

***In deze Noviteit van
Januari en Februari 2016***

Historie 1^{ste} Atletiekvereniging DSV

***Nieuwe rubrieken
Vrijwilliger uitgelicht
En hardloofdokter***

Social Media-Twitter en Facebook

Wandelen binnen-en buitenland



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
Geschiedenisles Jos "Marti ten Kate"	12
Gevonden voorwerpen	13
Dick Smit "Stoemp"	14
Pietpraat	17
Jong blauw news 2	24
Lars Dignum "Nova's Giganten "	30
Verjaardagen	32
Jeugdportret	35
Elles de Groot "Vrijwilliger uitgelicht "	37
Ruud Doodeman "koekoekkakkerlakwaar"	40
Evenementenkalender	46

Verder in deze Novakrant

Baanregels en WC schema	11
Co Duineveld "Fjoertoer"	18
Rondje Novabaan 13 dec	19
1 ^o Cross WC jeugd	21
Joop de Nijs "35 jaar Nova deel 2"	20
Deni van Schagen "NovaFit"	23
Trainingsweekend "Ameland "	28
Social Media	28
Wandeltochten	29
Ron Jansen	31
Sponsor a.h. woord	31
Carol Rademaker "Duintraining"	36
Tussenstand WC	36
Elles de Groot "Meer in kortere tijd"	38
Crosscompetitie Jeugd	41
Piet Meijer "1 ^o atletiekvereniging"	43
Nelina "Zwarte Pietenverslag"	44
Hardloophdokter "Hartslag"	45

Novabestuur

Naam

Piet Meijer
Sylvia Groen
Carlo de Moel
Nelina Bruin
Bas Takens
René de Nijs
Piet Stuyt
Jos Hoogeboom
Erik Tesselaar
Novakantine

emailadres

p-meijer01@planet.nl
sylvia.groen@quicknet.nl
carlodemoel@quicknet.nl
nelina@kpnplanet.nl
b.d.takens@gmail.com
rars.de.nijs@planet.nl
p.stuyt@quicknet.nl
jpf.hoogeboom@quicknet.nl
erik.tesselaar@quicknet.nl
Oostwal 33 Warmenhuizen

Telefoon

0226 39 0819 Voorzitter
0226 39 0290 Secretaris
0226 72 0115 Penningmst
0226 39 2209
0226 39 3671
0226 39 3661
0226 39 3177
0226 72 3039
06-4253 1821
0226 39 1082

Trainingstijden

Maandag

9.00 tot 10.30

Maandag

18.00 tot 19.00
19.00 tot 20.30

Dinsdag

19.30 tot 21.00
19.30 tot 21.00

Woensdag

19.30 tot 21.00

19.00 tot 20.00

Donderdag

17.00 tot 18.00
17.00 tot 18.00
18.00 tot 19.00
18.30 tot 19.30
18.15 tot 19.15
19.00 tot 20.00
19.00 tot 20.00
19.30 tot 21.00
19.30 tot 20.30

Zaterdag

9.00 tot 10.30
10.00 tot 12.00
15.00 tot 16.30
15.30 tot 17.00

Zondag

10.00 tot 12.00
10.00 tot 11.00

9.00 tot 10.30

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

Novabaan

Junioren 1
Clubavond

Novabaan

Senioren/masters
Sprintgroep Senioren

Novabaan

Start to run
Senioren/masters
Nova Fit Groep

Novabaan

Mini p. en C pupillen
Pupillen B
Pupillen A1
Pupillen A2
G atleten
Junioren 2
Selectietraining
Senioren/masters
Sprintgroep Senioren

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen
Selectietraining
Nordic Walking (winter)
Nordic Walking (zomer)

Novabaan

Sprintgroep Senioren
Selectietraining

Vertrek bij begin Zeeweg

Start to run

Trainer

Peter Robert

Lars Dignum
Verschillende trainers

Trainers

Jan Berkhout,
Jorg Ootjers

Trainers

Frans Kauffman

Deni van Schagen

Trainers

Sara Prins
Lars Dignum
Linda Hurkmans,
Kiki Klaver
Lars Dignum,
Carol Rademakers
Maaïke Tesselaar
Mark Dekker,
Jorg Ootjers
Trainers

Marian Robert, Ingmar Zondervan

Rob Duvivier, Jan K
Jan Karsten, Rob D

Trainers

Jorg Ootjers
Maaïke Tesselaar

Frans Kauffman

Trainers

Ingmar Zondervan
Frans Kauffman
Jan Karsten
Maaïke Tesselaar
Linda Hurkmans
Deni van Schagen

0226 39 1994
0226 39 3426
0226 39 2029
06 2221 7397
06 2364 5244
06 2134 0092

Jan Berkhout
Peter/Marian Robert
Rob Duvivier
Mark Dekker
Carol Rademaker
Jorg Ootjers

0226 39 4278
0226 39 3338
0226 39 5543
0226 39 5238
0226 39 3603
06 1090 3088

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

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

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

sylvia.groen@quicknet.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2015 tot 31-10-2016

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2009 en later	Junior C	2002-2001
Pupil C	2008	Junior B	2000-1999
Pupil B	2007	Junior A	1998-1997
Pupil A1	2006	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2005	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2004-2003	Masters 40	30-44 jaar

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

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688
Luc Rademakers	lucrademakers@quicknet.nl	0226 39 3603
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290
Roos Nannes	nannes@quicknet.nl	0226 39 5489
Mark Dekker	m.dekker@bejo.nl	0226 39 5238
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209

Kantine commissie:

Nel Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819
Riet Pronk	riet.hip@quicknet.nl	0226 39 2440
Rina Krom	fckrom@quicknet.nl	0226 39 3732
Louis Suiker	lenl.suiker1@quicknet.nl	0226-39 2577
Erik Tesselaar	erik.tesselaar@quicknet.nl	06-4253 1821

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

Matthijs de Groot	t_ice79@hotmail.com	06 4125 1349
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Tijs Hofman	tijshofman@quicknet.nl	0226 39 4974
Jesse Smit	jesse_s-m-i-t@hotmail.com	0226 39 4378
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Clubrecord commissie:

René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Sponsorcommissie:

Jos Hoogeboom	jpf.hoogeboom@quicknet.nl	0226 72 3039
Frans Kroes	kroes23@hotmail.com	0224 56 3976
Bas Takens	b.d.takens@gmail.com	0226 39 3671
Yvonne Louter	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688
Jan Kees Beers	jkbeers@quicknet.nl	

Chantal Kuys

Onderhoud Website

Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367
---------------	--	--------------

REDACTIONEEL JANUARI 2016

Lieve Novavrienden, en zo zijn we aangekomen in het jaar 2016. We verlaten 2015, met de zachtste decembermaand sinds jaren. Geen vrieskou en schaatsen op de bevroren sloten. Jammer, maar wie weet wat de maanden januari en februari met zich meebrengt, wat schaatsvreugde betreft. De Elfstedentocht, daar kunnen we niet meer op rekenen, vermoed ik. Wel de halve marathon op 10 januari in Egmond, een evenement waar vele hardlopers naar uitkijken, die allerlei trainingsschema's hebben gevolgd om mee te kunnen doen.



Door Adrie Pronk hebben we inzage gekregen over het ontstaan van de allereerste atletiekvereniging in Warmenhuizen. We geven jullie hierbij een kort overzicht over deze tijd aan de hand van de notulen en clubrecords die er zijn behaald in de periode van 1945 tot 1951.

Co Duineveld heeft een bijdrage geleverd over de Egmondse Fjoertoer, die door de verslechterde weersomstandigheden door vele wandelaars niet volbracht is. De regen en harde wind was spelbreker tijdens dit evenement. Maar om het goed te maken, hebben Peter en Marian, de wandelkalender geplaatst in de Noviteit met wandeltochten tot half maart. Ook start de wandeltraining na de kerstvakantie weer op maandag 4, en zaterdag 9 januari. Komt allen.

Tot onze verrassing heeft de Noviteit een nieuwe rubriek "de Vrijwilliger". Elles de Groot heeft dit initiatief bedacht, een goed begin van een nieuw jaar. Je kunt erover lezen elders in ons populaire clubblad. Eigenlijk zijn we ook wel nieuwsgierig wat de leden van ons clubblad vinden. Misschien kunnen jullie ons dit melden via Novakrant@hotmail.com. We zijn benieuwd!!!

In de vorige Noviteit is het ook al benoemd, maar wat is de boerenkoolloop, een populaire wedstrijd geworden. Er is een artikel geschreven over de boerenkoolloop in het loopblad "Runners World" een mooi verhaal met sfeervolle foto's. Er is door diverse leden een kopij gemaakt om dit ook in de Noviteit te plaatsen. We hebben dit overwogen, twee redenen om het niet te doen is: Heel veel kopij hebben we voor dit nummer waarbij we van 42 naar 46 pagina's gaan, en het is digitaal al naar vele leden verstuurd. We zullen het artikel op de website zetten, een ieder die erin is geïnteresseerd kan het dan alsnog lezen. Met nogmaals dank aan een ieder die de boerenkool bij de deelnemers heeft nageleverd.

Een persoonlijk stukje van Ron Janssen, die Nova nu steunt, door steunend lid te worden. Sterkte Ron. En al onze vaste rubriekschrijvers, die ervoor zorgen dat de Noviteit nog altijd als clubblad van AV Nova kan blijven bestaan. Door de ingezonden stukjes en de vrije tijd die de mensen er in investeren. Super blij zijn wij daar mee, als redactie.

Bram Berkhout, zorgt er daarnaast voor dat de website van AV Nova up to date blijft en je de vereniging kan volgen op facebook. Een nieuwe ontwikkeling binnen de club. Zo ook de sponsor commissie die heel actief is binnen de club. Ze benaderen bedrijven om onze club te steunen. Goed bezig zeg. E

Maar de inspiratie is een beetje op, de volgende Noviteit komt begin maart in de brievenbus. Graag jullie kopij aanleveren voor 29 februari. De vaste schrijvers krijgen daar bericht van via de mail. Als er nog Novavrienden afreizen naar de wintersport gebieden om op de lange laten te mogen staan, veel plezier en doe voorzichtig.

Sportieve groet van de redactie

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

2015/2016

Allereerst wil ik hierbij een ieder een gezond en sportief nieuw jaar toewensen, waarbij de nadruk op gezond want zonder een gezond lichaam word sporten lastig.

We kunnen terugkijken op een mooi jaar met veel evenementen en veel deelnemers wat goed is voor de clubkas, dat is mooi meegenomen nu de gemeente gaat bezuinigen op het accommodatiebeleid.

Zoals het er nu uitziet valt het voor onze vereniging mee wat de gevolgen zijn van het nieuwe beleid, we zullen in de komende jaren geleidelijk oplopend meer huur moeten betalen, daarentegen blijft de gemeente verantwoordelijk voor het onderhoud en eventuele renovaties.

Het bestuur weet nu waar het aan toe is en zal de komende maanden alles op een rijtje zetten en met de komende jaarvergadering een nieuwe begroting presenteren.



Ziek en Zeer

15 December is Louis van de Berg weer thuis gekomen, na een periode van ruim anderhalf jaar in diverse instellingen te hebben doorgebracht is hij weer terug in Warmenhuizen.

Louis is lang lid geweest van Nova en later heeft hij vele jaren de jeugd van Nova getraind, speciaal op loopgebied, we wensen Louis het allerbeste en hopen dat deze thuiskomst een positieve wending zal geven aan zijn herstel.

Ook Rob Duvivier is aan de beterende hand, hij zal binnenkort weer aansluiten bij de wandelafdeling. Tijdens de bosloop van Nova in Schoorl is onze vaste post Louw Groot onwel geworden, het bracht wel wat consternatie. Met de ambulance naar het ziekenhuis een nachtje blijven ter observatie. Gelukkig is het goed afgelopen, Louw had in de ambulance al weer praatjes voor tien.

Boerenkool

De boerenkoolloop was weer een daverend succes, veel deelnemers zowel wandelaars als hardlopers. Met als resultaat dat er een tekort aan Vezet boerenkoolpakketten waren. De Vezet heeft ervoor gezorgd dat iedereen alsnog een pakket heeft gekregen. Deze werden op de dinsdag klusochtend door diverse vrijwilligers rondgebracht.

Site

Alvorens ik met het stukje van de voorzitter begin kijk ik even op de site, om goed op de hoogte te zijn van alle activiteiten in en rondom de vereniging,

Alle uitslagen van de Nova atleten die hebben deelgenomen aan wedstrijden in de regio zijn hier terug te vinden, Bij deze mijn felicitaties voor een ieder die iets heeft gewonnen of een nieuwe PR heeft gevestigd.

Ook aan Bram mijn complimenten, onze site ziet er professioneel uit, is actueel en regelmatig zijn er weer verbeteringen en nieuwe knoppen te vinden.

De muts van de Kerstman op het Nova logo vind ik bijzonder leuk.



De Voorzitter

Piet Meijer

Rijpernieuwtjes

Het is jagen geblazen, maar ik heb wat ruimte gekregen van de redactie om de copy in te leveren. Wij zijn vandaag, zondag 27 december, teruggekomen van een familievakantie in Italië. Vriend en buurman Aad heeft ons zojuist uit Alkmaar opgehaald na een lange busreis van 17 uur. Het slechtste deel van de trip, maar dat hadden we er graag voor over. Met ons vijftal zijn we, met de bus, naar Alba di Canazei gereisd. Een week skiën in het uitgestrekte gebied van de Dolomieten. We logeerden op hetzelfde adres als afgelopen jaar en troffen nog minder sneeuw, nl. geen sneeuw. Alles was bruin en kaal, alsof het lente was. En qua temperatuur leek het ook wel lente. We hadden zes dagen stralend weer. De mensen in Italië hadden, met heel veel sneeuwkanonnen, een flink aantal pistes van sneeuw voorzien. Wij konden op de pistes, die open waren, heerlijk skiën. Meestal met zijn allen, maar ook een tweetal dagen met de mannen. De eerste dag met Frank, Erik, Luuk en ondergetekende maakten wij een lange tocht over Ortisei/ St Ulrich en moesten wij een bus terug nemen naar de Sella Ronde. Pech was echter, dat de bus maar heel af en toe reed. Wij moesten racen om de tocht af te maken, wat niet geheel lukte. Wij strandden in Campitello en konden gelukkig de skibus terug naar Alba nemen.

