flinke reparatie vond die dat niet zo fijn. Ik vond het nog een hele tippel, ik was blij dat we weer in het hotel terug waren. We waren mooi op tijd voor zo'n beetje het belangrijkste onderdeel van de wintersport namelijk de après-ski. De gelaggies gleden lekker naar binnen. Na het diner werd het al gauw rustig in de tent. Na een onrustige nacht in de bus waren de meeste verrest en zocht iedereen bijtijds zijn kamer. Ook mijn slapie Willem de Mareé lag al op bed dus gingen de oogies al gauw toe. Na een goeie nacht toog ik me naar de ontbijtzaal waar ik al snel werd toegezongen door de menigte want ik was jarig. Ik werd massaal gefeliciteerd en raakte

flink te zoenen met het aanwezige vrouwvolk. Ik werd ook nog op een taartje getrakteerd met één brandend kaarsje der op want ik ben op een leeftijd dat de kaarsjes niet meer op de taart passen. Van het liefvallig personeel kreeg ik ook nog een paar pakkerds. Dat was natuurlijk een lekkere binnenkomer zo op de vroege ochtend. Na dit tafereel gingen we allemaal richting skilift. Deze keer hadden we weer eens een langlaufploeg. Met Willem, Cis en Jan Karsten gingen we even inlatten op de Seiseralm. Willem stond te popelen en ging er voor. Maar na pakweg anderhalve meter ging hij al onderuit. Hij moest duidelijk er nog even inkomen, Cis verschoot daar zo van dat ze bij hem ging liggen, dus hadden we gelijk al klucht.



Later ging het allemaal wat beter, na wat bewolking kwam de zon er al meer bij, en hebben we er een mooi daggie van gemaakt. Bij terugkomst hebben we nog even op een bankie bij het hotel in het zonnetje zitten te spragen. Maar toen die achter de berg verdween werd het al gauw kouder, dus doken we de sauna in daar was het lekker warm. Na de après-ski raakte we weer aan tafel. Daar werd mijn verjaardagsfeest weer verder gevierd, want Peter Wokke had speciaal voor mij een levenslied gecomponeerd en de tekst kwam ook grotendeels van zijn hand. Hij had alles op papier gezet dat werd rond verdeeld en moest er massaal meegezongen worden. Dat klonk heel apart als er een koor van zo'n 50 koppen ongerepeteerd door de eetzaal galmt. Dat doet je wel wat al die aandacht en ik kreeg nog cadeaus ook. Het feest ging nog vrolijk verder al werd het niet al te laat want de volgende ochtend was het weer vroeg opstaan. De volgende morgen kon je aan de lucht zien dat er sneeuw op komst was. Dat liet ook niet zo lang op zich wachten, want de eerste vlokken dwarrelden al naar beneden. Ik besloot naar Monte Pana te gaan, naar het langlaufcentrum, dat gelegen in de bossen meer beschutting biedt. Ik kreeg zowaar een hele langlaufploeg mee. Riet en Jaap gingen ook met ons mee, we waren dus nu met zijn zessen. 's Ochtends viel het nog mee de loipes waren dicht gesneeuwd en de latten gleden niet zo bar door de sneeuw, de sneeuw bleef aldoor vastplakken. Maar na koppiestijd ging alles beter. De loipes waren weer opnieuw getrokken de skies waren weer opnieuw geprepareerd. Het ging nu als een tierelier maar in de allerlaatste bocht stapte ik te laat uit de loipe en ging ik flink onderuit. Ook Jaap ging op zijn gat maar dat gebeurde notabene op weg naar de skilift, hij liep lichte averij op. De volgende ochtend zag het er allemaal wat vriendelijker uit en was er geen wolkie aan de lucht. Dus werd het bussie volgestampt met skiërs en langlaufers richting Seiseralm. Bovenop was het prachtig weer, Cis wist een mooie route. Het ging allemaal heel mooi we waren lekker aan het glissen. Onderweg kregen we ook nog een zogeheten zwarte afdaling, ja dan

glis je soms net iets te hard naar beneden. En bij de scherpere haarspeldbochten wil mijn knie nog niet helemaal meewerken. Zodoende vloog ik eruit en overstreekte ik mijn knie flink en dat was nogal pijnlijk, ik zag het eigenlijk niet meer zitten. Maar ik stond op de berg en moest nog naar beneden. Met veel pijn en moeite was dat toch gelukt. Bij de eerste de beste toko hebben we opgestoken en heb ik maar een grote goudgele rakker achterover geklapt om mijn zonde te overzien, en die heb ik dan in de groep gegooid. We waren het er gauw over eens, ik besloot niet meer verder mee te gaan omdat de verdere route een hoop gedraai en gekeer was. Ik heb de bus gepakt omhoog en bij de eerste loipe uitgestapt. Over de Seiseralm ben ik nog langlaufend terug gegaan. De volgende dag besloot ik niet te gaan langlaufen, dat vond onze fysio Ton een goed besluit, want dan kon mijn knie tot rust komen. Nou is rust niet helemaal mijn ding, 's nachts rust ik al genoeg. Ik deed het voor mijn doen iets kalmer aan. Ik wandelde richting treinstation die steil gelegen richting "ik noem het maar de Jezusberg" ging. Het laatste stuk moest gelopen worden, het was nog een hele tippel door de sneeuw. Het laatste stuk liep flink steil omhoog. Op de top aangekomen hing Jezus daar aan het kruis, al was hij mooi uit het hout gesneden. Vandaar dat ik die berg zo genoemd heb, want de juiste benaming van deze pukkel daar ben ik nog niet achter gekomen. De afdaling liep ik een andere kant langs omdat dat minder steil was, en dat vind mijn knie ook leuker. Ik zakke wel af en toe flink in de sneeuw weg, maar ik kwam toch bij het juiste pad uit. Het werd wat meer bewolkt dus



