

Novabestuur:	Functie:	Adres:	Telefoon:
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	WH 0226-39 2405
Piet van de Welle	Secretaris	Sportlaan 20	WH 0226-39 2339
Yvonne Boerdijk	Penningmeester	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH 0226-39 1602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH 0226-39 1964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH 0226-39 1424
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-39 3177
Nelina Bruin		Wieder 25	WH 0226-39 2209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	WH 0226-39 2577
Theo Tesselaar		Rijperweg 25	SM 0226-39 3492
Telefoon Novakantine		Oostwal	WH 0226-39 1082

Belangrijke informatie:

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar en loopt vanaf moment van inschrijving. Daarna van jan t/m dec,
Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden

Opzegging van het lidmaatschap schriftelijk 3 maanden van te voren bij Piet van der Welle, Sportlaan 20 1749 Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk

Contributie:		
Pupillen:		€ 45,00 per jaar
Junioren		€ 55,00 per jaar
Senioren		€ 70,00 per jaar
Steundend lid incl. Novakrant		€ 15,00 per jaar
Donateur		€ 5,00 per jaar
Sportief wandelen		€ 70,00 per jaar

Jeugdbestuur

Theo Tesselaar	Rijperweg 25	SM 0226-39 3492
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Irene Glas	Schelphk. Nrd 40	WH 0226-39 5169
Carol Buiten	Trambaan 3	WH 0226-39 4303
Mirjam v.d. Welle	Verzetslaan 43	WH 0226-39 3991
Lidia v.d. Berg	Oudevaart 42	WH 0226-39 4748

Redactie van het Nova clubblad: Email adres: Novakrant@hotmail.com

Nel Meijer	Oudevaart 40b WH	0226-39 1424
Margret de Boer	Dergmeerweg TH	0226-39 3709
Maaïke Groot	Surmerhuizerwg 8a Eenigeburg	0226-39 0554
Kirsti Ootjers	Slochterwaard10 Alkmaar	072-540 3250
Lia Raat	Westfriesedijk 4 Schoorlham	072-509 5508

Dinsdag:

19.00-20.00
19.30 tot 21.00

Op de Nova baan

Jongens en meisjes 11 jaar e.o
Senioren

o.l.v. Jos de Groot
o.l.v. Piet v.d. Welle

**Donderdag:**

16.00 tot 17.00
18.00 tot 19.00

vanaf 1 november i.d. Harenkarspelhal

Jongens en meisjes 6 t/m 7 jaar
Jongens en meisjes 8 t/m 9 jaar

o.l.v. Henry Hofmann, Marian Leijen
Tonja Burger, Renee de Nijs

Op de Novabaan

19.00 tot 20.00
19.30 tot 21.00

loopgroep junioren
loopgroep senioren

o.l.v. Louis v.d. Berg
o.l.v. Peter Robert

Vrijdag

17.00 tot 18.00
18.00 tot 19.00
19.00 tot 20.00

vanaf 1 november i.d. Harenkarspelhal

Jongens 10 jaar
Meisjes 9 t/m 10 jaar
Jongens en meisjes 11 jaar e.o

o.l.v. Maaïke Tesselaar, Bart
Schalkwijk en Lia Leegwater

Sportief wandelen:**Maandagmorgen****Zaterdagmiddag**

wintertijd
zomertijd

Vertrek bij het Zandspoor

9.00 uur

15.00 uur

15.30 uur

Peter Robert

Peter Robert

Miriam Ligthart

Redactioneel maart 2005

Sportieve en enthousiaste Novaleden. Wij van de redactie verbazen ons elke keer weer over de vele ingezonden stukjes voor de Novakrant. Wij stellen het zeer op prijs, dat de Novaleden zo enthousiast zijn en zich inzetten om de Novakrant tot een mooi resultaat te brengen. Dat blijkt ook deze keer weer. Onze vaste schrijvers zoals; Rijpernieuws, Peter en Marian Robert, Louis v.d Berg.

Maar deze keer ook een aantal nieuwe schrijvers en wel Lars Dignum, over de cross.

Pien Stolk, Eva Rozendaal en Kiki Klaver, Hester de Goede en Jolijn Prins over de hardloophwedstrijd in Schoorl. Meiden bedankt hóór, leuk.

Natuurlijk valt er het een en ander te lezen over de groep die is afgereisd naar Italië.

Om te skiën, mee te doen aan de Marcialonga (langlauf wedstrijd) of te wandelen. Jan Karsten en Ger Schrijver hebben beide hun ervaringen verteld over deze langlauftocht. Ans en Coen Schoonheden dele mede hun ervaring over deze vakantie in de Dolomiti.

De redactie wil tevens nog iemand in het zonnetje zetten en wel Manon Kruiver, die de indoor titel Nederlands Kampioen op de 1500 meter heeft behaald. De felicitaties van de Novafamilie. Jan Berkhout heeft een stukje geschreven over de Tdr-atleten, jullie kunnen nog meerdere prestaties over deze atleten in de novakrant terug vinden.

Eventjes nog en het jubileum feest komt eraan. Als jullie het bedrag €7,50 aan ons overmaken kan dat **voor 20 maart met duidelijke vermelding van jullie naam**. Er zijn mensen door ons benaderd, om een stukje te schrijven voor de jubileumkrant .

Al deze mensen ontzettend bedankt voor jullie bijdrage. Het stukje is echter niet terug te lezen in deze Nova editie maar er wordt een speciale jubileumkrant uitgebracht die wordt uitgereikt op het jubileum feest op 2 april a.s. Spannend hé, even wachten dus.

Tevens nog 2 mededelingen van het Nova bestuur, de leden vergadering vindt plaats op 21 maart om 20.00 uur. U bent allen van harte welkom.

Notulen van vorig jaar is te lezen in deze krant.

De Clubcross is vanwege het jubileum verschoven naar 10 april

Er blijken op ons mailadres nog weer wat stukjes zijn binnen gekomen en wel van de volgende personen; Myriam Dekker over de Lycurgusloop in Krommenie, Nel Meijer over de ½ marathon, Lia Raat met de wandeltocht in Egmond en Rene de Nijs met de bokkenpotenloop. Hopelijk kan de niertang de vele ingezonden stukjes van deze krant aan. Wij verwijzen jullie even naar de activiteitenagenda (laatste pagina van deze krant) er zijn namelijk een aantal belangrijke wedstrijden de komende tijd. We hopen op veel nova blauw.

Vergeet de wandelvierdaagse van 25 tot 29 april niet.

Als afsluiting van dit redactioneel hopen we dat het op 2 april een heel leuk en zeer geslaagd jubileumfeest mag worden . Waar we met veel plezier op zullen terug kijken. Tot dan, de redactie.

Stukje inleveren voor 1 mei, de krant wordt in elkaar gezet op 11 mei.



REDACTIE NOVA KRANT

Van links naar rechts Kirsti, Maaïke, Nel, Lia, Margret

Nova 25 jaar

Van terug naar af, naar een nieuw begin



25 jaar geleden waren er een stel pioniers die NOVA hebben opgericht.

Van hen zitten er nog steeds in het bestuur.

Hun enthousiasme van toen is nog steeds in onverminderde mate aanwezig.

De grondleggers van het huidige NOVA onderkennen hun en andermans behoefte om samen atletiektraining te gaan doen en in wedstrijdverband atletiek te gaan bedrijven.

Na 25 jaar is NOVA uitgegroeid naar een bloeiende vereniging met bijna 300 leden.

De hardlooptak van NOVA heeft zich uitgebreid met een wandeltak. Ook de mensen van de wandeltak voelen zich betrokken bij het wel en wee van de club. Hun enthousiasme wordt het best merkbaar als ze meegaan met het NOVA weekend. Al jaren georganiseerd door Peter en Marian. Zo ook de skiweek.

In 1996 hebben we als NOVA bestuur tegen elkaar aan gepraat onder het motto, waar willen we in 2000 zijn met onze club. Tegelijkertijd hoorden wij van de gemeentelijke plannen om het Tussengebied te ontwikkelen.

Voor ons aanleiding te gaan pleiten voor een eigen accommodatie. SIS zet immers jaarlijks de baan onder water, hetgeen onze mogelijkheden, als je het relateert aan andere verenigingen, aanzienlijk beperkt. Voor de toekomst en de trainingen van senioren en jeugd vonden we het dus gewenst dat we van de SIS verhuisden naar een geheel zelfstandige accommodatie. Hiervoor werden tekeningen en berekeningen gemaakt en deze werden aangeboden aan de toenmalige wethouder Treur. Die tegen mij zij dat hij nog nooit zo'n goed plan in eerste aanleg had gezien.

Onze neus krulde. Wij voegden er aan toe dat hij geen haast hoefde te maken. Als hij er langzamerhand maar naar toe zou werken. Van deze uitspraak heb ik wel spijt gehad. Talloze malen zijn de Pieten en ik ten gemeente huize verschenen om de zaken door te praten. Er werd een krediet gevoteerd, op zich een overwinning. Overleg over de plaats leverde de grootste discussie op. Door ons was de baan in eerste aanleg getekend ten zuiden van de ijsbaan, maar deze verschoof in de loop der jaren van de ijsbaan zelf naar tussen de Fuik en de Oostwal.

Dan weer naar het Noorderlicht, in die fase zijn we het meest voor de gek gehouden. Er zou daar een heel nieuw sportpark moeten verrijzen. Alleen de kosten van NOVA zouden daar een rol in spelen. De rest kwam voor rekening van de gemeente omdat zij daar een nieuw sportpark wilden hebben. Toen het op de presentatie van de cijfers aan kwam, werden alle afspraken daarover geschonden. NOVA werd met 2,7 miljoen te duur. Van de agenda af. **Terug bij af.** De kwestie NOVA bleef echter leven en er werd weer een commissievergadering aan geweid. Vanuit die commissievergadering kwam er een voorstel naar de gemeenteraad. Dit voorstel werd afgelopen dinsdag d.d. 22 februari besproken. De maandag vooraf hadden we nog een gesprek met de wethouders. Een prettig gesprek moet ik zeggen. De fractie van AB'89 en het CDA kwamen nog met amendement, waarin gesteld werd dat het nu echt moest doorgaan en waarin de druk werd opgevoerd. Twee Pieten en ondergetekende waren op de tribune namens NOVA vertegenwoordigd. De discussie duurde lang mede omdat wethouder Slagter enorm onder vuur lag. Wij waren punt 11. Om 10.45 uur kwam punt 11 aan de orde. Wat schetste onze verbazing, de voorzitter van de raad stelde voor, het voorstel nog een maand aan te houden. Dit niet alleen tot onze verbazing en woede, maar ook tot verbijstering van de raadsleden en ambtenaren. De indieners van het amendement vroegen om schorsing. Het zag er naar uit dat wij daar 2 uur en 3 kwartier voor jodokus hadden gezeten. Tijdens de schorsing werden we uitgenodigd om aan de beraadslagingen van AB'89 en het CDA mee te doen. Om een lang verhaal kort te maken het amendement bleef in de benen.

Hierna kon niemand meer om NOVA heen. Het ziet uit naar; **een nieuw begin.** Wij waren te verbluft over het resultaat om nog blij te kunnen zijn. Het adrenalinegehalte in mijn bloed steeg die avond naar ongekende hoogte. Maar een felicitatie aan ons zelf is op zijn plaats.

Ik hoop dat anderen met meer historisch besef dan ik een overzicht van de geschiedenis van NOVA in dit blad zetten, want zoals jullie merken ben ik meer vervuld van de toekomst, misschien wel iets te veel onder deze omstandigheden. Gelukkig zijn er bestuursleden, die mij langzamerhand goed beginnen te kennen die af en toe voorzichtig even iets zeggen, waardoor je met beide benen op de grond blijft. De sfeer in het bestuur heeft nooit geleden onder deze perikelen. De zorg in de toekomst is, hoe vinden wij genoeg mensen die training willen geven aan onze leden. Als die vraag van constante zorg wordt ingevuld is de toekomst van NOVA weer voor 25 jaar verzekerd.

Wandelmarathon Egmond.

Een van de grote evenementen in de omgeving.

Elly Berkhout, Lia Nieuwland, Marjan Nolten, en mijn persoontje besloten om samen mee te doen.

Marjan en Lia wilde twee dagen lopen en de rest een.

We zouden de 21 km lopen.

Zelf hield ik een slag om de arm omdat ik het vorige jaar door de gladheid in zo'n massa toch wel gevaarlijk vond.

Donderdagavond heb ik gebeld dat ik mee ging.

Het weer zag er goed uit en voor de kaarten hoefden we niet te zorgen.

Marjan had ze gewonnen met een prijsvraag van de Noord Hollandse dagbladen.

Uiteindelijk moest Marjan afhaken, ze was gevelde door de griep.

Zaterdagochtend vroeg togen we met z'n drieën naar Egmond.

We wilden om ± 8 uur vertrekken om de meute een beetje voor te zijn.

Gelukkig konden we de auto bij de Prins Hendrik Stichting parkeren.

Het was nog wel even lopen naar het startpunt.

Het was al behoorlijk druk onderweg naar de start en men kwam soms van ver.

Wij kwamen o.a. mensen uit Putten tegen.

Eerst nog even naar het toilet en dan in de rij voor het eerste stempel.

Hier was het zo druk, dat we al snel besloten om dit stempel maar over te slaan.

Uiteindelijk hebben we die bij binnenkomst nog gekregen.

De route van de zaterdag was van Egmond aan Zee langs het strand naar de kerf, dan door de duinen naar

Bergen aan Zee en vervolgens door het PWN duingebied terug naar Egmond.

Na de start meteen het strand op, dat was even wennen! Windkracht 6 uit N.W.

Dat werd dus 8 km tot de kerf opboksen tegen de wind, toch had dat ook wel weer iets.

Het was laag water, dus het was goed te lopen.

Lia N. was blij dat ze de kerf bereikt had. Ze is niet zo'n strand looper en zeker niet zo'n eind.

Bij de kerf was een stempelpost met verzorging en sanitair. Nadat we de kerf doorgelopen hadden kwamen we bij een picknicktafel. Heerlijk uit de wind en in het zonnetje koffie, thee en broodjes genuttigd.

We hadden prachtig zicht op de wandelaars waarvan we ook de nodige opmerkingen mochten ontvangen. Tegen half elf waren we in Bergen aan Zee, waar weer een stempelpost met verzorging was. Het was prachtig weer om door de duinen te lopen. Er heerste een gezellige sfeer en we hadden het tempo er lekker in.

Ondanks de massale deelname was daar onderweg niet veel van te merken, dat was een meevaller. We zijn wel vanaf de eerste stop in een keer doorgelopen, want ondanks het mooie weer, was de wind behoorlijk koud.

Het risico van te grote afkoeling was ons te groot. We waren om ± half een terug in de Sporthal, waar Peter en Marjan bezig waren met demonstraties Nordic Walking.

We hebben veel sneller gelopen dan vorig jaar. Toen hadden we veel oponthoud door de gladheid.

We gingen nog even gezellig opsteken in sporthal de Watertoren.

Daarna zijn we in het dorp nog even bloemen wezen kopen voor Marjan,

die we met ons drieën nog weggebracht hebben naar de zieke.

Thuis gekomen lekker een kop hete thee en een warm bad.

Al met al een prachtige ontspannen dag, met hulde voor de organisatie die alles toch maar weer prima voor elkaar had.

Een aanrader voor volgend jaar!!!

Lia Raat

WANDELTOCHT IN DE SNEEUW in CANAZEI (Italië)

Marian Robert had een inventarisatie gehouden in de groep over de belangstelling voor een alternatieve wandeltocht in de sneeuw op sneeuwschoenen. Op dinsdag 1 februari '05 gingen 16 personen, onder sneeuwerige omstandigheden, met de eigen bus naar Canazei. Hier werden we in een busje van onze gids Marco (de ideale schoonzoon??) naar het beginpunt van onze wandeltocht gebracht (zo'n 1000 m hoger). We troffen het qua weer, want het sneeuwen van de afgelopen nacht en vroege ochtend was gestopt, het was windstil en de zon liet zich van z'n goeie kant zien. Marco hielp ons met het aantrekken van de moderne, scharnierende sneeuwschoenen. Je moest er in het begin een beetje aan wennen met het lopen, want ze waren iets breder dan je eigen schoenen. Het leek dus een beetje op meneer "Wijdbeens". Als een kudde ganzen gingen we achter Marco aan door de verse sneeuw. Volgens hem was deze plaatselijk 1 meter hoog. De (gezellige) groep bestond uit Marian, Riet en Alie, Nico, Leo en Gurie, Ans, Anneke en Dick, Ank, Loes, Sid en Annelies, Tiny, Betsie en Jan.

Tijdens de 2 uur durende tocht, door een adembenemende natuur met een overweldigende stilte, werden we door Marco opmerkzaam gemaakt op de sporen in de sneeuw van o.a. konijnen, herten en marters. Later zagen we nog een heel bijzonder spoor van mogelijk een zwart-witte beer. Dit bleek het spoor van Marian te zijn, die al vallend en struikelend in de diepe sneeuw van achteruit de kop van de stoet wilde bereiken om een foto te kunnen nemen. Na die 2 uur wandelen en het overbruggen van 350 hoogtemeters kwamen we bij onze lunchplek aan. Dit was een enorm groot overhangende rotsblok met daaronder houten bankjes waar iedereen op kon zitten. Het zou Marian niet zijn, die in een supermarkt in Canazei broden en beleg had gekocht, omdat niet iedereen een broodje had meegenomen vanuit het hotel. "Dit is toch leuk zo!" zei Marian. Nou Marian het was top! Een heel bijzondere experience om zoiets met elkaar te beleven. Het bleek dat de tocht terug minder tijd vergde en gemakkelijker was, omdat we én omlaag gingen én het pad reeds gebaad was. Anneke ging nog een paar keer onderuit, maar dit had gelukkig geen blessures tot gevolg. We gingen wel langs behoorlijk steile afgronden.

