

***In deze Noviteit van
Maart April***

***Manon Kruiver "Goud en Zilver"
op het NK Indoor in Apeldoorn***

***Verslag Robin en Sil
Pupillen B wedstrijd***

Clubcross 30 maart

Jaarvergadering 31 maart

Avondvierdaagse 7 t/m 11 april

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 "Sotsji"	12
Pietpraat	13
Geschiedenisles Jos "Abebe Bikila"	24
Ruud Doodeman "Sterkte "	27
Jong blauw news 2	29
Jeugdportret	38
Verjaardagen	39
Evenementenkalender	46

Verder in deze Novakrant

Wandel4daagse	11
Algemene leden jaarvergadering	17
Notulen verslag jaarvergadering	18
Nel Meijer "Reisverslag Copsta Rica"	21
Robin en Sil "Pupillen B NK Indoor"	31
Uitslagen Kids voor Run en Scholenuitslag Groet	32
Wintercompetitie Achtervolgingsrun Groet Senioren	33
Baanrecords Nova	34
Manon Kruiver verslag NK Indoor	37
Tussenstand WC	40
Ontbijtloop aankondiging jeugd	40
Pupillen competitie aankondiging	41
Voorjaarswandeling + WC afsluiting	42
Uitslagen NK Indoor Apeldoorn	42
Agenda Nova evenementen etc.	43
Nova weekend Drenthe	46



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
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735 Penningmstr
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
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

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
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	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Maaïke Tesselaar	06 22217397	Ron Janssen	06- 13634170
Peter van Buijtene	06-41870325		

Trainingstijden

Maandag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00	Novabaan Junioren 1	Lars en Kiki
19.00 tot 20.00	Junioren 2	Carol, Rick en Linda
Dinsdag 19.30 tot 21.00	Novabaan Senioren/masters	Trainers Jan Berkhout, Maaïke
Woensdag 19.00 tot 20.00	Novabaan junioren looptraining optioneel	Trainers Ilse
19.30 tot 21.00	Start to run	Ron Janssen
	Senioren/masters	
Donderdag 17.00 tot 18.00	Novabaan Mini- + C pupillen 2007 -2006	Trainers Davina
17.00 tot 18.00	Pupillen B 2005	Deni en Lonneke
18.00 tot 19.00	Pupillen A 2003-2004	Ilse en Rick,
18.00 tot 19:00	G-Atletiek	Maaïke en Jesse
19.00 tot 20.00	Junioren A	Maaïke
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Peter van Buijtene,
Vrijdag 19.00 tot 20.00	Novabaan Junioren 2	Trainers Carol en Deni
Zaterdag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan
15.00 tot 16.30	Nordic Walking (winter)	Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan
Karsten		
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan
Karsten.		
Zondag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij begin Zeeweg Start to run	Frans Kaufmann

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 te voren bij Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen. bij voorkeur per email sylvia.groen@quicknet.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2013 tot 31-10-2014

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2007 en later	Junior C	2000-1999
Pupil C	2006	Junior B	1998-1997
Pupil B	2005	Junior A	1996-1995
Pupil A1	2004	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2003	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2001-2002	Masters 40	30-44 jaar

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

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

Naam	Adres	Woonplaats	Telefoon
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
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
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:

Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Emailadressen jeugdtrainers:

Maaïke Tesselaar	maaiketesselaar@hotmail.com
Ilse Leegwater	ilseleegwater@hotmail.com
Kiki Klaver	kiki_klaver95@hotmail.com
Rick Groen	rick.groen@quicknet.nl
Lars Dignum	lars_dignum@hotmail.com
Carol Rademakers	carolrademakers@quicknet.nl
Deni van Schagen	denivanschagen@hotmail.com

REDACTIONEEL MAART 2014

Ooooo...wat heerlijk toch alweer een klein beetje voorjaar terwijl de Olympische winterspelen in Sotsji net achter de rug zijn. Ik denk dat we kunnen spreken van fantastische schaatsmomenten. De Olympische medailles die de schaatsers hebben binnen gehaald voor ons kikkerlandje. Dan kunnen we meteen Manon Kruijer feliciteren met haar gouden en zilveren plak op de 1500mtr en de 3000mtr bij de NK indoor te Apeldoorn. Top Manon...onze felicitatie. En nu voorbereiden op het zomerseizoen. Dat gaat vast lukken met deze zachte weersomstandigheden. Wie weet verschijn je ook wel aan de start bij onze eigen vereniging, bij de clubcross op 30 maart. Zou erg leuk zijn.



Zo zijn er een aantal datums die belangrijk zijn om te onthouden. Op zaterdag 8 maart organiseert Nova, de finale van de cross competitie. Voor de jeugdleden onder ons, de ontbijtloop op 16 maart, met als afsluiting een ontbijtje, echt leuk en gezellig als jullie meedoen. Wat leuk dat Robin en Will, een stukje hebben geschreven over een indoor wedstrijd gehouden in Wieringenwerf. Dus talentjes van onze atletiek vereniging, doe gezellig mee zodat jou stukje de volgende keer terug te lezen is in de Noviteit. Net als bij Robin en Will.

Vergeet niet dat de pupillen competitie van de zomer 2014, in mei weer begint, inschrijfformulier in deze Noviteit. Is altijd erg leuk met verschillende kinderen mee te doen.

Peter en Marian zijn met een aantal wandelactiviteiten bezig, voor de wandelgroep. Zo organiseren ze op 27 april een leuk voorjaarswandeling. Alvast een voorproefje op het novaweekend dat gaat plaatsvinden in Drenthe van 11 tot 14 april. Er zijn nog plaatsen vrij.....als je nog meewilt informeer dan even bij Peter of Marian.

Wat leuk om "jong blauw nieuws" te lezen in de Noviteit. Fijn dat het niet eenmalig was, maar dat jullie het voortzetten. Leuk Matthijs, thanks. Piet en Nel zijn in Costa Rica geweest en Nel heeft een reisverslag geschreven voor de Noviteit

Het blijft bijna ondenkbaar maar zonder onze vaste schrijvers zou de Noviteit niet tot stand komen. Daarom blijven we het elke keer maar herhalen. Onze Piet van der Welle, Dick Smit, Theo Tesselaar, Ruud Doodeman en Jos de Groot met een stukje over Abebe Bikila. Ja ja...wie zou dat nou kunnen zijn? Heren onze dank is weer groot.

Wij van de redactie kunnen weer zeggen dat dit een geslaagde editie is geworden. O,ja, vergeten jullie de wandelvierdaagse niet. Dit keer van 7 tot 11 april, iets vroeg dit jaar ivm de feestdagen en de twee weken meivakantie.

De volgende Noviteit wordt in elkaar gezet begin mei, jullie worden per mail herinnert wat de uiterste inleverdatum is. Dus kruip achter het toetsenbord en type weer wat leuks en interessants voor de Noviteit. Wij zijn erg blij met de ingezonden mails.

Sportieve groet van de redactie,

Zo is er ook nog een stukje te lezen van de talentengroep en hun heerlijke kerstbrunch. Kortom weer een goed gevulde Noviteit.

De wandelvierdaagse is dit jaar van maandag 7 april tot en met vrijdag 11 april 2014. Wel erg vroeg, maar gelet op de vele feestdagen van meivakantie is dit de beste optie.

De Novaredactie:

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	Zigt 33	Warmenhuizen	0226-39 4353

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



Van de Voorzitter

Na een wat teleurstellende winter voor de schaatsers, maar een goede winter voor degene die niet van de kou houden, heeft de lente zijn intrede dit jaar vroeg ingezet. Het wordt voor Nova wel een spannend jaar, omdat de gemeente het hele accommodatie- en subsidiebeleid, gaat herzien, er moet veel bezuinigd worden en alle verenigingen binnen de gemeente Schagen zullen gelijk worden getrokken. Wat de financiële gevolgen voor Nova zullen zijn weten we nog niet, maar we kunnen er wel vanuit gaan dat we voor de begroting 2015 het een en ander zullen moeten aanpassen, mogelijk een contributieverhoging maar we zullen eerst afwachten wat de uiteindelijke gevolgen zullen zijn.



De afgelopen twee jaar heb ik meegedaan aan de achterevoelingsloop van de wintercompetitie in Schoorl. Na afloop koffie en taart bij Emmy en Pim van de Bulk. Dit jaar was de opzet wat veranderd, geen individuele start meer, maar een start in drie groepen die om de 4 minuten van start gingen, de afstand was nu 7 km in plaats van 5 km. Ook dit jaar was ik met Nel weer van de partij het is een leuk evenement goed georganiseerd en gezellig even na kletsen over alle prestaties.

Zondag 23 februari was ik met Nel op uitnodiging van de KNAU bij het NK indoor in Apeldoorn. We hadden al gezien dat Linda Hurkmans, Manon Kruiver en Yunis Abu Stitan deze dag in actie zouden komen dus werd het nog een enerverende en spannende dag. Bij de presentatie van de deelnemers werden onze atleten genoemd met de toevoeging a.v. NOVA uit Warmenhuizen, dan voel je je als voorzitter best wel trots. Yunis werd 10de, op de 1500 mt. Linda zat heel dicht bij brons en Manon won met overmacht de 1500 mtr. nadat ze de dag ervoor al zilver had behaald op de 3000 mtr. Manon, ik had je daar al gefeliciteerd maar nogmaals van harte namens de hele vereniging met deze 2 medailles.

Verder was er nog een leuke gebeurtenis, we kwamen Sven Ootjers tegen die met twee bestuursleden van Trias in gesprek was, later bleek dat een van de twee een volle nicht van mij was. Op 8 maart organiseert Nova de crossfinale, dat hebben we een jaar of 10 geleden ook al eens mogen organiseren op en om de oude accommodatie.

Onze parcoursbouwer Piet Stuyt heeft een mooi parcours uitgezet rondom de ijsbaan en de start en finish is op ons middenterrein, het belooft een drukke dag te worden want er doen ca. 1000 pupillen en junioren aan mee.

De klusploeg is al volop bezig met diverse werkzaamheden en er zullen weer veel vrijwilligers meewerken om alles in goede banen te leiden.

Cor Wabeke heeft met hulp van zijn schoonvader een professionele startverhoging gemaakt welke we bij de crossfinale voor het eerst gaan gebruiken, ik heb hem nog niet gezien maar volgens de geruchten zie het er mooi uit Cor (en schoonvader) bedankt.

Na al het mooie nieuws, helaas ook minder nieuws. Peter van Buytene onze donderdagavond trainer gaat in verband met drukke werkzaamheden stoppen bij Nova. Het bestuur zal zich gaan beraden hoe we dit gaan oplossen.

Wie weet er iemand die deze trainingen wil voortzetten, wellicht is er een van de leden die training wil geven, laat het ons weten.

Op zaterdag 14 juni is er weer de jaarlijkse Rabo sponsor fietstocht, Nova heeft zich ingeschreven met de stichting, de vereniging en het verlichtingscomité, dat levert 3 x € 300,00 op. Een welkome bijdrage met het oog op de komende bezuinigingen door de gemeente Schagen, iedere deelnemer krijgt van Nova gratis koffie en gebak onderweg.

Doe mee en geef je op bij: nelina@kpnplanet.nl

En zo gaan we weer het zomerseizoen in met vele evenementen op onze fraaie accommodatie, en dat willen we vooral zo houden dus, hou de boel netjes, ruim alles weer op en als je ziet dat er iets kapot of niet in orde is laat mij het weten p-meijer01@planet.nl.

Piet Meijer

Rijpernieuwttjes

Het nieuwe jaar is reeds twee maanden oud en de winter is bezig als een nachtkaars uit te gaan. Ik begrijp, dat niet iedereen het met me eens zal zijn, maar ik heb de winter best wel gemist. Ik ben dol op sneeuw en ook op ijs. Wat hebben we daarvan gezien? Helemaal niets. Ik heb een Spaanse vetplant in de tuin staan, waarvan ik stekjes knip om in de schuur te kunnen overwinteren. Nu, dat was niet nodig. De plant leeft nog steeds en dat zal zo blijven. Geen sneeuwballen gooien op het schoolplein, niet in vol gestoven greppels of slootjes springen, maar bovenal niet schaatsen.. Ik ben nog een aantal malen met de vrienden mee geweest naar De Meent. Volgens buurman Aad moest ik toch mijn nieuwe schaatsen uitproberen. En dat heb ik gedaan. Ze bevallen uitstekend. Ik trek mijn nieuwe schaatsen ook aan naar de schaatslessen op De Meent. Nog een aantal lessen, dan zit dit seizoen er ook weer op. Vanwege lichamelijk ongemak heb ik een viertal keren gemist. De laatste zaterdag (22 februari j.l.) had ik een hevige griep. Na vier dagen gaat het nu wat beter en kan ik me over dit stukje buigen. Vandaag naar Kompas in Heerhugowaard geweest om de ski's te laten slijpen en wachsen. Wij gaan 7 maart a.s. op skivakantie naar de Dolomieten in Italië. Ik denk, dat wij voor de zesde keer in dit gebied gaan skiën. Het is daar zo prachtig en vrij sneeuwzeker. Dat is wel goed ook, want we gaan dit jaar wel rijkelijk laat.

In de krant heb ik in de maanden januari en februari heel veel fantastisch NOVA succes langs zien komen. Op het NK voor jeugd en senioren zijn prachtige dingen gepresteerd. Hulde aan alle NOVA-deelnemers en gefeliciteerd met jullie geweldige prestaties.

In januari stond ik op mijn post in Hargen. Ik kreeg gezelschap van Ina en gezamenlijk wezen wij de atleten de weg, die de meesten wel kunnen dromen. Wij zagen heel veel deelnemers langskomen en ik zag veel enthousiasme bij de atleten. Ook al sloeg de vermoeidheid bij sommigen wel toe. Na de laatste loper en sluitpost Piet Stuijt zijn wij nog een rondje gaan wandelen in een prachtig januarizonnetje.