Je ziet met de Kerst toch wel dezelfde mensen, die ook deze tijd de reis maken. Een man vroeg waar wij vandaan kwamen. Van 't Rijpie was het antwoord. Bleek dat zijn overleden oudste broer daar lang had lesgegeven op de lagere school. Zijn naam: John te Boekhorst. En dat was mijn meester voor vijf jaar. En zijn vrouw had mij dat andere jaar lesgegeven. Kleine wereld toch maar weer. Met Ina hebben we ook de tocht naar Ortisei gemaakt over de zwarte Saslong. En dan aan het eind de lange afdaling van 10,5 km. Dat ging prima.

Voor degenen, die het gebied kennen, de gondel bij Alba is in bedrijf en er is een lift gebouwd bij Arabba. Daar hoeft je niet meer door het dorp te lopen. Wij hebben een fantastische Kerstvakantie beleefd.

Ik heb Erik weggebracht naar café de Ooievaar. Hij gaat aan het werk bij de Kerstdrive. Er moeten weer centen verdiend worden.

Erik heeft het trouwens uitstekend naar zijn zin bij AV NOVA. Hij heeft het bedrijvig met zijn bestuursfuncties en zijn training aan de G-atleten, de junioren en de handbal. En dan is hij zelf ook weer enorm aan het trainen.

Voordat ik op reis ging, stond ik nog te posten op mijn stekkie bij de splitsing naar de Oude Baaknolweg bij de decemberloop van NOVA. Ik zag veel sporters langskomen en ook veel Meeuwen "vliegen". Toch leuk, dat zij dan meedoen aan onze loop. Als ik dat bordje zie van Baaknolweg, moet ik telkens glimlachen. In eerste instantie sprak ik het uit als Baa-knolweg. Ik begreep niet wat dat in hemelsnaam betekende. Totdat ik besepte, dat het Baak-nolweg moet zijn. De Nederlandse taal is toch wel moeilijk af en toe.

Bij de Boerenkoolloop zagen we een toename van deelnemers, vooral bij de wandelaars. Er moest boerenkool nabezorgd worden. En dat zal best wel een enorme klus geweest zijn. Ik geef een grote pluim aan de organisatie.

Bij de AED-herhaling eind november verschenen zes mensen. Dat was voldoende voor de EHBO-afdeling Warmenhuizen. Maar ik denk, dat het er niet minder moeten worden. Gelukkig zijn er ook nog NOVAleden, die de cursus, via het werk, onderhouden. Instructrice Dineke heeft ons het nodige bijgebracht, want na een jaar zakt het wel een tikje weg. Ik heb het AED-apparaat voorzien van een nieuwe batterij. We kunnen een jaar vooruit, tot november 2016. En ik zeg het nog maar een keer, ik hoop dat het apparaat aan de muur blijft hangen.

Met school hadden we een prachtig uitje. Een leerling van mij had in groep 6 een prijs gewonnen, nl. een excursie voor haar groep naar Nemo in Amsterdam. Met 25 kinderen, drie meesters plus de ouders van bewuste leerling, gingen wij met de bus op stap. Drie meesters, dat zal u toch wel verbazen. Dat zijn dan Joost van den Berg, Erik Tesselaar en ikzelf. Erik loopt stage op de Sint Barbara in groep 7, Joost is de meester en ik geef daar op maandag les, dus dat paste precies. Wij bleven van 10 tot 2 uur in Nemo. De



kinderen en ook de begeleiding hadden een topdag. Je kan daar zoveel dingen ondernemen, dat je ogen tekort komt.

We gaan nu naar het einde van het jaar 2015. En op naar een nieuw jaar, 2016. Frank (oudste zoon) meldde nog, dat hij mee gaat doen in Egmond in januari. Hij gaat daar de 10 km lopen en zag er wel wat tegenop. Hij traint niet zo vaak meer. Het gaat vast wel lukken, vermoed ik. Ik vertelde hem wel, dat het erg druk is in Egmond en dat Schoorl wellicht een betere keus zou zijn in februari. In 2017 dan maar.

Ik wens jullie allemaal een prachtig, gezond en sportief 2016 toe. Heel veel succes met alles, wat jullie ondernemen.

De mazzel,

Theo Tesselaar

Nova baanregels

Nova is een vereniging met een recreatief karakter wat betekent dat iedereen op zijn of haar eigen niveau kan sporten en daar wordt gelukkig druk gebruik van gemaakt getuige de vele lopers die van de baan gebruik maken. De afgelopen periode zijn er richting het bestuur enkele opmerkingen gemaakt met betrekking tot het gebruik van de baan en de 'hinder' die lopers van elkaar zouden hebben. Al jaren zijn er enkele regels van toepassing bij het sporten op de Nova baan, vandaar dat we die hier nog eens toelichten. Door het recreatieve karakter van de vereniging kan het niveau verschil tussen individuele lopers groot zijn. De snellere lopers zullen daardoor langzamere lopers inhalen op de binnenbaan. Meestal word er dan geroepen ten teken dat er iemand aan komt. Het is voor de langzamere loper zeker toegestaan van de binnenbaan gebruik te maken, daar dient de achteropkomende loper rekening mee te houden.

Ter verduidelijking de 2 regels waar het omgaat;

1; als men in rust wandelt, laat dan de binnenbaan vrij. Dus ook als je in je schema tussen 2 series in een rustpauze hebt, ga dan in baan 2 of 3 lopen.

2; ben je met je schema bezig en moet je versnellingen doen, houd dan rekening met de loper voor je in de binnenbaan en maak duidelijk dat je eraan komt door iets te roepen. Ook de langzamere lopers mogen van de binnenbaan gebruik maken als ze met hun schema bezig zijn en de achteropkomende loper moet daarom om de langzamere loper heenlopen. Ben je echter klaar met je versnelling, ga dan zo snel mogelijk naar een buitenbaan.

HARDLOOPCOMPETITIE 2015 - 2016 AV NOVA

Gewijzigd programma (Januari)

Datum	Organisatie	Dames en Heren: km	Start-to-run, Dames en Heren: km
31 januari	Beekestijncross, Velsen. Info: www.avsuomi.nl	9,3	6,3
14 februari	Ter info: GUS run (ter info, telt niet mee)		
1 maart	Rabobank Trappenbergloop, Huizen (idee is om er met een bus naar toe te gaan) Info: www.trappenbergloop.nl	10	5
28 maart	Paaspolderloop, Nieuwe Niedorp Info: www.paaspolderloop.wordpress.com	10	5
3 april	Clubcross. Info www.avnova.nl	6	4
17 april	'Hollandse dorpen loop'. Tevens uitreiking prijzen Hardloopcompetitie	8	8

De WC-commissie:

Dirk Jan Giskes, Ron Janssen, David Reijmerink en Peter + Marian Robert.

Geschiedenisles van Jos " Marti ten Kate"

Soms bereiken mij speciale verzoeken. Deze keer om Marti ten Kate te nemen. Ik denk ook wel eens wie zal ik nu weer nemen. Zo'n verzoek maakt de keuze makkelijk. Marti viel op door zijn loopstijl. Aan de stijl zag je hem van verre komen. Extreem rechtop lopend, voor hem zeer effectief. Vorige keer was Mieke Sterk aan de beurt. Die vertelde sterke verhalen in Turkije. Ik was nieuwsgierig naar die verhalen, maar die bleven jammer genoeg achterwege.



Marti ten Kate geboren, 16 december 1958 te Vollenhove is een voormalige Nederlandse atleet uit Enschede, die zich gespecialiseerd had in de lange afstand. Hij liep in zijn carrière tussen 1985 en 1997 35 marathons. Hij nam deel aan de Olympische Spelen, tweewereldkampioenschappen en twee Europese kampioenschappen. Ook werd hij dertien maal Nederlands kampioen. Hij is naast zijn prestaties bekend om zijn kenmerkende zonnebril en loopstijl. Ook na 1997 bleef hij actief als wedstrijddloper op een wat lager niveau en bleef hij ook regelmatig wedstrijden, waaronder marathons, lopen.

Biografie

Verslingerd aan halve marathon

In 1983, 1988 en 1990 won Ten Kate, een voormalige Computer- programmeur, de halve marathon van Egmond. Hij is hiermee bij de mannen de enige atleet die deze loop driemaal op zijn naam heeft geschreven. Eenzelfde record vestigde hij bij de Bredase Singelloop, die hij in 1986, 1989 en 1991 won. De City-Pier-City Loop wist Ten Kate zelfs viermaal te winnen, in 1987, 1988, 1989 en 1990; ook dit deed niemand hem bij de mannen ooit na.

Meer dan welke afstand dan ook was Ten Kate aan de halve marathon verslingerd. In een interview in 1988 verwoordde hij het als volgt: "Het spel ervan vind ik heerlijk. Vooral als het stormt en regent. Dat geeft een extra dimensie. Ik zou in principe in elke halve marathon achterin de kopgroep kunnen meelopen, om met mijn snelheid in de eindsprint de hele boel op te rollen. Maar daar vind ik niets aan. Het is juist leuk om het kopwerk niet te schuwen. Dat geeft meer voldoening. En dan af en toe keihard versnellen. Het liefst tegen de wind in. Stukje hard, stukje zacht, links van het parkoers, rechts van het parkoers, het tempo opvoeren op elk heuveltje. En het veld dan horen kreunen en steunen."^[1] Soms kreunde en steunde hij overigens zelf ook. Zoals in 1984, toen de Twent bij windkracht acht op het Egmondse strand alleen kwam te lopen. "Ik ben natuurlijk nogal licht en werd op het strand gewoon teruggeblazen. Daardoor ben ik een eind achterop geraakt". Dat jaar werd hij 'slechts' zevende.

Prestaties op WK's en OS

Op andere afstanden kon Ten Kate er trouwens ook wat van. Zo won hij in 1987 de Zevenheuvelenloop en de marathon van Maassluis. Zijn snelste marathon liep hij in 1989 in Rotterdam met een tijd van 2:10.04. Deze tijd is tot op heden (oktober 2015) de vierde beste ooit gelopen door een Nederlander. In 1990 werd hij zestiende in Aix-les-Bains op de wereldkampioenschappen veldlopen. Tweemaal (1987 en 1988) won hij de marathon van Enschede. Op het WK marathon in 1987 behaalde hij een 24e plaats met een tijd van 2:22.21.

In 1988 vertegenwoordigde Ten Kate Nederland op de Olympische Spelen van Seoel. Daar werd hij negende op de 10.000 m (27.50,30) en behaalde hij een vijftiende plaats op de olympische marathon (2:14.53). Meer dan een kwart eeuw later (peildatum oktober 2015) is zijn in Seoel gelopen 10.000 m-tijd nog altijd de vierde beste tijd ooit van een Nederlandse atleet. Slechts Kamiel Maase (27.26,29 in 2002), Gerard Tebroke (27.36,64 in 1978) en Jos Hermens (27.41,25 in 1977) waren sneller.

Donald Duck of Charlie Chaplin

Marti ten Kate was niet alleen vanwege zijn onafscheidelijke zonnebril een opvallende verschijning, maar vooral ook door zijn karakteristieke stijl van lopen. Zelf vergeleek hij zijn 'waggelende' gang met Donald Duck. Buitenstaanders trokken een andere vergelijking, die met Charlie Chaplin, vanwege hetzelfde snorretje, de vergelijkbare mimiek en – bovenal – die tamelijk unieke manier van lopen. "Die

loopstijl heb ik vermoedelijk zo meegekregen", aldus Ten Kate in het Algemeen Dagblad in januari 1984. "Het is gek, maar wanneer ik met jongens van dezelfde lengte loop, kom ik steevast een kop kleiner over. Ik zit diep, leun achterover en heb een merkwaardige slinger in mijn benen. Maar ja, gevoelsmatig past die lichaamshouding nu eenmaal het beste bij mij."

Vier- tot vijfmaal rond de wereld.

Al met al moet Ten Kate naar schatting tussen de 175.000 en 200.000 loopkilometers hebben afgelegd. Ofwel: zo'n vier à vijf keer de wereld rond. Als ontegenzeggelijk bewijs heeft hij zijn jarenlange trainingsactiviteiten gedetailleerd opgetekend in vele schriftjes, inclusief het aantal gelopen kilometers, de namen van trainingsmaatjes, gegevens over de weersomstandigheden en de door hem gebruikte schoenen. In 2005 werd Marti ten Kate door de KNAU onderscheiden met het beeldje *de loper*. Het beeld wordt toegekend aan een persoon, comité of instantie die zich op het gebied van de recreatieve atletiekbeoefening in een kalenderjaar of een reeks van jaren heeft onderscheiden.

In zijn actieve tijd was hij aangesloten bij *Fortis* in Enschede. Tegenwoordig werkt Ten Kate voor sportkoepel NOC*NSF als Coördinator Voorzieningen Topsporters.

Voor De Twentsche Courant Tubantia verzorgt hij al tientallen jaren hardloopclinics voor ongebonden lopers, uitmondend in deelname aan de 10 km of halve marathon bij de marathon van Enschede. In 2004 werd met een grote groep lezers de New York City Marathon gelopen en in 2010 was Berlijn het hoofddoel. In 2012 namen 100 lezers van de Twentsche Courant Tubantia deel aan de marathon van Athene.



Boek

Op zijn 50e verjaardag verscheen zijn Biografie in boekvorm: *Oerend Hard*.

Gevonden voorwerpen:

- Sweatshirt zwart Odlo S, Sweatshirt zwart Craft S, Sweatshirt zwart Craft 160/170
- Trainingsjas Nike geel/zwart XL, Trainingsjas grijs SPNLX, Trainingsjas zwart Leopara M
- Trainingsjas blauw Adidas S 9/10jr, Trainingsjas hemelsblauw Antonia 11/13 jr.
- Trainingsjas hemelsblauw Jako 152, Trainingsjas roze 's Oliver 116/122
- Trainingsjas code bleu 164.
- Trainingsbroek Puma L, korte broek zwart
- Jas blauw/oranje Hound S binnenvoering oranje, HM zwart jasje gewatteerd L,
- Regenjas grijs Hema 158/164, Jas windblocker met capuchon blauw HM 146
- Fleecejas blauw/groen Deloitte L, Fleece grijs kort jasje Pinkberry 140
- Trui rood fruit of te loom 152, Fleece trui Falino,

Erg veel kleding deze keer, trainers, kinderen en ouders let erop dat er geen kleding achterblijft tijdens wedstrijden en training.