Na afloop werd er nog heel rumoerig nagepraat over deze geweldige belevenis onder het genot van een spraakmakend glas Glühwein. Nico deed de suggestie om dit soort (evt. meerdaagse) activiteiten op te nemen in het volgende wintersportprogramma. We hadden 's avonds in de bar heel wat ervaringen uit te wisselen met de rest van de groep.

Jan Karsten

Hier Australië, hier Gea Ligthart.

Het is alweer jaren geleden (1994, 1995) dat ik het genot had om met de Nova-club de sportweek te mogen delen. Je moest vanzelf van aanzitten houden en of we nu wonnen of verloren dat maakte verders niet zoveel uit, zolang we maar lol hadden. Het was fantastisch vooral met alle veteranen zoals Marian & Peter Robert, Nel Meijer, Leo Suiker. Het was bij nacht de man, bij dag de man. Ik heb zelfs op de sintelbaan mogen rennen en daar ook de sfeer mogen proeven. Aangezien ik in Australië woon is de afstand wat ver maar anders zou ik geen sportweek willen missen. Hartstikke bedankt voor het warme welkom en de mooie herinneringen. Het ga jullie goed. Jongens en meiden gooi de beuk erin.

Hartelijke groeten Gea Ligthart, Sydney, Australië.

ZONDAG 10 APRIL 2005

CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS

LET OP !!!
DATUM IS GEWIJZIGD

PROGRAMMA :

10.30 UUR	minipupillen pupillen B/C.	1 ronde (±1000m.) 1 ronde
10.40 UUR	pupillen A.	1 ronde
10.50 UUR	juniores D.	2 ronden (±2000m.)
11.05 UUR	juniores C. juniores B. juniores A. (meisjes)	2 ronden (±2000m.) 3 ronden (±3000m.) 3 ronden
11.30 UUR	juniores A. (jongens) dames heren heren Vet.	5 ronden (±5000m.) 5 ronden 9 ronden (±9000m.) 9 ronden

PARCOURS :

op en om de Nova-accommodatie

ORGANISATIE :



INSCHRIJVING :

vanaf 10.00 uur in de NOVA-kantine
deelname staat open voor Nova-leden, familie, vrienden en kennissen, alleen leden komen in aanmerking voor prijzen!

WINTERCOMPETITIE :

de clubcross is tevens de afsluiting van de "WINTERCOMPETITIE 2004/2005"
de prijsuitreiking van deze competitie is ook na afloop van de cross.

kom ook en cross mee !!!!

Verslag Nova Lycurgusloop, zondag 23 januari 2005, te Krommenie.

Nu Nel op vakantie is, rest het mijn beurt om een verslag uit te brengen over de Competitieloop.

's Morgens eerst de gordijnen open geschoven om te kijken of er sneeuw lag zo als voorspeld was, daar was niets van te zien, dus in de auto gestapt en Petra en Yvonne opgehaald.

In Krommenie stond Anneke ons al op te wachten. Dit keer moesten de dames maar twee rondjes van 5 km., dit viel weer eens mee. Het startschot klonk en daar ging al het Nova blauw. Ik ging achter Tannes aan, waarschijnlijk door dat kleurtje haar, dat ik zo gewend ben van Nel. Ze ging mij iets te hard, maar al gauw vond ik aansluiting bij twee mannen. Dhr. de Haas en dhr. Pet noem ik ze maar. Het eerste rondje liepen we 24.15 minuten. Dhr. de Haas vond dit te langzaam en ging er als een haas vandoor. Wij lieten hem maar gaan, konden we nog wat kletsen, het moet tenslotte leuk blijven. Zo vertelde dhr. Pet dat hij nog trainde bij Lycurgus maar verhuisd was naar Bloemendaal en ging lopen in Berlijn.

Pratende voort hielden we elkaar om beurten uit de wind. De laatste 100 mtr. trokken we nog een sprintje, aangemoedigd door Ester, Petra en Tannes. De tijd was 49....., een goede tijd volgens Jos de Groot. Mijn zondag was ook weer goed, nog even op Yvonne en Betsie gewacht en toen aan de koffie om daar de mannen van Nova nog even te spreken.

Het is altijd gezellig om met een loop mee te doen, dus nieuwe starters doe mee dan word het nog leuker. Ik hoor al dat er een paar talenten tussen lopen, we krijgen het zwaar volgend jaar.

Myriam Dekker

De halve Marathon van Groet uit Schoorl 13-02-05

We hebben dus besloten om mee te gaan doen. Myriam en ik (Nel). Voor de wintersportvakantie heb ik me elektronisch aangemeld. Ik kon niet meer terug.

Nu is een wintersportvakantie geen optimale voorbereiding, maar ik had nog 2 weken om te herstellen na terugkomst hiervan. Dat ging dus hopeloos, ik was kortademig, had totaal geen lucht, mijn knieën protesteerden, ik had enkele blauwe plekken opgelopen van het skiën.

Het nonchalante optimisme verloor terrein, en de twijfel zag een kans om toe te slaan.

De volgende week ging het iets beter, maar nog niet optimaal.

Zondag 13 februari het was zover, koud, hagel, regen en harde wind, maar het is nog geen 12.45 uur. het kan alleen maar beter worden. Maar wat moet je aan, of juist niet aan?

Om 12.45 klonk het startschot het was droog, de zon scheen er stond een stevige wind, als het daarbij zou blijven, dan mochten we niet klagen. We hadden afgesproken om rustig van start te gaan, inlopend tot aan de Blinkerd. Onderweg veel aanmoedigingen van toeschouwers, leuk dat leidt af, want je hebt niet zoveel om handen alleen maar het lopen. Piet stond vlakbij de Blinkerd en heeft ons even op de foto gezet. Richting Groet en weer terug naar Schoorl het bleef druk langs het parcours tot aan de Zeeweg, toen moesten we het zelf doen. Af en toe moest ik Myriam intomen, die ging volgens mij af en toe te snel. Op de Dr. van Steynweg kregen we de wind volop, we probeerden aan te sluiten, maar vonden dat ze te langzaam liepen (wat een parmantigheid) en liepen weer door naar de volgende groep. We hebben het pratende gehouden tot aan Hargen en hadden nog 5 km. te gaan. De klok stond op 1.31. uur en nog wat, we zaten op schema. We roken de stal en versnelde onze pas, dit ging goed tot aan de Oorsprongweg, maar daar begon mijn knie op te spelen de weg gaat vals plat omhoog en duurt maar en duurt maar. Myriam liep iets voor mij, op een gegeven moment werden we ingehaald door de 1^{ste} van de 30 km. Myriam zei, als we er nu achteraan gaan, dan komen we misschien wel op TV. Nou dat zat er in geen 1000jaar meer in. De laatste kilometer was afzien, maar eindelijk was daar de afslag waar je van de Oorsprongweg afmocht, dan weet je dat je er bijna bent. We hadden het gehaald en waren tevreden met onze tijd, we vonden dat we het in 2 uur moesten kunnen. Het zijn geen wereldtijden als je deze afzet tegen de toppers, maar van de 1782 deelnemers aan de ½ marathon, werden wij 1342^{ste} en 1359^{ste}. En als je naar je leeftijdscategorie kijkt dan is Myriam 40^{ste} en ik 20^{ste}. Als we deze verfijning nog even doorzetten dan blijken we allebei de allerbeste tijd van onze eigen straat te hebben neergezet. Hulde aan ons. De tijd van Myriam is 2.00,10 en de mijne 2.00,33. Myriam had waarschijnlijk sneller gekund, want die zag er volgens Piet uit of ze een ritje met de auto had gemaakt. Myriam wil volgend jaar wel weer ik weet het niet.

Nel



StNr	Naam	Woonplaats	Onderdeel	Netto tijd
3602	Henry Hofmann	NOVA	30 kilometer	2:23:46
3829	René de Nijs	NOVA	30 kilometer	2:24:37
3905	Arie Kossen	NOVA	30 kilometer	2:24:43
3735	Rene Strooper	NOVA	30 kilometer	2:25:18
3030	Ron Janssen	NOVA	30 kilometer	2:27:40
4569	Marjan Leyen	NOVA	30 kilometer	2:41:25
5592	Theo Tesselaar	NOVA	21 kilometer	1:22:49
7003	Silvia Kruijer	NOVA	21 kilometer	1:24:16
6189	Aad van Wonderen	NOVA	21 kilometer	1:37:23
6354	Eef Zuiker	NOVA	21 kilometer	1:37:48
6188	Piet Stuyt	NOVA	21 kilometer	1:39:51
5641	Ron Ligthart	NOVA	21 kilometer	1:40:08
5921	Peter Kruijer	NOVA	21 kilometer	1:40:13
7150	Petra Rol	NOVA	21 kilometer	1:43:09
6261	Jos Schalkwijk	NOVA	21 kilometer	1:43:21
5239	Ton Bos	NOVA	21 kilometer	1:45:48
6088	Hans Ofman	NOVA	21 kilometer	1:48:07
6509	Aad Pancras	NOVA	21 kilometer	1:58:51
7574	Myriam Dekker	NOVA	21 kilometer	2:00:10
7480	Nel Meijer-Droog	NOVA	21 kilometer	2:00:33
7235	Esther Huiberts	NOVA	21 kilometer	2:04:29
1226	Peter Pronk	NOVA	10 kilometer	42:13
2454	James Kruijer-Kieft	NOVA	10 kilometer	50:46
1444	Ton Huiberts	NOVA	10 kilometer	52:57
2525	Marianne de Groot	NOVA	10 kilometer	54:25
2612	Klaver	NOVA	10 kilometer	55:36
2236	Yvonne Boerdijk	NOVA	10 kilometer	55:17
2639	Thea Tesselaar-Kos	NOVA	10 kilometer	1:00:51
2265	Miriam Ligthart	NOVA	10 kilometer	1:01:02
2627	Marlies Boereboom	NOVA	10 kilometer	1:01:14

Uitslagen 13-2-85

Groet uit Schoorl

= Betsie Groen

= Bert Groen

StNr	Naam	Woonplaats	Onderdeel	Netto tijd
3298	Niko Stammes	Warmenhuizen	30 kilometer	2:20:40
3879	Joop van Wonderen	Warmenhuizen	30 kilometer	2:25:46
3687	Ruud Doodeman	Warmenhuizen	21 kilometer	1:19:49
6515	Jeison Overman	Warmenhuizen	21 kilometer	1:29:28
5279	Rob Berger	Warmenhuizen	21 kilometer	1:29:38
5720	Dick Ernste	Warmenhuizen	21 kilometer	1:37:44
5714	Richard Pot	Warmenhuizen	21 kilometer	1:39:19
5277	Robin van Duin	Warmenhuizen	21 kilometer	1:38:56
5435	Rinus Molenaar	Warmenhuizen	21 kilometer	1:41:13
6100	Chris Karsten	Warmenhuizen	21 kilometer	1:42:18
6361	Dick Smit	Warmenhuizen	21 kilometer	1:44:12
5770	Jan de Nijs	Warmenhuizen	21 kilometer	1:45:23
5772	Jan de Groot	Warmenhuizen	21 kilometer	1:45:42
7138	Kim Modder	Warmenhuizen	21 kilometer	1:46:49
5615	Huib van Iwaarden	Warmenhuizen	21 kilometer	1:46:13
6759	Gerard de Wit	Warmenhuizen	21 kilometer	1:49:48
5606	Jorg Becker	Warmenhuizen	21 kilometer	1:51:47
6598	Andre van Rooijen	Warmenhuizen	21 kilometer	1:52:13
5532	Sander Kager	Warmenhuizen	21 kilometer	1:59:31
6244	Sven van Schagen	Warmenhuizen	21 kilometer	1:58:28
6621	Bas Willemstijn	Warmenhuizen	21 kilometer	2:01:18
1801	Martin Kuijs	Warmenhuizen	10 kilometer	49:23
2162	Maaïke de Goede	Warmenhuizen	10 kilometer	52:17
1495	Frans Kauffman	Warmenhuizen	10 kilometer	52:27
1645	Otto Seegers	Warmenhuizen	10 kilometer	53:15
2172	Simone Drektraan	Warmenhuizen	10 kilometer	52:45
2322	Tineke Veul	Warmenhuizen	10 kilometer	53:24
2315	Simone Ligthart	Warmenhuizen	10 kilometer	56:02
1680	Dick Boereboom	Warmenhuizen	10 kilometer	59:02
2589	Margreet Bredewout	Warmenhuizen	10 kilometer	1:09:47
2588	Evelyn Bredewout	Warmenhuizen	10 kilometer	1:09:40

MARCIALONGA (32^e versie) zondag 30 januari 2005

Vijf mannen (Peter Robert, Jaap Nieuwland, Leo en Louis Suiker en Jan Karsten) hadden de intentie om mee te doen aan de Marcialonga, een wereldbekerwedstrijd langlaufen over 70 km in Italië. Zij reisden een aantal dagen eerder dan de "Nova-groep" af naar Soraga om een beetje te acclamatiseren en zich in te laten schrijven. Helaas hoorden wij vrijdag bij het inschrijfbureau in Cavalese dat het maximum aantal van 5000 deelnemers was bereikt. Shit! We waren door Gerrit Schrijver min of meer op het verkeerde been gezet, omdat hij ons had verteld dat hij de vorige keer nog kon na-inschrijven. Onze teleurstelling was voor onze hotel-eigenaar Paolo aanleiding om een aantal telefoontjes te plegen. Aanvankelijk zonder resultaat, waarna wij ons verzoenden met dit voldongen feit. Zaterdagmiddag had hij echter een startnummer voor Louis geregeld. De geblesseerde deelnemer wilde wel uitdrukkelijk van Louis weten welke tijd hij had gerealiseerd met de Zweedse Vasaloppet, omdat hij volgend jaar in een snellere groep wilde starten. Deze tijd stemde hem tevreden en Louis kon zijn startnummer voor 45 Euro overnemen. Louis had zelf liever in een minder snelle groep gestart, maar was toch blij met zijn nummer! In de namiddag kwam onze "duizendpoot" Marian Robert aankloppen op de deur van Jan, (die al lekker onder het genot van een glaasje een boek zat te lezen), met de mededeling dat er nog 2 startnummers geregeld waren en wel voor Peter en Jan. Omdat Leo zich ziek voelde en Jaap teveel hinder ondervond van een pijnlijke kuit, waren er nu voldoende nummers.

Het was een hele omschakeling voor ons van aanvankelijk niet deelnemen naar het prepareren op de wedstrijd van de volgende dag. Het glaasje werd gelijk leeg gekieperd en de langlaufplaten werden nog eens zorgvuldig geprepareerd. De zenuwen begonnen te werken, waardoor het diner minder uitbundig werd genuttigd en de slaap die nacht verre van optimaal was. Ik was uitermate mazzel dat we een sportmasseur in onze gelederen hadden. Peter Kruijer heeft 's avonds mijn verzuurde benen nog flink onder handen genomen, zodat dit geen excuus meer vormde voor een goed verloop van de tocht (der tochten).

De volgende morgen zaten we al om 6.15 uur aan het ontbijt in een poging om de reserves voor de wedstrijddag op peil te brengen. Vanaf dat moment werden we al mentaal bijgestaan door de eerste supporters. De bus van de organisatie die ons naar de start in Moena moest brengen, was aan de late kant, zodat Louis zich al in de bus moest verkleeden. Het was een enorm spektakel bij en in de startvakken met al die 5000 deelnemers. Onder begeleiding van een aantal dames werd er massaal meegedaan met de warming-up. Het was behoorlijk koud (-10 C), maar er was geen wind en de eerste zonnestrallen waren al zichtbaar. Het zag er naar uit dat het qua weer een mooie dag zou gaan worden. Onze overvloedige kleding konden we in plastic zakken afgeven.

Om 8.15 uur werden de toppers, voorafgegaan door de klanken van Pavarotti, weggeknald. Louis startte om 8.25 uur, Peter om 8.45 uur en Jan in de laatste groep om 8.55 uur. Louis ging in een hele snelle groep van start en werd links en rechts voorbijgelopen, maar had toch het voordeel dat hij ruim baan voor zich had en zijn eigen tempo kon bepalen. Peter en Jan starten in een veel tragere groep deelnemers en moesten als in een kudde de eerste tientallen kilometers van de tocht aanvangen. Het had geen nut om deelnemers te passeren, want je kwam mensen die dat wel deden later weer tegen, terwijl dat onevenredig veel energie kostte. Na ongeveer 3 km kwamen we vlak langs ons hotel en werden we uitbundig toegejuicht en aangemoedigd door de overige mensen van onze groep. Dat was wel kicken, zoveel enthousiasme !! en wetende dat ze een deel van hun ski-dag hadden opgeofferd voor ons. Onderweg konden we ons (bij ongeveer 10 posten) te goed doen aan een overvloedige een uitgebreide hoeveelheid eten en drinken. Bij sommige posten was het een enorme bende van achtergelaten rode plastic bekertjes. Op de terugweg van de lus van 30 km die we moesten maken, kwamen we weer langs ons hotel (aan de andere kant van de rivier Avisio). Op een heuvel van 13 % stijging stonden wederom een aantal enthousiaste mensen ons aan te moedigen. In dit stadium hadden we alles nog onder controle en ging het nog heel lekker. Het was een geweldige belevenis om onder deze zonnige omstandigheden door de straten van de diverse dorpen / stadjes te "laufen", waar de dag ervoor een lading sneeuw was aangebracht. Overal juichende en bellende mensen !! Het leek wel een "elfstedentocht".

