

***In deze Noviteit van  
mei/juni 2009***

***Piet van der Welle erelid van Nova***

***Succes voor NOVA in Soest  
De avonturen van de zwarte broekjes***

***Surinaams koken getest door de redactie  
Eerste ontbijtloop voor de jeugd***

***Schrijversnieuws uit Oostenrijk***



## Inhoudsopgave

Novabestuur	4
Jeugdcommissie	4
Trainers	4
Trainingstijden	4
Contributie	5
Belangrijke informatie	5
- Nova blauw en Nova groen	5
- Medewerkers Novakantine	5

## Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtes	10
Prietpraat	12
Dick Smit	27
Jeugdpagina: De bikkels van Nova	30
Puzzelpagina	34
Jeugdportret	38
Recepten: deze keer getest door de redactie	39
Verjaardagen	40
Ruud Doodeman	41
Evenementenkalender	42

## Verder in deze Novakrant

Voorjaarswandeling	11
Wandelvierdaagse Alkmaar	11
Clubkampioenschap meerkamp Senioren en Masters 2009	12
De zwarte broekjes	15
NOVA-ontbijtloop voor de jeugd	17
Succes voor av Nova in Soest	18
Foto Nordic Walking I	19
Voorjaarswandeling en Wandelvierdaagse Alkmaar	21
Foto Nordic Walking II	21
Verslag ledenvergadering	22
Schrijversnieuws	23
Atletiekgala 2009	26
Uitslagen Verrassingsloop en Ontbijtloop	27
Even voorstellen.....	28
Financiële stukken over 2008	29
Junioren staan hun man in gehavend seniorenteam Nova	33
Nieuwe hordes genomen	34
Atletiekgala 2009	26
Uitslagen Verrassingsloop en Ontbijtloop	27
Even voorstellen.....	28
Financiële stukken over 2008	29
Junioren staan hun man in gehavend seniorenteam Nova	33

## Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Theo de Nijs	De Baan 33	Warmenhuizen	0226 39 1964	
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602	
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177	
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577	
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492	
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Marjon Church	De Waelke 7	Warmenhuizen	0226 39 0490
Irene Glas	Schelphoek Noord 40	Warmenhuizen	0226 39 5169
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

## Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Tonja Burger	0226 39 1291	René de Nijs	0226 39 3661
Martin Church	0226 39 0490	Ingmar Zondervan	0226-391994
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Leo Suiker	0226 39 3058
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Marian Leijen	0226 39 4493	Maaïke Tesselaar	0224 29 9884
Piet van der Welle	0226 39 2339	Ron Janssen	06-13634170
Jan Berkhout	0226 39 4278		

## Trainingstijden

<i>Maandag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
<i>Dinsdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout Piet v.d. Welle
<i>Woensdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Start to run	Ron Janssen
	Senioren/masters	
<i>Donderdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Mini pupillen	Henry Hofmann, Marian Leijen,
17.00 tot 18.00	Pupillen C	Henry Hofmann, Tonja Burger
18.00 tot 19.00	Pupillen B	Maaïke en Ilse
19.00 tot 21.00	Extra training Pup/Jun.	Maaïke en Ilse
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Peter Robert,
<i>Vrijdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Pupillen A1	Maaïke, Ilse Leegwater
17.00 tot 18.00	Pupillen A2	Maaïke, Ilse Leegwater
18.00 tot 19.00	Junioren C/ D	Maaïke, Ilse Leegwater, Martin Church
<i>Zaterdag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainers</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Zondervan
15.00 tot 16.30	Nordic Walking (winter)	Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten.
<i>Zondag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainers</i>
9.00 tot 10.30	Start to run	Ron Janssen

## Contributie

Pupillen	€ 60,00 per jaar	
Junioren	€ 70,00 per jaar - Junioren A / B met wedstrijdlicentie	€ 82,00
Senioren / Masters	€ 85,00 per jaar - Senioren / masters met wedstrijdlicentie	€ 104,20
Sportief wandelen	€ 75,00 per jaar	
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)	
Donateur	€ 5,00 per jaar	

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, bij voorkeur schriftelijk, drie maanden van tevoren bij Piet van der Welle, Sportlaan 20, Warmenhuizen.

## Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

### Nova blauw en Nova groen



Nu de nieuwe accommodatie in gebruik is hoeven we geen lijnen meer te trekken en de baan te onderhouden. Wel is er met de gemeente Harenkarspel afgesproken dat Nova zelf een gedeelte van het groen zal onderhouden, met name het onkruid vrijhouden tussen de aangeplante bomen. Dit zal vooral de eerste jaren regelmatig moeten worden bijgehouden, later als de beplanting wat dichter wordt zal dit minder worden.

We willen deze werkzaamheden uitvoeren zoals ook het gebouw is gerealiseerd dus met vrijwilligers. Een aantal bestuursleden zal het voortouw nemen op de eerste en derde dinsdag van de maand. Maar iedere hulp is welkom daarom deze oproep.

### Gevraagd: Schoffelaars m/v

Onze voorkeur gaat uit naar personen die niet meer in het arbeidsproces actief zijn

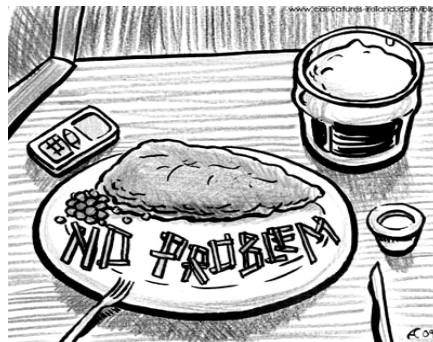
Datums; 5 en 19 mei, 2 en 16 juni, 7 en 21 juli, 4 en 18 aug.  
Werktijden; van 8.00 tot 12.00  
Salaris; Koffie met gebak.  
Aanmelden; Piet Meijer 390819 p-meijer01@planet.nl  
Louis Suiker 392577  
Theo de Nijs 391964

Kan je niet op de dinsdag en wil je toch helpen dan kan dat uiteraard ook, neem contact op met een van de genoemde bestuursleden.

---

### Medewerkers Novakantine:

Louis Suiker 39 2577  
Nel Meijer 39 0819  
Riet Pronk 39 2440  
Marijke Groot 39 3112  
Loes Tesselaar 06-55118337



## Redactioneel

Als redactie hebben we alles wat hierin staat al lang gelezen. Nou ik kan jullie vertellen; er zitten weer prachtige stukjes bij. Wie niet verder leest doet zich zelf te kort! We mogen weer apentrots zijn over 42 bladzijden veelzijdig en kwalitatief hoogstaand leesvoer. Op het moment van schrijven is de wandelvierdaagse van start gegaan. Dat wordt met de mooie weersvooruitzichten een feest voor jong en oud. Tjonge jonge, wat mogen we genieten van de lente, overdag lijkt het wel zomer, maar de avonden zijn best nog wel fris. Dat geeft echter ook wel aan dat we pas in de maand april zitten. Maar goed; overdag genieten we er lekker van. Laten we het hopen dat deze omstandigheden zich voort zetten met het zicht op de meivakantie.



Er zijn voldoende leuke Nova-evenementen deze tijd. De scholierenveldloop was een groot succes! Hoe meer zielen hoe meer vreugd, zet je beste beentje voor en doe mee. Het is erg leuk voor een vereniging als er veel deelname is. Maar goed, wat kunt u in deze noviteit allemaal lezen? Zoals altijd verschillende uitslagen van de gelopen wedstrijden. Een leuk verslag van Marion Church, over de finale van de cross competitie in Soest. Met zeer goede resultaten van onze Nova atleten. Ger Schrijver is weer helemaal terug met een verslag van het NOVA-wintersportuitje.

Verder een verslag van de jaarvergadering van Piet van der Welle. Als redactie willen we hier nog even stil willen staan, over het feit dat onze geweldige Piet op z'n 70ste aftreed als secretaris van het nova bestuur. Piet werd bij de laatste jaarvergadering onder luid applaus gekozen tot erelid. Het is zondermeer terecht want vrijwilligers met een jarenlange staat van dienst en zeer veelzijdige inzet, zoals Piet gedaan heeft, zijn goud waard voor een club als Nova. (het zoals iedereen is het bestuur, trouwens erg veel inzet heeft!) Het is vanwege de statuten dat hij niet meer herkiesbaar is. Ook het verslag van de ledenvergadering heeft Piet weer netjes geregeld. Piet; enorm bedankt voor alle inzet! Natuurlijk hopen we dat je de leus 'Wie schrijft die blijft!' eer aan gaat doen want je bijdragen voor de Noviteit waarderen we enorm.



In dit nummer zie je de avonturen van de dames van 'de zwarte broekjes'. Spannend! Wie bevinden zich allemaal in dit groepje? Je kunt het zo lezen. De jeugd doet het ook weer geweldig. Het is jammer dat we nog een wachtlijst hebben voor de kinderen, want ze staan te trappelen om er vandoor te gaan. De jeugdige senioren leven zich intussen uit met de wandelactiviteiten en nordic walking aan de mooie foto's te zien. Voor het recept heeft de redactie deze keer zeer zorgvuldig voorwerk gedaan. Ze heeft namelijk de Surinamse keuken leren kennen. De redactie heeft er flink op zitten zweten en naderhand lekker zitten eten. We hebben een kleine selectie van de recepten gemaakt om van te smullen!

Het altijd gezellige Nova-uitje staat nu eind april op stapel. We zijn benieuwd of we een leuk verslag ervan kunnen verwachten die we in de volgende noviteit kunnen zetten zodat heel Nova weet hoe leuk het telkens weer is. Wij zien de inzendingen graag tegemoet voor 26 juni. Onze vaste mensen worden er via de mail nog even extra op geattendeerd. Veel leesplezier!

### De Novaredactie: [novakrant@hotmail.com](mailto:novakrant@hotmail.com)

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	Pastoorsgroet 9	Warmenhuizen	0226-39 4353

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









## Van de Voorzitter

18-04-2009

Allereerst een excuus aan Piet van der Welle. Na bijna 30 jaar trouwe dienst is zijn afscheid niet verlopen op een manier die daarbij past. Dat valt nooit meer goed te maken, wel hebben wij geprobeerd een en ander recht te zetten tijdens de clubcross, waar ik jammer genoeg ook niet bij kon zijn vanwege een stevige griep. Op een later tijdstip zullen we als bestuur nog nader afscheid nemen van Piet als bestuurslid, niet als enthousiast en behulpzaam lid naar wij hopen, want afscheid van Piet is een adering in de zin van de vele ervaring die je na bijna 30 jaar hebt opgedaan. Ik weet dat wij op die ervaring altijd een beroep kunnen doen. Verder zijn we blij met de benoeming van Silvia, haar heten we van harte welkom in het bestuur en we wensen haar veel succes.



Locale Structuurvisie?

Zelf zat ik de laatste weken gezondheidsmatig in een dip. Een acute jichtaanval op een vreemde plaats en een stevige griep maakten het leven er niet lolliger op. Voeg daarbij de dorpenronden i.v.m. de structuurvisie en je begrijpt dat er werk aan de winkel was. Goed nog een weekje en dat is voor een groot gedeelte afgerond. Daarna zal er wel weer wat anders zijn wat de aandacht op eist, maar ik hoop dat dit wat minder intensief zal zijn.

De avondvierdaagse is weer op handen. Als ik dit schrijf ziet het er

naar uit dat dit onder goede weersomstandigheden gehouden kan worden. Altijd positief, er doen meer lopers mee, de posten blijven droog en de sfeer blijft goed. Hopelijk doen er zeer veel deelnemers mee, wandelen is in tegenwoordig.

