

***In deze Noviteit van
September Oktober 2012***

***30 september
Nova - Kompas Wandeltocht***

"Start to Run" start weer op 12 sept

Linda Hurkmans 2^{de} op NK

***Uitslagen Verlichtingsloop+
Verslag NK D-games in Amsterdam***

Wintercompetities Jeugd en Senioren

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 |
| Rijpernieuwjes | 10 |
| Gevonden voorwerpen | 11 |
| Pietpraat | 12 |
| Ruud Doodeman "tot op zekere hoogte" | 26 |
| Jeugdportret | 32 |
| Verjaardagen | 33 |
| Evenementenkalender | 42 |

Verder in deze Novakrant

| | |
|--|----|
| Nova Kompaswandeling | 11 |
| Foto Ortisei Italië | 13 |
| Wintersport Nova | 14 |
| Hans van Dijke "Het Koepeltje" | 17 |
| Clubkampioenschappen verslag | 18 |
| NK D Amsterdam | 20 |
| Truus de Maare "Wandeling" | 23 |
| Uitslag Clubkampioenschappen | 24 |
| Aankondiging Start to Run | 24 |
| Verslag Tuitjenhorn Golden 2 | 25 |
| Aankondiging Wintercompetitie jeugd | 28 |
| NK C spelen "Linda Hurkmans" | 31 |
| Verslag Deen Actie + foto's | 35 |
| Aankondiging senioren | 36 |
| Verslagen + uitslagen Verlichtingsloop | 39 |



Novabestuur

| <i>Naam</i> | <i>Adres</i> | <i>Woonplaats</i> | <i>Telefoon</i> | |
|-----------------|------------------|-------------------|-----------------|-------------|
| Jos de Groot | Kanaalweg 26 | Warmenhuizen | 0226 39 2405 | Voorzitter |
| Sylvia Groen | Dergmeerweg 61 | Warmenhuizen | 0226 390290 | Secretaris |
| Yvonne Boerdijk | Oudewal 60 | Warmenhuizen | 0226 39 4735 | Penningmstr |
| Nelina Bruin | Wieder 25 | Warmenhuizen | 0226 39 2209 | |
| Piet Meijer | Spoorlijntje 3 | Warmenhuizen | 0226 39 0819 | |
| René de Nijs | Fuik 21 | Warmenhuizen | 0226 39 3661 | |
| 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 | |

Jeugdcommissie

| <i>Naam</i> | <i>Adres</i> | <i>Woonplaats</i> | <i>Telefoon</i> |
|----------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| Cor Wabeke | Leeuwerikstraat 1 | Warmenhuizen | 0226 39 5688 |
| Luc Rademakers | Rietkraag 16 | Tuitjenhorn | 0226 39 3603 |
| Sylvia Groen | Dergmeerweg 61 | Warmenhuizen | 0226 39 0290 |
| Marjon Church | De Waelke 7 | Warmenhuizen | 0226 39 0490 |
| Mark Dekker | Oudewal 29a | Warmenhuizen | 0226 39 5238 |
| Nelina Bruin | Wieder 25 | Warmenhuizen | 0226 39 2209 |

Trainers

| <i>Naam</i> | <i>Telefoon</i> | <i>Naam</i> | <i>Telefoon</i> |
|--------------------|-----------------|---------------------|-----------------|
| Ingmar Zondervan | 0226-391994 | Jan Berkhout | 0226 39 4278 |
| Henry Hofmann | 0226 39 4974 | 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 | Louis van der Berg | 0226 392501 |
| Piet van der Welle | 0226 39 2339 | Ron Janssen | 06-13634170 |

Trainingstijden

| <i>Maandag</i> | <i>Vertrek bij Zandspoor</i> | <i>Trainer</i> |
|------------------|------------------------------|--|
| 9.00 tot 10.30 | Sportief wandelen | Peter Robert |
| | Novabaan | |
| Nog niet bekend | G-Atletiek | Maaïke, |
| 18.00 tot 19.00 | Junioren D | Ilse en Rick |
| 18.00 tot 19.00 | Pupillen A2 | Carol en Deni, |
| 19.00 tot 20.30 | Junioren AB | Ilse |
| dinsdag | Novabaan | Trainers |
| 19.30 tot 21.00 | Senioren/masters | Jan Berkhout, |
| Woensdag | Novabaan | Trainers |
| 18.00 tot 19.00 | Junioren D2 | Ilse, Mike |
| 19.00 tot 20.00 | junioren looptraining | Ilse |
| 19.30 tot 21.00 | Start to run | Ron Janssen |
| | Senioren/masters | |
| Donderdag | Novabaan | Trainers |
| 17.00 tot 18.00 | Mini- + C pupillen | Rick en Kiki, |
| 17.00 tot 18.00 | Pupillen B | Louis en Lonneke |
| 18.00 tot 19.00 | Pupillen A1 | Rick, Kiki |
| 19.30 tot 21.00 | Senioren/masters | Peter Buitene, |
| Vrijdag | Novabaan | Trainers |
| 17.00 tot 18.15 | Junioren C | Maaïke, Lars en Kiki |
| 18.15 tot 19.30 | Junioren C-B | Maaïke, Lars en Kiki |
| Zaterdag | <i>Vertrek bij Zandspoor</i> | <i>Trainers</i> |
| 9.00 tot 10.30 | Sportief wandelen | Marian Robert, Ingmar Zondervan |
| 15.00 tot 16.30 | Nordic Walking (winter) | Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten |
| 15.30 tot 17.00 | Nordic Walking (zomer) | Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten. |
| Zondag | <i>Vertrek bij Zandspoor</i> | |
| 9.00 tot 10.30 | Start to run | Ron Janssen |

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

| | | |
|-------------------|---|----------|
| Pupillen | € 65,00 per jaar | |
| Junioren | € 75,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie | € 87,00 |
| Senioren/Masters | € 90,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie | € 109,20 |
| Sportief wandelen | € 75,00 per jaar | |
| Steunend lid | € 15,00 per jaar (inclusief Novakrant) | |

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

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2011 tot 31-10-2012

| | | | |
|---------------|-------------|------------|-----------|
| Pupillen A2 | 2001 | Junioren A | 1994-1993 |
| Pupillen A1 | 2002 | Junioren B | 1996-1995 |
| Pupillen B | 2003 | Junioren C | 1998-1997 |
| Pupillen C | 2004 | Junioren D | 2000-1999 |
| Mini pupillen | 2005 jonger | | |

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

| <i>Naam</i> | <i>Adres</i> | <i>Woonplaats</i> | <i>Telefoon</i> |
|----------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| Cor Wabeke | Leeuwerikstraat 1 | Warmenhuizen | 0226 39 5688 |
| Luc Rademakers | Rietkraag 16 | Tuitjenhorn | 0226 39 3603 |
| Sylvia Groen | Dergmeerweg 61 | Warmenhuizen | 0226 39 0290 |
| Marjon Church | De Waelke 7 | Warmenhuizen | 0226 39 0490 |
| 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 |
| Marijke Groot | Oostwal 44 | Warmenhuizen | 0226-39 3112 |
| Louis Suiker | B. Noletstraat 4 | Warmenhuizen | 0226 39 2577 |
| Riet Pronk | Waelke 4 | Warmenhuizen | 0226-39 2440 |

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 |
| Henry Hofmann | Zwanebloem 18 | Tuitjenhorn | 0226 39 4974 |
| Piet van der Welle | Sportlaan 20 | Warmenhuizen | 0226 39 2339 |
| David van der Welle | Wieder 25 | Warmenhuizen | 0226 39 2209 |

Emailadressen jeugdtrainers:

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

Redactioneel

Een heerlijke sportzomer ligt achter ons. De Olympische Spelen (O.S.) in Londen gaven fenomenale prestaties te zien. Uiteraard waren de atletiekonderdelen veelal weergaloos. Zoals Jason Bolt excelleerde op de sprintnummers was ongekend. Onze Nederlandse sprinters deden het op de estafette zowel bij de dames als de heren erg goed en brachten het tot de finale. Bij de marathon hadden we na het interview van de Noviteit aan het begin van het jaar goede hoop voor Lornah Kiplagat, maar helaas viel ze



bij de marathon geblesseerd uit. Topsport is hard. Toch gaven de Spelen volop sportvreugde waarbij we als klein land ook nog eens verwend werden met 20 medailles. De gouden medailles spreken nog het meest tot de verbeelding. Epke, Dorian, Marianne en Ranomi deed het fantastisch.

Nova had bij de eigen Clubkampioenschappen (Cluka) minstens zulke indrukwekkende strijd als de O.S. Daags na de Ronde van Tuitjehorn konden we aan de bak. Alle onderdelen van de meerkamp kwamen aan bod en daarbij blijkt eens te meer hoe veelzijdig meerkampers zijn. Bij de Cluka viel het al op dat er zondermeer talent is bij het hoogspringen. Dat is toch een zeer technisch onderdeel. Het blijkt dat er bij de Cluka niet alleen topprestaties op regionaal niveau geweest zijn. Vanwege haar tweede plaats bij het Nederlands Kampioenschap (NK) is Linda Hurkmans van Nova opgenomen in de Nederlandse ploeg die op 8 september aanstaande de internationale strijd met leeftijdsgenoten van en in Duitsland ontmoet. Linda kwam bij het NK tot 1.61 meter. Net zo hoog als de winnares die echter een foutsprong minder maakte. Linda, van harte gefeliciteerd en succes in Duitsland!

Nu breekt de tijd aan om zelf weer in actie te komen na een welverdiende vakantietijd. De Rabo Golden Twee is met de Ronde van Tuitjehorn net als de Verlichtingsloop achter de rug. Vooral voor de jeugd is dit een mooi podium voor de hardloopsport. Diverse toppers die vroeger meededen zoals Sylvia Kruyer en Michel Butter hebben later volop carrière gemaakt.

Peter Robert doet, zoals bekend een stapje terug als looptrainer. We willen hem hierbij nogmaals bedanken voor de vele jaren van inzet! Gelukkig bouwt Peter het rustig af en blijft hij onder andere nog actief voor de wandelaars. Een andere Peter; Peter van Buitene gaat nu voor Nova looptrainingen geven samen. Hier hebben we alle vertrouwen in. Het is toch al zo dat de vele Pieten en Peters bij Nova zich zeer goed inzetten voor het loopplezier van onze club.

Naast veel bijdragen van vaste schrijvers kregen we een uitgebreid verslag van de AV NOVA wandelweek juni 2012 in Ortisei, Dolomieten Italië van Co Duineveld. Op zijn verzoek staat er al een kleine bijdrage in deze Noviteit. Het hele verslag is echter te lezen op de Novasite onder Vereniging en vervolgens Clubblad. Veel leesplezier!

De redactie heeft deze keer een luxe probleem, er moesten keuzes gemaakt worden wat wel en niet geplaatst kon worden. Er is gekozen voor minder foto's waardoor het verslag van de D wedstrijden in Amsterdam kon worden geplaatst. Excuses hiervoor maar laat dit je niet weerhouden een volgende keer.

De redactie wenst iedereen veel leesplezier en een frisse start voor het nieuwe seizoen.