Op zondag 8 februari was de Groet uit Schoorlrun met de beroemde scholierenloop. De organisatie had prima werk verzet en ik sprak daarover met Chiel van der Garde. De route was nog uitgebreid gecheckt en gaten waren opgevuld. Het was echter zeikweer en dan krijg je de route ook nooit helemaal voor elkaar. De jeugd van 4 tot 12 jaar had daar weinig last van. Wel van het wachten in de regen. Dan zie je toch wel veel verschil in voorbereiding. Je gaat toch niet een kwartier in je wedstrijd kleding staan. Dan houd je een warme jas aan en die geef je, vlak voor tijd, aan je begeleider. Dan ben je warm, als je start. Na afloop van de wedstrijd de gebruikelijke hectiek in de kerk. Wel gezellig overigens en op deze dag een prachtige, droge plek om te zijn. Het klinkt wat slap, maar wij zijn, na afloop van de prijsuitreiking, naar huis gegaan.

In de maand februari kreeg ik een keurig opgestelde brief. Drie oud-leerlingen stuurden een uitnodiging voor de taart van Abel. Dat moest ik toch even uitzoeken. Ik had er nog nooit van gehoord. Het bleek om een TV programma te gaan met een bakker, die in gesprek met een gast, een taart ging bakken. De drie meisjes zitten op het Regius College aan de Emmalaan in Schagen. Zij hadden een thema over voeding en sloten af met de taart van Abel. Ik werd uitgenodigd vanwege mijn bezigheden voor o.a. AV NOVA. Het was gewoon op een donderdag (een werkdag), maar de directie van de Sint Barbara vond, dat ik toch heen kon gaan. Ik vond het natuurlijk een hele eer en samen met Ina reisde ik naar Schagen. Meteen even de school bekeken, dat begrijpen jullie wel. We kwamen bij het leslokaal van hun groep met als mentor Daan van der Linden, die tegenwoordig in Warmenhuizen woont. Er waren ook mensen uit Waarland, waaronder bakker Beemsterboer en collega Maud de Goede, die lesgeeft op de Sint Jan. Het was een ontspannen middagje, waarbij de meiden aangaven, waarom ik de taart kreeg. We sneden hem aan en namen met z'n vijven een stuk. Hij was zoet, maar heel lekker.

Heeft u ook zo genoten van de Olympische Winterspelen? De Nederlandse prestaties waren echt voortreffelijk op de schaatsbaan. Ik heb hiernaast ook naar de diverse andere wintersporten gekeken, waarbij ik vooral het langlaufen en de biatlon zeer interessant vind. Op naar Zuid-Korea.

Op woensdag 26 maart is het Atletiek gala, tenminste dat hoop ik. Momenteel (26 februari) hebben we nog maar vier inschrijvingen, twee van De Torennen en twee van de Sint Barbara. Ik zie het somber in.

Van 7 t/m 11 april is de Vierdaagse. De organisatie hoopt op veel deelname. Wandelen is zo gezond, zo rustgevend, zo inspirerend, zo gezellig. We kunnen nog steeds kiezen uit de 5 en 10 km. De 5 km loopt door de dorpen Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Loop je de 10 km, dan maak je er een lus bij in het buitengebied.

Ik wens jullie allen een prachtige lente toe en heel veel sportplezier!

De mazzel, Theo Tesselaar



WANDELVIERDAAGSE 2014

Ook dit jaar vindt de wandelvierdaagse in Warmenhuizen, Tuitjehorn en omgeving plaats. Voor de 35^e keer organiseert de atletiekvereniging NOVA dit evenement voor jong en oud. Een evenement dat niet meer is weg te denken in deze omgeving en waaraan jaarlijks tussen de 600 en 700 lopers meedoen. Vooral van de jeugd is er elk jaar grote belangstelling, maar ook zien we altijd veel ouders met hun kinderen elke avond weer van start gaan.

Vanaf **maandag 7 t/m vrijdag 11 april 2014** kan er gewandeld worden. Vijf avonden, zodat het mogelijk is om een avond te verzuimen om uit te rusten, te fietsen of iets anders te gaan doen.

Er kan gekozen worden uit de afstanden 5 of 10 km.

De inschrijving en start is elke avond tussen 18.00 en 19.00 uur vanaf de atletiekbaan aan de Oostwal. Degenen die 10 km lopen dienen voor 18.30 uur te starten.

Op de vrijdagavond is er natuurlijk weer de feestelijke binnenkomst met muziek. Het wordt dus weer heel gezellig deze week in en rond Tuitjehorn en Warmenhuizen. Echt een evenement om met het gehele gezin aan mee te doen.

Het inschrijfgeld bedraagt voor de jeugd t/m 15 jaar € 3,50 en voor ouderen € 4,00.

Voor informatie kunt u bellen met:
0226-392339. (Fam. v.d.Welle),
0226-393177 (Nel Stuyt)
0226-393492 (Theo Tesselaar)

Tot ziens.

Deelname is op eigen risico!

Ver glijden op ijs een nieuwe sport

De bergen achter Sotsji waren een voortreffelijke reportage over het wel en wee van de lokale bevolking in en rondom het gebied van de Olympische winterspelen. We zagen o.a beelden van een bejaarde boer in het grensgebied die 's morgens het raam uitkeek naar zijn land dat was doorsneden met reusachtige rollen prikkeldraad. Dit is de nieuwe grens zei men en lijdzaam toezien moest hij zijn lot aanvaarden. Zulke toestanden zouden bij ons toch onmogelijk zijn dacht ik, maar helaas bij SBB in de Schoorlse duinen kunnen ze er ook wat van. Paden en sluiproutes waar ik al heel lang van geniet zijn plotseling versperd door paaltjes met draad er doorheen. Geen probleem dacht ik, tussen de draden is ruimte om er doorheen te stappen. Plotseling voelde ik een fikse tik in mijn zweterige kruis, schrikdraad dus! Tsja Smitje dat is het lot.

Maar terug naar de Winterspelen, het was weer genieten voor de buis met o.a de talk shows van Henny Schut en Erben Wennemars. Waar tussen de vele gasten die voorbij gingen er een bij was die ons wel bijzonder aansprak met het onderwerp wat op tafel lag, ver glijden op het ijs. Dit is heel interessant. Kun je ons uitleggen hoe dat werkt. Jazeker, het is een variant op het skossetrappe. Skossetrappe?

Ja, dat deden de jongens bij ons vroeger in de winter na schooltijd op de slootjes rondom het voetbalveld. Ja maar, hoe ging dat dan precies? Nou, je nam net als met verspringen een lange aanloop bij de slootkant, je zette af en met volle vaart gleeed je dan naar de overkant. Waar je dan weer afzette om op de kant te komen. Af en toe trapte je door het ijs en dan had je un nat soik of erger. Thuis bij de kolenkachel natte kleren uit op het wasrek en in je onderbroek afwachten tot alles weer droog was. Spelenderwijs was het al met al een hele goede basistraining voor sprinters en verspringers. Variant hierop is het ijs ver-glijden dat zowel binnen als buiten beoefend kan worden. Een aanloop met afzetbalk overgaand in ijsvloer of gladde plaat en meer heb je niet nodig. De grote kracht van dit onderdeel is dat iedereen op deze aardbol het kan beoefenen. Als ik nu naar het deelnemersveld van de spelen kijk zijn er meer landen niet als wel aanwezig terwijl het toch mondiale spelen zijn. Daar heb je potverdorie wel een punt zei Erben. Ik hoop van harte dat je het erdoor krijgt als demonstratiesport. Veel succes met dit schitterende onderdeel. Dames en heren dit was wel een heel bijzondere gast. En een daverend applaus volgde voor onze Fietje de vliegende verslaggeefster van de Novakrant (noviteit)

Ps.

Erben de boerenkoolloop is het eerste weekend van November. We rekenen op je deelname.

groetjes Smitje



Pietpraat

Nieuwe Noviteit en dus nieuwe kansen om weer het een ander aan het papier toe te vertrouwen. Inmiddels is 2014 al weer een paar maanden gevorderd. Geen winter dus ook geen ijs. Ik zie het niet meer zitten en heb mijn schaatsen aan S.I.S. aangeboden. Gelet op de kwaliteit kwamen ze door de keuring en wellicht is iemand er gelukkig mee. Geen winter wil niet zeggen dat er niet geschaatst wordt. Op de televisie hebben we volop kunnen genieten van het schaatsen met veel landgenoten duidelijk op de voorgrond. Als niet meer werkende kon ik overdag volop genieten van de prestaties van de Nederlandse hardrijders. Maar ook veel andere onderdelen van de winterspelen waren prachtig om te zien. Ik zag nog een kleine impressie van de wijze waarop er gefilmd werd. Je hebt er eigenlijk geen idee van hoe dat gaat, maar wel indrukwekkend.

Zoals ik de vorige keer al meldde gingen we weer helpen in Egmond. Het aantal medewerkers was deze keer niet zo groot maar het was goed te doen deze keer. De zon was erbij en we konden veel hardlopers aan de finish blij maken met een flesje sportdrink, een medaille en een poncho. Voor de regen was deze niet nodig maar om te sterke afkoeling te voorkomen wel. Onze eerste taak was te controleren of de deelnemers in de juiste vakken gingen staan. Wij bij de achterste startvakken. Toen de lopers uit deze vakken reeds vertrokken waren kwamen er nog steeds veel lopers die zochten naar hun startvak. Dat was niet meer nodig, ze konden zo door naar de startstreep. Er was waarschijnlijk wel iets mis gegaan met het vervoer waardoor velen te laat van start gingen. Op zich niet zo'n probleem alleen hoorde ik later wel dat de voorste lopers tijdens het rondje door Egmond in de staart van de later gestarte lopers kwamen. Overigens denk ik wel dat de snelste heeft gewonnen.

Dan onze tweede bosloop. Enkele jaren terug overwogen we nog om deze maar te schrappen van de agenda omdat deze minimaal bezocht werd. Dat was nu geheel anders. Ik heb ze niet geteld maar toch zeker wel een paar honderd deelnemers. Je weet het ook nooit. Deze keer ook de nodige Novalopers die de herkansing met beide handen aangrepen om te scoren voor de wintercompetitie.

Ook het grote loopfestijn in Schoorl vroeg weer onze aandacht. Hoewel de organisatie al enkele jaren bij Le Champion ligt zijn velen van ons toch nog heel nauw betrokken bij dit evenement. Het begon al met het inpakken van de startnummers waar een hele ploeg present was. Ikzelf heb nog steeds een belangrijk aandeel in het onderdeel scholierenloop. Scholen benaderen, inschrijving verzorgen, medewerkers vragen, start, finish en niet te vergeten de prijsuitreiking in de kerk. Met ongeveer 350 kinderen was het volle bak. Altijd weer een dankbare bezigheid. Hoelang nog?

Jammer dat het weer deze keer zo slecht was. Ik mocht niet klagen. Het duurde voor ons niet zo lang en de langste tijd zaten we droog in de kerk. Onze Lieve Heer had clementie met ons. Anderen, zoals mensen aan de finish van de langere afstanden, de posten onderweg en niet te vergeten de begeleidende fietsers hadden het veel minder prettig.

Naast de gewone werkzaamheden aan clubgebouw, baan en beplanting vraagt het volgende grote evenement weer onze volle aandacht. De finale van de crosscompetitie op zaterdag 8 maart. Er worden plm. 1000 deelnemers verwacht uiteraard verdeelt over verschillende categorieën. Velen zijn al met de voorbereiding bezig. Het moet weer een visitekaartje van onze vereniging worden. Naast een goede organisatie hopen we natuurlijk ook op goede prestaties van onze eigen leden. In de voorrondes zijn er al ereplaatsen behaald, maar nu komt het er echt op aan. In de finale op het podium staan zou een topprestatie betekenen. Voor het uitreiken van de prijzen zijn al vele prominenten benaderd heb ik gehoord. Geen medaillewinnaars op de Olympische Spelen, maar toch mensen die bijzonder goede prestaties nu en in het verleden hebben geleverd.

Ik zou zeggen kom zeker kijken, het moet al heel raar gaan als het zo slecht wordt als in Schoorl.

Groeten,

Piet (vdW)



ZONDAG 30 MAART 2014

CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS

PROGRAMMA :

10.30 uur	minipupillen	1 ronde	(1000m.)
10.30 uur	pupillen B + C	1 ronde	(1000m.)
10.40 uur	pupillen A.	1 ronde	(1000m.)
10.50 uur	juniores D.	2 ronden	(2000m.)
11.05 uur	juniores C.	2 ronden	(2000m.)
11.05 uur	juniores B. (meisjes)	2 ronden	(2000m.)
11.05 uur	sprint cross heren	2 ronden	(2000m.)
11.40 uur	juniores B. (jongens)	3 ronden	(3000m.)
11.40 uur	juniores A. (meisjes)	3 ronden	(3000m.)
11.40 uur	juniores A. (jongens)	4 ronden	(4000m.)
11.40 uur	dames + masters	4 ronden	(4000m.)
11.40 uur	heren + masters	6 ronden	(6000m.)

PARCOURS : op en om de Nova- accommodatie
ORGANISATIE :



INSCHRIJVING : vanaf 10.00 uur in de Nova-kantine

deelname staat open voor Nova-leden, familie, vrienden en kennissen. Alleen leden komen in aanmerking voor prijzen!

WINTERCOMPETITIE :

de clubcross is tevens de afsluiting van de "Wintercompetitie 2013/ 2014"
de prijsuitreiking van deze competitie is ook na afloop van de cross.

kom ook en cross mee !!!!!!!!!!!!!!!

Uitnodiging algemene ledenvergadering 31 maart 2014

Op **maandag 31 maart 2014** wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om **20.00 uur**. Uiteraard is deze vergadering in het clubgebouw.