Op 19 juni doet onze vereniging mee aan de wedstrijden in het kader van het Schadenberg circuit. Ik hoop dat vele van onze leden meedoen op een afstand of een onderdeel die bij hun past. Al is het alleen maar die ene wedstrijd bij ons. De juryleden zijn er toch. Dan liever veel deelnemers. De inspanning die we moeten verrichten blijft hetzelfde.

Over juryleden gesproken. Het examen tijdwaarneming heeft plaats gevonden. Een trap vol met enthousiaste examinanten en aan de andere kant de 'ervaren' tijdwaarnemers. De avond was koud en tijdelijk was er zelfs niet te lopen vanwege een dikke hagelbui. Leuk was er de spontane bijdrage van de jeugd, die tal van wedstrijdjes moesten lopen om maar voldoende waarnemingsmomenten te krijgen. Het was koud maar ook leuk. Ik hoop dat iedereen geslaagd is. Al degenen die geslaagd zijn feliciteer ik hartelijk.

Iedereen een prachtige trainingszomer toegewenst,

**Jos**

## Rijpernieuwttjes

De mail van de redactie overvalt me een beetje. 'Kopij inleveren graag!' is de boodschap zo vlak na de Paas. Ik moet en ga me met plezier wijden aan deze taak. Het eerste wat ik met U wil delen is een gevoel. Een gevoel van trots zijn, van blij zijn. Kortom een goed gevoel. Dit gevoel zit natuurlijk af en toe in ieder van ons. De kunst is om het uit te spreken. Ik heb daar wat moeite mee. Vaak maak ik het dan kleiner door te zeggen bijv. "Och, het valt wel mee" als iemand je een compliment maakt. Ik leer nu, dat je ook best kunt zeggen, dat je het ook leuk vindt. Je bevestigt het beeld van een ander of van jezelf. Dit kan voor veel zaken gelden. Je gezin, je werk, je hobby's enz. enz.

Met de veldloop van 15 april j.l. was het, mede dankzij het mooie weer, heel erg druk op de atletiekbaan van AV NOVA. Ik heb verscheidene keren gehoord, hoe mooi onze accommodatie wel niet is. En het kost me weinig moeite dit beeld te bevestigen. Wat een pracht! En wat een leuke wedstrijden op bewuste woensdagmiddag. Een wedstrijd voor basisscholieren uit de gemeente Harenkarspel. Ongeveer 350 kinderen deden mee en streden om het eremetaal. Soms streden ze alleen om de kilometer uit te lopen en moest Piet van der Welle, als achterrijder, ze geestelijk ondersteunen. Sylvia Groen, onze nieuwe secretaris, was ook van de partij. Zij loopt al wat langer bij NOVA rond, maar is nu officieel bestuurslid. Welkom, Sylvia!

Het atletiekgala in maart 2009. Elders in ons blad vindt U een verslag van dit evenement. Nelina en ik hebben, dankzij de hulp van velen, een prachtige editie beleefd. In maart ging Erik met zijn loopgroep van AV Hera naar de Parelloop in Brunssum. Dit is een grote, internationale loop met een 5 en 10 km. Op de 10 km werd een wereldrecord gelopen door een Keniaan. Erik liep de 5 km en werd in het algehele veld 34ste. Hij was zeer tevreden over zijn tijd van 18 minuten en 30 seconden. Verder was het een prachtige ervaring om de kleedruimte te mogen delen met zoveel geweldige atleten. En alles was tot in de puntjes geregeld, qua eten, drinken en overnachting. Net vakantie waarschijnlijk.

De jaarvergadering was voor de eerste keer in ons nieuwe clubgebouw. De vergadering verliep voorspoedig, maar..... We namen bestuurlijk afscheid van clubicoon, Piet van der Welle. Piet stapt uit het bestuur, omdat in de statuten staat dat er met 70 jaar uit het bestuur gestapt moet worden. De statuten komen overigens van Piet zijn hand. Hij heeft zijn eigen afscheid aldus geregisseerd. Wat heeft Piet zoal niet gedaan bij onze vereniging. De club floreert mede dankzij de tomeloze inzet van Piet en zijn vrouw, Agaath. In alles herken je de hand van Piet. Van de meeste evenementen heeft Piet een draaiboek. En binnen deze draaiboeken heeft Piet vaak een dienende taak. Hij treedt niet veel en, volgens mij, ook niet graag op de voorgrond. Maar tijdens zijn laatste jaarvergadering had Piet wel op de voorgrond moeten staan. Dat hebben wij nagelaten. Mijn (onze) excuses daarvoor. Het weekeinde daaropvolgend hebben wij getracht het goed te maken. Met behulp van de enorme ovatie van heel veel jonge NOVA-atleten hebben we Piet en Agaath in het zonnetje gezet. Mijn dank aan al die kinderen, die de stemming geweldig aanvoelden. Zij juichten het echtpaar van der Welle toe als ware zij koning en koningin. En dat is ook eigenlijk zo, maar dan van NOVA. Piet en Agaath gaan zeker niet voor NOVA verloren. Piet heeft al wat taken onder zijn vleugels genomen en zit nog steeds bij Nel Stuyt en mij in de Vierdaagse commissie.



Momenteel sta ik op de baan voor AV Castricum. Beslist geen beroerde bezigheid, want het is geweldig weer. NOVA is met veel ploegen vertegenwoordigd en er doet zelfs een C-team mee. Trainers, Maaïke, Ilse en Henri hebben het prima voor elkaar. Met hulp van de jeugdcommissie en veel steunende ouders gaat het prima met onze atleten. Erik doet ook mee met de C-junioren Tweede Divisie. Met speer gooide hij ruim 36 meter en dat was niet ver achter zijn PR en met discus wierp hij 35 meter. Een enorme verbetering van zijn PR. Hij was zichtbaar in zijn nopjes, want hij traint

helemaal niet meer op deze nummers. Ina en ik zijn samen met onze vrienden. Johan en Lida Roozendaal op stedentrip geweest naar Lissabon. Onze meisjes hebben een gezamenlijke spaarrekening, die we een keer in de 2 à 3 jaar leegplukken. Wij doen dan een rondje cultuur en kijken ook nog even, waar het bier het goedkoopste is. Om uit te gaan is Lissabon een fantastische stad. Veel kroegjes met live muziek (voornamelijk fado). Maar veel spectaculaire zaken om te zien, zijn er niet in Lissabon is mijn mening. De bouw van de stad is wel heel mooi. Het gaat in lagen, omdat er veel hoogteverschil is. Wandelen is de manier om de stad te verkennen, maar is vermoeiend voor de bovenbenen. Wij zijn er 4 dagen geweest en hebben ons prima vermaakt. Op de weg naar huis moesten we wel een domper verwerken, toen we te horen kregen dat de vlucht overboekt was en wij niet mee konden. Een spannend uurtje later was toch alles geregeld. Prima, want er moest weer gewerkt worden.



Theo Tesselaar

Op school gaan we voor de laatste loodjes. De musical "Cash" over het wel en wee op een bank moet inge oefend worden. Toneel, zang en dans zijn de belangrijkste onderdelen van dit afsluitende spektakel. Bij de dans (niet mijn sterkste punt) heb ik veel aan de hulp van Ilse Dekker. Buiten atletiek is dans haar stokpaardje. Gelukkig maar voor mij en mijn collega.

Gaat U al vroeg op vakantie dan wens ik U veel plezier toe en o, ja....

Aad Vader en ik lopen de Vierdaagse van Nijmegen.

De mazzel!

---

## Voorjaarswandeling

Is dit jaar op zondag 17 mei as. Lia Nota heeft een mooie wandelroute, 18 km. in de buurt van Scharwoude, Grosthuisen, Oudendijk. Vertrek 9 uur vanaf de Novabaan.

In verband met bestellen koffie etc. én om het vervoer te kunnen regelen graag even van te voren opgeven.

[Peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:Peter_marian_robert@planet.nl) of tel. 0226 393338.

## Wandelvierdaagse Alkmaar

Is dit jaar van woensdag 17 t/m zaterdag 20 juni 2009. Afstanden:

7,5 – 15 – 25 – 35 – 45 km wandelen

7,5 – 15 – 25 km nordic walking.

Het is een afwisselend parcours, alle routes zijn uitgepijld.

Dag 1 Duinen- en strandroute

Dag 2 Schermerroute

Dag 3 Heiloöer- en Beemsterroute

Dag 4 Geestmerambachtroute

Meer info: [www.pluswandel4daagsealkmaar.nl](http://www.pluswandel4daagsealkmaar.nl)



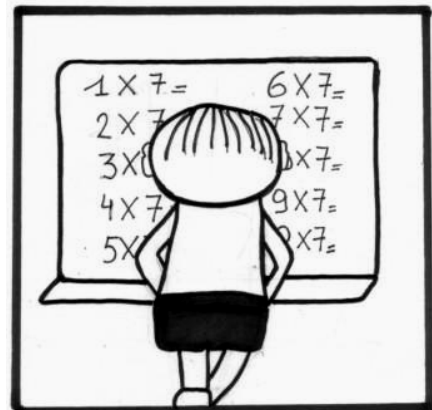
## Pietpraat

Het is zondagmorgen en de laatste gelegenheid om nog wat kopie aan te leveren voor de Novakrant. Het is prachtig weer maar nogal koud buiten, dus ga ik eerst maar even achter de computer en dan straks maar op de fiets. Ja, zoals ik de vorige keer al schreef zit het er niet meer in om op de zondagmorgen een rondje door het bos- en duingebied van Schoorl en Bergen hard te lopen. Zo 35 jaar een vast ritueel op de zondagmorgen. Start om 9.00 uur bij het klimduin. Maar ja, ik ben niet de eerste die af valt. Velen gingen mij voor. Hoewel wat uitgedund, maar er zijn nog steeds trouwe liefhebbers. Eigenlijk moet ik me nog wel een keer officieel afmelden.

Nova heeft weer veel activiteiten achter de rug. De wintercompetitie zit er weer op. Voor de jeugd was er ook voor het eerst een ontbijtloop. Goede deelname en een prima ontbijt verzorgd door de jeugdcommissieleden. De senioren gingen een paar weken later voor de ontbijtloop als onderdeel van de wintercompetitie. Ik had op me genomen om de routebordjes 's morgens vroeg te plaatsen. De avond ervoor hadden we een familiediner. Ik weet niet of het daaraan lag, maar 's nachts voelde ik me niet zo goed. Toch maar op tijd uit de veren en op pad. Nu dat viel niet mee. Na mijn "werk" Peter en Marian gemeld dat ik nog wel even langs zou komen, maar thuis toch maar in bed gestapt. Om 12.00 uur werd ik pas wakker. Geen ontbijt dus.

Op 29 maart de trainingspakken wedstrijd. Een prachtige dag, maar de deelname van eigen leden viel niet helemaal mee. Wel een redelijke opkomst van leden van atletiekverenigingen uit de buurt. Moet de berichtgeving beter of is er wedstrijdvrees? Het evenement was geweldig geslaagd.

De ledenvergadering op 30 maart werd weer door een groot aantal leden bijgewoond. Jammer dat voorzitter Jos de Groot afwezig was. Ook zijn praatje over de ruilverkaveling van dit gebied ging daardoor niet door. Hij is blijkbaar geen baas meer over zijn eigen agenda. Wat een hondenbaan zeg en dat in deze tijd met inspraak en overleg. Ik zou dat nooit pikken, wat denken ze wel daar op het gemeentehuis. Aan Theo de Nijs de beurt om de vergadering in goede banen te leiden. Gelukkig haalden alle agendapunten de eindstreep. Ook mijn aftreden als bestuurslid en secretaris, al waren er nog wel mensen die de voorkeur gaven aan een statutenwijziging om mijn contract te verlengen. Maar zo simpel ligt dat niet en maar goed ook. Als ze me na een contractverlenging weg willen hebben zal er toch een behoorlijke afkoopsom op tafel moeten komen. Nu kwam de vereniging er met een koopje vanaf (letterlijk en figuurlijk). Tijdens de clubcross maakte bestuurslid Theo Tesselaar het met goed gekozen woorden weer goed. Dus definitief ontslag uit mijn "baan" en maar verder als vrijwilliger.



