

***In deze Noviteit van
Januari Februari***

Interview "Yunis Abus Stitan "

***Verslag Linda Hurkmans
1^{ste} wedstrijd crosscompetitie***

Verslag en foto impressie Heerenveen

Oproep Estafette bevrijdingsloop

***Onze meneer v.d. Welle
In het blad van Le Champion***

Avondvierdaagse 7 t/m 11 april

Inhoudsopgave

Novabestuur	4
Jeugdcommissie	4
Trainers	4
Trainingstijden	4
Contributie	5
Belangrijke informatie	5
- Diverse commissies	5
- Van de redactie	5
- Categorieën en leeftijden	5

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtjes	10
Dick Smit "Verkeersregelaar"	12
Pietpraat	13
Ruud Doodeman "Interview"	17
Geschiedenisles Jos "Lasse Virén"	20
Jong blauw news 2	22
Jeugdportret	32
Verjaardagen	33
Recept "Rode bieten met!!"	40
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Onze Meneer v.d. Welle	14
Wilco v.d. Stoop "even voorstellen"	21
Truus de Maaré "Heerenveen"	24
Foto impressie Heerenveen	25
Wintercompetitie Senioren	26
Linda Hurkmans verslag cross wedstrijd	28
Kerstbrunch foto en verslag	31
Tussenstand WC	34
Crosscompetitie "jeugd"	35
WC Jeugd	36
Estafette Bevrijdingsloop	39



Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 390290	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Bas Takens	Pastoor Willemsestr.94	Warmenhuizen	0226 39 3671	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602	
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177	
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577	
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492	
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082	

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Ingmar Zondervan	0226-39 1994	Jan Berkhout	0226 39 4278
Frans Kauffman	0226-393426	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Rob Duvivier	0226 39 5543
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Maaïke Tesselaar	06 22217397	Ron Janssen	06- 13634170
Peter van Buijtene	06-41870325		

Trainingstijden

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

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

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

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

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

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

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

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Roos Nannes			
Mark Dekker	Oudewal 29a	Warmenhuizen	0226 39 5238
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Kantine commissie:

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226-39 2440
Rina Krom	Spanakker 9	Warmenhuizen	0226-39 3732

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

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

Emailadressen jeugdtrainers:

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

REDACTIONEEL 1 januari 2014

Goh.....en dan is het zomaar weer 2014. Nou ja, zomaar.een ieder blik op zijn of haar manier terug als men het glas heft om 24.00 uur met familie en vrienden. In gedachten gaat het jaar 2013 even voorbij met z'n positieve en waarschijnlijk ook negatieve momenten. Op sportgebied is dat natuurlijk ook zo. Je kunt niet altijd op topniveau presteren, maar toch met een prettige herinnering terugblikken op de geleverde prestaties. Zo hopen wij, van het redactioneel, dat 2014 voor onze Nova familie ook weer een te gek jaar mag worden op allerlei gebieden. Met de sport en de georganiseerde activiteiten die Nova altijd organiseert met alle vrijwilligers die de vereniging telt.



Zo heeft onze "Meneer van der Welle", zoals vele van ons hem wel kennen, in het tijdschrift "Le Champion" "gestaan. Een leuk stukje. En heeft onze meneer van der Welle zelf nog weer een stukje geschreven voor de Noviteit, met daarbij onze Theo Tesselaar en Truus de Maaré allebei ook van de partij. Ruud Doodeman, mede redactielid, heeft een interview geplaatst van Yunis Abu Stitan, wie deze persoon is..... ga gauw zitten en lees onze Noviteit dan komt u erachter. Ook Dick Smit en Jong Blauw News zijn weer in de pen geklommen.

Mocht u tijdens/ na het hardlopen klachten ondervinden en weet u niet zo goed wat u daar mee moet, staat er een stukje te lezen over Wilco van der Stoop. Wat hij eventueel voor u kan betekenen. Wellicht heeft u er iets aan. Succes.

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

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

Waar wij toch nog even bij stil willen staan is het overlijden van Edith Jong, en Ted Rood, echtgenoot van Truus Rood. Wij wensen beide familie veel sterkte met dit verlies. Het is zeker geen makkelijke periode, maar hopelijk gaat voor jullie ook de zon weer schijnen. Sterkte.

En als afsluiter van deze Noviteit, de adverteerders. Onze complimenten aan Margret en Maaïke die dit weer voor elkaar hebben gekregen. Wij zijn de adverteerders zeer erkentelijk dat jullie met een advertentie onze vereniging cq. het clubblad sponsoren, wat nog steeds huis aan huis bezorgd wordt, wat ook wel even het opnoemen waard mag zijn, want vele verenigingen hebben het clubblad digitaal.....maar dat ter zake. Toppie, onze dank is zeer groot. Nogmaals bedankt.

Zo ...voor de volgende Noviteit graag jullie kopij inleveren voor 23 februari. Begin maart gaan we de krant in orde maken. Laten we afsluiten met tot mails...

Namens de redactie, een sportieve groet



De Novaredactie:

novakrant@hotmail.com

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3304
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigenburg	0226-39 0554
Ruud Doodeman	Zigt 33	Warmenhuizen	0226-39 4353

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

Van de Voorzitter

En zo is er weer een jaar voorbij, de tijd vliegt, de dagen worden alweer wat langer, en het relatief zachte weer doet het voorjaar alweer dichterbij komen. In november werden we opgeschrikt door twee sterfgevallen, allereerst ons lid Edith Jong, Edith was in de afgelopen jaren een trouw lid op de woensdagavond bij de start to run, ze was nog maar 40 jaar,

We wensen Niels en de familie Pronk veel sterkte, om deze klap te verwerken.

Ook Ted Rood is in deze periode overleden, Ted was de man van Truus Rood, die vanaf de oprichting van NOVA in het bestuur zat, en Ted was in die tijd een bekwaam speaker tijdens diverse wedstrijden bij NOVA. Namens de NOVA familie wensen we Truus en haar kinderen veel sterkte.

Op 19 december was er de laatste klusochtend, (inmiddels bestaat de groep uit 12 personen) onder het genot van gebak is het afgelopen jaar geëvalueerd, en zijn er goede ideeën op tafel gekomen om het volgend jaar er voor te zorgen dat ons complex er tip top bij ligt.

De eerst bosloop was een succes, ongeveer 200 deelnemers over de drie afstanden, en enthousiaste complimenten voor de organisatie, deze organisatie is natuurlijk alleen mogelijk dankzij de vele vrijwilligers die elk keer weer paraat zijn.

In het voorjaar van 2014, om precies te zijn 8 maart mag NOVA de finale van de crosscompetitie organiseren. Er komen dan ca.1000 deelnemers verdeeld in pupillen en junioren, een hele uitdaging om dit alles in goede banen te leiden. Zo zal er een mooi parcours uitgezet moeten worden met diverse afstanden, en zal er een strak chronoloog gemaakt moeten worden om onnodige wachttijden te voorkomen, maar NOVA (David) heeft een goede naam om deze klus goed te regelen.

Op de dag zelf kunnen we veel vrijwilligers gebruiken zoals posten lang het parcours, in de kantine, bij start en finish enz. Het is leuk om te helpen want er is veel te zien, lijkt het je wel leuk mail dit dan even door naar p-meijer01@planet.nl of Novakrant@hotmail.com

Dit brengt mij bij het volgende onderwerp, bij NOVA is er na de training op dinsdag, woensdag en donderdag voor de liefhebbers gratis koffie of thee, dit wordt verzorgd door een van de bestuursleden, helaas wordt dit nog wel eens vergeten, maar daar gaan we aan werken, het bestuur vindt dat ook leden die hier gebruik van maken deze taak voor een deel op zich kunnen nemen, inmiddels hebben zich al enkele personen aangemeld.

De taak bestaat uit koffie en thee zetten, opruimen en afsluiten, heb je je nog niet gemeld en wil je ook wel wat doen laat het even weten.

Daarnaast heeft Bas Takens een programma gemaakt waardoor een ieder die dienst heeft enkele dagen er voor een reminder ontvangt, daardoor zullen de kantine diensten beter gaan functioneren.

Nu ik dit stukje zit te maken is het nog 2013, maar tegen de tijd dat jullie dit onder ogen krijgen is het 2014, ik wens een ieder daarom een sportief en vooral gezond 2014.

De voorzitter.
Piet Meijer



Rijpernieuwttjes

Het kalenderjaar 2013 is bijna ten einde. Tijd voor een terugblik, maar vooral voor mijmeringen over hetgeen (mogelijk) gaat komen. Ik schrijf dit stukje in de wetenschap, dat het minder en minder over atletiek gaat. Sinds Erik afstand heeft genomen van de atletiek, is deze mooie sport ietsje verder van ons af komen te staan. Niet meer als supporter mee naar hardloopevenementen. Ik zeg eerlijk, dat me dat spijt. Ik mis het sfeertje van de zondag in bijv. Hoorn, het Dijkgatbos, Opmeer, Spierdijk, Schoorl enz. enz. Erik is nu zoekende en voetbalt wat bij Vios W. Hij heeft zijn focus wat meer gericht op zijn opleiding en gaat zijn minor gymnastiek doen op De Doorbraak in Warmenhuizen. Hij heeft daar al stage gelopen bij meester Kevin en dat beviel prima. We zien verder wel hoe het sportief gaat lopen, maar ik hoop, dat hij terugkeert in de atletiek. Ik vind ook wel, dat hij talent heeft. Maar dat zegt elke vader over zijn kinderen (en elke moeder ook!).