De Novaredactie:

novakrant@hotmail.com

| | | | |
|-----------------|--------------------|--------------|--------------|
| Nel Meijer | Spoorlijntje 3 | Warmenhuizen | 0226-39 0819 |
| Margret de Boer | Dergmeerweg 41 | Warmenhuizen | 0226-39 3304 |
| Kirsti Ootjers | Vliedlaan 42 | Schagen | 0224-72 2046 |
| Maaïke Groot | Surmerhuizerweg 8a | Eenigenburg | 0226-39 0554 |
| Ruud Doodeman | Pastoorsgroet 9 | Warmenhuizen | 0226-39 4353 |

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

Van de voorzitter 25-08-2012

Einde van een periode

Peter Robert is gestopt met training geven op donderdagavond. Gelukkig gaat hij wel door met het geven van wandeltrainingen en Nordic walking. Ook is de plaats voor het trainingsweekend alweer bekend. Het afscheid als hardlooptrainer is opgeluisterd door een hele groep mensen die training van Peter hebben of gehad hebben. Een kort woordje met een bos bloemen en een dinerbon van het bestuur. Het afscheid viel in de zomerperiode. Dat houdt dus in dat mensen op vakantie gaan, zodat Peter nog geen kennis heeft gemaakt met de nieuwe trainer. Ook via deze weg bedank ik Peter hartelijk voor zijn inspanning als hardlooptrainer. Ik hoop dat hij in de andere hoedanigheden nog lang actief blijft.



Nieuwe trainer

Deze week hebben wij een gesprek gehad met Peter van Buijtene, hij gaat Peter vervangen. Peter geeft al training bij KAV Haarlem en ARO in Obdam. Hij heeft een eigen website. Via Google goed te bereiken. Hij maakt ook trainingsschema's voor mensen die naar een evenement toe werken, zoals de GroetuitSchoorl, de Dam tot Dam of een andere wedstrijd. Via Ruud Doodeman hoorden wij dat Peter beschikbaar was. Hij heeft de training van afgelopen donderdag gebruikt om de groep te verkennen, omdat Ron Janssen zich weer gaat richten op de Start to Run.

Ander talent

Tijdens de open dagen van B4Agro bleek dat Ruud Doodeman ook nog andere talenten heeft. Hij deed mee aan de wedstrijd Battle for a salad. In de eerste groep van die dag bleek dat hij een zeer appetijtelijke salade kan maken. Ruud won de strijd niet. Dit kwam omdat de salade, genuttigd door de voorzitter van NOVA, niet of onvoldoende op smaak gebracht was. Mensen eten meestal met hun ogen. Dat had Ruud goed begrepen, want de salade zag er echt lekker uit, maar miste wat dressing.

Website

Na lange tijd heeft Gerjo Elsenaar zijn werkzaamheden voor de Website beëindigd. Wij zijn Gerjo erg dankbaar voor de inspanningen die hij voor dit communicatiemiddel heeft verricht.

Inmiddels zijn deze werkzaamheden overgenomen door Ruud en Erna Doodeman, dus als U nieuws heeft, stuur hun dan een mailtje en help ze de website actueel te houden, want dat is geen kattenpiss. Ik wens Ruud en Erna veel succes.

Condoleances

Ons medeleven gaat uit naar Petra Rol. Petra heeft na een lang ziekteproces haar zus Margreet verloren. Kort terug is ook vader Han overleden. Vader Han was op leeftijd, maar Margreet was veel te jong. Gelukkig was Petra donderdag alweer te trainen om de zinnen, zoals ze zei, te verzetten. Niettemin wensen wij Petra, Klaas en de partner van Margreet veel sterkte in deze verdrietige tijden.

Winterseizoen

We gaan het winterseizoen weer in. De wintercompetitie is weer in elkaar gedraaid en staat weer op papier. Op het laatste moment is de loop van 7 oktober gewijzigd, het is nog wel in Wieringerwerf, zie voor de juiste informatie op de website www.avnova.nl. Wij hopen oprecht dat het aantal mensen dat meedoet aan de wintercompetitie toe zal nemen. Dit niet alleen om de mensen die deze competitie hebben samengesteld eer aan te doen, maar ook om de onderling competitie en de gezelligheid te stimuleren. De tijd zal het leren. Veel succes bij de trainingen hiervoor.

Jos

Rijpernieuwtsjes

Het is vandaag dat ik de pen in de hand neem, dinsdag 21 augustus. Het is altijd ietwat verwarrend om te gaan schrijven over zaken, die jullie in september lezen. Dan is het werkzame en schoolse leven voor, bijna iedereen, al weer in volle gang. Voor mij is het nog volop vakantie. De discussie over de lange vakanties binnen het onderwijs wil ik liever niet met jullie gaan voeren. Ik schrijf dit verslag een beetje vroeg, omdat wij komend weekeinde op vakantie gaan naar Sharm el Sheikh in Egypte. We gaan met zijn vieren (Erik en Luuk gaan ook mee) een week zonnen, boeken lezen, zwemmen, varen en bovenal snorkelen. Ik vind snorkelen prachtig om te doen en je kunt in Egypte heel mooi snorkelen. Het zal wel behoorlijk warm zijn, maar dat zijn we na afgelopen weekeinde wel enigszins gewend. Maar daar kom ik later nog op terug.

Even terug in de tijd. In juli gingen wij naar een concert in Nijmegen met de naam Rockin Park. Ik kom niet zo veel bij muziekfestivals, terwijl ons gezin gek is op alles wat met muziek te maken heeft. Frank bezoekt dit jaar Werchter in België, Sziget in Boedapest en Lowlands in Biddinghuizen en Erik is ook in België geweest. Luuk speelt gitaar en droomt ook al over het bezoeken van diverse festivals. En Ina heeft hetzelfde virus in haar bloed. Ik vertoef aan het randje, maar die dag in Nijmegen vond ik heel leuk. In het voorste vak, vlak voor het hoofdpodium, genoten we van prachtig weer en mooie muziek. De Staat, Elbow en Snow Patrol zijn bekende bands en maken prachtige muziek. Ook luisterde ik met veel plezier naar een Ierse band met de naam Flogging Molly. De supporters van deze band en nog wat anderen dansten op een ruwe manier door elkaar en het bier vloog over de hoofden heen. Nogal bijzonder en gelukkig stonden wij net buiten de gevarezone. Maar nogmaals, de muziek was heel speciaal.

Dan de sponsorloop bij AV NOVA. Wat een happening. De aanleiding is natuurlijk zeer triest. Elke keer verwonder ik me erover, dat mensen tot zo iets in staat zijn. En zoveel schade voor een habbekrats. Heel veel jonge mensen bij Nova trokken zich dit aan en gingen tot actie over. Buiten het bestuur om werd er een fantastische evenement georganiseerd. Veel jeugdleden deden mee en haalden veel geld op bij familie en kennissen. Ik zie het nog voor me. De jonge mensen actief bezig, hetzij lopend of in de organisatie. En de "ouderen" langs de kant, ook enthousiast, maar dan als toeschouwer. De omgekeerde wereld. Misschien ben ik weleens wat negatief over de rol van de vrijwilliger bij de jeugd, maar ik ben nu toch aardig bijgedraaid.

De ronde van Tuitenhorn was nog voor het eind van het schooljaar. Het was nu gelukkig prachtig loopweer en vele toeschouwers vonden de weg naar de Dorpsstraat. Het was heel gezellig en, op één ongelukkige valpartij na, verliep alles op rolletjes.

Vervolgens begon voor de scholen de zomervakantie. Wij luidden dat in met een krijtjesbal bij café De Ruif. Met alle collega's even het afgelopen jaar afsluiten en alvast mijmeren over diverse vakantiebestemmingen.

In de vakantie is het dan ruim tijd voor allerlei klusjes. Ik maak het huis schoon en doe wat schilderklusjes. Verder heb ik wat op de racefiets gezeten en maakten we kleine uitstapjes. Zo besloten we om Luuk en z'n neef mee te nemen naar Walibi Flevo. Het was gelukkig niet heel druk in het park, dus wij konden alle achtbanen en waterbanen doen. De Goliath is dan de meest bijzondere achtbaan om in te zitten. Bij twee hobbels had ik gevoel dat m'n maag omhoog kwam. Een soort van vlieggevoel. Prachtig! We logeerden vervolgens in Nunspeet, omdat we daags erna Erik uit Zeist ophaalden. Erik was een week vrijwilliger geweest op een atletiekkamp georganiseerd door T & F Camps. Hier komen dan kinderen uit het hele land een week trainen op diverse atletiekonderdelen en ook staan er veel andere leuke dingen op het programma. Erik vond het een prachtige ervaring, maar kwam wel uitgewoond thuis. Hij had heel weinig geslapen gedurende de week. Met een deel van mijn familie gaan we ook vaak een dagje markrelen vissen. Vanuit Den Helder voeren we op een overvolle boot de Noordzee op. De eerste uurtjes vlotte de vangst niet zo best. Af en toe een makreel. Je moest ze zoeken. Na twaalfen was het dan raak. Ik heb nog nooit zoveel makreel gevangen. Ingooien, alle haken vol, afhaken, ingooien en weer ophalen. Met vier makrelen tegelijk. Het zweet stond op m'n voorhoofd. Machtig om mee te maken, maar na een tijdje ben je 't wel zat. De hengel binnenboord en slachten maar. 's Middags roken bij m'n broertje in Burgervlotbrug en heerlijk verse vis eten. Topdag! In het begin van dit stukje had ik het over het warme weer. En ik weet het. In Nederland is het een bekend gespreksonderwerp en wij zeuren altijd over het weer. Het is te koud of te warm, te nat of te droog. Nooit goed. Maar afgelopen weekeinde was het wel bijzonder warm. Wij hadden al afgesproken om met vrienden te gaan fietsen. Vrijdag de 17^e augustus met de trein naar Utrecht. De fiets mee en vanaf CS Utrecht fietsten we een rondje door 't Gooi en om de Ankeveense plassen. We eindigden die dag in de Bildt en logeerden daar in een van der Valk hotel. Onderweg bij Ankeveen zagen wij een bord in een tuin met de volgende tekst `Knutten, muggen en riet, dat willen wij niet`. Wij wilden weten wat knutten zijn. Dit zijn heel kleine vliegen, die gemeen kunnen steken. De mensen daar kunnen, tot de langste dag, 's avonds niet buiten zitten. De zaterdag fietsten we van de Bildt, via

Utrecht, naar Veenendaal. Dit is een route over de Utrechtse Heuvelrug, Wij bemerkten echter niets van heuvels, tot dat wij vlak voor Veenendaal waren. Een heel stuk vals plat en daarna met 30 km per uur naar beneden. In Elst kreeg een van ons een lekke band. De buitenband was zo kapot, dat repareren geen optie was. Wij klampten iemand aan, die man en fiets naar een fietsenhandel in Veenendaal bracht. Mooi om mee te maken, dat er ook heel veel behulpzame mensen om ons heen zijn. Na een warme nacht fietsten we op zondag terug naar Utrecht via een andere route. In Utrecht hebben we nog een rondvaart gemaakt en een wandeling door allerlei steegjes. Ook heb ik de Dom van Utrecht beklommen. Ruim 500 traptreden op tot 95 meter hoogte. En dan, ietwat hijgend, je hoogtevrees overwinnen. Dit blijft een vervelend en bijzonder gevoel. Je kunt geen kant op, omdat de balustrade veel te hoog is. Maar toch dat gevoel, dat je naar beneden kunt vallen, je raakt er nooit vanaf, maar na een tijdje went het en heb ik over Utrecht gekeken. Je kon zelfs de Arena in Amsterdam zien. Grappig was op maandagmorgen het volgende. Wij zitten op de stoep voor ons hotel en zien in Utrecht het leven in volle gang aan ons voorbijtrekken. Mensen gaan naar het werk en ouders brengen hun kinderen naar school. Heel veel bedrijvigheid en veel kinderstemmen. De scholen in het midden van Nederland zijn weer begonnen. En wij hebben nog twee weken vakantie. In dit tropische weekeinde zullen veel NOVAleden de kermis van Warmenhuizen bezocht hebben. Erik en Luuk hebben ons op dat feest vertegenwoordigd. En zo aan de foto in de krant te zien, was het een zonnig feest.

