

***In deze Noviteit van
Juli/Aug 2011***

***Nederlands Kampioen Willem Schoone
Dirk Jan 2x zilver***

Wandel4daagse Alkmaar

***Trail running
"een nieuwe tak van de KNAU"!!***

Verslagen Heren Competitie

Foto impressie Peter en Marian

Clubkampioenschappen Jeugd 10 juli

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
Rijpernieuwtes	10
Dick Smit "Novaleden op reis"	12
Prietpraat	13
Diversen Peter en Marian	18
Ruud Doodeman "Vondst bij SID"	23
Diversen Peter en Marian	26
Jeugdportret	27
Verjaardagen	28
Kleurplaat	35
Puzzel	36
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Kantine commissie + gevonden voorwerpen	11
Verslag Herencompetitie Alkmaar	14
Wandel4daagse door Wilma	17
Uitslagen Pupillencompetitie Hera	19
Uitslagen Pupillencompetitie Nova + verslag	20
Verslag Herencompetitie Alkmaar	25
Ruud Doodeman "Trailrunning"	26
Flyer Golden 2	31
Goud op 100mtr Willem Schoone	32
Polsstokclinic	33
Clubkampioenschappen	34
Clubkleding	39
Recept "Zomerse salade"	40
Foto impressie Peter + Marian	41



Novabestuur

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

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Tonja Burger	0226 39 1291	René de Nijs	0226 39 3661
Ingmar Zondervan	0226-391994	Ron Janssen	06-13634170
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Rob Duvivier	0226-395543
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Maaïke Tesselaar	0224 29 9884	Jan Berkhout	0226 39 4278
Louis van de Berg	0226-39 2501	Piet van der Welle	0226 39 2339

Trainingstijden

Maandag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainer Peter Robert
16.45 tot 17.45 18.00 tot 19.00	Novabaan G-Atletiek Junioren B + C	Trainers Maaïke en Ilse Louis, Maaïke en Ilse
Dinsdag 19.30 tot 21.00	Novabaan Senioren/masters	Trainers Jan Berkhout,
Woensdag 17.15 tot 18.15 18.30 tot 20.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Pup B 2001 Extra training Pup/Jun. Start to run Senioren/masters	Trainers Maaïke en Ilse Maaïke en Ilse Ron Janssen
Donderdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Mini's 2003 /2004 Pupillen C 2002 Senioren/masters	Trainers Henry Hofmann, Henry Hofmann, Tonja Burger Peter Robert,
Vrijdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00	Novabaan Pupillen A1 2000 Pupillen A2 1999 Junioren D 1997/1998	Trainers Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse
Zaterdag 9.00 tot 10.30 15.00 tot 16.30 15.30 tot 17.00	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Nordic Walking (winter) Nordic Walking (zomer)	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten.
Zondag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Start to run	Ron Janssen

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

Pupillen	€ 65,00 per jaar	
Junioren	€ 75,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 87,00
Senioren/Masters	€ 90,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 109,20
Sportief wandelen	€ 75,00 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, bij voorkeur schriftelijk, drie maanden van tevoren bij Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen.

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2010 tot 31-10-2011

Mini pupillen 2004 en jonger	pupillen A2	2000
pupillen C 2003	Junioren D	1999-1998
Junioren C 1997-1996	pupillen B	2002
Junioren B 1995-1994	pupillen A1	2001
Junioren A 1993-1992		

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

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

Kantine commissie:

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Marijke Groot	Oostwal 44	Warmenhuizen	0226-39 3112
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226-39 2440
Loes Tesselaar	Mosterdpot 20	Tuitjenhorn	06-5511 8337

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
René Tijm	Mosterdpot 15	Tuitjenhorn	0226 39 3035
Henry Hofmann	Zwanebloem 18	Tuitjenhorn	0226 39 4974
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Comité Verlichtingsloop:

Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Ingmar Zondervan	Stiegerstaat 18	Tuitjenhorn	0226 39 1994
Koos Dekker	Trambaan 5a	Warmenhuizen	0226 39 4538
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

REDACTIONEEL

Het duurt nog drie weken, de laatste loodjes voor de welverdiende zomervakantie! Dan kondigt zich het nieuwe schooljaar alweer aan. Verbazingwekkend hoe snel het toch allemaal weer gaat. Eerst heerlijk genieten van zes weken zomervakantie. Laten de weergoden met ons zijn en ons prachtige zonnige weken bezorgen.



Voordat de zomervakantie begint, worden er op zondag 10 juli de clubkampioenschappen gehouden voor de jeugd en de junioren. Omdat er bij de wedstrijden voldoende vrijwilligers op de been zijn is het leuk als er veel atleten meedoen. Kom naar de Novabaan met je sportschoenen aan. Goh dit zinnetje rijmt!

De uitslagen van de pupillencompetitie zijn vermeld in de Noviteit. De tweede pupillen wedstrijd werd gehouden op ons eigen Novaterrein, even de complimenten voor de organisatie. Super. Nelina heeft hier een leuk stukje over geschreven.

Wel nu een hele belangrijke mededeling: in Den Haag zijn de NK Masters gehouden.

Hierbij heeft Willem Schoone een Nederlandse titel weten te bemachtigen op de 100 meter sprint.

Ook zijn er nog twee zilveren en twee bronzen medailles in de macht gesleept door onze nova atleten! Lees in de noviteit wie de twee persoon is.....spannend.

Felicitaties namens de redactie.

De heren hebben er alweer twee competities opzitten. Die naar tevredenheid zijn verlopen.

Matthijs de Groot heeft van allebei de wedstrijden een leuk verslag en de uitslagen hierbij vermeld!

Komen we op onze vaste rubriekschrijvers. Onze Rijpernieuwtsjes bijzonder verhaal van Dick Smit met als afsluiting een mooie rijm! Wat ken ie het toch onze Dirk. Ruud Doodeman ook weer van de partij. Hij schrijft een inspirerend stuk over trail running, wat dit precies inhoudt lezen jullie ongetwijfeld. Tot slot Piet van der Welle met zijn `Prietpraat` waar hij op een warme zolderkamer zijn verhaal heeft zitten te typen.

Wat we nog even ter sprake willen brengen is dat er twee Nordic walkers , de wandelvierdaagse van Alkmaar hebben gewandeld! Wilma Dekker heeft een verslagje met foto, ja ja meiden, gefeliciteerd.

Omdat de zomervakantie bijna begint en dit jaar wel aan de late kant, heeft er een verschuiving plaatsgevonden met de datum van de ronde van Tuitjenhorn. Deze wedstrijd wordt gehouden op zaterdag 16 juli. Noteer in je agenda. De verlichtingsloop wordt gehouden op zaterdag 3 september.

Dan is de zomervakantie alweer ten einde en begint het onderwijs weer. Moet je toch even nog niet aan denken, maar.....dan staat het volgende Novaweekend alweer op het program. De datum is namelijk al bekend en wel van 20 tot 23 april 2012. Er is alleen nog geen geschikte locatie gevonden door Peter en Marian! Aangezien die nu op fietsvakantie zijn, wordt dat later bepaald.

Dan rest ons van de redactie jullie allemaal een hele fijne vakantie toe te wensen. Genieten ervan.

De volgende editie van de noviteit is dus na de zomervakantie en graag zouden we jullie leuke vakantie verhalen en ander leuk nieuws tegemoet zien voor 25 augustus.

Veel plezier nogmaals.

Een 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 3304
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigenburg	0226-39 0554
Ruud Doodeman	Pastoorsgroet 9	Warmenhuizen	0226-39 4353

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

Van de voorzitter,



21-06-2011

Van de voorzitter,

Soms zit een voorzitter op nieuws te wachten ten einde een stukje te kunnen schrijven. Dat nieuws is er deze keer volop. Vooral nieuws dat noopt tot felicitaties. Wie moeten dan gefeliciteerd worden vraagt u zich af.

Willem Schoone

Om maar met de voornaamste te beginnen. NOVA is er in geslaagd de zoveelste Nederlands kampioen af te leveren. Willem won de titel op het NK Masters bij Haag Atletiek. Die als ik mij goed herinner een tijd van 13,78 noteerde op de 100 meter bij de 65+! Mijn felicitaties gaan naar Willem.

Dirk Jan Giskes

Op datzelfde NK behaalde Dirk Jan een tweede en twee derde plaatsen. Tweede bij polsstok en derde bij hinkstap en ver. Afgelopen donderdag was Dirk Jan nog mopperig. Hij werd gekweld door blessures, maar ging toch meedoen. Het NK is per slot van rekening maar twee keer per jaar, een keer binnen en een keer buiten. Mijn felicitaties dus naar Dirk Jan. Ik had wel een beetje moeite om de uitslagen uit de website te halen, dus als ik iets over het hoofd gezien heb, mijn excuses.

Onze vrijwilligers.

Afgelopen zaterdag hebben wij, AV NOVA de pupillencompetitie georganiseerd. De weersomstandigheden waren niet om vrolijk van te worden. Harde wind en in het begin regen. Direct moesten wij al besluiten om het onderdeel hoogspringen te schrappen. Het waaide zo hard dat de lat niet bleef liggen. Het wedstrijdschema werd gevolgd en hoewel we wat aarzelend van start gingen, werd het schema, in elkaar gezet door David, strikt gevolgd. Dat was een paar weken eerder bij Hera wel anders. Door jullie inzet werd deze dag, ondanks de moeilijke omstandigheden een succes. Waarvoor niet alleen dank, maar ook mijn felicitaties.

Junioren

Apart wil ik vermelden, de junioren die deze dag ook hebben meegeholpen. Aan een behoorlijk grote groep heb ik persoonlijk al gezegd dat hun hulp bijzonder op prijs is gesteld, maar niet iedereen stond daarbij, daarom doe ik het hier nog een keer over. We zijn trots op jullie, bedankt.

Piet en Nel

Piet en Nel zijn geslaagd voor hun GVB. Dat staat voor golfvaardigheidsbewijs. Dit woord staat niet in het woordenboek van mijn Word, dus dat heb ik maar even toegevoegd. Van de zeven mannen die opgingen was Piet de enige die slaagde. Alle vrouwelijk mede competitors van Nel wel. Mijn felicitaties aan Piet en Nel en veel plezier bij het uitoefenen van jullie hobby.