ook flink kouder, het was weer tijd om het treintje terug te nemen. De volgende dag bleek mijn blessure mee te vallen dus wou ik het er toch op wagen om een stukkie te laten. De rest van de langlaufploeg had een semi rustdag, echt rustig aan hadden ze het achteraf in mijn ogen nou ook weer niet gedaan. Want ze hadden evengoed nog 25 km gewandeld, ik zou na zo'n afstand het end in de bek hebben. Ik raakte dus alleen op pad. Ik ging het op Monte Pana dan maar weer proberen. Het weer zag er redelijk uit, maar in de stoeltjeslift was het door de straffe wind toch wel koud. Bovenop gaf de thermometer -4 gr. aan. Het windjack kon gelijk aan. De loipes lagen er deze keer prachtig bij dus heb ik een paar mooie rondjes kennen maken. 's Middags werd het meer bewolkt en het begon ook al harder te waaien. De loipes begonnen al meer dicht te waaien met takkies en dennenappels. Toen was het gauw over met de pret. Ik was nog niet helemaal aan mijn eindbestemming, ik moest nog een aantal kilometers doorploeteren, want glijden deed het niet meer. Bovenop besloot ik via de ski-piste die parallel met de loipe meeliep naar beneden te skiën. Dat was even spannend maar het ging allemaal goed en ik was lekker snel naar beneden. Het laatste stuk met de stoeltjeslift werd het nog spannender. Door de harde wind ging ik flink heen en weer, af en toe hing ik helemaal stil. Ik kreeg het in ieder geval stervend koud. Bij terugkomst in het hotel ben ik maar gelijk in de sauna gedoken, daar ben ik lekker doorgewarmd. Nadat ik weer opgeknapt was begaf ik me naar de après-ski even kijken wat de skiërs nou weer te zwessen hadden. Nou deze keer hadden ze mazzel want nou hadden ze serieus wat spannends meegemaakt. Het was al opvallend dat het nogal rustig was, maar tegen eterstijd kwamen de meeste skiërs binnenvallen. Toen kwamen de verhalen los. Het bleek dat op het moment dat een negental skiërs van ons onderweg met de laatste skilift naar beneden, er een boom op de kabel viel. Enzo hingen ze daar, de lift kon niet meer verder er moest een reddingsoperatie in touw worden gezet. En dat is allemaal gelukt er kwamen zelfs helikopters aan te pas. Gelukkig is alles goed afgelopen, ze hebben zelfs 's avonds het nieuws gehaald, en daar moest op gedronken worden. De volgende ochtend ging ieder weer zijn eigen gang, omdat mijn knie wat opspeelde, besloot ik niet meer te gaan langlaufen. Ik had de boel toch wat geforceerd, ondanks dat ik goed gerevalideerd en getraind was viel het me toch wel wat tegen. Met zo'n nieuw binnenboeltje in mijn knie was het nog flink aanpassen, en ben ik even uitgelat. Toen maar weer naar de "Jezus berg" daar was het nog weer mooier het had gesneeuwd. Ik had de stokken meegenomen, die kwamen goed van pas. Het was vandaag een mooi rustig daggie. De volgende dag ging er een heel groepje naar de "Jezusberg" dus ben ik maar weer meegegaan. Het was een stralende dag, met zijn achten liepen we richting treintje. Zelfs Piet was mee wat ik heel dapper vond, want hij dusdanig geblesseerd dat hij op krukken verder moest. En zo liep hij ook met ons mee. Na enig oponthoud konden we toch met het treintje omhoog want Marian had haar stokken in de vertrekhal laten liggen. Leo wist het

treintje toch nog enige tijd tegen te houden en kon het iets later toch vertrekken. Bij het uitstapstation raakte we gelijk aan een koppie. Daarna gingen we verder omhoog, Piet ging niet meer mee want met krukken door de sneeuw banjeren dat ging hem natuurlijk niet meer worden. Ans vond het allemaal een beetje eng dus die haakte al gauw af. Wij gingen vrolijk verder. Mede door het mooie weer kwamen we zonder veel moeite boven. Bij de laatste eet- en drinkgelegenheid samen met de Peters ging ik nog op weg naar de laatste steile klim omhoog nog even kijken of onze verlosser er nog hing. Na enige inspanning zagen we dat het kruis nog hemelwaarts torende. Het uitzicht was ook weer prachtig. Via een andere zijde zijn we weer afgedaald. We kwamen nog langs een kapel, maar de pastoor was niet thuis. Dus gingen we verder en hebben ons weer bij de andere vervoegd. Gezamenlijk gingen we weer verder. Volgens mij werd Marian al een beetje nerveus voor de terugreis naar huis, want ze was er met haar hoofd niet helemaal bij. Eerst vergat ze in de stationshal haar stokken en nou had ze { en we waren al een aardig eind onderweg } haar rugzak boven op de berg laten liggen. Samen met Peter ging ze rechtsomkeer of hij er nog lag. Ik ging met Leo en Peter Wokke nog een ommetje maken. Bij een ouwe boerenplaats hebben we nog even lekker in het zonnetje zitten te spragen, na enige tijd zijn we toch weer terug gewandeld en waren Peter en Marian ook weer met rugzak terug. Nog even wat gedronken en met het treintje weer terug, al moest Peter W. nog even met de conducteur in onderhandeling want hij was zijn treinkaartje kwijt. Hij had zijn 100zakkenjas doorzocht maar geen kaartje te vinden, hij mocht evengoed meerijden. Bij thuiskomst in het hotel bracht ik nog een bezoekje aan de sauna. Peter W. kwam er ook nog bij en wat denk je?, bij het uitkleden kwam zijn treinkaartje weer tevoorschijn. Die zat niet in zijn 100zakkenjas, maar gewoon in zijn blouse. Na de après-ski waren we aan het laatste avondmaal toe, de vakantie zat er bijna weer op. We moesten nog enige uren wachten voor de terugreis, de chauffeurs kwamen iets later. Maar toen het zover was kwam ik bij het inladen van de bagage erachter dat we zowaar een chauffeuse hadden. Met der blonde lokken en in rok was het een opvallende verschijning, en op der hoge hakken trapte ze evengoed het gas flink in. Samen met haar collega zorgde ze voor een veilige terugreis. De allerlaatste après-ski in de Novakantine zit er ook weer op. We konden nog even napraten en foto's bekijken. De hapjes en drankjes en een Italiaans buffet smaakte prima. Toen het bier op was zijn we huiswaarts gegaan. Het was weer een geslaagde wintersportvakantie verzorgd door Peter en Marian, zij werden dan ook hartelijk bedankt door de hele groep. Zo nu zijn jullie weer helemaal bij van onze belevenissen. Tot schrijfs, Ger Schrijver.