Nu op naar de Verlichtingsloop in Warmenhuizen en naar de start van het nieuwe schooljaar 2012-2013. En ook de trainingen en wedstrijden gaan weer van start. Ik wens jullie allemaal veel sportplezier toe.

De mazzel,

Theo Tesselaar

Wandelen met Atletiekvereniging Nova

De sportief wandelafdeling van onze vereniging organiseert op zondag 30 september weer een wandeltocht in samenwerking met Kompas Outdoor World te Heerhugowaard. De afstanden zijn 5, 10, 15, 20 en 25 km. Voor iedereen dus een mogelijkheid om de wandelschoenen aan te trekken. Er kan vanaf 8.30 uur gestart worden bij ons clubgebouw, Oostwal 33 te Warmenhuizen. Het inschrijfgeld bedraagt € 1,50 voor de jeugd en € 3,50 voor ouderen. Deelnemers doen automatisch mee aan een loterij met mooie prijzen welke beschikbaar zijn gesteld door Kompas en het bekende merk Bergans (rugzakken, heuptassen, drinkflessen e.d.). Loten bijkopen kan altijd.

Een belangrijk deel van het inschrijfgeld komt evenals voorgaande jaren ten goede aan goede doelen. Naast onze eigen vereniging is dit jaar gekozen van de afdelingen Tuitjenhorn en Warmenhuizen van de Zonnebloem en het instrumentenfonds van Harmonie D.S.V. in Warmenhuizen. Zoals jullie zien doelen dicht bij huis. Een extra aanleiding om mee te lopen.

De routes lopen langs rustige wegen door Warmenhuizen en gedeeltelijk over de monumentale Westfriese Omringdijk. De langere afstanden gaan zelfs via de Schoorldammer brug door het mooie bos- en poldergebied over voor velen onbekende weggetjes van Schoorl en Bergen.

Onderweg zijn er verzorgingsposten m.u.v. de 5 en 10 km.

Extra informatie is te vinden op www.avnova.nl.

Bij deze uitgave van Noviteit is een inschrijfformulier gevoegd dat bij de inschrijvers ingevuld kan worden ingeleverd. Loop je zelf niet mee dan is er wellicht iemand in je omgeving die wel interesse heeft.

Gevonden Voorwerpen:

- Gestreept hemd zwart/wit 158/164
- Rose sweater Nike 152/158
- Zwart/Rose broek Adidas 140
- Grijs Tshirt opdruk " freestyle "XL
- Rood trainingsjasje Shamp
- Sportschoenen tas AZ
- Regenpak blauw in Deentas

De spullen blijven tot 2 maanden na het verschijnen van dit nummer bewaard in de plastic opbergkist in de Novakantine, daarna gaat het in de container van Humanitas,

Pietpraat

Eind augustus en we klimmen weer even in de pen voor een nieuwe uitgave van Pietpraat voor Noviteit.

Ik voel me zeer vereerd om als super wijngaardbeheerder te werken aan een eigen druivensoort welke we in het hof van Nova zullen gaan kweken. Maar ja, of dat zal lukken met mijn kennis van deze tak van sport is nog maar de vraag. We kunnen het eens in het klein proberen. Als we aan de zwembadkant van de kantine wat struiken planten dan is meteen het zicht op deze minder fraaie opbergplaats voor steigerpijpen verdwenen. Uit mijn druivenplukkerstijd heb ik nog een echt mesje overgehouden wat de meest tastbare herinnering aan die tijd is. Dus voor het oogsten ben ik al klaar. Toen ik de suggestie van Dick las kwam de herinnering wel weer direct boven en zag ik me weer aan het werk in het dal van de Saône wat ten zuiden van Macon in de uitgestrekte druivenvelden van de "Morgon" samen met nog wat Nederlandse jongeren en Jullie kunnen het wel raden: Polen.

In de vorige editie kon ik wat vertellen over ons bezoek aan opnieuw Frankrijk, maar dan geen druiven plukken, en België, omdat we als niet meer werkenden kozen voor het voorseizoen. Ondanks alle slechte economische berichten en (mogelijke) kortingen op pensioenen zijn we met de kermisdagen ook nog weer op pad gegaan. Niet direct om de kermis te ontlopen, maar het kwam toevallig zo uit. Geen verre reis, we bleven in Nederland en troffen het geweldig met het mooie weer. Een paar heerlijke dagen in het oosten van het land. Almelo werd onze standplaats en in die omgeving kan je prachtig fietsen. Ootmarsum, Delden en meer van die leuke plaatsen waar de koffie "met" op het terras heel lekker smaakt. Via het inmiddels bekende knooppuntensysteem kom je langs hele rustige wegen en fietspaden. Snelheid en lengte worden wat aangepast op de fysieke mogelijkheden van Agaath en zo zie je ook niet zo ver van huis leuke dingen. Hoewel ik niet zo'n liefhebber ben van het turen op het beeldscherm van de computer is het toch wel heel interessant om zo voor enkele dagen een hotelaanbieding op internet te zoeken. Zo vond ik een prachtig hotel in het centrum van Almelo met kosteloos gebruik van de parkeergarage voor bijna de prijs van een overnachting bij "Vrienden op de fiets", en dan ook nog met airco wat met deze warme dagen heerlijk was.

Het sportief bezig zijn blijft er toch wel in zitten. Nu het hardlopen er niet meer in zit is het fietsen een mooi alternatief. Naast het rustig fietsen met Agaath mag ik toch ook nog graag op de racefiets een rondje maken. Op de woensdagmorgen met wat "ouderen" is een mooie bezigheid. Daarnaast ben ik met David nog een weekend naar Teckelenburg geweest om in het Teutenburgerwoud nog weer eens te voelen hoe het gaat in heuvelachtig terrein. Als ik eerlijk ben gaat het klimmen niet zo gemakkelijk meer als een aantal jaren terug toen we nog samen zonder problemen Luik-Bastenaken-Luik fietsten. Maar laat ik niet klagen, het is al mooi dat het allemaal nog zo goed lukt.

Uiteraard blijft Nova ook nog steeds aandacht vragen. Eerst hadden we de clubkampioenschappen voor de jeugd. Deze keer eens met slechte weersomstandigheden wat wel van invloed was op het aantal deelnemers. Toch evengoed een dag waarbij weer goede prestaties werden geleverd. De senioren troffen het beter met het weer en de deelname was wel wat groter als vorige jaren. Een redelijke opkomst van de oudere jeugd maakt het toch nog weer interessant om deze wedstrijd op de agenda te handhaven.

We kijken nu weer uit naar de Verlichtingsloop op 1 september. De organisatie heeft het roer wat om gegooid. Niet voor de jeugd, maar voor de ouderen vanaf 16 jaar is er geen afzonderlijke trimloop meer en verder is de afstand wat korter geworden. Wat we zullen missen is de sfeervolle verlichting omdat het evenement nu korter duurt. Jammer, maar wel een goede zaak om op tijd aanpassingen door te voeren. Ik ben nieuwsgierig en uiteraard van de partij om te helpen bij de opbouw en wedstrijd.

Dan de (bijna) laatste training van Peter. Ongelooflijk wat hij voor de hardlopers bij Nova heeft betekend. Ondanks zijn drukke werk met veel files toch bijna altijd weer present op de donderdagavond. En lukte het een enkele keer niet dan kwam er wel een telefoontje om het over te nemen. Nu wat meer tijd om de dagindeling zelf te bepalen. Gelukkig blijft hij en met hem ook Marian actief bij Nova. Denk hierbij o.a. aan de Nova-Kompas wandeltocht op 30 september. We zijn alweer enige tijd bezig met de voorbereidingen. Om alles in goede banen te leiden is het nodig om tijdig te beginnen. Elders in deze uitgave van Noviteit kunnen jullie meer lezen over dit evenement. Lekker meewandelen zou ik zeggen, het hoeft niet altijd hard te gaan.

Groeten,
Piet van der Welle

AV NOVA wandelweek juni 2012 in Ortisei, Dolomieten Italië

In de 3e week van juni is de 1e wandelgroep naar Ortisei geweest. Ik mag het waarschijnlijk niet noemen, maar onder de bezielende leiding van Marian en Peter hebben wij allen een fantastische wandelweek gehad. Ik heb van deze week een verslag geschreven en heb dit verslag op de site van Nova geplaatst om mede de (vele) kleurenfoto's tot hun recht te laten komen. Hier kunt u een indruk krijgen van al het moois wat we onderweg hebben gezien.



Op de foto hieronder de groep op de 1e dag al min of meer oefenend in de skihouding voor de wintersport. Op de foto van links naar rechts: Peter, Dina Marjan, Nelleke, Co, Dirk, Frank en Sandra.

Het hele verslag staat op de Novasite en is te vinden onder Vereniging, en clubblad.

Veel lees- en kijkplezier, Co Duineveld.

Ps van de redactie, door ruimtegebrek hebben we de verwijzingen naar Picassa weg moeten laten

Kantinenieuws

We willen iedereen verzoeken die gebruik maken van het clubgebouw, ervoor te zorgen dat het netjes blijft. Veeg de boel even aan als je hebt getrakteerd op chips o.i.d. In de werkkast hangen bezems en stoffer en blik. Als we met zijn allen zorgen voor een opgeruimd en schone accommodatie dan is het voor iedereen prettiger.

Meld je aan bij de nieuwsbrief van Nova dan ben je meteen op de hoogte van allerlei informatie betreffende wedstrijden en andere evenementen. Momenteel zijn er 131 leden lid van de **nieuwsbrief**. Voor actueel nieuws zie de website www.avnova.nl

Als je wilt helpen bij kantine-en-schoonmaakdiensten het verzorgen van koffie/thee van de vrijwilligers op de baan bij evenementen, meld je aan via www.novakrant@hotmail.com

Wintersport 2013

Wanneer: van vrijdagavond 22 februari t/m zondag 3 maart 2013

Waar naar toe: Hotel Rodes, Ortisei, Val Gardena, Italië. Het hotel ligt langs een rustige weg, 800 m van het centrum en de liften. Het hotel beschikt over een eigen shuttlebusje waarmee je naar het centrum of de liften gebracht kan worden. Ook stopt er een skibus voor het hotel. Alle kamers zijn met bad en/of douche-toilet, radio, telefoon, TV met satelietontvangst en een groot deel met balkon. Het hotel heeft een mooi zwembad (17 x 7 x 1.80 m), + Finse en Turkse sauna. Verzorging is op basis van halfpension met ontbijtbuffet en keuzemenu, inclusief salade- en toetjesbuffet. Meer info: www.hotel-rodes.com



Vervoer: Met 'n eigen Royal Classbus vanuit Warmenhuizen. Tijdstip van vertrek volgt.

Wat is er te doen: Het is een mooi skigebied (Super Dolomiti), 1200 km skipiste, waarvan 10% zwaar, 60% middel en 30% eenvoudig. Langlaufen + wandelen: 130 km op het plateau van Alpe di Sussi. (Let op je moet wel met de lift naar het plateau!) We komen zaterdagmorgen tussen 8 en 10 uur aan, gaan ontbijten en de dag ligt nog voor je. We vertrekken weer op zaterdag 2 maart na de pastamaaltijd, je hebt de hele zaterdag nog om al dan niet actief bezig te zijn. Zondag zullen we tussen 9 en 11 uur weer in Warmenhuizen zijn.

De kosten: Totaal € 660,00
Inbegrepen: 7 overnachtingen, ontbijtbuffet, diner, extra ontbijt op dag van aankomst en de pastamaaltijd op dag van vertrek, vervoer per royal class bus.