Nog een algemene opmerking over het weer. We staan aan de vooravond van de wandelvierdaagse. Sinds de oprichting een prachtig evenement, vooral voor de jeugd. En het wordt weer zonnig en droog is de verwachting. We treffen het wel. Ook de eerste vrijdagavond wedstrijd. Buien en onweer dreven langs en direct na de finish van de laatste 1000 meter begon het te regenen. Wie bestelt zoiets?

Groeten,  
Piet van der Welle

---

## Clubkampioenschap meerkamp Senioren en Masters 2009

Nu de wintercompetitie en de clubcross alweer achter de rug zijn, gaan de Nova-atleten zich alweer voorbereiden op het clubkampioenschap Meerkamp. Het organiserend comité heeft de data hiervoor al vastgelegd. De eerste loop-onderdelen worden gehouden op donderdag 27 augustus en dinsdag 1 september (aanvang 19.30 uur). De afsluitende dag met technische nummers en een looponderdeel zal op zaterdag 12 september worden gehouden. Noteer dit alvast in je agenda!!! Deelname staat ook open voor junioren A en B.

NB: Het volledige programma komt in de volgende Noviteit.





## De zwarte broekjes

Wat een mooie afsluiting hadden we afgelopen zondag met de clubcross. Het was prachtig weer en iedereen had er zin in. Voordat wij echter zover waren hadden we er al menige training opzitten en we moeten zeggen, we zijn zelf erg tevreden over onze prestaties.

Sinds de start van de onze start-to-run groep in september 2007 hebben wij, een grote groep meiden, al aardig wat vorderingen gemaakt. Zo langzamerhand loopt er iedere zondagochtend om 9.00 uur wel een koppeltje van een stuk of 7 in het Schoorlse bos. En van de gele naar de blauwe route vinden we zelf al een behoorlijke vooruitgang.

Hoe enthousiast waren een aantal van ons dan ook toen Nova aankondigde afgelopen winter voor de start-to-runners ook een competitieprogramma te maken. Wij doen mee riepen er een aantal heel blij. Nou we hebben meegedaan, sommige minder vaak dan anderen, maar tijdens elke wedstrijd was er wel een aantal van ons van de partij.

We begonnen met de openingswedstrijd op de nieuwe NOVA-baan. Wat waren we zenuwachtig met al dat publiek. Maar hup! We gingen van start en deden het eigenlijk best goed vonden we zelf. Op naar de volgende uitdaging. Dat was een cross in Abbekerk. Lekker drassig langs de A7, tussen boomgaarden en dwars door het weiland. Dat was wel even andere koek. Ook hier weer allemaal keurig de finish gehaald. Gelukkig hier een adres gevonden waar de koffie en appelgebak klaar stond. Daar deden we het voor. In november weer voor eigen publiek, de Boerenkoolloop. Mirjam/Jo????

Toen naar Anna Paulowna, de Keukencross. Het was koud, het sneeuwde en het was weer zondagochtend. Vandaag viel het niet mee. Maar goed na het inlopen zagen we hier ook de lol wel weer van in, het werd droog en we liepen weer blij een ronde van 5,5 kilometer, de afstand die voor ons was uitgekozen. Daarna lekkere koffie met cake en niet te vergeten onze eerste geldprijzen! We hadden het startgeld er precies weer uit.



Op zaterdag 13 december vertrok een klein gezelschap naar Egmond Binnen voor de Midwinterduinloop. Het was een prachtig zonnige dag maar wel erg koud. Omdat we toch wat manser begonnen te worden kozen we voor de afstand van 7,5 kilometer i.p.v. de gestelde 4 kilometer. We vonden onszelf heel stoer en het ging weer lekker. De deelname was enorm en de eerste paar kilometer liepen we in colonne. Dat had als voordeel dat we niet te hard van start konden gaan en op het eind nog wat over hadden voor een versnelling!

In januari had onze club weer een bosloop georganiseerd. Ook hier kozen we voor de langere afstand want we zijn inmiddels zover dat we een gewoon loopparcours van minder dan 7,5 kilometer te kort vinden. 11,7 kilometer dus, en dat was best een eind! Maar natuurlijk ook deze weer volbracht. En als beloning warme chocomel met slagroom deze keer.

Nu zijn we bij het hoogtepunt van deze competitie aangekomen: de Safari GUS run in Schoorl. 10 kilometer op zwaar parcours. Sommigen van ons hebben inmiddels zoveel vrienden in de hardloperij dat ze lachend en zwaaiend de finish bereikten. Zo'n geweldige entourage en zoveel publiek maken het sowieso al een stuk lichter om de afstand te volbrengen. Weer moe maar voldaan werd de dag door een aantal dames met aanhang afgesloten met een borrel in Warmenhuizen en een warme hap van de chinees.

Op 1 maart stond een verrassingsloop gepland. Surprise, we vertrokken naar het Robbenoordbos. Achter de man aan met de grootste auto dan komen we er wel, zo dachten wij... Dus niet, deze persoon besloot zijn navigatie pas te gebruiken toen hij echt verdwaald was. Uiteindelijk nog net op tijd verschenen wij aan de start van een aparte loop waarvan de organisatie niet meer tot zijn beschikking had als een caravan met voortent, een tafel, twee stoelen, en koffie, thee en water bij de finish, als je tenminste op tijd binnen was. Weer eens wat anders. Niet iedereen verscheen deze ochtend fris en fruitig aan de start, maar goed; hoe je het doet doe je het als je hem maar uitloopt. En dat is ons allemaal weer gelukt, weer 8 kilometertjes in de benen. Daarna met z'n allen naar uitspanning de Zingende Wielen bij Den Oever voor koffie met ... appelgebak

Het eind is nu in zicht. De ontbijtloop door de mooie omgeving van Harenkarspel stond op de agenda. Om 9.00 uur starten, dat zijn wij gelukkig gewend. Na een pittige tippel door Tuitjenhorn en Enigenburg werden we nog even verblijd met een rondje om het Heemtmeertje. Die hadden ze er wel uit mogen laten, wat een tegenvaller op je nieuwe schoenen door de modder. Toen nog een kilometer of drie met een heerlijk en gezellig ontbijt in het verschiet. Wat super georganiseerd echt complimenten hiervoor.

Op 5 april de afsluiter. De clubcross op en rondom de Novabaan. Zoals in het begin al vermeld waren de condities optimaal. We hebben er enorm van genoten en zijn nu trots op wat we met z'n allen hebben gedaan deze winter. En wat was het steeds gezellig, dat staat bij ons namelijk heel hoog in het vaandel. Wij bedanken iedereen voor de geweldige inzet en jullie zien ons volgend jaar vast weer aan de start verschijnen iet meer als start-to-runners maar als echte vrouwen!

Ondertussen trainen we natuurlijk stug door. Mochten er nog liefhebbers zijn, we vertrekken iedere zondag om 9.00 uur vanaf het Zandspoor, maar er is ook een groepje op zaterdagmiddag om 15.30 uur. Als je zin hebt om mee te gaan kun je gewoon aanschuiven hoe meer zielen hoor meer vreugd. Je kunt ook even mailen als je niet zeker weet of we er staan het e-mailadres is: [zwartebroekjes@quicknet.nl](mailto:zwartebroekjes@quicknet.nl).

Groetjes,  
Loopgroep de zwarte broekjes





## NOVA-ontbijtloop voor de jeugd

1 maart 2009 was het zover, voor het eerst een NOVA-ontbijtloop. Nu we een prachtige accommodatie hebben, met een geweldige kantine erbij, was het ditmaal mogelijk om het voor de jeugd te organiseren. Er waren heel veel kinderen die het wel zagen zitten om deze gezellige ochtend mee te maken. We waren met 50 kinderen. Zij kregen allereerst een warming-up, gegeven door Piet van der Welle. Met een licht zonnetje in het gezicht begon iedereen vol goede moed aan de wedstrijd. Voor de jongere onder ons was er een route van 1 kilometer en de oudere (junioren) was de route 2 kilometer. We bleven met zijn allen wachten tot iedereen binnen was zodat we gezamenlijk aan het ontbijt konden beginnen. Binnen was het keurig verzorgd door het jeugdbestuur. Een ieder zocht zijn plekje en ging gezellig eten, kletsen, lachen tot we na een half uurtje klaar waren. De ouders zouden pas na een uurtje komen maar dat vonden de kinderen niet erg want zij gingen gezellig met z'n alle verder buiten spelen. Al met al een zeer geslaagde ochtend. Ik heb genoten,

Groetjes en tot de volgende keer Sylvia Groen



### Uitslag Ontbijtloop 1 maart 2009

#### Pupillen

Youri church	4.09	Luuk Dekker	5.43
Carlien Wabeke	4.28	Tessa Stammes	5.48
Bastiaan Church	4.32	Esmee Binnenkamp	5.53
Mark Rademakers	4.35	Linda Schipper	5.54
Luuk Tesselaar	4.40	Papijn van Perge	5.57
Wout Blom	4.46	Hannah de Waard	5.58
Mike Wever	4.48	Carlo Zutt	6.07
Robin Tesselaar	4.49	Lisa Church	6.09
Sophie Aubrun	4.54	Do Pronk	6.22
Vincent Fontaine	4.57	Erick Rademakers	6.32
Sam de Nijs	4.59	Kirsten Beukers	6.33
Steven de Moel	5.02	Thomas Prins	6.57
Martijn Kroes	5.11	Tim Roozendaal	6.59
Robin Zutt	5.21	Femke Wabeke	7.03
Mandy Moerland	5.23	Rochus van Perge	7.15
Karin Kramer	5.34	Seb Pronk	7.26
Youri Danenberg	5.40	Evi Wijnker	8.07

#### Junioren

Jeroen Swinkels	9.16
Tijs Hofmann	9.35
Kirsten Blom	9.37
Deni van Schagen	9.41
Jolyn Prins	10.03
Kiki Klaver	10.29
Robin Tesselaar	10.39
Laura Boekel	10.42
Jasper Kroes	11.09
Laurance Aubrun	11.35
Lynn Glas	12.16
Mitchell Groen	12.31

## Succes voor av Nova in Soest

Op zaterdag 14 maart werd in Soest de finale van de cross competitie van junioren en pupillen uit poule Noord, Midden en Zuid Holland gelopen. 15 Atleten van de atletiekvereniging NOVA uit Warmenhuizen hadden zich daarvoor geplaatst door in eerdere wedstrijden in eigen regio bij de eerste 10 te komen. Er was een stevig parcours uitgezet waarbij de start in het mulle zand was, vervolgens ging het parcours door het heuvelachtig bos met als klapstuk een finish heuvel op in het mulle zand.

Bij de Junioren A en B liepen Hugo Vader en Jim Kruiver een afstand van 4700 meter. Ik heb zelf niet gezien hoe ze hebben gelopen maar heb vernomen dat ze de achterhoede verdedigden. Het feit dat je meeloopt bij de beste van 5 regio's is natuurlijk belangrijker.



Mitchel Groen, Jasper Kroes en Jeroen Swinkels kwamen uit in de categorie junioren D1 over 2000 meter Jeroen wist de 4<sup>e</sup> plek te bemachtigen. Een topprestatie, Jasper wist nog een mooie sliding te maken op weg naar beneden op een glad stukje.