Met nog ongeveer 25 km te gaan, zijn Peter en ik samen opgetrokken en hebben elkaar op de moeilijke momenten opgepept. We hadden als achterhoedevechters te maken met uitgetrapte loipen en heel ijzige afdalingen. Op het einde van de tocht voelden we wel dat langzamerhand het kaarsje minder ging branden, maar toen kregen we als toetje nog een vrij steile klim van 3 km voor de kiezen naar de finish toe. De laatste krachten moesten er nog worden uitgeperst, onder luide aanmoedigingen van het talloze publiek langs de kanten in de finishplaats Cavalese. We lieten ons om 16.10 uur bij de finish gretig door een plaatselijke schone omhangen met de welverdiende medaille. De tocht was volbracht en de accu was schoon leeg. Peter en ik keken elkaar in de sporthal vermoeid maar voldaan aan. We waren trots op het feit dat we dit kunstje in ruim 7 uur hadden gefikst en deze overwinning konden toevoegen aan onze palmares. Louis had er precies 6 uur over gedaan. Klasse! Onze resultaten verbleken echter bij de tijden die de toppers hadden gerealiseerd. De winnaar finishte in 3 uur !!! Maar ja waar vergelijken we dit mee als we in aanmerking nemen de verschillen in bijvoorbeeld leeftijd, materiaal en begeleiding, startpositie, conditie en profesionaliteit. Terug in het hotel werden we alle drie uitbundig verwelkomt en gelukgewenst met het volbrengen van deze monstertocht. We kunnen terugblikken op een zware tocht onder prachtige omstandigheden.

Jan Karsten

P.S.

In Schrijvernieuws zal Gerrit Schrijver ongetwijfeld vertellen over deze tocht waaraan hij (zwart) heeft deelgenomen en bij de finish zelfs nog een medaille wist te versieren!!

Bedankt Wintersporters!

Via Loes en Gury hebben wij een prachtig bloemstuk gekregen én een dinerbon van De Ooijselaar. Wij zullen er van genieten!

Peter en Marian.

Après-Ski-Party Soraga di Fassa.

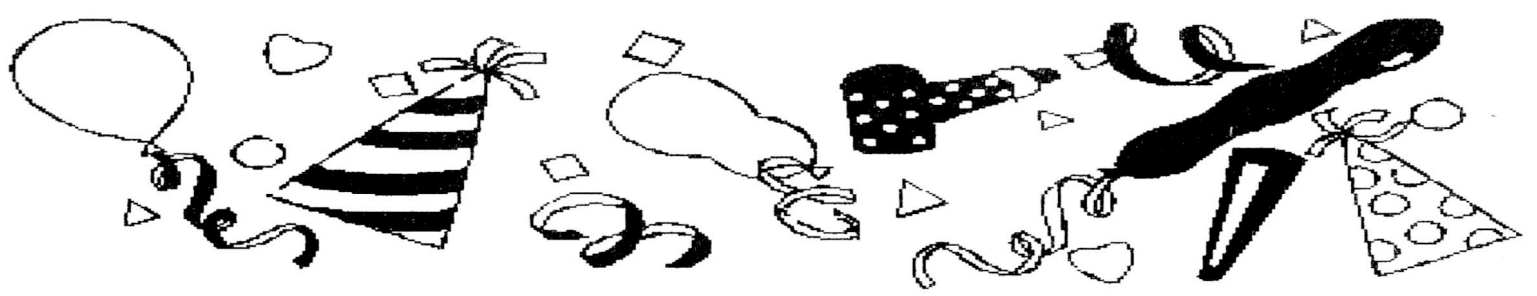
Vindt plaats op zondag 13 maart vanaf 16 uur in het Dorpshuis Warmenhuizen. De deelnemers krijgen nog persoonlijk bericht.

Peter en Marian.

Voorjaarswandeling.

Is dit jaar op zondag 1 mei as. Wie van de wandelaars wil een route van ongeveer 20 km. bedenken / uitzetten?

Peter en Marian.



Toeters Slingers en Ballonnen

Op verzoek van de redactie een feestelijk driegangen menu voor zes personen

Toeter



Benodigdheden

- ca 100 gr boter
- 6 grote uien
- 2 teentjes gesneden knoflook
- 2 eetlepels mosterd
- 1,7 liter krachtige kippenbouillon (zelf laten trekken van een soepkip of een potje)
- 1 laurierblad
- zout en peper
- geroosterd brood
- plakjes gruyèrekaas

Bereiding

- Smelt de boter in een grote pan met dikke bodem. Laat de ui en de knoflook heel langzaam zacht en bruin worden, duurt ca. een uurtje.
- Voeg de mosterd, de bouillon en het laurierblad toe en breng aan de kook.
- Laat de soep inkoken naar gewenste dikte.
- Op smaak brengen met zout en peper.

Doe de soep in schaaltes, leg een geroosterd broodje in de soep, daarop een plakje gruyèrekaas en dan even onder de grill bruin laten kleuren. Na ca. ½ uurtje komen de toeters vanzelf.....



Slingers

Benodigdheden

- zak tagliatelle, de slingers
- olijfolie
- 2 bakjes champignons
- ca 700 gr broccoli
- ca 2 tl tijm
- 2 teentjes knoflook
- 2 dl room culinair
- wok en grote pan
- ca 100 gr geitenkaas
- zakje walnoten

Bereiding

- kook de tagliatelle volgens aanwijzing op het pak
- verhit in de wok de olie
- snijd de champignons in vieren en de broccoli in roosjes
- voeg champignons, broccoli, tijm en de uitgeperste knoflook toe.
- Roerbak op een licht vuur ca. 10 min.
- Voeg room culinair toe, goed roeren
- Snijd de geitenkaas in blokjes, breek de noten in stukjes en voeg toe
- Dan tagliatelle en saus apart serveren

(mocht je nu het vlees erg missen, een stukje gebakken zalm erbij organiseren)

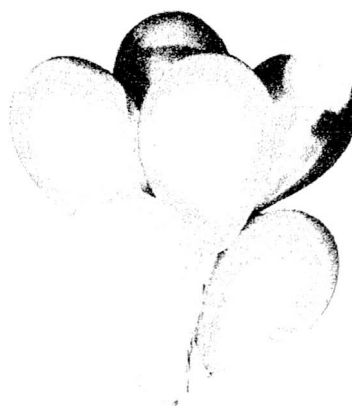
Ballonnen

Benodigdheden

- 6 grote stevige peren, de ballonnen
- 6 dl droge cider
- 1 gespleten vanillestokje
- 2 hele kaneelstokjes
- 2 afgestreken theelepels maïzena
- wat geroosterde amandelsnippers
- 4 dl slagroom
- een ovenschotel met een deksel

Bereiding

- Oven voorverwarmen op 130 gr
- Schil de peren netjes (laat de stokjes eraan!) en leg ze op de zij in een hoge vuurvaste schotel met deksel.
- Breng de cider aan de kook met de suiker, het vanillestokje en de kaneelstokjes.
- Giet dit over de peren. Doe het deksel op de schotel en laat het geheel 3 uur in de oven staan. Halverwege de kooktijd de peren keren.
- Na drie uur uit de oven halen en de peren rechtop zetten en af laten koelen.
- Giet het vocht in een pannetje en haal de kaneelstokjes en het vanillestokje eruit.
- Leng de maïzena aan met een beetje koud water en doe dit bij het vocht.
- Aan de kook brengen en roeren tot het mengsel stroperig is geworden.
- Giet het over de peren, laat het even afkoelen en wentel de peren er nog een keer door.
- Laat het goed koud worden in de ijskast en dien het op bestrooid met amandelsnippers en de slagroom.



Eet smakelijk!

Will

Schrijversnieuws

Het is alweer even geleden dat ik nieuws voor jullie had, omdat ik niet meer bij Nova actief ben. Met uitzondering van de wintersportvakanties die door Peter en Marian altijd goed worden georganiseerd en dat zou ik niet willen missen. En zo vertrokken we met bijna een bus vol richting Italië, want de langlaufexperts waren al eerder vertrokken. Halverwege Duitsland werd het al aardig wit, dus dat zag er goed uit, maar in het donker was er weinig van te zien. Dus werden we in de bus zoet gehouden met een super spannende film met vele plaatselijke acteurs wat zich afspeelde rond Warmenhuizen en Krabbendam "De Krabbendam Connection". De mooie natuurfilm over een van Peter en Marians rondreizen vond ik toch iets interessanter. Ondertussen lagen er door Oostenrijk gereden bulten sneeuw maar in Italië aangekomen moest je de sneeuwvlokken flink bij mekaar schrapen om er over heen te kunnen glissen. Maar in de Dolomieten gelegen Soraga te zijn aangekomen lag er net sneeuw genoeg. Marian was deze keer wat wezen goochelen met de kamerindeling want na een aantal keren de kamers te hebben gedeeld met Aad en Titus werd nu Taxen mijn slapie. Al waren er wat strubbels bij de Rijpermanneltjes ging het best zo, want Henry hield ze mooi in het gareel. Het hotel was prima met een zeer uitgebreid ontbijt en diner.

Zaterdag hebben we gelijk de lange latten ondergebonden want het langlaufpad lag zón beetje voor de deur dat was toch wel ideaal. Zondag moest het dan gebeuren want de langlaufers waren een paar dagen eerder afgereisd om zich voor te bereiden op de Marcia Longa een soort elfstedentocht maar dan op langlaufski's over maar liefst 70 km met heel wat heuvelwerk erin opgenomen. Maar het verliep niet gelijk van een leie dakkie want met 5000 deelnemers was de limiet bereikt en bleek bijschrijving niet meer mogelijk. Dat was wel een beetje zuur en ik werd door Peter een beetje als de boeman gezien want door de sterke verhalen van 2 jaar geleden toen ik al gedeeltelijk had meegedaan waar ik in Pozza instapte en echt niet wist waar ik mee bezig was en door het invallen van de duisternis het einde zelfs niet haalde. Maar ik had zo'n lange afstand op ski's afgelegd en was daar toen al trots op. Door een misverstand was het wat fout gelopen. Peter en zijn mannen beheersen deze sport al jaren en ik zie het meer als een lolletje want ik heb een techniek van lik me vesse en sta alleen op de latten als ik met Nova op wintersport ga. Maar met me 3 weken ervaring en wat doorzettingsvermogen vind ik het een mooie bezigheid. Uiteindelijk kwam het toch op zijn pootjes terecht want Peter, Louis en Jan mochten op een andere naam starten. Leo kon geen startnummer bemachtigen wat hij achteraf niet erg vond want de volgende dag lag hij ziek op bed wat meerdere overkwam deze reis.

Zondagochtend bij het ontbijt zoefde de eerste langlaufers voorbij ja, dan ga je toch kijken al had ik liever zelf meegedaan en nadat Louis voorbij glee, ben ik naar me kamer gegaan want het maalde in me hoofd maar nadat er al duizenden waren gepasseerd kreeg ik de kriebels na alle toejuichingen van het publiek brak het zweet me uit. Uiteindelijk heb ik me toch omgekleed want deze dag daar kwam ik eigenlijk voor, al was het niet de juiste manier richting de startplaats Moena gelopen en de latten de loipe ingeflapt en erachteraan gestiefeld en mengde me in het strijdgewoel. Bij het hotel langs gekomen werd ik door de groep speciaal begroet en daar fleurde ik van op en had wel zin in een avontuurtje want het was geen kattenpis met al die heuvels die we kregen voorgeschoteld. Al voor het 10km punt prikte iemand met zijn stok in mijn kont ik dacht nou zal je het krijgen maar het bleek Jan te zijn die het niet eens wat ik aan het doen was maar hij heette plotseling Luigi dus hij deed onder een valse naam mee en dat is natuurlijk ook niet goed te praten, Maar we vervolgden in ons eigen tempo de wedstrijd ,door wat terreinkennis had ik me in de 1^{ste} helft wat ingehouden want die waren het zwaarst het 2^{de} gedeelte had ik nog kracht genoeg om het tempo op te voeren en als je na bijna 70km nog een stevige slotklim krijgt van 3 km lengte ben je toch blij dat je het hebt gehaald en na 7.5 uur zwoegen kreeg ik van een Italiaanse schone een medaille omgehangen dus was ik natuurlijk zo trots als een aap met 10 vingers en de rest van de langlaufploeg had het ook gehaald. 's Avonds zaten me schouders door het dubbelstokken

helemaal vast maar Puck heb ze goed los gemasseerd dat mag hij nog eens doen en na een paar biertjes was de pijn echt weg.

Maandag was het een semi-rustdag ondanks wat spierpijn moesten we toch aan de bak want Taxen zijn neef die coach is van de Canadese langlaufploeg kwam langs om ons de kneepjes van het vak te leren. Het was een leuke knul en we staken er toch wat van op en bij terugkomst heb ik met Dick toch nog wat kilometers aan vastgeplakt en heb ik in het hotel teruggekomen door wat strammigheid toch maar even een bad genomen en dat was best lekker.

Dinsdagochtend sneeuwde het dus dat was een mooi winters plaatje het was voor Marian direct aanleiding om een sneeuwwandeling te houden en daar was heel wat animo voor maar ik voelde me niet geroepen want het is meer voorgekomen dat een groep wandelaars een nachie overbleven in een berghut met die kou. Ik zag me 's avonds al een half speenvarken verorberen als de wandelaars niet terug zouden komen. Maar ze kwamen veilig en wel bij het diner aanschuiven dus de porties werden toch wat kleiner. Na een langlauftocht naar Canazei langs de rivier en besneeuwde bossen smaakte het varkentje best dat met pracht en praal werd binnengedragen.

Woensdag ging ik met Dick naar San Pellegrino. Het was daar mooi vertoeven al was het bovenop wel koud met die gure wind. Na een opwarmrondje van 2 en 5 km gingen we voor de 8km met een flinke klim, na een cappuccino en een appelstrudel in het koffiehuis gingen we voor de 2^{de} grote ronde ik had vlak voor de top toch wel het end in de bek en dat taaie mannetje uit de Oudewal kon ik maar amper volgen. In de afdaling ging me ene ski een andere kant op als de andere en maakte ik een flinke spagaat en in het bos was geen jury aanwezig dus kreeg ik er geen punten voor dus heb ik mijn weg naar beneden maar weer vervolgd en samen hebben we de skibus naar het hotel genomen.

Donderdag moesten we vroeg uit de veren want de skibus met onze eigen chauffeur Ed ging al om ½ 9 richting Pellegrino ik stapte met Jan en Dick bij het langlaufcentrum uit. De omstandigheden waren stukken beter als de dag ervoor na een paar rondjes kreeg ik het op de laatste lange klim wel zwaar. Bovenop gingen de mannen nog even kijken of ze nog bekende tegenkwamen op de piste. Ik ging alvast naar beneden en plakte er nog een rondje van 5km aan vast. Ik heb vergeten te vertellen dat Loes, Anneke en Tiny toevallig aan de overkant voorbij kwamen wandelen en gezamenlijk hebben we even een koppie gedronken, dat was wel gezellig. En 's avonds bij de après- ski moesten we die sterke verhalen van de skiërs weer aanhoren. Maar gelukkig moesten we al gauw weer lekker eten en daarna was er een klaverjasdrive. Maar omdat ik die kundigheid niet beheers werd ik door Riet en Alie overgehaald voor een potje Amerikaans pokeren. Nou dat kon ik ook niet, maar volgens de dames washet snel geleerd, nou dat bleek wel, want ik won gelijk het eerste potje maar na verloop van het spel werden de spelregels al lastiger en hadden de dames me op het eind toch goed tuk. Maar het werd toch gezellig tot in de laatste uurtjes.

Vrijdag ging ik allen op pad dus bond ik de lange latten onder en sjeesde ik richting Pozza maar de loipes waren huilen met de pet op. Want ze lagen vol takkies en dennenappels en glijdt niet zo. Maar ik worstelde me er toch doorheen. In Pozza heb ik ook nog het plaatselijke rondje van bijna 5km erbij gepakt en die lag er beter bij en daarna nog 5 km naar Campitello waar de loipes er beter bijlagen maar op de terugweg was het voorbij Vigo een grote ijsbaan en toen raakte de lol er gauw vanaf. Ik moest nog heel wat capriolen uithalen om heelhuids weer in Soroga terug te keren. Ik was er eigenlijk helemaal klaar mee want met zulke omstandigheden was het niet prettig toeven. Maar 's avonds keerde toch het tij want de loipes werden toch nog weer eens geprepareerd.