Toelichting op de prijs:
Het gebruik van zwembad + sauna's is bij de prijs inbegrepen.
De normale prijs p.p. per dag is € 90. De kosten voor extra ontbijt + pastamaaltijd is € 15. Totaal wordt de hotelprijs dan € 645. Omdat we met een grote groep komen krijgen we per persoon € 95 korting (=15%).
De buskosten zijn € 110 per persoon.

Het Koepeltje

We schrijven maandag 9 juli 2012.

De lange wandeltocht.

Het is nog vroeg als mijn wandelmaat en ik bij het bezoekerscentrum aankomen.

Sandra wacht reeds op ons.

De weersverwachting voor deze dag is nogal wisselvallig en de temperatuur zal niet ver boven de 20gr. uitkomen, dus er kan wat regen vallen maar NOVA wandelaars trekken zich hier doorgaans weinig van aan.

Dus al vlug groeit "onsgroepjevandrie" uit tot 23 wandelaars.

Dan gaan we op weg.

Voor mij de 1^e keer een lange wandeling, goed i.v.m. mijn integratieproject in Warmenhuizen.

Sommigen hebben een flinke rugzak mee. "We moesten toch wat koffie en een broodje voor onderweg meenemen? Denk ik" Maar goed gemutst gaan we op wandelstap.

Eerst over brede wegen, dan wordt het wat smaller (*je moet de weg maar weten!*). Maar met Cees aan de leiding komt dat wel goed. Soms lopen we achter elkaar door de bosjes, langs de heide, over de duinen en hier en daar groeien de mooiste planten. In het bos groeien langs een pad paarse bloemen op steel, nooit gezien. Nieuwsgierig als ik ben vraag ik Johan naar de naam (hij weet veel van plantjes enzo). Maar deze moet toch even opgezocht worden!

Voordat we er erg in hebben *-het is weer erg gezellig onderweg-* trekken we een vallei binnen.....het lijkt wel een stukje Oostenrijk gaat er door mijn hoofd. Dus even goed kijken en genieten van dit prachtig stukje PWN duingebied.

"Kijk daar tussen de bomen " Het Koepeltje" wordt mij gewezen.

Kees legt uit: Het Koepeltje was een voormalige drinkplaats voor paarden. Gedurende de 2^e wereldoorlog was hier een bron. Het is klein hierbinnen zo'n 2,5 meter doorsnee met een kunstig gemetseld plafond, een paal in het midden met een schrift erop waar mensen hun ervaringen kwijt kunnen. Geen bankje, geen stoel om uit te rusten. Hier en daar in de groep ook verbazing - voor een aantal dus ook nieuw- over dit kleine koepeltje midden in het duin.

De rugzakken.

Iedereen vlijt zich uiteindelijk neer op de bodem voor "Het Koepeltje".

De rugzakken gaan open en ik.....verbaas mij weer eens..... Wat gebeurt hier?

Nu ga ik begrijpen waarom sommigen zo'n grote rugzak meedroegen.

Daar komen: de mandarijnen, de koffiekannen, de bekers, de melk, de suiker, marsjes, boutytjes, twixjes, stroopwafels, jodenkoeken, cake (zelf gebakken door de zoon van Linda?), er is zelfs slagroom voor op de cake en Co (mijn wandelmaat) signaleert zelfs chocomel!

"Wil jij ook wat?" wordt mij gevraagd. Ik voel mij wat beschaamd....maar ook dankbaar dit mee te mogen maken. Dus op verzoek schrijf ik een stukje in het schrift van "Het Koepeltje".

Iedereen babbelt nog wat met elkaar en het is nog steeds droog als wij voldaan, inmiddels weer netjes alles opgeruimd, de rugzakken weer gevuld worden met lege zakken, vuil en thermoskannen aan de terugtocht beginnen.

We gaan, weer een andere route terug. Ook prachtig, gezellig weer met andere mensen babbelend met af en toe een schamper zonnetje tussen de bladeren door maken de terugtocht ook weer tot een feest!

Met een vriendelijke wandelgroet en een "tot volgende week" gaat ieder weer zijn of haar weg!

Bedankt Kees!
Hans van Dijke



Verslag clubkampioenschap 15 juli 2012

Zojuist terug van een heerlijke vakantie in Frankrijk begin ik aan mijn verslagje van het clubkampioenschap van meer dan 1 maand geleden. Veel te laat merk ik, want de details van de diverse prestaties van de deelnemers zijn voor een deel vervaagd. Maar in de uitslagen op de Nova site zijn alle individuele prestaties in feiten terug te zien. Evenals voorgaande jaren vond ik het weer een zeer geslaagde dag. De dag begon wat grijs met wat spetters, maar gaandeweg de ochtend klaarde het op en kwam er een heerlijk zonnetje bij. Om half 11 begonnen we met zijn 16-en aan diverse onderdelen voor de meerkamp.

De 1500 (dames) en 3000 (heren) meter waren al eerder gelopen. We begonnen de dag meteen volle bak met de 200 meter sprint. Dat viel niet mee met de spiertjes nog wat in-actief en het ochtendontbijt net achter de kiezen. Altijd een moeilijke afstand, want doseren lukt (me) niet. Terwijl je weet dat je de laatste 50 meter vaak hiervoor de tol betaalt. Ook dit keer. Allemaal halen we de finish; René Tijm doet dat in een stijlvolle en soepele pas het snelst. Bij de dames loopt Jolijn zonder te verslappen naar de snelste tijd, waarbij opvalt dat ook onze lange afstand dames Carol en Petra over de nodige snelle spiervezels beschikken. Vervolgens beginnen de meer technische nummers, welke leuk zijn om ook eens te doen. Bij de werponderdelen (discus, kogel en speer) betaalt enige technische beheersing zich meteen uit in de prestaties. Dirk Jan en Piet weten hier aardig te scoren. En natuurlijk Ad, want die is ook gewoon sterk. De baan is inmiddels ook al droog, zodat we kunnen hoogspringen zonder uitglijders. Altijd een moeilijk nummer, want hier speelt de psychologische kant ook een rol. Zeker zodra de lat in de buurt van je gezichtshoogte komt. Een aantal van ons haken voor die hoogte al af. Soms enigszins gefrustreerd, want je eindigt dit nummer altijd als het mis gaat. De jonge dames doen dit soepeltjes en in mooie stijl zonder dat het moeite lijkt te kosten. Bij de heren vechten Matthijs en René om de eer; ze strandden bij 1.70 en 1.75. Tot slot, aan het eind van de dag, als je toch begint te voelen dat je de hele dag de nodige inspanningen hebt verricht, wacht daar de 800 meter. De meesten onder ons vrezen dit afsluitende nummer. Je weet dat je gaat afzien en dat je de 2^e ronde helemaal stuk gaat. In mijn serie probeer ik Ruud bij te houden.....maar al snel moet ik lossen bij de gedachte dat Ruud als erkende lange afstandloper dit tempo ook het 2^e rondje gaat vasthouden. Frans en Dirk Jan naderen het 2^e rondje steeds dichterbij en het scheelt uiteindelijk bijna niets.

Petra loopt een hoog tempo en lijkt in de 2^e ronde het gaatje met Jolijn te kunnen dichten. Maar Jolijn heeft een vlammend eindschot.

Moe, maar voldaan liggen en zitten we uit te hijgen. Onder het genot van een drankje en een hapje beëindigen we de sportieve dag. Natuurlijk worden de juryleden en organisatieleden ook bedankt bij de prijsuitreiking. Toch weer mooi dat zij dit organiseren.

Jean-Paul Aubrun





NOVA atleten op NK in het Olympisch stadion

Op 2 september is er een delegatie van 8 Nova atleten naar Amsterdam gegaan om mee te doen op het NK D Games.

Afhankelijk van het tijdstip van je onderdeel was het voor sommigen een vroege start en voor anderen een latertje.

Bregje startte als eerste met horden lopen. Er waren 5 series en de nrs 1 en 2 en de 6 tijdsnelste gingen door naar de halve finale. Bregje ging erg goed en kwam als 3^e over de lijn. Ook nog even een PR gehaald ze finishte in 11.97 nu maar afwachten. Later hoorden we dat ze zich had geplaatst voor de halve finale. Ze had een zeer goede start en de tijd van 11.88 betekende dat ze weer haar PR had verbroken. TOP gewoon. Helaas niet geplaatst voor de finale maar toch een succes.

Amber moest tegelijkertijd hoogspringen. In een sterk veld heeft Amber over 1.50 gesprongen. De winnaar sprong over 1.55. Er zit dus niet veel tussen. Ik heb de site gechecked : Amber is 4^e geworden. Gezien het feit dat Amber pas vrijdag terug is van vakantie een prima sprong.

Bastiaan moest hoogspringen, het ging best goed tot 1.35 Hij kwam er niet overheen Erg jammer want hij kan beter, het lukte gewoon niet vandaag. De nummer 1 sprong 1.45. Ook niet zijn beste sprong. Normaal gesproken komen ze hier over heen. Erg jammer, soms heb je je dag niet.

Daarna was Martijn aan de beurt met hoog. Hij maakte het spannend 1.55 2x eraf en de 3^e poging erover . pffff meer spanning voor de ouders dan voor Martijn denk ik. 1.60 in 1 x erover. Geweldige ontlading (vooral bij Frans) want dit is een nieuw PR voor Martijn. Helaas was 1.65 net iets te hoog maar Martijn zijn dag was al niet meer stuk te krijgen. Een knappe 4e plek.

Marc ging verspringen . Zijn 1^e sprong was 3.95, niet zijn beste maar hij had nog 2 pogingen de tweede 3.96 en de laatste 4.10 dat was al veel beter. Niet zijn beste ooit , maar je moet er maar staan in zo'n stadion en dan toch nog zo'n sprong eruit krijgen. Erg knap.

Bregje heeft ook nog vergesprongen. Na die fantastische hordenlopen is vast de "spring "uit haar benen geraakt en heeft ze niet kunnen halen wat ze normaal makkelijk redt. Toch nog 3.45.

Bastiaan ging speer werpen. Er waren, net als in alle categorieën, soms wel 30 atleten. De beste 8 gingen door naar de finale. Bastiaan heeft de finale gehaald met een worp van 28.85 een nieuwe PR. Zijn volgende worp was nog beter 28.89

Met deze worp ging hij de finale in . Helaas heeft hij daarna zijn afstand niet kunnen verbeteren en werd uiteindelijk 8e op dit onderdeel. En weer een PR.

Carlien was om 17.35 aan de start van 1000 meter. Een sterk veld die meiden rennen echt snel Carlien zat in de snelste serie en daar had ze ook op gehoopt.

Na 1 ronde kon je zien dat ze beetje bij beetje aan het versnellen was. Ze liep aan de binnenkant en werd een beetje ingesloten. Moeilijk om daar weer uit te komen. Dat heeft ze toch gedaan Een moeilijke afstand om tactisch te lopen. Carlien eindigde als 10^e in een tijd van 3.15 de nr 1 liep 3.04 !!! Dit is erg snel

Teun en Julien (Junioren D1) daarna op de 1000 meter. Ze liepen mooi in de middenmoot en Teun versnelde iets eerder dan Julien. Geweldig om ze te zien rennen in zo'n stadion.

Wat een ervaring. Ze hebben alles gegeven aan hun koppies te zien. Teun werd 5^e met een tijd van 3.15 en Julien 9^e met een tijd van 3.22 Volgens mij een PR voor Julien top presaties dus in deze snelle heat..

Marc (Junioren D) was als laatste vandaag van Nova aan de start op de 1000 meter. Hij rende als een speer, je kon zien dat hij onwijs hard heeft gerend, hij kwam in de midde moot aan met een tijd van 3.26. Wat een race, mooi om te zien hoe er gebuffeld wordt.