Jan en Marian, Loes en Louis

Zijn weer opa en oma geworden. Voor je het weet wonen er in Noorwegen geen 4,5 miljoen mensen maar negen miljoen. Felicitaties aan de opa's en oma's.

Volgen jullie Peter en Marian nog een beetje. Wat een kilometervreters.

Na Nederland, Duitsland, Denemarken en Zweden, nu Noorwegen, geweldig

De zomervakantie nadert. Ik wens iedereen die een plekje op camping of hotel of anderszins inneemt veel plezier. Let wel de trainingen van de senioren gaan gewoon door.

Jos

Rijpernieuwtsjes

Het schooljaar 2010-2011 loopt op zijn laatste benen. Nog een vijftal weken en dan is het zomervakantie. En vervolgens weer op weg naar de volgende etappe. Maar dat duurt, gelukkig, nog eventjes. Erik is met prachtige cijfers geslaagd voor de HAVO aan het Regius in Schagen. Hij gaat naar Inholland in Alkmaar om voor leraar Basisonderwijs te studeren. Hij lijkt heel goed te weten, wat hij wil. Frank gaat uit huis, hij gaat in Tilburg studeren en Luuk gaat naar het Regius. Hij gaat naar een brugklas voor HAVO/VWO. Onze basisschooltijd samen is na 16 jaar voorbij. Zo lang hebben er kinderen van Ina en mij op de Sint Barbara rondgelopen. Het zal wennen zijn om in mijn eentje over te blijven. Maar dat gaat best wel lukken.

Wij zijn momenteel in voorbereiding op de eindmusical. Deze heet 'Wat maak je menu' en gaat over het wel en wee op een kookschool. Het is weer een hele klus om alles rond te krijgen. Het toneelgedeelte is zo'n beetje mijn klus. Mijn collega buigt zich over het dansgedeelte. De kinderen ontwikkelen zelf voor 75% de dansjes en dan geeft zij wat tips aan de ontwerpers. Prachtig om te zien, wat een mooie dansjes kinderen kunnen maken. Dan moet het decordoek geschilderd worden en de toneelattributen geknutseld. Ook dient het schmink- en kapselgedeelte georganiseerd te worden. Vervolgens nog een programmaboekje. Het is allemaal een geweldige taak, die uiteindelijk wel veel voldoening geeft. Voor mij komt aan al deze groep 8 klussen voorlopig een einde. Ik ga volgend schooljaar in een andere groep lesgeven. Weer een nieuwe uitdaging na zes jaar groep 8.

In mei zijn wij op kamp geweest op Texel. Een fantastisch driedaags gebeuren met de nodige spanningen voor de organisatie. Twee kapotte fietsen bijvoorbeeld. Een door een ongeluk onderweg, waarbij twee fietsen in elkaar raakten en een in een fietsenstalling bij het zwembad. Zijn voorwiel was wel heel erg krom. Maar goed, dat is allemaal weer geregeld en vormen het risico van het op stap zijn met 39 kinderen. De mooie kanten hebben ver de overhand. Bij het garnalenvissen op de Waddenzee stormde het bijna. Een aantal stoere kinderen ging in de punt van de boot staan om te laten zien, dat ze zeebenen hadden. Een grote golf over de punt van het schip maakte al deze zeelieden enorm nat en zij hebben een hele tijd in de mess gezeten om weer door te drogen. 's Avonds kon ons kampvuur, vanwege de wind, niet doorgaan. Dat was jammer, want er zou gitaar gespeeld worden en we zouden een ingewikkeld spelletje gaan spelen. Dit spelletje leek, vorig jaar, iedereen te begrijpen behalve mijn collega en ikzelf. Toen hebben we binnen spelletjes gespeeld. De tweede dag de roofvogelshow in de buurt van Oosterend. Ook hier een aangepast programma vanwege de hevige wind. Naar het zwembad bij De Koog en 's avonds de bonte avond. De derde dag gaan we naar het strand bij Den Hoorn. We hebben ontzettende mazzel. Het is prachtig weer en de wind is wat gaan liggen. Op het strand spelen we o.a. het spel Kubben. We hebben zelfs aanloop van mensen, die dit schouwspel heel interessant vinden. Ook Duitse mensen vinden dit wonderbaar. Het is een heel leuk spel, dat overal gespeeld kan worden. Op de camping, in het bos, op het strand, maar ook in de tuin. Je hebt nodig een kubbspel, dat via Internet te bestellen is. Let wel, ik heb geen aandelen in deze zaak! Het spel hebben wij gekocht voor €49,00. Je hebt twee partijen met een aantal spelers (twee tegen twee, drie tegen drie enz. enz.) Dan zet je een speelveld uit met twee achterlijnen. Op de achterlijnen staan vijf houten blokken. In het midden van het speelveld staat een houten koning. Verder heb je werpstokken (zes stuks). Het spel begint, doordat een speler van elke partij een werpstok zo dicht mogelijk bij de koning werpt. Degene, die het dichtst bij ligt, mag beginnen met de partij. En dan moeten de blokken van de tegenpartij omgegooid worden. Dit zijn, zo heel grofweg, de regels. Willen jullie het fijne weten, dan kunnen jullie op Internet van alles over het spel te weten komen. En anders spreken jullie mij aan. Echt een heel leuk spel!

Ik ben nog aan het fietsen geweest voor een Kindertehuis in Suriname. Samen met m'n broertje Cock fietsen we dan in een groep 100 km. Iedereen laat zich sponsoren en dat leverde €8.000,00 op. De eerste keer, dat ik meedeed, fietste ik alleen. Toen kwam ik naast een vreemde man te fietsen. Dit bleek Peter Robert te zijn. We hebben samen gefietst en gepraat tot onder Scharwoude. Toen reed ik lek en moest er een ander wiel gestoken worden. Dat duurde even en vervolgens moest ik terugfietsen naar de groep, die doorgereden was. Achter een motor ging het, tegenwind, 45 km per uur. Gelukkig duurde het niet lang, want ik vond het en te hard en erg gevaarlijk.

Met Hemelvaart is er in Tuitjenhorn een sponsortocht voor de kerk. Ik speaker daar al jaren en ook dit jaar mocht ik weer komen. De organisatie wilde iets nieuws en had ook gekozen voor een wielerronde. Er waren 10 deelnemers en heel veel toeschouwers. De fietsers reden erg hard en maakten er een prachtig festijn van. Ik vond het leuk om de wedstrijd te bekijken en van commentaar te voorzien. Ook al heb ik niet veel verstand van wielrennen. Jaap de Groot (zoon van collega's Jan en Hennie de Groot) deed ook mee. Goh, wat kan die kerel fietsen zeg.

Afgelopen zaterdag was de Pupillencompetitie op het terrein van ons aller NOVA. 's Morgens tijdens de estafette kregen we een hevige bui, maar verder zat het ons mee. Volgens mij deed de kantine

goede zaken (veel koffie en thee) en stak het organisatorisch goed in elkaar. Omdat Theo de Nijs, Jan Berkhout en ik de hele dag bij de start stonden, heb ik verder niet veel overzicht over de totale gang van zaken. Jan en ik konden ons startdiploma gaan benutten en dat ging verder goed, zover als ik daarover kan oordelen. Ik heb zelf geen klacht gehoord en kreeg zelfs een compliment, toen ik huiswaarts keerde. Van David begreep ik, dat de overgang van hoogspringen naar verspringen qua tijd voor sommigen een probleem was. Maar wij vinden nog steeds, dat de beste stuurlui aan wal staan. Verder was het prachtig om te zien, dat zoveel jonge mensen ons hielpen om deze dag te laten slagen. Een grote pluim voor jullie allemaal!!

Ik wens iedereen een goede vakantie toe, waar je ook naar toe gaat. Veel plezier en komt allen weer gezond en uitgerust terug.

De mazzel

Theo Tesselaar



Gevonden voorwerpen

Björn Borg blauw trainingsjasje zonder mouwen mt.L

Grijs/geel trainingsjack O'Neill mt 128

Ook is er nog een shirt achtergebleven van een sportweek herenploeg zwart/wit gestreept

De spullen liggen in de hal van de kantine in de box gevonden voorwerpen. De spullen blijven liggen tot 2 maanden na vermelding in de Novakrant daarna gaan ze in de bak van Humanitas.

De kantinecommissie

Meld je aan bij de nieuwsbrief van Nova dan ben je meteen op de hoogte van allerlei informatie betreffende wedstrijden en andere evenementen. Momenteel zijn er 112 leden lid van de nieuwsbrief

De mail van P. Meijer was veelzeggend:

Beste klussers, dinsdag 28 juni klusochtend voor de mensen die niet het land uit zijn!

Daar zijn er momenteel niet zo heel veel van. Her en der door Europa verspreid, vooral Scandinavië, stampen de reislustige Nova seniorenleden hun kilometers bij elkaar. Nauwkeurig en meedogenloos geregistreerd met het modernste materiaal op dit gebied. High tech op hoog niveau dus.

(Maar je moet wel blijven trappen) Dit had ik niet voorhanden toen we door het verbrande gebied van de Schoorlse duinen fietsten. De regen kwam met bakken uit de lucht maar daar stoorden we ons niet aan.

"Waar zitten we nu eigenlijk precies Dick?" (Anna)

Met handen, voeten en gebarentaal probeerde ik het zo duidelijk mogelijk te maken, maar het kwam niet echt over.

Dus dat werd afstappen en met de punt van een geblakerde stok, trok ik lijnen in het zand met de nodige uitleg.

Misschien leken het wel verdachte activiteiten, want er stopte al spoedig een dikke Toyota voorwieldrive, bemand door twee agenten.

Het raampje ging open. Meneer, mag ik vragen wat u daar aan het doen bent. Jazeker agent, we zijn simpel van huis gegaan zonder gps, computers of andere technische snufjes en nu probeer ik met dit simpele voorwerp, wijzend op de stok, uit te leggen waar we ons precies bevinden.