1. Agenda
2. Opening
3. Notulen van de vergaderingen van 25 maart 2013 (zie Noviteit maart 2014)
4. Ingekomen stukken en mededelingen
5. Jaarverslag secretaris
 - kantine commissie
 - materiaal- baan commissie
 - baanwedstrijden commissie
 - jeugd commissie
6. Verslag kascommissie
7. Benoeming kascommissie
8. Financieel jaarverslag 2013
9. Begroting 2014
10. Contributieverhoging
11. Verslag stichting
12. Bestuursverkiezing:
 - periodiek aftredend en herkiesbaar; Sylvia Groen
 - periodiek aftredend en herkiesbaar; Joop Nota
13. Rondvraag
14. Sluiting



Notulen leden vergadering 25 maart 2013

Aanwezig is het Nova bestuur. De vergadering wordt bijgewoond door 34 leden.

Opening

Jos de Groot opent de vergadering met een hartelijk welkom voor alle aanwezigen. Hij meldt dat het bestuur het afgelopen jaar een beleidsplan heeft gemaakt. Daar is o.a. uitgekomen het item sociale media. Hiervoor heeft Bas Takens zich aangemeld.

Ook een krachthonk is gewenst. Hier hangt een kostenplaatje aan en daar wordt naar gekeken door het bestuur. Er is ook een selectiegroep bij de jeugd opgericht. Dit begint zijn vruchten af te werpen. Dan is er de inbraak geweest. Gelukkig heeft de jeugd hier een sponsorloop voor georganiseerd waar het alarmsysteem van is betaald.

Notulen

Piet van der Welle vraagt hoe het zit met de automatische incasso. Dit wordt na 1 april geregeld. De bedoeling is dat iedereen via de mail een rekening krijgt. Bij de leden die toestemming hebben gegeven voor automatische incasso wordt vermeld dat het bedrag van de rekening zal worden afgeschreven. De notulen van de vergadering 26 maart 2012 worden goedgekeurd.

Ingekomen stukken en mededelingen:

Jaarverslag door diverse commissies

Door het later komen van de secretaris Sylvia Groen wordt het verslag van de secretaris voorgelezen door René de Nijs. Hij vertelt de hoogtepunten van het afgelopen jaar. Ons ledenaantal loopt iets terug. Er hebben weer de nodige activiteiten en wedstrijden plaatsgevonden. We hebben een nieuwe hoofdsponsor, Bouwbedrijf Pronk. Deze naam staat ook op onze nieuwe trainingspakken. Bij de trainers hebben een aantal wisselingen plaatsgevonden. Ook wordt het plotseling overlijden van Kees van Wijk gemeld. Hij was een fijne vrijwilliger voor onze vereniging.

Kantinecommissie:

Louis Suiker meldt dat de kantine commissie goed gaat. Het is een enthousiaste groep. Om gezondheidsredenen moet de commissie wel afscheid nemen van Marijke Groot. Zij wordt door de Stichting Accommodatie Nova bedankt met een bon en door Nova met een bos bloemen. Rina Krom vult de plaats van Marijke in.

Materiaal-baan commissie:

Voor de materiaal-baan commissie vertelt Piet Meijer dat dinsdag de klusdag is bij Nova. De vaste klussers worden opgenoemd en zij krijgen applaus.

Baanwedstrijden commissie:

De baanwedstrijden commissie (Yvonne Boerdijk) bestaat uit 3 leden. De doelstelling van de commissie is het organiseren van wedstrijden op de baan. Op 12 mei was de pupillencompetitie. 199 kinderen deden aan de meerkamp mee. Op 25 mei was Het Heer en Meester circuit met 89 atleten. Onze eigen atlete Linda Hurkmans sprong 1,65m hoog. Zij pakte daarmee de leiding op de nationale ranglijst hoogspringen voor C-junioren. Er waren over de gehele avond 5 baancircuit records. Op 15 juli was het clubkampioenschap senioren. De opkomst was beter dan andere jaren.

Jeugdcommissie:

Van de jeugdcommissie neemt Nelina Bruin het woord. Er zijn zes leden. De jeugdcommissie organiseert op onze baan de vrijdagavondwedstrijden, Nacht van Nova en de clubkampioenschappen voor de jeugd. Deze wedstrijd was o.a. door het weer niet druk bezet. Ook regelen zij de inschrijvingen voor de pupillen competitie en de junioren competitie. In de winter wordt Rondje Novabaan en de Ontbijtloop georganiseerd. Deze trainingwedstrijdjes, De Boerenkoolloop, boslopen, Scholierenloop en de AU cross competitie, vormen samen de jeugdwintercompetitie. Helaas is de deelname van onze Nova jeugd aan wedstrijden niet groot. Daar wordt het komende jaar aan gewerkt. Het bestuur bedankt de commissies voor hun inspanningen van het afgelopen jaar en wenst ze veel succes in het nieuwe jaar.

Verslag kascommissie

Theo Tesselaar neemt het woord. Hij en Ruud Doodeman hebben geen onvolkomenheden kunnen ontdekken. Theo Tesselaar wordt door de voorzitter bedankt.

Benoeming kascommissie:

Rob van Andel gaat akkoord met zijn benoeming in de kascommissie. Hij doet dit samen met Ruud Doodeman.

Er volgt een pauze waarin Jolijn Prins en Bram Berkhout de nieuwe trainingspakken showen.

Financieel jaarverslag

Yvonne doet het financieel jaarverslag m.b.v. de beamer.

Truus Rood vraagt of de jeugdleden die de cursus vorig jaar afgesloten hebben, de JAL cursus nog gaan doen. Kiki Klaver antwoordt daarop dat de groep (6 jeugdleden en een ouder) voor niveau 2 bijna allemaal geslaagd zijn, maar dat niveau 3 veel tijd en geld kost.

Henry Hofmann: Er zijn sinds september 2012 meerdere betaalde trainers. Moet er voor de trainers niet meer begroot worden? Volgens Yvonne haar berekeningen klopt dit.

Piet van der Welle: Een negatief saldo in de begroting. Yvonne heeft de sponsoring van *Bouwbedrijf Pronk Bouw* nog niet meegenomen.

Contributieverhoging

Het bestuur heeft besloten dit punt standaard op de agenda te laten staan. Voor 2014 volgt geen contributieverhoging. Dit wordt met applaus ontvangen.

Jaarverslag van de Stichting

Nico Groot doet verslag namens de stichting. Nico geeft het financieel verslag, de balans van 2012 en de begroting 2013. De nutskosten zijn erg hoog. Ook heeft er al wat onderhoud aan het gebouw moeten plaats vinden. Nico wordt bedankt voor het verslag.

Aftredend en herkiesbaar

Yvonne Boerdijk is aftredend, zij wil nog drie jaar in het bestuur blijven. Ze wordt door de vergadering herkozen.

Het bestuur wil Bas Takens voorstellen toe te treden tot het bestuur. Onder andere voor de sociale media en de p.r. Hij is nu ongeveer anderhalf jaar lid van Nova. Hij vindt het een leuke vereniging en wil iets doen. Hij studeert Commerciële Economie in Alkmaar. P.r. en sociale media sluit hier ook op aan.

Jos de Groot zet Piet Meijer in het zonnetje wegens zijn 26 jaar bestuurslid. Vorig jaar kon hij niet aanwezig zijn, vandaar bij 26 jaar. Hij heeft al veel gedaan voor de club o.a. het bouwen, begeleiden en onderhouden van ons clubgebouw. Hij ontvangt hiervoor een waarderingsspel van de AU met een oorkonde. Het bestuur overhandigt hem de bloemen en een dinerbon.

Ook Piet Stuyt wordt in het zonnetje gezet. Hij zit al 25 jaar in het Novabestuur. Hij heeft o.a. het clubgebouw getekend en helpen bouwen. Ook hij ontvangt van de AU een waarderingsspel en een oorkonde. Joop Nota geeft hem de bos bloemen en een dinerbon.

Piet Meijer neemt het woord over als vicevoorzitter. Jos de Groot is aftredend en niet meer herkiesbaar. Jos wordt bedankt voor al zijn werk bij Nova, o.a. het voorzitterschap. Namens de AU krijgt ook Jos een waarderingsspel en een oorkonde. Na een lichtshow blijkt Jos zijn foto te hangen tussen de Novasterren. Jos wordt erelid van Nova. Ook Jos krijgt bloemen en een cadeau.

Rondvraag

Lars Dignum: De jeugd groep gaat op vrijdag wel eens een rondje buiten de accommodatie. Graag de lichten dan uit.

Peter Robert: Er zijn nog meer trainers actief (n.a.v. het jaarverslag). John Vader is op maandag en zaterdag vliegende keep. Marian Janssen valt ook in.

Peter Robert: Novasite. Hoe dit gegaan is, is niet zo fraai. Bestuur: beaamt dit. Er is ondertussen een goed gesprek geweest met Ruud Doodeman, Bram Berkhout, René Tijm en namens het Novabestuur

Bas Takens: Bram en René gaan de site vernieuwen. Het wordt www.avnova.nl. Ruud en anderen kunnen ook nieuwsberichten, agenda etc. aanvullen op de site. Piet Meijer grijpt dit punt meteen aan om Ruud en Erna Doodeman in het zonnetje te zetten voor hun werk aan de website. Joop Nota overhandigt Ruud de bloemen.

Theo de Nijs: prettig dat de clubcross 6 ronden was i.p.v. 9.

Piet van der Welle: Wanneer gaat de website "over". Bram Berkhout: zo spoedig mogelijk

Piet van der Welle: Krantenartikel problemen bij Hera. Bestuur: contact gehad met Bianca Winkel over trainen op onze baan als de Hera baan eruit gaat. Dit was allemaal nog voor het ontslag. Het lijkt nu rustig bij Hera. Met de voorzitter is afgesproken dat Nova alleen nog via het bestuur contact heeft met Hera.

Truus Rood: Hoe wordt de voorzitter gekozen? Dit moet uit het bestaande bestuur.

Truus Rood: AED cursus? Theo Tesselaar: Er wordt bij Nova geen cursussen gegeven alleen herhalingscursussen. Peter Robert voegt toe: aanstaande woensdag start een nieuwe cursus AED bij de Vrouwen gilde.

Henry Hofmann: Kleedkamer van de heren is erg vol door een krachtapparaat. Misschien naar de vrouwen kleedkamer? En de tafels dan naar de mannen kleedkamer?

Jan Berhout: Veiligheid. Er waaien stukken van de witte rand van de baan uit. Piet Meijer gaat er dinsdag naar kijken.

John Vader: Vraag namens Hugo. Hij gaat studeren, maar wil wel een wedstrijdlicentie houden bij Nova. Dit wordt meegenomen naar de bestuursvergadering.

Ruud Doodeman: Tijdens de trainingen voor de variatie behalve lopen ook een technisch onderdeel aanbieden.

Ruud Doodeman: Een idee om de Verlichtingsloop en de ronde van Tuitjenhorn op te nemen in de wintercompetitie. Peter Robert neemt dit mee.

Nel Meijer: Noviteit. Graag zodra er wijzigingen plaats vinden, meteen doorgeven aan de Noviteit.

John Vader: juist doorgeven aan de website. Noviteit verwijzen naar de website. Piet Meijer merkt op om beide tegelijk de wijzigingen door te geven.

Riet Pronk: GPS cursus. Dit jaar weer een nieuwe cursus o.l.v. Willem de Maaré. Belangstellenden kunnen zich opgeven bij Riet Pronk.

Bram Berkhout: De clubcross was ingekort naar 6 ronden. Graag nog een kortere cross liefst twee ronden.

Matthijs de Groot: Graag alle ereleden onder het bord voor een foto.

Marian Robert komt hijgend binnen met een cadeau voor het bestuur. Een heel mooi fotoboekje met de titel "Van keet met grasbaan tot clubgebouw met kunststofbaan."

Sluiting

Om 22.00 uur wordt de vergadering gesloten.
Vastgesteld in de vergadering van

Voorzitter;

Secretariaat; Sylvia Groen

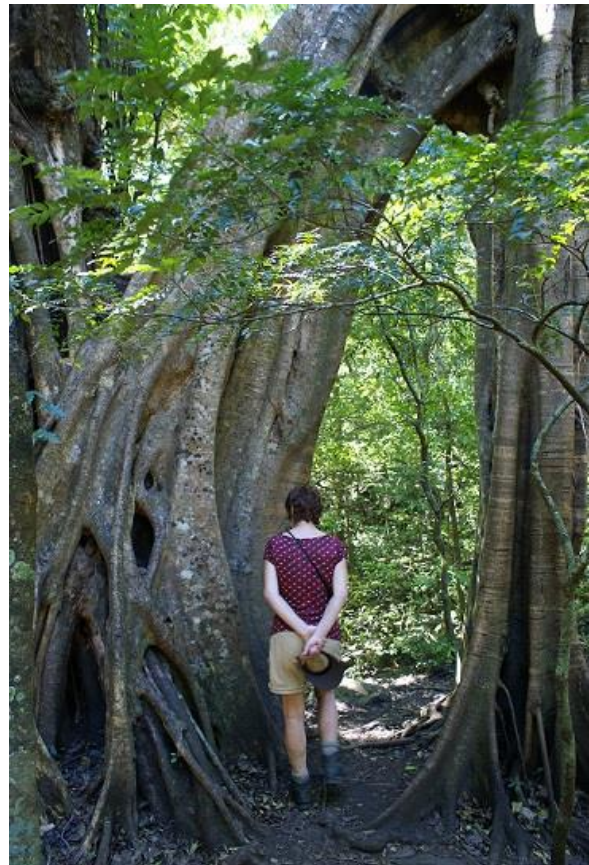


Costa Rica

Costa Rica ligt in Midden- Amerika tussen Nicaragua en Panama, het is een redelijk welvarend land. Sinds 1949 heeft de regering het leger afgeschaft, hierdoor kwam er geld vrij en een gedeelte hiervan wordt besteed aan onderwijs, gezondheidszorg en natuurbehoud. Een kwart van het land bestaat uit nationale- en wildparken, bio reservaten en particuliere natuurgebieden. Jaarlijks komen er ongeveer 1.5miljoen toeristen. Voor alle nationale- en particuliere parken wordt een entree gevraagd van \$10,00, als je met een gids meegaat betaal je tussen de \$25,00 en \$ 45,00. Mede hierdoor is de bron van inkomsten hoog uit het toerisme.