Kirsten Blom als enige voor Nova in de meisjes D1 had zich naar een 6e plek gerend, jammer genoeg net buiten de medailles. Bij de meisjes junioren was een team geplaatst bestaande uit Lynn Glas, Jolijn Prins, Laurence Aubrun en Robin Tesselaar. Het was een zwaar veld maar ze hebben alles in de strijd gegoooid met zijn vieren.

Marc Rademakers als enige van Nova bij de jongens pupillen A1 had zware tegenstanders en na de start zat hij in de middenmoot. Hij heeft zijn positie nog prima verbeterd en heeft de meeste achter zich gelaten. Carlien Wabeke heeft een goede start in de kopploeg en tijdens de race van 1400 meter heeft ze zich op weten te werken tot een tweede positie. Die heeft ze ook niet meer uit handen gegeven tot de finish. Geweldig Carlien.

Bij de jongens pupillen B liepen Bastiaan Church en Steven de Moel 1200 meter Bastiaan had een goede start in de kopploeg en Steven liep er vlak achteraan. Bastiaan liep voor de finish op kop in het mulle zand, heuvelop naar de finish moest hij hard vechten om zijn 1<sup>e</sup> plaats te behouden helaas werd hij op het laatste nippertje ingehaald. Balen, heel jammer, maar toch een geweldige prestatie. Steven heeft het goed gedaan door netjes ergens in het midden te finishen.

Bij de jongens pupillen A2 liep Joerie Church de 1400 meter bij de start een sprint om een goede positie te krijgen en dan in de kopgroep mee lopen en positie houden dat ging goed. Het laatste stuk zagen we eerst Elias aankomen, die altijd erg snel is, en toen zagen we Joerie. Geweldig weer een 2<sup>e</sup> plaats voor NOVA. Elias had een filmploeg bij zich van Zepp sport dus we kunnen misschien wat van de Cross op TV zien op een zaterdag over 2 of 3 weken.

Aan de vermoeide koppies te zien was het een hele zware race, met al dat zand aan het einde. Nova heeft een hele goede prestatie neergezet. Er gaan steeds

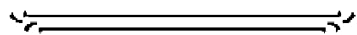


meer atleten naar wedstrijden, dit vraagt ook veel inzet van de ouders die meegaan om de kinderen te rijden naar de wedstrijden. Het is geweldig om ze te zien rennen en de inzet die er gegeven wordt. Meedoen aan de cross en je plaatsen voor de finale is al een prestatie op zich. Allemaal geweldig gedaan. Met drie podiumplaatsen en twee top 6 plaatsen voor NOVA was het een succesvolle dag Namens NOVA kregen alle finalisten een roos met een kaartje eraan, uitgereikt door Maaïke en Ilse die de hele tijd hun Nova atleten hebben aangemoedigd. Zelf ren je ook heel wat af op zo'n dag, om zo vaak mogelijk tijdens een race even te kunnen aanmoedigen.

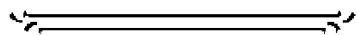
Marion Church



Mitchell Groen, Maaïke Tesselaar, Jeroen Swinkels, Jasper Kroes, Ilse, Robin Tesselaar, Laurance Aubrun, Lynn Glas, Jolijn Prins en Kirsten Blom. Op de foto ontbreken Marc Rademakers en Steven de Moel. Helaas was het net even te nat en te koud om zo lang te wachten na alle prijsuitreikingen. Volgende keer maken we eerst een foto.



## Nordic Walking I



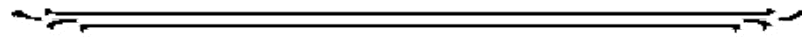


## Voorjaarswandeling

Is dit jaar op zondag 17 mei as. Lia Nota heeft een mooie wandelroute, 18 km. in de buurt van Scharwoude, Grosthuisen, Oudendijk. Vertrek 9 uur vanaf de Novabaan.

In verband met bestellen koffie etc. én om het vervoer te kunnen regelen graag even van te voren opgeven.

[Peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:Peter_marian_robert@planet.nl) of tel. 0226 393338.



## Wandelvierdaagse Alkmaar

Is dit jaar van woensdag 17 t/m zaterdag 20 juni 2009. Afstanden:

7,5 – 15 – 25 – 35 – 45 km wandelen

7,5 – 15 – 25 km nordic walking.

Het is een afwisselend parcours, alle routes zijn uitgepijld.

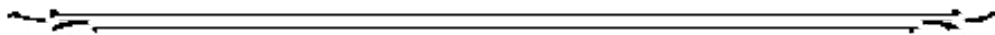
Dag 1 Duinen- en strandroute

Dag 2 Schermerroute

Dag 3 Heiloöer- en Beemsterroute

Dag 4 Geestmerambachtroute

Meer info: [www.pluswandel4daagsealkmaar.nl](http://www.pluswandel4daagsealkmaar.nl)



## Nordic Walking II



## Ledenvergadering

Maandagavond 30 maart j.l. werd weer onze jaarlijkse ledenvergadering gehouden. Voor de eerste keer in het nieuwe clubgebouw. Er was een goede opkomst. Helaas was onze voorzitter in verband met een extra raadsvergadering verhinderd. Hij had zelf nog de hoop om een gedeelte van onze vergadering te kunnen bijwonen, maar dat lukte niet. Zo'n structuurvisie jas je er maar niet zomaar even doorheen. Onze vice-voorzitter Theo de Nijs kon zich dus weer uitleven. Bij de opening begon hij meteen over zijn tweede liefde het bridgen. Maar als ik zo eens mijn oor te luisteren leg dan ging het hardlopen hem vroeger heel wat beter af dan nu het bridgen.

De agenda vermeldde de bekende, maar ook belangrijke punten, zoals het financiële verslag over 2008 en de begroting voor 2010. Allereerst werd de mening van de aanwezigen gevraagd over het opstarten van een nieuwsbrief via e-mail om de leden kort en tijdig te informeren over belangrijke zaken zoals opgaven voor en deelname aan wedstrijden e.d. Dit idee werd door de aanwezigen gesteund. Matthijs de Groot stelt zich hiervoor beschikbaar.

Secretaris Piet van der Welle las het jaarverslag over 2008 voor. Een jaar waarin naast de gebruikelijke activiteiten en wedstrijden ook erg veel werk werd verzet voor de bouw van het nieuwe clubgebouw, de financiering hiervan en de opening van de nieuwe accommodatie. De kascommissie Kees van Wijk en Piet de Waard hadden de financiële stukken aan een onderzoek onderworpen en kwamen tot de conclusie dat alles piekfijn in orde was. Vervolgens werd de exploitatierekening 2008 via de beamer zichtbaar.

Discussiepunt werd de afdracht aan de Atletiekunie welke als erg hoog werd ervaren. Het is echter een gegeven waaraan niet te ontkomen valt. Overigens wist Rinus Molenaar te vertellen dat de bondsafdrachten bij de voetbal veel hoger zijn.

David van der Welle wees op een aantal zaken welke de bond in het belang van de verenigingen en de leden regelt zoals het organiseren van cursussen zowel voor bestuurders als voor trainers en juryleden, het gehele wedstrijdgebeuren, ondersteuning van topatletiek wat een belangrijke uitstraling heeft en waarvan de verenigingen ook profiteren.

Omdat de bouw van het clubhuis een zaak is geweest van de Stichting Sportaccommodatie Nova zijn de kosten niet bij de vereniging verantwoord. Alleen de aan de stichting verstrekte geldlening komt op de balans tot uitdrukking. Penningmeester Piet Meijer van de stichting gaf een toelichting op de kosten verbonden aan de bouw van het clubgebouw en de bijdragen welke er zijn ontvangen. Uiteindelijk heeft de stichting maar € 37.000,- behoeven te lenen bij de bank. Na wat toelichting van de secretaris werd de begroting voor 2010 goedgekeurd. Op basis van de thans bekende gegevens kan de contributie op het huidige peil gehandhaafd blijven.

Overeenkomstig het voorstel van het bestuur ging de vergadering akkoord met verkoop van het oude clubgebouw aan de ijsclub S.I.S. voor de symbolische prijs van 2 euro. Joop Nota-de Nijs wordt herkozen als bestuurslid. Secretaris Piet van der Welle was eveneens aftredend, maar in verband met zijn leeftijd volgens de statuten niet meer herkiesbaar. In zijn plaats wordt Sylvia Groen gekozen. Volgens de voorzitter zal aan het afscheid van Piet later op gepaste wijze aandacht worden geschonken. Over een verdeling van de taken binnen het bestuur zullen later nog mededelingen worden gedaan. Het bestuur beraadt zich hierop nog.

In de rondvraag stelt Jos Schalkwijk voor om de scheidende secretaris tot erelid te benoemen. Dit voorstel wordt door de vergadering met applaus onderstreept. Verder wordt er nog aandacht gevraagd voor aanvulling van de materialen alsmede medische voorzieningen zoals een brancard en aanschaf van een defibrillator. Voor het laatste instrument heeft zich inmiddels een sponsor aangemeld. Wel is het van belang dat er ook mensen zijn die met dit apparaat kunnen werken. Hierna sluit de vice-voorzitter het officiële gedeelte van de vergadering. Jammer genoeg is Jos de Groot nog niet aanwezig, zodat de aangekondigde presentatie van de Ruilverkaveling in de jaren 1968 tot 1976 geen doorgang vindt. In plaats hiervan wordt nog een oude dorpsfilm van Warmenhuizen vertoond.

Piet van der Welle

## Schrijversnieuws

Na een paar jaar afwezigheid heb ik dan toch weer wat nieuwtjes opgeschreven, wat geheel gewijd is aan ons wintersportuitje. Nel was nou toch wel nieuwsgierig of ik onderhand ook digitaal was, daar moest ik der in teleurstellen, want mijn rubriek heet al jaren schrijversnieuws, en dat moet je nu eenmaal opschrijven. Ik weet ook wel dat het lastig is en meer werk geeft voor de redactie van Nova. Maar als ik achter een computer ga zitten wordt het echt een gebed zonder end. Daar kan ik echt niet mee omgaan, dat laat ik liever over aan mensen die er verstand van hebben. En zoals jullie zien is alles op zijn pootjes terechtgekomen, want mijn rubriek is dan toch geplaatst. Ja, ik sta ook onder zware druk, want tijdens elke wintersport wordt er verwacht dat ik een stukkie schrijf. Ondanks dat het hoofdzakelijk geijver van de schrijver is, wordt het toch gewaardeerd, dus steek ik nou toch van wal.