Aha, nou wij dachten eigenlijk dat het om een soort van liefdesverklaring ging, je weet het tenslotte maar nooit. Verbaasd keek ik hem aan, een agent in functie met humor dat maak je maar hoogst zelden mee. Humor op hoog niveau was er ook te beleven bij het buiten theater Silo 8, gespeeld door de theatergroep Vis à Vis bekend van de Karavaan. Het ging over de zorg van de toekomst in het jaar 2040, waar de bejaarden op een meedogenloze wijze worden uitgebuit. Ze werden door de wasstraat gehaald en het eten werd door slangen naar binnen gepompt. Maar de leiding moest het toch afleggen tegen de levenslust en de humoristische instelling van de bewoners.

Eigenschappen die alle globetrotters van Nova in hun bagage meenemen. Heel belangrijk want je kunt niet zonder.

We schreven naar Peter en Marian:

Twee wiebelende Novabillen
zaten op het zadel te gillen
Oh Peter, wat heb ik toch een trek
in een patatje met
Ja Marian, ik zit ook al heel lang te
smachten
maar we zullen toch tot september
moeten wachten,
en dat duurt nog heel, heel veel
nachten.

We wensen iedereen een fijne en
zonnige vakantie toe.

Dick Smit en Anna



Pietpraat

Vlak voor de vele vakanties toch nog even in de pen klimmen om een verhaaltje te schrijven voor de zomeruitgave van Noviteit. Nu ja, schrijven is er tegenwoordig niet meer bij. Achter het toetsenbord en verzenden via de mail. De redactie zou het zwaar krijgen als alle kopie geschreven zou worden aangeleverd. Toch is die tijd er ook geweest en niet eens zo erg lang terug. Ja waar blijft de tijd. Het gebruik maken van de computer maakt veel dingen gemakkelijker, maar het moet wel goed gaan. Soms sta je wel voor verrassingen. Zo ook de afgelopen zaterdag toen wij de tweede wedstrijd van de pupillencompetitie organiseerden. De wedstrijd was bijna ten einde toen ik uit het secretariaat het bericht kreeg dat er nog een serie 1000 meter gelopen moest worden door de jongens pupillen A1. Het computerprogramma gaf aan dat er 3 series moesten worden gelopen, terwijl er 2 geweest waren. Bij de start stond echter niemand meer van die categorie. Navraag bij een ploegleider leerde mij dat 1 van de jongens die in de 3^e serie zou moeten starten al gelopen had en zelfs 2^e was geworden in zijn serie. Ik heb me er verder maar niet druk om gemaakt en er heeft ook niemand geklaagd.

Ondanks de harde wind en in het begin de nodige regen werd het toch een geslaagd evenement deze wedstrijd. Alle juryleden waren zowat in touw aangevuld met wat ouders en niet te vergeten een aantal juniorleden. Een goed teken, want al wil je dit soort wedstrijden meer organiseren dan heb je veel medewerkers nodig. Ik mocht wedstrijdleider zijn. Als alles goed loopt een prima baan. Veel beter dan die arme mensen van jurytijd. Zo lang vol in de koude wind op de trap zitten is geen pretje. Hulde aan deze mensen.

Voor velen moet de vakantie nog beginnen, anderen zijn nu onderweg of al weer thuis. Agaath en ik hebben er al wat op zitten. Mijn schoonzus ging naar Indonesië en wij hadden aangeboden om op haar huis te passen. Zij woont in Apeldoorn dus geen slechte plaats. Haar achtertuin grenst aan het park Berg en Bos met de bekende Apenheul. Met het Hemelvaartweekend kwamen ook de kinderen en kleinkinderen. Dus waren we met z'n twaalf. Een heel koppel, maar het huis is groot genoeg en van alle gemakken voorzien.

De auto alleen gebruikt voor de heen- en terugweg. Verder veel gefietst, zowel op de "gewone" fiets als op de racefiets. Deze laatste heb ik net nieuw, dus kon ik hem lekker uit proberen. De eerste 500 km zaten er zo op, dus kon hij alweer voor de eerste beurt naar Vittorio. Veel klimkilometers zitten er nog niet bij, jammer, al zijn we nog wel naar de Postbank geweest. Dat was vanuit Apeldoorn best te doen. Enfin de klimkilometers komen nog wel. In augustus ga ik weer met 3 zonen naar Zuid Limburg (zoon, schoonzoon en kleinzoon).

A.s. vrijdag de afsluitende wedstrijd van het Heer en Meester (v.h. Schadenberg) circuit bij ons. Deze keer de finale, dus we hopen op een goede opkomst en beter weer dan vorig jaar.

Weer mogen de vele juryleden aan het werk. Ja het is prachtig zo'n mooie atletiekbaan, maar er komt wel wat voor kijken. Gelukkig kunnen we altijd weer rekenen op de vele vrijwilligers.

Ik heb al horen fluisteren dat we dit jaar weer de eerste wedstrijd van de crosscompetitie mogen organiseren en dat is daags voor de Boerenkoolloop. We kunnen ons alvast voorbereiden.

Ik ben er door.

Groeten,
Piet van der Welle



Eerste competitiewedstrijd 3e divisie heren

In de aanloop naar de eerste competitiewedstrijd zat het niet mee. In de wolken van het nieuwe leventje stapelden de competitiezorgen zich op. Willem en Rob meldden beide af wegens voetblessures. Op de 5km was de nood hoog want de ploegleider was te laks geweest om nog even een belletje naar een tweede loper te wagen. Verschillende lopers hadden immers aangegeven graag op de reservelijst plaats te nemen. Het wedstrijdformulier was al ingeleverd en alleen namen op de lijst zouden de 5000 mogen doen. Gelukkig loste Tijs het probleem al snel op. Ook ondergetekende kon op de training nog enkele horden slechten daar de bezoeken aan de pijnbank van Aad van W zijn vruchten afgeworpen hadden. Zonder pijn aan de kuit konden met hoge sokken de eerste acht horden zonder problemen genomen worden. Een moeizame negende en tiende horde konden het positieve gevoel van het begin van de eerste competitiedag niet wegnemen. Gelijktijdig maakte Jesse zijn woorden waar en sprong hij knap zijn belofde 1.65 hoog. Bijna sprong hij zelfs 1.70m, maar de lat wilde helaas niet blijven liggen op de winderige baan van av Hylas. Jorg nam de kogel ter hand en al vond hij dat hij hem net niet lekker 'raakte' kwam hij weer ruim over de tien meter met het zevenpakken-suiker zwaar wegende ding. Ook de Nova-supporters bleken de weg naar sportpark de Viaanse Molen in grote getale gevonden te hebben gevonden. Als volleerde '12^e man' lieten zij Bram naar een nieuw persoonlijk record op de 800m zweven. Al zag de laatste honderd meter tegenwind er moeizaam uit achterhaalde hij daar nog een tegenstander en haalde ruim tien seconden van zijn twee jaar oude p.r. af. Hugo 'vliegende' Vader werkte inmiddels aan de overkant van de baan de driesprong af. Ook hij werd flink ondersteund en liet zijn benen spreken. De week afzien in Portugal betaalde zich direct uit in een nieuw p.r. Fantastisch om te zien was dat Rene T. inmiddels na ruim een jaar afwezigheid de 100m zonder pijn afwerkte en tweede werd in zijn serie. Helaas voor hem dook Tiemen 1/10 onder zijn tijd en ging hij met de punten voor ons team aan de haal. Jesse en ik mochten vervolgens in de eerste serie 400m aantreden. Jesse had een leuke baanindeling en prikkelde me behoorlijk door te zeggen dat hij zo mooi op me kon jagen. Ik voelde hem komen in mijn kielzog maar liet het gelukkig net niet zover komen, zijn tijd komt nog wel. Ad was inmiddels gearriveerd voor een bliksembezoek aan Alkmaar. Voor zover ik zo snel kon nagaan had hij nog nooit zover gestoten voor het team. Tijs was ondertussen voortvarend begonnen aan zijn 5km. Het weer speelde jammer genoeg een beslissende rol, het was broeierig warm wat een uitputtingsslag tot gevolg had. Tot overmaat van ramp begonnen zijn voeten ook nog te bloeden. Gelukkig toonde onze gelegenheids-5km-loper karakter en liep hij de loop helemaal uit. Een paar pleisters en harde lessen rijker, maar hier kan hij in de toekomst zijn voordeel uit halen. Hugo bezorgde zijn moeder inmiddels voor de tweede maal een Moederdag-kado. In zijn laatste poging kwam hij ruim zes meter verder in het zand dan waar hij van de grond was gekomen. Bram had op de 200m het baanvoordeel ten opzichte van Rene en kon keurig naar hem toe trekken in de bocht. Rene wilde echter niet zonder punten huiswaarts keren en liet zich niet kennen. Jorg nam vervolgens de speer ter hand en liet deze bijna een half voetbalveld ver vliegen, waarna de estafette het laatste beetje energie uit onze lijven zoog. De elfde plaats op de estafette en achtste over-all werd veroverd. Hierbij wil ik de atleten en ons jurylid bedanken voor de inzet en de supporters voor de ondersteuning.

Matthijs

100m Tiemen 12.45 491ptn 9e
100m Rene 12.55 13e
200m Rene 25.47 518ptn 18e
200m Bram 25.95 21e
400m Matthijs 56.83 536ptn 15e
400m Jesse 57.49 18e
800m Bram 2.05.70 654ptn 7e
5000m Tijs 20.54.91 278ptn 18e
110mH Matthijs 19.01 512ptn 6e
Zweeds Matthijs,Hugo,Jorg, Tiemen 2.13.01 737ptn 11e
Hoog Jesse 1.65 540ptn 8e
Ver Hugo 6.06 618ptn 3e
HSS Hugo 12.79 653ptn 3e
Kogel Jorg 10.75 514ptn 10e
Kogel Ad 9.24 16e
Speer Jorg 43.09 537ptn 6e
Totaal 6588ptn 8e



De 4-daagse van Alkmaar.