De kleding blijft in de kantine tot aan de volgende editie van de Noviteit, daarna gaat het in de bak voor Humanitas of soortgelijke instantie.

STOEMP

Denderwindeke zondagochtend 1 november heel vroeg. Tring tring gaat de wekker en wordt hardhandig tot zwijgen gebracht. Nog wat lodderig uit de ogen kijkend dumpst hij zijn sporttas in de kofferbak.

Zijn moeke zwaait hem uit. Camiel doet ge wel voorzichtig en maak er een plezante dag van, tot vanavond. Vanuit de Duimspijkerstraat via Zottegem, naar Nazareth, waar hij zijn loopvriendin, Lieve Joris oppikt voor de reis naar Holland.

Hoe gaat het Camiel? Heb ge nog goesting over om den Ollanders aan te pakken? Of is al uw energie gisterenavond al verspild in de danskot? "A jawel het werd wel wat aan de late kant. Die laatste paar pinten had ik ook moeten afslaan, maar ge weet hoe dat gaat, gezelligheid kent geen tijd." Zo, de planner even instellen en hoppa over de Macadam naar Warfhuizen in Holland.

Lieve begint wat nerveus in haar sporttas te rommelen. "Zoekt ge iets?" "Ja, hier heb ik het al, de map met de papierkes voor de loop. De start is om 11 uur op de baan van AV Nova in Warmenhuizen Noord Holland, en gij hebt Warfhuizen ingetikt. Dat ligt in Groningen, wij moeten via Amsterdam Noord Holland in voor de boerenkoolloop." "Ach sorry hoor, ik ben nog niet helemaal helder in de kop." "Wedde gij wat dat is Camiel, boerenkool?" "Is dat niet zo een stammeke vol met van die groene bollekes? Het zal wel van het land komen. De Koninklijke VEZETfabriek is de hoofdsponsor en leverancier, dus moet het wel een goed produkt zijn."

Ze arriveerden door de mist wel wat aan de late kant. Bliksemsnel verkleden, starten en anoniem opgaan in de lopersmeute. Lieve bracht het er goed af en finishte fier als een gieter met een nieuwe PR.

Camiel moest de tol betalen van de pintjes teveel en kreeg een patat van jewelste toen hij voor de tweede keer door Eenigenburg de Westfriesedijk opklauterde. En in de afzink bij Krabbendam kreeg hij er nog een overheen. Zielsgelukkig en uitgewoond zat hij dan ook weer in de namiddag aan de keukentafel bij zijn ma. Bent ge zot in de kop geworden om helemaal naar Noord Holland te gaan voor een boerenkoolloop? Terwijl ze driftig de kopkes afdroogde met een schotelvod. Moe, het was meer dan de moeite waard. Een plezante loop door pittoreske dorpskes en met een oude historische zeedijk midden in het boerenland. De startnummers ophalen was in een grote



houten kot. Het clubhuis van de plaatselijke ijsclub. Achter de lange tafels zaten propere dames die de nummers uitreikten en ons glimlachend succes toewensten. Bij de start en finish op de atletiekbaan stond een camion volgeladen met zakskes. Wat is dat allemaal vroeg ik aan een schoon madammeke die er toezicht op hield. "Weet u dat niet?"

"Maar mevrouw, wij komen uit België en dit kennen ze bij ons niet. Zo een grote berg zakskes." Dat zijn nou de boerenkoolloop pakketten van onze sponsor VEZET. Iedereen die hem uitloopt krijgt er een mee.

Ondanks de drukte kreeg ik een heldere uitleg over deze oer-Hollandse groente van deze mevrouw. "Goed Camiel, ik loop even naar de friteskot van onkel Noël om het hoekske, ge zal wel trek hebben."

"Laat maar zitten ma, Lieve blijft ook eten. We gaan aan de boerenkoolstoemp uit Holland. Nodig onkel Noël ook maar uit, dat is een fijnproever. Er is genoeg, wat overblijft bewaren we in het garde-mangerke (koelkast) voor den andere dag." "En hoe proeft het onkel Noël?" "Ach mijn jongen, het is époustouflant délicieux, (adembenemend verrukkelijk). Ik kan wel zeggen, dit had ik nooit verwacht van die Ollanders."

Alle goede wensen voor een gezond, sportief en liefdevol Nieuwjaar.

Anneke en Dick

Pietpraat

De kerstdagen achter de rug en oud en nieuw in het vooruitzicht. Geen kou of sneeuw maar toch heb je het af en toe wel koud. Niet veel meer gewend door de hoge temperaturen denk ik. Alleen maar wind en dat is niet altijd prettig als je van fietsen houdt. Laten we echter niet klagen.

Voor het nieuwe jaar moet de kopij voor Noviteit ook weer worden aangeleverd, maar ik moet eerlijk zeggen het kost me wat moeite om er tijd voor vrij te maken. Ik ben met iets anders bezig en dat kost nogal wat tijd tenminste als je het resultaat ziet. Waarschijnlijk zijn de lezers van Noviteit thuis ook wel eens aan het opruimen en als je dan dozen met oude foto's tegenkomt is ogenblikkelijk je interesse gewekt. Zo is het ook met mij. Zoals velen van jullie wel weten heb ik nogal wat fietstochten gemaakt en naast verslagen ook dia's gemaakt. Allemaal netjes in dozen opgeslagen, maar er naar



kijken doe je niet zo gauw. Projector en scherm installeren en dan in je eentje voor jezelf een voorstelling geven lijkt er wel niet in te zitten. Maar nu ben ik bezig de dia's te digitaliseren. Van een buurman een apparaatje geleend waar je dat mee kunt doen en dan de beelden op de computer bekijken. Zo zie ik de tochten naar en uit Spanje in 1998, 2004 en 2007 weer eens met alle herinneringen daarbij. Ook naar Rome in 2005 was bijzonder. Het kost tijd maar van de andere kant vliegt de tijd.

Toch blijft ook Nova aandacht vragen dus toch maar even tijd voor maken. Deze week de schema's weer ontvangen voor het koffiezetten na de trainingen en de data voor de "klusploeg" voor 2016. Alles gaat gewoon door dus daar blijven we ons mee bezighouden. Er zit nog wel een verandering in voor het nieuwe jaar. Ik maak nog deel uit van de baanwedstrijden commissie. Dat stelt niet zoveel voor omdat de meeste wedstrijden welke bij ons worden georganiseerd betrekking hebben op de jeugd en dan neemt de jeugdcommissie bijna altijd het voortouw. Prima zaak. Maar inmiddels hebben een aantal actieve (jongere) leden het initiatief genomen om meer aandacht aan dit onderdeel te schenken. Geweldig vind ik. Vooralsnog zal ik nog wel de baanrecords blijven bijhouden, en in overleg met de commissie gaan we kijken hoe we de records ook digitaal kunnen verwerken waardoor het gemakkelijker wordt om deze te publiceren.

Achterom kijkend kan ik niet voorbij gaan aan de bijzonder goed geslaagde Boerenkoolloop. Veel deelnemers en mooi weer. Voor zover mij bekend maar één negatief punt. Te weinig pakketten met de overheerlijke boerenkool met wel 2 worsten, aardappelen en jus. Uiteraard lag de oorzaak niet bij sponsor Vezet maar bij het aantal deelnemers. Zoveel meer was door ons niet ingeschat. Gelukkig werden er nog 200 pakketten nageleverd en zo konden we op onze "klusochtend" gaan nabezorgen in een gebied dat zich uitstrekt van Den Helder tot Beverwijk. Het merendeel gelukkig in Warmenhuizen/Tuitjenhorn en naaste omgeving omdat de medewerkers dit jaar niet werden overgeslagen. Overal blijde gezichten als we ze thuis troffen.



Ook de bosloop in Schoorl de zondag voor kerst was weer goed bezocht en zorgde voor een goed (financieel) resultaat. Erg jammer dat onze oudste medewerker op zijn post onwel werd. Dat zorgt wel voor de nodige consternatie. Ik stond op mijn post enige tijd met een vrouw van een van de deelnemers te praten. Ze vroeg o.a. naar het parkoers en wilde de lopers tegemoet lopen. Ze kwam later weer langs en vertelde me dat ze heel prettig met een post met een rood jack aan had staan praten. Niets aan de hand toen nog. Ze was helemaal ontdaan toen ze hoorde wat hem was overkomen. Gelukkig mocht Lou na een nachtje ziekenhuis weer naar huis. Maar hopen dat het verder goed met hem gaat.

Ik stop met mijn verhaal en wens jullie allemaal een goed en ook sportief 2016.

Groeten, Piet(vdW)

De Egmondse Fjoertoer 2015

Zaterdagmiddag 28 november werd ik door Peter en Marian om 13.30 uur opgehaald. Op tijd naar Egmond aan Zee zodat we de auto dicht bij de start, hotel Zuiderduin konden parkeren.

Na aankomst hebben we onze cap in hotel Zuiderduin opgehaald en na wat rond gekeken te hebben togen we naar het strand. Immers de inwendige mens diende nog enigszins aangevuld te worden alvorens we aan de start zouden verschijnen. In de Zilte Zoen hebben we van een lichte maaltijd genoten met het zicht op strand en de Noordzee...

Marian had besloten om voor de 19 km te gaan i.p.v. de 25 km, immers het tempo van de mannen, was haar ervaring, zou haar op gaan breken en dat is wat wij allen niet willen. Onze start was om 16.20 uur, de 3^e groep. Na een muzikale warming-up zijn we vertrokken. Al kort na de start diende Pluvius zich aan en werd de vereiste kleding uit de rugtassen gehaald. Deze "zou blijken" hebben we tot het einde van de tocht aan gehad..

Via de Bloedweg en de Herenweg op naar de abdij in Egmond Binnen. Een stop na 5 km voor velen, niet alleen voor de koffie maar ook voor de bezichtiging. Wij vonden het nog te vroeg en gingen voort o.a. via de Hogedijk naar Egmond Binnen waarbij de wandeling via de slotkapel en de slotruïne liep. Op dit punt hadden we circa 10 km gelopen en daarom een stop. Bij een koffietentje bij de slotruïne langs de weg was de koffie op, maar lieten we de beker warme chocomel en een zelf meegebracht broodje ons goed smaken. Het parcours van de 19 km kwam hier samen met die van de 25 km dus de weg 't Woud over het fietspad langs de Herenweg was behoorlijk druk.

Op een zeker moment liep er iemand voor mij op laarzen, voor mij onbegrijpelijk maar het is een feit. Velen liepen in spijkerbroeken met alleen een regenjasje of een flinterdun smurven regenkleding. Als je onder deze omstandigheden, zo over het strand ga lopen, is het toch vragen om moeilijkheden!

Op naar de schaapskooi, richting Bergen aan Zee 7,5 km verderop voor de volgende stop. In 't Woud allerlei fraaie verlichte voorwerpen, de spinnen heb ik dit jaar gemist, waren er misschien vanwege het slechte weer (ook) niet maar alles was zo somber en triest, helaas voor de organisatie en de mensen die er alles aan gedaan hebben maar de vele wind en regen waren spelbreker.

Het was lastig om ons tempo vast te houden, de meeste moesten wij passeren wat niet altijd gemakkelijk was, soms zelf niet in dank werd afgenomen. We konden een gemiddelde van 5 km goed volhouden en calculeerden al op een eindtijd.

In de schaapskooi wederom een koffiestop en een broodje. Hier troffen we naast een kudde schappen en een zanggroep ook Riet en Trienke aan waarbij we konden aanschuiven. Na een korte stop verder. Zag dat we Kees en Sandra, Frank en Margriet bijgehaald hadden, ook zij onderweg via de zeeweg naar het Zeehuis in Bergen aan Zee. Vorig jaar nog een schone dame op het balkon die toen naar ik meen op een viool speelde. Dat ze er dit jaar niet was kon ik me levendig voorstellen.

Op naar de 4^e stempelpost bij de strandopgang van Bergen aan Zee. Na deze stempelpost werd ons de doorgang naar het strand belemmerd, deze was afgesloten, ik las in de krant om 20.35 uur, wij arriveerden hier om 20.40 uur. Ik heb even naar het strand gekeken waarbij ik daar al gezandstraald werd..... Omgedraaid maar hoe verder, geen mensen van de organisatie aanwezig die ons vertelden hoe of wat, terug via de schaapskooi of misschien wachten op een bus die op zijn vroegst over een uur zou komen?? of op een taxi wachten??

Gezien de weersomstandigheden, voor mijn gevoel minimaal windkracht 7 en slagregens hierdoor besloten we, Peter en ik, het heft in eigen hand te nemen en via de fietspad van Bergen aan Zee naar Egmond te lopen. Ik heb één keer achterom gekeken en zag dat meerdere wandelaars dit fietspad volgden. Het fietspad loopt echter eerst een stuk naar het zuidwesten waardoor we wind en regen, pal tegen, moesten trotseren. Ik had nog een droge muts en moffies bij me en die heb ik aangetrokken. Er volgden meerdere wandelaars dit pad, wat anders?? Ik had geen idee van de tijd maar na enige tijd draaide het fietspad naar het zuidoosten zodat het wandelen weer acceptabel werd. Op weg naar 't Woud en daarna door naar Egmond aan Zee. De afstand van 25 km hebben we waarschijnlijk met circa 5 km overschreden en ik moet bekennen dat, toen we eenmaal richting Egmond aan Zee liepen, bij mij het beste er van af was....

We zijn naar de finish, de Werf in Egmond aan Zee gelopen en hebben de laatste stempel en ons herinneringssplendje van de 3^e Fjoertoer opgehaald en kunnen zeggen dat we deze hebben uitgelopen!!! We zijn uiteindelijk om 22.15 uur in Zuiderduin gearriveerd.

We hadden met Marian in de pub van hotel Zuiderduin afgesproken en bij binnenkomst op zoek naar haar. Hierbij werden we door de aanwezigen van top tot teen bekeken, we zagen er waarschijnlijk NIET UIT, in regenkleding door en door nat..

Aan de bar een biertje en een jus d'orange voor Peter, hij was Marian aan het bellen die naar achteraf bleek best ongerust was. Zij had de 19 km zo rond 20.30 uur afgerond en had de wandeling via het strand getrotseerd! Hoorde ook van de evacuatie en kon geen contact met ons krijgen. Peter gaf aan al veel te hebben meegemaakt met wandelen maar dit, zo zwaar, nog nooit.....!