Novawintersport Ortisei

Eind februari al weer voor de 12^e keer op wintersport met Nova. Ooit in 1992 begonnen in Sporthaus Karlsruhe in Ramsau am Dachstein waar we sliepen op meer-persoonskamers, geen eigen douche-WC, met ranja bij het diner i.p.v. een biertje, wijntje. ... Het ging vooral om langlaufen en af en toe skiën. Wat is er in de jaren erna veel veranderd. We hebben nu 2, hooguit 3-persoonskamers, met eigen douche-WC. Van de 48 deelnemers langlaufen er nog 4-5, alle overige skiën. Ook is er een verandering van skigebied. In de Dolomieten hebben we plm. 1200 km piste tot onze beschikking ! Het was weer feest dit jaar, door het gezelschap, maar zeker ook door het weer. Een dag sneeuw en verder alle dagen volop zon ! Nova zou Nova niet zijn als er niet iets gebeurd tijdens de vakantie. Ook dit jaar kwamen we letterlijk in het nieuws. Doordat een boom op een kabel terecht kwam stond een lift stil. De 180 skiërs werden gered door hulpverleners die vanuit een helikopter op de gondeltjes neerdaalden en de skiërs 1 voor 1 naar beneden takelden. Negen deelnemers aan de Novareis hebben dit avontuur meegemaakt. Het is allemaal goed afgelopen, maar bij terugkomst in het hotel hadden ze wel iets te vertellen ! Op zowel de heen- als terugreis hadden we een zeer ruime bus tot onze beschikking waardoor we niet al te vermoeid in Ortisei en ook weer in Warmenhuizen aankwamen. Op 22 maart was al weer de après-ski in het clubgebouw van Nova. Willem de Maaré had alle foto's op CD gezet, deze werden tijdens de après-ski vertoond. Aan het eind van de middag stond weer een heerlijk buffet klaar. Wij werden verblijd met een PLUIM (inclusief een fles champagne) waarmee we een weekend op pad kunnen gaan, en een mooie bloemenmand. We kijken nu alweer uit naar 2017 !
Peter en Marian



Even voorstellen de nieuwe bestuursleden

Ik ben Erik Tesselaar, 21 jaar en ik woon in Sint Maarten. Ik ben vierdejaars PABO student. Ik doe de PABO opleiding aan het Inholland in Alkmaar. In mijn vrije tijd werk ik daarnaast nog in een bloemenkas en ben ik ober en barman op verschillende evenementen en feesten in de omgeving. Na successen bij de spekkenrace van Atletiekgroep 2000 en de Tuitjenhornse stratenloop. Ben ik op zevenjarige leeftijd lid geworden bij AV NOVA. Tot op het bot gemotiveerd deed ik al snel aan zoveel mogelijk wedstrijden mee. Met mijn typische loophouding, toentertijd, viel ik bij de meeste andere atleten en toeschouwers ook wel redelijk op. Ik



liep op zijn zachts gezegd redelijk krom en werd al snel als geldzoeker bestempeld. Gelukkig hield het mij niet tegen om door te gaan. Na een jaar of vijf besloot ik uiteindelijk om een stapje "hogerop" te gaan en belandde ik bij AV Hera uit Heerhugowaard. Alles moest voor de atletiek wijken dus ging ik ook van de voetbal en volleybal af. Na een periode van zeven jaar met veel hoogte- en ook teveel dieptepunten, ben ik uiteindelijk weer gestopt daar. Ik was even helemaal klaar met de atletiek en ben weer een jaartje gaan voetballen bij Hollandia-T. Dat gaf mij ook niet de voldoening die ik wilde, waardoor ik vorig jaar toch weer neerstreek bij het oude vertrouwde AV NOVA. Niet zo fanatiek meer als vroeger, maar met veel plezier sta ik weer op de baan. Inmiddels niet alleen als atleet, maar ook als trainer van NOVA's giganten (de G-atleten van AV NOVA) en sinds kort dus ook als bestuurslid. Een nieuwe functie waar ik trots op ben!

Ik ben Jos Hoogeboom, 45 jaar oud en vader van 2 kinderen Tom en Bas die allebei lid zijn van Nova. Ik ben werkzaam als inkoper bij Bejo en zelf nog actief lid van Nova.

Ik ben Carlo de Moel, 44 jaar oud, getrouwd en vader van 2 kinderen Steven en Meike die allebei ook lid zijn van Nova.

Ik ben werkzaam als financieel directeur bij Willis(een internationale verzekeringsmakelaar) en lid van de vereniging.

Enthousiaste sportieve mensen gezocht die bereid zijn een wandelgroep te leiden.

Qua bezetting van de sportief-wandeltrainers is Nova kwetsbaar. Peter staat altijd klaar op de maandagmorgen, Marian en Ingmar op de zaterdagmorgen. Op de maandag is Willem de Maaré de vaste vervanger en op de zaterdag John Vader. Om minder kwetsbaar te worden zou het goed zijn als het trainerskorps wordt uitgebreid. We hebben gekeken wat een opleiding tegenwoordig kost en waar deze wordt gegeven. De kosten zijn fors (tussen 500-700 euro per persoon), de opleiding wordt gegeven in Utrecht – IJmuiden – Hoorn. Daar zijn ook de praktijktrainingen.