Na een aantal weken van trainen besloten we dat we aan de 4daagse van Alkmaar gingen meedoen. Nel Strooper en ik (Wilma Dekker) starten woensdag 15 Juni om half 9 vanuit het sportcentrum De Meent in Alkmaar voor de 25 km. Nadat we eerst naar Alkmaar gefietst hadden, begonnen we aan onze loop. We gingen via de Egmondermeer naar Egmond aan de Hoef. We wandelden langs de slotruïne en het Karmelklooster naar de ingang van het Noord Hollands duinreservaat. In Hotel Zuiderduin was onze eerste stop om te stempelen en daar werden we toegezongen door een shantikoor en onder het genot van een kop koffie besloten we om eventjes te blijven luisteren in



Egmond en daarna langs de vuurtoren, via de Boulevard Noord naar het Noordzeestrand richting Bergen aan zee. Het was een prachtige dag met veel zon en vele bekenden die we tegenkwamen. Ook Jan Karsten kwamen we tegen maar die ging sneller dan ons en die zagen wij de hele dag niet meer. Wij gingen bij elke stempelpost zitten en genoten van deze mooie dag. Donderdag kwam het met bakken uit de lucht en we besloten om ons weg te laten brengen. We begonnen die dag pas om kwart over 9 te lopen. We startten die dag vanuit Sporthal de Hoornse Vaart. We liepen vanuit Oudorp over het kippenbruggetje naar Oterleek waar de

eerste stempelpost was. Nel en ik vonden dat we de koffie met een lekkere punt appelgebak wel verdiend hadden, we trokken de regenkleding uit om er lekker van te genieten. We besloten na een kwartiertje toch maar weer te vertrekken, want het zag er voorlopig niet uit dat het droog werd. Op naar de Stad van de Zon waar de volgende stempelpost was. In het Lunapark maar weer een korte pauze ingelast vanwege de regen en toen naar de Broekerveiling. Nu werd het gelukkig eindelijk droog en konden we de regenkleding inpakken. Maar ook hier was het berengezellig en we besloten om hier ook eventjes te blijven. Hier was ook muziek te beluisteren en we kwamen wat bekenden tegen met wie we gezellig koffie gingen drinken. Maar we moesten toch maar weer opstappen want we waren er nog niet. We moesten nog naar Sint Pancras, via VSM-kruidentuin, dus het was nog gerust wel een eindje lopen voordat we bij de finish waren. Het was weer een geslaagde dag en we gingen met de fiets weer naar huis toe. Vrijdagmorgen vertrokken met de fiets naar het AFAS stadion. Het was prachtig weer en we hadden er weer zin in. Alleen had ik blaren en had besloten om bij de eerste stempelpost in Akersloot naar de Rode kruispost te gaan. Nel zal alvast een koppie doen en ikzelf lag op de bank om 3 blaren te verbinden. Het duurde wel een tijdje voor ik weer beneden was en besloot om hier meteen een koppie te nemen. Ik kon Nel niet meer vinden en Nel mij niet meer. We hadden elkanders telefoonnummer niet opgeschreven, dus er zat niets anders op dan verder alleen

op pad te gaan en maar hopen dat we elkaar weer ergens tegen zouden komen. In Limmen was ook een stempelpost maar Nel was nog nergens te bekennen. Snel weer op pad met een stel vrouwen uit de Goorn. In Heiloo -----daarvoor ben ik nog langs het kapelletje geweest---- liep ik Nel gelukkig weer tegen het lijf en we hebben bar om deze situatie gelachen. We weten nog steeds niet hoe het kwam dat we mekaar kwijt raakte. We besloten te genieten van het mooie weer en de zanger die optrad in het centrum. Terug in het AFAS Stadion was het groot feest met een zangeres die ons op de dansvloer kreeg en we raakte bezweet weer op de fiets naar huis toe. Zaterdag de laatste dag alweer. We werden vandaag weggebracht en ook weer opgehaald, dus de fiets kon thuis blijven. Het waaide hard die dag en het regende 's morgens ook behoorlijk. Vanaf sportcomplex Oosterhout liepen we door de oude stad



Alkmaar waar verschillende orgels te zien en te horen waren. Daarna naar het Geestmerambacht. Bij de Molengroet was een stempelpost en je kon er gelukkig ook koffie drinken. Daar waren we wel aan toe met dat rotweer. Gelukkig werd het weer droog en begon de zon ook nog te schijnen en liepen we naar Koedijk waar mensen stonden die ons koffie aanboden en kinderen deelden snoepjes uit. Hier was het mooi versierd met slingers en ballonnen en we besloten het laatste stukje door te lopen naar de molen van Piet waar de zonnebloemen uitgedeeld werden en de fanfarekorpsen en drumbands ons naar de finish over de rode loper door de Waag naar het Waagplein brachten. Hier was het heel gezellig en druk en werden wij begroet met bloemen en besloten om gezellig op het Waagplein te blijven om de overwinning te vieren. Het was een geslaagde 4-daagse en Nel en ik hebben er bar van genoten.

Groetjes Wilma

Novaweekend 2012.

We hebben een enquête gehouden. De wens was Limburg, met Gelderland als goede 2^e plaats.

De datum ligt inmiddels vast, de locatie nog niet definitief.

Limburg blijkt lastig te zijn. Of de accommodatie is te klein of te groot. Of echt veel te duur. Of ligt niet in de buurt van bos/heide.

We zijn nu in onderhandeling met een paar accommodaties in Gelderland.

Het is wel zeker dat we van vrijdag 20 t/m maandag 23 april op pad gaan. De huurprijs voor zowel een verblijf tot zondag of maandag is namelijk gelijk.

Groet van Peter en Marian, ergens onderweg van Warmenhuizen naar Warmenhuizen.

Nova Kompas wandeling

Op zondag 25 september 2011 wordt weer de jaarlijkse wandeltocht georganiseerd. Ditmaal met geheel vernieuwde routes.

De route van de 15, 20 en 25 km gaat onder andere over de Westfriese Omringdijk en door het duingebied van Schoorl en Bergen. De route van de 5 en 10 km blijft aan de oostkant van het Noord Hollands kanaal.

De route bevat verrassende paden en paadjes en is tevens geschikt voor nordic walking.

Tevens is er, evenals voorgaande jaren, een verloting met prachtige buitensport-prijzen.

Hou de datum vrij en loop mee !

Meer informatie: www.avnova.nl of tel. 0226 393338 en 392339

Vakantieperiode Sportief Wandelen en Nordic Walking.

Op 25 juni was de afsluiting van het wandelseizoen. Op zaterdag 20 augustus begint de SW- en Nordicttraining weer.

Voor de maandaggroep is de start 22 augustus.

Peter en de andere trainers

21 mei 2011 Hera Heerhugowaard

Meerkamp:

meisjes pup A.2	60 m sprint	kogelstoten	hoogspringen	totaal	Plaats	1000 m	Plaats
Bregje Dekker	9.61	6.02	1.20	1436	3	4.03.29	10
Britt Stammes	10.62	7.38	1.10	1291	14	4.29.93	17

meisjes pup B	40 m sprint	verspringen	balwerpen	totaal	Plaats	1000 m	Plaats
Lisette Doodeman	7.10	3.20	12.59	1088	4	4.02.51	2
Lisa Church	7.72	2.61	12.97	855	14	4.31.52	8
Sarah Stoop	7.93	2.31	11.00	722	18	4.58.07	17
Mireille Ligthart	8.07	2.49	9.08	696	19	4.57.47	16
Britt van de Berg	8.38	2.20	11.48	635	21	5.41.21	19

jongens pup A.2	60 m sprint	hoogspringen	kogelstoten	totaal	Plaats	1000 m	Plaats
Bastiaan Church	9.37	1.40	7.47	1714	1	3.37.25	4
Julien Karsten	9.83	1.10	6.13	1335	8	3.31.22	3
Teun Beers	10.01	1.05	5.46	1227	13	3.29.12	2
Steven de Moel	10.31	1.05	5.14	1162	14	3.40.50	5

jongens pup A.1	60 m sprint	kogelstoten	verspringen	totaal	Plaats	1000 m	Plaats
Youri Dekker	10.44	5.12	3.44	1168	10	3.51.66	7

jongens pup C	40 m sprint	verspringen	balwerpen	totaal	Plaats	600 m	Plaats
Erik Rademakers	7.77	2.99	18.50	1010	6	2.23.20	4

Estafette:

meisjes pup B	4 x 40 m	Plaats
Nova	29.55	3

jongens pup A.2	4 x 60 m	Plaats
Nova	37.29	1

Uitslag 18 juni

Jongens Minipupil	40m spint	verspringen	balwerpen	Totaal	Plaats	600 m	Plaats
Brian Wever	9.2	2.26	11.55	503	10	2.51.3	7

Estafette:

meisjes pup B	4 x 40 m	Plaats
Nova	28.2	2
jongens pup A2	4 x 60 m	Plaats
Nova	36.5	1

Tweede pupillencompetitie wedstrijd 18 juni 2011 bij AV Nova

Zaterdag 18 juni mochten wij voor het eerst een pupillencompetitie wedstrijd organiseren. Vooraf hadden we al heel wat toezeggingen van vrijwilligers om te helpen. De twee jurycursussen die we in de afgelopen drie jaar hebben georganiseerd, hebben veel enthousiaste juryleden opgeleverd voor de club.

Toch kom je dan met indelen nog mensen te kort. Er hadden zich 230 kinderen via hun club ingeschreven en bijna alle groepen moesten balwerpen. Er werd een tweede bal sector ingepland, maar ook dus vier extra juryleden nodig. Twee verspringbakken en zes klokkers op de trap voor de tijdwaarneming. Kortom heel veel vrijwilligers nodig. Kiki Klaver werd benaderd en zij "leverde" een groep junioren. Door de junioren samen met gediplomeerde juryleden de onderdelen te laten bemannen, waren we al gauw rond met onze vrijwilligers. Voor een paar onderdelen misten we nog een persoon, die zouden we wel vragen tijdens de wedstrijd. Dat ging ook.