Vrijdagavond 6 maart om 19.30uur vertrokken we dan met 45 personen onder leiding van onze reisgids Marian richting Oostenrijk. Ik zat deze keer beneden in de bus bij Sid en Annelies, die zaten dan ook pontificaal vooraan met de benen gestrekt en hadden het mooiste plekje van de bus toegeëigend. En ik werd met mijn lange benen er als een soort rolmops maar tussen gepropt. Maar na wat geschuif met wat koffers had ik dan toch een comfortabele plek gevonden om af en toe de ogen te sluiten. Op de Duitse Autobahnen reed het lekker door al regende het bijna de hele nacht. In Zuid Duitsland begon het dan toch te krockelen, en begon het landschap wit te worden. Na wat oponthoud en een omleiding kwamen we zaterdagmorgen 7 maart veilig in Reitdorf een paar kilometer van Flachau in Oostenrijk aan. Na een heerlijk ontbijt gingen de meeste al op pad, ik stortte me weer op het langlaufgebeuren. De loipes lagen aan de overkant van de weg en aan sneeuw was geen gebrek. Er waren ook mooie loipes getrokken, je kon hier alle kanten op. In het begin moest ik er nog even inkomen, maar later ging het weer van Jetje. Het krockelde alweer een beetje, alles zag mooi wit en ik glee lekker tussen de bergen door, dat was genieten. Via een rondje Flachau-Winkle kwam ik weer op tijd terug in het hotel voor de après-ski, daar smaakte de schuimkoppen weer prima. Na een lekker diner en wat slobberwerk lagen we allemaal bijtijds in bed. Na een goede nacht, want ik mocht van kamergenoot Aad het grote bed voor mezelf, was het zondagmorgen lekker wakker worden. De koperen ploert scheen al tierig. Na een stevig ontbijt gingen de meeste al gauw met de skibus richting de piste. Ik besloot even van de eerste zonnestrallen te genieten, dus daar zat ik dan met opgestroopte mouwen in de korte broek in me luie stoel op het balkon even voor te warmen. Nou is stil zitten niet echt mijn ding en daarom besloot ik toch maar de weg over te steken en de lange latten onder te binden. Het was prachtig weer om een eindje te glissen, ik volgde weer de route naar Flachau-Winkle. Onderweg stopte ik bij een klein cafeetje voor een koffiepauze waarbij ik ook een flinke apfelstrudel had besteld. Die was zo heet dat ik me waffel er bijna aan verbrandde, maar de kastelein had er wijselijk een glaasje water bijgedaan om even te blussen. Daarna heb ik mijn weg weer vervolgd alles leek gesmeerd te lopen, maar in een snelle afdaling hield de sneeuw plotseling voor een paar meter op. Ik trachtte er nog over te springen maar landde toch wat te snel en zo zeilde ik flink door de lucht, en lag daar met mijn ski's in me nek te rollebollen door de sneeuw. Nadat ik mezelf uit de knoop had gehaald wist ik veilig in Reitdorf terug te keren, en had ik bij de après-ski weer wat te vertellen.

Maandagochtend sneeuwde het flink maar dat weerhield de skiërs niet om de skibus te pakken voor hun avontuur. Dus kon ik niet zomaar achterblijven, en ben ook maar op pad gegaan en trachtte de loipes te volgen. Via Altemark ging ik richting Zauchensee, daar had ik toch een flinke dobber aan, het was een zwarte loipe, al zou je dat niet zeggen met al die witte sneeuw. De omstandigheden werden al zwaarder want het ging flink omhoog en de sneeuwvlokken vlogen me om de oren, en de loipes sneeuwde inmiddels ook dicht. En zo werd het onderhand een overlevingstocht, het begon zowaar op een Zuidpoolexpeditie te lijken. Maar na lang zwoegen kwam ik toch boven en daar was het toch wel mooi, want niemand waagt zich met deze omstandigheden op dit terrein. Het was of ik alleen op de wereld was zo stil en in dat winterse landschap heb je een prachtig uitzicht. In de afdaling werd het toch weer spannend, maar ik kwam zonder brokken beneden. Na de après-ski had ik flink honger, dus had ik mijn warme prak zo op, maar ik zat gelukkig bij Niek Schipper aan tafel en die had met de oberin flink onderhandeld en zo kreeg ik een dubbele portie waar ik hem zeer dankbaar voor was, want het smaakte me best.



Dinsdagochtend hadden we lichte sneeuwval, dus durfde ik er wel op uit voor een tochie door de loipes die er goed bijlagen. Via Altemark en Radstadt vervolgde ik mijn weg richting Untertauern, wat toch gestaag omhoog begon te lopen. Na veel geworstel kwam ik boven, op de terugweg ging het uiteraard grotendeels naar beneden en kon ik een lekker tempo maken. Omdat ik al een heel endje om was besloot ik geen tussenstop te maken, ik had tenslotte mueslirepen bij me, maar dat was achteraf wel een misrekening want in de laatste 10 km. moest ik nog wat heuvels overbruggen en kreeg ik te maken met de beruchte hongerklop. Ik moest flink afzien, ik had zomaar flink het end in de bek, en na de heuvel te hebben overleefd viel ik van lofigheid gewoon op het rechte end en dan ben je weer blij als je weer het hotel inwandelt. Maar na een warme douche en een paar biertjes was ik weer bovenjan, en het eten smaakte ook prima. Ik had deze dag wel een jassie uitgedaan dus lag ik bijtijds op bed.

Na een lekkere lange nacht had ik woensdag een semi-rustdag want Marian had vandaag een sneeuw wandeltocht georganiseerd. Met 21 personen werden we in een paar taxibusjes gepropt en via Flachau gingen we de berg op, onze taxi chauffeur maakte er alvast een sneeuw rally van want hij ging vol gas de besneeuwde berg op zonder sneeuwketting en al slippend kwamen we veilig boven. Nadat we de tennisrackets ondergebonden hadden gingen we vanaf 1200 meter hoogte door de sneeuw, aan de wandel. Het begon hoe hoger we kwamen al meer op een kerstkaart te lijken met al die besneeuwde boomtoppen. We kwamen allemaal veilig op 1700 meter hoogte boven. Al had de een er meer moeite mee dan de ander. Bovenop was het toch wat frisser en omdat het sneeuwde was het uitzicht wat minder, maar met sneeuw wandelen moet je sneeuw hebben, en dat hadden we. Boven was er een schuilhut met WC, voor de dames met hoge nood was het een uitkomst, de mannen vonden zelf wel een plekje. Annelies dacht slim te wezen door der sneeuwschoenen vlak voor de WC uit te trekken, maar ze zakte pardoes bijna helemaal weg in de sneeuw. Dus dat was even lachen, en daar doen we het nou allemaal voor; om lol met elkaar te hebben. Op de terugweg ging het wat sneller met grote stappen door de diepsneeuw. Na wat gezamenlijk eet- en drinkwerk gingen we rodelend verder naar beneden. Dat was toch lastiger dan ik dacht, want ik vloog een paar keer de bocht uit. En Annelies die eerst niet durfde kwam als een speer naar beneden en haalde zelfs Marian vlak voor de finish nog even in. Maar Marian had nog wat last van der zere vinger en zo hadden we een mooi verzetje met mekaar en omdat we op tijd in het hotel terugwaren kon ik het niet laten en ging nog even voor een toertje door de loipes. Het werd uiteraard een iets kleiner rondje maar wel een pittige. Ik ging achter Reitdorf om naar Hoog Schlöss wat ook flink omhoog ging dus moest ik toch nog even flink aan de bak. Maar wat omhoog gaat, gaat ook weer omlaag. De loipes liepen lekker en na alle bochten te hebben overleefd ging ik in de hücke lekker hard naar beneden en kon zo weer bijtijds aanschuiven voor de après-ski.

Donderdagochtend was er weer verse sneeuw gevallen en iedereen ging weer op pad. Dus koos ik ook maar het hazenpad, omdat de sneeuwcondities goed waren koos ik voor de 50km. lange Tauernloipe wat wel een pittige route was maar ik had onderweg goed voor de inwendige mens gezorgd en zo kon ik het rondje zonder problemen voltooien. Tijdens de avondmaaltijd hadden we weer hilarische momenten want bij de zoveelste briefing, probeerde Marian bij de skiërs die te laat voor de bus waren zoveel mogelijk geld af te troggelen om de kas te spekken. En Piet Meijer had zo'n hoge boete clause berekend dat we met het geïnde geld wel de hele week toekonden.

Vrijdag was het de 13<sup>de</sup> dus was het voor diegene die iets bijgelovig zijn even uitkijken. Het leek wel of de duivel ermee speelde, want het regende en de Salzburg bus was al lang weg en de loipetrekker kwam maar niet, dus moest ik de loipes zelf maar trekken, dat viel niet mee, want de sneeuw was flink papperig, ik had dus een klein rondje gemaakt, want we moesten op tijd terug wezen voor Tannes der verjaardag en dit moest uitbundig gevierd worden wat dus ook gebeurde.

Zaterdag konden we voor de laatste keer er op uit, het zonnetje kwam er ook nog lekker bij, nadat ik de hele week in me uppie op de latten in de weer was geweest waren we nu met zijn 7en. Dat was





ook wel gezellig eigenlijk, wat dan ook de hoofdzaak was want we waren koud weg, toen Piet Meijer wel nieuwsgierig was hoever de eerste eettent was, die dook al na een half uur op dat werd gelijk aanzitten, ik moest me danig aanpassen want ik moest me daarvoor meestal eerst een uurtje of drie in de weer wezen. Nadat we het padje hebben gevold naar Wagrein was het op de terugweg een soort kroegentocht want we kwamen weer langs dat tentje en nu konden we buiten zitten voor onze versnapering en was het zo een mooi relaxed dagje. Na het eten gingen we weer naar huis waar we zondagochtend weer veilig door de chauffeur en zijn collega in Warmenhuizen aankwamen. Het was een geslaagde wintersport met veel sneeuw en het hotel was prima hierbij wil ik Jaap en Ans bedanken voor de hun gevonden mooie locatie en Peter en Marian natuurlijk voor hun inzet van deze mooi week in Oostenrijk.

Tot ziens op de volgende reis! Tot schrijfs.

---

## Atletiek gala 2009

Op woensdag 25 maart jl. werd voor de vierde keer het atletiek gala georganiseerd. Zoals gebruikelijk vond dit evenement in Sporthal Harenkarspel plaats. Misschien wat vreemd met zo'n prachtig complex in ons bezit. Wij vinden de Sporthal voor dit evenement toch wat beter, met het oog op snelheid en overzicht. Maar wij nemen in onze evaluatie de mogelijkheid mee om een outdoor Atletiek gala te organiseren.

Het gala bestaat uit 6 onderdelen, namelijk sprint, horden, speerwerpen (niet met een echte speer), balstoten, hoogspringen en 20 seconden heen en weer springen. Na een uur volop topsport ruimen we de spullen op. Daarna wordt een estafette gelopen in 3 finales. Ook hier is weer sprake van topsport. Alle atleten worden verblijd met iets te eten en te drinken en een medaille. Op school krijgt iedere deelnemer nog een diploma met zijn of haar persoonlijke resultaten.

### We besluiten met een prijsuitreiking.

1. Sint Vincentius 2
2. Sint Barbara 1
3. Torennen 1
4. Sint Jan 1
5. Sint Barbara 2
6. Sint Vincentius 1
7. Meerkoet 2
8. Meerkoet 1
9. Sint Barbara 4
10. Torennen 2
11. Sint Barbara 3
12. Sint Jan 2

De Sint Vincentius 2 met als deelnemers Kai Botman, Oek Jongbloed, Bob Tesselaar en Vince Goudsblom werden winnaar van deze aflevering. Zij wonnen een beker en de prachtige wisselbokaal. De winnende ploeg werd begeleid door Rob Jongbloed. Wij danken bij dezen alle atleten, de begeleiders van de ploegen en de begeleiders bij de onderdelen. Naast meesters en juffen van de St. Barbara waren dat Piet van der Welle, Louis Suiker, Yvonne Dekker, Sylvia Groen en Ina Tesselaar. De uitslagverwerking was in prima handen bij Anita de Nijs en David van der Welle.