Zaterdagochtend moesten de koffers ingepakt worden want 's avonds gingen we wee op huis an. Na het ontbijt was ik toch nieuwsgierig hoe de loipes erbij lagen, nou daar was niks mee, dus ging ik er toch weer opuit. De loipes gleden lekker en het zonnetje scheen lekker op me bolletje dus was het genieten geblazen en na een rondje Campitello nog even een tussenstop in Pozza waar ik nog heerlijk op een terras heb gezeten. Ik was optijds in terug ik had net nog tijd voor een wandeling over het langlaufpad naar Moena na daar even te hebben rondgeneusd

ben ik weer teruggewandeld en na de apres ski en de heerlijke pastamaaltijd gingen we om 6 uur weer naar huis. Onderweg waren de huizen in de dorpen en steden mooi verlicht maar op de snelweg was er weinig meer te zien we werden door de chauffeur veilig in Warmenhuizen afgeleverd en was het toch na enkele ongelukjes een geslaagde wintersportvakantie. Hierbij wil ik Peter en Marian bedanken dat alles weer goed is verlopen want het is niet eenvoudig om het iedereen naar de zin te maken en ze weten iedere keer met veel inzet een hoop plezierige omstandige voor ons allen te maken. Hopelijk zien we mekaar de volgende keer en tot ziens maar weer.



Tot schrijfs

De Bokkenpotenloop.

In de aanloop naar de 30 km van Schoorl stond de Bokkenpotenloop gepland. Degene die mij wat beter kennen weten dat ik de laatste tijd regelmatig te kampen heb met kleine blessures. Ze zijn stuk voor stuk niet erg maar wel lastig. En als je regelmatig een weekje rust moet houden dan komen dus de lange duurlopen in de knel, en die zijn voor Schoorl eigenlijk onmisbaar. Vandaar dat ik er extra op gebrand was om de Bokkenpotenloop mee te lopen. Wat is dat dan voor loop hoor ik jullie denken. Het is een trainingsloop tussen Den Helder en Schagen over het parcours van de loop Den Helder-Schagen en wordt georganiseerd door een paar enthousiaste mensen van onze atletiek buurvereniging TAV uit 't Veld, meer specifiek Jan Jorna. De loop ontleend zijn naam aan de traktatie na afloop, de bokkenpoot.

Op zaterdag 29 januari was het dan zover en vertrokken we bij Ron Janssen. Wij dat zijn Ron Janssen dus, Marjan Leijen, Piet Stuyt, Petra Rol en ik. We verzamelen eerst bij het TAS complex in Schagen. Er zijn lopers van verschillende verenigingen op komen dagen, ongeveer 40 dus dat is wel leuk. De startplaats is afhankelijk van de windrichting, bij wind uit noordelijke richting starten we in Den Helder, en bij wind uit zuidelijk richting starten we vanaf het TAS complex. Aangezien de weersverwachting is dat de wind uit het noorden zal gaan waaien gaan we dus eerst met de trein naar de marinestad. Met z'n allen staan we aldus de kaartjesautomaat op het station te legen, de lijn Schagen - Den Helder is op slag rendabel in 2005.

Bij aankomst op het station staat er een volgwagen gereed waar we eventueel nog wat kleding in kwijt kunnen en aldus begint de loop. Dat ook bij het lopen de techniek zijn intrede heeft gedaan blijkt wel uit het feit dat er iemand voorop loopt met een hartslagmeter met kilometerteller die het tempo precies op peil houdt. Al pratende gaan we op weg naar de Magnus veste.

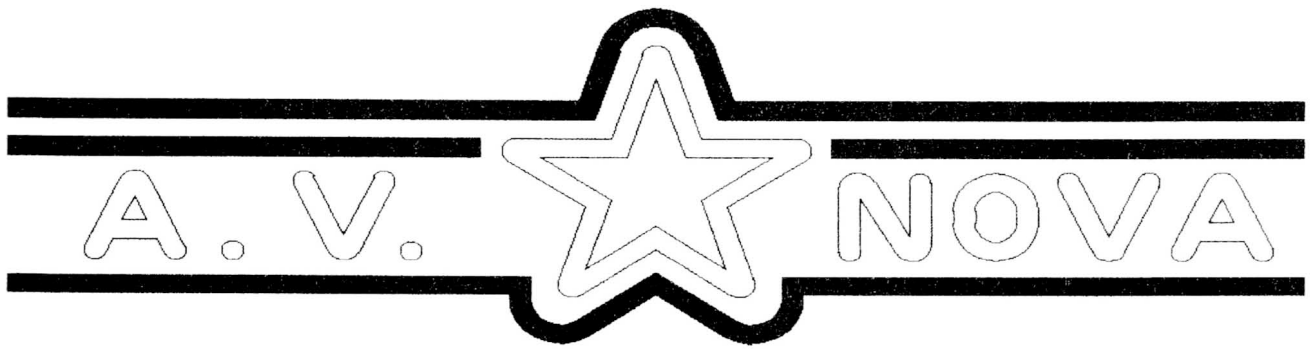
De volgwagen staat onderweg een paar keer als cateringpost opgesteld zodat we wat kunnen drinken en een banaantje kunnen eten. Die stops duren overigens maar kort zodat het tempo er toch nog in blijft.

Dat tempo was door de organisatie door ervaring vastgesteld op 6,20 per km, de groep blijft bij elkaar.

Dat is niet hard zul je denken en de eerste kilometers is dat ook zo maar de laatste kilometers ga je daar toch anders over denken, met name omdat dan de souplesse als sneeuw voor de zon uit de benen is verdwenen en plaats heeft gemaakt voor stramheid. Ik ben blij dat na bijna 3 uur de baan van TAS in zicht komt, ook bij Petra is het goede er wel af. We sluiten af met koffie en een bokkenpoot.

En terwijl we naar de auto lopen begint het te regenen, we waren dus mooi op tijd binnen. Iedereen had er een voldaan gevoel over.

René de Nijs



Beste NOVA-leden

In 2005 bestaat de atletiekvereniging NOVA 25 jaar!
Om dit feest te vieren worden er een aantal activiteiten georganiseerd. Een activiteit is een gezellige en sportieve Zeskamp op zondag 12 juni a.s.
Dit is voor jong en iets minder jong. Voor alle NOVA-leden.

Een zeskamp is een sportieve spelactiviteit. Met een team van spelers gaan we zes leuke onderdelen af. Het meedoen is hier al belangrijker dan het winnen. De start is om 13.00 uur en we hopen om ongeveer 17.00 uur de Zeskamp afgerond te hebben. Op het veld van NOVA staat deze middag tevens een prachtig springkussen.

Wat moet je doen om jezelf aan te melden? Stuur een e-mail met de gevraagde gegevens naar onderstaand e-mailadres of vul het aanmeldingsformulier in en lever dit in.

Er liggen ook wat formulieren in het clubhuis van NOVA. U kunt dit invullen en meegeven aan Aad Vader.

Groeten van de jubileumcommissie.

Aanmelding voor de Zeskamp van AV NOVA

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Leeftijd:

Inleveren bij Theo Tesselaar

Rijperweg 25

1744 HL Sint Maarten

e-mail: mc.tesselaar@quicknet.nl

(of bij Aad Vader op de training)

Tussenstand wintercompetitie AV Nova seizoen 2004 - 2005

Datum	3-okt	17-okt	7-nov	28-nov	19-dec	2-jan	23-jan	13-mrt	3-apr																				
Afstand Dames	14,0	7,0	10,0	10,0	10,5	10,5	9,4	11,6	11,6	10,7	10,7	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	6,0												
Afstand Heren	14,0	7,0	10,0	10,0	10,5	10,5	9,4	11,6	11,6	10,7	10,7	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	6,0												
	Noorderhavenloop	Kermisloop Petten	Boerenkoolloop	Oosterpolderloop Ww	Bosloop Schoorl	Bosloop Ccum	Lycurgusrun	Voorjaarsloop Hhwaa	Clubcross																				
Heren Vet. 1	Plaats										Punten										Punten	Bonus	Bonus GroetuitSchoorlrun		Totaal				
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
1 Henry Hofmann	1	1	2	2	2	2	2				50	50	49	49	49	49	49	0	0	0	296	2			5	303			
2 Theo Tesselaar	3		1	1	1	1	1				48	0	50	50	50	50	50	0	0	0	298	0			3	301			
3 Rene Strooper	4	2	3	3	5	3	4				47	49	48	48	46	48	47	0	0	0	287	2			5	294			
4 Arie Kossen	5		4	4	4	4	3				46	0	47	47	47	47	48	0	0	0	282	0			5	287			
5 Jos Schalkwijk	7	5	9		7	5	10				44	46	42	0	44	46	41	0	0	0	263	0			3	266			
6 Rene de Nijs	2		7	5	3		5				49	0	44	46	48	0	46	0	0	0	233	0			5	238			
6 Eef Zuiker	6	4	6		6		6				45	47	45	0	45	0	45	0	0	0	227	0			3	230			
8 Rinus Molenaar			7	10	6	12	9				0	44	41	45	39	0	42	0	0	0	211	0			3	214			
9 Ron Ligthart	9	3	5		8						42	48	46	0	43	0	0	0	0	0	179	0			3	182			
10 Ton Bos	8		8		9		7				43	0	43	0	42	0	44	0	0	0	172	0			3	175			
11 Jan de Nijs			6	11		11	8				0	45	40	0	40	0	43	0	0	0	168	0			3	171			
12 Hans Smeele					10						0	0	0	0	41	0	0	0	0	0	41	0				41			
13. W. Van Altena				12							0	0	39	0	0	0	0	0	0	0	39	0				39			
Heren Vet. 2	Plaats										Punten										Punten	Bonus			Totaal				
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
1 Ron Janssen	1		1	1	1	1	2				50	0	50	50	50	50	49	0	0	0	299	0			5	304			
2 Peter Kruijer	2	2	4	2	5	3	3				49	49	47	49	46	48	48	0	0	0	290	2			3	295			
3 Dick Smit	5	5	5	3	7	4	6				46	46	46	48	44	47	45	0	0	0	278	2			3	283			
4 Peter Robert		4	2		4	2	1				0	47	49	0	47	49	50	0	0	0	242	0				242			
5 Piet Stuijt	7			4	8	5	5				44	0	0	47	43	46	46	0	0	0	226	0			3	229			
6 Aad Vader	3	1	3		3						48	50	48	0	48	0	0	0	0	0	194	0				194			
7 Joop Kooij	4	3			6		4				47	48	0	0	45	0	47	0	0	0	187	0				187			
8 Aad Pancras	6	6			6						45	45	0	0	0	45	0	0	0	0	135	0			3	138			
9 Piet vd Welle	8	7			7						43	44	0	0	0	44	0	0	0	0	131	0				131			
10 Bert Groen		8	6		9						0	43	45	0	42	0	0	0	0	0	130	0			1	131			
11 Nico Hink					2						0	0	0	0	49	0	0	0	0	0	49	0				49			



21

Heren Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal	
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Mattijs de Groot		2	1	1	2	1					0	49	50	50	49	50	0	0	0	0	248	0		248
2	Coen Schoonheden		1			1						0	50	0	0	50	0	0	0	0	0	100	0		100
3	Peter Pronk		3	2								0	48	49	0	0	0	0	0	0	0	97	0	1	98
4												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
5												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
6												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
7												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
Dames Veteranen		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal	
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Tannes Kruijer	1	1	1	1	1	1	1				50	50	50	50	50	50	50	0	0	0	300	2		302
2	Nel Meijer	2	2	2	2	2	2					49	49	49	49	49	49	0	0	0	0	294	0	3	297
3	Betsie Groen	4	3	4		4	4	2				47	48	47	0	47	47	49	0	0	0	285	0	3	288
4	Marianne de Groot	3		3		3	3					48	0	48	0	48	48	0	0	0	0	192	0	1	193
5												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
Dames Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal	
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Esther Huyberts		1	1		1	1	1				0	50	50	0	50	50	50	0	0	0	250	0		250
2	Petra Rol		1		2	1	2		2			50	0	49	50	49	0	49	0	0	0	247	0	3	250
3	Yvonne Boerdijk		3		4		4	2	4			48	0	47	0	47	49	47	0	0	0	238	0	1	239
4	Miriam Dekker		2	2	3				3			49	49	48	0	0	0	48	0	0	0	194	0	3	197
5	Carla Latenstein					3						0	0	0	0	48	0	0	0	0	0	48	0		48
6												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
7												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
8												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
9												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0



5

DOLOMITI

Vrijdagavond, het weekend is begonnen. Een volle bus reist richting Italië voor een wintersportvakantie. De tweejaarlijks georganiseerde Nova skireis is een begrip geworden om zijn gezelligheid en sportieve activiteit. Vanaf Warmenhuizen via een korte tussenstop in Hunxe wordt in Spessart (midden Duitsland) van chauffeur gewisseld. In de vroege ochtend wordt vlak na de Brenner-pas voor de laatste maal gestopt. Hier nuttigt een deel van het gezelschap espresso koffie, verkregen in een kopje zo klein als een vingerhoedje en ook nog eens half gevuld. Het zwarte teer is echter zo sterk, dat de gemiste slaapuren in één slok zijn ingehaald.

Zaterdag

Slingerend kruipt de touringcar omhoog de bergen in. Langs de drukke weg in het Fassadal bereikt zij haar eindbestemming. Parkhotel Avisio met drie Italiaanse sterren in het plaatsje Soraga. Hier is een weerzien met de zes vooruit gereisde langlaufers. Zij hebben een aantal dagen getraind om zich goed voor te bereiden op de Marcialonga, een 70 km lange langlauf wedstrijd van wereldbeker formaat. Echter onze Nova atleten zijn er geen van allen in geslaagd om één van de 5000 startnummers te bemachtigen. De inschrijving was voortijdig gesloten, bijzonder jammer.

Na de lunch snel de skihuur geregeld. De hoteleigenaar biedt aan om de skiërs met zijn busje naar het skigebied van Pozza te brengen. Achter het glas in de zon van het 'eitje', dat ons omhoog zeilt, is het zeer aangenaam. Bij het uitstappen op de hoge bergtop blijkt het door de strakke wind erg koud te zijn. De skipistes van Pozza zijn gekoppeld met die van Alba, zodat we lekker veel verschillende afdalingen kunnen maken en zó vlug het ritme weer opdoen.

's Avonds bij de maaltijd horen we dat er toch drie startnummers zijn bemachtigd door hoteleigenaar Paolo. Voor Louis, Peter en Jan is het geen ideale voorbereiding deze late inschrijving onder Italiaanse naam, maar ze nemen het dankbaar in ontvangst.

Zondag

In de ontbijtzaal is het rumoerig deze vroege ochtend, het uitzicht op de loipes, waar de Marcialonga deelnemers over heengaan is perfect, zeg maar skybox zicht, maar dan in het dal. Buiten ontwikkelt zich een heuse fanclub voor onze mannen. Louis Zucharro en Peter Pietochi gaan zichtbaar sneller bij zoveel aanmoedigingen. Als een Claudio Chiapucci uit een doosje in carrera shirt en met een grijns van oor tot oor komt opeens Gerrit langs schuiven in de massa. Hij is kort na de start in Moena illegaal angelauff op het parcours en gaat voor zijn tweede 'kruisje' op. Jan Luigi is in de laatste groep gestart en vraagt direct bij het passeren van de Nova supporters of de koffie al klaar is. Alle vier de kerels hebben de tocht volbracht in een tijd van tussen de 6 en 7 ½ uur. Proficiat! In een poging onze skiërs in Campitello bij de gondel af te zetten raakt de bus vast op een plaat ijs. Het vraagt nogal wat moeite en mankracht om dit zware loeder weer op de gewone weg te krijgen. Volgens Velko directeur Joop – en dus banden kenner – heeft de bus niet eens winterbanden....!?

Het is mooi skiweer, maar wel guur. De skipistes zijn goed geprepareerd. De meeste groepjes skiën vandaag de Sella Ronde, dit is een omgang om het Sella rotsmassief, wat in een dag goed is te doen.

De terugreis naar ons hotel met de plaatselijke skibus blijkt een hopeloos verhaal te zijn. In de eerste plaats omdat er altijd nog meer mensen in een overvolle bus kunnen (de rest kunt u zelf wel invullen). Ten tweede zijn we na meer dan een uur wachten, reizen, duwen en trekken gestrand in Pozza. Een half uur wachten is ons deel voor verdere doorvoer. Een Italiaanse chauffeur van een luxe taxibusje ziet handel in de kleumende groep en opent zijn deur. Het groepje verdringt zich om het busje, maar verlaat dit even snel en afkeurend bij het horen van de prijs. De norske Italiaan bedenkt zich geen moment en zorgt voor een daverende tariefkrach. Lachend worden de ski's achterop geladen en ingestapt, en met 10 minuten worden de après-ski besteld.

Maandag

De kernploeg van de Canadese langlaufers heeft ook aan de Marcialonga meegedaan. Taxen zijn neef behoort tot deze ploeg en heeft aangeboden om deze morgen waxles en langlauf training te komen geven. Een Nova delegatie maakt hier graag gebruik van en gaat enthousiast op pad om de fijne kneepjes van het vak te leren.

Onze bus zet ons vandaag af in Predazzo, zodat we de hele dag in het prachtige skigebied van Latemar kunnen rossen. Het is weer kouder dan gisteren, in het dal -14 gr., de sterke wind maakt het niet altijd even prettig. Zeker als we met een sleepliftje de Paladi Santa Zanggen (2500 m.) opgaan. Boven de boomgrens is het een Mont Ventoux, een kale steenberg waar de wind speelt met de sneeuw. Goed ingepakt dalen we snel weer af richting de enigszins bewoonde wereld. Verder wordt de dag gevuld met skiën naar Obereggen en Pampeago. Voor we met zijn allen teruggaan naar het hotel wordt er nog even Glühwein gedronken in een plaatselijk skibarretje. Iedereen zit er weer tevreden en voldaan bij.