Voor 9.00 uur was de opbouwploeg al aan het werk, zodat om 10.00 uur het meeste klaarstond en de juryvergadering kon beginnen. Door de wijzigingen, o.a. het hoogspringen werd verspringen, en de laatste afmeldingen is het voor half 11 best nog wel druk. Daarna loopt alles, heeft iedereen zijn plek gevonden en weet wat hij/zij moet doen. Dit geldt zowel voor de juryleden als de pupillen die aan de wedstrijd meedoen. Als eerste onderdeel stond de estafette op het programma. Ik zelf mocht het eerste wisselpunt "in orde maken". Eerst eens even kijken wat ook alweer het wisselvak is bij een 4x40meter. Zorgen dat de deelnemers in de juiste baan staan en dat ze er staan. De gele vlag omhoog, als alles in orde is. En wachten op de start. Wordt er goed gewisseld? Volgende groep de juiste baan wijzen. Het kost altijd wat tijd. Niet iedereen weet waar hij moet staan en hoe het gaat. Dat maakt een estafette bij de pupillen ook wel spannend. En leuk voor de toeschouwers. In de tweede serie werd het voor mij helemaal leuk, want er stond een Novaploeg in baan 2. De meisjes pupillen B, Femke Wabeke mocht bij mij wachten op de start loopster. Zij werd begeleid door haar zus Carlien. Dat kan je aan haar wel overlaten. Ze wisselden erg goed. De ploeg klokte een eindtijd van 28.2 en werden daarmee tweede in hun serie. Ik had na de drie serie de gang er goed in. Snel de vierde serie opnoemen. Word ik terechtgewezen door een begeleider van Texel, de vierde serie loopt 4x60 meter. De hele groep verplaatst naar een ander wisselpunt. Weer goed kijken, tussen de zwarte haken wisselen. Staan ze net klaar, rent iedereen naar een minder nat gedeelte van de baan, want er kwam even een hoosbui aan. Binnen no-time hele baan/veld leeg!!! Gelukkig was het een korte bui en ging het daarna iets minder hard. De wedstrijd ging weer door. In de achtste serie (Jongens pupillen A2) weer een Novaploeg. Juliën en Teun wisselden op mijn stekkie erg goed. Mijn complimenten mannen! Zij finishten in 36.5. En werden daar eerste mee in hun serie. Geen overloop van estafettes, dus kon ik door naar het onderdeel kogelstoten.

Mijn ploeggenoten, Chris Karsten (vader van Juliën) en Jesse Smit stonden met de deelnemerslijsten al klaar. Er kon meteen ingestoten worden. We begonnen met de jongens pupillen A2. De vader van Robin Zutt, Henk wilde wel de kogels terug rollen. Samen hadden we de vaart er goed in. Een deelnemer had de kogel net weggestoten of de volgende deelnemer stond al klaar. Dit ging lekker vlug en dat was wel prettig met het regenachtige weer. Goed dat er meerdere vakjes op zo'n blaadje staan, want een aantal vakjes kon door de regendruppeltjes niet meer beschreven worden. Leuk dat er in deze groep vijf deelnemers (Steven ((4.41), Juliën (5.89), Bastiaan (7.60), Teun (5.24) en Robin (6.67)) van Nova meededen. De uitslagen naar het wedstrijdsecretariaat gebracht en snel door naar de volgende groep, de meisjes pupillen A2 1^e groep. Gelukkig regende het nu bijna niet meer. Dat schrijft toch wel makkelijker. Ook met deze groep ging het erg vlot. De derde groep was ook weer een meisjes pupillen A2 groep maar dan groep 2. Nu begon de zon helemaal te schijnen en droogden onze kleding ook meteen. In deze groep deed Bregje Dekker (5.79 meter) mee en Britt Stammes, zij won het kogelstoten met 7.09 meter. Helaas kon zij aan de andere onderdelen niet meedoen wegens een blessure. Leuk dat Amber Hurkmans (junior D) deze twee meiden begeleidde.

Het onderdeel kogelstoten zat erop. De andere groepen moesten allemaal balwerpen. Op naar de kantine voor een bakkie soep. De catering was weer goed geregeld. Tijdens zo'n onderdeel heb je geen tijd om een bakkie koffie aan te pakken, maar wij waren zo snel klaar, dan kan je het even halen in de kantine.

Op naar mijn volgende taak. In het wedstrijdsecretariaat mocht ik Helma de Ruijter helpen met de diploma's te schrijven. Geen beroerd werk hoor, het uitzicht is daar perfect. Maar je hebt bijna geen tijd om te kijken. Een uitslag van een onderdeel komt zodra het uit de computer komt naar je toe. Het is erg leuk als er namen van een Novalid of leden tussen staan.

Tijn Gielen TAS'82: 60m 11.0, verspringen 3.00 en kogelstoten 6.51. 19^e.

Mirre en Tijn Gielen wonen in Schagen en zijn daarom lid van TAS'82. Haar moeder Kirsti Ootjes was jaren lid van Nova en doet nu al jaren redactie werk voor de Noviteit. Zij was ook een van de vrijwilligers in de catering, vandaar dat deze TAS leden, maar niet bij de Novaleden in dit verslag zijn meegenomen.

18 juni 2011 Nova Warmenhuizen

Meerkamp:

Meisjes pupillen A(2e jrs)	60 m sprint	verspringen	kogelstoten	Totaal	Plaats	1000 m	Plaats
Bregje Dekker	9.3	4.12	5.79	1487	2	3.57.2	4 (serie 1)
Britt Stammes			7.09	471	26		

Meisjes pupillen A(1e jrs)	60 m sprint	verspringen	balwerpen	Totaal	Plaats	1000 m	Plaats
Linda Schipper	9.8	3.29	17.29	1126	3	4.19.4	5 (serie 1)
Sanne van Rijn	10.7	2.80	18.79	924	14	4.22.6	5 (serie 2)

Meisjes pupillen B	40m spint	verspringen	balwerpen	Totaal	Plaats	1000 m	Plaats
Lisette Doodeman	6.7	3.06	9.34	1034	5	4.13.0	3 (serie 2)
Lisa Church	7.6	3.07	11.97	907	8	4.26.9	2 (serie 1)
Sarah Stoop	8.0	2.50	7.47	634	19	4.59.2	10 (serie 2)

Meisjes pupillen C	40m spint	verspringen	balwerpen	Totaal	Plaats	600 m	Plaats
Meike Kruijer	7.0	2.98	24.18	1188	1	2.18.4	1

Meisjes Minipupil	40m spint	verspringen	balwerpen	Totaal	Plaats	600 m	Plaats
Femke Wabeke	7.9	2.72	10.29	754	2	2.29.6	1

Jongens pupillen A(2e jrs)	60 m sprint	verspringen	kogelstoten	Totaal	Plaats	1000 m	Plaats
Bastiaan Church	8.9	4.21	7.60	1682	1	3.39.2	1 (serie2)
Julien Karsten	9.4	3.68	5.89	1388	7	3.39.3	2 (serie2)
Robin Zut	9.7	3.66	6.67	1383	8		
Teun Beers	9.9	3.52	5.24	1236	13	3.46.4	1 (serie 1)
Steven de Moel	9.8	3.44	4.41	1178	15	3.41.7	3 (serie2)

Jongens pupillen A(1e jrs)	60 m sprint	verspringen	balwerpen	Totaal	Plaats	1000 m	Plaats
Youri Dekker	10.1	3.20	20.06	1103	9	3.54.6	4
Sam Wever	10.6	2.88	16.57	920	17	4.36.4	9

Jongens pupillen B	40m spint	verspringen	balwerpen	Totaal	Plaats	1000 m	Plaats
Aris Beers	7.5	3.24	26.03	1166	7	3.51.9	3 (serie 2)

Jongens pupillen C	40m spint	verspringen	balwerpen	Totaal	Plaats	600 m	Plaats
Eric Rademakers	7.5	2.76	18.62	971	7	2.19.3	4
Lucas van Rijn	8.9	2.38	11.78	569	14	2.35.2	10

Vondst op het terrein van de burens

De gemeente Harenkarspel heeft, niettegenstaande een schijnbaar bouwkundig ontmoedigingsbeleid, sportaccommodaties waar menig stedenkundige uit de Randstad met scheve ogen naar kijkt. Het verenigingsleven kan er dus wat van! Nu heeft de IJvereniging SIS weer een skeelerbaan in aanleg. Uiteraard is het opnieuw een moeizaam verhaal en dat maakt het vanzelf des te uitdagender om het uit te voeren! Nova zelf weet er alles van; het is een proces van de lange adem, voordat de accommodatie er stond is er heel wat water door de Rijn gestroomd en is gebleken dat de sponningen van de deuren in het gemeentehuis van een opmerkelijke kwaliteit zijn. Ons lokale belastinggeld wordt vanuit dat bouwkundig oogpunt gezien goed besteed bij het gemeentehuis zelf, dat bovendien voor het grootste gedeelte bestaat uit kantine.



Maar nu is er dus onlangs een archeologische vondst gedaan, waardoor de werkzaamheden platlagen. Bij de SIS kwamen ze nog in spanning of de skeelerbaan er ligt voordat de vorst toeslaat, want wanneer ze pas na het vorstverlet weer aan de gang kunnen dan wordt het tegen de pruimentijd eer de baan er ligt. Je snapt wel dat de schrik er goed in zit bij de mannen van SIS. Ze haalde eerder al opgelucht adem dat er geen rugstreeppadden of andere beschermde planten of diersoorten aangetroffen waren in de toch veelal drassige biotoop van het SIS-terrein. Toch was het daarna behoorlijk slikken. Een onverwachte belangwekkend historisch overblijfsel gooide roet in het eten.

Door sporen die naar boven komen blijkt er meer te zijn dan het originele putje van Floris de vijfde van kasteel Nuwendoorn.

Fundamenten uit een voorgaand millennium werden bij de werkzaamheden opgerakeld en die wezen onmiskenbaar op vroeg menselijke activiteiten van een hoge beschaving. Zo dicht bij het gemeentehuis is dat zondermeer zeer opmerkelijk te noemen, hetgeen onze voorzitter na alle inspanningen voor de nieuwe Nova-accommodatie desgevraagd stellig zal beamen.

Overigens was er naar verluid naast de graafwerkzaamheden van SIS een financieel gat van tig mille. Gelukkig was dit nieuws nog voor de kantine-opbrengsten van de sportweek. Hierna hebben we er niets meer van vernomen. Wellicht heeft ome Dirk Scheringa nog grandioos financieel advies gegeven, wat de maandlasten aanzienlijk omlaag kan brengen. Dit is een mooie oplossing, want in zo'n geval van lagere maandlasten, wordt er veelal pas later bekend gemaakt dat de aflossingstermijnen vele malen langer zullen duren. Wellicht is dit ook nog een handige tip voor de Griekse financiële problemen.