Idee is nu dat Peter en Marian deze cursus gaan geven in het clubgebouw van Nova. Hieraan zijn voor de deelnemers geen kosten verbonden. Er wordt gebruik gemaakt van bestaand opleidingsmateriaal, de cursus zou kunnen beginnen in september. Idee is 1 x per maand een dagdeel en daarna het geleerde in praktijk brengen. Duur: voorlopig 6-7 keer. Elk jaar (in maart) wordt door de Atletiekunie i.s.m. de Wandelbond KNWB een zgn. terugkomdag georganiseerd waarbij je kunt inschrijven voor verschillende workshops op sportief wandelgebied. Doel is dat de trainers als team aan de slag gaan en samen verantwoordelijk worden voor de wandelgroep ! Een definitief opleidingsplan moet nog geschreven worden. Eerst wachten we af of er voldoende animo is om deze cursus te volgen. Als je interesse hebt meld je aan bij peter_marian_robert@planet.nl

Peter en Marian

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je?
Sarah Stoop
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
Ik ben 12 jaar en ik ben op 3 juli 2002 geboren
3. Op welke school zit je?
De BSG
4. Wat wil je later worden?
Mode ontwerper
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
7 jaar. De verschillende onderdelen en de gezelligheid.
6. Wie is je trainer(stor) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Carol, Dat ze zo enthousiast is.
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
Discuswerpen
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
14.84
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
X
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
TLC
11. Wat is je mooiste CD?
Ariana Grande en Meghan Trainor
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Paddington
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
De Maze Runner omdat het zo spannend is.
14. Heb je nog meer hobby's?
Street dance en kleding maken
15. Waar heb je een grote hekel aan?
pesten
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Jesse Stoop



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Mei en Juni

Mei

02 Erinn Mosch
03 Rob Frishert
03 Jos Hooigeboom
04 Ciska Hooigeboom
04 Celine Limmen
04 Peter Pronk
05 Petra Rol
06 Elles Pronk
06 Yvonne Slotemaker
07 Nel Meijer
07 Elli Ruijter
08 Atie Pronk
08 Jolanda Zutt
09 Muus Rietveld
10 Sylvia Groen
10 Cindy Schaap
11 Tijs Hofmann
13 Henny de Groot
16 Hidde Bouwmeester
17 Ria Smit
19 Claudia Wiegel
20 Marjan Janssen
20 Yvonne Boerdijk
21 Hans de Jong
21 Sam Wever
23 Piet van der Welle
25 Mireille Telgenkamp
27 Dick Nannes
27 Igmar Zondervan
28 Gurie Suiker
29 Sophie Gutker
29 Cor Wabeke
29 Marga Kraakman
29 Rob Janssen
29 Ruben Verschoor

April

01 Dick Smit
01 Elles de Groot
02 Sjaak Oud
03 Ben Mosch
04 Silver Keppel
06 Davina Perge
08 Rina Krom
08 Meike Hooigeboom
09 Nelina Bruin
09 Jan Houtenbos
11 Luc Rademakers
12 David van der Welle
14 Ad den Ouden
14 Jos de Groot
15 Marian Nolten
15 Paula Boer
15 Inge Bruyn
19 Milly Pardoen
20 Suzan Nieman
20 Emilie Poingt
21 Lisa Church
21 Dirk Jan Giskes
24 Bram Berkhout
24 Karin Hofman
25 Myriam Dekker
25 Rijk Goudsblom
25 Truus de Maaré
25 Casey Rozendaal
25 Aad Pancras
27 Linda Hurkmans
29 Tina Schouten



Welkom aan onze nieuwe leden:

Luus de Nijs, Nick Vlaar
Henk de Vries, Eva Praat
Rijk Goudsblom
Fenne de Geus
Ian Tesselaar
Erinn Mosch
Sam Wever



Naam wedstrijd		Puntencompetitie Pupillen					
Organisatie		AV NOVA					
Datum		11 april 2015					
Plaats		Warmenhuizen					
geb.		wedstrijd	Bal/kogel	Verspringen	Sprint	600 m	Punten
jaar	naam	categorie				1000 m	
2008	Frederique Bleeker	MINI	10,13	2,00	9,1	3.39,5	40
2008	Tessa Zomers	MINI	7,83	2,37	8,9	3.11,7	40
2008	Arco Vlaar	MINI	9,58	2,35	8,9	2.51,5	40
2008	Kees Kruijer	MINI	5,95	2,43	8,4	2.49,8	40
2008	Wobbe Bleeker	MINI	7,43	1,85	10,9	3.45,7	40
2007	Anna Vast	MPC	6,31	2,08	9,2	3.18,5	40
2007	Meike de Moel	MPC	13,74	2,99	7,2	2.17,4	40
2007	Ruben Verschoor	JPC	21,74	2,72	7,6	2.45,0	40
2007	Sven Duijn	JPC	11,05	2,42	dns	dns	20
2006	Nick Vlaar	JPB	8,76	2,87	8,9	dns	30
2006	Daan Groot	JPB	21,02	3,27	6,8	4.33,8	40
2005	Nina Karbet	MPA1	4,62	3,16	10,5	4.38,7	40
2005	Hedy Pronk	MPA1	3,95	2,77	11,0	dns	30
2005	Ilse Langendijk	MPA1	4,16	2,65	10,9	4.52,6	40
2005	Jasmijn Kooij	MPA1	4,64	2,56	11,6	5.27,0	40
2005	Sil van de Berg	JPA1	5,65	2,89	10,5	4.25,9	40
2005	Cristiaan Rozendaal	JPA1	5,05	3,36	10,1	dns	30
2005	Robin Nannes	JPA1	4,84	3,19	9,5	4.12,5	40
2004	Sophie Gutker	MPA2	5,57	3,05	10,1	4.59,8	40
2004	Femke Wabeke	MPA2	5,26	3,55	9,6	3.40,5	40
2004	Babs Goudsblom	MPA2	3,63	2,72	12,0	5.08,1	40
2004	Joost Emmaneel	JPA2	5,33	2,88	10,7	4.02,6	40

Gevonden Voorwerpen:

- Zwarte sjaal
- Trainingsjack zwart/oranje Asics S
- Trainingsjack grijs Björn Borg S
- Trainingsjack met capuchon grijs mt 38
- Trainingsjack groen blauw Zara boys 128
- Trainingsjack met capuchon donkerblauw DMG M
- Fleece-trui blauw regatta 128
- Handschoenen Thinsulata Hema (Sil) van de Berg?
- Handschoenen zwart 2 paar Nike

De spullen blijven liggen in de box gevonden voorwerpen tot 2 maanden na verschijnen van dit blad. Daarna wordt het in de bak van Humanitas gestopt!!!!