Uiteindelijk allemaal goed gekomen en na nog een rondje bier en bitterballen zijn we afgezwaaid. In het hotel zag ik nog een dame, nee niet een fee maar iemand in zo 'n goudkleurig warmhoud pak, was dus van het strand "geëvacueerd"

Thuisgekomen bleek ik geen droge draad meer aan mijn lijf te hebben en was toe aan een warme douche. Daarna nog enkele jägermeisters en u snapt het wel!!

De volgende dag de krant erbij gehaald, wat heb ik gemist... , veel lof over alle hulporganisaties, las dat de mensen op een zeker moment vanaf de schaapskooi werden teruggestuurd en zo rond de klok van 21.30 uur de eerste bussen arriveerden.

Ons en ik denk velen is dit ontgaan. Wachten was in onze ogen immers geen optie, we wilden en hebben deze 3^e Fjoertoer volbracht!

Ik heb voor de maandagmorgen het sportief wandelen af moeten zeggen, mijn linker knie deed niet (meer) wat ik wilde, ook ik heb mijn inspanning enigszins moeten bekopen!

Heb begrepen dat ze me misten.....

Co Duineveld



Rondje Novabaan 13 december 2015

Na de storm en regen van zaterdag was zondag 13 december het eerste Rondje Novabaan van de jeugd wintercompetitie 2015-2016 gepland. Maar we troffen het, het was zondag heerlijk rustig weer. De zon kwam ook nog even kijken. De eerste deelnemers waren zeven toppers van de Nova giganten.

Al snel volgden de anderen. Met in totaal 27 Novaleden begonnen we de warming-up. Daarna viel het startschot en de groep was weg. Op het glibberig parcours wist Robin Nannes als eerste de finish te passeren. Bij de junioren, die twee ronden liepen, was het Tom Hoogeboom. Nadat de laatste gefinisht was, was er voor iedereen thee of limonade met een kerstkoekje of kransje, geregeld door Sylvia. Een heerlijk ochtend om te sporten, maar wel gauw naar huis voor droge sokken en schoenen. Alle uitslagen staan op de website www.avnova.nl

Een stukje geschiedenis AV NOVA 35 JAAR

Deel II

“De warmte die de vereniging uitstraalt”, dit waren de laatste woorden in het stukje van de vorige Novakrant van een dankbare, enthousiaste vader (Fred Gutker).

Deze regel sluit op mijn laatste zin aan: het verslag 35 jaar AV NOVA deel I. De naam Nova betekent namelijk nieuwe ster en sterren stralen!

Heel toepasselijk aan het begin van dit jaar. Ik wens iedereen voor 2016 veel lichtpuntjes toe!

Voor ons waren alle Nova jeugdleden: “onze sterretjes”. Ieder kind was belangrijk, of je nu de eerste of de laatste werd tijdens een wedstrijd. Je hebt je best gedaan en blijft proberen.

Voor de zomercompetitie moesten wij de onderdelen goed oefenen met de kinderen. Onze groep bestond uit de leeftijd van zes t/m tien jaar. Voor een driekamp, moesten wij de jongsten vertrouwd maken: met verspringen, balgooien en 40 meter sprint. Bij een wedstrijd was het vaak heel verassend wie er winnaar werd. Liep je niet zo snel maar gooide je wel ver met de bal, dan kon je heel veel punten scoren en kwam je op het schavotje.

In de zomer trainen op het oude Nova terrein. Een groot grasveld waar in het begin nog gehooïd moest worden. Een grasveld dat heel veel ruimte en rust gaf. Het schelpenpad van ruim 500 meter hier om heen. De laatste vijf minuten liepen de kinderen tweemaal deze afstand.

Heel soms moesten wij schuilen in de Novakeet, maar bijna altijd gingen de trainingen door.

Om met Sven Ootjers te spreken: “Het leek wel of bij Nova de zon altijd scheen”. Dit stond namelijk in een artikel van Sven in de Jubileum uitgave Nova 25 jaar. Mocht je de krant nog hebben, een aanrader om deze te lezen. Wat een mooie, positieve artikelen!

Weer even terug naar de jeugdtrainingen. Al snel maakten wij onze lessen zelf. Door overleg, ogen de kost geven en “de Blauwe Map”. Dit was een ordner vol met fantastische lesstof voor de jeugd, een uitgave van de KNAU.

Nel Bakkum uit Tuitjenhorn heeft ook een korte tijd als trainster bij Nova geholpen. Helaas is Nel zeer jong overleden. In de winter trainden wij in een sporthal o.a. bij Co Gieling in de VIOShal en later in de Harenkarspel hal bij Purk Zutt en Rob Gerber.

In de herfstvakantie hadden wij in de Novakeet een spelletjesmiddag met spijkerpoepen, spijker op zijn kop slaan, boontje blazen, enz. Super gezellig!

Begin december kwam Sinterklaas ons bezoeken in de sporthal. Met de pieten werd een prachtig circuit afgelegd. Nel Ootjers (17 jaar training gegeven) kocht alle cadeautjes in voor de pieten en op een avond gingen wij dit bij haar thuis inpakken.

In het eerste jaar konden wij reeds het 100^e lid verwelkomen (zie foto). Ondergetekende geeft Barbé Stet een oorkonde en een attentie.

Ook het bestuur zat niet stil. Ieder had zo zijn taak. Voor enkelen waren de taken soms wat veel. Daarom werden er commissies ingesteld en werden er meer mensen bij betrokken om ieder evenement goed te laten verlopen.

De bestuursleden hadden 35 jaar geleden allemaal een fulltime baan en de NOVA werkzaamheden gebeurden daarom 's avonds en in het weekend. In het bestuur zaten leden uit Warmenhuizen, Tuitjenhorn, Krabbendam (Cees van der Vaart) en Kalverdijk o.a. Frans Boekel (als oud Kalverdijker) en later Tiny Karsten. Frans, helaas ook veel te vroeg overleden, was een geweldig enthousiast loten verkoper. Voor onze vereniging wist hij met de Grote Club actie de meeste loten aan de man te brengen. Deze actie bracht altijd een mooi bedrag voor Nova op.

De atleten kwamen uit omliggende dorpen o.a. Schoorl, Dirkshorn en Sint Maarten.

Het bleef moeilijk om goede trainers aan te trekken, vooral de tijd van 17:00 tot 18:00 uur. Willem Ootjers, Dick Smit en Arie Rentenaar kwamen zo uit de bouw en gaven dan op dit tijdstip training.

Toch bleef het moeilijk om trainers voor de middaggroep te vinden. Na allerlei oproepen, echter zonder resultaat, kon men een beroep doen bij de KNAU voor een trainer. Op deze manier kwam Ben Klappe bij ons. Ben, een lange sportman afkomstig uit Amsterdam, kwam op zijn motor. Deze verschijning maakte veel indruk op de kinderen. Louis v.d. Berg en Hanneke Toorent kwamen ons



bestand ook versterken. Zij volgden de Jal-cursus. Hier hebben zij heel veel spellen, zoals mastermind, yahtzee enz. omgezet voor atletiekgebruik. Allebei waren zij hier heel goed in. Tijdens ons 15-jarig jubileum had Hanneke een levend ganzenbordspel in elkaar gezet, fantastisch!

De trainers werkten in het begin pro deo. Een beginnende vereniging zonder geld was blij met alle hulp. Later werd er in het bestuur besloten om de trainers een vergoeding te geven.

Bij de avondtraining was er ook wisseling van de wacht o.a. Marja Boekel, Christa Timman en later Tinneke Hidding.

Cees Modder had zijn eigen trainingsgroepje waaronder Sylvia Kruijer, Nelina Bruin en Ted Smit.

Met Cees als coach, veel trainen en doorzettingsvermogen van zijn atleten bleven de resultaten niet uit. In de 10-jarige jubileumuitgave staat een kop van een krantenartikel.

“Ted Smit zet Houtrushallen op z'n kop!”800 meter in 1.57.7.

Glenn Pronk, bestuurslid en trainer, was als een echte “Pronk” zeer betrokken bij AV NOVA.

Peter en Marian Robert kwamen in 1982 in Warmenhuizen wonen. Aan Peter werd gevraagd: “Wil je wat invallen?” Na een gesprek met het bestuur zou “het dienstverband” tijdelijk zijn. Peter heeft het 30 jaar volgehouden, evenals Theo, de ex-voorzitter ooit zei: “Ik wil het wel een jaartje proberen”, het werden 15 jaar.

Marian, met haar vele kwaliteiten, bleek een kanjer te zijn in het organiseren van Novaweekenden van wintersportweken, wat fantastisch! Petje af voor Marian en Peter.

In de loop van het jaar vonden er veel evenementen plaats, zoals: de Avondwandelierdaagse, halve marathon (nu Boerenkoolloop), Verlichtingsloop, Boslopen in Schoorl, etc.

Voor het bestuur en alle vrijwilligers genoeg werk aan de winkel.

Tijdens de eerste 10 jaren is er veel arbeid verricht om de accommodatie op te knappen. Een sprintbaan met verspringbak en poolstokheuvel. Trainingsmogelijkheden voor verspringen en kogelstoten. Dit alles onder leiding van Piet Meijer en de vele vrijwilligers. De Novakeet onderging ook een metamorfose. Van ongezellige keet werd dit een knus Nova Clubhuis.

Wordt vervolgd.

Joop Nota

Eerste cross competitiewedstrijd bij AV Nova

Zaterdag 28 november 2015 mocht onze vereniging de eerste cross wedstrijd van 2015-2016 organiseren. Altijd leuk een wedstrijd op en bij onze eigen accommodatie. Rond de 550 kinderen zouden starten, waarvan 30 Nova atleten. Een leuke manier om eens te kijken of je een cross wedstrijd leuk vindt. Je hoeft niet ver te reizen, kijk op de website wat je starttijd is, en je bent zo weer thuis. Steven de Moel mocht de spits afbijten. Hij werd bij de JJB 12^e. Laura Boekel (MJA) werd 3^e en in dezelfde startgroep liep ook Carlien Wabeke (MJB). Zij werd 13^e. De eerste ploeg van Nova startte bij de JJC. Tom Hoogeboom deed het erg goed en won. Daan Emmaneel werd 10^e en Daaf Plomp 19^e. Bij de JJD1 hadden we ook een ploeg. Ian Tesselaar werd 2^e, Mart Pronk 15^e en Joost Emmaneel 16^e. Meike Kruijer moest het helaas alleen doen bij de MJD2. Zij eindigde op een keurige 4^e plek. Bij de JPA2 hadden we ook een ploeg; Jesse Stoop werd 8^e, Robin Nannes 11^e, Senne Borst 24^e en Sil van den Berg 28^e. Ook bij de MPA2 startte een ploeg van Nova; Silje Bader werd 2^e, Ilse Langedijk 15^e en Jasmijn Kooy 26^e. Bij de meisjes pupillen B hield Meike de Moel de eer van Nova hoog door als 4^e te eindigen. Kees Kruijer (5^e) en Wobbe Bleeker (19^e) startten bij de jongens C pupillen. Bij de meisjes pupillen C werd Fenne de Geus 7^e en Frederique 17^e. Bij de jongste startgroep, de mini's stonden twee nieuw Novaleden aan de start, nl. Wout Boekel en Dickie Boersen. Wout werd 5^e en Dickie eindigde als 7^e. Helaas hadden we ook een aantal afmeldingen door ziek en zeer. Hopelijk zullen zij zaterdag 7 januari bij ARO'88 in Obdam wel aan de start staan. En misschien nog wel meer Novalopers al is het om een ploeg (minimaal 3 deelnemers) te vormen. Met een groep is het nog leuker dan individueel. De ploeg van de jongens junioren C staan op de 1^e plaats. De jongens junioren D1e staan 2^e, de jongens pupillen A2 3^e en de meisjes pupillen A2 staan 2^e.

Advertentie Marlequi

NovaFit

U heeft al een tijdje niets meer van ons gehoord, maar ook bij de NovaFit groep gebeurt genoeg. Daarom in deze eerste editie van de Noviteit in 2016 een update.

Nieuwe naam

Waar wij vorig jaar nog onder de naam Jongeren Start to Run aan het trainer waren is de naam bijgesteld naar een naam die beter de inhoud van de training dekt. De nieuwe naam 'NovaFit' was afgelopen zomer dan ook op meerdere posters verspreid door het dorp te vinden. De groep vindt het ook fijn als zij bij deze naam genoemd blijven worden, want de benaming die zij in de vorige editie toegeschreven kregen in Jong Blauw Nieuws werd niet zeer gewaardeerd.

Uitbreiding

Dat de posters niet onopgemerkt zijn gebleven moge duidelijk zijn. Er zijn veel nieuwe aanmeldingen binnen gekomen, en de aanmeldingen komen nog steeds! Inmiddels bestaat de groep uit ongeveer 20 vaste leden. Daarbij pakken zo nu en dan verschillende andere Nova leden een training mee, altijd gezellig!

Alkmaar City Run

Het motiveert toch net wat meer om een specifiek doel te hebben waarop gevlamd zal worden. En ja, ook wij hebben een doel uitgekozen. Aangezien hardloop wedstrijden voornamelijk op zondagochtend plaatsvinden, en de meeste atleten uit de groep dan nog lekker in bed liggen bij te komen van een avond uit, hebben wij gekozen voor de Alkmaar City Run. Deze wedstrijd zal plaats vinden op vrijdagavond 6 mei in het centrum van Alkmaar. Zet deze datum alvast in je agenda om ons aan te moedigen, dan kunnen wij eerst nog even hard trainen.

Wie zijn wij?

Omdat de meesten van ons nog vrij nieuw zijn bij de club, en wij toch wel willen laten weten wie wij zijn, en natuurlijk ook omdat het gewoon erg leuk is, hebben wij een groepsfoto gemaakt. Met dank aan onze atleet Luc die een prachtige camera had meegenomen hebben wij een sportieve foto op de baan kunnen maken.

Deni van Schagen



Jong Blauw News

Redactioneel

Ook in deze editie heeft de JBnews-redactie getracht er een mooie krant van te maken. Onze welgemeende excuses gaan uit naar fans met slechte ogen. Er is gesproken over het cadeau doen van een loep aan de oudere fans. In plaats daarvan gaan we proberen alles met een groter lettertype af te drukken, hoewel we natuurlijk wel alle leuke onderwerpen willen behandelen. Een ex-topatleet van een andere vereniging (en tevens fan van één van onze trainers) heeft gevraagd of hij een column voor Jong Blauw News mocht schrijven. Helaas was hij vermist vlak voor het uitkomen van deze krant (we vermoeden dat hij ergens in een duikboot zit), dus dat moet u nog even van ons tegoed blijven. Veel plezier met het lezen van deze editie!