Wij bezochten Costa Rica van 9 januari t/m 22 januari, met een huurauto rijden we een vastgelegd parcours en overnachten in accommodaties die door het reisbureau zijn geregeld. Via San Jose reizen we naar La Fortuna, Monteverde, Rincón de la Vieja, Puntarenas, Manuel Antonio, San Jose. In totaal rijden we ongeveer 1000km. We blijven overal 2 nachten de laatste 3 dagen gaan we met een bus naar Tortuguero aan de Caribische zee.

's Morgens vroeg in San Jose eerst naar de bank om geld te halen, de bank was nog gesloten het hangslot hing aan de buitenkant van de deur. Een latere poging lukte, er stond een bewaker binnen, de deur werd van het slot gedaan, één persoon per keer werd toegelaten, ik mocht als eerste naar binnen. De deur ging weer op slot, ik werd gefouilleerd door een detectieapparaat, moest de inhoud van mijn rugzak laten zien. En het ritueel herhaalde zich bij de binnenkomst van Piet. Toen werden we gewezen op het nummertjes apparaat daar moesten we een kaartje trekken, er was niemand anders aanwezig dan wij. De ruimte was ongeveer 40m2 groot.



We hadden geld "1000 Colón is € 1,10" en de formaliteiten van de gehuurde auto waren geregeld, we konden op pad. We zijn gewaarschuwd dat de wegaanduiding, "geen wegnummers, geen richting aanduiding" nogal eens ontbrak, we weten wat we kunnen verwachten. Bij het verlaten van de stad kwamen we op een tolweg die handmatig werd bediend, we vroegen of we de juiste richting opgingen, het was heel gemakkelijk zei ze, de weg aanhouden en deze volgen. Bij een splitsing wisten we niet welke kant we moesten kiezen. Op goed geluk reden we verder, na een kilometer of 15 kwamen we erachter dat we niet goed zaten. De zon kwam van de verkeerde kant, eerst maar ergens koffiedrinken, en dan terugrijden de zon achterna. Als we iemand zagen stopten we en vroegen of de eerstvolgende plaats op onze kaart de goede richting was, want kaart lezen is voor veel mensen een ingewikkeld vraagstuk. Na verloop van tijd kwamen we weer op onze route, we konden kiezen uit 2 routes één wat sneller en één door de bergen. Waarachtig er stond een bord waardoor we de gekozen route konden rijden. Veel bochten, vrachtwagens die er hard voor moesten werken om omhoog te komen, dit zorgde voor zwarte rook, achtervolgers en mooie uitzichten.

In Monteverde aangekomen een prachtig aangelegd park met naam bordjes bij de bomen en planten, bleek dat er een groep Nederlanders dezelfde reis maakten en één dag voor ons uitliepen. 's Avonds onze eerste waarneming de "bluejeans dart frog" ofwel de spijkerbroek kikker van 2.5cm. Heel veel vogels zeer kleurrijk, prachtige bloemen en bloeiende struiken en bomen.

De eerste indruk was nog niet helemaal van dit is het. Autorijden is niet echt ons ding, het is behoorlijk passief, en de weg was vooral de 2^{de} dag ontzettend slecht, kuilen en keien en dat minstens 35km. lang. We werden door elkaar gehusseld, stofwolken verduisterde af en toe ons uitzicht. We idealiseerden de fietsvakanties. De aangeboden activiteiten zijn nogal bedacht. Canopy tour met een tuig aan een kabelbaan door de bomen suizen, met een glijbaan 400mtr. door de jungle, paardrijden of met een tractor naar een waterval en hotspringbaden. Hangbruggen die zijn aangebracht om tussen en boven de bomen te wandelen. De parken waar we lopen zijn degelijk aangegeven met wandelpaden, het is een afgeschermd gebied. Bovendien lopen er heel veel mensen en groepjes met een gids alsof we in een stadspark wandelen.

Maar na een dag of twee kwam de ommekeer, fietsen in dit land is niet zo eenvoudig, steile hellingen, slecht wegdek, drukke wegen en geen brede schouders zoals Reitsma de brede vluchtstroken in Spanje benoemde. We lieten ons gaan in het toeristische gedrag wat van ons werd verlangd. Hangbruggen, wandelen met een gids, zwemmen bij een waterval. Met een boot door een mangrovegebied waarbij de gids ons een geplastificeerde kaart overhandigde met alle mogelijke voorkomende vogels, aan de ene kant genummerd aan de andere kant de nummers met naam. We zitten met zijn



tweeën in de boot, plus gids en een man die de boot bestuurt. De gids hangt wat onderuit, roept regelmatig een getal in plaats van de naam van de vogel. Het was lachwekkend, bij een krokodil aangekomen stapt de stuurman uit en loopt richting krokodil. Wij zagen een mooie vogel en keken dus niet, vraagt de gids "zijn jullie wel geïnteresseerd in de krokodillenshow"? noh niet echt, we hadden al een paar dode kippen in een koelbox gezien die als lokmiddel moesten dienen. De valk en de visarend stonden al te wachten, dit hebben we al eens gezien. De gids stapte weer in de boot, de valk en visarend vlogen weg.

In Punteras hadden we een excursie met een catamaran naar een bounty eiland, onze Nederlandse medereizigers waren zeer enthousiast. Bij de haven zagen we al heel veel vogels, pelikanen, fregatvogels, diverse reigersoorten, strandlopers, wulpen. De boottocht duurde ongeveer 2 uur, we werden vergast op vruchtensappen, vers fruit zoals ananas, watermeloen, papaja. Met onze voeten zaten we in een heel klein zwembadje. We hadden zicht op mooie grillige kustlijnen en een hele dikke Amerikaanse dame.

Op het eiland kregen we een barbecue lunch, konden we snorkelen en met een bananenboot mee. Omdat we er nu helemaal voor gingen zaten we met 3 jonge meiden op de bananenboot, Piet voorop en ik als laatste, de meiden tussen ons in. Ze gilden en juichten, de bootbestuurder vond het gaaf 3 van die jonge meiden. Hij gaf gas en maakte een snelle bocht en daar lagen we met zijn allen in zee. Opa en oma genoten ook.

In Manuel Antonio gingen we met een gids het park in, we hadden al eerder elders zelf een wandeling gemaakt, maar zien nu mede door de telescoop kijker dieren waar wij aan voorbij zouden lopen. De luiaards en apen hadden we nog wel ontdekt, maar de kikkers, ze zijn vaak maar 2.5 cm. klein, spinnen, de nachtzwaluw, hagedissen die zich goed gecamoufleerd op de takken of bladeren bevinden, vleermuizen die tussen 2 bladeren hangen. Bovendien een goed Engels sprekende gids en hij wist heel veel te vertellen. Bij ons appartement maakten de kapucijner aapjes capriolen in de bomen, en zagen we een grote leguaan 2 meter voor ons huisje.

Via de oude hoofdweg een gedeeltelijk onverhard pad gingen we door de bergen weer terug naar San Jose, daar werden we de volgende dag om half zeven opgehaald om naar Tortuguero te rijden. Een volle bus, Piet moest achterin op een krappe plek zitten ik zat naast de chauffeur. Het begon te spetteren, dit veranderde in regen, we reden dwars door het regenwoud. Een file, oorzaak een landverschuiving, twee derde van de weg was bedolven door de omlaag gestorte aarde en puin. De laatste 30km. was onverhard met heel veel kuilen. De chauffeur had meer oog voor wat er in de bomen aan roofdieren en luiaards en apen te zien was, dan aan de kuilen.

Met een boot werden we naar Tortuguera vervoerd je kunt daar niet met de auto komen, een prachtige tocht, eerst door een vrij brede rivier, een tussenstop in een soort van Volendam niets te zien alleen maar souvenirwinkels, later door een smal riviertje. Weer komen we in een prachtig park met eenvoudige lodges. We zien hier de red frog, 3 soorten apen, hele grote leguanen, toekans, papagaaien, luiaards, maar zoals een Noord-Hollandse reisgenoot zei: "Het is net of iemand daar een trui in die boom heb gepropt". Luiaards de naam zegt het al zijn zeer arm aan beweging, ze hangen en/of liggen maar een beetje.

We hebben ondanks onze scepsis van de eerste dagen toch wel erg genoten van deze reis, het was heerlijk ontspannen, we hebben lekker gegeten, de Costa Ricaan is zeer vriendelijk, de jungle en het regen- en nevelwoud is imponerend met zijn reuzenbomen. De natuur met al zijn pracht en praal van zeer kleurrijke vogels, planten en bloemen, de geluiden van het oerwoud als het donker is. De vele soorten aan dieren die we hebben gezien. En het is ook wel logisch dat je niet vrijuit kunt lopen en struinen in het oerwoud, het is een beschermd gebied en dat moet je respecteren.



Geschiedenisles Jos “ Abebe Bikila”

Tijd om aandacht te besteden aan een legendarische hardloper. Zijn de Afrikanen tegenwoordig heer en meester. Abebe was de eerste en op blote voeten, winnend door de straten van Rome. Een legendarisch en dramatisch verhaal.

Abebe Bikila (Jato, 7 augustus 1932 – Addis Abeba, 25 oktober 1973) was een Ethiopische marathonloper en de eerste olympische medaillewinnaar van een zwart-Afrikaans land. Hij nam driemaal deel aan de Olympische Spelen en won hierbij twee gouden medailles. In totaal liep hij in zijn carrière vijftien marathons.

Lijfwacht van de keizer

Bikila werd geboren als zoon van een herder. In 1944 sloot hij de traditionele "Gez"-school af, en op twintigjarige leeftijd wist hij met behulp van zijn broer, die al lijfwacht was, een plaats te bemachtigen bij de lijfwacht van de keizer van Ethiopië, Haile Selassie. Toen hij 22 jaar oud was trouwde hij Yewibdar Giorghis, met wie hij vier kinderen kreeg.

Kwalificatie voor de Olympische Spelen

Zijn sportieve talent ontwikkelde zich, nadat hij een parade had bijgewoond van een stel Ethiopische soldaten in mooie uniformen, die in 1956 hadden deelgenomen aan de Olympische Spelen van Melbourne en de kleren hadden gekregen als beloning. Dat wilde hij ook en hij begon intensiever te trainen, ook buiten werktijd, wat zijn moeder met angst vervulde. Die dacht dat hij zijn lichaam voor altijd kapot zou lopen. Op de nationale militaire kampioenschappen in 1956 brak hij daarna onverwachts de Ethiopische records van Wami Biratu op zowel de 5000 m als de 10.000 m. Met deze indrukwekkende resultaten kwalificeerde hij zich voor de Olympische Zomerspelen 1960 die in Rome werden gehouden.



Abebe Bikila wint de marathon op de Os van 1960 in Rome

Twee olympische titels in wereldrecordtijd.

Bikila werd wereldberoemd door tijdens deze Spelen op blote voeten het wereldrecord marathon te verbeteren (2:15.16), waarmee hij winnaar werd.

In december van dat jaar pleegden de lijfwachten van de keizer in Ethiopië een staatsgreep, terwijl deze op staatsbezoek was in Brazilië. Nadat de staatsgreep was neergeslagen, was de keizer diep teleurgesteld over de trouweloosheid van sommige officieren en liet er een paar ophangen. Bikila werd vanwege zijn werk met de opstand in verband gebracht, maar wilde zijn vrienden niet verraden. Ook hij zat daarna enige tijd in de gevangenis en had eveneens opgehangen kunnen worden. Toen er echter geen bewijs werd gevonden van actieve deelname, werd de welwillendheid van de keizer zijn redding. Deze kon onmogelijk de grootste held van het land ophangen. Bikila kon hierdoor doorgaan met zijn marathonleven, om vervolgens al in 1961 de marathon op de Japanse kampioenschappen te winnen in 2:29.27.

Zes weken voor de Olympische Spelen van 1964 in Tokio moest Bikila aan zijn blindedarm worden geopereerd. Desondanks wist hij opnieuw het wereldrecord te verbeteren (2:12.12) en daarmee zijn olympische titel te prolongeren.

Zijn poging om op de Olympische Spelen van 1968 in Mexico-Stad een derde gouden medaille te winnen mislukte, omdat hij op het 15 km-punt wegens een vermoeidheidsbreuk in een middenvoetsbeentje moest opgeven. In totaal won Abebe Bikila twaalf van de vijftien marathons waaraan hij gedurende zijn atletiekloopbaan deelnam.

Verlamd na ongeval.

Tijdens ongeregelde heden in Addis Abeba in de herfst van 1968, moest Bikila in zijn Volkswagen Kever uitwijken voor een groep protesterende studenten. Hij verloor de macht over het stuur, belandde in een greppel en raakte vanaf zijn middel verlamd. Negen maanden lang volgde hij revalidatie. Hoewel hij in een rolstoel zat, verloor hij nimmer zijn sportieve geest. In 1970 nam hij deel aan een wedstrijd slee-rijden, waarvoor hij eigenlijk alleen als toeschouwer was uitgenodigd. Daar haalde hij goud op de

25 km en de 10 km. Zijn Zweedse coach Onni Niskanen overtuigde hem ervan dat hij moest mee doen aan de Olympische Spelen op het onderdeel boogschieten. Abebe maakte een grap dat hij de volgende keer de Olympische Spelen zou winnen in een rolstoel. Hij nam deel aan het wereldkampioenschap boogschieten voor gehandicapten in 1970 en behaalde een negende plaats.