Naam wedstrijd		Puntencompetitie D en C Junioren										
Organisatie		Hera										
Datum		18 april 2015										
Plaats		Heerhugowaard										
												Punten
naam	Hoog	Ver	Kogel	Discus	Speer	60/80 mtr	100 mtr	800/1000 mtr	Horden	Estafette		
D-junior										4x80		
Lars Berkhout	1,15		5,38							48,00		60
Erik Rademakers				11,42		12,61				48,00		60
Bas Hoogeboom	1,35					12,57				48,00		60
Daan Emmaneel												0
Aris Beers		3,79			24,96					48,00		60
Luca Roecoert		3,79				17,49		3:37,06				60
										4x60		
Lisa Church	1,30								12,70	36,94		60
Lisette Doodeman					16,49	9,40				36,94		60
Sarah Stoop				14,83	10,83					36,94		60
Merel Berkhout		3,55	5,81			9,91						60
Megan Veen	1,35							4:19,94	13,24			60
Mireille Ligthart		3,56				9,99				36,94		60
Meike Kruyer			7,81	15,89				3:37,76				60
C-junior										4x100		
Tom Hoogeboom		4,09						2:18,76		57,67		60
Pieter Dekker	1,55				dns					57,67		40
Teun Beers		3,85						2:31,10		57,67		60
Thomas Prins			5,22	18,56			17,15					60
Sten v Schagen				14,95	27,94		16,13					60
Steven de Moel								21,15	2:37,33	57,67		60
Jesper Sintenie												0
Art Stuyvenberg												0
Sam Wever			5,61					15,89				40

Contactpersoon: Roos Nannes, nannes@quicknet.nl

Maatwerk
Marketing

drs. **Arjan Zutt**

Stationsstraat 41
1749 EG Warmenhuizen
(06) 247 866 16
arjan@maatwerkmarketing.nl
www.maatwerkmarketing.nl

Marketing & sales support, onderzoek en strategisch advies
op projectbasis of ad-interim

H.M. TESSelaar
Alstroemeria

Nova sportweekend 2015

Het was weer zover, het Nova sportweekend. En ditmaal voor de 30ste keer. Wat een prestatie voor Peter en Marian om dit steeds weer te organiseren. Om alles in goeie banen te kunnen leiden. Van te voren, tijdens het paasweekend, heen gegaan om de routes voor het hardlopen en het wandelen uit te zetten. Om de fietsen te huren voor de zaterdagmiddag fietstocht met zijn allen. Om de biertjes en de nodige flessen wijn te bestellen. Nou, het kon weer niet op. Als ik er nu op terugkijk hadden ze het weer heel goed georganiseerd. Het begon niet zo soepeltjes met het verdraaien van de knie van de keukenprinses Ineke Bas. Ze kon helaas daardoor niet mee. Weer een heel geregeld, aangezien de bus van Ineke altijd heel veel plaats biedt voor alle tassen. Mááár, uiteindelijk heeft ze het weer zo weten op te lossen dat alle spullen mee konden. Marian zelf, die op de vertrekdag van de fietsers, aan de poeperij was en daarom noodgedwongen met de auto naar Bennekom moest.

Donderdagmorgen vertrokken de fietsers onder leiding van Peter en Riet naar hun slaapadres in Nieuwerbrug. Al bij de start was er de lekke band van Leo. De meiden werden vooruit gestuurd door de duinen naar De Kruisberg. De mannen volgden. Ze hebben die dag 111 km gefietst. Een aardige ruk dus op weg naar Bennekom. De volgende morgen weer fris opgestapt. Helaas hadden ze toen veel tegenwind. Even rond half 5 kwamen ze aan op plaats van bestemming. Onze groep, die de route in een dag fietste onder leiding van Willem, trof het beter. Wij hadden dus een iets andere route en hadden bijna alles voor de wind. Het was die dag droog maar nog niet echt warm. Was dus gewoon lange broekenweer. Wij fietste over vliegveld van Soesterberg waar sinds kort een fietspad doorheen loopt. Vlak voor we aankwamen in Bennekom hadden we nog een chocoladestop in de Klomp, waardoor wij maar een paar minuten na de andere fietsers aan kwamen. Simone had onderweg contact gehad met Eric en hem gezegd dat hij het bier maar vast koud moest zetten, en dat smaakte heerlijk. Buiten aan de picknicktafels lekker in het zonnetje gezeten. En zoals gewoonlijk was het deze avond gewoon mooi aanzitten.

De volgende morgen was er een wandel- en een hardlooptraining in de prachtige bossen daar. Daarna aan de heerlijke cake en taart. Zelf gebakken allemaal natuurlijk. In het bijzonder de lekkere cake gebakken door Arie van een recept van zijn oma. 's Middags de fietstocht die we in twee groepen deden. Gelukkig was ik bij de groep van Peter en Marian. De voorrijders van de tweede groep hadden op een gegeven moment niet zo goed opgelet en gingen een hele steile heuvel beklimmen. Maar de fietsers waren niet allemaal van lotje getikt, ze bleven mooi beneden wachten totdat de voorrijders er achter kwamen dat ze deze beklimming nog niet op moesten. Dat zouden we na de koffie doen en de mensen die het te zwaar vonden zouden een andere route nemen. De koffie was bij Kasteel Doorwerth. Na de koffie werd de route vervolgd, maar niet meer naar die heuvel want sommige hadden die natuurlijk al gefietst. We passeerden een prachtige beeldentuin waar we even hebben rond gelopen. Bij terugkomst bij de boerderij moest het keukenpersoneel meteen aan de slag om de enorme berg macaroni klaar te maken want om half 8 moest de bonte avond gestart worden, dus op tijd eten. Ada, Ans, Lida, Sjaak en Trieneke moesten die verzorgen. We werden in groepen van 4 of 5 personen gedeeld en werden naar buiten gestuurd om een veldboeket te maken. De groep die het mooiste boeket had, kreeg daarvoor natuurlijk de meeste punten. Daarna moesten we allerlei spelletjes binnen doen. Zoals kruiden ruiken, ouderwetse groenten een naam



geven en zakjes voelen. Grote hilariteit daarover natuurlijk. Het werd een zeer geslaagde avond. Aan het einde van de avond werden Marian en Peter naar voren geroepen en werd er door Piet van de Welle een prachtige speech gehouden. Haalde allerlei herinneringen op over de voorgaande 29 jaar. Peter en Marian kregen aansluitend daarop een mooi cadeau. Marian vertelde dat ze volgend jaar wel weer eens naar Ameland wil met de groep. En voor 2017 heeft ze alweer een optie op een boerderij in Lemele.