Onderweg naar 2014. Een speciaal jaar voor mij, Ina en ons gezin. Ina en ik zijn dan 25 jaar getrouwd en ikzelf bereik in oktober de leeftijd van 60 jaar. Al mijn "oude" vrienden zijn van het bouwjaar 1954. Alle vrienden wonen in de buurt, waarbij Her Tesselaar in Heerhugowaard nog (bijna) het verst woont. Een vriend van ons is ongeveer 40 jaar geleden geëmigreerd naar Canada. Hij woont in Woodstock, Ontario. Hij komt in 2014 een tijdje over naar Nederland, dus ik verwacht wel een verjaardagsfeestje van ons allemaal. Dat is een traditie, die met het worden van 40 jaar, begonnen is. Let wel, dit is een schot voor de boeg. We hebben nog niets afgesproken.

Onze zoon, Frank, gaat voor zijn minor van Tilburg verhuizen naar Amsterdam. Hij is op zoek naar woonruimte.

Ik was gisteren, bij aanvang van de Kerstvakantie, met Ina naar het ziekenhuis in Alkmaar. Gelukkig kom ik daar niet zo veel. Maar nu toch eventjes voor een onderzoek. Ik heb een ganglion op mijn linkerpols. Niets ernstigs, maar wel wat opzichtig. Ben er al tweemaal aan geopereerd, maar komt steeds terug. Onder het motto "Driemaal is scheepsrecht" gaat de plastisch chirurg het nogmaals proberen. Ik kon op 24 december al terecht, niemand wilde op deze datum. Nu, ik wel. Ik moet dan een kleine maand in een spalk, omdat het niet bewegen mag. Het moet goed dichtgroeien. Ik vertrouw erop, dat het nu weg gaat blijven. Een en ander is dan op tijd genezen voor de skivakantie in maart. We gaan met z'n tien weer naar Italië. De Dolomieten bevallen nog steeds uitstekend om lekker een week te skiën. Ik denk, dat het de laatste keer voor mij gaat zijn om buiten de vakantie te gaan skiën. Mijn spaarverlof is nagenoeg op. Heel jammer!

Ik heb de afgelopen periode ook nagedacht over mijn vrijwilligerswerk. Ik wilde er eigenlijk een punt achter zetten na ongeveer 40 jaar. Ik ben begonnen als begeleider van de pupillen D1 van Hollandia T en vanaf die tijd van het een in het ander gerold. Maar ik ben toch teruggekomen op dat besluit om te stoppen. Ik ga wel afbouwen en wil de organisatorische klussen, zoveel mogelijk, afschuiven. Wij zochten eigenlijk iemand om mee te gaan doen in de organisatie van de Avondvierdaagse. Maar het is moeilijk om mensen te vinden. Eigenlijk zouden er twee mensen mee kunnen doen. In 2014 gaan Piet, Nel en ik het nogmaals samen doen. Wat ik leuk vind om te doen zijn de klussen zonder organisatie. Het posten bij een wedstrijd (kom ik nog op terug), het starten bij wedstrijden, het tijdwaarnemen. Je staat dicht bij de atleten en krijgt heel veel (vaak positieve) respons.

Het schaatsseizoen is ook begonnen in december. Het wordt mijn laatste seizoen als "schaatsmeester". Het is me altijd goed bevallen, maar na 13 jaar vind ik het wel genoeg. Jammer bij schaatsen is wel, dat steeds minder kinderen op schaatsles komen. Het is zo'n prachtige sport en dan speciaal bij natuurijs. Ik kan eigenlijk niet eens zo goed schaatsen, maar bij een terugblik op mijn schaatsleven krijg ik zo'n goed gevoel. Het begon al in 1963. Ik denk op houten noren en laarzen. Toen hebben wij het onszelf aangeleerd. Je leerde hoekenstappen door eindeloos rondjes te draaien in het kanaal bij ons in de buurt. En dan al die tochten, die we gereden hebben. Zo prachtig als de wereld is vanuit sloten, kanalen en meren. Ik denk dan aan de Noordhollandtocht, de Elfmerentocht, de Eilandspolder, het Twiske. Jammer alleen, dat ik de Elfsteden niet gereden heb.

Terug naar de atletiek. In november was de Boerenkoolloop. Wat een succes is deze loop toch. Wat een atleten en wandelaars waren er op de been. De discussie ging al over het maximum aan mensen, die dit evenement kan hebben. Dit vanwege bijv. parkeerproblemen. Het pakket van Vezet is ook een enorm succes en wordt in dankbaarheid meegenomen. Ik was trots op mijn collega's van de EHBO Warmenhuizen, die tot het eind geholpen hebben bij de finish met het afdoen en innemen van de chips. Geen pleister plakken, maar iets anders. Klasse, mannen! Ook in november de herhaling van reanimatie en het gebruik van de AED. We waren met negen mensen, geloof ik. En gelukkig zijn er nog meer mensen binnen de NOVA-familie, die met de AED om kunnen gaan.

In januari ga ik de scholen weer aanschrijven voor onze jaarlijkse atletiekgala. Ik hoop wat meer respons te krijgen dan in 2013. Het is zo leuk om anderhalf uur intensief met atletiek in de

Harenkarspelhal bezig te zijn. Met de finale cross in maart ben ik in Italië. Dat is wel jammer, want ik vind het tof dat de finale bij AV NOVA is. Ik herinner me nog de vorige keer, waarbij ik als starter mocht fungeren.

Omdat dit stukje in de Noviteit komt te staan en niet in een familieblad wil ik een foto toevoegen van onze prachtige NOVA-loop in Schoorl. Ik post op een plek in de buurt van Hargen. Alleen de loop van 12 km komt bij mij langs. Het is bitterkoud op deze zondag, mede dankzij een stevige wind. Er lopen heel veel mensen mee en ik spot ook nog een oud-leerling, nl. Jan Hof. Gerben Botman op kop en Kerstman Piet Stuyt als achterloper. Piet vraagt of ik nog even een vrouwelijke Meeuw (verzwikte enkel) terug kan brengen. Dat wil ik wel, maar ik kan haar niet vinden. Iemand anders zal haar wel geholpen hebben.

Ik wens jullie allemaal een fantastisch 2014 toe. Met elkaar maken we er iets moois van !

De mazzel

Theo Tesselaar



De verkeersregelaar

De nieuwe richtlijnen voor het verkrijgen van de status verkeersregelaar t.b.v. de Boerenkoolloop bezig bezorgde medeorganisator P. Meijer veel kopzeer. Hij moest zo'n 20 medewerkers bij elkaar zien te scharrelen die via de computer een proeve van verkeersbekwaamheid moesten afleggen met de houdbaarheidsdatum van een jaar. Dit nieuwe fenomeen bracht de nodige onrust en verwarring met zich mee onder de kandidaten. Zelfs de avond voor het evenement, zo rond het middernachtelijk uur, rinkelde de telefoon. "Ja Piet, met Willem D. ik kom er maar niet uit op de computer met dat verkeersregelaarsgedoe, kun je me wat ondersteuning geven?" "Dat werd nog even zweten, maar ook Willem haalde op de valreep zijn certificaat binnen.

's Morgens 9 uur naar de Novabaan voor de laatste werkzaamheden. Effe een koppie en hup naar de post, het certificaat op zak. Samen met Gerard Kamper was ik gestationeerd op de kruising Oostwal-Delftweg. Lekker druk want er was n.l. ook nog een handbaltoernooi in de aangrenzende sporthal. Deze mensen stuurden we dan na uitleg door naar andere parkeerplekken, waar wel begrip voor was. Oké, was het dan, we vinden wel een gaatje. Totdat er een auto stopte, raampje open.

"Meneer", klonk het ietwat autoritair, "wat is hier aan de hand?" "Nou mevrouw, de jaarlijkse boerenkoolloop van Nova is aan de gang." "Nou, dat kan wel zijn, maar ik moet naar de sporthal met mijn kinderen." "Rechtdoor mevrouw en verderop parkeren." Het gaspedaal werd ingetrapt en het ging linksaf richting sporthal waar zij wederom werd staande gehouden door Gerard K. Op beleefde en correcte wijze werd haar verzocht elders een parkeerplek te zoeken. Maar deze mevrouw had daar maling aan en wilde per se naar de sporthal. In een reflex stak Gerard zijn hand uit en toucheerde lichtelijk het bovenlipje van deze dwarsligster. Zo'n 20 minuten na dit incident komt er uit de Kuiperstraat een pedante mevrouw op me af lopen. Stelde zich niet voor en stak haar wijsvinger uit richting Gerard. "Weet u hoe die meneer heet die daar staat?" Ik keek haar verbaasd aan en zei, "zou je dat zelf niet aan hem vragen." "Nou hij zegt dat hij Kamper heet en hij heeft me geslagen." "Je moet je niet zo aanstellen" zei ik. "Pardon, "was het." Je moet je niet zo aanstellen." "Nou, ik heb een hele dikke lip (niets te zien) en daarvan heb ik aangifte gedaan bij de politie." "Zo'n vaart zal dat allemaal niet lopen, dacht ik, maar wel dus. De politie arriveerde en de verdachte werd van zijn post geplukt voor zijn verhoor, waarbij zij in eerste instantie volledig voorbij gingen aan het feit dat deze mevrouw bewust de aanwijzing van de verkeersregelaars negeerde. Er werd zelfs geopperd dat de verdachte mee moest naar het bureau in Den Helder voor een officiële aanklacht, maar zover kwam het dan toch niet. Het pseudo slachtoffer had het uiteindelijk wel door dat de financiële megaclaim die ze in gedachte had, kansloos was in deze onbenullige zaak. Het totaal opgeblazen incident stierf hierbij een roemloze dood, de aanklaagster beteuterd achterlatend.