Het was weer een lange, inspirerende, motiverende dag voor iedereen. Het was een goed leermoment voor iedereen. Soms lukt alles en soms lukt het niet, en daar moet je ook mee leren omgaan. We waren weer met een leuke groep en Tom heeft iedereen aan gemoedigd , leuk dat je mee was. Aan het einde van de dag lagen de atleten zo moe als ze waren nog even lekker na te stoeien op de hoogspringmat om alle spanning er van af te krijgen. Ook waren Kiki haar krukken erg in trek en ik denk dat zij daar vandaag het minste gebruik van heeft gemaakt Als "op krukken lopen" een onderdeel was geweest vandaag hadden we onder de Nova atleten vast goud gehaald.

Ik geniet altijd veel van deze dagen. Helaas kun je niet de hele tijd iemand blijven aanmoedigen en heb persoonlijk weinig van Amber gezien. Het is leuk om te zien dat we elkaar op alle fronten aanmoedigen en het is een heel sociaal gebeuren. Iedereen zijn familie en zelfs opa's en oma's waren er om aan te moedigen. De jongens en meiden van Nova gaan heel enthousiast met elkaar om en zijn geïnteresseerd in elkaars prestaties. Ook als het niet lukt zijn ze er voor elkaar.

Kiki en Maaïke bedankt voor jullie enthousiasme en inzet, jullie training: het werpt zijn vruchten af, dat is duidelijk. Veel PR 's en top prestaties. Veel ervaring om mee te nemen. Nova kan zich meten in de top 10 van Nederland.
Dat vind ik een passend einde.

Groeten Marion Church



Lange wandeling.

Nadat Peter is gestopt met zijn wandeltrainingen vanwege de vakantieperiode is Kees verder gegaan als trainer voor een stel heel blije mensen.

Peter kan goed training geven maar met Kees is het ook geweldig. De eerste wandeling was een normale loop van anderhalf uur, maar vanmorgen zijn we met 16 mannen en 5 vrouwen een lange wandeling gaan doen naar het koepeltje in het Bergense gebied. Het weer speelde ook mee. Gisteren nog een dag met veel regen, vanmorgen was het goed weer met af en toe de zon erbij. De opkomst van mensen was net zo groot als vorige week. En ik maar denken dat het jammer was dat de wandeltrainingen over zouden zijn.

Kees had een mooie route bedacht. Vond het ook leuk om ons een stukje Mariaweg te laten zien en bedacht toen ineens dat hij de Wilhelminalaan in had moeten gaan. Dus gewoon maar met de hele groep omgekeerd, nadat we eerst even van het uitzicht mochten genieten. Nadat we de Blijdensteinseweg waren overgestoken kregen we een mooi smal pad wat ons al gauw naar het koepeltje leidde. Het koepeltje ligt in een mooi dal. In dat koepeltje ligt al jaren een soort dagboek waar iedereen in schrijven mag. Hans heeft namens NOVA daar een mooi verhaal ingeschreven. De plastic zakken werden op de grond uitgespreid en de rugzakken werden open gemaakt. Daar kwamen verscheidene thermoskannen met koffie uit. Zelf zag ik een fles chocolade melk. Er was koek, cake en heerlijke mandarijnen. Ook was er chocola. Het kon niet op. We deden als of we al uren aan het wandelen waren geweest en al dit lekkers verdiend hadden. Nadat we daar een half uurtje hadden gezeten, heeft Kees nog een paar foto's gemaakt en zijn we weer aan de terugweg begonnen. Dit keer langs een andere route. Onderweg af en toe even stoppen om de groep weer bij elkaar te brengen. Bij het bekende bankje op de zeeweg hebben we nog een cooling down gedaan en toen natuurlijk Kees bedankt voor deze bijzondere mooie wandeling. Over 14 dagen gaan we met zijn allen weer een langere wandeling doen en dan gaan we koffie drinken met natuurlijk gebak erbij bij Duinvermaak in Bergen. Hopelijk wordt dat net zo leuk en gezellig als deze fantastisch wandeltraining.



Kees, volgens mij mag ik je wel van alle deelnemers bedanken voor dit leuke initiatief.

Aanvulling verhaal,

Inmiddels is de wandeling naar Duinvermaak voorbij. Alsof Kees van te voren wist, dat het ook deze dag weer een prachtige zonnige dag zou zijn, had hij dit goed gepland. Met een opkomst van 16 man was het weer een gezellige wandeling. Heen door het smalle paadje naar Aagtdorp en zo door de polder via een onverhard pad naar de 9 Nessen, kwamen we uit bij de Landweg. Die overgestoken naar de Noordlaan, zo kwamen we uit bij Duinvermaak. Truus Rood, die al wist dat er lekkere bosvruchtentaart te vinden was daar zat al snel op het terras.

En de taart was óók lekker. Bijna allemaal gingen ze voor de bosvruchtentaart. We waren al bang dat er niet genoeg zou zijn, maar dat was gelukkig niet zo. Heerlijk spragend in het zonnetje hebben we daar een half uurtje gezeten.

De terugweg ging via het bos. Na nog geen 5 minuten gewandeld te hebben, kwam Sandra er achter dat ze haar zonneklep op het terras had laten liggen. Hardlopend moest ze terug. Dat kwam goed uit, want Sandra had net zitten te vertellen, dat als je eerst gesport had je daarna wel een lekker taartje verdiend had. Dit stukje hardlopen hoorde daar dus nog bij. Zo had Sandra haar taartje goed verdiend. Heel voldaan na deze wandeling kwamen we weer terug in Schoorl, alwaar Kees ons vertelde dat er volgende week weer normaal getraind zou worden. Dus géén koffie en taart meer voorlopig.

Nou Kees, ik weet wel zeker dat we met zijn allen jouw trainingen blijven volgen hoor. Zo kunnen we straks weer met het nieuwe seizoen met Peter er weer goed tegen aan.

Kees, heel veel dank weer namens ons allen.

Truus de Maare

Clukkampioenschappen 15 juli Dames en Heren

| 1500m+3000m | | 200 m | | Discus | | Hoog | | Kogel | | Ver | | Speer | | 800m | | tot |
|-------------|-----|-------|-----|--------|-----|------|-----|-------|-----|-----|-----|-------|-----|------|-----|-----|
| tijd | pnt | tijd | pnt | afst | pnt | hgt | pnt | afs | pnt | afs | pnt | afs | pnt | tijd | pnt | pnt |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------------------|--|---|-------|-----|-------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-------|-----|--------|-----|------|
| Sen. | Jolijn Prins | | 0 | 27,47 | 649 | 16,28 | 220 | 1,45 | 672 | 6,58 | 333 | 4,62 | 584 | 21,90 | 441 | 2,37,0 | 599 | 3278 |
| Sen. | Djessie Ligthart | | 0 | 27,68 | 634 | 14,91 | 181 | 1,45 | 672 | 6,48 | 325 | 4,50 | 553 | 20,18 | 404 | 2,46,2 | 512 | 3100 |
| 45+ | Petra Rol | | 0 | 32,04 | 559 | 14,76 | 261 | | | 7,09 | 463 | 3,31 | 409 | 17,64 | 443 | 2,39,6 | 723 | 2858 |
| Sen. | Kiki Klaver | | 0 | 30,72 | 439 | 21,58 | 357 | 1,35 | 550 | 7,73 | 425 | 4,20 | 476 | 23,33 | 471 | | | 2361 |
| 40+ | Carol Rademakers | | 0 | 32,73 | 447 | 13,33 | 180 | | | 5,62 | 304 | 3,37 | 352 | 13,51 | 295 | 2,55,8 | 499 | 2077 |

Gearceerd: telt niet mee in de eindscore

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------------------|----------|-----|-------|-----|-------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-------|-----|--------|-----|------|
| Sen. | Rene Tijm | | 0 | 24,09 | 636 | 18,86 | 191 | 1,75 | 634 | 9,07 | 391 | 5,72 | 542 | 30,13 | 332 | 2,14,4 | 526 | 3061 |
| 55+ | Dirk Jan Giskes | 12.32.49 | 429 | 29,66 | 507 | 28,73 | 517 | 1,40 | 463 | 7,53 | 345 | 4,29 | 521 | 28,76 | 468 | 2,35,7 | 577 | 3053 |
| 50+ | Jean Paul Aubrun | | 0 | 26,69 | 659 | 21,23 | 269 | 1,35 | 463 | | | 4,63 | 535 | 26,76 | 378 | 2,31,2 | 556 | 2860 |
| Sen. | Matthijs de Groot | | 0 | 25,03 | 554 | 26,09 | 382 | 1,70 | 587 | 8,34 | 333 | 4,91 | 349 | 27,00 | 277 | 2,16,4 | 498 | 2703 |
| 50+ | Ad Ligthart | | 0 | 31,42 | 327 | 25,26 | 375 | 1,45 | 569 | 9,77 | 563 | | | 26,09 | 364 | 2,36,6 | 492 | 2690 |
| 45+ | Frans Kroes | | 0 | 27,25 | 543 | 21,22 | 369 | 1,25 | 272 | 7,94 | 377 | 4,34 | 374 | 24,52 | 308 | 2,34,6 | 445 | 2416 |
| Sen. | Deni van Schagen | | 0 | 25,31 | 531 | 16,62 | 124 | 1,60 | 492 | 6,42 | 170 | 4,57 | 264 | 31,58 | 357 | 2,19,6 | 457 | 2271 |
| 55+ | Piet Stuijt | | 0 | 33,12 | 293 | 24,82 | 417 | 1,25 | 293 | 8,13 | 397 | | | 29,19 | 477 | 3,07,3 | 256 | 2133 |
| 45+ | Ruud Doodeman | | 0 | 29,75 | 368 | 19,42 | 314 | 1,25 | 272 | 6,18 | 214 | 4,21 | 337 | 19,07 | 187 | 2,23,3 | 586 | 2091 |
| 50+ | Arie Kossen | 12.01.39 | 433 | 32,75 | 250 | 16,70 | 138 | 1,20 | 283 | 6,99 | 321 | | | 19,60 | 221 | 2,49,2 | 357 | 2003 |
| Sen. | Rick Groen | | 0 | 25,7 | 500 | 14,72 | 64 | 1,45 | 344 | 6,66 | 191 | 4,62 | 277 | 20,91 | 158 | 2,35,4 | 276 | 1746 |
| 50+ | Henry Hofmann | 11.05.05 | 574 | | | | | | | | | | | | | | | 574 |
| JA | Tijs Hofmann | 10.48.11 | 427 | | | | | | | | | | | | | | | 427 |

Start to Run bij atletiekvereniging NOVA

Hardlopen lijkt je wel wat, want dat is gezond, makkelijk in een druk leven in te passen en vooral ook leuk. Toch blijkt er steeds weer een hele goede reden om het niet consequent vol te houden. Je hebt het te druk of je voelt je te gammel. Onze atletiekvereniging NOVA begrijpt dat lopers soms even een duwtje in de rug nodig hebben. Want wie heeft er niet regelmatig de aandrang om te gaan lopen en eindigt ondanks die goede voornemens toch op de bank? Of op een terrasje? Jammer, want vrijwel iedereen kan ervaren hoe lekker lopen is. En iedereen is er van overtuigd dat regelmatig bewegen noodzakelijk is.

Op woensdag 12 september 2012 beginnen wij weer met een nieuwe loopcursus Start to Run op onze nieuwe atletiekbaan aan de Oostwal op de grens van Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Via een schema van 6 weken wordt gewerkt naar het volbrengen van 3 km onafgebroken joggen. Daarna wordt voor de gevorderden weer via een schema van 6 weken gewerkt naar het volbrengen van 5 km onafgebroken joggen. De kosten zijn slechts 30 euro.