In 1972 werd hij uitgenodigd als eregast op de Olympische Spelen in München. Daar zag hij hoe de Amerikaan Frank Shorter de marathon won. Shorter ontving zijn medaille en ging naar Bikila om deze de hand te schudden.

Abebe Bikila overleed in 1973 op 41-jarige leeftijd in Addis Abeba aan een intracerebraal hematoom, een ziekte waar hij meerdere maanden tegen gevochten had. Hij werd op de begraafplaats in de St. Joseph-kerk in Addis Abeba begraven. Het nationale stadion is naar hem vernoemd. Tevens heeft het schoenenmerk Vibram een schoen naar Bikila vernoemd.

Gevonden voorwerpen:

- Geruite jas met capuchon met bontrandje, mt 164 blauw/groen/rose/zwart.



Oproep aan allen die gebruik maken van de kantine!!!!

Onlangs zag ik bij binnenkomst in de kantine op dinsdagochtend dat het barblad vol stond met theeglazen. Het is een kleine moeite om de spullen op te ruimen. Let in het vervolg hierop, gooi ook geen rotzooi op de grond rondom de atletiekbaan.

Als we willen dat het clubgebouw er verzorgd uitziet, dan zullen we dit met zijn allen moeten doen!!!

De kantinecommissie.

Rabo fietstocht 14 juni 2014

14 juni is er weer de jaarlijkse fietstocht van de Rabo, vorig jaar hebben we met een grote groep gefietst. We hebben toen na afloop koffie met gebak gehad, met de afspraak dat zij ook de volgende keer weer meedoen. We rekenen op jullie, aanmelden bij: nelina@kpnplanet.nl

Eigen onderdelen zo slecht nog niet

Nu een blessure even roet in het eten gooit bij het hardlopen is het een geluk bij een ongeluk dat ik andere sporten, die niet de enkel te zeer belasten, wel mag doen. Fietsen is zo'n sport. 's Zomers pak ik de racefiets en 's winters de mountainbike. Graag neem ik jullie mee in mijn ervaringen op de ATB, omdat het gewoon goed is om af eens toe te variëren. De winter heb ik trouwens niet gezien de afgelopen periode. Van een eindeloze herfst gaan we meteen soepel over naar de lente. Voor het rijden van veldtoertochten is dat geen enkel bezwaar. Sterker nog; ijskoude tenen zijn me grotendeels bespaard gebleven. De afwisseling van sport maakt je alleen maar sterker zolang je het niet te veel overdrijft. Nu heb ik er inderdaad aardig wat veldtoertochten opzitten. Voor het lopen is dat inderdaad iets te veel van het goede. Om goed te kunnen hardlopen heb je geen al te grote bovenbenen nodig, dat is immers alleen maar ballast. Met een te forse bouw werd ik eens geconfronteerd bij de marathon van Rotterdam. Een goed gesternte had me een startgroep toegewezen direct achter de donkere wereldtoppers. We stonden met slechts 20 man in het startvak en de een was nog spichtiger dan de andere. Samen met Dolf Jansen torende ik ver boven die andere gasten uit. Gelukkig is Dolf nog langer, maar het nadeel is dat hij ook akelig dun is. Al snel waren de lichtgewichtigen uit beeld na de start. Het is kortom meegenomen wanneer je met minder bodymassa marathon gaat lopen.

Fietsen is meer een materiaalsport dan lopen, vooral wanneer je op je ATB het strand opgaat. Het is machtig om aan de kustlijn te fietsen, al is het een aanslag op je onderdelen. Een goed schakelsysteem is dan goud waard. Samen met de tandwielen en ketting zijn dat de meest kwetsbare delen van de fiets. Als na enige tijd de ketting juist bij zware inspanning, heuvel op of door de bagger vast slaat dan moet je zo snel mogelijk een halve slag achteruit trappen zodat je alsnog weer grip krijgt. Dat schiet natuurlijk niet op en kost onnodig veel kracht. De tochten van ATB Noord-West staan garant voor de meest verrassende routes. Soms maakt een groot deel van het ATB-parcours in Schoorl deel uit van de tocht. Het is weliswaar het mooiste mountainbikeparcours van Nederland, maar intussen heb ik dat wel gezien. Het meedoen aan een veldtoertocht is juist zo uitdagend omdat



je op onbekend terrein komt en je telkens alert moet zijn en je krachten moet inschatten en je vooruit moet kijken zodat je de bochten goed kunt aansnijden en op tijd kunt schakelen zonder stil te vallen wanneer er obstakels zijn. Intussen speel je met andere deelnemers het spel om zo rap mogelijk de afstand te overbruggen. Vooral inhalen op plekken waar het niet verwacht wordt, buiten de rijsporen, is altijd leuk om te doen. Vaak meent men dat het platgereden pad de enige plek is waar je goed kunt rijden, maar inhalen op een stuk ongerept grasland is met een tijdelijke extra inspanning best te doen.

ATB-en is meer dan hardlopen een sport waar het niet alleen gaat om uithoudingsvermogen, ook fietsbeheersing, koersinzicht, evenwichtsgevoel, krachtverdeling, snelheidsaanpassing en bochtentechniek komen er bij kijken. Onderhoud is eveneens van groot belang. Goed afsputten en afdrogen is al het halve werk. Hoe oersterk een ATB-fiets ook is, bij intensief gebruik duurt het echt niet lang voordat de ketting en tandwielen aan de beurt zijn voor vervanging. Uiteraard helpt het niet als de vloedlijn onderdeel uitmaakt van het uitgaansgebied. Het zilte zeewater gaat graag een verbinding aan met de ijzermoleculen van je tweewieler. Het aantal moleculen blijft gelijk alleen ondergaat de oorspronkelijke vorm een gedaanteverandering. Ook zand is gretig en schuurt met graagte over de edele delen van je frame. Schuurpapier is er niets bij. Sinds het lopen even op een laag pitje is ben ik daardoor een graag geziene gast bij de fietsmaker. En ja, het is altijd top om met een weer gerepareerde fiets los te gaan. Toch, al mag je eigen lichaamsmateriaal ook niet helemaal onderhoudsvrij en soms aan een lichte revisie toe zijn, het is ook verbazingwekkend wat je lijf aankan als je ziet wat het kostenplaatje van mijn ATB is. Die fiets heeft eigenlijk een goede fietsenziektekostenverzekering nodig.

R.D.

Jong Blauw News 2.0

Goede prestaties Jong Blauw tijdens PEC Indoor

Van uw verslaggever

Op een mooie zaterdag in Februari reisden Jong Blauw leden René T, Jesse S en Bram B af naar Apeldoorn voor de AV PEC indoor wedstrijd. In Apeldoorn ligt de nationale indoor atletiekaccommodatie en zodoende was op deze wedstrijd de gehele nationale top aanwezig. Zo ook was Nova hier goed vertegenwoordigd want buiten de Jong Blauw federatie was er ook deelname door de hoogspring zusjes Hurkmans.

Het eerste onderdeel van de dag was voor René Time, de man die bekend staat als tijdkunstenaar. Ook dit keer wist hij het publiek te verbazen doordat de gelopen tijd precies overeen kwam met de opgegeven tijd van 9,26 sec.

Daarna was het de beurt aan Bram, met zijn eerste onderdeel, de 800 meter.

De race van Bram werd door sommige mensen omschreven als een onderdeel bij de olympische spelen: "de slopestyle ski cross". Tijdens de race moesten steile en krappe bochten worden genomen. Bovendien werden 8 mannen tegelijkertijd losgelaten in 4 banen, waarbij alle atleten na 50 meter moesten invoegen.

In tegenstelling tot de "slopestyle ski cross" wisten de mannen op de 800 meter na veel getrek en geduw wel alle 8 aan te komen en Bram deed dit als 3de in een tijd van 1.59, 18.

Het laatste onderdeel van dag was de 400 meter, waar alledrie de JB mannen aan mee deden. Helaas liep dit onderdeel ruim een uur uit op het tijdschema, zelfs tijdkunstenaar René T kon hier weinig aan veranderen.

Na lang wachten mochten de heren toch hun tweetal rondjes afleggen, Jesse S deed dit in een nieuw PR van 54,46 sec, René T kwam tot een mooie 53,35 sec en Bram kwam in een spannende race tot 51,39 sec. Mooie tijden zo vroeg in het jaar, dit belooft veel voor het outdoor-seizoen!

De Ziekenboeg

Blessuregolf ~~thijstert~~ teistert Jong Blauw. Juist voor het NK masters lukte het Matthijs met succes zijn revalidatietraject te voltooien. 'Heerlijk om weer mee te kunnen strijden op de atletiekbaan' aldus Matthijs.

Bas T. was op zijn beurt minder gelukkig. Ook hij kampte al enige tijd met verschillende blessures. Bijna terug op de baan sloeg voor hem het noodlot weer toe. Na een val met zijn fiets loopt hij voorlopig nog even niet, behalve met zijn vleugeltje in een mitella. Hopelijk kan hij na deze verplichte rust weer fris beginnen. Bij Bram B. was het moment waarop hij moest pieken, het NK in Apeldoorn waarop het mis ging. Hij heeft een scheurtje in zijn hamstring opgelopen. Beelden hiervan zijn terug te vinden op www.vimeo.com/87364266, maar pas op, de beelden zijn alleen geschikt voor mensen met een sterke maag.

Mannen, Beterschap!!

Start indoorseizoen voor JB-leden Rene T en Bram B

Van uw 'indoor' verslaggever binnenland.

Op zondag 12 januari stond de eerste indoorwedstrijd van het seizoen op het programma voor JB-leden René T en Bram B. In de mooie Ookmeer indoorhal stond voor beide heren een 60 meter op het programma, René mocht ook aantreden voor een 60m horden, beter bekend bij het grote publiek als hekjespringen.

Alle afstanden mochten tweemaal worden afgelegd, zodat de tijd uit de eerste heat, in de tweede heat eventueel kon worden verbeterd. René en Bram merkten dat de start een essentieel onderdeel is van de 60 meter en dat een eventuele slechte start lastig goed te maken is in de rest van de race. Of zoals Bram opmerkte over de lengte van de hal: "Ik ben pas op snelheid bij die muur met die kussens".

René liep 7:66 sec in heat 1 en 7:69 in heat 2. Bram kwam na een slechte start in heat 1 tot 7:78 sec, in heat 2 was zijn start veel beter en wist hij de tijd te verbeteren naar 7:64 sec.

Klapstuk van de dag was de knappe prestatie van René T(ijd) op de 60 meter horden, tweemaal wist hij tot op de 100^{ste} nauwkeurig op de zelfde tijd uit te komen: 9:13s. Hoewel bepaalde deelnemers aan de TOTO hier zeer blij mee waren, was René zelf niet helemaal tevreden met deze tijd(en). Desondanks was deze 60 meter horden toch een mooie opmaak voor de 110 meter horden in het outdoor-seizoen want met het ritme bij René zit het wel goed.

Sprintcross? We gaan LOS!!!

De sprintcross van zondag 23 december jl in Heerenveen smaakt naar meer! Hierdoor is er verheugd gereageerd op het initiatief van de Clubcross organisatie een sprintcross op te nemen in het programma.

Verschillende Jong Blauw- leden hebben hun zinnen gezet op de afstand van twee ronden. Jong Blauw favoriete Bram B. reageerde uitzinnig op dit nieuws. 'Sprintcross? We gaan LOS!!' stuurde hij onlangs via de sociale media de wereld in. Gerucht gaat zelfs dat de langere afstandslopers in de gelederen van Jong Blauw in de voetsporen van Kenenisa Bekele te treden en zoals hij op de WK veldlopen op de dubbel aan te treden.

Competitieseizoen 2014

Over twee maanden begint het nieuwe competitieseizoen al weer.

Dit jaar zijn de verwachtingen hooggespannen en ook de doelstellingen hoog.

De heren, dit jaar onder toezicht van ploegleider Bram B, willen gaan voor promotie naar de 2e divisie.

Om dit doel te kunnen behalen zoekt het Herenteam nog enkele atleten.

Ben jij een Junior A of B, Senior of Master en wil je graag meedoen? Stuur dan even een mailtje naar brambo_berkhout@hotmail.com, met de vermelding van het onderdeel dat je graag wilt doen.

Jong Babyblauw

In het diepste geheim heeft René T zo'n 20 weken geleden de eerste stappen gezet om een nieuw atletiekteam op te richten. Het team waar René mee bezig is gaat zich met name op hordenwedstrijd in het vierde decennium van deze eeuw richten. Naar verluid gaat het team Jong Babyblauw heten hoewel de kleur nog niet helemaal vast staat. Volgens ingewijden is de planning uitmuntend en zal de kopman/vrouw van dit team in juli bekend gemaakt worden. We willen René en Marjan feliciteren en succes wensen!

Pluim!

Onlangs heeft Manon K. op het NK senioren een zilveren en een gouden medaille in de wacht gesleept op de 3000 en 1500m. Twee fantastische prestaties! Manon van harte gefeliciteerd! De pluim van deze editie is voor jou.

Quote:

You will never know your limits until you push yourself to them

Cheer Chard

Omdat het nieuwe seizoen er aan zit te komen is de Cheer Chard dit keer lang en in chronologische volgorde.

Zondag 30 maart 11:05h, Clubkampioenschappen Sprintcross

Vrijdag 4 april of 25 april, Heer en Meester instuif, Hylas Alkmaar

Zondag 4 mei 2014, Competitie senioren 3^e divisie, Sv Noordkop Den Helder

Vrijdag 23 mei 2014, Heer en Meester instuif, Av Hera Heerhugowaard

Zondag 25 mei 2014, Competitie senioren 3^e divisie, Av Hera Heerhugowaard

Vrijdag 6 juni 2014, Heer en Meester instuif, AV Nova, Warmenhuizen

Vrijdag 27 juni 2014, Heer en Meester instuif, AV Hollandia Hoorn

Zondag 29 juni 2014, Competitie senioren 3^e divisie, Sv Noordkop Den Helder

Vrijdag 22 augustus 2014, Heer en Meester instuif, SAV Grootebroek

Vrijdag 29 augustus 2014, Heer en Meester instuif Finale, SV Noordkop Den Helder

Indoor Atletiekwedstrijd jongens Pupillen B in Wieringerwerf

Al opgegeven voor de indoor atletiekwedstrijden in Wieringerwerf op 15 februari, kwamen we erachter dat we moesten hoogspringen en kogelstoten. Dit hadden wij als Jongens Pupillen B nog nooit gedaan. Snel een berichtje naar Carol en die regelde dat onze trainers met ons aan de slag gingen.