Allemaal een gezond, sportief en liefdevol 2014 ook van Anna

Dick Smit



Pietpraat

Nieuwe Noviteit en dus nieuwe kansen om weer het een ander aan het papier toe te vertrouwen. Ja gelukkig nog steeds op papier. Ik moet er niet aan denken dat Noviteit via de mail bij mij binnen komt. Als ik dit schrijf is 2013 nog niet geheel afgelopen. Het is nog maar 2^e kerstdag en heel erg rustig in huize van der Welle. Dat was gister wel anders. Een kerstdiner voor 20 personen. Wat kunnen mensen toch veel geluid produceren. Wat 50 jaar terug begon als een eenvoudig etentje met onze ouders en Agaath haar jongste zus die toen nog niet was uitgevlogen is in de loop der jaren aardig uitgebreid. Wij kregen kinderen, die ontmoeten een partner en er kwamen 6 kleinkinderen. Maar ook dat zusje kreeg een vriend. Dat werd haar man en ook daar kwamen kinderen, partners en ook kleinkinderen. Ze komen nog steeds. Alleen onze ouders maken dit niet meer mee. Dus 3 kg aardappelen schillen voor de puree, en ook de peren van S.I.S. met aanvulling moesten er aan geloven. Nog het heerlijke handwerk. Niet alles raakte op dus voor vandaag en morgen is het een makkie. Naast lekker eten en gezelligheid is er bij ons ook nog plaats voor enige bezinning met deze dagen. Het liefst naar een ritmische mis. De stemming was er wel, maar erg veel ritme ontdek je niet. Kerstnummers geïnspireerd door gospel of dixieland heb ik wel op een cd staan, maar in de kerk hoor je dat niet. Jammer.

Genoeg over de kerst. Mijn laatste bijdrage in 2013 voor het eerste nummer van 2014. Goed voor een terugblik op 2013. Zo wordt er af en toe met betrekking tot bepaalde evenementen geëvalueerd. Moeilijk woord maar met de spellingscontrole komt het altijd goed op papier. Met een dictee is dat soms wel anders.

De Boerenkoolloop was een groot succes dit jaar. Vernieuwingen werden doorgevoerd door gebruik te maken van chips en voorinschrijving met automatische incasso. Op deze weg zullen we zeker door gaan. Mede door de medewerking van Vezet, dat al een aantal jaren voor een heerlijk pakket aan de finish zorgt, is deze loop heel gewild geworden onder de hardlopers en inmiddels ook onder wandelaars. Door de grote deelname moesten de medewerkers hun pakket inleveren en kwamen later pas in het bezit van een goed gevulde tas. Zo'n na bezorging doen we graag. Erg veel wind deze keer, zoveel zelfs dat onze voorfietser in de problemen kwam. Gelukkig op een stuk zonder publiek, maar helaas voor hem stond er wel een fotograaf, dus zagen we op de site dat hij de luwte van de lopers op zocht. Voor volgend jaar maar even op de fiets trainen Peter, wandelen is blijkbaar niet genoeg voor een goede conditie.



De werkploeg welke op dinsdagmorgen om de 14 dagen zorgt voor het nodige onderhoud en schoonmaken heeft onder het genot van koffie "met" ook de puntjes voor volgend jaar nog eens op de i gezet. Er komt een strakker werkschema en onze voorzitter heeft inmiddels enkele "vakkrachten" ingeschakeld. We vallen nu onder de gemeente Schagen en zijn benieuwd wat dit voor onze vereniging betekent. Komt er meer werk op ons af? We zien wel, maar het is te hopen dat de subsidie op de jeugdsport blijft bestaan.

Dan onze laatste bosloop. Volgens mij is het lang terug dat we zoveel lopers aan de start hadden en dan nog wel bijna zonder eigen leden. Die zochten het verderop. Naar het verre Friesland over de dijk. Wat je ver haalt is lekkerder? Ik kan het me niet voorstellen. Enfin jullie krijgen een herkansing. Op 19 januari onze volgende bosloop.

Maar eerst gaan we nog weer in Egmond helpen bij de halve marathon. Dit om de clubkas wat te spekken. Elke medewerker brengt een bedrag op, dus hoe meer er helpen hoe groter de bijdrage. Kan de penningmeester het nieuwe jaar met een gerust hart ingaan. Van vorige keren weet ik dat de verzorging ook goed voor elkaar is. Loop je niet helpen kan altijd.

lezers een gezond en sportief 2014 en tot de volgende keer.

Groeten, Piet (vdW)

Piet van der Welle in februari dit jaar bij de Scholierenloop in Schoorl.

Chet Baker, Kippenvel en Schoorl

tekst: Tom Zuidervliet

Piet van der Welle uit Warmenhuizen. Dertig jaar vrijwilliger bij de Groet Uit Schoorl Run. Sinds 1995 is hij verantwoordelijk voor de Scholierenloop, een loop van 1200 meter voor leerlingen van basisscholen in Schoorl, Bergen en omgeving.

Evenement

Groet Uit Schoorl Run. Schitterend. Mooie entourage. Geweldige loop door bos en duin.

Sportmoment

De olympische titel van Marianne Vos. Kippenvel. Bekroning van haar jarenlange doorzettingsvermogen.

Blunder

Vroeger klokten we bij Schoorl handmatig. En letten we niet altijd goed op. We moesten een deelnemer soms vragen of hij voor of achter iemand was gefinisht.

Leukste moment

Het voetbalveld waar 'Schoorl' vroeger finishte. Heerlijk kneuterig. Alles handmatig.

Favoriete muziek

Oude jazz en dixieland. Van de Dutch Swing College Band tot Chet Baker.

Bewondering voor ...

Cees Pronk van Le Champion. Wat een fantastische inzet! Vroeger als vrijwilliger bij de Groet Uit Schoorl Run, nu vanuit het kantoor van Le Champion.



foto: Erik van Leeuwen

Yunis wil altijd winnen

Sinds enige tijd is Nova een bijzonder talent rijker. Yunis Abus Stitan is 24 jaar oud en heeft al veel meegemaakt in zijn leven. Hij veraste ons met zijn komst naar Nova en heeft al behoorlijk scherpe tijden op de 800, 1000 en 1500 meter op zijn naam staan. Hij woont in Tuitjenhorn en trainde eerder bij AV Noordkop. Dat hij niet alleen op de baan, maar ook op de weg goed uit de voeten kan bewees hij in november toen hij eerste werd bij onze eigen Boerenkoolloop op de 11 kilometer en hij trouwens trots riep dat hij voor Nova liep. Hoe is Yunis hier gekomen en waardoor is hij ooit aan atletiek begonnen? Terwijl het hard waait en regent zoek ik Yunis thuis op voor het interview. Ik vraag hem naar zijn bijzondere achtergrond.

"Ik ben geboren in Palestina en ben op mijn op 17^e naar Nederland gekomen. Mijn vader was vier jaar eerder naar Nederland gevlucht, omdat hij politiek actief was. Anders zou hij mogelijk opgepakt of vermoord worden. Hij was al een paar keer opgepakt. Oorspronkelijk was hij politieagent, maar hij wilde zich geweldloos inzetten om de situatie voor de Palestijnen te verbeteren. Toch werd hij door beide partijen niet altijd gewaardeerd. Mijn vader vond dat er genoeg oorlog geweest was en dat er al te veel nadelige gevolgen geweest waren. Maar wanneer je over vrede wilt praten dan ben je gewoon niet welkom. Ze vonden het een schande, alsof je het opgeeft en het land niet meer terug wilt. Ook Israël vindt vrede geen goede zaak. Nadat mijn vader naar Israël gegaan was voor overleg en later weer terugkwam werd hij gevangen gezet. Na een paar maanden kwam hij weer vrij en is gevlucht naar Nederland. Na een verblijf van vier jaar in een asielzoekerscentrum, wat zeker niet gemakkelijk



was, waren de papieren in orde en is de rest van het gezin bij hem gekomen. Ik groeide wel op zoals gewone kinderen, toch miste ik mijn vader wel. Gelukkig hoefden we niet zoals mijn vader naar een asielzoekerscentrum, maar konden we in 't Zand meteen naar een gewone woning.

In Palestina was het nooit veilig, de gebieden zijn omgeven door vijandig gebied en liggen veel los van elkaar. Het was wel leven, maar eigenlijk is het geen leven. Ik dacht niet aan een toekomst, want elk moment bestaat de kans dat je dood gaat door geweld. Het was er geen moment veilig. We woonden aan de grens bij Israël. Hier zou je het ook niet accepteren als je huis van je afgenomen werd. Toch houden we niet van geweld. Er was honger en telkens dreiging dat je je vrienden kwijt raakt. Je kunt er geen kind zijn.

De overgang naar Nederland was moeilijk. We kwamen in november aan. Ondanks dat mijn vader gezorgd had voor handschoenen en warme kleding, toch rilden we van de kou. Wat ik nooit zal vergeten is dat ik een donkere vrouw een ijsje zag eten. Dat kon ik me bij die temperatuur niet

voorstellen, ijs eten in de winter. Normaal zie ik nooit sneeuw in Palestina en vriest het er nooit. Als het er koud is dan is het er hooguit 5 graden. In de zomer is het 30 tot 40 graden en kan je buiten slapen. Het was niet veilig, maar we sliepen toch wel eens buiten. Het is een prachtig land. Eigenlijk heb je maar weinig kleren nodig. We woonden niet ver bij de Middellandse zee vandaan. Je kunt wel terug, maar het is niet veilig. Mijn ouders willen daarom niet dat ik er heenga. Als er iemand op de grond ligt dan denk je automatisch; 'Hij is dood.' Je raakt er gewend aan. We zijn moslim. Ik ben in de moskee opgegroeid. Mijn beste vrienden zijn christen en van beiden is hun vader heel toevallig pastoor. Ik ga met ze mee naar de kerk en het kerstfeest.