Aanmelden kan bij Ron Janssen via de mail: ronmarjanjanssen@quicknet.nl Telefoonnummer 06-13634170

63^e hardlooprunde van Tuitjehorn verslag

Zaterdagavond 14 juli 2011 werd voor de 63^e maal de hardlooprunde van Tuitjehorn georganiseerd. Het is de oudste hardlooprunde van Noord Holland. Ooit ontstaan bij voetbalvereniging Hollandia T om de voetballers te stimuleren om in de zomermaanden aan de conditie te blijven schaven.

Het waren goede hardloompomstandigheden zaterdagavond, 's ochtends nog veel regen, maar 's avonds was het droog met een zonnetje. En daardoor was er veel publiek op de been.

Bij de jeugd was speaker Theo Tesselaar goed op dreef. Op vlotte wijze werden de diverse loopafstanden, prijsuitreikingen en de verloting aan elkaar gepraat.

Bij de senioren nam Jos de Groot de microfoon over, om met veel deskundigheid het opgekomen publiek van puike informatie te voorzien.

Bij de heren senioren werden we verrast door de deelname van de zeer snelle Amerikaan Brad Wick. Hij kwam, zag en overwon in de mooie tijd van 21.23. De wisselbeker vertrok naar Amerika. Of die nog terugkomt is de vraag. Hardloopvereniging HERA uit Heerhugowaard was met een sterk team naar Tuitjehorn gekomen. Michiel de Ruyter was de sterkste. Hij werd tweede in 21.52. De master Pip Tesselaar werd derde in 21.57.

Bij de dames was Inge de Jong duidelijk de sterkste, zij won in 24.07. Tweede werd de winnares van de voorgaande twee jaren Suzan Nieman in 24.46. En derde Margriet Berkhout in 25.07. Snelste Tuitjehorner was Arjen Kruier, op enige afstand gevolgd door Theo Tesselaar.

De jeugdestafette was een leuk intermezzo. Alle wissels verliepen vlekkeloos. Het leek wel of hier langdurig op geoefend was.

De prijsuitreiking voor de volwassenen was na afloop in Caribbean Party Center Los Amiguitos, waar het nog heel lang heel gezellig was.

Dit was de eerste wedstrijd van de RABO golden 2, er volgt nog de verlichtingsloop, 1 september, in Warmenhuizen.

Meer informatie is terug te vinden op de website www.hollandia-t.nl

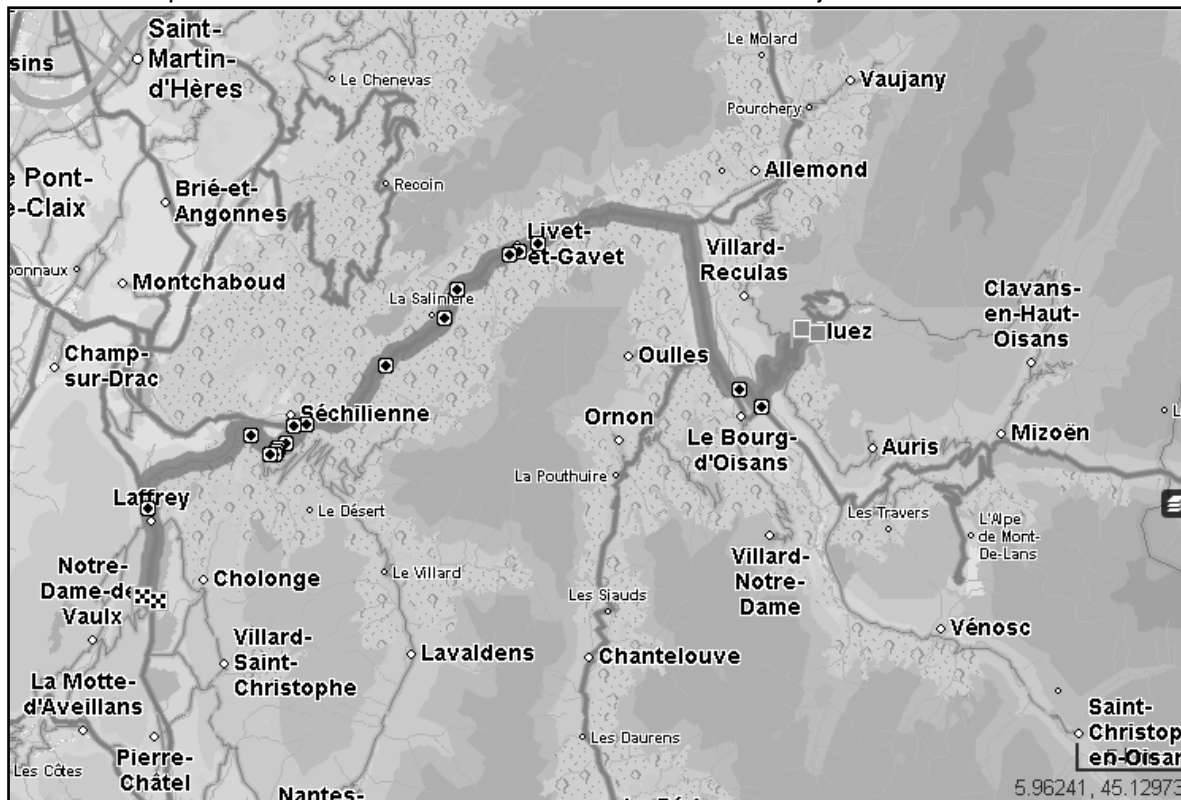
| Plaats | Startnr. | Tijd | Naam | |
|---------------|-----------------|-------------|-------------|----------|
| Dames 34 | | | | |
| 1 | 572 | 24.46 | Nieman | Suzan |
| 2 | 548 | 25.07 | Berkhout | Margriet |
| 3 | 574 | 29.15 | Rampen | Eliene |
| Dames 35-44 | | | | |
| 1 | 544 | 24.07 | de Jong | Inge |
| 2 | 549 | 25.33 | Adda | Fa |
| 3 | 560 | 27.15 | Heemels | Marleen |
| 4 | 584 | 30.16 | Leijen | Monique |
| 5 | 535 | 33.41 | Brus | Isabelle |
| 6 | 599 | 34.36 | Tas | Karin |
| 7 | 606 | 34.42 | Pronk | Elles |
| Dames 55+ | | | | |
| 1 | 579 | 33.51 | Tas | Riet |
| 2 | 576 | 36.08 | Kruijer | Tannes |
| 3 | 578 | 39.24 | Schoorl | Betsy |
| 4 | 539 | 58.01 | v. Rossum | Annie |

Tot op zekere hoogte zijn bergen leuk



De Franse Alpen waren deze zomervakantie aan de beurt. Met ons gezin gingen we dus daar in een stacaravan genieten van de altijd weer bijzondere habitat van de camping. Het is telkens fascinerend om te zien hoe andere campinggasten overleven en soms zelfs de magnetron meenemen. Voor je het weet ben je trouwens zomaar aan het voetballen met Fransozen en Spanjaarden. Met goed weer en zwemwater om de hoek zaten we goed. De hardloopschoenen waren meegereisd, maar met zoveel gebergte in de omgeving kon de racefiets niet achterblijven. Voor het eerst ging onze zoon ook op de racefiets de bergen in. Dus 's avonds wanneer het wat koeler werd deden we met zijn tweeën een korte tocht met wat klimmetjes. Zo is het al erg leuk om van de omgeving te genieten. Op een middag greep ik mijn kans om de Alpe d' Huez te fietsen. De route ernaar toe was behalve een steile afdaling door het bos niet zo bijzonder. De doorgaande weg was een drukke verkeersader, waardoor er vele auto's en vrachtwagens waren. Op zich was de omgeving prachtig maar is het verkeer te druk om er van te kunnen genieten.

Verder er zijn er veel tunnels. Die zijn voor de fietsers telkens een spannend moment. De auto's komen brullend op je af in de schaarse verlichte doorgang naar een andere bergpas. Dan zorg je ervoor dat je er als het even kan zo snel mogelijk door die glimmende en vaak natte spelonken heen komt. Na het passeren van een stuwmeer wordt de route aantrekkelijker.



Met de fiets de bergen in kan me zeer bekoren. De uitdagende hoogten en later de diepten zijn vaak indrukwekkend. Zeker op de zeer steile stukken is het hard werken dan voel je dat je jezelf met de ketting en de tandwielen als een katrol naar boven hijst. Je eigen spierkracht werkt je eigen lichaamsgewicht naar de top. Wanneer je denkt aan Alpe 'd Huez dan denk je automatisch ook aan Alpe d' HuZes waarmee heel veel geld voor de kankerbestrijding wordt opgehaald. Zelf lijden voor anderen is zeer sympathiek. Je voelt dan mee met de mensen die het minder getroffen hebben met

hun gezondheid. Al is het afzien op de Alpe 'd Heuz vrijwillig gekozen, in tegenstelling tot degene die noodgedwongen in de lappenmand zitten. Toch helpt het bij het verwerkingsproces om een machteloos gevoel door inspanning kwijt te raken. Allicht kunnen er weer mensen genezen of geholpen worden met het geld van een sportieve bijdrage.

Eigenlijk is het niet zo handig om pas in de middaguren op pad te gaan vanwege de hitte, maar met een temperatuur van ruim boven de 30 graden verbaas ik me erover dat ik nog steeds sneeuwresten zie op de top van de bergen om me heen terwijl mijn twee bidons intussen al leeggedronken zijn. Intussen haalt een zwaar grommende vrachtwagen met reclame voor Heineken op de achterkant me in. Vreemd dat je dan



ineens een zodanige dorst kunt hebben, al helpt de zeer droge wind in de rug er danig aan mee. Voordat ik na veel kilometers vals plat echt ga klimmen, moet ik eerst bij een supermarkt langs om flink te drinken en de bidons te vullen. Aan de voet van de berg kijk ik gretig omhoog. Een prachtige weg slingert met veel haarspeldbochten naar de top. Wel valt het me op dat het er stinkt naar de geur van remmende auto's. Het wemelt er trouwens van de racefietsers. Opmerkelijk is ook dat er minstens zoveel vrouwen als mannen de berg bedwingen. In elk bocht staan de bordjes met ritwinnaars van de Huez. Zoals bekend met de vele Nederlandse etappewinnaars van het vorige millennium. Na elke volgende bocht heb ik daar steeds minder oog voor bij een toenemende inspanning. Toch zijn die haarspeldbochten wel aangenaam, dan is het heel even vlak en pak ik graag een teug uit mijn bidon. Met deze weersomstandigheden zijn die in een mum van tijd leeg, wat niet verwonderlijk is omdat mijn bovenlijf nat is van het zweet en van mijn hoofd druppelt een zeer lokale bui. Het valt me niet mee hoe lang het duurt voordat ik eens iemand in haal. En diegene lijken wel een soort van sur place naar boven te gaan. Nu kan stilstaan al inspannend zijn en als je zo naar boven moet en dan vroeg of laat toch boven komt dan neem ik daar mijn petje diep voor af. "Mag ik dat zeggen? Ja, ik mag dat zeggen!" zou Mart Smeets zeggen. Al blijken er ook pedaleurs bij te zijn die opeens stoppen en dan langs de weg gaan staan waardoor ik het gehoopte inhaalmoment misloop! Toch ga ik ook niet zo super. Het treft dat de betere fietsers ongetwijfeld al lang boven zijn geweest zodat die je niet bergop demotiveren. Ik zie al veel fietsers met een noodgang tegenmoet komen. Pas op het laatste stuk wordt het wat drukker en krijg ik wat moraal door ingehaalde fietsers die me attent in het Frans toe roepen: "Hou vol!" en "Tot zo!"