De redactie van het Jong Blauw News wenst iedereen een sportief en gezond 2016!

The fifth annual

Een jaarlijks fenomeen bij de JB'ers is de sinterklaas quiz. Het was dit jaar alweer de "fifth annual sinterklaas quiz". Toepasselijk hadden we vijf teams, waarvan één team met 5 leden. Het niveau lag hoog, de spelregels werden betwist, oftewel een fanatieke avond. Uiteindelijk was de fifth team het slimst. Zij konden vragen beantwoorden als: "van welke boom wordt kauwgom gemaakt?", "waar wonen Sinjoren?". Daaronder was het spannend, 3 teams hadden evenveel punten. Dat betekende dat de individuele finale uitkomst moest brengen. Doormiddel van een antwoordblad werden de multiple choice vragen beantwoord. Met allemaal atleten in de zaal zou de atletiek ronden geen probleem worden. Het tegendeel bleek waar, de meeste haalde een dikke onvoldoende #wezullengeennamennoemen. Na de quiz werd de overwinning flink gevierd, gelukkig berust er copyright op de foto's.

Trainersuitje

Op 21 oktober was het weer zover: 'het trainersuitje'. De trainers van Nova, die zich iedere week vol overgave inzetten om de jeugd een goede training te kunnen aanbieden, hadden op deze avond een ontspanmomentje. Het korps bestaat tegenwoordig uit ruim 20 trainers, waarvan de meeste aanwezig waren op deze avond. Anders dan het woord 'trainersuitje' doet vermoeden, vond deze avond gewoon plaats in onze eigen Novakantine. Enkele vaste programma onderdelen als de lege-glazen estafette en de 'ranking the trainers' waren ook in deze editie weer vertegenwoordigd. Vooral de nieuwkomers JO, B.D, Cawab en het illustere duo R & R moesten het ontzien tijdens de ranking, uiteraard was alles zuiver opbouwend en positief bedoeld ☺. Al met al betekende het uitje veel gezelligheid en een versterking van de teamsfeer binnen het trainerskorps.

Veel meer atleten willen het trainerskorps daarom graag komen versterken. Op de baan zijn al enkele potentiële nieuwe trainers gespot. In de wandelgangen zijn onder andere de namen van Tijs H, Matthijs de G en Hugo V genoemd. De onlangs geïntroduceerde clubavond schijnt voor de aankomende trainers dé avond bij uitstek te zijn om de trainerscapaciteiten ten tonele te spreiden, uiteraard hopen op een uitnodiging voor het volgende trainersuitje!



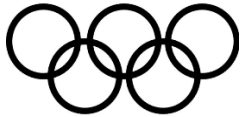
Pluim van de maand

Deze maand gaat de pluim naar de voorzitter van Jong Blauw Fanclub: Jos. Hij heeft de explosief toegenomen populariteit van Jong Blauw gebruikt om een nieuwe skybox inclusief Rabo(bank) in het Piet v.d. Welle sportpark te kunnen realiseren. Met een capaciteit van ongeveer 10 personen kan de volledige JB fanclub in de toekomst warm en droog genieten van de geweldige sportieve prestaties van de Jong Blauw leden. Top geregeld!

Jong Blauw Prijsvraag

Welke afstanden zitten er in de Olympische estafette?

U kunt uw antwoord sturen naar prijsvraag@jbnieuws.nl



Onder de goede inzendingen verloten wij een vip behandeling in de nieuwe Nova Skybox bij de eerstkomende thuiswedstrijd van de Blauw-Blauwen.

De winnaar wordt bekend gemaakt in de volgende editie!

Cheer Chart

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

- 1: NK Indoor Senioren: *Zaterdag 27 en Zondag 28 februari 2016*, Omnisport, Apeldoorn
- 2: NK Indoor Junioren: *Zaterdag 20 en zondag 21 februari 2016*, Omnisport, Apeldoorn
- 3: 7^e AV PEC Indoor: *Zaterdag 30 januari 2016*, Omnisport, Apeldoorn
- 4: 2^e Bosloop: *Zondag 17 januari 2016*, AV Nova, Schoorl
- 5: NK Indoor Masters: *Zaterdag 13 en Zondag 14 februari 2016*, Omnisport, Apeldoorn

In memoriam

Afgelopen periode is zanger Armand op 69-jarige leeftijd overleden. Veel Jong-Blauw atleten zijn opgegroeid met Armands hit *Ben ik te min*. De herinneringen gaan nog terug naar de grasbaan. Elke vrijdagavondwedstrijd of clubkampioenschap kwam dit protestlied voorbij tussen andere klassiekers zoals *Malle Babbe* van Rob de N. en *Annabel* van Hans de B. Deze, ongetwijfeld stoffige cd, waarop deze Guilty Pleasures staan mag ondertussen gerekend worden tot een van de Nova-relikwieën.

Het is de lange traditie die veroorzaakt heeft dat JB-atleten uit volle borst meezingen "*Ben ik te min. Ben ik te min omdat je ouders meer poen hebben dan de mijne*".



Recept

Tomaat-basilicumsoep

Koop een zak tomaat-basilicumsoep, bijvoorbeeld van Unox of AH. Schenk de soep in een pan. Al roerende verwarmen. Niet laten koken. Eet smakelijk!

'Voorbereiding is de sleutel tot succes'

In het pas verschenen competitie reglement 2016 heeft de Atletiekunie bekend gemaakt dat kogelslingeren is toegevoegd als nieuw onderdeel aan de senioren competitie. Insiders van de klusploeg van Nova waren hier al enige maanden eerder van op de hoogte, want al in september werd bij Nova de nieuwe kogel(slinger)ring onthuld.

Inmiddels is bekend gemaakt dat er ook een nieuwe trainer is aangesteld om de atleten dit onderdeel optimaal te laten uitvoeren. Het betreft een agent van de politie Noord-Holland Noord die de atleten gaat leren 'op de bon slingeren' met 7,26kg. Veel atleten staat te trappelen om dit nieuwe onderdeel zich helemaal eigen te maken. In de wandelgangen heeft de redactie van JB 2.0 al de namen van Jasper S, Mick VDV en Mick van der Velden gehoord. De verwachting is dat kogelslingeren het nieuwe Nova onderdeel bij uitstek gaat worden. Er wordt gefluisterd dat de feestcommissie van Nova de (kogel)slingers al heeft klaargelegd om op te hangen bij het promotie feestje van AV Nova 1 naar de 2e divisie.

Duintraining kerstvakantie2015

Het begint inmiddels traditie te worden, de jaarlijkse duintraining in de kerstvakantie voor alle pupillen en junioren van Nova. Op een prachtige woensdag in de kerstvakantie, zo midden tussen de feestdagen door, vertrokken wij met de grootste groep ooit. Maar liefst 42 atleten verzamelden 's ochtends bij het terrein van Nova om te vertrekken richting het duingebied van Schoorl. De junioren gingen met zijn allen fietsen, de pupillen kwamen met de auto.

Eenmaal aangekomen bij het Zandspoor begonnen wij met het grote openingsspel. In 8 verschillende teams bestaande uit atleten van jong tot oud werden de verscholen trainers gezocht. Nadat alle teams zelfs trainer Lars hadden gevonden, die goed verstopt zat, gingen we verder in een pupillen en een junioren groep.

Trainers Deni, Erik, Mick en Sara gingen met de pupillen op pad. De 19 pupillen bleven in de buurt van het Zandspoor om verschillende spellen te spelen zoals een bos opwarming, tikkertje en een estafette. Daarna kwamen wij aan bij wel een heel hoge trap, waarbij het tellen van de treden toch nog lastiger was dan gedacht. Maar eenmaal boven aangekomen konden wij wel rustig even bijkomen met een prachtig uitzicht. In de kuil bovenin werden weer spellen gespeeld zodat we vervolgens een stuk met zijn allen konden gaan rennen richting het 'mini klimduin'. Dat deze afdaling erg steil was, is gebleken, er waren er maar weinig die overeind bleven, en velen rolden door het zand naar beneden. Door deze steile afdaling waren we weer terug bij het Zandspoor waar tijd was voor een drinkpauze, waar iedereen ook wel aan toe was. Na weer opgeladen te zijn, was het alweer tijd om te vertrekken richting de speelkuil waar wij het eindspel samen met de junioren zouden houden. De helft zat nog vol energie en vertrok al sprintend naar de kuil. De andere helft was nog bekap, dus die kwamen rustig achter de rest aan. Eenmaal in de speelkuil kwamen al snel de junioren.



22 junioren bestormden de duinen van Schoorl. Na een gezamenlijk spel met de pupillen bij het vroegere Zandspoor vervolgden de junioren hun training door eerst een paar flinke trappen op te rennen. Carol had een stevige training gemaakt, er moest bij elkaar maar liefst zo'n 7 kilometer worden hardgelopen. Een goede 'rekken en strekken' is dan uiteraard van groot belang. Lars probeerde met de juiste oefeningen ervoor te zorgen dat overbelasting van de spieren zou worden voorkomen. Naast Carol en Lars was Jolijn de derde trainer die met de junioren de duinen inging. De eerste zware beproeving stond enkele honderden meters verderop te wachten. Er moest op tijd worden gelopen. Wandelen en een stevige dribbel werden met elkaar afgewisseld op een parcours waar diep werd afgedaald, maar ook stevig naar boven moest worden geklommen. Zodoende was de eerste toon duidelijk gezet. We vervolgden onze tocht over de nieuwe verharde weg naar het vogelmeertje. Dit deden we afwisselend met wandelen en dribbelen. Achter het meertje stond de 'Berg

des doods' op ons te wachten. In koppels werd de berg sprintend opgegaan op een zeer steil stuk, waarna er op een wat lager tempo dwalend naar beneden werd gegaan. Deze oefening werd voor het mooie nog maar eens herhaald. Op de terugweg werd er nog wat aan krachttraining gedaan waarna er in de speelkuil nog tijd was voor een groot eindspel met de pupillen samen; water en vuur.



Het ging de pupillen prima af tussen al die groters, en iedereen deed fantastisch mee! Uiteindelijk toch behoorlijk moe, gingen we weer rustig terug naar het Zandspoor waar Luc klaar stond met warme chocomel en een lekkere koek, super!



Het was een fantastische ochtend, waarbij we hopen dat iedereen het naar zijn zin heeft gehad! Wij trainers hebben in ieder geval van jullie genoten! Tot volgend jaar! Ouders die hebben aangeboden te rijden, hartstikke bedankt!

Carol



Trainingsweekend Ameland

Voor de 31e keer organiseren we weer een Wandel- en Hardloopweekend, deze keer op Ameland

Van vrijdagmiddag 22 t/m maandagmorgen 25 april 2016

naar Groepsaccommodatie Blierherne, in de duinen bij Nes, Ameland
Zie ook: www.blierherne.nl

Kosten bedragen € 110 per persoon. Inbegrepen:

- Overtocht Holwerd – Ameland v.v.
- 3 overnachtingen
- 3x ontbijt / brunch
- diner op vrijdag en zaterdag
- koffie, thee, bier, wijn, fris.
- tussendoortjes
- fietsuur voor 3 dagen
- koffie met gebak onderweg (tijdens de zaterdag-fietstocht)
- bijdrage in de reiskosten



De accommodatie heeft 55 slaapplekken, verdeeld over acht 4-persoonskamers op de begane grond en twee 12-persoonskamers. Elke kamer heeft eigen sanitaire voorzieningen.

De prijs is 15 euro hoger dan voorgaande jaren. Oorzaak: de kosten van de overtocht, bovendien huren we de fietsen voor drie dagen in plaats van 1 dag.

Programma:

De hardlopers trainen zowel op zaterdag- als zondagmorgen. Voor de sportief- en nordic-wandelaars is een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen)

Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht. De zaterdagavond-activiteit wordt verzorgd door Leo Suiker, Anneke Raat, John Vader, John Ineke, Elly Mosch.

De zondagmiddag-activiteit blijft nog een verrassing.

Uiteraard bestaat de mogelijkheid om op zondag naar huis te gaan. De kosten blijven echter gelijk omdat de huurprijs van de accommodatie t/m maandagmorgen 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 (plm 130 km). 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.

Opgave bij:

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 06 48161285) ;

e-mail-adres: peter_marian_robert@planet.nl

Social Media bij Nova

Behalve via de Noviteit en via de website www.avnova.nl is Atletiekvereniging Nova ook te vinden via facebook en twitter. Zo blijf je simpel en vliegensvlug op de hoogte van het laatste Nova nieuws. Behalve foto's en uitslagen zijn er ook vaak leuke feiten en wedstrijdverslagen te vinden. Bovendien staan alle evenementen overzichtelijk voor u op een rijtje.

Nova is te volgen via: Facebook

www.facebook.com/atletiekverenigingnova

www.twitter.com/atletieknova



Bent u al lid?

Er gingen u al 228 vind-ik-leuks (Facebook) en 65 volgers (Twitter) voor

Wandelvakantie met Nova

In de vorige Noviteit is een artikel opgenomen over de volgende wandelvakantie met Nova in 2017. Daar is een reactie op gekomen van ons wandellid Chinara Arykbaeva. Zij stelt voor om in haar geboorteland Kirgizie te gaan wandelen. Een visum is niet meer nodig, de vliegtickets zijn ook betaalbaar....

En uit ervaring weten wij dat het een prachtig wandelland is !



(foto's van Chinara)



Mooiste wandelperiode is september. Dat duurt nog bijna twee jaar, maar wat in een goed vat zit.....
Wordt vervolgd.

Peter en Marian

Wandeltrainers Nordic Walking.

Zoals vermeld in de vorige Noviteit is Rob een paar maanden uit de running geweest. Gelukkig gaat het steeds beter met hem en heeft hij aangegeven ingaande het nieuwe jaar de trainingen weer wil gaan hervatten.

Er is nog geen vaste vervanger voor Louis gevonden, dat zullen Peter/Marian opvangen. Wel heeft de broer van Louis, Leo Suiker, aangegeven te willen invallen indien geen van de trainers beschikbaar is.