Dinsdag

Elke ochtend is het vroeg dag, bij het openschuiven van de gordijnen blijkt het hard te sneeuwen. Hoera! De wandelgroep is vandaag groot, met een gids gaan ze eropuit om te sneeuwwandelen in het hooggebergte achter Canazei. Hij verteld over de geschiedenis van het gebied en wijst op talloze dieren sporen in de sneeuw. Alle vrouwen (en zelfs mannen...?) zijn zeer onder de indruk hoe deze Italiaanse 'beauty' zich heeft gepresenteerd en de groep een leuke dag heeft bezorgd.

De lichtkrant geeft aan dat de Sella Ronde in beide kanten gesloten is vanwege de harde wind. Wij gaan toch maar en zien wel waar we eventueel stranden. Halverwege komen we de andere groep tegen die hem andersom probeert te volbrengen. Wij maken na een tip van hun een uitstapje naar het skigebiedje van Colfosco. In de gondels bij Arabba zorgt de wind wel voor enige vertraging, maar zonder al te veel problemen en optijd komen we bij onze eigen bus aan.

Het licht bij het diner gaat uit. Het hotelpersoneel is onrustig, er staat iets te gebeuren. Dan knallen de keukendeuren open en met vuurwerk beladen komen twee gebraden speenvarkens binnen gereden. Beide hebben de koksmuts op, achter hun zonnebrilletjes vandaan kijken ze als echte maffiosi's de eters toe. Met een groot mes snijdt de kok de varkens aan enden. Tot hilariteit van vele en schrik van een enkeling, maar zeker van haarzelf, krijgt Marian voor ze er erg in heeft één van de varkenskoppen gepresenteerd op haar bord. Het bleef deze avond nog lang onrustig.

Woensdag

Elke ochtend blijft er in de ontbijtzaal één of twee stoelen onbezet. Het griepvirus is namelijk ook meegereisd aan boord van de touringcar naar Italië. Onze snel-skigroep gaat vandaag met een gids op pad. Ze hebben over heel veel pistes achter hem aan gerost, maar hebben geen idee waar ze zoal geweest zijn in het gebied. De langlauf mannen gaan eerst wandelen naar Pozza di Fassa om een bak koffie te doen, na terugkomst worden de lange dunne latten 'snel gemaakt' en onder gebonden om intensief te werken voor een paar uur. Jan heeft ook skaters mee, hiermee moet je alshetware sneeuwschaatsen om vooruit te bewegen.

Wij gaan skiënd naar het skigebied van Alta Badia en vermaken ons hier de hele dag kostelijk. Er wordt koffie met gebak gedaan in een skihut op een hoge col, vanwaar we het gehele zonovergoten besneeuwde berglandschap bewonderen. Voor ons West-friezen toch altijd weer een plaatje om bij stil te staan. Op hoog gelegen ijzige afdalingen klapperen de lange latten onder de voeten, bij de afdalingen die door de bossen voert is het puur genieten. In La Villa, het uiterst te bereiken plaatsje op de kaart, wordt beneden aan de bergvoet in een restaurant gesmuld van heerlijk bereiden gerechten. Na deze skitour moeten we terug met de overvolle skibus, dalend vanaf de berg zagen we onze eigen bus net vertrekken uit Canazei, zodat we nog een leuke rondrit langs pittoreske kerkdorpjes maken.

Na het diner, waar de slobberwijn rijkelijk de keeltjes beloond, wordt er soms kort maar door de meeste lang na geborrelt. Er wordt gekaart of een ander spel gespeeld, maar bovenal veel gelachen.

Donderdag

Skiërs, langlaufers en wandelaars gaan gezamenlijk naar San Pellegrino, hier is voor elk wat wils. De wandelaars hebben het plan om terug naar Moena te lopen. Flanerend over de loipes wordt de rust verstoord door een zeer boze Italiaan. Hij geeft het wandelgroepje te verstaan dat ze niet welkom zijn en op de weg moeten gaan lopen. Ook nadat Anneke al haar charmes in de strijd heeft gegooid, blijft de man onverbiddelijk.

Het hotel heeft een eigen entertainer in dienst. De man staat elke dag in de hal smijlend zijn Samba-avond of Salsa feestjes aan te prijzen in de hoop de gasten te kunnen vermaken. Nova vermaakt zichzelf opperbest. De klaverjasdrive is nog maar net gestart of Willem zakt – na gedeeld te hebben – finaal door zijn stoel heen. Wat overblijft zijn aanmaakhoutjes voor de kachel. Na deze 'superact' wint Anneke de drive vóór Ans en Tannes. Ondergetekende valt net naast het podium, maar wint wel het verhaal schrijven voor de Nova krant, dit tot grote opluchting van menigeen.

Vrijdag

Het is prachtig mooi weer, dit samen met het carnavalsweekend maakt de pistes erg druk. Dit mooie weer doet vele van ons besluiten om even de ski's aan de kant te zetten en een uitstapje te maken bovenop de Passo Pordoi. De Sass Pordoi is alleen bereikbaar met een gondel, deze brengt ons op 3000 m hoogte. Het uitzicht is adembenemend zo mooi, kale rechte rotsmassieven zover je kunt zien, puntige bergen zover je kunt kijken. Heel in de verte tussen de bergen door zie je de wolken boven de Po-vlakte hangen. De panoramaborden geven aan waar Milaan en Venetië liggen, geen zon dus voor deze steden vandaag. Zo hoog op het dak van de Dolomieten aan de koffie ontlokt Ria de uitspraak; 'Wat zijn we uit, he jongens'!

Beneden aangekomen op de Passo Pordoi (2240 m) staat een gedenkbeeld half ingesneeuwd van de Italiaanse wielerlegende Fausto Coppi, even met z'n allen op de foto, inmiddels ± 25 personen van onze groep. Kreeg Erik Breukink hier soms een hongerklop?

De ski's worden weer onder geklikt en er wordt koers gezet richting de hoogste berg, de Marmolada (3342 m). Met dit goede weer zijn er meer mensen op het idee gekomen om de Marmolada skiënd te bedwingen, het duurt even voor we echt helemaal boven zijn middels drie gondels. Het is winter en ondanks de zon is het bakkoud op deze reuze rots. Van een geprepareerde piste is geen sprake. Drukte, grilligheid en matige sneeuwkwiteit maken de afdaling gevaarlijk. Als we allemaal gezond beneden aankomen, duiken we het eerste beste pisterestaurantje in om een welverdiende maaltijd te nuttigen en vol trots omhoog te kijken. Dat hebben we mooi geflikt.

We zouden Nova niet zijn als er niet gerund zou worden. Enkelingen en diverse groepjes hebben de schoenen deze week al ondergebonden. Op deze late middag trek ik er alleen opuit voor een rondje Pozza over de loipes. Heen aan de linkerkant van de rivier veel valspat omhoog met fikse klimmetjes. De ondergaande zon zorgt voor magistrale oranje violette verkleuring van de lucht boven de roze bergwanden, alsof de morgenzon opkomt. Op de terugweg in het bos komt de loipetrolley de stille verstoren. In de verte zie ik een schim aan komen lopen, toch nog een Nova-atleet? Maar dichterbij herken ik de kleuren van het trainingspak niet. Als we elkaar langsrijden kruisen gaan de handen omhoog als teken van groet. Ciao! Italianen lopen dus ook hard.

Zaterdag

De laatste dag begint met mist. De koffers worden gepakt, we moeten de kamers verlaten, altijd de minst leuke kant van een geslaagde vakantie. Er wordt gewandeld naar Moena waar koffie wordt gedronken en gewinkeld. De echte diehards gaan bij Lusia (vlakbij Moena) ook vandaag nog skiën. Als we boven komen is het heerlijk zonnig. Veel Italianen zijn verkleed en in carnavalsstemming. In een zogenaamde Snowpark gaan we funskiën en op een snelle zwarte piste proberen we onze topsnelheid te bereiken. Op een andere zwarte piste ga ik op m'n plaat – op het vlakste gedeelte nogwel – achterom kijkend zie ik de ravage (stokken/ski), het hoort erbij, vallen. 's Middags na het skiën worden de laatste sterke borrels (Bombardino) gedronken en komt er een einde aan onze Bourgondische levensstijl. Na de zoveelste pasta maaltijd wordt afscheid genomen van het hotel en gaan we 's avonds op weg naar Holland. 's Nachts zie ik langs de autobaan een bord met daarop 'Frankfurt 211', als de chauffeur een beetje sportief doorrijdt kunnen we om 10 uur wel in Warmenhuizen zijn, reken ik voor mezelf uit. Het is weer een heerlijke sportieve vakantie geweest met heel veel mooie momenten. Rest mij nog de geblesseerde Karin, Tannes en Marijke van harte beterschap en een goed herstel te wensen namens de hele groep. Marian en Peter worden namens een ieder hartelijk bedankt voor de goede organisatie van deze reis. Wij allen hebben volop genoten!

Groeten Ans en Coen

De Verheulmethode

Herman Verheul ontwikkelde een manier van trainen die lijnrecht stond – en staat!! – tegenover die van de gevestigde hardloepscholen. Bij vele atletiekverenigingen was/is het namelijk gangbaar dat er 2 keer per week een keiharde tempotraining werd/wordt afgewerkt, op andere wekdagen aangevuld met duurlopen van verschillende lengtes. Verheul zette dat principe vrijwel geheel overboord.

Bij de Verheulmethode is de voorgeschreven manier van trainen naar verhouding licht in vergelijking met wat gangbaar was en is. De kern van de Verheulmethode bestaat uit extensieve intervaltrainingen over 200, 400 en 1000 meter, die op souplesse (moeten) worden uitgevoerd. Op het programma staat voorts eenmaal per week een bos- en heuveltraining, vaartspel of fartlek genoemd, waarin een mix van afstanden van 50 tot meer dan 2000 meter is opgenomen. Het lopen van wedstrijden of wisselduurlopen ten slotte, vormt een essentieel onderdeel van het geheel.

Ik ben momenteel een boekwerk van 92 A4tjes aan het doornemen over de Verheulmethode en dat spreekt mij zo aan, dat ik vanaf de volgende NOVAKrant hier elke keer twee A4tjes aan wil wijden.

Verder vindt u in deze krant een schema voor de 10 Engelse Mijlen in Schagen in de maand Mei en/of de Dam tot Damloop in de maand september.

Ron Janssen.

SCHEMA VOOR DE WAT SNELLERE LOPERS.
 10 Engelse Mijlen van Schagen op Zondag 22 mei 2005 en
 de Dam tot Damloop op Zondag 18 september 2005 (max. 30.000 deelnemers)

Om de 16,1 km ontspannen te kunnen lopen
 de volgende voorwaarden:

- ▶ Makkelijk 1° 00' 00" achter elkaar kunnen lopen
- ▶ Minimaal 3x per week trainen
- ▶ Op Dinsdag en Donderdag interval-training op de NOVA-baan

70% - 75% Heel rustig
 75% - 80 % Rustig
 85% - 90% Tempo

Start

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za of Zo	Tijd	Tijd / km	Opmerkingen	Tijd	Tijd / km	
Week 1	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	12 km	1°12'00"	6' / km	75% - 80 % Rustig	1°12' 00"	6' / km	12 km
Week 2	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	10 km	1° 00'00"	6' / km	75% - 80 % Rustig	1° 00' 00"	6' / km	10 km
Week 3	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	12 km	1°12'00"	6' / km	75% - 80 % Rustig	1°12' 00"	6' / km	12 km
Week 4	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	10 km	0°55'00"	5,5' / km	85%	1° 00' 00"	6' / km	10 km
Week 5	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	12 km	1°06'00"	5,5' / km	85%	1°12' 00"	6' / km	12 km
Week 6	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	14 km	1°17' 00"	5,5' / km	85%	1°24' 00"	6' / km	14 km
Week 7	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	12 km	1°00'00"	5' / km	85% iets meer tempo	1°12' 00"	6' / km	12 km
Week 8	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	16 km	1°36' 00"	6' / km	85% iets meer tempo	1°36' 00"	6' / km	16 km
Week 9	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	14 km	1°17' 00"	5,5' / km	85% iets meer tempo	1°24' 00"	6' / km	14 km
Week 10	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	12 km	1°06'00"	5,5' / km	85% iets meer tempo	1°12' 00"	6' / km	12 km
Week 11	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	16,1	Dam tot Dam loop		Start rustig met 75%	1° 37' 00"	6' / km	16,1
							Geschatte tijd tussen 1° 37' 00" en 1° 28' 55"		Als het lekker gaat			
W11 →	Alleen warming -up en loopscholing								tempo iets op voeren tot 80%			
	en rustig loopje à 3 km								Blijf naar je lichaam luisteren			
Week 12	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	10 km	1° 00'00"	6' / km	75% Rustig	1° 00' 00"	6' / km	10 km
feb-05	Ron Janssen											

SCHEMA VOOR DE WAT SNELLERE LOPERS

10 Engelse Mijlen van Schagen op Zondag 22 mei 2005 en
 de Dam tot Damloop op Zondag 18 september 2005 (max. 30.000 deelnemers)

Om de 16,1 km ontspannen te kunnen lopen
 de volgende voorwaarden:

- ▶ Makkelijk 1° 00' 00" achter elkaar kunnen lopen
- ▶ Minimaal 3x per week trainen
- ▶ Op Dinsdag en Donderdag interval-training op de NOVA-baan

70% - 75% Heel rustig
 75% - 80 % Rustig
 85% - 90% Tempo

Start

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za of Zo	Tijd	Tijd / km	Opmerkingen	Tijd / km	Tijd	
Week 1	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	12 km	1°00' 00"	5' / km	75% - 80 % Rustig	5,5	1° 06' 00"	12 km
Week 2	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	10 km	50' 00"	5' / km	75% - 80 % Rustig	5,5	55' 00"	10 km
Week 3	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	12 km	1° 00' 00"	5' / km	75% - 80 % Rustig	5,5	1° 06' 00"	12 km
Week 4	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	10 km	45' 00"	4,5' / km	85%	5	50' 00"	10 km
Week 5	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	12 km	54' 00"	4,5' / km	85%	5	1° 00' 00"	12 km
Week 6	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	14 km	1° 03' 00"	4,5' / km	85%	5	1° 10' 00"	14 km
Week 7	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	12 km	50' 00"	5' / km	85% iets meer tempo	5,5	1° 06' 00"	12 km
Week 8	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	16 km	1° 20' 00"	5' / km	85% iets meer tempo	5,5	1° 28' 00"	16 km
Week 9	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	14 km	1° 03' 00"	4,5' / km	85% iets meer tempo	5	1° 10' 00"	14 km
Week 10	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	12 km	54' 00"	4,5' / km	85% iets meer tempo	5	1° 00' 00"	12 km
Week 11	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	16,1	Dam tot Dam loop		Start rustig met 75%	Geschatte tijd		
							Geschatte tijd tussen 1° 20' 50" en 1° 12' 45"		Als het lekker gaat	5 / 5,5	1° 20' 50"	16,1 km
W11 →	Alleen warming -up en loopscholing								tempo iets op voeren tot 80%	en		
	en rustig loopje à 3 km								Blijf naar je lichaam luisteren	1° 28' 55"		
Week 12	Rust	NOVA	Rust	NOVA	Rust	10 km	1° 00'00"	6' / km	75% Rustig	6' / km	1° 00'00"	10 km
feb-05	Ron Janssen											

Rijpernieuwttjes

Het jubileumjaar van ons aller NOVA is begonnen. Dit feestjaar start met een reünie op zaterdag 2 april. De feestcommissie was bij Miriam bijeen voor het gereedmaken van alle uitnodigingen. Wat een klus was dat! Ik heb ze maar niet geteld, maar er waren er heel veel. NOVA heeft heel veel leden gehad in haar 25-jarig bestaan. Nu maar hopen, dat het een groot succes wordt. In januari was de tweede crosswedstrijd bij AV Dokev in Anna Paulowna. Een mooi parcours met prachtige wedstrijden. En met heel veel succes voor NOVA-leden. We hebben toch wel wat talent in onze gelederen. De derde wedstrijd in Schagen ga ik ook nog bekijken. Eind januari en begin februari zijn we met een bus vol naar de sneeuw in Italië geweest. Het was een enorm feest en U leest er vast veel meer over. Coen won de enorme eer om over dit skifeest te mogen schrijven en ook Ger beloofde z'n pen weer uit het stof te halen. Ik beperk me dus maar tot een bedankwoord aan Marian en Peter. Geweldige organisatie. Heel jammer van de blessures van Tannes, Marijke en Karin. Vooral voor Karin Kooy en haar man Joop was het een enorme afknapper. Voor het eerst mee en dan die val. Veel beterschap Karin en hou je taai! Zondag 13 februari was de Groet uit Schoorl Run. Een groot feest met wel zesduizend deelnemers. Ik was aanwezig voor de St. Barbara, de basisschool waar ik al een paar jaartjes werk. Bij de allerkleinsten hadden wij een geweldige loper. Maarten de Boer, lid van NOVA ook, werd eerste. Verder liepen Lieke, Bregje (beide Dekkers) en Erik naar een mooie derde plaats. Onze school werd vijfde, ver achter de Spoorbuurtschool uit Anna Paulowna. In de polder trekken ze elk jaar weer een blik geweldige atleten open. De oudste jeugd liep rond de 5 min 10 (de snelste). Ik stel dus een vraag aan Piet v.d. Welle, de organisator van de Scholierenloop "Is de afstand dan wel 1200m?" Dat is dus niet zo. De afstand is ongeveer 1400 meter. Dat is ook weer begrijpelijk, kijkende naar de tijd. Na de prijsuitreiking is het voor mij traditie om naar de Halve Marathon te kijken. Dit sinds ik niet meer mee mag doen. Op mijn plekje staat een groen mannetje uit Alkmaar, Bertje Doperwtje. Een prachtig man, die straatmuziek maakt. Hij werd wildenthousiast, als er iemand iets groens droeg. Zal hij wel de zomer van z'n leven krijgen, want bij Jan Nota is het net of hij gras verkoopt. Groen is in! Jammer dat het zo bakkoud was. Ik heb niet eens het einde afgewacht.