Door alle commotie was het gerucht over de vondst op het SIS-terrein gaan rondzingen als een olievlek in de Golf van Mexico. Zo werd via-via vanuit bouwkundig opzicht de interesse van de architect op ons Novaclubgebouw gewekt. Net als bij het behouden huis op Nova Zembla is het soms verbazingwekkend hoe lang bepaalde bouwsels onder barre omstandigheden bewaard blijven. Met de Novakeet is het al net zo. Onze Nova-man kon dankzij zijn kennis en inzicht voor SIS verregaande problemen bij de bouwwerkzaamheden voorkomen. Hij bestudeerde de overblijfselen en toen die ovaalvormig bleken te zijn wist hij te vertellen dat ze exact 400 meter in de omtrek moesten zijn.

RD

Tweede competitiewedstrijd 3e divisie heren

Tussen 10 en 11 uur 's ochtends op een druilerige zondagmorgen maakt het bijna voltallige Nova-team kwartier pal voor de kantine van de plaatselijke atletiekvereniging van Amstelveen. Waar een ander team hun 1500m-loper is vergeten op te pikken bij 't Zand, maakt de onze van de nood een deugd en zit aan een picknicktafel aan zijn huiswerk. Na een snauw op het weer benadrukt iemand dat de koelte het niveau van de middellange afstand (aan het einde van het programma) ten goede zal komen, omdat deze lopers niet teveel energie zullen verliezen aan een lange wacht in de zon.

Al snel maakt Rene zich op voor zijn comeback op de hoogspringbak. Hij legde de spreekwoordelijke lat direct hoog door 1.80 te willen springen en met succes. Jorg voegt zich tussen de krachtpatsers bij het kogelstoten en doet zijn ding. Bram en Hugo nemen de korte sprint voor hun rekening, de jongens lijken wel van elastiek en leren steeds beter dit om te zetten in snelheid al lijken ze beide nog niet overtuigd van hun kunnen op deze afstand. Kort daarna moet Bram weer, dit keer samen met Jesse, een volle ronde. Met achter de ogen grote leegte kwamen ze terug in het kamp. En als je het antwoord op Bram's vraag 'Wat deed jij vorige keer op deze afstand?' niet kunt raden, ga je zelf maar uitslagen vergelijken. Ondertussen kwam DirkJan erg ontevreden bij het discussiëren vandaan, maar met een halve kilo zwaarder dan gewend kun je geen persoonlijke records verwachten. Vervolgens was ik aan de beurt, helaas bleken de horden op deze 400m een sta in de weg, maar soms heb je een technisch waardeloze race waar je met het eindresultaat wel tevreden kan zijn. DirkJan die ook kogel voor zijn rekening nam wist zich te revancheren door zijn gestelde doel te halen.

Jorg was inmiddels al even bezig met het polsstokhoogspringen. Wat een machtig mooi onderdeel om te zien! En vooral als het je teamgenoot is die samen met een andere jongen hoge hoogtes aan het bedwingen is. Met snelheid richting de mat, fantastisch getimed steekt hij de stok in het gat, met de kracht in zijn armen trekt hij zich omhoog en met een lenige boog werpt hij zich over de lat. Alles zit er in! De 200m mannen lopen ieder een sterke race in hun serie beide denken ze de snelste te zijn, beide waren ze snel! De langzaamste moet aan het einde van de dag bij Jorg de stokken op de auto vasthouden. Tijs heeft inmiddels zijn huiswerk af en z'n presentatie voor morgen voorbereid samen met een klasgenoot van AV Hylas en is aan de beurt voor zijn onderdeel. Hij laat zich niet gek maken en is uit op een sterke 1500m. Als in een trance lijkt hij te lopen, oplettend op de hielen van de man voor hem denkt hij nog niet aan een persoonlijk record, maar als de laatste ronde ingaat schiet het even door zijn hoofd dat het kan, want het kan. Over de finish kijken we mee achter de ruggen van de mannen van de elektronische tijdwaarneming mee. Vier! Seconden van het oude p.r. af! Als je dan denkt dat het hoogtepunt van de dag geweest is, moet je niet nog Jim in de baan krijgen. Hij trof een mooie race, met goeie tegenstand, maar dan moet je het nog wel doen.

De estafette is altijd een mooie afsluiting van een teamprestatie. Rene start niet snel, maar na de perfecte wissel op Hugo is de geringe afstand verdwenen. Zes kerels denderen op mij af, waarvan Hugo in mijn baan, op het afgesproken punt vertrek ik en na 'pak' voel ik het stokje in mijn hand. Ik passeer de man rechts naast me en de man links gaat gelijk op. Bram rent van me weg en bij 'pak' is hij vertrokken met de stok in zijn hand om deze vloeiende beweging te voltooien. Klasse! Jos en Joke, bedankt! Zonder juryleden kunnen wij niet sporten. Om 17:04h laat Jim de sociale media weten: Nieuw PR op de 1500 7 sec eraf 😊 4.04.06!!! @ snelweg 📱

Matthijs

Heren competitie 3e divisie 2011

Wedstrijd1 Alkmaar 8 mei				Wedstrijd2 Amstelveen 5 juni			
100m	Tiemen	12.45	491	100m	Hugo	12.13	554
	Rene	12.55			Bram	12.83	
200m	Rene	25.47	518	200m	Rene	25.12	547
	Bram	25.95			Jesse	26.07	
400m	Matthijs	56.83	536	400m	Bram	55.79	573
	Jesse	57.49			Jesse	58.28	
800m	Bram	2.05.70	654	1500m	Jim	4.04.17	781
					Tijs	4.37.86	
5000m	Tijs	20.54.91	278	400mH	Matthijs	61.70	656
				4x100		47.67	598
110mH	Matthijs	19.01	512	Hoog	Rene	1.80	680
				Pols	Jorg	3.60	700
Zweeds		2.13.01	737	Ver	Hugo	5.86	573
Hoog	Jesse	1.65	540	Kogel	Jorg	10.61	504
Ver	Hugo	6.06	618		DirkJan	7.06	
HSS	Hugo	12.79	653	Discus	DirkJan	20.25	230
Kogel	Jorg	10.75	514				
	Ad	9.24					
Speer	Jorg	43.09	537				

6588

6396

35e

26e

Wedstrijd3 Beverwijk 26 juni

100m	Tiemen	12.24	
	Rene	12.15	550
200m	Matthijs	25.23	538
	Jesse	25.77	
400m	Jim	53.21	670
	Jesse	57.20	
800m	Bram	2.10.95	
	Tijs	2.09.28	599
5000m	Ruud	17.36.45	546
	Rob	19.58.44	
110mH	Matthijs	17.75	601
Zweeds		2.06.90	826
Hoog	Rene	1.80	680
Ver	Hugo	6.15	638
HSS	Hugo	12.76	650
Kogel	Jorg	10.43	491
	Ad	8.72	
Discus	Jorg	32.05	520
Speer	Tiemen	36.68	440
			Totaal
		7749	7749
		21e	26e

Trail running?

Een nieuwe hype is geland. In Schoorl worden er binnenkort (op 3 juli) cursussen trail running gegeven. Het is eigenlijk niets meer dan avontuurlijk rennen in de natuur. Kortom een snelle zwerftocht. Maar dat doe ik toch al lang? Elke vakantie of Nova weekendje uit neem ik de benen en ga een stuk zwerven, om later als er een voldaan gevoel in het lijf komt te proberen het beginpunt weer terug te vinden. De nieuwe natuur in het nieuwe Geestmerambacht of bij Oudkarspel zijn al snel een uitdaging voor me. Gelukkig is het nu vreselijk hip. Trail running is een variant op normaal hardlopen. Trail runners verkiezen de wandel en bospaden boven het asfalt. De route van de trail runner gaat door de ongerepte natuur, waarbij af en toe geklommen moet worden. Er zijn wereldwijd vele trails en de samenstelling van de routes zijn altijd weer anders. Er lopen vele trails door de bergen, woestijnen, bossen en heuvels. Het ritme bepaal je zelf, maar de omgeving zorgt voor afwisselingen die je volledige aandacht vragen. Een hoogteverschil van 1200 meter tijdens een trail is heel gewoon. Goed dat je dan ook in Bergen en Schoorl terecht kunt.

Zoals bij elke nieuwe sport moeten er heel wat spullen aan te pas komen. Trail runners gebruiken speciaal ontworpen schoenen met stijve, speciale zolen. Trail loopschoenen zijn laag bij de grond om de beste stabiliteit op oneffen terrein te bieden. Doordat trail running op een zachtere ondergrond zoals gras of modderpaden dan wegwedstrijden plaatsvindt, is demping minder belangrijk. Op het internet lees ik dat de uitrusting speciale kleding omvat, flessen water, zonnebrand, zonnebril, beenkappen, anti-insecten spray en klimop blok (Huh?). Een alternatieve manier om water te vervoeren is het gebruik van een hydratatie pack (Camelback), die bestaat uit een blaas, een zuig en buis, en een kleine laag profiel rugzak. Sommige trail runners gebruik ultra lichte wandelstokken die bijdrage aan de snelheid en stabiliteit. Hoe ver moet je dan gaan, vraag ik me af? Als pakezel hardlopen? Gekker moet het toch niet worden!



Toen mijn avonturen, die ik hardlopend aflegde nog zwerftochten heette, nam ik hoogstens een klein plattegrondje, sleutel, en papiergeld mee. Een mobieltje neem ik zelden mee. Meer past er toch niet in het zakje van je hardloopbroek. Vooraf smeerde ik me in met zonnebrand en zette een petje op bij veel zon. Verder dronk ik ruim voldoende water. Inwendig is dan net zo gemakkelijk mee te nemen. Wanneer je met zoveel spullen op weg gaat dan is alle avontuur toch wel zo'n beetje uitgesloten.

Een onvergetelijke ervaring deed ik, onbewust traillunnend, op in de Provence. Bij een schitterend natuurgebied stonden waarschuwborden dat je goed moest opletten waar je naar toe ging want het kon gemakkelijk vier dagen duren voordat ze je terugvinden als je verdwaalt. Bovendien werd het overdag in de zomer gemakkelijk 40 graden. Daarom ging ik tegen de avond op weg en koos bedachtzaam mijn eigen weg. Toen het begon te schemeren werd het tijd om terug te gaan naar het vakantie huisje. Ineens hoorde ik wat achter me aanrennen. Een groot bruin beest kwam op me af. Na de eerste schrik bleek het geen beer te zijn maar een wild zwijn. Beide waren we overdonderd door elkaars aanwezigheid en hielden ons staande. Wat neem je eigenlijk mee bij trail running tegen wilde beesten? Ik pakte dreigend een steen op waarvan er ruim voldoende aanwezig waren en het wilde zwijn begreep de hint en ging al trail rinnend de andere kant op.