Wandeltochten t/m half maart 2016

Datum	Naam	Plaats	Afstand	Informatie
14 januari	De Zaanse Erfgoed Route	Zaandam	10 km	www.wsvdelaatsteloodjes.nl
16 januari	Nieuwe Hollandse Waterlinietocht	Weesp	40 km	Ws78.info@gmail.com
17 januari	Winterwandeloct Texel	Den Burg	10 km	www.hetgoudenboltje.nl
23+24 januari	Wandelmarathon	Egmond	21 km	www.lechampion.nl
6+7 februari	Radbout Winterwandeloct	Medemblik	5, 10, 15, en 25 km	Sonja.van.as@quicknet.nl
7 februari	Winterwandeloct Texel	Den Burg	10 km	www.hetgoudenboltje.nl
12 februari	Valentijnroute	Assendelft	10 km	www.wsvdelaatsteloodjes.nl
13 februari	Valentijn wandeloct	Zwaag	7,5 ; 15 en 25 km	www.udi-sos.nl
13 + 14 februari	Voorjaarswandeling de 3 Zilte Zoenen	Bergen aan Zee	10, 15, 20, 25, 30 km	www.sportwandelschool.nl
20 februari	Lange Jaap Wandeloct	Julianadorp	25, 40, en 50 km	www.flal.nl

NOVA's Giganten



Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meeste bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de G-atleten trainend op donderdag van 18:15 tot en met 19:15. De 11^e editie gaat over het bezoek van de zwarte pieten, rondje Novabaan en de competitiewedstrijd die Nova gaat organiseren. Dank aan Erik, hij schreef het stukje over de zwarte Pieten.

Speciaal bezoek

Op donderdag 3 december kregen de Giganten wel een heel speciaal bezoek. Tijdens de donderdagavond training kwamen er zomaar drie Zwarte Pieten op bezoek. Zij hadden tijd vrij gemaakt om voor hun drukke werkdag, even bij AV NOVA langs te komen. De Pieten dachten wel even met ons mee te trainen, maar daar verkeken ze zich lelijk op. Tijdens het warmlopen moesten de Pieten al erg afzien en lieten onder andere Joey, Lasse, Mart en Louai alleen hun hielen aan de Pieten zien. Daarna



werden ze ook nog getrakteerd op wat heftige spring-, rek- en strekoefeningen. De Pieten dropen afgepeigerd, maar voldaan af van de baan. Dit deden zij echter niet zonder een verrassing in het clubgebouw achter te laten. Na de training lag daar een grote jute zak met voor iedereen een lekkere chocoladeletter. Deze werd met veel enthousiasme ontvangen door alle Giganten.

Blauwe Reiger sterk aan de start tijdens Rondje Novabaan

Na een stormachtige zaterdag, schein zondagochtend 13 december een klein zonnetje tijdens een ouderwets Rondje Novabaan. Meer dan een kwart van het deelnemersveld bestond uit Giganten. De Blauwe Reiger was met een bus vanuit Bergen naar Warmenhuizen gekomen om de longen uit het lijf te rennen. De man die zijn praatje altijd klaar heeft; Mart, maakte zijn grootspraak waar, hij finishte als eerste. Na afloop was er nog wat drinken en een kerstkransje om bij te komen van de wedstrijd. Dit soort aantallen zijn onwijs leuk om te zien bij wedstrijden!

Primeur: Nova gaat competitiewedstrijd organiseren

In het derde jaar van deelname aan de provinciale G-competitie, gaat Nova voor het eerst in de historie een wedstrijd organiseren. AV Nova zal de tweede competitiewedstrijd organiseren. Zoals elke reguliere competitiewedstrijd is dit op een vrijdagavond en voor AV Nova zal dit op 13 mei zijn. Baserend op getallen uit het verleden kunnen we ons opmaken voor meer dan 100 sportende Giganten. Deze avond zullen wij gaan kogelstoten, sprinten en verspringen.

De organisatie ligt in handen van de baancommissie, we gaan er alles aan doen om er met zijn allen een geslaagde avond van te maken!

Hallo allemaal

Na 23 jaar heerlijk gelopen te hebben bij Nova, heb ik per 1 januari 2016 mijn lidmaatschap opgezegd. Dit doe je natuurlijk niet zo maar. Sinds december 2015 krijg ik elk kwartaal een hormooninjectie om de celdeling van de tumor in mijn prostaat te stoppen. Ik was van mening, dat dit tijdelijk zou zijn. Maar waarschijnlijk zal ik de rest van mijn leven deze hormooninjecties krijgen. Dit betekent, dat mijn testosteron ook blijvend een stuk minder is. Ik kan dus geen intervaltraining meer doen. En ook geen wedstrijden. Ik kan nog wel een paar keer per week een rustige duurloop doen van 10 km. Deze loop ik soms nog net binnen een uur. Maar meedoen aan de wintercompetitie is dus helemaal voorbij. Degenen die mij kennen, weten dat ik alleen maar goed wil presteren en dat gaat niet meer. Ik zou de wintercompetitie wel mee kunnen lopen, maar dan loop ik achteraan, dat is niets voor mij. Sinds een paar maanden ga ik nu elke week op maandag, dinsdag en vrijdagmorgen op de fiets naar zwembad De Wiel in Schagen en doe ik mee aan aqua-robics en aqua-bootcamp. Dit bevalt mij heel goed en is ook heel gezellig. Daarna nog even zweten in de stoomcabine en de laatste beursperikelen (aandelen en opties) bespreken met een echte kenner. (Hij heeft gewerkt op Beursplein 5 in Amsterdam). Op vrijdagavond zit ik elke week te schaken in het Dorpshuis van Warmenhuizen. Als secretaris van schaakvereniging Warmenhuizen'76 wil ik de schakers onder jullie vragen lid te worden van onze club. Het is altijd heel gezellig, dus kom geheel vrijblijvend een keer meedoen op de vrijdagavond. We beginnen om 20.00 Uur.

Ik voel me heel goed verder en ben ook van plan heel oud te worden. Jullie zullen mij nog wel eens zien bij wedstrijden van Nova of tegenkomen in Tuitjenhorn of Warmenhuizen. Ik blijf wel steunend lid van Nova.

Groeten van Ron Janssen.

Sponsor aan het woord

Beste sponsor,



Graag geven wij sponsoren, die voor het gouden of zilveren pakket hebben gekozen, de mogelijkheid om zich te presenteren aan de Novaleden. Om die reden verzoeken we u onderstaande vragen te beantwoorden. Wij kunnen dan deze via het clubblad en de Novasite delen.

Wat is uw naam? Juliën Kokkelkoren.

Wat is de naam van het bedrijf dat Nova sponsort? Kokkelkoren.nl

Wat zijn de activiteiten van uw/jullie bedrijf? Ons familiebedrijf voert stofferingswerkzaamheden uit van vloeren en ramen binnen de woning- en projectinrichting in de breedste zin van het woord. Tevens geven wij advies op het gebied van inrichtingsmogelijkheden, waarbij wij gebruik kunnen maken van een geheel vernieuwde showroom. Of we komen bij u thuis, zodat wij ter plaatse de mogelijkheden kunnen bekijken en alles voor u kunnen opmeten.

Sport u zelf? zo ja, Welke sport? Ik doe momenteel aan fitness, skiën en ik heb in het verleden aan judo en waterpolo en voetballen gedaan.

Waarom heeft u besloten Nova te gaan sponsoren? Als onderneming sponsoren wij graag een sportorganisatie binnen dezelfde gemeente die dit nodig heeft.

Wat vindt u van Nova? Een fijne sportorganisatie die veel leuke activiteiten voor alle leeftijden organiseert binnen onze gemeente. Ook hebben wij de avondvierdaagse gewandeld en hebben gebruik gemaakt van de ijsbaan.

Nog tips voor de club? Nee geen tips.

Wilt u nog wat kwijt aan de Nova leden? Het team Kokkelkoren.nl wenst u veel plezier binnen uw organisatie en wij hopen dat indien u advies nodig heeft betreffende stofferingswerkzaamheden dat u aan Kokkelkoren.nl denkt. Wij zien u graag een keer bij ons in de showroom. De koffie staat voor u klaar.

Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Januari en Februari

Februari

01 Simone Ligthart
01 Meike de Moel
03 Marc Heinsbroek
04 Matthijs de Groot
04 Marga Hink
04 Lasse van der Linden
04 Loes Suiker
04 Douwe Ploeg
10 Evelyn Schouten
11 Henry Hofmann
11 Martijn Jorritsma
12 Theo Tesselaar
12 Lies Beers
13 Trudy Derks
15 Mart Pronk
16 Nina Karbet
17 Ton Kuijs
17 Lisette Doodeman
17 Wilma Kemper
17 Patrick Jorritsma
18 Ilse Langedijk
19 Jelanie Tuinfort
20 Bert Groen
20 Esther van der Plaat
20 Hedy Pronk
21 Frans Kauffman
21 Jasmijn Kooij
21 David Reijmerink
22 Anne-Mei Nguyen
23 Lida Oud
24 Bas Hoogeboom
24 Tom Beukers
25 Sam Pronk
25 Maaïke Tesselaar
26 Guido Mosch
27 Ronald Vreeker
28 Nico Hink
28 Ada Jonker
28 Marian van Wonderen
28 Willem Rijlaarsdam
29 Nel Strooper

Januari

03 Manon Kruiver
04 Martijn Kroes
04 Stan van der Velden
06 Kelly van Baar
06 Tineke Feijen
06 Max de Vries
07 Johan Mink
08 Liesbeth Meeussen
10 Jorg Ootjers
11 Pim van den Bulk
12 Steffen Atzema
13 Lars Dignum
13 Megan Veen
13 Femke Wabeke
15 Frans Kroes
16 Noor Strooper
16 Merel Versteeg
18 Louw Groot
18 Wim Keesom
18 Bregje Dekker
19 René Tijm
20 Mirjam van der Welle
22 Aad Vader
24 Lars Berkhout
24 Merel Berkhout
24 Paul Blom
26 Karin Groot
26 Bastiaan Church
26 Symen Pronk
26 Robin Nannes
27 Marieke Konijn
27 Tiny Zoon
28 Gérard Bosch
29 Isabelle Brus
31 Piet de Waard

Welkom aan onze nieuwe leden

Luc Rademakers, Kaylee Betjes,
Stan van der Velden, Joey Quant,
Dickie Splinter, Merel Versteeg,
Anne-Mei Nguyen, Wout Boekel,
Jurjen de Weert, Laura van Baar,
Janine van Baar, Sam Pronk,
Mika Santana Mendes, Lucas Danen,



Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je?
Sophie Gutker
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
Ik ben 11 jaar en ben geboren in het ziekenhuis van Alkmaar
3. Op welke school zit je?
Het Klimduin in Groet
4. Wat wil je later worden?
Ik weet het nog niet.....
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
Ongeveer 4 jaar
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Carol is mijn trainster. Ze is heel aardig, ze helpt je goed.
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
Mijn favoriete onderdeel is verspringen.
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
3.34 m
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Daphne Schippers
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
Brugklas
11. Wat is je mooiste CD?
Nick en Simon
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Mees Kees op de planken
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Ik hou erg van lezen, dus het zijn er te veel om op te noemen
14. Heb je nog meer hobby's? Cake bakken, lezen en met mijn vriendinnen afspreken
Waar heb je een grote hekel aan?
Ruzie en pesten.
15. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Femke Wabeke



Hardloopcomcettie	Boerenkoolloop		Runnersworld Cross		Bosloop Schoorl	
	afstand	min	afstand	min	afstand	min
	11	1	10,8	2	11,7	1
Heren/Dames						

	naam	totaal	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten
1	Petra Rol	467,36	47,07	94,61	27,34	87,71	49,43	95,56
2	Dirk Jan Giskes	467,05	50,51	81,88	54,46	64,98	57,57	69,55
3	Rob van Andel	395,94	48,34	70,43	57,08	49,43	54,18	63,24
4	Arie Kossen	387,81	49,14	78,96	51,42	68,12	51,16	80,60
5	Frans Kroes	369,62	49,49	72,76	50,29	67,24	50,15	77,53
6	Henry Hofmann	343,21			47,32	78,79	47,34	90,08
7	Theo Tesselaar	334,57	46,03	87,11	47,25	79,09		
8	Peter Kruijer	333,33	51,16	80,65			54,39	79,26
9	Piet Stuyt	314,16	56,01	66,69	57,43	56,31	58,07	69,06
10	Tijs Hofmann	310,87	45,16	77,22			50,26	71,20
11	Pim vd Bulk	278,88	51,07	71,08	52,43	63,26	53,26	71,59
12	David Reijmerink	267,36	51,28	66,91	54,24	56,78	54,13	66,10
13	Emmie vd Bulk	263,77	58,36	64,41	33,34	71,47	62,04	63,12
14	Tannes Kruijer	160,44	57,18	79,24				
15	Betsy Groen	144,23	62,16	60,50			74,44	26,13
16	Lars Dignum	140,64	46,59	73,69			52,30	66,95
17	Wilco vd Stoop	132,72	55,12	60,26				
18	Jos Schalkwijk	122,32	55,59	61,66			59,03	60,66
19	Annemiek vd Stoop	118,58	63,30	48,50				
20	Marc Heinsbroek	118,30	71,43	21,91			78,28	12,01
21	Peter Robert	96,46						
24	Michiel de Ruijter	94,92						
25	Margriet Berkhout	93,97						
26	Martijn Jorritsma	89,37						
28	Mick vd Velden	79,39						
29	Dick Ernste	76,10					51,31	76,10
30	Mark Dekker	73,17						
31	Matthijs de Groot	69,34	49,06	69,34				
32	Karin Pancras	68,30	68,08	35,47			72,5	32,83
33	Nancy Kapiteyn	64,58	57,23	64,58				
34	Henk Zutt	58,39	55,21	58,39				
35	Tom Beukers	50,89	59,42	50,89				
36	Erna Doodeman	50,65	63,13	50,65				
37	Dick Nannes	50,37	64,09	40,74			78,58	9,63
38	Elles Pronk	48,27	63,20	48,27				
39	Frans Kauffman	22,72	71,11	22,72				

Vrijwilliger Uitgelicht



Een nieuw jaar, een nieuwe rubriek in de Noviteit. Elke editie zal worden geprobeerd de werkzaamheden van een NOVA vrijwilliger uit te lichten. Zijn/haar prestaties als atleet zijn terug te vinden op onze website en uitslagenlijsten, maar de prestaties die achter de schermen worden verricht zijn wat minder belicht. Hoog tijd dus om deze verrichtingen in de spotlights te zetten. De primeur gaat naar : Piet Stuijt.