Zondagmorgen werd er weer gewandeld en hardgelopen. Willem, Piet, Henri, Ruud en ik zijn op de racefiets gestapt en hebben daar een prachtig route van 52 km door de omgeving gemaakt. Over de Ginkelse hei en door het Lunterse buurtbos. 's Middags zijn we wandelend naar het Centrum van Bennekom gegaan om daar een museum te bezoeken. Heel erg leuk was dat. Om 6 uur kwam de Chinees eten brengen, dus hoefde er niet gekookt te worden. Na het eten kwamen de keesborden op tafel en er werd me toch gekeesd, maar liefst 16 mensen deden mee. En aan één tafel werd er gekaart. Willem en Peter gingen lezen en Trieneke was onze serveerster, die zorgde voor de drankjes. Eric, Simone, Peter en Tannes waren na het avondeten huiswaarts gekeerd. Ans en Jaap gingen na het middageten er al vandoor, want die moesten ergens op kraamvisite. Erg triest was het dat Joke zaterdag al naar huis moest aangezien haar ouders een zwaar auto-ongeluk hadden gehad en het ging op dat moment niet zo lekker met Jokes moeder.

Maandagmorgen was het voor iedereen inpakken en wegwezen. De groep van Peter vertrok als eerste. Ruud volgde een half uurtje later. Willem en ik gingen om half 10 van start en vlak daarna zijn de andere ook allemaal weer richting huis gegaan. Deze keer fietste Willem en ik ook in 2 dagen onze slaapplek was bij vrienden op de fiets in het centrum van Mijdrecht. Dat was erg goed voor elkaar. De andere groep overnachtte in de jeugdherberg in het vondelpark in Amsterdam. De terugweg hadden we minder geluk, want bijna alles tegenwind. Maar wel steeds een heerlijk zonnetje erbij. Zoals gewoonlijk was het deze keer weer een fantastisch sportweekend.



MARIAN en PETER, Namens alle deelnemers bedankt daarvoor.
Truus

Bedankt!!!

35 jaar! Wat een tijd! Een prachtige periode bij Nova! 35 jaar in het bestuur, waarvan ik 19 jaar training heb gegeven aan de jeugd! Van dit alles heb ik zeer genoten. Het afscheid tijdens de laatste jaarvergadering op 30 maart was heel mooi. Bedankt voor de woorden van de voorzitter, voor de bloemen, attentie en de prachtige, ingelijste oorkonde van het erelid zijn bij Nova! Bedankt ook voor de contacten en samenwerking met de atleten, ouders en andere bestuursleden. Er is veel te vertellen over deze 35 Novajaren. Vanaf de oprichting tot nu. Dit wil ik graag doen in een volgende Noviteit.

Groeten: Joop Nota

Wandeltrainingen

De laatste wandeltraining van het seizoen 2014-2015 is op zaterdag 27 juni. Er is 's morgens geen training, 's middags starten we met z'n allen om 15 uur bij het bezoekerscentrum Staatsbosbeheer Schoorl voor een lange wandeling van plm. 2 uur. Om 17 uur lekker nazitten in een duinpan met een hapje, drankje. De kosten hiervan delen we met z'n allen. Zaterdag 22 en maandag 24 augustus starten we weer met de trainingen ! Maar..... in de zomerperiode wordt op maandag veelal een lange wandeling gelopen o.l.v. onder andere Willem, Co en wie weet nog iemand anders. Hou je mail in die periode in de gaten !

Wandeltocht

Op zondag 27 september is weer de jaarlijkse Kompas Wandeltocht. Loop mee, het zijn weer nieuwe routes, er zijn weer prachtige prijzen te verdienen ! Afstanden zijn 5, 10, 15, 20 en 25 km. Meer informatie volgt in de volgende kranten.

Leuke wandeltochten in Noord Holland mei- juni

Datum	Waar	Afstanden	Inlichtingen
9 en 10 mei	33 ^e Molen- en Meren wandeltocht, Krommenie	5-10-15-20-25-30-40 km	www.wsvdelaatsteloodjes.nl
14 mei	Vogelwandeltocht, de Koog Texel	5-10-15-20-30km	www.hetgoudenboltje.nl
16 en 17 mei	13w Zuiderzeewandeltocht, Volendam	5-10-15-25-40km	www.nloopie.nl
7 juni	16 ^e Wandeling in en rond de Beemster	5-10-15-20-30-40 km	06-572 62081
14 juni	wandelrondje Waterland, Volendam	10-15-20-25-40-50-60km	www.sportwandelschool.nl
17-20 juni	Plus Wandel4daagse, Alkmaar		www.pluswandel4daagse.nl

Peter en Marian Robert

Ingezonden foto van de avond4daagse gemaakt door Theo Tesselaar



Andere koek

Volgens de NOS zijn er de laatste jaren steeds minder landgenoten die de marathon binnen de drie uur kunnen klaren. In 1989 liepen bijna 1600 Nederlanders de ruim 42 kilometer in minder dan drie uur. Vorig jaar waren dit er maar 459, terwijl er sprake is van een forse toename van het aantal marathonlopers. Toch lopen er nu circa vijftig keer zoveel mensen een marathon dan in de jaren tachtig van de vorige eeuw. Pijnlijk blijkt zo uit de cijfers, dat de huidige patatgeneratie minder gehard is. Het doet daarom deugd dat er ondanks de teruggang in marathontoppers er laatst in Rotterdam al drie atleten van Nova de barrière van drie uur wisten te slechten. En het jaar is nog lang niet voorbij! Zeker voor een dame is het grote klasse om een marathon binnen de drie uur te lopen. De vergrijzing zal trouwens vast van invloed zijn op de cijfers. Oudere lopers zijn weliswaar vaak diesels, maar geen racepaarden. De jongere lopers hebben meer spierkracht en zouden gemakkelijker een snellere tijd kunnen lopen. Op de marathon is het echter meer een combinatie van tempohardheid en duurvermogen om in de Runnersworldlijst te komen. En die tempohardheid, dat is het vermogen om langer en makkelijker met een bepaalde hogere snelheid te lopen. Je krijgt dit vooral door intervaltrainingen. Duurvermogen doe je op door langere duurlopen, dat is logisch.