Ik wilde eerst veel liever voetballen, maar was daar niet heel goed in, ondanks dat ik wel veel snelheid had. Hoewel de broer van mijn moeder een topsporter was en ik het leuk vond om er naar te kijken had ik er nooit aan gedacht om het zelf aan hardlopen te gaan doen. Toen ik ongeveer veertien was gingen ze op mijn school op zoek naar hardloop-talenten. Een vriend van mij had mij opgeven voor die hardloop-wedstrijd. Eigenlijk had ik hier geen zin in, maar omdat mijn vriend ook meedeed ging ik ook overstag en deed mee. De eerste helft van de wedstrijd bleven mijn vriend en ik bij elkaar, maar omdat de bekende loper in het vizier bleef kreeg ik opeens veel zin om harder te gaan en probeerde om de koploper in te halen. Bij de wedstrijd deed er een topatleet mee die toevallig ook op dezelfde school zat. Het ging over acht kilometer. Ik schrok van mezelf

want na vier kilometer was ik nog niet moe en praatte met mijn vriend. Ineens kwam er iets in me. 'Ik moet winnen', dacht ik. "Ga maar, ga maar!" zei mijn vriend en ik liep naar de koploper toe tot mijn eigen verbazing.

Uiteindelijk lukte het me niet om te winnen, omdat hij toch veel beter getraind was. Al lukte het niet om te winnen; de organisator had wel mijn talent gezien, hij kon niet geloven dat ik zonder atletiektraining tot deze prestatie in staat was. "Wie is je trainer vroegen ze?" Ik heb geen trainer. "Oh, maar is die toploper geen oom van je?" vroegen ze. Hierna mocht ik meedoen met regionale schoolwedstrijden. Mijn oom was al een bekende atleet in Palestina. Bij wedstrijden werd daarom gezegd dat mijn talent om hard te lopen in de familie zit. Hierna ging ik rennen zonder trainer op het strand en zo. Ik liep toen bijvoorbeeld een tien kilometerwedstrijd met ongeveer honderd atleten. Ik had geen stopwatch, het ging meer om de klassering. Bij de regiowedstrijden was mijn oom ook aanwezig. Ik was er trots op dat de voorzitter van de atletiekbond naar mij toekwam en zei: "Zo oom, zo Yunis". Sindsdien mocht ik meetrainen. Ik kon echter niet op het hoogste niveau blijven meetrainen, maar iets lager.

Hier heb ik meer mogelijkheden om beter te worden. Eerst was ik lid van AV Noordkop. Ik zat in Den Helder op school en daarom was het logisch om daar naar toe te gaan. Ik ben hier gekomen op mijn 17^e. De 800 meter was mijn afstand. Vanaf december tot april heb ik getraind en daarna heb ik competitie gelopen voor Noordkop. Het nadeel was dat ik vrijwel geen Nederlands sprak. Wel was het gaaf om te zien dat iedereen je wilde helpen en de tijd voor me nam. Door de sport voelde ik me sneller thuis. De langste afstand wat ik gelopen heb is 15 km. Een halve wil ik pas lopen als ik bij de top tien kan lopen. Maar ik wil liever een goede prestatie neerzetten op de 800 en 1500 meter.



Ik ben bij Nova gaan lopen omdat het dichterbij was en ik gestopt ben bij Noordkop. Ik ben van plan om competitie te gaan lopen bij Nova. Er zijn 2 goede 800 lopers bij Nova. Ik loop dan meer de 1500 meter en de 5 kilometer, die ik al eens onder de 16 minuten liep, terwijl ik bij die wedstrijd daarvoor op de zelfde dag al een 800 meter liep. Nova heeft goede lopers op de korte afstanden. Als er goede atleten zijn op de technische onderdelen dan is de finale wel mogelijk voor Nova. Langere afstanden wil ik nog niet lopen omdat ik niet weet of ik dat al aankan. Uiteindelijk wil ik het wel, ik ben benieuwd wat ik dan zal lopen.”

Ondanks de moeilijkheden in zijn vaderland is Yunis opgewekt en open. Hij werkt in de zorg en hij vind het erg leuk wanneer zijn klanten dankbaar zijn. Nu gaat hij zijn eigen weg bij de hardlooptraining, hoewel hij zijn beste tijden op de baan liep met goede begeleiding. De gedrevenheid is er volop. Yunis wil gewoon winnen. Zoals in Lisse 2 á 3 jaar geleden op de 1000 meter. Die dag had hij het goede gevoel. Voor de start dacht hij: “Nu wil ik winnen, ik ben al te vaak geen eerste geworden” Als het dan lukt, is dat fantastisch. Toch is het niet vanzelfsprekend om de snelste te zijn. De andere lopers zullen vast een zelfde idee gehad hebben. Die dag ging het super en kon hij ook het laatste stuk voluit gaan. Dat zijn die momenten waar je het voor doet.

**Beste tijden Yunis abu Stitan: 800m 01:53:29 1000m 02:29:19 1500m 03:59:87 5000m 15:35:00
10km 32:29 15km 50:45**

R.D.

Geschiedenisles Jos “Lasse Virén”

Deze aflevering Lasse Viren. Een enorm sterke, maar ook mooie loper. Fantastische prestaties, maar ook geruchten over doping. Zijn naam zal wel voor altijd verbonden blijven met bloeddoping, al of niet van rendieren. Zijn loopstijl was een genot om naar te kijken.



Lasse Artturi Virén (spreek uit: wi-reen) geboren in Myrskylä, 22 juli 1949) is een Fins politicus en oud-atleet, die vier gouden medailles won op de Olympische Zomerspelen van 1972 en 1976. Beide malen won hij zowel de 5000 als de 10.000 m, net als eerder Vladimir Koets. In 1976 waren de Afrikaanse landen, waaronder Kenia, die deze afstanden veelal domineren, niet aanwezig.

Wereldrecordhouder 5000 m 1972, 10.000 m 1972-1973;
ex-Fins recordhouder 3000 m, 5000 m, 10.000 m
2 Persoonlijke records

Biografie

Eerste successen als junior, Virén, van beroep politiebeambte, begon als vijftienjarige zo af en toe aan loopwedstrijden deel te nemen. Echt trainen deed hij toen nog niet, maar hij ging wel hardlopen in de bossen bij zijn dorp. In 1965 begon hij wat gericht te trainen en volgde hij de aanwijzingen op van zijn broer Nisse. Op zijn zeventiende liep hij de 1000 m in 2.40 en op zijn achttiende had hij zich al zodanig ontwikkeld, dat hij op de 3000 en 5000 m. Scandinavische juniorenrecords vestigde. Op de laatste afstand was hij met 14.59,4 de eerste Finse junior die beneden de 15 min. bleef.

Wereldrecords en olympisch goud

Twee jaar later schaarde Virén zich op de 5000 en 10.000 m bij de Europese topklasse en in 1972, het olympische jaar, liep Virén voorafgaand aan de Spelen een wereldrecord van 8.14,0 op de twee Engelse mijl. Daarop volgden zijn twee gouden medailles op de 5000 en 10.000 m op de Olympische Spelen, de eerste in een tijd van 13.26,4, een olympisch record, de tweede in 27.38,4, een wereldrecord. De laatste prestatie was te meer opmerkelijk, daar de Fin in de twaalfde ronde van de 10.000 meter-finale na een botsing met Mohammed Gammoudi was gevallen. Terwijl de Tunesiër opgaf, rolde Virén voorwaarts en zette meteen de achtervolging weer in. In de eindsprint vond hij nog de kracht om de Belg Miel Puttemans te kloppen en het zeven jaar oude wereldrecord van Ron Clarke met één seconde te verbeteren. Kort na de Spelen verbeterde Virén ook op de 5000 m het wereldrecord met 0,2 seconde, maar dat werd hem kort daarna door Puttemans weer afgepakt. Records waren voor Virén overigens maar bijzaak. Hij liep alleen voor de Olympische Spelen.

Blessures en wederom olympisch goud

In 1973 en 1974 kampte Virén met een blessure aan zijn voetgewricht. Maar in 1976 verscheen hij weer helemaal in topvorm in Montreal, waar hij zijn kunststuk van vier jaar ervoor herhaalde. Dit gaf hem zoveel mentale kracht, dat hij het waagde om aansluitend ook voor de eerste keer aan de marathon deel te nemen. Een vijfde plaats was het resultaat.

Laatste fase atletiekloopbaan

Het succes van de Fin lokte ook geruchten uit. Sommigen meenden dat rendierbloed de sleutel tot zijn succes moest zijn, anderen spraken van bloeddoping. Bewijzen zijn er echter nooit geweest. Toch raakte Virén in de vergetelheid en kwam hij in 1978 bij de Europese kampioenschappen niet eens aan de start. Maar op de Spelen van 1980 in Moskou herrees hij als een feniks uit de as. Grootse prestaties kon hij er echter niet meer leveren. Hierna was het gedaan was met de atletiekloopbaan van de Fin met het

ringbaardje. In 1993 werd voor de aanvang van de Europese kampioenschappen vlakbij het olympisch stadion in Helsinki een bronzen beeld van Virén onthuld. Het staat niet ver van het standbeeld van zijn landgenoot Paavo Nurmi. Na zijn sportcarrière werd Virén politicus. Hij is sinds 1999 parlementslid voor de Nationale Coalitiepartij.

Persoonlijke records

Onderdeel	prestatie	datum	plaats
800m	1.54,3		
1.500m	3.41,8	1976	
3.000m	7.43,2	1972	
5.000m	13.16,4	1972	Helsinki
10.000m	27.38,35	1972	München
Marathon	2.13.10.8	1976	Montreal

Even voorstellen.