Zaterdag 19 februari naar Schagen. Wederom vies weer, maar gelukkig niet al te koud. De jeugdcommissie had weer uitstekend werk verricht in de voorbereiding. Ik heb een vijftal crosses bekeken op deze laatste crosswedstrijd bij AV TAS. De NOVA-leden deden het uitstekend. Bij de jongens D een spannende wedstrijd. Zij aan zij gingen Bram Berkhout en Maarten Elsenaar over de finisch. Geweldige sport. Ook Erik, Kees Bakker (Dokev), Vasco Vos (Noordkop) en Thomas Botman maakten er bij de Pupillen A een spannende wedstrijd van met een vlamme eindsprint. De finale is op zaterdag 12 maart in Amstelveen. Een eindje rijden, maar voor zoveel kijkplezier hebben we dat wel over.

Dat de atletieksport ook een vormend karakter heeft, zag ik aan Hugo Vader. Hugo liep fantastisch, kwam ten val, krabbelde weer op en liep onverstoort verder. Goed zo Hugo! Volgende week nog een vergadering van de jubileumcommissie. Ik plaats in deze NOVA-krant nog een uitnodiging plus inschrijving voor de Zeskamp. Deze vindt plaats op zondag 12 juni. Dat duurt nog even, maar aan de hand van de inschrijvingen kan de organisatie de teams gaan indelen. En let wel, dit is een feest voor alle NOVA-leden.

Tot de volgende keer.

De mazzel

Theo Tesselaar

Weekend Uit met AV NOVA van 20 - 22 mei naar Appelscha.

Nauwelijks was de NOVA-krant uit of de aanmeldingen kwamen binnen. Tot nu toe hebben we 42 aanmeldingen, weer een mooi aantal.

Maar..... De limiet van het aantal deelnemers is: 50

Wil je mee, en je hebt je nog niet opgegeven. meld je dan bij ons aan!

Meer info over het programma staat in de vorige NOVA-krant.

Peter en Marian. 0226 393338; peter_marian_robort@planet.nl

Demonstratie Nordic Walking

Op zaterdag 12 maart kan je deelnemen aan een demonstratie Nordic Walking. Tijdstip van 9.30 - 10.45 uur. Plaats: Bezoekerscentrum Staatsbosbeheer, Oorsprongweg, Schoorl. Kosten € 6,50 per persoon. Poles zijn aanwezig. Aanmelding bij mij:

Peter. 0226 393338; peter_marian_robort@planet.nl

Nordic Walking cursus.

Dinsdagavond 29 maart start ik weer met een Nordic Walking cursus. Tijdstip van 19.30 - 20.45 uur. Duur 6 weken. Poles zijn aanwezig.

Andere cursus data zijn 05 april - 12 april - 19 april - 26 april - 3 mei - 10 mei.

Plaats: Duingebied Schoorl, bij Bezoekerscentrum Staatsbosbeheer, Oorsprongweg

Maximaal aantal deelnemers: 8

Kosten: € 65,- Indien NOVA-lid: € 15,-

Aanmelding bij mij.

Peter. 0226 393338; peter_marian_robort@planet.nl

Sportief Wandelen.

Op zaterdagmiddag is nog ruimte in de Sportief Wandelgroep. Starttijd: wintertijd: 15 uur en Zomertijd 15.30 uur. Duur van de trainingen is 1 ½ uur. Startplaats: Bezoekerscentrum Staatsbosbeheer, Oorsprongweg, Schoorl.

Loop vrijblijvend een paar keer mee en ontdek het plezier van Sportief Wandelen!

Peter. 0226 393338; peter_marian_robort@planet.nl

Reünie

Na de oproep om het e.e.a. te verzamelen voor de reünie zijn wij op zolder gaan zoeken. Hartstikke leuk om al die (oude??) foto's weer te zien, zowel privé als van o.a. Nova. Zo hebben we nog foto's van bijna alle trainingsweekenden, en van één van de eerste competitiewedstrijden, de Ivo-van-Damme-Memorial in Brussel. En wat te denken van de *wintersportreis* naar Sauerland. Ook vonden we nog een hele stapel oude Coopertuitslagen. Dán zie je pas de vergrijzing toeslaan. Zo'n 10 jaar geleden liepen we allemaal toch wel honderden meters verder! Daarnaast hebben we ook nog een heel oude videofilm, met daarop een aantal crosswedstrijden van de jeugd, deelnemers aan de marathon Schoorl etc. Kortom: we nemen alles wat we hebben mee naar de reünie. Heb je of gún je je geen tijd om te kijken, geen probleem, we nemen alles ook weer mee naar het 'Weekend uit' in Mei.

Marian.

Ledenvergadering, gehouden op 13 maart 2004 in de kantine.

Aanwezig zijn de bestuursleden: Jos de Groot, voorzitter, Piet van der Welle, secretaris, Yvon Boerdijk, penningmeester, Theo de Nijs, Piet Stuijt, Piet Meijer, Nelina Bruin, Louis Suiker en Aad Vader alsmede 26 leden. Afwezig is het bestuurslid Joop Nota-de Nijs.

Opening

De voorzitter opent de vergadering. Hij memoreert de prachtige prestatie van Manon Kruiver die Nederlands Kampioen cross is geworden bij de meisjes B. Verder wijst hij op de succesvol verlopen finale van de crosscompetitie bij Nova. Velen hielpen aan dit evenement. Hij bedankt allen die zich voor deze cross hebben ingezet. Hij deelt nog mede dat vaste medewerker bij evenementen Thijs Dekker afgelopen nacht is overleden.

Notulen

De notulen van de vergadering stonden in de Novakrant. Marian Robert informeert naar de subsidie mogelijkheden voor sportief wandelen. Piet van der Welle deelt mede dat dit alleen voor nieuw op te zetten cursussen geldt. Ron Janssen deelt mede dat er gewerkt wordt aan het opzetten van een loopcursus.

De notulen worden vervolgens onveranderd vastgesteld.

Ingekomen stukken en mededelingen

De voorzitter deelt mede dat bestuurslid Joop Nota-de Nijs wegens ziekte afbericht heeft gedaan.

Jaarverslag secretaris

De secretaris leest het jaarverslag over 2003 voor. Voor eventuele vragen hierover verwijst de voorzitter naar de rondvraag. Het jaarverslag wordt goedgekeurd.

Verslag kascommissie

Namens de kascommissie bericht Joop Kooij dat de boeken bij de penningmeester zijn gecontroleerd. Hij spreekt zijn waardering uit voor overzichtelijke wijze waarop de financiële administratie wordt gevoerd.

Financieel jaarverslag 2003

Jos Schalkwijk informeert naar de afboeking van crediteuren. De secretaris antwoordt dat een uitgaaf in de jaarstukken 2002 ten onrechte als crediteur was opgenomen.

De jaarstukken geven verder geen aanleiding tot opmerkingen en worden ongewijzigd goedgekeurd.

Benoeming kascommissie

Joop Kooij is aftredend. In zijn plaats wordt benoemd Theo Tesselaar die nu samen met Betsie Groen de kascommissie vormt.

Begroting 2004

Naar aanleiding van de hogere kosten vraagt Bert Groen of er meer acties worden verwacht. De voorzitter wijst erop dat voor het 25^e jaar de wandelvierdaagse wordt gehouden wat mogelijk wat extra gaat kosten.

Jan Berkhout en Jos Schalkwijk informeren naar de hogere raming voor de trainers. De voorzitter zegt te hopen op aanvulling van het aantal trainers. Het is erg moeilijk om wat te vinden.

Sandra Dekker wijst op de sportopleiding in Alkmaar. Wellicht is daar interesse.

Jos Schalkwijk vraagt of Tineke Hidding nog in beeld is. De voorzitter antwoordt dat zij voor het moederschap heeft gekozen. Marian Robert vindt de raming voor opleidingskosten aan de krappe kant.

Vervolgens wordt de begroting voor 2004 goedgekeurd.

Bestuursverkiezing

Overeenkomstig het voorstel worden Joop Nota en Piet van der Welle herkozen. In de vacature Aad Vader wordt Theo Tesselaar benoemd.

De voorzitter feliciteert de herkozen en nieuw gekozen bestuursleden. Vervolgens bedankt hij Aad Vader voor zijn inzet voor de vereniging en is blij met zijn toezegging te blijven helpen bij onderhoud en activiteiten..

Rondvraag

Sandra Jansen vraagt waarom een nieuwe accommodatie elders moet komen en wijst op de voordelen van de huidige plek. Peter Pronk vraagt naar de vorderingen van de aanleg van een nieuwe atletiekbaan.

De voorzitter antwoordt dat er, in tegenstelling tot het verleden, nu goed overleg is met de gemeente. De locatie ten oosten van het Noorderlicht, heeft de gemeente bedacht. Uitgangspunt is dat er mogelijkheden zijn voor meer sportactiviteiten. De wens van Nova is een accommodatie met mogelijkheden het hele jaar rond. Het bestuur heeft de gemeente gewezen op de nadelen van de nu gekozen locatie. Er zal nog veel moeten gebeuren voor de zaak rond is. De grond moet nog worden aangekocht, het plan ontwikkelt en de kosten moeten acceptabel zijn..

Sandra Jansen vraagt of de jeugd in de winter toch in de sporthal blijft. De voorzitter antwoordt bevestigend.

Nel Meijer wijst nog op de gevolgen van het opwarmen van de aarde. Hierdoor zal er steeds minder kans zijn op natuurijs. Het gebruik 1 maal per jaar als ijsbaan weegt volgens haar niet op tegen 100 maal als atletiekbaan.

De voorzitter zegt dat deze argumenten al over tafel zijn gegaan maar niet het gewenste effect hebben gehad.

Oorspronkelijk ging de gemeente ook uit van verplaatsing van de ijsbaan, maar dit is niet meer bespreekbaar. Miriam Ligthart overhandigt de penningmeester de opbrengst van de kantineverkoop tijdens de finale cross. Jan Berkhout vraagt naar voortzetting van de training op dinsdagavond. De voorzitter wijst op het tekort aan trainers en de magere opkomst op deze avond. Ook ontbrak vaak de motivatie bij de jeugd. Jan Berkhout vraagt vervolgens aandacht voor wedstrijden van junioren. De pupillen kunnen inschrijven voor de competitie. Bij de junioren is dit niet zo. Hierdoor ontbreekt de stimulans voor de technische onderdelen. De voorzitter wijst op de juniorencompetitie. Deze is voor veel atleten niet interessant bleek in de praktijk. In het verleden was er enthousiasme voor de grasbaan spelen. Deze zijn ook een paar jaar niet meer georganiseerd. David van der Welle deelt mede dat de bezetting van de competitieploegen ook problemen gaf. Het is beter om samen in te schrijven voor individuele wedstrijden. Jos Schalkwijk stelt voor om enkele wedstrijden uit te zoeken. Jan Berkhout wil dit ook wat actiever benaderen. Truus Rood wijst er op dat de huidige junioren weer de toekomstige senioren zijn. Louis van den Berg stelt voor om met Jos en Jan enkele wedstrijden uit te zoeken. Marian Robert constateert dat de animo voor de clubkampioenschappen bij de senioren af neemt. Jos Schalkwijk vraagt aandacht voor de wintercompetitie van de senioren. Hij stelt voor om met 2 divisies te gaan werken met promotie en degradatieregeling. De voorzitter geeft dit idee graag door aan de commissie welke belast is met deze competitie. Bert Groen wijst op de aanpak van Louis van den Berg met zijn loopgroep. Dit initiatief slaat aan. Ook de samenwerking met Tas '82 vindt hij een goede zaak. De voorzitter deelt in dit verband mede, dat in het voorzittersoverleg van de regio de samenwerking ook aan de orde is. Er wordt gewerkt aan een samenwerking voor het werpen en wellicht kan er ook op wedstrijdgebied meer samen gewerkt worden. Bert Groen informeert naar de samenwerking met T.D.R. De sturing vanuit de KNAU zou beter kunnen. De voorzitter vindt de samenwerking moeizaam. Gesprekken met andere verenigingen met betrekking tot T.D.R. zijn gaande. Zeker is dat er meer kennisuitwisseling zou moeten plaats vinden. Ook zou het overleg beter kunnen met name ten aanzien van de werving van talenten. Hij wijst erop dat b.v. de benadering van Manon Kruijver geen schoonheidsprijs verdiende. Gelukkig heeft de verdere aanpak een gunstige uitwerking op haar gehad. De begeleiding is verder goed. David van der Welle wijst er op dat Nova volgend jaar 25 jaar bestaat en vraagt aandacht voor het tijdig organiseren van bepaalde activiteiten. Hij denkt aan b.v. een reünie voor oud leden. De voorzitter vindt dat een goede zaak en vraagt kandidaten om in een jubileumcommissie zitting te nemen. Spontaan melden zich naast David, Miriam Ligthart, Sandra Jansen en Myriam Dekker. Namens het bestuur stelt Theo Tesselaar zich beschikbaar. Dick Smit mist een regelmatige berichtgeving in de krant over de activiteiten en prestaties van Novaleden. De voorzitter beaamt dit. Eerst liep alles via de Alkmaarse Courant en was er een actieve correspondent die regelmatig contact zocht. Dat is over. Mede hierdoor is de berichtgeving zeer summier. Naar aanleiding van een opmerking van Jan Berkhout over de Duinstreek deelt de voorzitter mede, dat deze krant meer ingesteld is op het maken van achtergrond artikelen en niet in actuele uitslagen. Hij noemt als voorbeeld de Groet uit Schoorl Run. De voorzitter wil de rondvraag graag afronden met een woord van welkom aan het nieuwe bestuurslid Theo Tesselaar, maar eerst vraagt Peter Robert nog het woord. Hij wijst op de inzichten met betrekking tot loop-scholing. Hierover is een videoband beschikbaar. Hij wil deze op een trainingavond laten zien. Verder wijst hij er op dat er geprobeerd gaat worden om te starten met een loopcursus voor beginnende lopers. Ron Janssen heeft zich bereid verklaard om hieraan medewerking te verlenen. Deze cursus zal na de zomervacantie worden opgestart. Verder wordt er gestart met een cursus Nordic walking. Voor het rainingsweekend zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. Als laatste van de rondvraag wil Truus Rood alle Novatrainers nog even in het zonnetje zetten. Zij doen erg hun best om van Nova te maken wat het nu is. Vervolgens krijgt de voorzitter de gelegenheid om de vergadering definitief af te ronden. Hij bedankt alle aanwezigen voor hun inbrengt. Indien de plannen voor een nieuwe baan daartoe aanleiding geven is het niet ondenkbaar dat er eerder een ledenvergadering moet worden uitgeschreven. Vastgesteld in de vergadering van

Wandeltochten in Noord-Holland in Maart en April

Datum	Waar	Afstand en starttijd
5 en 6 maart	Recreatiecentrum Streekbos Bovenkarspel Tel. 0228 514729	25 km 9 - 10 uur 15 km. 9 - 12 uur 10 km. 9 - 13 uur
6 maart	Zandvoort 023 5379852	30 en 40 km. 8 - 10 uur 20 km. van 9 - 11 uur 10 km. van 8 - 14 uur
12 en 13 maart	Amsterdam 020 6861838	25 en 20 km. 9 - 11 uur 15 km. van 10 - 13 uur
19 en 20 maart	Landsmeer 020 6329168	25 km. 9.30 - 11 uur 15 en 10 km. 9.30 - 13 uur
28 maart	Lammetjestocht Texel 0222 313087	40 km. 9 - 10 uur 25 km. 9 - 11 uur 15 km. 9 - 14 uur
2 april	Amsterdam Noord 071 5890248	42 km. 9 - 10 uur
2 en 3 april	Duinentocht WijkaanZee 0251 226892	40 km. 8.30 - 10 uur 25 km. 8.30 - 11 uur 15 km. 8.30 - 13 uur
3 april	Narcissentocht AnnaPaulowna 0223 631335	40 km 8 - 9.30 uur 25 km. 9 - 10 uur 15 en 10 km. 9 - 11 uur
9 april	Bos-Duin-Stranttocht Castricum 075 6177796	60 en 40 km. 7 - 8 uur
9 en 10 april	Nijenburghwandeltocht Heiloo 072 5337426	30 km. 9 - 10 uur 25 km. 9 - 11 uur 20 km. 9 - 12 uur 15 en 10 km. 9 - 13 uur
17 april	Geert Dilling wandeltocht Alkmaar 072 5612030 / 0229 921319	40 km. 8 - 9 uur 25 km. 9 - 11 uur 15 en 10 km. 10 - 13 uur
23 en 24 april	Westfrieslandtocht Abbekerk 0229 582001	25 km. 9 - 11 uur 15 en 10 km. 10 - 13 uur
24 april	Ben Hoogenstein wandeltocht Heemstede 023 5379852 / 023 5246388	50 km. 8 - 9 uur 35 en 25 km. 9 - 10.30 uur 15 en 10 km. 9 - 14 uur
29 april t/m 1 mei	Bloeiende Bangert wandeltochten. Hoorn-Blokker Internationale 2-3 daagse. 0229 211267	50 en 40 km 8 - 9 uur 30 km. 8 - 11 uur 25 km. 9 - 14 uur 15 en 10 km. 9 - 14 ur
5 mei	Vogelwandeltocht Texel 0222 313087	30 km. 10 - 11.30 uur 20 km. 10 - 12.30 uur 15 en 10 km. 10 - 14 uur

Meer info: even bellen met de organisatie.