Voor het volbrengen van de marathon zijn gemakkelijk schema's te vinden op internet. De basis is in de regel de trainingspiramide die in de trainingsfase tot globaal een maand voor het evenement de top bereikt met een afstand van dertig tot tweeëndertig kilometer per dag. Bij een streeftijd van minder dan 3 uur kom je bij de zwaarste trainingsfase op gemiddeld 120 kilometer. Als test is het goed om vroeg in de voorbereiding een 25 km of 30 km wedstrijd op snelheid te lopen. Je hebt dan meteen een peilmoment en weet je waar je staat. Op basis van de eindtijd op die afstand kan je aan tabellen zien wat de verwachte eindtijd op de hele zal zijn. Een ruime marge is dan prettig. Met 1:30 op de halve wordt 3 uur op de hele een huzarenstuk. Zit je op 1:25 dan is het nog steeds een kleine marge. Want na de dertig begint het pas. Om deze inschatting te toetsen heb ik even gekeken op hardloopschema.nl. Voorspel je eindtijd. Dit is het eenvoudigste hulpmiddel om na te gaan of je een marathon binnen de drie of als vrouw binnen de vier uur kan lopen op basis van eerder gelopen tijden. Het is trouwens het beste om je bij de eerste op het volbrengen

te richten en niet op de tijd. Een hele uitlopen is altijd knap, maar om op de jaarlijkse Runnersworld marathonlijst te komen, dat is een heel ander verhaal.

De halve marathon is volgens mij de meest courante afstand om na te gaan wat het op de hele gaat worden. De Duitser Peter Riegel heeft op basis van de hardlooptijden op de verschillende afstanden berekend wat je normaalgesproken op een andere afstand zou kunnen lopen bij een normaal verval. Om de nauwkeurigheid van de voorspelde eindtijd te vergroten, voer je een gelopen afstand met bijbehorende eindtijd in die zo dicht mogelijk bij de te voorspellen afstand ligt. Wanneer het hopeloos lijkt dan kort je de afstand gewoon wat in. Het is dan wel een teken dat meer ervaring op langer afstanden gewenst is voordat je de grote stap zet. Op de 5 km zou je volgens deze voorspeller 18:45 moeten lopen om de marathon te finishen in 2:59:51. Dat is een mooi streven en lijkt met minder moeizaam dan die 1:25 op de halve. Om onder de vier te lopen is het handig op de 5 km in 25:01 te kunnen lopen. Wanneer dit nog altijd niet haalbaar voor je is dan kan je altijd kijken of je kunt vergelijken met een nog kleinere afstand. Als dat ook niet helpt om perspectief te bieden voor een ultieme tijd op de hele troost je dan met de gedachte dat er nu in elk geval vijftig keer zo veel burgers de marathon uitlopen. Dan waren die gasten in de jaren tachtig eigenlijk ook maar prutsers. R.D.

Nova wandeling 26 april 2015

Als mijn wekker om 07.00 uur afgaat hoor ik het regenen. Buienradar raadplegen is dan het eerste, tot ongeveer 08.30 uur blijft het regenen en daarna ziet het er naar uit dat het droog blijft. Ontbijt met koffie, douchen en Marian ff bellen. Marian ging met de auto, we zouden met de fiets gaan maar daar zagen we vanaf en ik kon meerijden. Onderweg kwamen we Riet (op de fiets) tegen, zij had met Trieneke afgesproken. Bij het Novaterrein geen wandelaars meer dus op naar Bergen, Duinvermaak. Onderweg nog even Peter opgepikt waarna we zo rond 09.00 uur op het parkeerterrein arriveerden die al bomvol was! Gelukkig voor ons nog 1 plek, Louis die achter ons reed trof het niet en moest zijn auto elders parkeren.

Met 13 wandelaars onder leiding van Louis op weg naar Egmond aan Zee, de vergeten paadjes route zoals ie is genoemd.



Het eerste stuk door het Bergerbos maar al snel in het duingebied. Een duingebied wat in vergelijking met die van Schoorl toch totaal anders is. We passeren meerdere kleine vennetjes met verschillende vogels, duinvalleien door de wind uitgehold en enkele loslopende paarden. Na 3 á 4 km lopen we het Bergerbos uit en lopen richting zee waarbij we Bergen aan Zee rechts van ons zien liggen. Hier ergens lopen we ook tegen de schaapskooi aan die tijdens de Fjoertoer (zie foto en mijn verslag van deze wandeling) ook werd aangedaan. Toen konden we er nog in, nu was deze bezet waar hij voor diende, namelijk voor de schapen! We lopen parallel aan de kustlijn maar zien deze niet, richting Egmond aan Zee



Immers de inwendige mens moet voorzien worden. Uiteraard heeft een ieder broodjes en water bij zich maar toch.... die verse bak koffie met een iets erbij met een punt slagroom....

Na ruim 11 km wandelen arriveerden we in Egmond aan Zee waar we in brasserie Santiago welkom waren en ons, zoals eerder gezegd, lieten verwennen. Na een break van ongeveer 1 uur werd het tijd om weer richting Bergen te gaan lopen. Louis leidde ons door het dorp met winkeltjes, helemaal fout, enkele dames krijgen ogenblikkelijk shop neigingen.... zal geen namen noemen!



We lopen richting Egmond aan de Hoef en vervolgens via voet/fietspad richting Het Woud met aan onze rechterzijde de bollenvelden van Egmond.

Ook hier mooie plaatjes kunnen maken maar die van het paard en veulen en highlander wil ik u niet onthouden. Zo rond de klok van 15.00 uur arriveerden we weer in Bergen, Duinvermaak. De verschillende GPS toestellen waren het qua afstand niet geheel met elkaar eens maar we houden het op een afstand van om en nabij de 22 km.

Een zeer mooie wandeling die ik zelf zeker nog een keer (met GPS) zal lopen. Met dank aan Louis. Na een verkwikkende douche smaakte het pilsje.....