Ik ben Wilco van der Stoop en heb sinds 1 jaar een praktijk voor Acupunctuur en Sportmassage. Op dit moment ben ik bezig met een opleiding voor Neuromusculair Triggerpoint Therapeut. Deze manier van behandelen is er op gebaseerd om triggerpoints via een speciale massage of via een Acupunctuur naaldje de triggers (spierknopen) weer te laten ontspannen, zodat ze hun normale functie weer kunnen uitoefenen. De kracht die ik uit deze 3 probeer te halen is om klachten van welke aard dan ook te behandelen.

Na een intake gesprek wordt bepaald op welke wijze een behandeling wordt gestart. Dit kan eventueel een combinatie zijn van Acupunctuur, Sportmassage of met Neuromusculair Triggerpoint Therapie . Aangezien wij bij Nova Hardlopen, Sprinten of aan Meerkamp doen, ligt het vaak voor de hand dat Sportmassage het meest zal voor komen. Niets is echter daar van waar, aangezien je met Acupunctuur en Neuromusculair Triggerpoint Therapie veel klachten kan oplossen door naar de oorzaak te gaan en niet naar de plaats van een blessure.

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat er mensen aan bijvoorbeeld hooikoorts, astma, darmklachten, eczeem, migraine, menstratieklachten of aan chronische vermoeidheid leiden. Deze klachten zijn zeer goed onder controle te houden door Acupunctuur. Als u een aanvullende verzekering heeft is dit bij de meeste verzekering te declareren.

Door het volgen van de opleiding Neuromusculair Triggerpoint therapeut zal vanaf juni 2014 ook Sportmassage in de vergoeding van de ziektekosten verzekering zitten. Voor veel mensen die een aanvullende verzekering hebben, is dit een prettige bijkomstigheid.

Mocht u dus met klachten rond lopen van welke aard dan ook, ik zie u graag voor een behandeling in mijn praktijk aan de Manusveert 132 in Tuitjenhorn. (afspreken in de avond is ook mogelijk).

U kunt mij bellen op telefoonnummer **0226-39 42 86 of 06-46 18 99 15**.

Met vriendelijke groeten,
Wilco van der Stoop

Jong Blauw News 2.0

Third annual JB 2.0 Sinterklaas quiz succes

Geheel naar traditie kwamen ook dit jaar weer de atleten van JB bijeen om de verjaardag van de Sint te vieren. Op 15 december (Sint hield met liefde rekening met drukke schema's) stelde Matthijs de G. zijn huis open voor feestvisite. Ook geheel naar traditie was er weer een quiz.

Dat de JB-atleten niet alleen competitief zijn in atletiekverband werd op deze avond maar weer eens benadrukt. Er werd hard om de eer gequikt. Quizmaster Bram B. verzorgde een gevarieerd vragenaanbod, waarbij de teams (resp. René T. en Jesse S. VS Matthijs de G. en Bas T.) op het belletje moesten drukken indien zij dachten het antwoord te weten. Meermaals bleek dat fotofinish niet alleen bij atletiek gewenst is; de reactievermogens zijn bij de JB-atleten uiterst scherp. Na een zenuwslopende avond vol vragen over feiten, actualiteiten en niet-meer-zo-actualiteiten moesten uiteindelijk Matthijs de G. en Bas T. hun meerdere erkennen in Jesse S. en René T. Met een eindstand van 44-42 waren de teams erg aan elkaar gewaagd. Uiteindelijk kon geconcludeerd worden dat René T. de beslissende factor in het spel was. Zijn kennis over 'foute muziek' bleek ongeëvenaard.

De avond werd afgesloten met het (evenzo) traditionele dobbelen en het verdelen van de cadeautjes. En ook geheel naar gewoonte waren foute geschenken in grote getalen aanwezig. Na een paar drankjes toe ging iedereen tevreden/teleurgesteld (doorhalen wat niet van toepassing is) met zijn geschenken naar huis.. Het was dit jaar weer zo'n groot succes dat de 2014 editie alweer besproken is. Bas zal deze dag in december weer de quizmaster zijn.

Quote:

A winner is a dreamer who never gives up



Omnisportcentrum Apeldoorn

Jong Blauw op weg naar het indoorseizoen

Van uw verslaggever

Al maanden zijn de leden van Jong Blauw in voorbereiding op het komende indoorseizoen.

De trainingen worden langer en er wordt meer duurvermogen en kracht getraind.

Elke zondag worden er in het Schoorlse bos zandheuvels beklommen, trappen opgesprint en intensieve krachtoefeningen gedaan. In januari gaan deze indoorwedstrijden weer van start, die in tegenstelling tot het outdoor lopen niet op een 400 meter baan plaatsvinden, maar op een 60m baan of een 200m rondbaan. Onze eigen prachtige tartan atletiekbaan is in de winter vrij vatbaar voor aanvriezing en daardoor wordt er ook op andere accommodaties getraind.

Of zoals JB-Lid Bram B opmerkte: 'Het Blankendaal verwarmde parkeerplaats seizoen is weer begonnen'.

Eind Januari is de eerste indoorwedstrijd in het Omnisport Centrum in Apeldoorn, de av Pec 1910 indoor, waarbij onder andere al Linda H, Amber H, Tijs H, Jesse S en René T, voor staan ingeschreven. Vervolgens volgen in Februari de verschillende Nederlandse kampioenschappen waaronder het NK Masters waar Matthijs de G en Jean Paul A voor de medailles zullen gaan strijden.

In de volgende editie van het jong blauw nieuws leest u hier meer over.....

Pluim van de maand!

De jury van deze vaste rubriek in het Jong Blauw 2.0 News heeft voor de tweede maal op rij besloten dat de pluimen van de maanden december en januari verdeeld moeten worden over een grotere groep mensen. Deze keer zijn de juniorentainers aan de beurt. Deze leuke groep trainers traint een gezellig groep met toptalenten. De verwachtingen voor 2014 zijn hoog. Klasse!!

**'Uitstapje' voor JB-Leden Jesse S en Bram B**

Van uw buitenland verslaggever.

Op 23 december stond er voor JB-leden Jesse S en Bram B een bijzondere wedstrijd op het programma.

De van origine korte afstand lopers, ook wel sprinters genoemd, maakten voor deze wedstrijd een uitzondering en waagden zich aan de Sprintcross in Heerenveen. De afstand bedroeg 1km waarbij modder, water, gras, bospaden en krappe bochten moesten worden getrotseerd. Bram B bleef lang goed bij de voorste lopers, maar moest deze de laatste 200m laten gaan.

Hierbij werd door JB-Lid René T. terecht opgemerkt dat Bram B. beter tot zijn recht zou komen bij een 800m sprintcross. Helaas worden deze niet georganiseerd en blijft het bij 1000m. Jesse S startte rustig om eerst te wennen aan de ondergrond maar wist het laatste stuk nog een aantal concurrenten te passeren.

Uiteindelijk wisten de lokale Friese cross heroes deze cross te domineren en eindigde Jesse S en Bram B als 6de en 9de met respectievelijk 3 minuut 2 en 3 minuut 22.

Al met al een mooie prestatie, en vooral een goede voorbereiding op het aanstaande indoorseizoen.

De Stap

Genieten is dat, even kijken bij de training van de jeugd. Ze springen ver. Een jonge trainster heeft de touwtjes in handen, ze is duidelijk. Ze doen het goed, maar de puntjes gaan op de i. Met een simpele uitvalspas laat ze zien dat, je met een lange laatste pas geen hoogte kunt maken. Ze begrijpen het! Even later vliegen de jongelingen om beurten door de lucht. Genieten is dat!

Jong Blauw 2.0 wenst u een gezond,
en sportief 2014!!!

Cheer Chard

1. 25 januari 2014, AV PEC Indoor, Omnisportcentrum Apeldoorn. *Dit is een laagdrempelig atletiekevenement in de mooie atletiekbaan in Apeldoorn. Vorig jaar was een telftal nova-atleten aanwezig die uitkwamen op 60mH, 60m, 400m, 800m, 1500m, ver en hoog. Ook dit jaar belooft het (voor Jong Blauw) weer een mooie wedstrijd te worden.*
2. 22 en 23 februari 2014, NK atletiek indoor senioren, Omnisportcentrum Apeldoorn. *Naast individuele Jong Blauw inbreng van Bram en Rene gaat er een 4x400m estafette trial plaatsvinden. Jong Blauw kan als vice kampioen van het afgelopen jaar in de buitenlucht natuurlijk niet ontbreken.*
3. 15 en 16 februari 2014, NK atletiek indoor masters, Omnisportcentrum Apeldoorn. *Matthijs gaat de uitdaging aan als kersverse M35 op de 400 en 800m*

Dagje uit met NOVA

Afgelopen zondag zijn Willem en ik met de Nova club mee geweest naar Oranjewoud Heerenveen. Een dag waarvan de weersvoorspellingen niet erg veel goeds vertelden. Maar ja, we hadden nu eenmaal gezegd mee te zullen gaan, dus het beste er maar van hopen.

De lopers, 22 mensen, gingen daar een competitie wedstrijd lopen en wij gingen daar wandelen. 4 vrouwen en Willem, die ons met zijn gps een mooie route zou laten zien.

's Morgens om kwart over 9 vertrokken we met de bus bij de Novabaan vandaan. Rond de klok van 11 uur werden de hardlopers de bus uitgezet bij een sportveldje, en de wandelaars mochten nog even blijven zitten totdat we bij hotel Tjaarda waren gearriveerd, alwaar we 's middags ook met zijn allen aan de boerenkool met worst zouden gaan. En de kinderen aan de patat. (waaronder ook Bram viel, want hij lust geen boerenkool).