Peter en Marian.



Door een miscommunicatie van mijn kant was ik volgens mij nog net niet, maar volgens Nel en mijn Tinij, en daar win je het dus nooit van, veel te laat met de kopie voor het eerste nummer van de Novakrant.

Toch wil ik iedereen nog een heel gezond en sportief Nova jaar toewensen zonder blessures, goede prestaties en onze vereniging Nova nog bedankt voor de tulband met inhoud.

Sylvestercross te Soest.

Op de laatste dag van het jaar zijn we al een paar keer met de Nova jeugd naar de Oudejaarsloop in Den Helder geweest. De laatste keren was het er echter zo'n puinhoop dat we besloten dit niet meer te doen.

Op aanraden van Nelina werd het plan opgevat om een keer naar de Sylvestercross in Soest te gaan. Een zware cross met deelname uit heel het land (en ook het buitenland) bij zowel de senioren maar ook bij de jeugd.

Jammer was het dat Nelina zelf deze dag verstek moest laten gaan omdat ze zo nodig een griepje wilde hebben.

Het parcours, gedeeltelijk over bospaden en mul zand, waarbij vooral het stuk naar de finish er mocht zijn, een flink stuk mul zand en omhoog.

Thomas Botman was de eerste Nova atleet bij de A pupillen die van start ging.

Deze A pupillen moesten een afstand lopen van 1200 meter. Thomas deed het hartstikke goed door in het grote veld als nummer 10 over de streep te komen.

Vervolgens de jongens junioren D. Hierbij onder andere aan de start de heer Maarten Elsenaar op spiksplinter nieuwe cross schoenen. Deze matadores liepen 2000 meter. Als eerste Nova atleet kwam Bram Berkhout het bos uit, hij zette nog even aan omdat hij dacht dat de finish door een opblaasboog eerder zou zijn, maar toen Bram de bocht omging onder de boog door, bleek hij nog door 100 meter mul zand te moeten. Vlak na Bram zagen we Maarten voorbij gaan, op weer kleine afstand gevolgd door Jim Kruiver. In de uitslag, er liepen totaal 62 atleten mee werd Bram nummer 16 in 8.07, Maarten 25 in 8,25 en Jim 35 in 8.46.

Bij de meisjes waren de B en C junioren bij elkaar gedaan wat het er niet gemakkelijker op maakte om te kijken wie op welke plaats liep.

Voor Manon Kruiver was dat niet zo moeilijk, Manon kwam als nummer 2 het bos uit en wist dit prima vast te houden en mocht als nummer 2 in haar klasse, meisjes junioren B het podium betreden.

Margriet Berkhout was zeer slecht gestart, en zoals zij later zelf vertelde had zij onderweg alleen maar ingehaald. Margriet kwam nu uit op plaats 7 (van de 65.) Wat had dit kunnen zijn bij wel een goede start??

Bjorn Molenaar vertegenwoordigde Nova bij de C jongens. Bjorn die ook op de training steeds beter gaat lopen wilde deze cross ook wel eens een keer proberen. Heel moe, maar ook heel goed gelopen doet Bjorn 8.51 over de 2000 meter in deze zware klasse en laat hierbij nog 30 atleten achter zich. Toen Bjorn weer een beetje op adem was gekomen en ik informeerde hoe het was gegaan kreeg ik als antwoord, lekker gelopen en een heel mooie cross.

Tot mijn verbazing zag ik ook Bas Elsenaar staan bij het betreden van het parcours. Mijn gedachte was dat Bas als supporter mee was gegaan. Tot mijn positieve verbazing blijkt Bas zich te hebben ingeschreven en hij doet mee bij de B jongens voor **4000** meter.

Op de training laat Bas ook af en toe zien dat hij gerust goed en hard kan lopen. Bas doet er inclusief een muziekje op de achtergrond ruim 18 minuten over. We zijn benieuwd wat Bas nog meer voor ons in petto heeft. Al eerder zien we Alwin Groen voorbij gaan, en in 15.04 door de finish komen. Alwin is net eerstejaars B junior en dan is dit gewoon zeer goed gelopen.

Na al dit geweld was het toch wel tijd geworden voor een koppie.

Hiervan genietend en na met "de oude Groen" alles nog eens alles doorgenomen te hebben wordt besloten om met de eerste groep terug te keren naar Warmenhuizen.

Als ik later de uitslagen doorneem blijken nog 2 Nova atleten deze Cross te hebben gelopen.

Lysanne Groen doet 16,45 over de 3600 meter en Leon Ineke, reeds senior, doet de korte cross, 3200 meter in 10,57 en wordt hier 24^e.

Al is Soest een beetje uit de buurt, we kunnen niet anders zeggen dan dat het een prima georganiseerde wedstrijd was, ook voor de jeugd.

Misschien voor anderen volgend jaar ook iets om aan deel te nemen.

Sommige atleten kunnen er geen genoeg van krijgen en op 2 januari zien we Bram, Thomas, Maarten maar ook Kai al weer deelnemen aan de cross in Castricum.

Ook zien we Robbert de Nijs die van de organisatie de 4 kilometer moet lopen, iets waar we vorig jaar ook al iets van gezegd hadden. Voor Robbert is lopen zo niet echt leuk, maar de prestatie om het toch tot een goed einde te brengen was daardoor des te groter. Robbert vet goed.

Voor wat betreft het eerste gedeelte van het winterseizoen is door omstandigheden de samenwerking met Tas uit Schagen nog niet erg van de grond gekomen.

We zullen proberen dit weer op te pakken.

We zijn voor onszelf en vooral in voorbereiding op de komende crosses en de finale van de cross weer gestart met de jeugdtraining in de duinen op zondagmorgen en willen proberen Tas daar ook weer bij te betrekken.

Bij de Nova loopgroep van de jeugd zaten aan het einde van 2004 nog een paar mensen met ongemakken.

Anne met een paar onwillig groeiende knieën, Nikki met een botje in haar voet en Eva met de achillespees.

Nu na de eerste training van 2005 zien we Anne voorzichtig terug, gaat het met Nikki ook weer zoals ze zelf graag zou willen, en horen we van wel ingelichte bronnen dat Eva ook gelukkig de goede kant weer opgaat. Meiden doe voorzichtig, maar weer een gezonde en complete ploeg in 2005 zou voor ons maar vooral voor jullie zelf hartstikke mooi zijn.

En vlak voor de GroetuitSchoorl run voelde Daan Leewenkamp zich op de dinsdag training niet zo lekker. Dat kan gezien de zware programma's die trainer De Groot uit de hoge hoed tovert.

's Nachts had Daan nog last en hij moest zelfs naar het ziekenhuis waar na korte tijd zijn blinde darm verwijderd moest worden. Daan de pee erin dat hij Schoorl niet kon lopen maar gelukkig gaat alles weer de goede kant op mede door een enorme Nova drop opkikker. Daan van de zomer kan je weer laten zien hoe hard je kan.

Deze atleten,

Jasmijn van Duin, Hester de Goede, Claudia Boerdijk, Eva Roozendaal, Maaïke Ruijter, Jolijn Prins, Demi Buiten, Lynn Glas, Lonneke Rademakers, Kai Botman, Davina van Perge, Kikki Klaver, Tineke Ruijter, Pien Stolk, Erik Tesselaar, Thomas Botman, Lars Dignum, Jaimy Leegwater, Hugo Vader, Bram Berkhout, Maarten Elsenaar, Jim Kruiver, Margriet Berkhout, Anne Schalkwijk, Manon Kruiver, Nienke Rijkeboer, Daan Leeuwenkamp, Bjorn Molenaar, Chiel de Ruijter, Alwin Groen, Bas Elsenaar, Sven Burger, Jan Willem Tesselaar, Oek Jongbloed, Sid Hamelink, Bonne Veenstra, David Smeele en Lisanne Groen

hebben op 15 januari bij de 2^e KNAU cross Anna Paulowna Nova blauw gekleurd met goeie tot zeer goeie prestaties.

Direct bij aanvang al, 6 jongens pupillen C van Nova aan de start. We zien hier Sven Burger prima 2^e, Jan Willem Tesselaar 3^e, Oek Jongbloed 7^e, Sid Hamelink 9^e en Bonne Veenstra en David Smeele resp. 11^e en 12^e worden.

Bij de meisjes pupillen B en C ook 9 Nova cracks. Jasmijn van Duin nummer 5, Hester de Goede 7 en Claudia Blokdijk als nummer 9. Meiden ga zo door, dan maken jullie misschien kans om als ploeg naar de finale te gaan.

Eva Roozendaal is de eerste Nova atlete die een eerste plaats weet te scoren. Mooi lopend, misschien toch iets overgenomen van "opa Tinus", en een flink stuk voor het gehele veld.

Lonneke Rademakers komt, als we de uitslag omdraaien ook als eerste binnen dus ook goed met daartussen in Maaïke Ruijter als nummer 6, Jolijn Prins 8^e, Demi Buiten 10^e en Lynn Glas als 12^e.

Kai Botman heeft dit jaar wat tegenstand bij de B pupillen. Maar vechtend tot op de streep weet Kai er toch een fraaie 4^e plaats uit te slepen. Misschien weet Kai een volgende keer met wat minder achterom kijken nog dichterbij het podium te komen.

Bij de meisjes A pupillen lopen de 1^e en 2^e jaars door elkaar. Daardoor is het moeilijker om te kijken op wat voor plaats iemand loopt.

Bij de uitslag zien we dat Davina van Perge bij de A pupillen 1^e jaars de tweede Nova atlete is die een eerste plaats scoort. Verder Kikki Klaver prima als nummer 5. Bij de 2^e jaars komt Tineke Ruijter binnen als nummer 9, vlak voor de algemeen kampioen van Eenigenburg onze Pien Stolk op de 11^e plaats

Erik Tesselaar heeft dit allemaal eens aangezien en denkt, eerste worden dat kan ik ook. En wat Erik denkt dat doet hij ook, dus nummer 1. Vlak hierachter zien we Thomas Botman binnenkomen op een prachtige 3^e plaats en iets verderop Lars Dignum als nummer 17.

Jaimy Leegwater is de enige Nova atlete bij de meisjes D1 en in een veld van 12 deelnemers eindigt Jaimy als nummer 6.

Hugo Vader is de enige Nova atleet bij de jongens D1. Na eerst nog even een halve Elfstedentocht te hebben afgelegd op de ijsbaan in Alkmaar, maar bijgestaan door vader John met nog wat liesklachten, opgelopen tijdens een lichte duintraining samen met de Nova jeugd, komt Hugo als nummer 12 door de finish.

Bram Berkhout, Maarten Elsenaar en Jim Kruiver vertegenwoordigen Nova bij de jongens D2, en hoe. Bram eerste, Maarten tweede en Jim zesde. Het kan niet op. Leuk was vooral de onderlinge strijd.

Vanaf de start bleven Bram en Maarten bij elkaar en wist Jim, vooral door zijn prima start lang en goed bij te blijven. Vlak voor de opgang naar de streep plaatste Bram een kleine versnelling die Maarten net niet meer kon beantwoorden. Mannen alle drie, prima gedaan.

Voor wat betreft de eerste plaatsen voor Nova, Lisanne Groen bij de meisjes A. Ze versloeg hierbij haar TDR genote Kelly Schouten wat haar, en ook de heer Groen zeer tevredenstelde.

Margriet Berkhout met ruim een minuut voorsprong op nummer 2 bij de C meisjes,

Manon Kruiver bij de B meisjes en Alwin Groen bij de B jongens.

We zouden bijna vergeten dat er nog meer zeer goede prestaties werden neergezet, ook al werden ze geen nummer 1.

Daan Leeuwenkamp gaat heel lang mee met de eersten, maar moet twee andere atleten voor laten gaan. Bjorn Molenaar in een nieuwe supersnelle broek loopt prima en wordt nummer 13.

Anne Schalkwijk gaat zeer voorzichtig van start. Ze wil kijken of ze geen last heeft van de knieën.

Anne gaat als een van de laatsten de baan af maar komt als nummer 6 over de streep. Nu maar hopen dat alles heel blijft, dan zit er voor Anne nog veel meer in.

Niet iedereen kan eerste worden, maar door al mee te doen, vooral in de wat oudere klasse, laat je zien dat er wat in je zit. Chiel en Nienke, zij worden dan geen nummer 1 maar lopen wel de cross en dat is gewoon heel erg goed.

Aan het einde van deze voor Nova prima verlopen dag gaat iedereen met een goed gevoel weer naar de warme kachel. Als je de week na deze cross in het Noordhollands Dagblad leest dat er een C pupil van Hera eerste is geworden, en dat de jongens A junioren het zo goed hadden gedaan dan denk je waar zijn deze Nova kanjers, zijn zij geen klein plaatsje waard. Wij houden het dan maar op een wat grotere plek in ons eigen blad.

Kan net nog even.

Zaterdag 19 februari was de laatste kans om je te plaatsen voor de finale van de KNAU cross competitie.

In Schagen, waar deze laatste werd gehouden ontbraken, ook van Nova zijde, vele atleten.

Een aantal had zich al geplaatst, helaas een paar ziektegevallen maar ook een aantal atleten zonder afbericht. Dit is niet leuk voor de vereniging voor de kosten, en ook de begeleiding en chauffeurs die staan te wachten op mensen die niet komen. Het is toch een kleine moeite om even een belletje te plegen.

In de volgende Nova krant zullen we wat uitvoeriger ingaan op de geleverde prestaties maar een klein voorproefje. Sven Burger, in Schoorl onder de voet gelopen, maar hier meteen nummer 1 in de eerste wedstrijd. De dames laten in de volgende race zien dat ze er ook zijn en worden 1, 2 en 4.

Davina van Perge die ook deze keer in de voorste gelederen zit, een prachtig duel tussen Bram en Maarten met geen verschil op de streep, in 1 race dus twee eerste plaatsen, Erik Tesselaar en Thomas Botman die het deze keer weer heel goed doen, Bjorn Molenaar die sterk loopt en een Nienke Rijkeboer die als een vorstin naar iedereen zwaaiend na een zware nacht ook haar race keurig weet te voltooien.

In de volgende Nova krant, als ik op tijd ben meer over Schagen

Louis



De jarigen van maart en april zijn:

Maart

1 Ger	Schrijver
1 Sonja	Elsenaar
2 Maarten	Elsenaar
3 Gert-Jan	Schager
4 Luud	Hooghiemstra
4 Joy	Leegwater
9 Lia	Raat
10 Joop	Kooij
13 Marianne	Houtenbos
13 Tannes	Kruijer
14 Joke	Nota-de Nijs
14 Alice	Dekker
14 André	Oudhuis
14 Linda	Blommaart
14 Jim	Kruiver
14 Riauna	Wilckens
15 Nikki	Smit
19 Erik	Tesselaar
19 Oek	Jongbloed
20 Mandy	Moerland
22 Ad	Lighthart
24 Moniek	Schrijver
26 Sjoukje	Kruijer
28 Arjan	Smit
30 Eef	Zuiker
30 Ilse	Leegwater
31 Ineke	ten Cate

April

2 Agaat	van der Welle
2 Jolanda	Strooper
3 Margret	de Boer
3 Mariska	Barsingerhorn
3 Kevin	Zwart
4 Jan	de Nijs
4 Kiki	van der Vleuten
5 Jan	Karsten
5 Esther	Spruit
5 Maaïke	Ruijter
6 Sandra	Jansen
7 Robin	Lemmens
8 Esther	de Nijs
9 Bonne	Veenstra
11 Ineke	Horio
14 Coen	Schoonheden
14 Lisanne	Schoone
15 Rinus	Molenaar
16 Mats	Dekker
16 Marianne	de Groot
17 Louis	van den Berg
17 Thea	Tesselaar
18 Anita	Dekker
21 Carla	de Keijzer
23 Janine	van Baar
24 Hennie	Klaver-Dekker
26 Elly	Mosch

27 Annelies	Smit
27 Jeanine	van Dorp
29 David	Smeele
30 Ron	Janssen

hartelijk gefeliciteerd!

De volgende nieuwe leden heten wij van harte welkom. Veel plezier bij Nova:

Luke	Beemsterboer	Linda	Blommaart	Alice	Dekker
Maartje	de Boer	Carla de	Keijzer	Wop	Veenstra
Mick	Jonker	Luciënne	Braaksma	Ingmar	Zondervan
Jeroen	de Boer	Ingrid	Tesselaar	Tineke	Feijen
Loes	Barsingerhorn	Corina	de Ruijter	Frans	Kauffman
Leslie	van der Ploeg	Hennie	Klaver-Dekker	Kees	Kusch
Karin	Pancras	Mariska	Barsingerhorn	Laura	Pancras
Tonny	Entes	André	Oudhuis	Arnoud	Hulst
Thea	Tesselaar	Greetje	Jonker	H. van	Leverink

Veel finaleplaatsen voor Novajeugd

Zaterdag, 12 maart a.s. organiseert A.V. Startbaan te Amstelveen de finale van de crosscompetitie voor junioren en pupillen. Onze vereniging heeft in de 3 voorronden bijzonder goed gescoord en mag met veel talentjes meedoen aan deze finale. Natuurlijk ontvangen jullie allemaal nog bericht hierover. Misschien zijn jullie inmiddels al benaderd. Inschrijven als je niet kunt heeft geen zin en kost de vereniging alleen maar geld. Tijdens de laatste wedstrijd in Schagen ging dat niet zo goed. Er waren er nogal wat leden afwezig. Als je ziek wordt is dat jammer, maar zeg dan wel even af. Als je al ruim van tevoren weet dat je niet mee kunt doen geef dat dan door. Wij schrijven je dan niet in en behoeven ook geen inschrijfgeld te betalen. Op grond van de klassering in de voorronden mogen de volgende jongens en meisjes mee naar Amstelveen. Het tijdschema is nog niet bekend, maar dat horen jullie nog wel.