De organisatie Nelina Bruin en Theo Tesselaar



## Uitslagen Verrassingsloop en Ontbijtloop

### Verrassingsloop 1 maart 2009

12 km:

		leeftijd	tijd	pnt
1.	Jean-Paul Aubrun	48	48,48	84,54
2.	Piet de Waard	52	49,45	83,98
3.	Rob van Andel	33	46,55	81,44
4.	Arie Kossen	50	51,24	75,62
5.	Peter Robert	59	57,31	68,80
6.	Ingmar Zondervan	47	59,25	63,94
1.	Carol Rademakers	40	51,13	94,20
2.	Petra Rol	40	53,17	88,53
3.	Ingrid Prins	40	66,14	52,23
4.	Marieke Brakkee	47	76,35	25,20

8 km

1.	Miriam vd Welle	43	44,44	63,50
2.	Loes Tesselaar	25	44,37	62,91
3.	Jolanda Dekker	35	45,54	60,40
4.	Esther Ligthart	39	48,38	53,11

### Ontbijtloop Nova

#### Heren: 9,8 km

		lft	Tijd	pnt
1	Jean Paul Aubrun	48	38,11	92,61
2	Piet de Waard	52	39,13	91,26
3	Ruud Doodeman	42	37,30	90,12
4	Ron Janssen	59	42,33	87,06
5	Dick Smit	65	47,30	86,46
6	Arie Kossen	50	41,22	86,20
7	Rob van Andel	33	38,03	85,49
8	Peter Robert	59	44,00	83,35
9	Peter Pronk	30	41,07	79,18
10	Jan de Nijs	48	44,12	78,64
11	Pim vd Bulk	45	45,03	76,66
12	Arie Smit	59	49,12	70,02

#### Dames: 9,8 km

		lft	Tijd	pnt
1	Carol Rademakers	40	41,25	96,12
2	Ingrid Prins	40	50,58	69,93
3	Mirjam Dekker	43	52,28	65,82
4	Simone Ligthart	43	53,07	64,03
5	Betsy Groen	52	52,57	61,38
6	Emmie vd Bulk	45	55,09	60,18
7	Brünhilde Albers	41	54,55	59,10
8	Hilde Ligthart	36	54,58	58,80
9	Evelyn Schouten	40	55,15	58,18
10	Esther Ligthart	39	55,15	58,04

## Intellectuelen

"Ben je al boi Gois weest, Klaas?" "Nei, nei, nag niet". "Nou, deer zou ik en maar es hil gauw naar toe gaan, docht je ok niet, je hoste wat of". "Ja, dat is misschien ok wel beter, maar het is er altoid zo allemachtig druk in die wachtkamer van 'm". En den denk ik maar zo; misschien is 't murgen wel over". Nô, joh, zuks gaat niet zomaar vanzelf over, we moete murgen nag te kaarten ok en steek je ons allegaar aan met je geblaf". Nôh ja, voorrut den maar, den moet ie der toch maar effe naar koike".

Het was een natte kille herfsttag en de mannen zaten al vroeg in de middag te kaarten. De dokter (Gois) kwam op z'n wekelijkse huisbezoek bij opie vandaan en keek zo terloops even naar het kaartspel. "Is dit nu het zogenaamde boerenbridge wat jullie hier spelen?" "Nei dokter, we speulen 't Quadrillespel", zee Klaas hil geleerd koikend over zijn bril. "Zo, zo, nu daar heb ik anders nog nooit van gehoord". "Ja maar dokter, het is ook een spel voor intellectuelen". Waarop de dokter zonder nog iets te zeggen zijn tas pakte en de deur uitstapte.



De afgelopen jaarvergadering, deze keer geleid door de vice-voorzitter stond ook wel een beetje in het teken van de intellectuelen, maar dan op het financiële vlak. We kregen twee begrotingen voorgeschoteld, die helder en duidelijk werden uitgelegd door de samenstellers hiervan.

De vice-voorzitter sprak zo langs z'n neus weg nog even over de bridgedrive van Wikken en Wegen, waar hij een prijs had gewonnen, wat toch wel heel uitzonderlijk was vond hij. Het uitzonderlijkste van deze jaarvergadering zou wel in het teken staan van het afscheid van onze secretaris P. v.d. Welle dacht ik en met mij vele anderen.

Helaas, het werd geen hoogmis met drie heren voor onze Piet, zoals verwacht, maar een kloin stil missie en dat kan toch nooit de bedoeling van het bestuur geweest zijn? Maar een door het stof kruipende Titus heeft tijdens de clubcross met een gloedvolle speech Piet en Agaath letterlijk en figuurlijk op het erepodium in het zonnetje gezet.

Dick Smit

## Even voorstellen.....

Piet van der Welle heeft gevraagd of ik zijn taken over wil nemen en dat is nogal wat. De taken omvatten het secretariaat. Verder blijft hij gelukkig heel veel helpen en is erelid van onze vereniging. Maar ik hoef het niet alleen te doen, er staat een goed bestuur naast.

### Wie ben ik dan?

Mijn naam is Sylvia Groen. Ik ben getrouwd met Nico en heb twee kinderen, Rick en Mitchell. Zij zijn beide lid van NOVA. Omdat de jongens zo enthousiast zijn, ga je een keer vaker heen om te kijken, om te helpen en inderdaad het is er altijd gezellig en niemand is te beroerd om een extra hand uit te steken. Hier voel ik me helemaal thuis.



Dus toen Piet kwam met de vraag of ik het secretariaat van hem wilde overnemen, was voor mij de vraag, wil ik dit? Ja, want ik vind het gezellig om met de mensen, die actief zijn binnen NOVA, samen te werken. Tot ziens op het NOVA terrein

Sylvia Groen

## Financiële stukken over 2008.

Zoals jullie in het verslag van de ledenvergadering hebben kunnen lezen kwamen ook de jaarstukken over 2008 aan de orde. Onderstaand de exploitatierekening

<b>Baten</b>				<b>Lasten</b>	
Contributie	€	22.954,14	Materialen	€	-,--
Acties	"	6.245,10	Acties	"	1.582,43
Rente	"	4.221,36	Administratiekosten	"	834,40
Wedstrijden	"	1.064,--	Wedstrijden	"	2.221,75
Sponsor Meijer (kleding)	"	350,--	Representatiekosten	"	1.408,06
Subsidie	"	3.694,--	Opleidingskosten	"	345,--
Giften en donaties	"	855,--	Accommodatie	"	11.620,54
Novakrant	"	-,--	Trainers	"	3.654,70
Kantine	"	125,--	Kantine	"	-,--
Kleding	"	580,56	Afdracht KNAU	"	5.727,55
Diversen	"	236,04	Huur sporthal	"	2.029,45
Verzekering	"	639,85			
Kamer van Koophandel	"	27,--			
Kleding	"	567,50			
Diversen	"	104,81			
Voordelig saldo	"	9.562,16			
	€	40.325,20		€	40.325,20
		=====			=====

### De balans per 31 december 2008 luidt als volgt:

<b>Activa</b>				<b>Passiva</b>	
Debiteuren	€	4.350,--	Crediteuren	€	950,--
Kassaldo	"	3.260,22	Reserve accommodatie		197.500,--
Banksaldo	"	11.054,61	Acties nieuw clubgebouw		-,--
Geldlening Stichting Sport- Accommodatie Nova	"	193.500,--	Exploitatiesaldo "		13.714,83
	€	212.164,83		€	212.164,83
		=====			=====

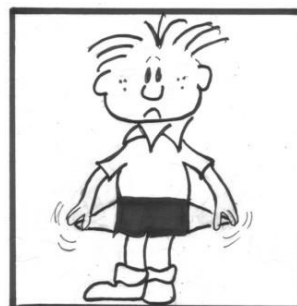
### Ter toelichting kan nog het volgende worden vermeld:

Aan de Stichting Sportaccommodatie Nova is een geldlening verstrekt van	€	197.500,--
1e aflossing in 2008		4.000,--
Resteert	€	<b>193.500,--</b>

De reserve accommodatie bedroeg per 31 december 2008 € 197.500,-- Dit is het bedrag dat onze vereniging heeft kunnen inbrengen in het nieuwe clubgebouw door middel van een geldlening aan de stichting en is als volgt verkregen:

In de loop van de tijd door de vereniging:

Gespaard c.q. gereserveerd	€	112.678,--
Opbrengst diverse acties	"	23.871,--
Opbrengst sponsorverzoeken	"	60.951,--
<b>Totaal</b>	<b>€</b>	<b>197.500,--</b>



## Jeugdpagina: de jongste bikkels van Nova



### Van L naar R, van voor naar achter:

Luuk Dekker, Rochus van Perge, Eevie Wijnker, Tessa Stammes, Floor Vollebrect, Tom Hoogeboom, Linda Schipper, Pieter Dekker, Sanne van Rijn, Daan Hellenkamp, Bas Hoogeboom, Aris Beers, Pim van Wechem, Bram Goudsblom, Jens Barsingerhorn, Mette Olivier, Carlo Zutt, EsmeeBinnekamp, Esmee Minkema, (niet aanwezig: Casey Rozendaal, Sepp Pronk, Nick Vriendjes, Lisa Church, Martijn Volkerink.



### Van L naar R ,voor naar achter:

Emma Borst, Lieke Bruin, Bryan Burger, Miles Vork, Mark Zwaan, Sven de Geus, Denise Sibbel, Thomas Prins, Xavier Albers, Ruby Hellekamp, Eefje Dalenberg, Jan Stoop, Kirstie Nannes, Lienke Oskam, Sam Beld, Sanne Berg, Sten van Schagen, Britt Stammes, Robin Zutt, Jens Pronk, Lotte Ansens, Teun Beers, Steven de Moel, onze grote hulp: Jolijn Prins. (niet aanwezig: Juliën Karsten en Sylke Nannes).







## Junioren staan hun man in gehavend seniorenteam Nova

Al vroeg meldde Willem zich af wegens een dubbeloptreden op Texel. Leon, Jim en Martin kampen met een blessure. Hierdoor vertrokken we met een enigszins gehavend team naar Amsterdam-Noord voor de eerste competitiewedstrijd in de 3e divisie bij a.v. Atos. Jorg en Hugo mochten al snel aan de bak op kogel en ver. Hiermee haalde Jorg ons eerste podiumplaatsje binnen. Hugo sprong met z'n verkeerde over 5m31 en later met zijn goede been over 5m47! Op de 110 meter horden raakte ik vervolgens geen enkel poortje en kon ik lekker doorlopen. Daarna nam Jorg de speer ter hand en gooide deze ondanks wat pijn in zijn schouder over 46m43 wat goed was voor een 2e plaats. Op de 800m stond Bram er als junior alleen voor, de snelle start van zijn tegenstanders maakten hem niet gek. Toen de laatste ronde aanbrak bleek hij als een van de weinigen wat over te hebben en dit betaalde zich uit in het inhalen van zijn directe tegenstander. Het zuur wat hij voelde zou hem later opbreken op zijn 400m hetgeen hem niet hoefde te deren want hier hadden wij ook René die ook een erg sterk eindshot had en 52s61 liet noteren.

Ondertussen hadden onze junioren Lars en Tiemen hun opwachting gemaakt op hun eerste 100m bij de echte mannen hun opwachting gemaakt. Wat zenuwachtig stonden zij erbij, Lars' eerste valse start was al snel een feit. Bij de tweede start bleef hij keurig zitten en nam geen enkel risico. Tiemen daarentegen was sterk weg, korte krachtige passen plaatsten hem al snel op de 3e plaats, maar op de meet wist hij zijn borst nog keurig 1 honderdste naar de 2e plaats te drukken. Dit was een grandioos gezicht op de aanwezige finishfoto op het beeldscherm bij de finish.

Inmiddels was het hoogspringen met junior Hugo begonnen, wat stram haalde hij in 3 sprongen 1m60. Na een broekwissel, of doordat de druk van de ketel was, gingen de overige sprongen perfect. Ook de 1.75 had er in gezeten, maar die bewaren we voor de volgende keer. De vader van Nederlands Kampioen Martijn Nuijens voorspelde Hugo terug te zien op het NK voor B-junioren. De behaalde 1.70 is immers de limiet!