Co Duineveld

Hulp gevraagd bij evenementen in de kantine:

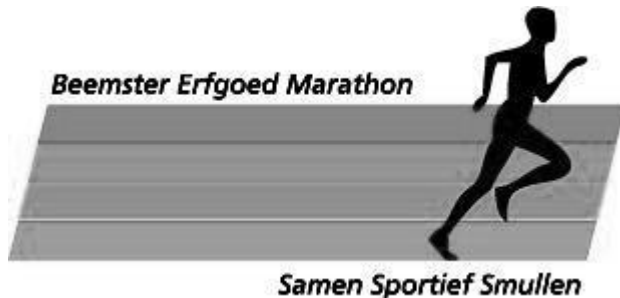
Wij zoeken mensen die ons willen helpen in de kantine als er wedstrijden georganiseerd worden op ons terrein. Ook zoeken we iemand die ons team kan versterken.

15 mei Vrijdagavondwedstrijd
22 mei Heer en Meestercircuit
1 juni sportweek
12 juni Vrijdagavondwedstrijd
19 september finale pupillencompetitie
25 september nacht van Nova
27 september Kompas wandeltocht
1 november Boerenkoolloop

Lijkt het je leuk om te komen helpen op een van deze dagen mail dan naar p-meijer01@planet.nl
Of bel naar een van de kantine commissieleden.

Evenementen kalender

Op 10 mei staat er een bijzondere marathon in werelderfgoed de Beemster op het programma. Je legt de hele of de halve marathon afstand in duo's afwisselend hardlopen en fietsend af. Het parcours gaat over de dijken en door de dorpskernen van de Beemster polder. Maar je rent ook dwars door de kassen van een plantenkwekerij en midden door een koeienstal van een veehouder. De start en finish is bij fort Benoorden Purmerend, onderdeel van de stelling van Amsterdam, waar na de finish hottubs klaar staan om in na te genieten van de sportieve belevenis in de Beemster polder.



Wie beslist in een prachtige omgeving wil rennen moet eens kiezen voor de Waterland halve marathon in Monnickendam. Het is een gemoedelijke loop en naast de halve marathon is er ook een 10 kilometer, een 5 kilometer en een jeugdloop over 1500 meter. De halve marathon loopt via Marken naar de oude vuurtoren, maar ook de overige afstanden gaan door een schitterend groen gebied.

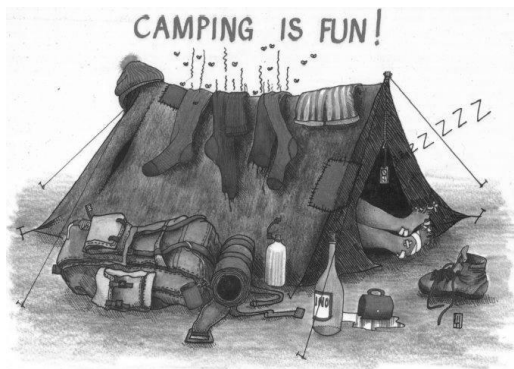
Veel sportplezier is er uiteraard ook bij de Nova-baan, met gezellige vrijdagavondwedstrijden voor alle jeugdleden. Op 1 juni is er vast weer commotie bij de deelnemers van de atletiekonderdelen van de Warmerhuizer sportweek. De week is een onweerstaanbare mix van sport en gezelligheid voor de jeugd, die veelal in de leeftijdsfase zitten tussen het afscheid nemen van een sportief leven of toch inzien dat je een fit lichaam moet onderhouden en koesteren. Veel deelnemers en publiek zullen ongetwijfeld met respect kijken naar de snelle mannen en vrouwen op de Nova-baan.

Mei

- 09-05 DEM Citadel DEM loop 2014, Beverwijk 's avonds 5 en 10 km. www.dcdloop.nl
- 10-05 www.beemstererfgoedmarathon.nl, Zuidoost Beemster, halve of hele marathon.
- 15-05 Vrijdagavondwedstrijd, NOVA-baan, voor alle jeugdleden
- 17-05 De Langedijker Run Noord-Scharwoude, 1,5 5 en 10 km, www.atletiekunie.nl
- 22-05 Heer en Meester baancircuit. Nova
- 23-05 Pinksterloop, 't Veld, 5 of 10 km AV TAV
- 28-05 2e Alkmaar City Run by Night, Le Champion 10 of 5 km, Alkmaar. www.alkmaarcityrun.nl.
- 31-05 Tien Engelse mijl van Schagen, 1, 5, 10,7 en 16,1 km tevens wandeltocht. Schagen AV TAS.
- 31-05 Spoorbuurtloop, Alkmaar, Jeugdafstanden en 4 km en de 8 km. <http://spoorbuurtloop.nl/>
- 31-05 Lijfstijl Runaway Bride RUN, Huisduinen, Duo run. <http://www.lijfstijlcoaches.nl/>

Juni

- 01-06 Sportweek onderdeel Atletiek op de eigen Nova-baan
- 07-06 Waterland Halve Marathon, 10,0-5,0-1,5 en 21,1 km, Monnickendam, www.avmonnickendam.nl
- 07-06 Marathon Hoorn. 42, 21, 10 en 5 km 750 mtr en 1.5 Km Kidsloop. www.hoornmarathon.nl
- 12-06 15-05-Vrijdagavondwedstrijd, NOVA-baan, voor alle jeugdleden
- 14-06 Wandelrondje(s) Waterland, Volendam. Vele afstanden. <http://www.wandelrondjewaterland.nl/>
- 28-06 Wieringermeer Trail, Dijkgatbos, www.avwieringermeer.nl
- 28-06 Stoomtramloop, van Medemblik naar Hoorn, tevens wandeltocht <http://www.stoomtramloop.nl/>.



Juli en later

- 28-08 Heer en Meester Baancircuit wedstrijd 6 te Hera
- 29-08 Rondje van Tuitjenhorn
- 30-08 Clubkampioenschappen Senioren en Masters
- 05-09 Clubkampioenschappen Nova jeugd
- 05 en 06-09 Gratis Nova-kamp voor alle pupillen en junioren. <http://www.avnova.nl/nova-kamp-2015.html>. Opgeven voor 1 juni!
- 25-09 Vrijdagavondwedstrijd, NOVA-baan, voor alle jeugdleden
- 27-09 Nova Kompas Wandeltocht