JJB Alwin Groen na twee 1e plaatsen in de voorronden

MJB Manon Kruiver na twee 1^e plaatsen

Nienke Rijkeboer na 6^e, 8^e en 6^e plaats

JJC Daan Leeuwenkamp na twee 3^e plaatsen

Björn Molenaar na 18^e, 15^e en 13^e plaats

Chiel de Ruijter maakt de ploeg van drie compleet

MJC Margriet Berkhout na twee 1^e plaatsen

Anne Schalkwijk na 6^e en 7^e plaats

JJD2 Bram Berkhout na drie 1^e plaatsen

Maarten Elsenaar na drie 2^e plaatsen

Jim Kruiver na een 5^e en 6^e plaats

Deze drie jongens kunnen in de finale ook weer vooraan strijden voor zowel een ereplaats als voor het ploegenklassement.

JJD1 Hugo Vader na 12^e, 12^e en 11^e plaats

MJD Jaimy Leegwater na 7^e en 6^e plaats

JPA2 Erik Tesselaar na 2^e, 1^e en 2^e plaats

Thomas Botman na 4^e, 3^e en 4^e plaats

Lars Dignum na 16^e en 17^e plaats.

Ook hier liggen mooie kansen voor deze jongens.

MPA2 Tineke Ruijter na 4^e en 9^e plaats

MPA1 Davina van Perge na 2^e en twee 1^e plaatsen

Kiki Klaver na 6^e, 5^e en 8^e plaats

JPB Kai Botman na 6^e, 4^e en nog een keer 4^e

MPB Eva Rozendaal na 2e, 1e en 2e plaats

Maike Ruijter na 1e, 6e en 4e plaats

Jolijn Prins na 5e, 8e en 1e plaats

Lynn Glas na 10e en 12e plaats

Demi Bouter na 12e en 10e plaats

JPC Sven Burger na 1^e, 2^e en 1^e plaats

Jan-Willem Tesselaar na 2^e en 3^e plaats

Oek Jongbloed na 4^e en 7^e plaats

Sid Hamelink mag de ploeg volledig maken na 6^e, 9^e en 7^e plaats

MPC Jasmijn van Duin na 4^e, 5^e en 4^e plaats

Hester de Goede na 5^e, 7^e en 6^e plaats

Claudia Boerdijk na 8^e, 9^e en 8^e plaats

Voor deze grote groep pupillen B en C zijn er natuurlijk ook kansen, zowel individueel als per ploeg



Nieuws en Uitslagen van NOVA/TDR atleten.

Het nieuwe jaar is al weer twee maanden jong en de laatste crosswedstrijden en de indoorwedstrijden staan op het programma. Er is al weer heel goed gelopen door de Nova atleten die bij TDR trainen. Zo werd Manon Nederlands Kampioen indoor bij de junioren B op de 1500 meter na werkelijk een bloedstollende finish, dit vond plaats in Gent. Een geweldige prestatie!!

Ook werd ze tijdens de Groet uit Schoorl Run Noordhollands Kampioen op de 4km met Margriet op een prima tweede plaats.

Leon en Lisanne deden mee aan de Nederlandse Studentenkampioenschappen in Munster(Dld). Leon haalde goud op de 1500 meter en brons op de 800meter.

Lisanne haalde op de 800 meter een bronzen medaille in een nieuw p.r. Prachtige prestaties!!

Alwin is vanaf nu een echte junior B en komt al goed in vorm voor het weg en baanseizoen, werd bij het NK indoor 6^{de} op de 3000 meter. Het kan Alwin niet lang genoeg zijn, het is een echte diesel.

Margriet zet de progressie voort in 2005, vooral het crossen gaat haar goed af en de tweede plaats tijdens de Groet uit Schoorl run achter Manon was geweldig goed.

We zijn benieuwd wat onze Nova atleten tijdens de NK cross in Roggel en Neer(Limburg) op 27 februari en de crossfinale in Amstelveen op 12 maart nog in petto hebben. We zien erna uit.

Uitslagen:

Leon Ineke: (allemaal indoorwedstrijden)

9 jan	Dortmund	800 meter	1.53.07 (nieuw indoor p.r.)
22 jan	Munster	800 meter	1.56,80 NSK brons
22 jan	Munster	1500 meter	4.06,85 NSK goud
29 jan	Kirchberg	1500 meter	3.55,66 3 ^{de} in de B-race (Kirchberg in Luxemburg)
13 feb	Dortmund	800 meter	1.53,63
19 feb	Gent	1500 meter	3.58,44 5 ^{de} plaats bij NK indoor.

Manon Kruiver :

15 jan	Anna Paulowna	2500 meter	9.35 1 ^{ste} plts meisjes B(crosscomp.)
30 jan	Mol (Bel) Crosscup	2500 meter	9.23 2 ^{de} plts meisjes B
13 feb	Groet uit Schoorlrun	4000 meter	14.18 1 ^{ste} plts en Noord Holl. Kamp.
19 feb	Gent NK indoor	1500 meter	4.44,85 Nederl. Kampioen jun B.
27 feb	Roggel veldloop		3 ^{de} plaats

Lisanne Groen:

15 jan	Anna Paulowna	2500 meter	10.04 1 ^{ste} plts meisjes jun A(crosscomp)
22 jan	Munster (NSK indoor)	800 meter	2.24,9 brons + P.R (Ned.Stud.Kamp.)
6 feb	Groningen	1500 meter	5.12,51 5 ^{de} plts NK meisjes A
13 feb	Groet uit Schoorlrun	4000 meter	15.24 6 ^{de} plts. NH.kamp.

Alwin Groen:

15 jan	Anna Paulowna	4000 meter	13.34 1 ^{ste} plts. Junioren B (crosscomp.)
30 jan	Velsen	6600 meter	22.35 1 ^{ste} plts (Beekenstijncross)
13 feb	Groet uit Schoorlrun	4000 meter	13.59 14 ^{de} plts.
19 feb	Gent NK indoor	3000 meter	9.53.10 6 ^{de} plts junioren B

Margriet:

15 jan	Anna Paulowna	2000 meter	6.58 1 ^{ste} plts meisjes C (crosscomp.)
30 jan	Velsen (Beekenstijncross)	3500 meter	11.56 1 ^{ste} plts
13 feb	Groet uit Schoorlrun	4000 meter	14.33 2 ^{de} plts Noordh. Kamp. meisjes.
27 feb.	Roggel Veldloop		4 ^{de} plaats

Jan Berkhout.

Hoi

Ik ga vertellen wat ze met de Groet uit Schoorl run hadden gedaan. Ik vond het heel leuk. Er waren verschillende groepen. Groep 1-2 3-4 5-6 en 7-8 ik zat in groep 7-8. De afstand was 1200 meter. De groep 7-8 moest als eerst starten ik dus. Alle scholen moesten in rijtjes staan. Ik in het rijtje van de Torennen. Uit onze klas deden best veel kinderen mee uit groep acht maar een. Toen klok het startschot we moesten gaan rennen. Daarvoor ben ik altijd heel zenuwachtig nu ook. Er waren heel veel plassen dat vond ik best wel jammer ik trapte in een plas de gene die achter mij liep werd kletsnat (ik zelf ook). Toen we klaar waren moesten we in de zaal van de Blinkerd gaan zitten toen we naar binnen gingen kregen we allemaal een pet. Toen alle groepen in de zaal waren gingen ze een loterij doen. Dat was echt heel leuk vond ik. Toen er een nummer begon met een vier ging ik een beetje meer naar voren zitten toen er een negen kwam nog meer en toen er een zes kwam nog meer maar er kwam geen zes. Mijn nummer was 4960. Een jongen uit mijn klas (Bas) zijn nummer werd bijna op het einde opgenoemd hij kreeg een prijs maar hij was er niet hij was ziek. Toen ging een andere jongen (Hugo) uit mijn klas een cadeautje voor hem uitzoeken. Het enige wat er nog was was PLAYDOW voor kleintjes dat was echt lache. Een dag later kregen we nog een krantje met alle uitslagen Jeroen zijn vader stond op de voorkant.

Pien Stolk

Scholierenloop

Wij gingen met de fiets, het waaide hard en het was koud. Bij de start was er bijna niemand in een korte broek ik wel. We stonden per klas bij elkaar er deden veel kinderen mee van 16 verschillende Scholen. Toen we klaar waren moesten we naar een hele grote zaal. Er was een verloting op de startnummers. Toen kwamen de prijzen. Ik had eerste prijs. De Spoorbuurtschool was de beste school. De Torennen werd tweede en St Vincensius school werd derde.

Eva Rozendaal

Schoollieren loop 2005

We gingen naar de Blinkerd daar kon je je spullen wegleggen. Daarna gingen we naar de start je moest bij je eigen groep staan. De groepen 7 en 8 gingen als eerst van start, daarna groep 5 en 6, daarna groep 3 en 4 en als laatst 1 en 2. We moesten tijdens een regenbuitje lopen maar dat was niet erg. Ik kwam als vierde aan, en mijn school de Vincentius was derde. Daarna moesten we naar de Blinkerd, daar was de prijsuitreiking en de loterij, ik had potloden gewonnen. Toen we weggingen kregen we een fles drinken. Het was heel leuk.

Kiki Klaver

Zondag 13 februari 2005

We gingen met eva naar school op de fiets. we moesten 1250 mtr hardlopen. wij liepen niet zo lekker want, we vonden het zwaar. eva liep wel goed en werd 1e van de meisjes in groep. na de wedstrijd moesten we een taal in en brengen daar een netje en een flesje drinken Jolijn en ik zaten daar een uur lang. w voor niets we hadden geen prijs daarna gingen we weer op de fiets ~~teug~~ terug naar huis
Jolijn prins
en Hester de goede

Hallo,

ik ben Lars Dignum pupillen A2 en had mee gedaan aan de croswedstrijd van 15 jan.

het was een frisse dag we moesten gaan lopen in Anna-paulowna.

Ik reed mee met theo Tesselaar de vader van erik we vertrokken later dan we er moesten zijn

dus toen we eenmaal in Anna-paulowna waren aangekomen waren de eerste al bezig.

Bij de meiden pupillen C deed Jasmijn het het best voor Nova zij eindigde op een mooie 5 plaats

in het zelfde rijtje werd Hester de Goede 7de en claudia Boerdijk 9

bij meiden pupillen C werd Evan roozendaal eerste en dat mocht gevierd worden in het zelfde rijtje

werd maaike ruijter 6de en Jolijn Prins 8ste en demi buiter 10de en op de 12 plaats Lyn Glas en op de

16de plaats eindigde Lonneke Rademakers bij de Jongens pupillen B werdt Kai Botman 4de en dat

was meteen ook de enige die mee dee in deze reeks. Bij de Meiden pupillen A werd Davina van Perge

Iste knap gedaan! en in het zelfde rijtje werd Kiki Klaver 5de. Bij de Bij de meiden pupillen A2 werd

Tineke ruijter 9de en pien Stolk 11de En bij de jongens pupillen A2 werd erik (wie anders?) Iste en

Thomas 3de en op de 17de plaats kwam Lars Dignum binnen bij de Bij de meiden junioren D

werdt Jaimy Leegwater 6de en bij de Jongens Junioren D werdt Hugo Vader 12de en Robert De Nijs 22^{ste}

en bij de Jongens Junoren C werd Bram Berkhout 1ste heel knap! en Maarten Elsenaar 2de.

Bij de meisjes Junoren C werd Magriet berhout 1ste netjes Magriet! En Nanne Schalkwijk 6de en bij de

Meiden Junoren B werdt Manon Kruiver dik eerste en Nienke Rijkeboer 8ste

en bij de Jongens Junioren C werdt Daan Leeuwenkamp 3de en Chiel De Ruyter 31ste en bij de

Jongens Junioren B werd Bas Elsenaar 12de en ik was nog even de

Jongens pupillen C vergeten waar Sven Burger 2de werdt en jan-willem Tesselaar 3de en

Oek jongbloed 7de maar het is nog niet af wandt Sid Hamelink werd 9de en Bonne veenstra

11de verder werdt David smeele nog 12de en bij de meiden junioren A werdt Lissane Groen

Iste knap gedaan hoor! dat was het iedereen had dacht ik een leuke dag gehad en Nova had goed gescoord

Trainers Nova	tel nr.		
Marian Leijen	39 4493	Louis v.d. Berg	39 2501
Rene de Nijs	39 3661	Lia Leegwater	39 3537
Tonja Burger	39 1291	Peter Robert	39 3338
Bart Schalkwijk	39 3221	Miriam Ligthart	39 5527
Henry Hofmann	39 4974	Maaike Tesselaar	0224-299 884

Op de training van de jeugd is er per ongeluk een sportbroek meegenomen naar huis, en weer mee teruggenomen, maar van wie is het?

Zwarte meisjes sportbroek maat 152. Het kan opgehaald worden bij Tonja Burger.

Tel 39.1291

Litslag 4km 13-2-05 Groot uit Schoot

7760	Alwin Groen	NOVA	4 kilometer	13:59
8073	Manon Kruiver	NOVA	4 kilometer	14:17
8002	Margriet Berkhout	NOVA	4 kilometer	14:32
8005	Lisanne Groen	NOVA	4 kilometer	15:24
7869	Maarten Elsenaar	NOVA	4 kilometer	16:01
8097	Joy Leegwater	NOVA	4 kilometer	20:07
8095	Nienke Rijkeboer	NOVA	4 kilometer	20:46
7815	Bram Berkhout	Warmenhuizen	4 kilometer	15:41
7843	Bjorn Molenaar	Warmenhuizen	4 kilometer	16:45
7858	Pieter Wiering	Warmenhuizen	4 kilometer	17:31
7857	Hielke de Vries	Warmenhuizen	4 kilometer	17:31

Portret van een Nova-lid

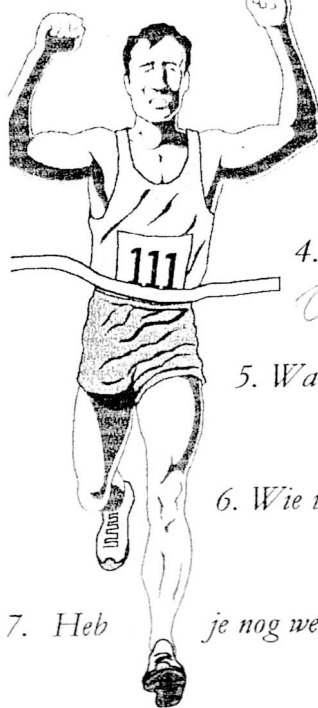


1. Hoe heet je?

Jorick Bijlsma

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

7 in warmen huisen



3. Op welke school zit je?

wensies

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

alles

2 jaar

5. Wat is jouw favoriete onderdeel?

hart lopen

6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied?

kai

7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova?

ik heb er geen

8. Wat is je favoriete t.v. programma?

tootlespas

9. Wat is je mooiste c.d.?

norhoborsato en alife

10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom?

peeter rom

11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien?

haarz de super keere

12. Heb je nog meer hobby's?

voetbal

13. Waar heb je een grote hekel aan?

niks

14. Wie is de volgende voor het Portret van een Nova-lid?

swen boogger

AGENDA

6 mrt.	Liefhebbers	Den Helder – Schagen
6 mrt.	Jeugd	Rondje Novabaan (wintercomp.)
12 mrt.	Jun/pup.	Finale crosscompetitie
13 mrt.	Senioren	Voorjaarsloop Heerhugowaard (wintercompetitie)
2 apr.	Allen	Reünie i.v.m. 25-jarig bestaan
10 apr.	Allen	Clubcross (tevens afsluiting wintercompetitie)
25/29 apr.		Wandelvierdaagse
13 mei	Jeugd	Vrijdagavondwedstrijd
20/22 mei	Senioren	Trainingsweekend Appelscha
28 mei	Pupillen	1 ^e wedstrijd pupillencompetitie
3 juni	Jeugd	Vrijdagavondwedstrijd
11 juni	Pupillen	2 ^e wedstrijd pupillencompetitie
12 juni	Allen	Zeskamp i.v.m. 25-jarig bestaan
24 juni	Jeugd	Vrijdagavondwedstrijd
2 juli	Pupillen	3 ^e wedstrijd pupillencompetitie
9/10 juli	Jeugd 6/12jr	Jeugdweekend i.v.m. 25-jarig bestaan
3 sept.	Allen	Verlichtingsloop
17 sept.	Pupillen	finale pupillencompetitie
10 sept.	Senioren	Clubkampioenschappen
11 sept.	Jeugd	Clubkampioenschappen
23 sept.	Jeugd	Nacht van Nova

Nadere informatie te vragen bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle (392339)
Uiteraard staat er ook de nodige informatie op internet: www.knau.nl

LET OP de gewijzigde data van de clubcross en het jeugdweekend.