Lopen in de vrije natuur is altijd prachtig en ik kan de trail runners geen ongelijk geven in hun natuurbeleving. Maar moet je dan zoveel spullen mee? In elk geval kan je nu wel aan me zien of ik een zwerftocht loop, dan zie je me als een hardloper in de natuur. Wanneer ik met rugtas met spullen aan de loop ben, dan doe ik aan trail running.

R.D.

Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?
Sam Goudsblom.
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
Ik ben 9 jaar en geboren in het ziekenhuis van Alkmaar.
3. Op welke school zit je?
Ik zit op de St Vincentiusschool in Warmenhuizen. Wij krijgen een nieuwe school. De nieuwe school krijgt de naam de Doorbraak.
4. Wat wil je later worden?
Profvoetballer.
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
3 jaar. De spelletjes vind ik het leukst.
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
In de zaal hadden we Louis en buiten is Henry onze trainer. Zij zijn aardig.
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
Verspringen.
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
Ik dacht 1 meter en 15 cm.
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Mijn vader Niels. Hij kan goed hardlopen.
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
Studio Sport en voetbalwedstrijden. Vooral van Ajax of Barcelona. Reces vind ik ook leuk.
11. Wat is je mooiste CD?
Het Ajax club lied.
12. Wat is je laatste film of DVD die je hebt gezien?
De film Briefgeheim.
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Het boek Koen Kampioen omdat ik gek ben van voetbal.
14. Heb je nog meer hobby's ?
Voetballen.
15. Waar heb je een grote hekel aan?
Spruitjes.
16. En tot slot, wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Jens Barsingerhorn, mijn vriend.

Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Juli en Augustus

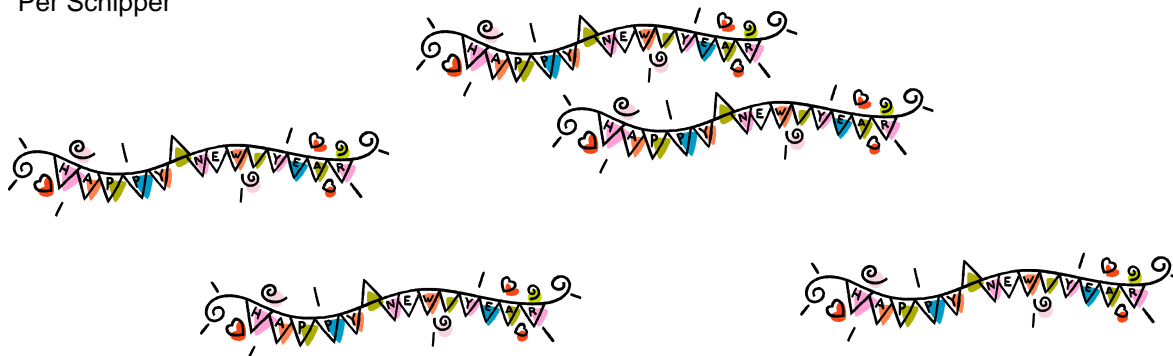
Juli

03 Truus Rood
03 Sarah Stoop
07 Pim van Wechem
09 Sylke Nannes
09 Carmen Versteegh
11 Piet Stuyt
12 Hubert Hoogeveen
12 Bertie Smit
13 Juliën Karsten
15 Tiny Hopman
15 Margreet van Schie
15 Thomas Prins
16 Gré Korthouwer
17 Teun Beers
22 Erik Rademakers
23 Dora Bruin
23 Jeroen Volkerijk
25 Moon Beekhuis
25 Sharen Karsten
25 Lonneke Rademakers
27 Anita Brussel
27 Wilma Dekker
27 Piet Meijer
28 Erna Doodeman
28 Marga van der Pol
29 Marc Kraakman
29 Tristan Miezenbeek
30 Loes Tesselaar
31 Rick Houtenbos
31 Mike Schipper

01 Steven de Moel
01 Mariëlle de vries
02 Jeanine de Graaf
03 Tim Roozendaal
04 Marcel van der Oord
05 René de Nijs
05 Wim Dekker
06 Britt van den Berg
06 Floor Vollebregt
06 Huib van Iwaarden
06 Lucas van Rijn
07 Hans Bader
09 Betsy Groen
09 Tilly Wessel
09 Marc Rademakers
09 Pien Karsten
14 Cahty Arnold
14 Cees Modder
14 Wil Jorna
15 Cees van Wijk
15 Willem Backer
16 Jan Berkhout
16 Anouk Vollebregt
17 Stan Rietveld
18 Mariska Pronk
21 Sten van Schagen
22 Henk de Boer
23 Jesse Smit
23 Menno Broekmans
24 Peter Kruijer
24 Peter Robert
24 Tom de Goede
24 Korneel Nannes
26 Robin Tesselaar
27 Margriet Berkhout
28 Tonja Burger
28 Tineke Henselmans
29 Esther Ligthart
30 Eric Dekker
30 Jens Barsingerhorn

We verwelkomen de volgende nieuwe leden bij Nova:

Marga Kraakman
Zoë Massing
Jess Massing
Tom Hoogland
Merel Stammes
Per Schipper



Augustus



Hardlooprunde Tuitjenhorn

16 juli 2011



Programma jeugd

18.00 uur	Jongens/meisjes 4/5 jaar	1 kleine ronde
18.10 uur	Jongens/meisjes 6/7 jaar	2 kleine rondes
18.20 uur	Jongens/meisjes 8/9 jaar	2 kleine rondes
18.30 uur		3 kleine rondes
	Jongens meisjes 10/12 jaar	
18.40 uur	Jongens/meisjes 13/15 jaar	3 grote rondes
19.05 uur	Estafette < 12 jaar (groep 8)	4 kleine rondes
	Cat.: jongens	
	Cat.: meisjes	
	Cat.: gemengd	
19.20 uur	Prijsuitreiking jeugd individueel en estafette en loterij jeugd Voor Café Los Amiquitos	

Programma volwassenen (onderdeel van de RABO Golden 2)

20.00 uur	Rabo golden 2 dames/heren	6 grote rondes
ca 21.30 uur	Prijsuitreiking Rabo golden3 in Café Los Amiquitos	

PRIJZEN: Er zijn aantrekkelijke prijzen voor alle categorieën

AANMELDEN: Vanaf 17.00 uur bij Café Los Amiquitos in de Dorpsstraat
4-15 jr :€ 2,50 Rest:€ 4,00

VOORINSCHRIJVING ESTAFETTE: Via mailadres tot 9 juli 2011: rondevantuitjenhorn@hotmail.com
Betaling contant bij afhalen startnummers

INSCHRIJFOELD ESTAFETTE: Bij voorinschrijving € 4,-
Op 16 juli € 5,-

INFORMATIE en UITSLAGEN: www.hollandia-t.nl

HOOFDSPONSOR
VELKO BANDENSERVICE

Willem Schoone Nederlands kampioen



Hierbij even het bericht dat Willem Schoone Nederlands kampioen is geworden op de 100m M65. De mannen hadden de harde wind vol tegen en Willem werd met afstand 1e in 13,78 sec. De andere atleten met op een 2e plaats Jelle van der Schaaf van av Hylas hed tijden boven de 14 sec.

Ik zelf heb zilver behaald bij het polsstokhoogspringen met een PR-evenaring op 2,60m.

Bij het hinkstapspringen werd ik derde met 9,22m, na een spannende strijd om de plaatsen 2 t.e.m. 4. Ik werd 2e bij het hoogspringen met 1,49m en 3e

bij het verspringen met 4,24m na weer een spannende strijd met nummer 2 een AVA-atleet uit Alphen. Al met al dus 1x goud en 2x zilver en 2x brons.

Willem glunderende weer als vanouds en vertrok gelijk na de prijsuitreiking weer naar een optreden. Ik zelf ben ook tevreden met de deels onverwacht goede prestaties, temeer daar ik na de dinsdag duintraining een overbelaste peesplaat onder de voet van mijn afzetbeen had. Alles is gelukkig heel gebleven en niet erger geworden.

Bijgaand foto's van de prijsuitreikingen.

Groet, Dirk Jan

PS. uitslagen zijn te vinden op <http://www.haagatletiek.nl/nkmasters/nkmasters/?q=node/21>

Dirk Jan 2x zilver en 2x brons



Duintrainingen vanaf 31 mei

Deze zijn op dinsdag:

12 juli, 19 juli, 23 augustus, 30 augustus, 6 september,
13 september

Verzamelen onder aan de Zeeweg, vertrek is om 19.30 uur precies.

Op deze dinsdagen is er **geen** baantraining.

Jan en Peter



13 Juli laatste polsstoktraining

Vorig jaar heeft Peter Schäfer een keer een polsstok clinic gegeven, dit was een geslaagd evenement, De clinic is bestemd voor alle leden vanaf 12 jaar en de leden die de extra training op de woensdag volgen.



Clubkampioenschappen voor de jeugd zondag 10 juli 2011

Zondag 10 juli 2011 organiseert AV Nova de clubkampioenschappen voor de jeugd. Ieder Nova jeugdlid zal zijn nummer thuis ontvangen. Als je mee wilt doen, **meld je dan in de kantine** aan op 10 juli.

Aanmelden: Junioren (iedereen geboren in 1992 t/m 1999): vóór 11.00 uur
Pupillen (iedereen geboren in 2000 of later)
Pupillen A en meisjes minipup en meisjes pup C: vóór 12.00 uur
Pupillen B en jongens minipup en jongens pup C: vóór 12.30 uur

Speld je nummer alvast op je borst.

De pupillen werken een 3-kamp af plus een 600 of 1000 meter.

De junioren doen een 6-kamp.

De deelname is gratis.

We hopen zoveel mogelijk Novaleden aan de start te zien.

Tot zaterdag 10 juli 2011!