Piet is een breed georiënteerde sportman. Tijdens ons gesprek bij hem thuis komen handbal, sprinten, 10 Engelse mijl, speerwerpen en mountainbiken voorbij. Het mountainbiken op het parcours in Schoorl laat hij tegenwoordig aan anderen over; daar ligt 1 kuiltje te veel. Al sinds 1984 is Piet actief bij NOVA, en niet alleen als atleet. Destijds werkzaam bij BBHD Schagen als bouwkundig tekenaar is zijn technisch en creatief talent niet aan het bestuur voorbij gegaan. Onlangs heeft hij nog het crossparcours van de pupillenfinale geregeld. Dan meet hij het parcours op de computer uit, loopt het parcours nog een keer na met tellertje en past het op de meter aan, en sprokkelt de benodigde materialen bij elkaar. Piet kent wel een paar adresjes. De Atletiekunie biedt niet meer ondersteuning dan een paar regels waaraan het parcours moet voldoen, dus al met al een hele klus.

LOOPBAAN PIET STUIJT

De finale van de baancompetitie heeft Piet ook voor zijn rekening genomen. Dit zijn beide projecten waar de club zich voor kan inschrijven als de regio aan de beurt is, dus komend seizoen even geen extra wedstrijdprojecten.

Sinds een paar jaar is hij elke dinsdagochtend bij NOVA te zien waar hij een ploeg van max. 14 man, maar meestal zo'n man of 9 mede-aanstuurt om de accommodatie te onderhouden (o.a. schoonmaken, reparaties en snoeien) en te verfraaien. Deze zomer is de 2e kogelring aangebracht. Veel stort- en meetwerk, en passend in het budget. De standers van de discusskooi vroegen al eerder om een creatieve oplossing. Ze waren aan vervanging toe, maar hoe los je dat goedkoop op? Het bleek dat de diameter van de holle standers precies groot genoeg was om er steigerpijp doorheen te voeren. En steigerpijp is standaard bouw materiaal, dus een relatief goedkope oplossing. Yes! Naast de onderlinge gezelligheid en saamhorigheid, zijn dit dan ook zaken waar je blij van wordt als vrijwilliger. Daarnaast is Piet ook blij met de support van alle vrijwilligers op alle fronten. Gevraagd naar het mooiste project bij NOVA in al die jaren, kwam toch meteen het nieuwe clubgebouw naar boven. Niet alleen vanwege zijn nauwe betrokkenheid, het prachtige resultaat, maar ook vanwege de verwondering over de politiek. Daar gaat het even iets anders dan in het bedrijfsleven.... Het verhaal. Rome is niet in 1 dag gebouwd, zo ook de nieuwe accommodatie niet. Over de plek en het ontwerp van de nieuwe atletiekbaan is heel wat te doen geweest, al met al heeft het zo'n 11 jaar in beslag genomen. Het begon allemaal begin jaren '90 met het opstellen

1984 - heden:

Atleet

Dit jaar getraind voor de NK Masters in Zierikzee. Door twee achtereenvolgende griepjes geveld (het grote gevaar voor atleten in topvorm), maar toch deelgenomen aan het speerwerpen (M60). Een verbetering van zijn clubrecord zat er door de griep nasleep niet in. Maar Piet trok er nog wel een sprintje uit op de 200 m, met 'podiumplaats'.

1988 - heden:

Bestuurslid

In de beginjaren hielp hij overal aan mee, je was tenslotte bestuurslid. Met als hoogtepunt de bouw van het clubgebouw; als bouwkundig tekenaar een enorme uitdaging.

2009 - heden:

Materiaal-Baancommissie

Vanaf het instellen van de commissies, als onderdeel van het structureren van de club, zit Piet in deze commissie als meesturend lid.

Sinds 2 jaar elke dinsdagochtend meewerkend voorman van de klusgroep, met een vaste ploeg de accommodatie onderhouden. En een onderhoudend gesprek tijdens de koffie natuurlijk.

van een bidbook door het bestuur, waarin de toekomstvisie van AV NOVA in het jaar 2000 werd geschetst.

De atletiekaccommodatie diende los te komen van de ijsclub om ook in de wintermaanden te kunnen sporten. De lokatie is meerdere keren gewijzigd door het gemeentebestuur. Op een gegeven moment was deze zelfs ver buiten Warmenhuizen en Tuitjenhorn bedacht door de wethouder, weg van de dure bouwgrond. Als ervaren bouwkundig tekenaar was Piet gevraagd een ontwerp voor het clubgebouw te maken. Dus toen de plek wijzigde naar landelijk gebied heeft Piet een plan ontworpen, passend in dat landschap. Na een paar jaar politieke strijd mocht de accommodatie uiteindelijk alsnog gebouwd worden op de huidige lokatie. Iedereen ging ervan uit dat Piet's 'landelijke' ontwerp dus gebouwd ging worden. Behalve Piet. Voortschrijdend inzicht deden hem tijdens een paar slapeloze nachten inzien dat het ontwerp omgegooid moest worden, de plek was immers ook gewijzigd. Dus perfectionistisch als hij is, heeft hij weer een paar dagen later het bestuur zijn nieuwe ontwerp gepresenteerd. En die waren heel blij met zijn mega-aanpassing! De bouw kon beginnen.

Elles de Groot

Meer in Kortere Tijd

Meer wat? Bij een atletiekvereniging denk je bij zo'n titel al snel aan meer meters sneller afleggen. Meer trainen dus, om je PR weer aan te scherpen.

Maar voor het reilen en zeilen van een vereniging en haar evenementen zijn er ook handjes nodig. Op het eerste gezicht is daar bij NOVA geen gebrek aan, alles lijkt op rolletjes te lopen. Dat is inderdaad gelukkig het geval, het zijn echter wel vaak dezelfde gezichten die zich op de baan en bij evenementen inzetten of op de bezorgfiets stappen. We willen dus graag meer vrijwilligers, uitbreiding van ons bestand, zodat de tijd over meer mensen verdeeld wordt. Vele handen maken licht werk.

Hoe pak je dat aan?

Om niet in de gebruikelijke valkuilen (waterbakken) te trappen, volgen wij samen met andere atletiekverenigingen de korte cursus Meer in Kortere Tijd van Sportservice Noord-Holland. Dit is een sport-adviesbureau dat nauw samenwerkt met het provinciaal bestuur. Hun specialiteit is het versterken van de vrijwilligersorganisatie. Momenteel zijn we bezig met het inventariseren van alle werkzaamheden bij NOVA (wie doet wat, in hoeveel tijd, hoe lang al), waarna we een vacaturelijst kunnen opstellen. Medio februari start de wervingscampagne. Hoe die er uit gaat zien? Houd je brievenbus, Facebook en Nova website goed in de gaten!

Jos Hoogeboom, Eline Rampen, Suzan Nieman (en Elles de Groot)

Nova Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2015-2016

Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een Nova Wintercompetitie samengesteld. De competitie bestaat dit jaar uit 10 "wedstrijden". De meeste van deze wedstrijden worden door Nova georganiseerd en zijn dus in de buurt. Zoals ieder jaar is er een attentie voor degenen die minstens 6 van de onderstaande wedstrijden hebben meegedaan. Het gaat dus om het meedoen!

Dit jaar tellen ook weer de crosscompetitiewedstrijden van de Atletiek Unie mee.

Ondertussen zijn de Boerenkoolloop, de eerste cross competitie wedstrijd, Rondje Novabaan en de bosloop van 20 december al geweest. Nu nog op de agenda:

Zo 17 jan 2016	Voor de 2 ^e maal de AV NOVA bosloop bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km; start om 10.40 uur en de 5 km start om 10.35 uur.
Za 6 febr. 2016	Cross competitie AU bij av Dokev in Anna Paulowna. Opgeven bij Cor Wabeke, coryvo@quicknet.nl Info op www.avnova.nl : jeugd, wintercompetitie
Zo 21 febr. 2016	We houden een rondje Nova baan. De start is om 10.30 uur. Inschrijving is vanaf 10.00 uur in de Novakantine. Let op andere datum
Zo 20 maart 2016	Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur. Inschrijving vanaf 10.00 uur in de Novakantine.
Zo 3 april 2016	De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Info op www.avnova.nl

Clubcross 2016

Inschrijving is mogelijk vanaf 10:00 uur in de Nova Kantine. Deelname is gratis!

Deelname staat open voor Nova-Leden, familie, vrienden en kennissen, dus iedereen mag mensen uitnodigen.

Alleen Nova leden komen in aanmerking voor prijzen!

Punten / Wintercompetitie

De clubcross maakt onderdeel uit van zowel de puntencompetitie van de Senioren / Masters als die van de Wintercompetitie voor jeugdleden.

Graag allemaal tot zondag 3 april!



A.V. NOVA

Nova Clubcross
3 April 2016

1000m
10:30 Mini-C-B Pupillen
10:45 A Pupillen + G-atleten

2000m
11:00 D Junioren
11:10 C Junioren + B meisjes
+ Sprintcross Senioren - NovaFit
11:30 Prijsuitreiking

4000m/6000m
11:45 Dames Senioren
11:45 B jongens + A Junioren
11:45 Heren Senioren

Inschrijven
Vanaf 10:00 op de dag zelf in de kantine
Deelname is gratis

Boerenkoolloop 1 november 2015

Zondag 1 november was de eerste wedstrijd voor de Nova jeugd wintercompetitie. Veel Novajeugd deed mee met de 1,5 of 5km. Prachtig stil weer, maar wel lopen in de mist. Na de wedstrijd kregen ook de jeugdlopers een zak boerenkool met zelfs twee worsten mee naar huis. Ze hadden het avondeten verdiend.



Koekoek-kakkerlakwaar en nieuwe tijd volop voorradig

Nu ben ik voor jullie voor de Noviteit bezig en opeens begint de PC zomaar midden in een zin te updaten. Dat is een wel heel brute onderbreking van mijn onbezoldigde inzet voor jullie, zeker als het klusje, zoals wel vaker, op het allerlaatste moment van de deadline gebeuren moet. Van wie is dit apparaat eigenlijk? Volgens mij heb ik de rekening betaald en nu gaat de leverancier, Hewlett-Packard, het eventjes van mij overnemen? Dat had toch eerst even aangekondigd mogen worden? Nu wordt ik van mijn werk gehaald terwijl het creatieve proces volop bezig was. Ik krijg sterk het gevoel dat mijn in eerste instantie zelf gekozen leveranciers de regie volledig van me overnemen. Na elke update moet je bovendien telkens moeite doen om het spul dat je never nooit gaat gebruiken te verwijderen.

Mijn mobiel deed het bijvoorbeeld prima, totdat ik die uit beveiligingsoogpunt automatisch liet updaten. De updates van je favoriete software wil je uiteraard niet missen, maar dan krijg je er ongevroegd hardnekkige Samsung, Google, Adobe, Microsoft-zooi als ChatOn, Hangouts, Google Nieuws en Weer, Maps enzovoorts als koekoek-kakkerlakwaar bij. De leverancier legt zijn gespikkelde iets te grote ei stiekem te broeden in het interne geheugen en opeens poppen er zonderlinge mutanten in de vorm van de meest nutteloze apps op, die zich steeds verder volvreten in het interne geheugen van mijn mobiel en die bij een volgende update graag gebruik wil maken van onder andere al mijn connecties, plaats van handeling en foto's. Mijn Samsung Galaxy is ondertussen zo gigavol gestouwd, dat ie megatraag wordt en steeds zwaarder aanvoelt. Om de zooi te verwijderen ga je vervolgens met je pc zoeken op het Internet voor rigoureuze maatregelen en nadat je die bende gekild heb geeft het aanvankelijk een machtig gevoel, totdat de ongewenste app het net als een platgetrapte kakkerlak bij de volgende update gewoon weer oppopt. Google wilde me laatst pas verder helpen wanneer ik aangegeven heb hoe ze op basis van jouw zoekresultaten gepaste suggesties kunnen doen om je leven te optimaliseren. Kortom, op basis van het grenzeloos akkoord voor het bespioneren via je zoekresultaten van die zoekmachine krijg je extra karrevrachten immer opdringeriger digitale reclame



over je scherm gegooid. Dichtgooien die deur! Als ik bijvoorbeeld mijn broer in Kenia gemaild had, dan kreeg ik prompt Nigeriaanse oelwappermail, waar een of andere sukkel met zeldzaam veel taalfouten aankondigt dat ze mijn rekeningnummer nodig hebben om een paar miljoen te innen. Stuur me dan gewoon een betaalcheck huffer en laat me lekker met rust!

Aan het einde van het jaar is het logischerwijze de drukste tijd van het hele jaar. Een hele rol zit er niet meer in en het gaat alleen nog maar om de laatste velletjes. Als er niet

zoveel meer van is dan neemt de tijdsdruk recht evenredig toe bij gelijkblijvende workload. De gemiddelde temperatuur is gelukkig voordat de laatste dagen van 2015 geweest zijn al bepaald voor het hele jaar. Dertig en eenendertig zijn eigenlijk al volledig afgeschreven voordat ze begonnen zijn. Het jaar zou dus klimatologisch al op de 29e beëindigd kunnen worden. Al is het meer dan belachelijk dat we nog steeds geen seizoenen-onafhankelijke decimaal tijdstelsel hebben. Dat op een tiental gebaseerde tijdstelsel zou het Leven 2.0, een stuk aangenamer maken. Alles is toch zeker wel deelbaar door tien of honderd? Het is gelukt met de liter en de meter, is de tijd nu ineens een brug te ver? En waarom ben ik de enige die op de tijd let? Het is even wennen aan hoe de klok staat als het licht of donker is, maar overal is het hetzelfde moment en is het dus altijd even laat en toch staat de klok niet overal gelijk? Nieuwjaarsdag is overigens terecht een feestdag, met weer een zee aan tijd en weersomstandigheden en nu tijdelijk als bonus, is er een extra dag voor het zelfde geld. Driehonderdzesenzestig dagen maal vierentwintig uur keer zestig minuten maal zestig seconden. Dat lijkt wel ongelimiteerd. Dan is er vast nog wel wat tijd over om lekker te lopen bij Nova.

R.D.