Gelukkig was het nog steeds droog toen we begonnen aan de wandeling, dus dat viel alles mee.

Halverwege kwamen we bij een museum waar we lekker aan de soep, thee en koffie gingen.

De meiden Ellie, Riet en Trieneke zijn het museum in gegaan en Willem en ik zijn op zoek gegaan naar de hardlopers, om die te gaan aanmoedigen. Inmiddels was het nu toch echt gaan regenen. De mannen moesten pas na half drie starten. Na stevig doo stappen waren we nog net op tijd om die start te zien. Gelukkig voor ons kwamen ze wel 5 keer langs. Helaas viel toen ook de regen met bakken uit de lucht. De dames die al eerder op de dag hadden gelopen hadden nog droog weer getroffen. Het parcours was dus toen nog niet modderig. En hoe modderig het werd, dat willen jullie niet weten. De mooie witte kniekousen die Theo Tesselaar aanhad, waren na de eerste ronden al pikzwart. Maar ja, het was tenslotte een crossloop.

Gelukkig was er wel een douche gelegenheid bij de amateur club Heerenveen waar iedereen kon douchen. Verschillende lopers vielen in de prijzen waaronder Petra Rol en Nynke Barsingerhorn die alle twee tweede werden. En Erik Rademakers werd derde bij de kids 900 meter. Knap hoor. Wat natuurlijk ook een vermelding waard is dat Tijs, de zoon van Henri zijn vader verslagen heeft. Ik heb die mannen steeds aangemoedigd, niet wetend dat het vader en zoon was. Ja Henri, je wordt oud hoor, maar je loopt nog heel goed. Maar ook Mark liep goed. Hij was dan wel de hekkensluiser maar hij liep wel die 10 km in de stromende regen.

Toen de wedstrijd net was afgelopen kwamen Riet, Ellie en Trieneke ook naar het hardloop parcours. Maar helaas net te laat. Ik heb enorm genoten van het kijken naar de wedstrijd.

Gezellig hebben we daarna met zijn allen gegeten. En dat smaakte allemaal heerlijk.

Rond half 7 gaf Jan een seintje dat we moesten gaan afrekenen want we zouden immers rond 8 uur weer in Warmenhuizen terug zijn. En Jan was erg streng, want er waren nog mensen die graag een toetje wilde bestellen. Maar helaas pindakaas, dat ging niet meer.

Al met al was het een hele gezellige dag geworden.

Truus de Maaré





WINTERCOMPETITIE 2013 - 2014 AV NOVA

Datum	Organisatie	Heren: km	Dames: km	Start to Run km
19 januari	Bosloop Nova Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info www.avnova.nl	11.7	11.7	5.4
16 februari	Verrassingsloop Schoorl-Groet, info volgt			
16 maart	Meer info volgt			
30 maart	Clubcross. Info www.avnova.nl met aansluitend brunch en uitreiking prijzen wintercompetitie	6	4	4

Alle informatie van de lopen t/m december is ook te vinden op de site <http://www.dutchrunners.nl>.

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:
Jan Berkhout, Hilde Ligthart en Peter + Marian Robert.
Jurylid: Jan Berkhout, Jos de Groot + Marian Robert

10 km Duincross Den Helder 1 december 2013

	Heren	Leeftijd	Punten	Tijd
1	Piet de Waard	57	88,98	41.30
2	Henry Hofmann	53	85,85	41.13
3	Theo Tesselaar	57	83,09	43.48
4	Arie Kossen	55	80,27	44.54
5	Matthijs de Groot	34	77,91	41.44
6	Tijs Hofmann	19	76,16	42.35
7	Frans Kroes	46	74,54	45.30
8	Dirk Jan Giskes	59	71,99	48.08
9	Rob van Andel	38	71,36	44.55
10	Peter Kruijer	59	70,54	48.42
11	Ron Janssen	64	68,35	51.18
12	Peter Robert	64	68,05	51.24
13	Pim vd Bulk	50	66,09	49.37
14	David Reijmerink	39	64,95	48.02

5,9 km Duincross Den Helder 1 december 2013

	Dames + STR	Leeftijd	Punten	Tijd
1	Petra Rol	46	89,26	27,01
2	Carol Rademakers	45	82,93	29.16
3	Nynke Barsingerhorn	36	80,29	29.48
4	Isabelle Brus	38	80,06	29.53
5	Aad Pancras	61	73,04	31.58
6	Emmy vd Bulk	50	64,71	35.50
7	Marieke Brakkee	52	53,68	39.32



Uitslag WC wedstrijd 6, Kerstcross Oranjewoud, 22 december 2013

Kidsrun

<u>Naam</u>	<u>Afstand</u>	<u>Tijd</u>	<u>Categorie</u>
Gemma Barsingerhorn	900m	5:39	Pupil
Aniek Barsingerhorn	900m	6:05	Pupil
Erik Rademakers	900m	4:02	Pupil

2000m

<u>Naam</u>	<u>Afstand</u>	<u>Tijd</u>	<u>Categorie</u>
Jens Barsingerhorn	2000m	10:05	JJD

Sprintcross

<u>Naam</u>	<u>Afstand</u>	<u>Tijd</u>	<u>Categorie</u>
Bram Berkhout	1000m	3:02	Sen
Jesse Smit	1000m	3:22	Sen

Lange Cross

<u>Naam</u>	<u>Afstand</u>	<u>Tijd</u>	<u>Categorie</u>
Isabelle Brus	6000m	29:13	D35
Nynke Barsingerhorn	6000m	30:42	D35
Petra Rol	6000m	26:30	D45
Carol Rademakers	6000m	28:25	D45

Lange Cross

<u>Naam</u>	<u>Afstand</u>	<u>Tijd</u>	<u>Categorie</u>
Tijs Hofmann	10000m	42:07	Sen
Paul Blom	10000m	45:05	M40
Frans Kroes	10000m	46:44	M40
Luc Rademakers	10000m	49:12	M40
Marc Heinsbroek	10000m	1:06:43	M40
Henry Hofmann	10000m	42:31	M50
Piet de Waard	10000m	43:36	M50
Theo Tesselaar	10000m	44:45	M50
Arie Kossen	10000m	45:22	M50
Peter Kruijer	10000m	50:12	M50
Pim vd Bulk	10000m	51:42	M50
Ron Janssen	10000m	55:44	M50
Johan Mink	10000m	1:00:45	M50



Wedstrijd van de crosscompetitie.

Een prachtige maar koude dag was het zaterdag 9 november. Én de dag van de eerste crosscompetitie. Deze wedstrijd vond plaats in Heiloo bij AV trias. Een mooi maar zwaar parcours. De grote opkomst van Nova leden zorgde voor een super sfeer! De meeste deelnemers moesten twee keer een verschrikkelijk hoge berg op rennen. Heel modderig was het aan de andere kant van het parcours vertelde een aantal atleten. De atleten van Nova lieten zich niet tegen houden door het koude weer en gingen allemaal vol overtuiging van start. Om 11 uur was als eerste de beurt aan Deni Van Schagen en Mick van der Velden. Deni finishte als 6^e in een tijd van 12:47. Wat een super knappe prestatie is. Ook Mick had een prima tijd van 14:14 en finishte als 10^e. Bij de jongens junioren B was Jasper Kroes van de partij. Hij werd 14^e in een tijd van 13:12. Daarna was het de beurt aan Jeske Hoogeboom. Zij werd zeer tevreden 4^e in een tijd van 8:44. En toen was het de beurt aan Laura Boekel met haar vader als coach. Laura werd heel knap 2^e in een mooie tijd van 7:59. De jongens junioren C gingen daarna het parcours op. Met als deelnemers Marc Radenmakers en Julien Karsten. Marc werd 12^e met als tijd 11:34. Julien volgde vlak daarna als 15^e met een tijd van 11:54. En nu werd het echt spannend. Carlien Wabeke was aan de beurt. Vol verwachting stonden er heel wat supporters lang het parcours voor haar. Na een slopende race eindigde Carlien met 5 seconden voorsprong als 1^e met een tijd van 8:02. Wat een top prestatie! Nog zo'n spannende race maakt Tom Hoogeboom er van! Tot ruim voor de finish hield Tom het spannend. Tot de laatste bocht van het parcours aan toe hield Tom het spannend en bleef lopen naast zijn grote concurrent Jan Kalverdijk van AV Hylas. Maar Tom liet hem niet gaan, en ging er met een volle eindsprint zelfs vandoor! Tom finishte als 1^e met 10 seconden voorsprong in een tijd van 7:31. Wonder boven wonder kwam hij na afloop nog aangesprint naar zijn grootste fans! In dezelfde groep deed ook Pieter Dekker mee. Hij finishte als 15^e in een goede tijd van 9:02. Bij de meisjes D1 was er een opkomst van wel 4 meiden van Nova. Lisette Doodeman finishte als 1^e van deze 4 meiden en overall als 5^e in een toptijd van 7:18. En met zijn drieën achter elkaar. Als 27^e Sarah stook in een tijd van 8:46. Mireille Ligthart in een tijd van 8:58. En Megan Veen in een tijd van 9:15. Bij de jongens pupillen B deed Robin Nannes mee en eindigde als 10^e in een tijd van 4:50. Jesse Stoop eindigde als 16^e in een tijd van 5:01. En Sil van den Berg was ook van de partij en eindigde als 33^e in een nette tijd van 5:40. Jasmijn Kooij deed mee bij de meiden pupillen B en finishte in een nette tijd van 6:10 als 17^e in de rij. Bij de jongens pupillen A1 deed Mart Pronk mee en finishte in een super tijd van 5:10 als 19^e. na lang wachten was het eindelijk de beurt aan Femke Wabeke. Bij de meiden pupillen A1 werd ze dik 1^e na een super goed gelopen race! Ze eindigde in een tijd van 4:27. Bas Hoogeboom was natuurlijk ook van de partij. Na het lange en zware wachten mocht hij eindelijk van start. Bas had het zwaar maar eindigde heel goed in een tijd van 4:05 waarmee hij de 4^e plek behaalde. Erik Rademakers deed in dezelfde groep mee en eindigde op een 18^e plek met een hele mooie tijd van 4:39. Als allerlaatste mocht Meike Kruijer van start. Ze had er erg veel zin in en liep een super goede race. Ze eindigde op een hele mooie 3^e plek met een tijd van 4:21. Als supporter ben ik super trots op deze atleten en hoop ik dat ze nog vele mooie wedstrijden mogen lopen! Het was een zeer geslaagde dag met mooie prestaties.