Na een korte, maar goede voorbereiding gingen we vol goede moed heen. Lekker binnen atletieken terwijl het buiten stormde. In de Zuiderzeehal lag een mooie sprintbaan, twee hoogspring opstellingen en twee kogelstoot opstellingen.

Nadat we warm gespeeld waren met ons favoriete spelletje tikkertje, moesten we kogelstoten. Sil stootte de kogel bijzonder ver. Het was jammer toen bleek dat dit een lichtere kogel was en de worp helaas niet meetelde. Maar met zijn volgende worp vloog de kogel evengoed 4,67 meter ver.

Hierna kwam de sprint van 40m. Robin was precies in het startschot weg en liep een prachtige tijd van 6,9 seconden. Met het hoogspringen nog voor de boeg stonden we er prachtig voor.

Het hoogspringen hadden we een paar keer getraind, maar we konden merken dat onze concurrenten dit vaker hadden gedaan. Niettemin kwamen we in het begin prachtig over de lat. Boven de 95 cm moesten we laatste 4 laten gaan. Kortom Nova was weer goed in beeld en we hebben een hele leuke en leerzame dag gehad.

Na de huldiging en de uitreiking van de diploma's konden we voldaan naar huis en terugkijken op een geweldig toernooi, waarbij we als vierde en zesde zijn geëindigd.

Robin en Sil, pupillen B

Ps. Carol nog bedankt voor de organisatie voor ons.

Plts	Naam	Vereniging	40m	pnt	hoog	pnt	kogel	pnt	Totaal
1	Quincy Koeten	Wieringermeer	7.0sec	500	1.10m	416	5.06m	345	1261
2	Jilke Oswald	Spartacus	7.0sec	500	1.10m	416	4.49m	306	1222
3	Marijn Dijkstra	Hylas	7.0sec	500	1.05m	379	4.54m	309	1188
4	Robin Nannes	Nova	6.9sec	521	0.95m	306	4.78m	326	1153
5	Ingmar Visser	Wieringermeer	7.3sec	440	0.95m	306	3.28m	212	958
6	Sil v/d Berg	Nova	7.6sec	385	0.80m	196	4.67m	318	899



Uitslag scholierenloop 9 februari 2014 tijdens Groet uit Schoorl Run

Samen met Le Champion en de Stichting Marathon Schoorl organiseerde onze vereniging op zondag 9 februari j.l. weer de scholierenloop als onderdeel van de Groet uit Schoorl Run. Deze scholierenloop was voor de basisscholen uit Schoorl, Bergen en wijde omgeving. Veel leden zetten weer een prima prestatie neer voor school.

De prijsuitreiking vond ook weer plaats in de R.K. Kerk direct na de finish. Alle prijswinnaars mochten op het altaar hun prijs in ontvangst nemen. Prachtig dat de kerk op deze wijze ook gebruikt kan worden.

Hier volgt de uitslag van de individuele prijswinnaars in de verschillende leeftijdsgroepen:

Meisjes 4, 5 en 6 jaar

1. Aniek Barsingerhorn	Doorbraak	6.52
2. Janneke van Gool	de Regenboog	7.33
3. Britt Beentjes	Doorbraak	7.38

2. Jongens 4, 5 en 6 jaar

1. Jonas Bruel	Petrusschool	6.34
2. Jos Koedijk	de Regenboog	6.34
3. Teun Koedijk	de Regenboog	6.56

3. Meisjes 7 en 8 jaar

1. Silje Bader	Torenven	5.42
2. Catelijne Jansen	d'Oosterkim	5.57
3. Carlijn Koster	Petrusschool	5.57

4. Jongens 7 en 8 jaar

1. Jens Brandt	Teun de Jager	5.35
2. Finn van der Ploeg	Petrusschool	5.41
3. Wout Naber	de Regenboog	5.49

5. Meisjes 9 en 10 jaar

1. Meike Kruijer	Barbaraschool	4.40
2. Femke Wabeke	Torenven	4.52
3. Iseline Schenk	Bosschool	5.33

6. Jongens 9 en 10 jaar

1. Bas Hoogeboom	Torenven	4.20
2. Tijmen de Bie	Teun de Jager	5.05
3. Tommy Pastoor	Groeterschool	5.13

7. Meisjes 11 en 12 jaar

1. Maartje Schenk	Bosschool	5.06
2. Cato Jaspers	Teun de Jager	5.19
3. Denise van den Berg	Teun de Jager	5.24

8. Jongens 11 en 12 jaar

1. Tom Hoogeboom	Torenven	4.10
2. Daan Emmaneel	Barbaraschool	4.37
3. Koen Besseling	d'Oosterkim	4.42



Het schoolklassement geeft een ander beeld te zien. Hierin komt duidelijk uit dat de scholen uit Schoorl/Groet erg goed scoorden omdat ze in bijna alle categorieën voldoende deelnemers hadden om veel punten te scoren.

Ook dit jaar won de Petruschool uit Groet. Enthousiaste leerkrachten en ouders stimuleren deelname met als resultaat dat ruim 50% van de leerlingen mee doet.

Teun de Jager volgde op korte afstand als tweede.

Hier de uitslag van het schoolklassement:

1	Petrusschool, Groet	2161
2	Teun de Jager, Schoorl	2133
3	de Torennen, Warmenhuizen	1893
4	de Doorbraak, Warmenhuizen	1807
5	d'Oosterkim, Schoorl	1644
6	Groeterschool, Groet	1515
7	Boschool, Bergen	1125
8	de Regenboog, Stroet	994
9	Adriaan Roland Holtschool, Bergen	677
10	Barbaraschool	630
11	St. Josephschool, Burgerbrug	87

16 februari Ploegenachtervolgingsloop Groet. 7 km

		lft	Tijd	pnt
1	Tijs Hofmann	19	26,24	84,57
2	Henry Hofmann	53	26,47	88,37
3	Piet de Waard	57	27,06	90,11
4	Theo Tesselaar	57	27,58	87,89
5	Paul Blom	48	28,10	84,23
6	Frans Kroes	46	28,11	84,19
7	Petra Rol	46	28,18	93,25
8	David Reijmerink	39	30,06	76,95
9	Rob van Andel	38	30,21	76,44
10	Peter Kruijjer	59	30,47	80,67
11	Isabel Brus	38	31,16	83,22
12	Pim vd Bulk	50	31,31	77,24
13	Carol Rademakers	45	32,42	80,86
14	Piet Meijer	65	34,24	77,55
15	Myriam Dekker	48	35,11	73,88
16	Emmy vd Bulk	49	36,29	70,22
17	Nel Meijer	59	37,33	71,88
18	KlaasJan Dekker	50+	37,33	63,05
19	Johan Mink	68	38,03	65,20
19	Marieke Brakkee	52	42,27	53,43

Baanrecords

Sinds de opening van onze prachtige accommodatie zijn er al veel wedstrijden gehouden. Naast de bekende clubrecords welke nog vrij kort terug zijn bijgewerkt en in de kantine hangen kennen we ook baanrecords. Het gaat hier om de beste prestaties welke op onze baan zijn geleverd. Hoewel we nu nog in het crossseizoen zitten komen de baanwedstrijden er binnenkort weer aan. Daarom onderstaand een overzicht van de records van de pupillen. Wellicht een aanmoediging voor onze jeugdige leden om te proberen deze te verbeteren.

Categorie:	onderdeel	datum	prestatie	naam	vereniging
Mini meisjes	40 m	29-06-2013	7,2	Daphne Stoop	Hylas
	600 m	29-06-2013	2.23.2	Lana Broers	Hera
	ver	29-06-2013	3,32	Daphne Stoop	Hylas
	bal	18-06-2011	18,10	Lara Smits	Noordkop
mini jongens	40 m	28-09-2012	7,4	Robin Nannes	Nova
	600 m	12-06-2009	2.16.8	Aris Beers	Nova
	ver	09-10-2009	3,02	Aris Beers	Nova
	bal	26-09-2008	20,21	Carlo Klaver	Nova
pup.C meisjes	40 m	29-06-2013	6,9	Laura Croux	Trias
	600 m	12-10-2008	2.13.53	Bregje Dekker	Nova
	ver	31-08-2008	3,42	Bregje Dekker	Nova
	bal	30-09-2011	29,13	Meike Kruijer	Nova
Pup.C jongens	1000 m	09-10-2009	5.28.9	Iris v.d. Velden	Nova
	40 m	18-06-2011	6,8	Jeff Tesselaar	Hera
	600 m	10-06-2011	2.05.9	Bas Hoogeboom	Nova
	ver	27-09-2013	3,35	Robin Nannes	Nova
Pup.B meisjes	bal	26-09-2008	29,86	Bastiaan Church	Nova
	1000 m	09-10-2009	4.11.9	Youri Dekker	Nova
	40 m	18-06-2011	6,3	Mirre Gielen	Tas'82
	1000 m	12-10-2008	3.41.0	Carlien Wabeke	Nova
Pup.B jongens	ver	18-06-2011	3,72	Tosca v.d. Flier	Hera
	hoog	29-06-2013	1,25	Lara Smits	Noordkop
	kogel	13-06-2008	7,15	Carlien Wabeke	Nova
	bal	01-06-2012	29,19	Meike Kruijer	Nova
Pup.A meisjes	40 m	29-06-2013	6,6	Lars van Boeschoten	Trias
	1000 m	08-07-2012	3.39.6	Jeff Tesselaar	Hera
	ver	18-06-2011	3,83	Jochem van Dijk	Dokev
	hoog	29-06-2013	1,10	Lars van Boeschoten	Trias
Pup.A jongens	1,10			Lukas de Jong	Hera
	kogel	13-06-2008	8,17	Martijn Kroes	Nova
	bal	18-06-2011	33,47	Jasper Koerts	Texel
	bal	18-06-2011	8,9	Melanie Dirker	Noordkop
Pup.A meisjes	1000 m	12-10-2008	3.30.0	Kirsten Blom	Nova
	ver	18-06-2011	4,12	Bregje Dekker	Nova
	hoog	10-07-2011	1,30	Bregje Dekker	Nova
	24-08-2013	1,30	Lisette Doodeman	Nova	
Pup.A jongens	kogel	11-04-2010	8,53	Britt Stammes	Nova
	bal	21-05-2010	29,35	Britt Stammes	Nova
	60 m	18-06-2011	8,5	Djoao Lobles	Noordkop
	1000 m	26-09-2008	3.13.8	Jeroen Swinkels	Nova
Pup.A jongens	ver	12-06-2009	4,25	Joeri Church	Nova
	hoog	10-07-2011	1,45	Bastiaan Church	Nova
	kogel	02-04-2010	8,45	Vincent Fontaine	Nova
	bal	29-06-2013	30,53	Tijmen Jansen	?

Het is na elke wedstrijd wel even een uitzoekerij maar het is nog steeds gelukt. Uiteraard zijn er ook baanrecords gevestigd door junioren, senioren en masters. Hierover een volgende keer.

Piet van der Welle

Goud en Zilver op NK Indoor Apeldoorn

Afgelopen weekend stond het NK indoor op mijn programma, zaterdag de 3.000 meter en zondag de 1.500 meter. Natuurlijk wilde ik op beide afstanden gaan voor een medaille.

Ik heb de afgelopen maanden goed kunnen trainen. Het begon in december met een trainingsstage in Spanje. Daarna volgden een paar wedstrijden van het Lotto cross circuit, in Kerkrade werd ik 1^e, in Breda 2e. In het eindklassement ben ik 2e geworden.

Daarna stond het NK 10km in Schoorl voor mij op de planning. Dit was geen piekwedstrijd voor mij. Ik behaalde een 8e plek in een tijd van 35.30. Met de basis zit het dus goed.

Afgelopen weekend wou ik pieken. Ik ben in vorm en heb erg goed getraind. Ik had erg zin in het NK indoor. Zaterdag moest het gebeuren op de 3.000 meter. 's ochtends had ik nog even losgelopen, ik was er klaar voor.

Ik was erg zenuwachtig, laat die wedstrijd maar komen.

De eerste 200 meter was even een boemel en toen kwam Irene van Lieshout over me heen. Ik sloot aan tot 1000 meter, het ging wel erg hard. Ik heb wat gas terug genomen en liep op plek 3. Achter mij liepen nog twee meiden, ze probeerden me voorbij te gaan, maar dat liet ik niet toe. Met nog 500 meter te gaan versnelde ik om de bronzen plek te halen. Voor ik het wist zag ik nummer twee voor me en haalde haar de laatste 150 meter in. Ik was 2^e! In een tijd van 9.31.22, een dikke pr. Ik was wel diep gegaan, maar heel tevreden met mijn zilveren plak.

De volgende dag stond de 1500 meter op het programma. Ik had geen oog dicht gedaan, ik zat onder de spanningen.

De 1500 meter was een boemel. Ik begon voorin. Toen ik door had dat het een boemel was, liet ik me naar achteren afzakken en lette goed op wat er voorin gebeurde. Met nog 400 meter te gaan ben ik vol gaan versnellen. Niemand kon aanpikken. Ik had goud, ik was 1e ! Ik had niet verwacht dat ik zo makkelijk naar goud zou lopen. Ik ben super blij, wat een super weekend. Hier ga ik van genieten!

Ik heb nu een week rust en ga daarna weer hard trainen voor de wedstrijden op de baan komende zomer.