### 19 april 2009, 3e divisie senioren, 1e wedstrijd, Atos Amsterdam

<i>Onderdeel</i>	<i>Naam</i>	<i>Prestatie</i>	<i>Punten</i>
100m	Tiemen Smit	13.13	369
100m	Lars Dignum	14.31	
200m	Rene Tijm	24.03	642
200m	Lars Dignum	29.53	
400m	Rene Tijm	52.61	694
400m	Bram Berkhout	66.02	
800m	Bram Berkhout	2.15.41	512
5000m	Rob van Anandel	18.32.20	461
5000m	Peter Pronk	19.21.95	
110mH	Matthijs de Groot	17.76	600
Zweedse estafette	Matthijs/Rene/Hugo/Tiemen	2.09.92	781
Hoog	Hugo Vader	1.70	587
Ver	Hugo Vader	5.47	484
Hss	Matthijs de Groot	11.78	543
Kogel	Jorg Ootjers	11.67	578
Speer	Jorg Ootjers	46.43	584
<b>Totaal</b>		<b>5e</b>	<b>6835</b>

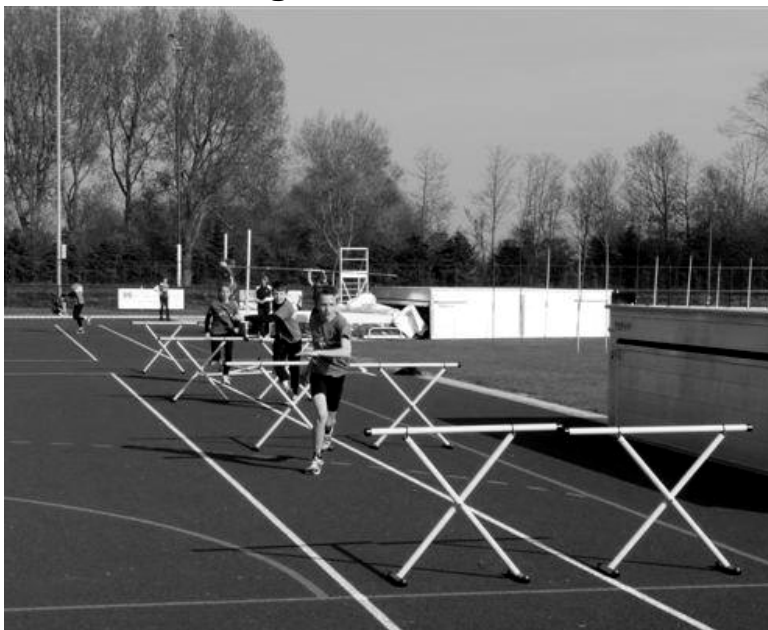
De 5000m lopers Peter en Rob hadden het zwaar, het was warm en benauwd, na slechts enkele ronden was dit te zien. Peter was bij Rob aangehaakt maar moest lossen. Bij Rob zag het er uit of het zwaar was, maar het tempo hield hij er gelukkig in. Ook Peter herpakte zich toen hij zijn eigen tempo gevonden had. Rob eindigde in 18.32, bijna 15 seconden sneller dan vorig jaar. Ook Peter was sneller dan vorig jaar met 19.21. Ondertussen was de balk van de hink-stap-sprong naar de 9 meter verplaatst en was ik eindelijk aan de beurt. Eerst wat onwennig, want het was al weer een tijd geleden. Toen bij sprong vier eindelijk alles op z'n plaats viel leek ik wel te vliegen 11.78, een dik persoonlijk record. Ondertussen werd de 200m afgewerkt, voor ons stonden Lars en Rene aan de start. Lars was al minder onwennig en Rene deed bij de voorsten mee, 24.03, 5e plaats.

Nu volgde alleen de Zweedse estafette, ik moest als eerste omdat ik de minste meters had gemaakt deze dag. Gelukkig lette Rene op bij de wissel, want mijn coördinatie was na 400m volledig zoek. Rene trok door en lanceerde na 300m Hugo, met lange passen hield hij de eerste plaats die we bezaten ruim vast. Tiemen nam feilloos de stok over en slechtte de pijn in zijn bovenbeen verbijtsend zijn 100m. Eerste in de serie, 5e van de dag een fantastische prestatie! Ook in het dagklassement waren we 5e! Joke en John, hartelijk dank voor het jureren en de ondersteuning, zonder jullie hadden we er niet zo'n mooie atletiekdag van kunnen maken!

Matthijs



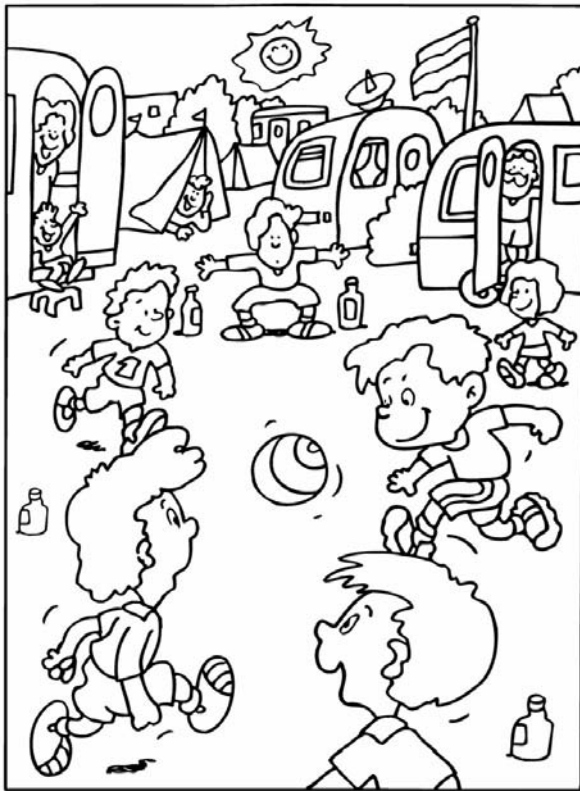
## Nieuwe hordes genomen



Eindelijk zijn de nieuwe horden aangekomen, dus kon er getraind worden op dit onderdeel. Net mooi op tijd, want afgelopen zaterdag 18 april stond er een wedstrijd voor de junioren op het programma, met daarin het onderdeel 60 meter horden. Het is dan wel erg lekker als je op dit onderdeel wat heb kunnen trainen. Het weer was prachtig alleen was de wind wat te hard, de hier getoonde (trainingshorden) zijn niet helemaal bestand tegen de harde wind ze waaiden nog al eens om. Maar met de aanschaf van dit materiaal zijn de trainers erg in hun nopjes.



# Puzzelpagina



**Puzzel: zoek de 6 verschillen**

Voor nog meer puzzels ga je naar: **KLEURPLATEN.NL**

		9	4				
3			2	1			9
	1		6		9		
6		2				9	3
7				9			8
1		4				6	7
			5		1		7
	3			2	7		9
				8		5	

	4	8					2	1
				2				4
	5			9	8			7
2			8		3	7		
6								8
		5	1		9			2
4			9	5			8	
5				1				
3	9						6	4

## Portret van een Nova-lid

### Portret van een Nova-lid

Hoe heet je?

Sylke nannes

Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

ik ben acht jaar en ik ben geboren in warm  
enhuizen

Op welke school zit je?

St. vincentius

Wat wil je later worden?

ik wil in een restaurant gaan werken

Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?

vanaf september 2008 de trainer<sup>SS</sup>

Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?

henry en Tonja henry is altijd grappig!

Wat is jouw favoriete onderdeel?

verspringen

Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?

Wie vind je erg goed op atletiekgebied?

Jun

Wat is jouw favoriete tv-programma?

het klokhuis

Wat is je mooiste CD?

mika

Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?

timboektoe

Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?

nou ik vindt alle boeken wel leuk Carry slee, Roald Dahl

Heb je nog meer hobby's?

dansen zingen sporten zadel<sup>SS</sup> stuetolance

Waar heb je een grote hekel aan?

resten en dat ik in de maling werd genomen

En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?

Lieske







## Recept: Surinaams koken met de redactie

Niet alleen op loopgebied proberen we het leven zo aangenaam mogelijk te maken, maar ook op het gebied van lekker leven hebben we bij Nova een naam hoog te houden. Gezelligheid en koken gaan prima samen en daarom hebben we als redactie persoonlijk geïnvesteerd een avondje Surinaams koken bij Cantel's Mengelmoes in Broek op Langedijk. Zo kunnen we uit eigen ervaring weergeven of de recepten te maken zijn. En of ze goed te gebruiken zijn!

We gingen vanuit Warmenhuizen mooi op de fiets. We hadden prachtig weer, het genieten begon al. Met zijn tienden bonden we het kookshort voor. De kok van Chantel; Selwyn maakte bij de introductie meteen duidelijk dat we de drank zelf maar moesten bijschenken. Nou, de glazen waren groot genoeg! Tweetallen werden op een leuke willekeurige wijze aan elkaar gekoppeld. Dat maakte het lekker informeel en gezellig. Selwyn en zijn assistente hadden de inkopen al gedaan. De ingrediënten lagen op een grote hoop klaar en we konden direct aan de slag.

Oh, wat waren we lekker bezig, Terwijl het intussen buiten onweerde werd er door de kooktalenten de benodigde ingrediënten bijeen gezocht en het recept klaar gemaakt. Zo leerde we dat de kippenpoten in de soep mochten blijven en er niet alleen voor de bouillon in zaten! De meest geslaagde recepten volgen hierna. Een dessert zal je niet vinden. Aan toetjes doen ze volgens Selwyn niet in Suriname. Wel is de traditie dat wanneer je te gast bent dat je altijd wat te eten meekrijgt. Helaas had onze doggiebag zich op de terugreis, toen het trouwens weer droog was, niet goed gehouden en had het vocht van het ene kooksel zich vermengd met het andere. In elk geval is het idee er achter wel heel gastvrij. Lekker eten en genieten staat centraal, en in de Surinaamse keuken betekent dat niet alleen kwaliteit maar ook kwantiteit. Niet voor niets geldt voor Surinamers wat lekker eten betreft de uitdrukking 'Als de maag vol is, is het hart gelukkig'.

Bij de selectie van de recepten van deze editie voor de Noviteit kunnen we dus een maakbaarheid en smaakgarantie afgeven. We kozen deze keer voor de pindasoep en de pompoen met zoutvlees. Mocht het recept onverhoopt toch niet lukken dan kan je de redactie er altijd op aanspreken.

### Pindasoep

#### Ingrediënten:

400 gr. kip  
100 gr. zoutvlees  
6 - 7 pimentkorrels  
1 ui  
2 potten pindakaas van 350 gr.  
1 Madame Jeanet peper  
2 takjes selderij  
Zout of bouillon blokjes.



#### Bereiding:

Trek een bouillon van het vlees, het gedeeltelijk ontzoute zoutvlees, selderij, gesnipperde ui, pimentkorrels in ruim 3 liter water. Na ongeveer 45 minuten is de bouillon klaar, wanneer het vlees ook gaar is. Zet wat bouillon in een kommetje, doe de pindakaas erbij en meng goed. Doe dit mengsel bij de rest van de bouillon. Leg de peper erboven op en laat de soep nog 15 -20 minuten doorkoken. Naar smaak zout of bouillonblokjes toevoegen.

### Pompoen met zoutvlees

#### Ingrediënten:

1 pond pompoen, 100 gr. Zoutvlees, 1 tomaat, 1/4 ui. Eventueel 1 theelepels suiker, 25 gram margarine, mespunt zout en een halve theelepel zwarte peper.

#### Bereiding:

Van tevoren het zoutvlees ontzouten door het ongeveer 15 minuten te koken. Snijd de pompoen in stukjes van +/- 1cm. Het ontzoute vlees in stukken snijden en met de gesnipperde ui en tomaat in de margarine bakken. Pompoen, zout, zwarte peper en eventueel suiker toevoegen, omscheppen en op laag vuur ongeveer 25 minuten laten stoven met het deksel op de pan tot het gaar is.