Atletiekvereniging DSV

Onlangs kreeg ik van Adrie Pronk enkele notitieboeken van atletiekvereniging DSV, dit was een voorloper van Nova die ook op de ijsbaan actief was tussen 1945 en 1950.

Het betrof een kasboek, notulenboek en een boek met de clubrecords. DSV betekende "door samenwerking verkregen" omdat er ook een groep atleten uit 't Veld zich aansloten en op het voetbalveld van VZV trainde. Bij het kiezen van de naam DSV waren er nog een aantal andere suggesties n.l. AV 45, Olympia, en Over de greppels begonnen, ik neem aan dat met de greppels de greppels worden bedoeld die nog steeds op de ijsbaan liggen.

Opgericht 8 april 1945, de laatste notulen zijn van 17 februari 1950.

Enkele fragmenten uit deze boeken zoals ze zijn beschreven.

Deze dag was door een kleine groep atletiek liefhebbers uitgekozen om te praten over en te komen tot het oprichten van een atletiekvereniging, ten huize van J. Mosch te Warmenhuizen werd de bijeenkomst gehouden, aanwezig waren de heren C. Pronk, Sj. Westra, J. Pronk, G. Groot, J. v.d.Molen allen uit Warmenhuizen en de heren A. Groot, Ant. Groen en J. Hoogenbosch uit 't.Veld.

In Warmenhuizen werd op de ijsbaan getraind, door het VIOS bestuur werd negatief gereageerd op het verzoek om op het voetbalveld te mogen trainen. In 't Veld mocht er wel op het VZV terrein worden getraind, maar dit moest echter wel toestemming hebben van de pastoor. 's Winters werd er getraind in de zaal van Slikker

De club bestond uit 40 leden, de contributie werd vastgesteld op 30 cent voor senioren en 20 cent voor de junioren per week. Nieuwe leden dienen inleggeld te betalen van fl. 2,00. Ook wordt er per week een kleine bijdrage gevraagd voor het vervoer naar diverse wedstrijden. Dit schijnt geen probleem te zijn want er wordt vermeld dat de leden wel contanten hebben.

De clubkleding is een witte broek met blauwe bies van 2cm. breed, en een witshirt met het embleem van DSV.

Op 4 juli 1945 is er een stemming of er ook een damesafdeling moet komen, dit wordt aangenomen. 11 vrouwen waren aanwezig bij de vergadering in totaal zijn er 20 dames die lid worden.

Op 12 augustus is er een wedstrijd in Medemblik, de atletiekvereniging heeft een grote supportersschare. Hoe gaan we dit oplossen?, er wordt aan Jo Dekker "de vrachtrijder" gevraagd of die wil rijden. Die wil wel, maar heeft geen permissie om personen te vervoeren. Maar door het grote aantal personen 70 m/v die allemaal "letterlijk " een duit in het zakje deden, was dit probleem alras verdwenen. Zo reed Jo Dekker met 70 personen in een vrachtwagen naar Medemblik. Met 11 medailles gingen ze huiswaarts, 5x 1^{ste}, 3x 2^{de} en 3x 3^{de}.

Enkele records uit 1945:

100 mtr.	P. v Diemen	11.6	400 mtr.	A. Groot	56,3	800 mtr.	Jb. Swan	2.17
1500 mtr	W. Groen	4.29	3000 mtr.	W Groen	10.30	hoog	W. Groot	1.50
Ver	C. Smit	5.75	Polsst.	C. Smit	3.10			

Verder valt het op dat C. Pronk, de vader van Adrie) in de eerste jaren de trainer en later ook bestuurslid, bij alle ledenvergaderingen de leden aanspoorde om geen trainingen over te slaan, vooral de wintertrainingen in de zaal van de Moriaan waren niet altijd even goed bezocht.

W. Groen uit 't Veld is in 1947 soldaat en gaat trainen bij AV 23 te Amsterdam, misschien komt hij in de Olympische ploeg en krijgt dan vrijstelling voor uitzending naar Indonesië

Ook is er in 1947 een schaarste aan sportmateriaal zoals: spikes "erg duur" en kleding is nog op de bon. 's Winters wordt er in de duinen van Schoorl getraind, deze trainingen worden goed bezocht.

Bij de ledenvergadering van maart 1949, stelt Cees Pronk voor om het bedrag wat hij nog tegoed te schenken aan de vereniging en voortaan gratis training te geven. Omdat de vereniging het anders niet kan volhouden. De contributie wordt nu vastgesteld op 30 cent in de week, junioren 20 cent en bij 4 personen per gezin, is er één vrij van betaling.

Dit waren wel de meest in het oog springende details uit die periode.

Piet Meijer

Zwarte Pieten bij Nova

Op donderdag 3 december was er een bijzondere training. Amber, Linda, Sara en Carlien hadden heel veel uit het materiaalhoek vandaan gehaald om een mooie training te geven. Na een tik spel als warming up kwamen de Zwarte Pieten rond kwart over vijf langs. De kinderen werden door de Pieten begeleid om een parcours af te leggen. Met een “nep” cadeautje moesten de kinderen over de daken lopen, springen door de schoorstenen, zwaaien naar het andere huis en ook de kruip techniek werd geoefend. Na de intensieve training werd er in de hal van de sporthal pepernoten uitgedeeld. Ook hadden de pieten nog aan een cadeautje gedacht. Zwaaiend werd er afscheid genomen van de jongste groepen. Op naar buiten. Daar organiseerde Kiki en Tiemen voor hun groep een Sint spel in de kantine. Bij de andere groep kwamen de Pieten ook nog even kijken. Tenslotte waren ook de Giganten aan de beurt. Een geslaagd feest, hopelijk vinden de Pieten volgend jaar nog weer een gaatje in de drukke agenda om ons op de training een bezoekje te brengen.

Op de Nova site www.avnova.nl zijn nog foto's te vinden die gemaakt zijn door jeugdcommissie lid, Mark Dekker.



Hartslag

Hartslagregistratie. De fanatieke loper vindt het een must. Maar wat meet je nu precies?

Eenvoudig: de hartslagmeter telt het aantal slagen per minuut. Zo kun je berekenen in welke sportzone je zit. Als regel geldt: de maximale hartslag is 220 minus de leeftijd. Dat klopt voor de grote groep, maar nauwkeurig is anders. Deze formule is in de jaren 70 bedacht door medewerkers van een Amerikaanse GGD om de hartslag bij hartpatiënten te bepalen. Het idee erachter is dat de hartslag niet alleen met de leeftijd, maar ook met de conditie te maken heeft. Maar geen mens is gelijk.

Even de feiten op een rij.

Het hart pompt het bloed uit de linkerkamer naar de spieren en hersenen, dit is de grote circulatie. De kleinere rechterkamer pompt op hetzelfde moment bloed naar de longen, de kleine circulatie. Een gezond hart pompt in rust ongeveer vijf liter per minuut. Dat komt neer op 60-70 slagen van circa 70 milliliter. Topsporters kunnen bij inspanning wel 45 liter per minuut pompen.

Nu naar onze eigen hartslag. Hoe kunnen we die nu het best meten?

Bepaal eerst je rusthartslag. Het beste moment daarvoor is voor de meesten 's ochtends voor het 'bakkie doen'. Liever niet direct na het opstaan, en ook verkoudheid of stress kunnen een goede meting verstoren. Ga zitten, drink nog geen koffie, en voel 60 seconden de hartslag. In de hals is de hartslag een stuk gemakkelijker te meten dan aan de pols. Natuurlijk kan het bekende sporthorloge dit ook. Je maximale hartslag kun je bepalen tijdens een zware training op de baan. Ga de laatste 30 seconden van de training helemaal los. Dan een minuut meten en klaar.

Veel hartslaghorloges hebben zelf al hartslagzones ingesteld, die zijn gebaseerd op de gemiddelde Nederlander (of de gemiddelde Amerikaan). Maar de gemiddelde Nederlander (of Amerikaan) bestaat niet. Over het algemeen bieden die horloges wel de mogelijkheid om een persoonlijke rust- en maximale hartslag in te voeren.

Als je gaat trainen met hartslagzones is het essentieel dat je met je eigen hartslag werkt, en niet met de gestandaardiseerde hartslag. Het is zelfs het beste om je rusthartslag van die dag te gebruiken.. De Finse fysiologieprofessor Martii Karvonen heeft de gouden standaard voor de hartslagzonemeting ontwikkeld. In zijn formule neemt hij de rust- en de maximale hartslag mee. Door bij de rusthartslag een percentage op te tellen komt men in een bepaalde hartslagzone.

Zijn formule:

Trainingsintensiteit (%) = (hartslag tijdens inspanning A – rusthartslag) / (maximale hartslag – rusthartslag)

Ofwel: de trainingsintensiteit is het percentage van de hartslag dat op dat moment ligt tussen je rusthartslag en je maximum hartslag.

Voorbeeld: tijdens een training loop je met een hartslag van 120. Je maximale hartslag ligt op 195 en je rusthartslag is 60. Gegoten in de formule van Karvonen komt dat neer op:

$$(120-60) / (195-60) = 60/135 = 0,44 \text{ dus } 44\%$$

Martii Karvonen onderscheidt vijf verschillende zones:

Hersteltraining	45% - 60%
Rustige duurtraining	60% - 70%
Intensieve duurtraining	70% - 80%
MLSS-training*	80% - 90%
Anaerobe training	90% - 100%

Kort samengevat: bij elk type training hoort een bepaalde maximale hartslag. Welke dat is voor jou, kun je uitrekenen met de formule van Karvonen.

Vraag gerust je eigen trainer naar de trainingszone die hij in gedachten heeft. En neem je rekenmachine mee naar de baan. ;-)

Er zijn nog fraaiere methoden om behalve je hartslagzone ook de conditie te meten: het interval tussen de hartslagen. Daar de volgende keer meer over.

* MLSS staat voor maximum lactate steady state. Dat wil zeggen: net onder het omslagpunt waarbij het lichaam koolhydraten niet meer verbrandt met behulp van zuurstof, maar door suikers te splitsen in melkzuur: de verzuring die optreedt in de anaerobe zone.

De hardloofdokter

Evenementen kalender

Nova heeft van oudsher een band met de Groet uit Schoorlrun. Vanaf de opzet zijn er volop vrijwilligers van onze vereniging actief. Van lieverlee groeide de loop na het overnemen van de organisatie door Le Champion uit tot een nationale loop. Een speciaal onderdeel van de loop waar met name Piet van der Welle veel voor doet is de Groet uit Schoorl Scholierenloop. Het is een machtige mogelijkheid om kinderen met de loopsport te laten kennismaken. Je hoeft er nooit alleen te lopen, want loopt met je klasgenoten voor de school uit de regio en de afstand is 1,2 km, dus dat is



ook te overzien. De Groet uit Schoorloop biedt een ruime keuze aan afstanden van 5 tot 30 km. De hoofdafstand is het Nederlands Kampioenschap 10 km, wat garant staat voor een sterk deelnemersveld. Wanneer je zelf niet aan de start verschijnt dan is de strijd om de titel een goede reden om te gaan kijken naar topsport op zijn best. Als je te laat bent om nog in te schrijven voor de Groet uit Schoorl-loop dan kan je half januari nog uitstekend terecht bij de Bosloop van Nova. Ook is hier is voor de jeugd een kortere afstand beschikbaar. Het is een knusse, niet zo massale, pittige loop, want de bosloop gaat over een heuvelachtig terrein met af en toe een mulle ondergrond wat meteen meer kracht kost.

Januari

09-01 2e Jeugd Regio Crosscompetitie te ARO'88 Obdam, <http://www.aro88.nl/>

10-01 Bos en Duincross Texel, AV Texel, div. afst. van 1 t/m 10,9 km Bakkenweg 16 (0222-315541)

10-01 Halve Marathon Egmond Halve Marathon Le Champion, www.egmondhalvemarathon.nl

13-03 Clubcross. Info www.avnova.nl met aansluitend brunch Clubcompetitie

17-01 Bosloop NOVA. Start en finish bij het Klimduin in Schoorl. Afstand voor de jeugd is 1,5 km. Start 10:00 uur Maakt deel uit van de wintercompetitie van de jeugd en van de senioren. De afstand voor de WC van de senioren is 11,7 km en start om 10:30 uur. Er is ook een 5 km en die start om 10:35 uur. <http://www.avnova.nl/nova-boslopen.html>

23 en 24-01 Egmond Wandel Marathon, Bij de Egmond Wandel Marathon kun je kiezen uit 21,1 of 10,5 km en één of twee dagen wandelen. www.egmondwandelmarchon.nl

Februari

06-02 3e Jeugd Regio Crosscompetitie te Anna Paulowna, <http://www.tigch.nl/cross/>

06-02 EAP Indoor te Amsterdam, www.phanos.amsterdam

14-02 Groet uit Schoorlrun diverse afstanden, 30, 21,1 10 en 5 km <http://www.groetuitschoorl.nl/>

14-02 Rondje Novabaan Valentijnsloop, op de eigen Novabaan start 10:30 uur

20-02 Indoor pupillen + CD te Wieringerwerf.

Categorieën: Pupillen mini, C, B en A, Junioren D en C Info: <http://www.avwieringermeer.nl/>

28-02 Runnersworld-Polderloop, Obdam Wedstrijdloop: 1 km – 3 km – 5 km – 10 km. En tevens is er een Wandeltocht: 10 km Info: <http://www.aro88.nl/>

Maart en later

06-03 Den Helder – Schagen wedstrijd- en recreatieloop 25 km. Ook voor teamestafette, 7-9-7 km, SV Noordkop en AV TAS <http://www.noordkopatletiek.nl/>.

12-03 Halve van de Waal, 21, 10,6 en 5 km Texel AV Texel, <http://www.halvemarathondewaaltexel.nl/>

13-03 De AV Nova Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Laatste wedstrijd wintercompetitie met als afsluiting een brunch. Wintercompetitie NOVA

20-03 Runner's World Zandvoort Circuit Run, Zandvoort, <http://www.zandvoortcircuitrun.nl/>

28-03 Paaspolderloop Nieuwe Niedorp, <https://paaspolderloop.wordpress.com/>

03-04 Brijderloop, Alkmaar, jeugdafstanden en 5 of 10 km, AV Hylas <http://www.avhylas.nl/>

17-04 Hollandse dorpen verrassingsloop Wintercompetitie NOVA

17-04 Duin-Bollenloop 2016 camping 't Noorder Sandt, 1 km jeugd en 5 en 10 km

<http://www.noordkopatletiek.nl>