Op de terugweg verbaas ik me over de zeer droge en harde tegenwind. Een paar dagen later toen ik met veel plezier naar onder andere het skioord Chamrousse fietste in een schitterende en rustige omgeving en weer later in een langere tocht de Lautaret en de Galabier (geweldige omgeving) merkte ik ook dat de wind in de middag telkens flink komt opzetten. Het schijnt dat er lokale winden zijn zoals de Mistral die er behoorlijk tekeer kunnen gaan. Naast de befaamde bergen uit de Tour kan je ook heel geschikt kapot gaan bij volkomen anonieme bergen waar je geen enkele fietser tegenkomt. Op de terugreis van de Alpe 'd Huez moest ik om terug te komen op de camping hoe dan ook de Col de Laffrey op. Na eerst een aantal keer bij Vizille verkeerd te zijn gereden en daar al enige



overbodige venijnige klimpartijen achter de rug had kam ik op de N85. Dit is de Route Napoleon. In deze regio was het waar Napoleon succesvol blufpoker speelde. Toen Napoleon zijn voormalige soldaten naderde riep zijn tegenstander in het Franse leger; Laffrey hem tot de orde en beviel zijn compagnie Napoleon ter plaatse neer te schieten. Waarop Napoleon riep, "Soldaten van het 14de regiment, als jullie mij, uw Keizer willen doden dan moet u dat nu doen!" Ondanks herhaaldelijk bevel van de legerofficieren was er geen soldaat die het waagde om een schot te lossen. Enkele soldaten vielen ter plaatse flauw waarop opeens de menigte juichte "Vive L'Empereur", "Lang leve de Keizer"! De keizer was terug en marcheerde dezelfde dag Grenoble binnen. Voor de beklimming van de col waren mijn bidons al leeg en nu was ook de tank leeg. Zelf had ik het net als Laffrey even helemaal gehad en viel ik voor de top stil.

R.D.

Nova Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2012-2013



Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een Nova Wintercompetitie samengesteld. De competitie bestaat dit jaar uit 12 "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 de crosscompetitiewedstrijden van de KNAU mee, geef je op bij Cor Wabeke.

- Zo 21 okt 2012 Kermisloop in Petten, afstand ongeveer 1km. De start is om 11.05 uur. Inschrijving vanaf 10.00 uur in restaurant De Jonges. Start op het Plein 1945. Info op www.kermisloop.nl
- Zo 4 nov 2012 Boerenkoolloop bij AV NOVA: 4,3 km start om 11.05 uur en 1,5 km start om 11.10 uur . Info op www.avnova.nl
- Za 17 nov 2012 Cross competitie KNAU bij AV Trias, Heiloo. Opgeven bij Cor Wabeke, coryvo@quicknet.nl Info op www.avnova.nl : jeugd, wintercompetitie
- Zo 16 dec 2012 Organiseert AV NOVA een rondje baan. Het rondje en de afstanden worden nog nader bepaald. Het startschot is om 10.30 uur voor de pupillen en de junioren. Inschrijven op de dag zelf in de Novakantine.
- Zo 23 dec 2012 De bosloop van AV NOVA bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km en de start is om 10.40 uur. Ook is er een 5 km en die gaat om 10.35 uur van start.
- Za 12 jan 2013 Cross competitie KNAU bij ARO'88 in Obdam. Opgeven bij Cor Wabeke coryvo@quicknet.nl. Info op www.avnova.nl, jeugd, wintercompetitie
- Zo 20 jan 2013 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 9 febr. 2013 Cross competitie KNAU bij AV Dokev in Anna Paulowna. Opgeven bij Cor Wabeke, coryvo@quicknet.nl Info op www.avnova.nl : jeugd, wintercompetitie
- Zo 10 febr. 2013 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 17 febr. 2013 We houden weer een rondje Nova baan, dus lekker thuis. De afstand wordt nog nader bekend gemaakt, maar de start is wederom om 10.30 uur. Inschrijving op de dag zelf in de Novakantine.
- Zo 17 maart 2013 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 24 maart 2013 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 (21 okt) en de boslopen op 23 dec en 20 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

C-spelen 2012 26-08-2012

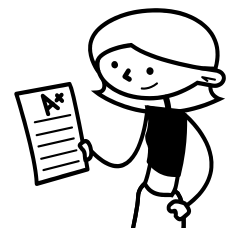
Zondagochtend, ik was met mijn familie en het gezin van mijn vriendin op vakantie in Limburg. Speciaal voor de C-spelen ging ik met mijn vader en mijn vriendin een dagje terug naar Amsterdam. Onderweg was het heel slecht weer en zag het er niet erg goed uit. Maar toen we Amsterdam binnen reden werd het heel mooi weer. Na even in de auto zitten kwamen we aan bij AAC. Daar kwam Maaïke ook en twee hele leuke supporters Bregje en Carlien. Toen begon de wedstrijd, natuurlijk eerst een warming-up. Na even wachten op een paar medeatenen mocht ik eindelijk beginnen. Ik begon op 1 meter 51. Dat was omdat ze begonnen op de hoogte 1.36, en hij moest per keer met 5 centimeter omhoog. Dan kom je niet uit op 1.50 dus begon ik op 1.51. De eerste hoogtes die ik moest springen gingen eigenlijk best goed. Op de 1.61 maakte ik een foutsprong, erg jammer. De 1.66 ging 3 keer mis. Uiteindelijk had ik 1 foutsprong meer dan de nummer 1 en werd ik gedeelde 2^e goed voor een zilveren medaille! Met het weer zat tijdens de wedstrijd ook nog mee, en af en toe scheen de zon ook nog. Het was een hele leuke dag. Toen ik vrijdag thuiskwam van vakantie, lag er een brief thuis van de Atletiekunie. Ik maakte hem natuurlijk meteen open en las de eerste zin op; Gefeliciteerd, je bent uitgenodigd voor de C-interland in Duitsland. Ik was natuurlijk gelijk helemaal blij! Het is zaterdag 8 september in Gladbeck. En ik wil heel graag Maaïke bedanken!

Linda Hurkmans



Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je?
Bastiaan Church
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
Ik ben 12 jaar en geboren in Redhill in Engeland.
3. Op welke school zit je?
Jan-Arentz Alkmaar.
4. Wat wil je later worden?
iets technisch?
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
al 6 jaar, wat ik er zo leuk aan vind zijn de wedstrijden
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Kiki, Lars en Maaïke, ze zijn aardig en ze helpen goed
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
hoogspringen
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
1.45m
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Usain Bolt
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
GP formule 1
11. Wat is je mooiste CD?
afrojack
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
sherlock holmes
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
De sportklas snowboarden
14. Heb je nog meer hobby's?
vissen, voetballen en buiten spelen
15. Waar heb je een grote hekel aan?
Andijvie en pesten.
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Carlien Wabeke



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van september en Oktober

september

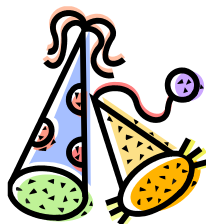
02 Co Duineveld
04 Renate Sijtsma
05 Nico Groot
05 Jesse Stoop
06 Mats Olivier
06 Yvonne Spaans
07 Ans de Groot
07 André van West
07 Bob van Bruinisse
07 Kilian Barels
07 Stijn Ketelaar
08 Tom Hoogeboom
09 Joke de Wit
09 Bente Smit
09 Anja Otten
10 Hilde Ligthart
10 Ivar de Vries
11 Yvonne Tesselaar
12 Henk Zutt
13 Ilse Rozendaal
13 Maria de Wit
14 Lars van Donselaar
14 Rick Pancras
15 Richard Kramer
16 Ton Bos
17 Peter de Ruijter
17 Anneke den Ouden
18 Emmie van den Bulk
22 Jos Meeussen
22 Hans Nolten
23 Lynn glas
23 Brian Wever
24 Margriet Kaandorp
24 Marco Schaap
24 Jos Schalkwijk
24 Nick Kroes
24 Silje Bader
25 Marian Smits
26 Rob van Andel
26 Frans Dekker
26 Arie Kossen
27 Linda Schipper
27 Adrie Weijers
28 Ilse Barsingerhorn
28 Merel Stammes
30 Mark Dekker

Oktober

04 Norah Couvert
05 Jaap Nieuwland
06 Marina Deutekom
07 Joke Kramer
08 Theo Tesselaar
09 Koen Setie
09 Anne-Marie Kroeb
10 Gerard Poland
10 Thijs Tesselaar
12 Marieke Brakkee
14 Hugo Vader
15 Ed de Graaf
15 Mette Olivier
15 Niels Noordeloos
16 Rob Pronk
17 Arnoud Hulst
21 Margreet Bruijn
24 Didy Phiester
28 Dorien Vos
29 H. van Leverink
31 Rick Groen

We verwelkomen de volgende nieuwe leden!!

Mirte van der Leij, Lisanne Bouter
Mark Dekker, Jelle Kaandorp, Diana de Geus
Jolande Koning, Stijn Ketelaar, Aad Pancras,
Dylan Geerking, Babs Karsten,
Anneke den Ouden-Kosse, Wilco van der
Stoop, David Reijmerink



Deenactie 2012

Eind januari kreeg Nova te horen van Deen dat zij mochten meedoen aan de Deen sponsormunt actie. Al twee keer hebben we mee mogen doen en beide keren kregen we een bedrag ruim boven de 1000 euro. Dit jaar wilden we het geld gebruiken voor de cursussen van de oudere Nova jeugd. Deen heeft als voorwaarde dat het "verdiende" sponsor geld besteedt moet worden aan de jeugd. Op deze manier wordt het bij Nova dubbel voor de jeugd gebruikt. De oudere jeugd kan kosteloos een cursus jeugdtrainer volgen en de jongere Novaleden krijgen een enthousiaste jonge trainer(ster) die elke week les komt geven.

Brieven werden er uitgedeeld, gemaïld om iedereen te laten weten dat wij de Deenmunten graag wilden hebben in de Novabuis in de Deenwinkel in Warmenhuizen. Zes weken werd er fanatiek verzameld.

Zaterdag 19 mei was de laatste dag van de Deen sponsor actie. Deze dag mocht Nova zich promoten bij de Deen in Warmenhuizen. Proberen om zoveel mogelijk sponsormunten te verzamelen in onze Novabuis. Het was moeilijk om vrijwilligers te vragen om ons te helpen. De week ervoor pupillencompetitie gehad. En kinderen hebben het druk. En niet iedereen vindt het leuk. Gelukkig hebben we wel een aantal kinderen bereid gevonden om ons te helpen. Brian Wever en Sten van der Welle kwamen het eerste uur. Brian bleef zelf het tweede uur ook. Voor ieder sponsormuntje wat de klant aan Nova gaf, mocht hij een lootje trekken. Voor de kinderen de taak om de sponsormunten te tellen, de lootjes te laten trekken, sponsormunten in de buis werpen, papiertjes opruimen en de eventuele prijzen uitreiken. Na een uur kregen zij hulp van Mireille Ligthart, Sarah Stoop en Lisette Doodeman. De meiden bleven wel twee en een half uur, met veel enthousiasme.

Van te voren zag ik er best tegen op. Een dag is lang. Maar de tijd vloog. We hadden het druk. We kregen ook heel veel positieve reacties. Een klant wilde haar muntjes niet afgeven, want deze spaarde ze voor haar nichtje, zij is lid van Nova. Er werd haar verteld dat wij hier namens Nova zijn. We wilden natuurlijk graag weten wie haar nichtje was. De tante wilde graag dat we in de Noviteit zouden vermelden dat ze haar munten wel in de Novabuis gestopt heeft. Tante van Eefje Dalenberg, bedankt!!! En Eefje ook, je hebt het goed begrepen om zoveel mogelijk vrienden, kennissen, familieleden, burens etc. te vragen munten voor ons te verzamelen.