Groetjes Manon Kruiver!





Scan0004.pdf

jeugdportret

Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Maart en April

Maart

01 Ger Schrijver
01 Jess Massing
01 John Vader
01 Arie Durge
01 Daan Groot
02 Paul Stoop
03 Sil Groenveld
04 Jasper Kroes
05 Koen van Wechem
06 Nora Saïdi
08 Jean-Paul Aubrun
10 Joop Kooij
12 Jeroen Gruijs
12 Olga Jonker
13 Tannes Kruijer
13 Anouk van der Vliet
13 Margriet Prins
14 Jim Kruiver
14 Joke de Nijs
14 Linda Blommaart
16 Dennis Backer
17 Klaas-Jan Dekker
22 Ad Ligthart
23 Joerie Church
25 Ton van Brederode
28 Karin Dekker
28 Alie Pronk
30 Ilse Leegwater

Van harte welkom aan onze nieuwe leden:

Art Stuijvenberg, Silver Burger, Carlo de Moel
Mariska Pronk-Veul, Nancy Kapiteijn
Marleen Heemels, Marieke Konijn,
Maaik Kruijer, Marcel de Joode,
Hidde Bouwmeester, Anita Masteling
Trudy Derks-Wallroth, Marcel Smits
Ton Hurkmans, Cindy Schaap,
Megan Veen, Naomie Scholsberg
Daisy Beukers, Gina Beukers
Sanne de Wit, Alex Karbet
Bas Dekker, Klaas-Jan Dekker
Ruud Klaver, Ada Jonker
Kelly van Baar

April

02 Evaline van West-Ramack
02 Bas Dekker
03 Margret de Boer
03 Willem de Maaré
03 Mariska Barsingerhorn
05 Jan Karsten
06 Sandra Jansen
07 Piet en Ella Louter
08 Aris Beers
08 Sil van den Berg
09 Ton Smits
10 Herma Hofmann
10 Pieter Dekker
11 Ineke Horio
11 Carlo de Moel
14 Kees Blankendaal
14 René Korpershoek
15 Rinus Molenaar
15 Mireille Ligthart
16 Mats Dekker
16 Sara Prins
16 Mick van der Velden
16 Mart Blankendaal
17 Louis van den Berg
17 Wilco van der Stoop
18 Djessie Ligthart
20 Mieke Tesselaar
24 Hennie Klaver
24 Bianca de Boer
25 Thea Keijzer
26 Elly Mosch
27 Annelies Smit
28 Nynke Barsingerhorn
29 Antoinette Visser
30 Ron Janssen



Wintercompetitie Tussenstand Heren

		lft	1. Verlichtingsloop Nova 7-9	2. Rondje Bergen 6-10	3. Parkcross Hoorn 27-10	4. Boerenkoolloop Nova 3-11	5. Duincross Den Heider 1-12	6. Kerstcross Heerenveen 22-12	7. Bosloop Schoorl Nova 19-1	8. Verrassingsloop Schoorl-Groet 16-2	9. 9-3, info volgt	10. Clubcross 30-3	Bonuspunten	Totaal
1	Piet de Waard	57	90,26	92,10	90,89	90,57	88,98	86,17	91,79	90,11				720,87
2	Tijs Hofmann	19	86,58	78,91	81,03	77,09	76,16	79,18	76,07	84,57				639,59
3	Henry Hofmann	53	90,05	89,18	89,24	86,64	85,85	85,14		88,37				614,47
4	Theo Tesselaar	57	84,49	82,02	85,17	87,71	83,09	83,22		87,89				593,59
5	Peter Kruijer	59	78,56	72,84	74,70	66,62	70,54	69,26	75,09	80,67				588,28
6	Paul Blom	48	85,00	79,76	85,98	81,08		77,82	83,03	84,23				576,90
7	Frans Kroes	46	81,91	77,82	84,12	79,96	74,54	73,99		84,19				556,53
8	Arie Kossen	55	82,91	80,96	86,40	81,22	80,27	81,64						493,40
9	Rob van Aniel	38	80,44	75,75	74,62	74,31	71,36			76,44				452,92
10	Yubis Stitan	24	92,31		91,01	93,28	84,43		91,10					452,13
11	Ron Janssen	64		70,60	76,51	78,40	68,35	58,25	78,57					430,68
12	Pim vd Bulk	50	75,23	68,29		66,77	66,09	63,54		77,24				417,16
13	David Reijmerink	39		60,83	72,15	64,95	64,95		67,84	76,95				407,67
14	Dirk Jan Giskens	59	85,69		78,80	71,61	71,99		70,39					378,48
15	Gerrie Masteling	45	83,30	79,10	81,91	77,99								322,30
16	Johan Mink	68				62,61		45,57	47,30	65,20				220,68
17	Peter Robert	64		75,26		75,71	68,05							219,02
18	Martijn Jorritsma	37	86,44						83,93					170,37
19	Matthijs de Groot	34			84,15		77,91							162,06
20	Jos Schalkwijk	56		61,61		68,07								129,68
21	Ruud Doodeman	47	92,01											92,01
22	Peter Pronk	35	84,59											84,59
23	Dick Ernste	50							82,29					82,29
24	Rick Houtenbos	48		77,75										77,75
25	Piet Meijer	65								77,55				77,55
26	Niels Goudsblom	45							73,31					73,31
27	Mark Dekker	41	73,16											73,16
28	Ingmar Zondervan	51			63,49									63,49
29	Marc Heinsbroek	46				21,68		27,59						49,27
30	Henk de Boer	53				32,62								32,62

		lft	1. Verlichtingsloop Nova 7-9	2. Rondje Bergen 6-10	3. Parkcross Hoorn 27-10	4. Boerenkoolloop Nova 3-11	5. Duincross Den Heider 1-12	6. Kerstcross Heerenveen 22-12	7. Bosloop Schoorl Nova 19-1	8. Verrassingsloop Schoorl-Groet 16-2	9. 16-3, info volgt	10. Clubcross 30-3	Bonuspunten	Totaal
1	Aad Pancras	61	82,53			76,73	73,04		80,50					312,80
2	Dick Nannes	53				73,38			72,72					146,10

	Dames	lft	1. Verlichtingsloop Nova 7-9	2. Rondje Bergen 6-10	3. Parkcross Hoorn 27-10	4. Boerenkoolloop Nova 3-11	5. Duincross Den Helder 1-12	6. Kerstcross Heerenveen 22-12	7. Bosloop Schoorl Nova 19-1	8. Verrassingsloop Schoorl-Groet 16-2	9. 9-3, info volgt	10. Clubcross 30-3	Bonuspunten	Totaal
1	Carol Rademakers	45	86,86	85,84	77,96	82,60	82,93	85,32	80,32	80,86				662,69
2	Petra Rol	46		91,75	84,48	89,73	89,26	90,71	96,64	93,25				635,82
3	Isabelle Brus	38		80,60	78,38	76,87	80,06	81,84	79,83	83,22				560,80
4	Nynke Barsingerhorn	36	73,21		73,00	71,14	80,29	77,89	69,84					445,37
5	Emmie vd Bulk	49	68,09	72,17			64,71			70,22				275,19
6	Marieke Brakkee	52	53,43			25,85	53,68			53,43				186,39
7	Tannes Kruijer	57	75,17			76,73								151,90
8	Myriam Dekker	48							59,17	73,88				133,05
9	Hilde Ligthart	40	68,34			53,71								122,05
10	Betsy Groen	57	65,98			42,07								108,05
11	Lynn Glas	17				49,49			38,27					87,76
12	Jeske Hoogeboom	17	85,75											85,75
13	Elles de Groot	46				74,21								74,21
14	Nel Meijer	59								71,88				71,88
15	Inge Bruyn	26				67,34								67,34
16	Mieke Tesselaar	26				65,31								65,31
17	Karin Hofman	42				53,52								53,52
18	Renate Sijsma	39				51,20								51,20

Ontbijtloop voor de jeugd op zondag 16 maart 2014

Zondag 16 maart 2014 organiseert de jeugdcommissie van AV Nova de Ontbijtloop. Dit is een trainingwedstrijd voor de Nova jeugd en telt mee voor de jeugd wintercompetitie. Rondom en op de Nova accommodatie wordt een ronde uitgezet van ongeveer 1km. De pupillen (kinderen geboren in 2003 en later) lopen deze ronde één keer. De junioren (geboren in 1995 t/m 2002) lopen de ronde twee keer. Na de "wedstrijd" gaan we met alle deelnemers ontbijten in de Novakantine.

Wil je meedoen, dan moet je je vóór woensdag 12 maart opgeven bij sylvia.groen@quicknet.nl. Dit in verband met de inkoop.

Zondag 16 maart kun je je vanaf 9.00 uur aanmelden en bij betaling van € 2,- krijg je je startnummer.

Om 9.30 uur beginnen we met de gezamenlijke warming-up. Daarna zal het startschot klinken.

We zouden het leuk vinden als de deelnemers in hun pyjama aan de start verschijnen.

Dus: Ontbijtloop zondag 16 maart aanvang 9.00 uur;

Opgeven voor woensdag 12 maart bij sylvia.groen@quicknet.nl

Kosten € 2,-



Pupillencompetitie 2014

Ook deze zomer is er voor de pupillen weer een competitie, en wel voor:

Pupillen C (geboren in 2006)

Pupillen B (geboren in 2005)

Pupillen A (geboren in 2003 en 2004)

ook minipupillen (geboren in 2007) mogen meedoen. Zij doen mee met de pupillen C.

De competitie bestaat uit 3 voorronden welke worden gehouden op:

Zaterdag	12 april	bij	?
Zaterdag	17 mei	bij	AV NOVA
Zaterdag	14 juni	bij	?

Op basis van de beste 2 resultaten kan er eventueel mee worden gedaan aan de finale, die is op 20 september bij ?

De wedstrijden worden als driekampen verwerkt met telkens wisselende onderdelen, sprints, werpen, stoten en verspringen alsmede een estafette (bij voldoende opgave) en een 600 of 1000 meter.

Opgave kan bij voorkeur per Email, coryvo@quicknet.nl, telefonisch mag ook, telefoon: 0226-395688, of, als derde mogelijkheid, door onderstaande strook in te vullen en in te leveren bij **Cor Wabeke, Leeuwerikstraat 1 te Warmenhuizen**.

Communicatie per Email verdient écht de voorkeur daar ik dan ook alle informatie vlot per mail kan versturen. Opgeven kan tot 2 april. De vereniging betaalt het inschrijfgeld van 3,50 euro. Geef daarom bijtijds aan als je niet mee kunt, dit scheelt de vereniging geld. Als je binnen 1 week vóór de wedstrijd afzegt (behalve in geval van overmacht) zal je worden gevraagd de kosten, die dan al zijn betaald, terug te betalen aan NOVA.

In voorgaande jaren gebeurde het wel dat we gezamenlijk vertrokken vanaf de NOVA baan. In toenemende mate gaan mensen toch meer op eigen gelegenheid. Hierdoor is het organiseren van een gezamenlijk vertrek wat lastig geworden. Het is wel fijn om van te voren te weten welke ouders meegaan om te begeleiden. Zeker de jongsten, maar eigenlijk geen van de pupillen kunnen alles alleen aan op zo'n dag. **De aanwezigheid van ouders is dus gewoon nodig !!**. Ik hoop dat we tot een redelijke verdeling komen. De wedstrijden beginnen om 11.00 uur. De eindtijd is afhankelijk van de organiserende vereniging. Informatie over de pupillencompetitie kunt u vinden op www.atletiekcompetities.nl

Aanmeldingstrook (inleveren: Cor Wabeke, Leeuwerikstraat 1, email: coryvo@quicknet.nl, , telefoon 0226-395688)

Naam:.....
Adres:.....
Woonplaats:.....
Telefoonnummer:.....Email adres:.....
Geboortedatum:.....

	Doet mee	Rijden	Begeleiden
Zaterdag 12 april in ?	0	0	0
Zaterdag 17 mei in Warmenhuizen	0		0
Zaterdag 14 juni in ?	0	0	0

Voorjaarswandeling

Op zondag 27 april is weer de jaarlijkse voorjaarswandeling. Mocht je een idee over een route hebben laat het ons dan weten. Zelf hebben we alvast twee wandelingen op het oog:

- 1) Amsterdams waterleidinggebied (zuid-westen van Haarlem). Lengte plm 20 km
- 2) Natuurmonumenten-wandeling vanuit 's Gravenland, lengte plm. 18 km

Opgeven voor deelname graag vóór donderdag 24 april i.v.m. regelen vervoer + koffiestop tijdens de wandeling.

Peter en Marian, e-mail peter_marian_robert@planet.nl

Wandeltrainingen Schoorl in maart en april

De Damweg in Schoorl is afgesloten van 17 maart t/m 18 april. We hebben even overwogen om in deze periode niet te starten bij Staatsbosbeheer Schoorl, maar elders. (bijvoorbeeld Groet). Maar dan moeten de fietsers verder fietsen....

We blijven dus op dezelfde vertreklocatie. Maar let op: de fietsers hoeven nauwelijks om te rijden (volg de borgen met omleidingsroute), maar degene die met de auto komen wel !

Er zijn een paar alternatieven:

- 1) parallelweg N9 volgen richting Alkmaar, afslaan bij de Teugelaan en via de Duinweg naar Schoorl
- 2) parallelweg N9 richting den Helder, linksaf Breelaan – Regbertsloaan - Heereweg

Meer informatie: www.bergen-nh.nl/actueel/werk_in_uitvoering/reconstructie_damweg_-_schoorl

Maar voor iedereen geldt: ga op tijd van huis in deze periode.

De wandeltrainers

Wintercompetitie.