Linda Hurkmans.



Kerstbrunch talentengroep.

Zaterdagochtend 21 december kwam de talentengroep van NOVA zoals elke zaterdagochtend bij elkaar om te trainen. Na ongeveer anderhalf uur getraind te hebben hadden we enorme trek gekregen. Met zijn alle dekten we de tafel en zette alle lekkere dingen die we zelf hadden gemaakt en meegenomen op tafel. En toen kon onze smakelijke lunch beginnen. Er waren veel lekkere dingen meegenomen zoals tulband, kerststol, lekker brood en drinken. Na een klein uurtje had alles heerlijk gesmaakt. Er werd nog volop gevoetbald. Want dat vinden ook deze atleten erg leuk om te doen. Als afsluiting deden we nog een spel onder het genot van een heerlijke cup cake, zelfgemaakt door Amber en Bregje. Het was een zeer geslaagde ochtend/middag!



Linda Hurkmans

Namens de talentengroep willen we het bestuur bedanken voor de nieuwe materialen die Nova heeft aangeschaft. We zijn er erg blij mee. De ballen en andere nieuwe materialen worden al veel gebruikt. Mocht iemand gebruik willen maken van de Bosu ballen (ballen op de afbeelding) dan liggen deze in de bestuurskamer. De ballen liggen niet in het materiaalhok omdat ze erg kostbaar zijn en we niet willen dat iedereen er zomaar mee aan de loop gaat.

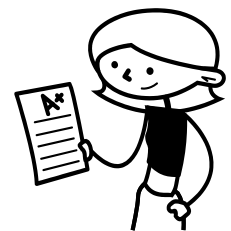
Maike Tesselaar



Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?
Pieter van der Kuijl
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
13 jaar, en ben geboren in Sint-Maarten
3. Op welke school zit je?
Regius College Wilhelminalaan in Schagen
4. Wat wil je later worden?
Slim, net als m'n vader...die wil ook slim worden
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
Ik ben in 2011 begonnen bij Nova. Ik vind het leuk om kennis te maken met de verscheidenheid aan atletiek onderdelen.
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Lars en Kiki. Ze kunnen goede aanwijzingen en tips geven.
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
Speerwerpen
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
Ik heb de afstand nog niet gemeten, maar ik denk aan een half voetbalveld ;)
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Jesper
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
Studio Sport
11. Wat is je mooiste CD?
True van Avicii
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Hunger Games
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Oorlog in de klas. Ik vond het spannend omdat er bepaalde momenten plaatsvonden die je het niet verwachtte
14. Heb je nog meer hobby's?
Voetbal!
15. Waar heb je een grote hekel aan?
Ziek zijn
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Jesper



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Januari Februari

Januari

03	Manon Kruiver
04	Martijn Kroes
06	Tineke Feijen
06	Ruud Doodeman
07	Johan Mink
07	Storm de Jong
08	Liesbeth Meeussen
10	Jorg Ootjers
10	Paul Valkering
11	Pim van den Bulk
12	Steffen Atzema
13	Lars Dignum
13	Femke Wabeke
13	Henk Serveste
14	Marja Nannes
14	Job Molenaar
15	Frans Kroes
16	Robyn Tesselaar
18	Louw Groot
18	Wim Keesom
18	Tiemen Smit
18	Bregje Dekker
19	René Tijm
20	Mirjam van der Welle
22	Aad Vader
24	Anique Mooij
24	Lars Berkhout
24	Merel Berkhout
24	Paul Blom
25	Stan de Vries
26	Karin Groot
26	Bastiaan Church
26	Maxime Poingt
26	Robin Nannes
27	Tiny Zoon
28	Gérard Bosch
29	Isabelle Brus
31	Piet de Waard

Februari

01	Simone Ligthart
01	Meike de Moel
01	Marieke Wisse
02	Theo Sluijs
03	Marc Heinsbroek
03	Suus Beentjes
04	Matthijs de Groot
04	Marga Hink
04	Loes Suiker
04	Caitlin Koole
07	Sanna Koenis
10	Evelyn Schouten
11	Henry Hofmann
11	Anneke Smit
11	Martijn Jorritsma
12	Theo Tesselaar
12	Lies Beers
15	Mart Pronk
16	Nina Karbet
17	Ton Kuijs
17	Lisette Doodeman
17	Patrick Jorritsma
19	Jelanie Tuinfort
20	Bert Groen
20	Esther van der Plaat
21	Frans Kauffman
21	Jasmijn Kooij
21	David reijmerink
23	Lida Oud
24	Bas Hoogeboom
24	Tom Beukers
25	Maaïke Tesselaar
26	Guido Mosch
27	Ronald Vreeker
28	Nico Hink
28	Marian van Wonderen
28	Willem Rijlaarsdam
29	Nel Strooper

Van harte welkom aan onze nieuwe leden:

Eline Rampen, Jan Bruin, Margo Hogervorst
Daan Emmaneel, Mart Blankendaal
Jim Bruin, Henk Sevestre, Anne de Nijs
Dick Ernste, Isabelle Stam
René Korpershoek



Tussenstand Wintercompetitie 2013 2014

	Heren	lft	1. Verlichtingsloop Nova 7-9	2. Rondje Bergen 6-10	3. Parkcross Hoorn 27-10	4. Boerenkoolloop Nova 3-11	5. Duincross Den Helder 1-12	6. Kerstcross Heerenveen 22-12	7. Bosloop Schoorl Nova 19-1	8. Verrassingsloop Schoorl-Groet 16-2	9. 16-3, info volgt	10. Clubcross 30-3	Bonuspunten	Totaal
1	Piet de Waard	57	90,26	92,10	90,89	90,57	88,98							452,80
2	Henry Hofmann	53	90,05	89,18	89,24	86,64	85,85							440,96
3	Theo Tesselaar	57	84,49	82,02	85,17	87,71	83,09							422,48
4	Arie Kossen	55	82,91	80,96	86,40	81,22	80,27							411,76
5	Tijs Hofmann	19	86,58	78,91	81,03	77,09	76,16							399,77
6	Frans Kroes	46	81,91	77,82	84,12	79,96	74,54							398,35
7	Rob van Andel	38	80,44	75,75	74,62	74,31	71,36							376,48
8	Peter Kruijer	59	78,56	72,84	74,70	66,62	70,54							363,26
9	Paul Blom	48	85,00	79,76	85,98	81,08								331,82
10	Gerrit Masteling	45	83,30	79,10	81,91	77,99								322,30
11	Dirk Jan Giskens	59	85,69		78,80	71,61	71,99							308,09
12	Ron Janssen	64		70,60	76,51	78,40	68,35							293,86
13	Pim vd Bulk	50	75,23	68,29		66,77	66,09							276,38
14	David Reijmerink	39		60,83	72,15	64,95	64,95							262,88
15	Peter Robert	64		75,26		75,71	68,05							219,02
16	Matthijs de Groot	34			84,15		77,91							162,06
17	Jos Schalkwijk	56		61,61		68,07								129,68
18	Yubis Stitan	24				93,28								93,28
19	Ruud Doodeman	47	92,01											92,01
20	Martijn Jorritsma	37	86,44											86,44
21	Peter Pronk	35	84,59											84,59
22	Aad Pancras	61	82,53											82,53
23	Rick Houtenbos	48		77,75										77,75
24	Mark Dekker	41	73,16											73,16
25	Ingmar Zondervan	51			63,49									63,49
26	Johan Mink	68				62,61								62,61
27	KlaasJan Dekker	50				41,87								41,87
28	Henk de Boer	53				32,62								32,62
29	Marc Heinsbroek					21,68								21,68

	Dames	lft	1. Verlichtingsloop Nova 7-9	2. Rondje Bergen 6-10	3. Parkcross Hoorn 27-10	4. Boerenkoolloop Nova 3-11	5. Duincross Den Heider 1-12	6. Kerstcross Heerenveen 22-12	7. Bosloop Schoorl Nova 19-1	8. Verrassingsloop Schoorl-Groet 16-2	9. 16-3, info volgt	10. Clubcross 30-3	Bonuspunten	Totaal
1	Carol Rademakers	45	86,86	85,84	77,96	82,60	82,93							416,19
2	Petra Rol	46		91,75	84,48	89,73	89,26							355,22
3	Isabelle Brus	38		80,60	78,38	76,87	80,06							315,91
4	Nynke Barsingerhorn	36	73,21		73,00	71,14	80,29							297,64
5	Emmie vd Bulk	49	68,09	72,17			64,71							204,97
6	Tannes Kruijer	57	75,17			76,73								151,90
7	Marieke Brakkee	52	53,43			25,85	53,68							132,96
8	Hilde Ligthart	40	68,34			53,71								122,05
9	Betsy Groen	57	65,98			42,07								108,05
10	Jeske Hoogeboom	17	85,75											85,75
11	Elles de Groot	46				74,21								74,21
12	Inge Bruyn	26				67,34								67,34
13	Mieke Tesselaar	26				65,31								65,31
14	Karin Hofman	42				53,52								53,52
15	Renate Sijtsma	39				51,20								51,20
16	Lynn Glas	17				49,49								49,49

	STR	lft	1. Verlichtingsloop Nova 7-9	2. Rondje Bergen 6-10	3. Parkcross Hoorn 27-10	4. Boerenkoolloop Nova 3-11	5. Duincross Den Heider 1-12	6. Kerstcross Heerenveen 22-12	7. Bosloop Schoorl Nova 19-1	8. Verrassingsloop Schoorl-Groet 16-2	9. 16-3, info volgt	10. Clubcross 30-3	Bonuspunten	Totaal
1	Aad Pancras	61	82,53				73,04							155,57



Nova Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2013-2014

Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een Nova Wintercompetitie samengesteld. De competitie bestaat dit jaar uit 13 “wedstrijden”. De meeste van deze wedstrijden worden door Nova georganiseerd en zijn dus in de buurt. Zoals ieder jaar is er een attentie voor degenen die minstens 7 van de onderstaande wedstrijden hebben meegedaan. Het gaat dus om het meedoen!