Programma:

18.30 uur	jongens/meisjes	5 en 6 jaar	1 kleine ronde
18.40 uur	jongens/meisjes	7 en 8 jaar	1 ronde
18.50 uur	jongens/meisjes	9 en 10 jaar	1 ronde
19.00 uur	jongens/meisjes	11 en 12 jaar	1 ronde
19.00 uur	jongens/meisjes	13 t/m 15 jaar	2 ronden
19.15 uur	PRIJSUITREIKING JEUGDGROEPEN		
19.45 uur	4 en 6 Eng mijlen, recreatieloop		6/9 ronden
20.45 uur	6 Eng mijlen dames + dames masters KNAU		9 ronden
20.45 uur	6 Eng mijlen heren + heren masters KNAU		9 ronden

Inschrijving:

In het Dorpshuis aan de Dorpsstraat (kleedruimte aanwezig)

Deelname jeugd € 2,50
Senioren € 4,50

Informatie:0226-392209

De verlichtingsloop is de laatste wedstrijd van de Rabo Golden 2:

16 juli 2011 Stratenloop Ronde van Tuitjenhorn (eerste start 18.00 uur)

P.S.: Houdt de Novakrant en de website www.avnova.nl in de gaten voor andere activiteiten bij Nova.







Agenda 2011 voor de jeugd

2 juli 2011	Pupillencompetitie
10 juli 2011	Clubkampioenschappen voor de jeugd
16 juli 2011	Stratenloop in Tuitjenhorn
3 september 2011	Verlichtingsloop in Warmenhuizen
4 september 2011	A competitie finale
10 september 2011	Zomercompetitie CD Junioren Landelijk
10 september 2011	B Junioren Finale
17 september 2011	Finale pupillencompetitie
30 september 2011	Nacht van Nova

Houd de website in de gaten. Daar komen ook nog wedstrijden op te staan.



Vul op de puntjes het nederlandse woord in.

Voorbeeld	Engels	Duits	Frans	Nederlands
	Beach	Strand	Plage
	Icecream	Eis	Glace
	Suitcase	Koffer	Valise
	Castle	Burg of Schloß	Château
	Picnic	Picknick	Pique-nique
	Sun	Sonne	Soleil	...

Clubkleding

Het is mogelijk om via



clubkleding (voor de wedstrijden) te bestellen.

	Prijs	Maat
Singlet	€ 27,-- man/vrouw
't Shirt	€ 30,--
½ tight	€ 30,--
Short	€ 25,--
Topje	€ 32,--
Hotpant	€ 27,--
Trainingspak		
128 t/m 176	€ 65,--
S t/m XXL	€ 75,--

De prijzen zijn inclusief drukkosten van het Novalogo.

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Bestellijst graag inleveren bij:

Nelina Bruin

Wieder 25

1749 KE Warmenhuizen

De t shirts (€ 12,50) en de sweaters (€20,00) zijn te koop bij Truus Rood, Tuincentrum Rubra, Westfriesedijk 33, Warmenhuizen. Deze kleding wordt gesponsord door Bouwbedrijf Meijer en komt geheel ten goede aan de Novakas.

Zomerse geweldige salade met blauwe kaas,peer, en noten ▶

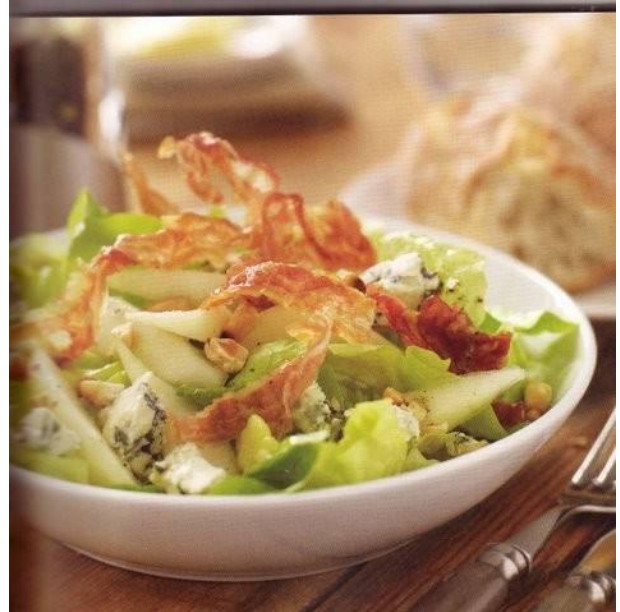
Een salade die je echt niet mag missen in de zomer. Ook GEWELDIG als voorgerecht.

Bereidingstijd:

20-30 minuten

Ingrediënten voor 4 personen

2 plakken pancetta
150 gr Gorgonzola of Bleu d'Áuvergne, in stukjes
1 zakje botersla
50 gram rucola
3 el hazelnoten
4 rijpe peren
4 el walnootolie
1 el witte wijnazijn
1 tl mosterd
zout en versgemalen peper
1 teentje knoflook
1 tl suiker



Bereidingswijze

Bak de plakken pancetta knapperig in een droge koekenpan met antiaanbaklaag. Laat ze op keukenpapier afkoelen en breek ze in stukken. Rooster de hazelnoten in de koekenpan en hak ze grof.

Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in partjes.

Verdeel de sla over de borden of in een schaal.. Leg de peer erop en verdeel de kaas erover.

Klop de olie, azijn, knoflook, suiker en mosterd tot een dressing en voeg zout en peper naar smaak toe. Sprengel de dressing over de salade en garneer met hazelnoten (kan fijngehakt, wat je wil) en pancetta. Serveer met knapperig brood en zoute boter en zet een zout en pepermolen op tafel.

Een impressie van Peter en Marian onderweg van Nederland naar ...



Evenementenkalender

De eigen clubcompetitie voor senioren staat voor de deur. Dit is een uitstekende kans om in alle gezelligheid eens de diverse onderdelen van de atletiek te beleven. Voor de verandering is het best leuk om eens een speer te werpen of te kogelen. Als eerste staat er op 1 juli een 3 km loop op het programma, later volgen in september de overige onderdelen.

Het is heel jammer dat een loopfestijn als het Kalvermijltje niet meer bestaat. Het is te hopen dat het een sabbatical is en dat het volgend jaar weer op de kalender staat. Vooral voor de jeugd was dit een erg leuke loop om kennis te maken met het hardlopen. Op zaterdag 16 juli staat de hardloopronde van Tuitjenhorn op het programma. Voor de jeugd wordt dit met een estafette vast extra leuk. In begin augustus is het rustig. Begin september is er volop gelegenheid om gezellig een wedstrijd uit te kiezen om voor te trainen. De Verlichtingsloop mag natuurlijk bij geen enkele NOVA-loper ontbreken in de agenda. Samen met de Ronde van Tuitjenhorn vormt het nu de Rabo Golden twee. Bij de befaamde Damloop ben je vast niet de enige die er voor gaat. Er zijn echter nog voldoende knusse loopjes over in onze regio die zeker net zo gezellig zijn.

Juli

01-07 Finale van het baancircuit bij AV Nova

02-07 Pupillencompetitie bij Hollandia in Hoorn

10-07 Op zondag 10 juli wordt de clubkampioenschappen voor de jeugd gehouden. Voor de pupillen een meerkamp en een lange afstand (600/1000 meter) en voor de junioren een meerkamp.

16-07 62e Stratenloop Tuitjenhorn, 0,5 km - 1 km - 1,5 km - 3,3 km - 7 km en estafette voor de jeugd. Zie programma op www.avnova.nl.

20-07 Schip op 't strandloop, Julianadorp, strandloop over 3 en 6 km, www.noordkopatletiek.nl

Augustus

24-08 Strandpav. Langsaldieeven, Den Helder, woensdagavond strandloop over 4 of 7,3 km die deels door water en door de duinen gaat. Niet geschikt voor zeer jeugdige lopers. www.noordkopatletiek.nl

25-08 donderdag, Kermisloop Edam, Edam, Programma 19.00 uur: 1,2 km jeugdloop 19.30 uur: 3 km 19.30 uur: 10 km, telefoon 06-45886891 Internet www.avedam.nl

28-08 Hemmeromloop, Hem, 5, 10 en 16,1 km en wandeltocht 10 en 20 km, www.hemmeromloop.nl

September en later

03-09 Nova Verlichtingsloop Warmenhuizen. Verlichtingsloop in het centrum van Warmenhuizen. Programma: 18.30 uur 5 en 6 jarigen 1 kleine ronde 18.40 uur 7 en 8 jarigen 1 ronde (=1000 meter) 18.50 uur 9 en 10 jarigen 1 ronde 19.00 uur 11 en 12 jarigen 1 ronde 19.00 uur 13 t/m 15 jarigen 2 ronden 19.15 uur prijsuitreiking jeugd 19.45 uur 4 en 6 Engelse mijlen recreatieloop 6 of 9 ronden) 20.45 uur 6 Engelse mijlen wedstrijdloop voor leden van de Atletiek Unie, 9 ronden Inschrijving: In het Dorpshuis aan de Dorpsstraat in Warmenhuizen Inschrijfgeld: jeugd € 2,50 eur, senioren € 4,50 euro.

10-09 Kermisloop Zijdewind diverse afstanden TAV

18-09 27e Dam tot Damloop, van Amsterdam naar Zaandam

25-09 Texel Halve Marathon, 10 en 21,1 km van de boot naar Den Burg, www.texelhalvemarathon.nl

25-09 Nova Kompas wandeltocht. De route van de 15, 20 en 25 km gaat ditmaal richting het duingebied van Schoorl en Bergen, de route van de 5 en 10 km blijft aan de oostkant van het Noord Hollands kanaal. De route bevat verrassende paden en paadjes!

30-09 De Nacht van Nova is een wedstrijd met je trainingsmaatjes. Er wordt een sprint-, spring- en werpnummer gedaan. Om 20.00 uur is er een ouder-kind estafette. Hiervoor moet je je wel voor opgeven. Daarna is er nog een lange afstand (600/800 of 1000meter). Inschrijven vanaf 18.15 uur. De wedstrijd begint om 18.30 uur. De baan is extra verlicht.

02-10-2011 Rondje Bergen, Bergen 5, 10 en 16,1 km www.rondjebergen.nl

02-10-2011 Westfriesgasthuis Loop(t), Hoorn www.westfriesgasthuis.nl/loopt Kidsloop 1, 5 of 10 km.

09-10-2011 AVC Strandloop, Castricum