De verrassings- achtervolgingsloop in Groet is al weer achter de rug. Het was weer volle bak bij Emmie en Pim in huis, maar zoals altijd weer heel gezellig. Er was ditmaal geen individuele start, maar meer een groepsachtervolging, waarbij natuurlijk elke individuele tijd geldt. De uitslag + tussenstand tref je elders in de krant aan. Emmie en Pim: wederom bedankt voor de gastvrijheid ! En ook de posten natuurlijk bedankt.

Op zondag 9 maart is de eerstvolgende wedstrijd: de Tatasteel Runnersworld parkloop Heiloo. Start 11.30 u. Afstanden: 9 km voor de heren en 6,2 km voor de dames en start-to-runners. Voorinschrijving is op 1 februari gestart, kosten € 6,50. Na-inschrijving € 7,50. Meer informatie tref je aan op www.avtrias.nl. Vertrek bij de Novabaan: 10.15 uur.

Zondag 30 maart alweer de laatste wedstrijd wintercompetitie 2013-2014: de clubcross. Elders in de krant tref je de informatie hierover aan. Aansluitend is de prijsuitreiking van de wintercompetitie én de inmiddels traditionele brunch. Als je aan de brunch wilt deelnemen graag vóór donderdag 27 maart een berichtje naar peter_marian_robert@planet.nl.

Dit in verband met de voorbereiding van de brunch (inkopen, salades maken etc).

De wintercompetitiecommissie Jan, Hilde, Peter, Marian

Uitslagen NK Indoor Senioren

Afgelopen weekend vond in Apeldoorn het NK Indoor voor Senioren plaats. Op de eerste dag was er deelname door kersvers Nova lid Yunis Abu Stitan op de 1500 meter. Na een sterke race wist hij zich helaas niet te plaatsen voor de finale, maar hij werd uit de baan geduwd, en mocht zodoende alsnog door naar de finale.

Op de 400 meter series was er deelname door Bram Berkhout, helaas wist hij niet te finishen door een acute hamstring blessure.

Manon Kruiver zorgde op zaterdag voor het eerste eremetaal voor Nova door op de 3000m een prachtige tijd van 9.31,22 neer te zetten en wist daarmee een zilveren medaille te behalen. Op dag 2 van het NK Indoor volgde de finale van de 1500m met Yunis Abu Stitan, helaas wist hij geen medaille te behalen en eindigde als 10de met een tijd van 4.20,72.

Linda Hurkmans nam deel aan het Hoogspringen bij de vrouwen, maar kon helaas niet overtuigen en eindigde gedeeld 4e met een hoogte van 1,66m.

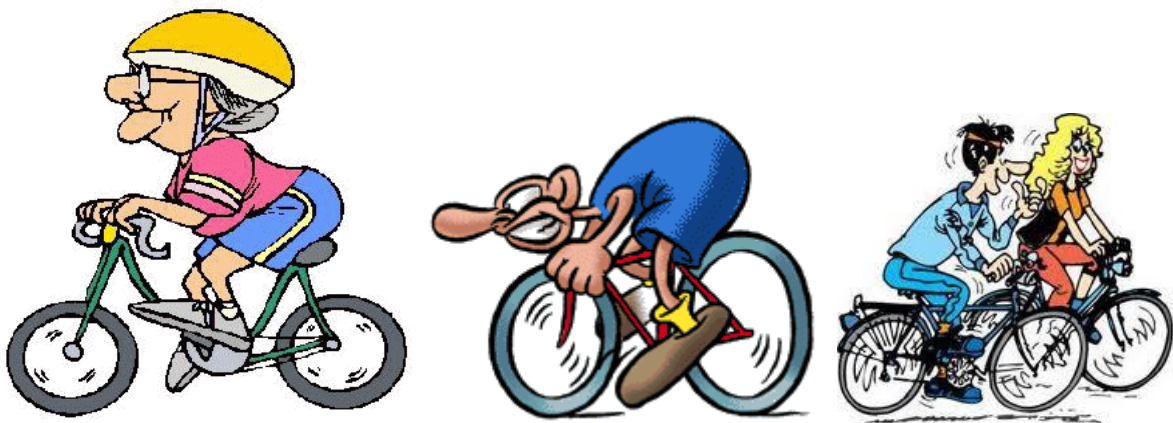
Op de 1500 meter vrouwen wist Manon haar tweede medaille van het weekend te behalen. Met een mooie race wist ze de gouden medaille te behalen met een tijd van 4.37,56. Van harte gefeliciteerd met deze geweldige prestatie.

Agenda 2014

Za 8 maart	Finale cross competitie	Nova
Zo 9 maart	Parkloop competitie senioren	Heiloo
Zo 16 maart	Ontbijtloop competitie jeugd	Nova
Woe 26 maart	Indoor Atletiek gala groep 7/8	Harenkarspelhal
Zo 30 maart	Clubcross	Nova
Ma 31 maart	Jaarvergadering	Kantine Nova
4 of 25 april	Heer en Meestercircuit	Hylas Alkmaar
7 t/m 11 april	Wandelvierdaagse	Nova
11 t/m 13 april	Trainingsweekend	Drenthe
Za 12 april	Pupillencompetitie	
Za 10 mei	C/D competitie	
Zo 11 mei	B competitie	Trias Heiloo
Za 17 mei	Pupillencompetitie	Nova
Zo 18 mei	A competitie	
23 mei	Heer en Meestercircuit	Hera Heerhugowaard
Za 24 mei	C/D competitie	
Ma 2 juni	Sportweek onderdeel atletiek	
Vrij 6 juni	Heer en Meestercircuit	Nova
Za 14 juni	Pupillencompetitie	
Za 14 juni	Fietssponsortocht Rabobank	
Zo 15 juni	B competitie	DEM
Za 21 juni	C/D competitie	
Zo 22 juni	A competitie	
Vrij 27 juni	Heer en Meestercircuit	Hollandia Hoorn
Vrij 22 augustus	Heer en Meestercircuit	S.A.V. Grootebroek
Vrij 29 augustus	finale Heer en Meestercircuit	Noordkop Den Helder
Za 6 september	Verlichtingsloop	Centrum Warmenhuizen
Zo 7 september	Landelijke finale A competitie	
Za 13 september	Landelijke finale C/D competitie	
Za 20 september	Pupillencompetitie	
Zo 21 september	Landelijke finale B competitie	
Vrij 26 september	Nacht van Nova	Nova
Zo 28 september	Nova wandeltocht	Nova

Fietssponsortocht Rabobank

Zaterdag 14 juni organiseert de Rabobank de jaarlijkse Fietstocht. Per deelnemer krijgt de vereniging €30,-. Niet alleen Nova doet mee, maar ook de Stichting en de Verlichtingsloop. We kunnen dus met 30 personen inschrijven. Een hele makkelijke manier om de clubkas te spekken, maar we hebben wel vrijwilligers nodig. Heb je tijd...fiets met ons mee! Je kunt je opgeven door een mail te sturen naar nelina@kpnplanet.nl.



Trainingsweekend Nova

Voor de 28^e keer organiseren we weer een Wandel- en Hardloopweekend, in Meppen, Drenthe

- Van vrijdagmiddag 11 t/m maandagmorgen 14 april 2014 gaan we naar Groeps-accommodatie De Mepperdennen
Zie ook: www.mepperdennen.nl

Kosten bedragen € 95 per persoon, inbegrepen:

- 3 overnachtingen
- 3x ontbijt / brunch
- diner op vrijdag (is nieuw dit jaar) en zaterdag
- koffie, thee, bier, wijn, fris.
- tussendoortjes
- fietshuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens de zaterdag-fietstocht)
- bijdrage in de reiskosten

Uiteraard bestaat de mogelijkheid om op zondag naar huis te gaan. De kosten blijven echter gelijk omdat de huurprijs van de accommodatie t/m maandagmorgen gelijk is aan een verblijf t/m zondagmiddag.

Evenals voorgaande jaren gaat er op vrijdag weer een groep o.l.v. Willem op de racefiets. Ook vertrekt er al een groep op donderdag op de fiets o.l.v. Riet, onderweg wordt overnacht. Deze groep gaat op maandag weer in 2 dagen naar huis op de fiets.

In september 2013 hebben we een inventarisatie gedaan wie in principe meegaan. De volgende personen staan (voorlopig) genoteerd:

Willem en Truus de Maaré; Lida en Sjaak Oud; Ruud Doodeman; Henry Hofmann; Peter en Tannes Kruijjer; Riet Pronk; Ron en Marjanne Janssen; Peter de Ruyter; Ans de Groot; Ineke Bas; Joke Kramer; John Vader; Arie Kossen; Eric en Simone Ligthart; Piet v.d. Welle; Jan en Margje Hoogeboom; Marina Deutekom; Nelleke Nannes; Trieneke Roozendaal; Margriet Prins (onder voorbehoud). Peter en Marian.

Mocht je ook interesse hebben om mee te gaan en je staat nog niet op de lijst laat het ons dan weten. Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338 of 06 48161285) ;
e-mail-adres: peter_marian_robert@planet.nl



Evenementen kalender

In de agenda staan voor de komende periode talloze eigen Nova-evenementen op het programma. Op 8 maart is de finale van de crosscompetitie van de Atletiekunie voor de jeugd bij Nova. En ook de niet te missen ontbijtloop voor de jeugd en de clubcross komen eraan. Op 7 april start het wandelevenement van Warmenhuizen en Tuitjenhorn. De wandelvierdaagse staat garant voor veel plezier voor jong en oud en laat verrassende kanten van de omgeving zien. Als het wandelen goed bevalt dan kan de lijn doorgetrokken worden in Den Helder. Daar is op 12 april de halve van Den Helder op het gemak te lopen en op zondag 13 april is de Halve van Den Helder om zo snel mogelijk weer terug te zijn. Inmiddels heeft dit evenement een aardige plaats veroverd in de hardlooptkalender. Vele lopers uit binnen- en buitenland weten Den Helder te vinden om zich te meten met de andere deelnemers en de Helderse dijk te trotseren. De winnaar van 2013, Henry Sang uit Kenia, zette een parcoursrecord neer van 1:07:09. Een tijd sneller dan de winnaar van de halve marathon van Amsterdam. Met recht een snel parcours! Het parcours van de Halve van Den Helder zal voor de editie van 2014 op een aantal punten gewijzigd worden zodat de tijden nog sneller kunnen gaan worden. Op het programma van 13 april 2014 staan, naast de 21,1 km, ook een 13,5 km prestatie-loop en een Bedrijvenloop. Voor de kinderen van 4 t/m 15 jaar is er een 500 meter of 1300 meter. Voor meer informatie en inschrijven zie www.halvevandenhelder.nl

In de nacht van 4 op 5 mei vindt jaarlijks de Bevrijdingsvuurestafette plaats. Voorafgaand aan de estafette is er een ceremonie op het 5 mei plein in Wageningen. Tijdens deze ceremonie wordt het bevrijdingsvuur ontstoken, waarna de loopgroepen het vuur door heel Nederland verspreiden. Het bevrijdingsvuur is hét symbool voor leven in vrede en vrijheid. De bedoeling is dat we dan rond de middag 5 mei op de Markt in Schagen zijn, en aldaar de vlam ontsteken enz. enz.. De afstand die overbrugt gaat worden is ongeveer 150 km, afhankelijk voor welke route wordt gekozen. Er wordt door Nova samen gelopen met TAS uit Schagen in estafettevorm. Meld je snel aan voor deze unieke happening bij Silvia Groen.



Maart

02-03 Den Helder – Schagen wedstrijd- en recreatieloop. Ook teamestafette, 7-9-7 km, SV Noordkop.
08-03 Halve marathon van de Waal, 21, 10,6 en 5 km Texel AV Texel
08-03- Finale crosscompetitie voor de jeugd De finale van de crosscompetitie wordt georganiseerd door AV Nova
08-03 Voorjaarsloop, 10 en 16 km Heerhugowaard, AV Hera
09-03 Runnersworld Parkloop, 2, 3,5, 6,2 en 9 km Heiloo, AV Trias, www.avtrias.nl
16-03 Ontbijtloop Nova-baan, jeugd,
16-03 Voorjaarsloop, Anna Paulowna 750m 1,5, 3, 6, en 10 km. www.atletiekvereniging-dokev.nl
23-03 Hollandia's Dijkenloop, 5, 10 en 21,1 km Hoorn, www.avhollandia.nl
30-03 De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Laatste wedstrijd wintercompetitie met als afsluiting een brunch.

April

06-04 Brijderloop, Alkmaar, 5 of 10 km, AV Hylas
07 t/m 11 Nova Wandelvierdaagse 5 of 10 km De start is elke avond vanaf 18.00 vanaf de Novabaan
12-04 Halve van den Helder wandelen, Den Helder, www.halvevandenhelder.nl
13-04 Halve van Den Helder 21,1 of 13,7 km Den Helder, <http://www.halvevandenhelder.nl/>
21-04 Paaspolderloop Hardlopen en wandelen tijdens de 39e Rabo-Paaspolderloop Nieuwe Niedorp, 9.30 uur: start wandelroute ca 10 km 10.00 uur: 250 meter-loopje met Paashaas en kinderen t/m 5 jaar 10.15 uur: 2 km wedstrijd 10.35 uur: prijsuitreiking 2 km voor de Prins Maurits 10.45 uur: 5 km wedstrijd, 11.30 uur: 10 km wedstrijd Info: <http://www.paaspolderloop.nl/>

Mei en later

08-05 Acht van Middenmeer Stratenloop, 4 of 8 km Middenmeer, www.avwieringermeer.nl
25-05 Tien Engelse mijl van Schagen, 1, 5, 10,7 en 16,1 km tevens wandeltocht. Schagen AV TAS.
07-06 Pinksterloop, 't Veld, 5 of 10 km AV TAV
07-06 Remax Kneesloop 500 meter, 1 km, 3 km en 7.6 km Anna Paulowna. AV DOKEV
02-06 Stoomtramloop, van Medemblik naar Hoorn, heen met de stoomtrein terug hardlopend.
04 Brijderloop, Alkmaar, 5 of 10 km, AV Hylas