Dit jaar tellen ook weer de crosscompetitiewedstrijden van de KNAU mee, geef je op bij Cor Wabeke.

- Za 11 jan 2014 Cross competitie KNAU bij ARO'88 in Obdam. Opgeven bij Cor Wabeke coryvo@quicknet.nl. Info op www.avnova.nl, jeugd, wintercompetitie
- Zo 19 jan 2014 Voor de 2^e maal de AV NOVA bosloop bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km; start om 10.40 uur en de 5 km start om 10.35 uur.
- Za 1 febr. 2014 Cross competitie KNAU bij AV Dokev in Anna Paulowna. Opgeven bij Cor Wabeke, coryvo@quicknet.nl Info op www.avnova.nl : jeugd, wintercompetitie
- Zo 9 febr. 2014 De Groet Uit Schoorl Scholierenloop. Je loopt met je school, maar toch telt hij mee voor de wintercompetitie. De afstand is 1,2 km.
- Zo 16 febr. 2014 We houden een rondje Nova baan, dus lekker thuis. De afstand wordt nog nader bekend gemaakt, maar de start is om 10.30 uur. Inschrijving op de dag zelf in de Novakantine.
- Zo 16 maart 2014 We houden een ontbijtloop thuis op de Novabaan, alleen voor leden van AV NOVA. Aanvang van de loop is om 9.30 uur en daarna gaan we met z'n allen ontbijten (wel van te voren aanmelden svp). We zouden het erg leuk vinden als de deelnemers in pyjama aan de start verschijnen. Nadere informatie wordt t.z.t. op de website www.avnova.nl gezet.
- Zo 30 maart 2014 De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Info op www.avnova.nl

Let op!!!!

De deelnemers dienen zich voor de wedstrijd te melden bij de NOVA-jeugdcoördinator (te herkennen aan een Novajas). Vooral belangrijk voor de kermisloop in Petten (20 okt) en de boslopen op 22 dec en 19 jan. Er moet ook in een Nova-shirt gelopen worden. We hopen op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

De jeugdcommissie



Bevrijdingsestafetteloop 4- 5 mei 2014

Ook in het nieuwe jaar gaan we vanuit Schagen weer meedoen aan de bevrijdingsloop vanuit Wageningen.

Samen met TAS '82 willen we het bevrijdingsvuur terug brengen naar Schagen.

In 2013 was de eerste keer om met de atletiekverenigingen uit gemeente Schagen het vuur terug te brengen. Dit was een groot succes en een top ervaring.

Feestelijke binnenkomst en het bevrijdingsfeest was begonnen. We mogen het tenslotte niet vergeten.

Willem de Maaré die alle paadjes door Nederland weet had/heeft een perfecte route uitgestippeld.

Ook dit jaar kunnen wij weer rekenen op Willem.

Ook Co Wiskerke van de vereniging TAS gaat helpen organiseren.

Een unieke ervaring die je niet wilt missen. Waarom? Omdat het een saamhorigheid geeft, een sportieve uitdaging is, 's nachts lopen met z'n tweeën en twee fietsers voor je, ofte wel iets bijzonders!

Wil je hier aan meedoen geef je dan op bij;

Sylvia.groen@quicknet.nl



Rode bietensalade met mousse van geitenkaas

4 personen

Benodigheden:

- 75 gr. zachte geitenkaas op kamertemperatuur
- 250cl. Slagroom
- 75 gr. veldsla
- 3 el. pecannoten grofgehakt
- 2 el. gedroogde cranberry's
- 4 gekookte bietjes

Benodigheden dressing

- 4 el olijfolie extra virgine
- 1 el frambozenazijn
- 1 tl. Franse mosterd
- half teentje knoflook geperst
- halve tl. suiker
- verse zwarte peper
- zeezout

De slagroom kloppen daarna de verkruimelde geitenkaas erdoor roeren.
In de koelkast bewaren.

Verdeel de sla en bietjes over 4 borden,
besprenkel de dressing erover,
maak van de mousse quenelles (langwerpige balletjes)
bestrooi de salade met pecan noten en cranberry's



Foto Wandeling 28 december 2013, gemaakt door John Vader



Evenementen kalender

Trailrunning neemt een hoge vlucht. Het hardlopen in de vrije natuur wordt door steeds meer lopers ontdekt. Je eigen fysieke inspanning beleven en ondertussen genieten van een prachtige omgeving terwijl je het juiste spoor opzoekt in het veelal zeer gevarieerde terrein. Wat is er nog ontspannender? En hoe cool is dat?. Het loopt storm bij de inschrijvingen voor alle trailruns De Texel Trail van half februari heb ik maar niet vermeld in de agenda, want die is al vol. Wil je nog wel kans maken op deelname aan de halve van Texel vanaf de boot. Ga dan op tijd achter de digitale apparatuur zitten De 8e editie van de Texel Halve Marathon wordt verlopen op 28 september 2014. En de inschrijving is op 1 februari 2014 00:00 uur. Be there!, Of anders vis je achter het net als je graag mee wilt doen. Kijk voor alle info op <http://www.texelhalvemarathon.nl/>.

Op 9 februari is er een topwedstrijd in onze regio met de Groet uit Schoorlrun. Voor jong en oud is er een afstand op maat. Van de 1,2 van de Scholierenloop tot de 30 kilometer, keuze is er volop. De parcoursen over 30, 21 en 10 kilometer gaan grotendeels door het schitterende bos en duingebied van Staatsbosbeheer. Het belooft een prachtige strijd te worden met de toppers, want bij de 10 km vindt het Nederlands kampioenschap plaats. De wintercompetitie nadert richting maart de ontknopning met op 19 januari de bosloop en op 16 februari de Verrassingsloop. Doe gewoon gezellig mee!

Januari

11-01 2e Crosscompetitie jeugd te Wieringerwerf

12-01 PWN Egmond Halve Marathon Le Champion, Egmond, www.egmondhalvemarathon.nl

12-01 Bos- en Duicross, Texel. Diverse afstanden van 1 km tot 8,7 km. AV Texel

9-01 Bosloop NOVA. Start en finish bij het Klimduin in Schoorl. Afstand voor de jeugd is 1,5 km. Start 10:40 uur Maakt deel uit van de wintercompetitie van de jeugd en van de senioren. De afstand voor de WC van de senioren is 11,7 km en start om 10:30 uur. Er is ook een 5 km en die start om 10:35 uur.

19-01 Indoorwedstrijd 40m sprint, kogelstoten hoogspringen en 600m www.noordkopatletiek.nl/

25-01 11e PWN Egmond Wandel Marathon, Egmond aan Zee, www.pwnegmondwandelmarathon.nl

26-01 Hubo Kaagloop, Wervershoof, 5 of 10 km. Start 11 uur, www.savatletiek.nl of 0228-514990

26-01 Trail Xperience, Den Helder, 6, 13 of km. <http://www.lijfstijlcoaches.nl/activiteit/trail-xperience/>

26-01 Bos- en Duicross, Texel. Diverse afstanden van 1 km tot 8,7 km. AV Texel



Februari

01-02 Cross competitie voor de jeugd KNAU bij AV Dokev in Anna Paulowna. Opgeven bij Cor Wabeke, coryvo@quicknet.nl Info op www.avnova.nl : jeugd, wintercompetitie

09-02 Groet uit Schoorl Run + NK 10 km Le Champion, Schoorl, 30, 21 en 10 km. De scholierenloop is 1,2 km. Naast de scholierenloop kan je ook zelfstandig meedoen op de afstanden voor de jeugd.

16-02 NOVA complex Rondje Novabaan. Voor de jeugd. Start 10:30 uur

16-02 Verassingsloop Schoorl-Groet, Clubcompo, av Nova

23-02 Polderloop Aro'88, Wedstrijdloop met diverse afstanden en wandeltocht, grotendeels over verharde wegen in de omgeving van Obdam. <http://www.aro88.nl/>

Maart en later

02-03 Den Helder – Schagen wedstrijd- en recreatieloop. Ook teamestafette, 7-9-7 km, SV Noordkop.

08-03 Halve marathon van de Waal, 21, 10,6 en 5 km Texel AV Texel

08-03- Finale crosscompetitie voor de jeugd De finale van de crosscompetitie wordt georganiseerd door AV Nova

16-03 Ontbijtloop Nova-baan, jeugd,

30-03 De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Laatste wedstrijd wintercompetitie met als afsluiting een brunch.

08-04 Brijderloop, Alkmaar, 5 of 10 km, AV Hylas