Eet smakelijk!

R.D.

## Verjaardagen

### Verjaardagen in Mei

03	Jos Hoogeboom
03	Rob Frishert
04	Peter Pronk
04	Marijn Pronk
05	Petra Rol
07	Daan Leeuwenkamp
07	Nel Meijer
07	Elli Ruijter
08	Atie Pronk
09	Muus Rietveld
10	Sylvia Groen
10	Vincent Fontaine
11	Tijs Hofmann
12	Sofie Aubrun
12	Lotte Ansems
13	Henny de Groot
15	Thea van Iwaarden
15	Dorus de Graaf
15	Evi Wijnker
16	Walter van der Aart
17	Hans Ofman
17	Ria Smit
20	Marjan Janssen
21	Yvonne Boerdijk
21	Kirsten Blom
21	Jan Stoop
23	Piet van der Welle
23	Jens van Schagen
23	Jolanda Schuijt
24	Yvon Louter
26	Emma Borst
26	Karina Duineveld
27	Ingmar Zondervan
27	Dick Nannes
28	Gurie Suiker
28	Paula Tijn
29	Cor Wabeke
31	Luuk Tesselaar



### Verjaardagen Juni

01	Dick Smit
01	Ria van Duin
02	Jacqueline Nannes
03	Ben Mosch
03	Claudia Boerdijk
03	Natalie Bosscher
06	Annet Kuiver
08	Rina Krom
09	Nelia Bruin
09	René Strooper
09	Jan Houtenbos
09	Marja jonker
11	Maud Poland
12	David van der Welle
12	Robin Zutt
14	Jos de Groot
15	Marian Noltén
15	Lisa Mul
19	Ben Giling
19	Mily Pardoén
20	Sanne Fleur van Rijn
21	Lisa church
22	Liesbeth Dapper
22	Chris Pronk
24	Bram Berkhout
25	Myriam Dekker
25	Truus Maaré
25	Casey Rozendaal
26	Trudy Munter
27	Linda Hurkmans
30	Greet Bleeker
30	Jaap de Jong



### Nieuwe Leden

Ans de Groot  
Miles Vork  
Sam Beld  
Marga van der Pol  
Wesley Vork  
Jeanine de Graaf  
Ed de Graaf  
Luuk Dekker  
Randi Kerssens  
Mariska Pronk-Veul  
Marua de Vries  
Jurgen Sigurjarson  
Emil Kuijs



## Heuveltraining

Naast de baantraining zijn er nog andere trainingsvormen die bijdragen aan een sterke verbetering van het loopvermogen. Je hebt naast de intervaltraining, de lange duurloop, tempolopen of je kunt ervoor kiezen wedstrijden te lopen als voorbereiding. Graag wil ik één ervan tegen het voetlicht houden. Hierbij neem ik graag de moeite om mijn eigen ervaringen en de beschikbare theorie te raadplegen en aan jullie ter beschikking te stellen. Mijn favoriet is de heuveltraining. Graag combineer ik die ook met de andere trainingsvorm, maar nu wil ik graag de alleen de voordelen van het heuvellopen uit de doeken doen. Het is een van mijn favoriete trainingsvormen en naast de intervaltraining erg effectief.



We hebben mazzel dat we in Noord-Holland zo dicht bij de duinen zitten en dat we zo op hoogtestage in Bergen en Schoorl zijn. Zondagmorgen half 10. De auto staat voor de deur. Met mijn vrienden ga ik naar Schoorl. In Schoorl bij het Krokushuis slaan we de Molenweg in, en rijden langs de molen om op het grasveld gratis te parkeren. Onderaan vlak bij bezoekercentrum het zandspoor begint de heuveltraining. Eerst gaan we de twee trappen op. Meestal nemen we die rustig, omdat we nog geen warming up gedaan hebben. Als je dit wel op tempo wil doen, dan ben je volkomen buiten adem op de top. Er staan hier Amerikaanse vogelkersen. In de herfst snoep ik hier vaak de kleine donkere kersjes vanaf.

Eenmaal boven is het wel lekker om als het ware rollend, afdalend te beginnen. Door het bos gaan we richting de Berenkuil. We lopen langs het Vogelmeertje en pakken samen smalle padje langs de Zeeweg naar het westen. Hier scheiden vaak de wegen, omdat ik mijn eigen tempo wil lopen of meer kilometers wil maken. Om weer op het fietspad te komen moet je eerst even door het mulle zand. Intussen is het nooit vlak, maar ook niet heel steil. Voorbij de t-splitsing is er aan de linkerkant een trap naar het uitzichtpunt. Kijk daar doen we het voor. Die mag ik graag in volle vaart naar boven nemen. Intussen is het wel zaak de coördinatie te behouden, want niet alle houten treden zijn even groot en even goed intact. Het voordeel van deze klim is dat je aan de zeezijde geen traptreden meer hebt, waardoor je meteen door kan en naar beneden kunt denderen.



Eenmaal weer terug op de Zeeweg ben je zo bij de strandopgang. De zee lonkt altijd. Vandaag kies ik ervoor naar de Kerf te lopen. Het is ondanks het heerlijke lenteweer erg rustig. Alleen de kleine strandlopers zijn er volop aanwezig. Ze rennen met hun kleine zwarte pootjes razendsnel langs de vloedlijn voor de golven uit, om haastig terug te rennen als de golf zich weer de zee intrekt. Het zijn net pluisjes, zo licht als ze lijken te zijn. Machtig gezicht. Voor ik er erg in heb ben ik bij de Kerf. Door het stuifzand en het scherpe helmgras is er alweer een flinke duin ontstaan bij de ingang. Er is nu een flinke storm voor nodig om het water binnen te laten stromen. Een soort sluffer zal niet snel worden.

Ook hier kan je er voor kiezen om naar het uitzichtpunt te rennen, maar omdat daar al wat mensen verpozen ga ik na het mulle zand meteen rechtdoor het bos in. Hier is het koel en hoor ik in de verte een specht tikken. De Mariavallei is gedurende het broedseizoen gesloten en daarom ga ik rechtsaf het schelpenpad op. De door de zon opgewarmde lucht stroomt me heerlijk tegemoet. Ik ga met de bocht mee van de zeekant af. Hier op de grens van Schoorl en Bergen staan veel eiken die in tegenstelling tot de beuken nog niet in het blad staan. De iele eiken kronkelen prachtig onder het juk van de zeewind en zitten vol met mos en kostmos. Al slingerend kies ik de paden die leiden naar de achterkant van het Klimduin. Daar gaat weer steil omhoog, flink aanpoten dus. Nu nog even in volle vaart met megapassen van het Klimduin af en ik ben al bijna bij het verzamelpunt voor de koffie waar mijn vrienden die meestal een kortere route kiezen, vast al op me wachten. Sorry: er is nu alleen geen ruimte meer om het trainingstechnische nut van het heuvellopen uit te leggen. Het grote voordeel is dat je in elk geval bovenaan telkens weer een schitterend uitzicht hebt.

R.D.

## Evenementenkalender

Hemelvaartdag is een ideale dag om eens van de geneugten van een hardloopwedstrijd te genieten. Over het algemeen zijn er geen familiebezoekverplichtingen aan deze vrije dag verbonden zodat het echt een vrije dag is waarbij je je vrij kunt voelen om te doen wat je wilt. De Vestloop in Alkmaar en de Lopen doet hopen-loop in Blokker scoren beiden veel punten. In Alkmaar loop je door de prachtige binnenstad en in Blokker loop je voor een goed doel. In beide plaatsen zijn er enthousiaste organisaties, al is Alkmaar over het algemeen sterker bezet met goede lopers.

Op 14 juni staat de stoomtramloop op het programma. Vanuit Hoorn kan je op tijd heen met de stoomtram en vanuit Medemblik hardlopend terug. Het mooie West-Friese parcours volgt globaal de route van de stoomtram. De start vindt plaats nabij station Medemblik. De lopers gaan door Opperdoes, Twisk, Midwoud, Benningbroek, Nibbixwoud, Wognum en Zwaagdijk. De finish is op de atletiekbaan van AV Hollandia aan de Blauwe Berg in Hoorn. Supporters van deelnemers van de halve marathon kunnen supporterstoomtramkaartjes aanschaffen om voor het luttele bedrag van €4,00 (normaal ca.€10) mee te rijden naar de start in Medemblik. De stoomtram vertrekt ca. 40 minuten na de start (12:50) weer richting Hoorn. De terugreis met de stoomtram duurt ca. 1 uur en 5 minuten, dus de verwachte aankomsttijd is Hoorn is 13:55 uur. Op de baan staan de komende periode veel wedstrijden op het programma. Hou hiervoor ook onze site in de gaten.



### Mei

- 02-05-2009 Bloeiend Zijpe, wandeltocht, 't Zand Nh, [www.bloeiendzijpe.nl](http://www.bloeiendzijpe.nl)
- 09-05-2009 1e pup competitie De eerste wedstrijd voor de pupillen competitie
- 16-05-2009 Junioren C/D competitie De tweede junioren C/D competitie wedstrijd
- 17-05-2009 Senioren competitie De tweede senioren competitie wedstrijd
- 17-05-2009 DSB Bank Marathon Hoorn Hoorn Stichting Marathon Hoorn
- 17-05-2009 10 Engelse Mijlen van Schagen Schagen TAS `82
- 21-05-2009 Blokker, Hollandia Lopen doet hopen div. afstanden [www.lopendoethopen.nl](http://www.lopendoethopen.nl)
- 21-05-2009 Alkmaar, Hylas, Vestloop [www.avhylas.nl](http://www.avhylas.nl)
- 30-05-2009 Kermisloop 't Veld Tav. 80, 5 en 10 km.
- 22-05-2009 Novabaan Vrijdagavondwedstrijd jeugd De tweede vrijdagavondwedstrijd voor de jeugd.
- 25-05-2009 Novabaan Sportweek atletiek

### Juni

- 06-06-2009 Pupillencompetitie De tweede wedstrijd van de pupillen competitie
- 12-06-2009 Vrijdagavondwedstrijd jeugd De derde vrijdagavondwedstrijd voor de jeugd.
- 14-06-2009 Stoomtramloop, Medemblik-Hoorn, 21,1 km, 11 km, 4,7 km starttijd 12:10
- 17-06-2009 3e Plus Wandel4daagse, Alkmaar
- 19-06-2009 Novabaan Schadebergcircuit Het is een wedstrijd voor junioren AB, senioren en masters
- 20-06-2009 C/D competitie gebiedsfinale. Voor de junioren C/D de gebiedsfinale
- 21-06-2009 Senioren competitie. De derde wedstrijd voor de senioren competitie.
- 27-06-2009 Pupillen competitie. De derde wedstrijd van de pupillen competitie.

### Juli

- 08-08-2009 Tuitjenhorn Hardlooprond van Tuitjenhorn Voor jong en oud.
- 21-08-2009 Kalverdijk Kalvermijlje Voor jong en oud.
- 30-08-2009 Novabaan Clubkampioenschappen jeugd

### September en later

- 05-09-2009 Warmenhuizen Verlichtingsloop. Voor jong en oud.
- 12-09-2009 Novabaan Clubkampioenschappen senioren / masters
- 19-09-2009 Finale Pupillen competitie
- 27-09-2009 Novabaan Wandeltocht Kompas Nova
- 09-10-2009 Novabaan De Nacht van Nova
- 01-11-2009 Warmenhuizen-Tuitjenhorn Vezet Boerenkoolloop
- 20-12-2009 Schoorl Nova Bosloop