Ook kwamen er heel veel Novaleden uit Tuitjenhorn de munten op de laatste dag inleveren.

Mitchell Groen en Sten namen de middag voor hun rekening. Na 13.00 uur wordt het toch wat rustiger. De kinderen hebben het zo goed gedaan, dat volgens de telling van de lootjes er toch 800 munten verzameld zijn. We stonden er niet voor niets. Om 15.00 uur was het welletjes en heeft Mitchell de voorraad uit de kantine in onze buis gedaan. Het waren er heel veel. Hij was een tijdje zoet en de buis goed gevuld.

Maandag 21 mei werd bekend dat Nova de meeste munten verzameld heeft van de Deen uit Warmenhuizen. Hoeveel geld dat zo opleveren zou zaterdag 7 juli bekend gemaakt worden in het stadion van Volendam.

Zaterdag 7 juli, de dag voor de clubkampioenschappen vertrokken Sarah Stoop, Lisette Doodeman, Mireille Ligthart en Brian Wever samen met ondergetekende naar Volendam. Alle Deen gasten kregen op het parkeerterrein een rood 't shirt. Wij lieten in ieder geval voor de uitreiking onze Novashirt aan. (Daarna ook, zo konden we elkaar snel terug vinden, het zag rood van de Deenshirts, dan valt een blauw Novashirt goed op) Op de stoelen vonden we een pakje drinken en een zakje chips. Eerst was daar een "show" rondom de sponsor bekendmaking. We zaten niet bij de beste tien. Dat kon ook niet. Per Deen filiaal verdelen ze 5000 euro over de vijf verenigingen. De munten in Warmenhuizen waren redelijk verdeeld, wel een winnaar maar geen "uitschieter". En dat maakt niet uit, we zijn blij met elk bedrag. Monique Smit praatte het geheel aan elkaar. Verschillende dansverenigingen traden op. En ook de winnares van de voice kids trad op. Ondertussen kwamen de feestgangers binnen voor het Votown Concert van Jan Smit, de 3J's en Nick en Simon. Alle Deen gasten kregen nog een ijsje, wat drinken en tijdens het concert kregen we een bakje patat en een frikandel. We werden in de watten gelegd. In eerste instantie was het niet de bedoeling dat de Deen gasten het binnenterrein op kwamen. Later werd dit wel toegestaan, waardoor het voor iedereen nog gezelliger werd. Het werd een hele muzikale avond.

Op de uitgedeelde blaadjes was te lezen dat AV Nova €1289,07 krijgt als bijdrage voor de jeugdcursus. Deze cursus heeft al plaats gevonden en de cursisten zijn geslaagd!!!

Namens het bestuur wil ik iedereen bedanken voor het verzamelen van de munten en in het bijzonder Brian, Sten, Sarah, Mireille, Lisette en Mitchell voor hun inzet op 19 mei. En als Atletiek Vereniging Nova willen we Deen erg bedanken voor dit mooie sponsorbedrag.

Nelina



WINTERCOMPETITIE 2012 - 2013 AV NOVA

De reglementen:

Dezelfde puntentelling gaat gelden als vorig jaar, er is een apart klassement voor dames en heren. Uitgangspunt is dat iedereen 100 punten kan halen (GUS uitgezonderd) bij een superprestatie, aftrek geldt voor de tijd die iemand langer nodig heeft. Daarnaast geldt een reductie naar mate je ouder wordt. Meetmoment leeftijd: 1 oktober.

Het programma bestaat uit 10 wedstrijden.

GUS is een aparte telling : 30 km = 30 punten; 21 km = 21 punten en 10 km is 10 punten.

Resteren nog 9 wedstrijden. Loop je hiervan 8 wedstrijden krijg je 10 bonuspunten, loop je 9 wedstrijden krijg je totaal 20 bonuspunten.

Van deze 9 wedstrijden tellen de beste 7 uitslagen mee voor het eindklassement.

Het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen. Loop je niet in NOVA-kleding, dan worden per wedstrijd 5 punten in mindering gebracht.

Programma:

| Datum | Organisatie | Heren: km | Dames: km |
|-------------|--|---------------|---------------|
| 7 oktober | Loop Wieringerwerf. Start 11 – 11.15 uur. Info: www.avwieringermeer.nl | 10 13,4 | 10 6,4 |
| 21 oktober | Kermisloop Petten, Start 11 uur. Info 06 20712401 en www.kermisloop.nl | 10 | 5 |
| 4 november | Nova-Boerenkoolloop Warmenhuizen. Start 11 uur. Info: www.avnova.nl | 11 | 11 |
| 25 november | Garden Pleasure Cross Anna Paulowna. Start 11 uur Info: www.atletiekvereniging-dokev.nl | 9 | 5 |
| 16 december | Lycurgus Run, Krommenie. Start 10.30 uur. Info: www.avlycurgus.nl | 10 | 5 |
| 6 januari | Strand en duinloop Castricum. Start 10.45 uur Info: www.avcastricum.nl | 10,5 | 10,5 |
| 20 januari | Bosloop Schoorl Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info www.avnova.nl | 11.7 | 11.7 |
| 10 februari | GUS run, Schoorl. Organisatie: AV nova. Start zie www.groetuitschoorl.nl | Zie reglement | Zie reglement |
| 10 maart | Achterevolgingsloop Groet. Verzamelen bij fam. V.d. Bulk, Reigerweg 12, Groet. Start wedstrijd 10.00 uur | 5.5 | 5.5 |
| 24 maart | Clubcross rondom de Novabaan met aansluitend een Brunch. Start 11.30 uur. | 6 | 4 |

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:

Jos de Groot, Isabelle Brus, Pim v.d. Bulk en Peter + Marian Robert.

Jurylid: Anneke Smit + Jos de Groot +Marian Robert

I

Verlichtingsloop 2012

Onder perfecte omstandigheden werd op zaterdag 1 september de Verlichtingsloop georganiseerd. De opzet was dit jaar gewijzigd doordat gekozen is voor één seniorenloop over 6,4km (4EM). Voor de jeugd veranderde er niets, deze bleven dezelfde afstanden lopen. Bij de jongste jeugd van 4 tot en met 6 jaar stond een grote groep enthousiaste kinderen aan de start. Vol overgave stortten zij zich in de strijd waarbij vooral de eerste meters in volle sprint werden afgelegd. De jeugdlopen verliepen verder prima met veel Nova-blauw op het podium. Onder de mooie klanken van de Harmonie DSV van Warmenhuizen, werden de prijzen uitgedeeld en werd opgebouwd naar de start van de 4 EM.

De seniorenloop over 4EM was goed bezet, met lopers van het talentencentrum TDR, goede Hera-atleten en hier en daar wat Nova-blauw. In de eerste van in totaal zes rondes pakte Michiel de Ruiter van Hera, de winnaar van vorig jaar, voortvarend de leiding. Hij werd in de tweede ronde echter achterhaald door Edwin de Vries van TDR. Deze stond de leiding vervolgens niet meer af en snelde in een tijd van 19.29min naar de overwinning. Daarachter werd Mark Nouws tweede en Michiel de Ruiter derde. Deze derde plek was voor Michiel wel genoeg voor de overwinning in de Rabobank Alkmaar e.o. Golden 2 klassement, dat samen met de Ronde van Tuitjenhorn georganiseerd wordt. Hierin werd good-old Pip Tesselaar tweede voor Ferdy van der Heide.

Bij de vrouwen nam de plaatselijke favoriet Margriet Berkhout, tegenwoordig lopend voor Hera, de leiding. Zij had geen enkele moeite om de winst in de wacht te slepen in een tijd van 23,31. Achter haar wist Petra Rol naar een keurige tweede plaats te lopen. In het Golden 2 klassement was Margriet ook de sterkste voor Riet Tas en Tannes Kruijer.

Uitslagen:

Jongens 5-6jr

| PI | Naam | Lft | Woonpl. | Tijd |
|----|------|-----|---------|------|
|----|------|-----|---------|------|

| | | | |
|----|------------------|---|------------|
| 1 | Jesse Stoop | 6 | Warmenh. |
| 2 | Barry Negic | 6 | Warmenh. |
| 3 | Sean Ligthart | 5 | Warmenh. |
| 4 | Bas Dekker | 6 | Warmenh. |
| 5 | Koen Ooijevaar | 7 | Warmenh. |
| 6 | Freek Entius | 6 | Warmenh. |
| 7 | Tijn Eriks | 5 | Warmenh. |
| 8 | Quentin Albers | 5 | Warmenh. |
| 9 | Miles Tesselaar | 5 | Warmenh. |
| 10 | Finn Dekker | 6 | Warmenh. |
| 11 | Nick Vlaar | 5 | Warmenh. |
| 12 | Jelle Zomerdiik | 6 | Warmenh. |
| 13 | Logan Pronk | 6 | Warmenh. |
| 14 | Niek Ligthart | 5 | Warmenh. |
| 15 | Theewis van Duin | 4 | Warmenh. |
| 16 | Ties Kruyer | 5 | Warmenh. |
| 17 | Wessel de Jong | 6 | Warmenh. |
| 18 | Joop Poland | 4 | Warmenh. |
| 19 | Jack Duineveld | 4 | Warmenh. |
| 20 | Zeb Tesselaar | 3 | Heerhugow. |
| 21 | Sten vd Welle | 5 | Warmenh. |
| 22 | Espen vd Welle | 3 | Warmenh. |
| 23 | Arco Vlaar | 4 | Warmenh. |

Meisjes 7-8jr

| | | | | |
|---|-----------------|---|----------|------|
| 1 | Femke Wabeke | 8 | Warmenh. | 4,39 |
| 2 | Rosa Entius | 8 | Warmenh. | 5,01 |
| 3 | Noëlle Ligthart | 7 | Warmenh. | 5,09 |
| 4 | Isabelle Quant | 8 | Warmenh. | 5,27 |
| 5 | Kim Ligthart | 7 | Warmenh. | 5,31 |
| 6 | Kiki Luten | 7 | Warmenh. | |
| 7 | Iris Hellekamp | 8 | Warmenh. | |

Meisjes 5-6jr

| PI | Naam | Lft | Woonplaats |
|----|---------------------|-----|--------------|
| 1 | Silje Bader | 6 | Warmenh. |
| 2 | Daphne Stoop | 6 | Sint Pancras |
| 3 | Aniek Barsingerhorn | 4 | Warmenh. |
| 4 | Floor Hamou | 6 | Warmenh. |
| 5 | Jana Ligthart | 5 | Warmenh. |
| 6 | Chyntie Commandeur | 6 | Warmenh. |
| 7 | Suus Ooievaar | 5 | Warmenh. |
| 8 | Anne Bergers | 5 | Heerhugow. |
| 9 | Fenne de Geus | 4 | Warmenh. |
| 10 | Brenda Pronk | 4 | Warmenh. |
| 11 | Roelie Bussink | 4 | Schagen |
| 12 | Mette Schafer | 4 | Alkmaar |
| 13 | Imme Bussink | 6 | Schagen |
| 14 | Nynke Venendaal | 6 | Warmenh. |
| 15 | Maren van der Welle | 3 | Warmenh. |
| 16 | Jasmijn Tesselaar | 5 | Warmenh. |

Jongens 7-8jr

| | | | | |
|---|----------------|---|-------------|--------|
| 1 | Hil Dekker | 8 | Warmenh. | 4.47.9 |
| 2 | Per Schipper | 8 | Warmenh. | 4.49.0 |
| 3 | Robin Nannes | 7 | Warmenh. | 5.10.7 |
| 4 | Joost Emmaneel | 7 | Tuitjenhorn | 5.26.7 |
| 5 | Bram Bergers | 8 | Heerhugow. | 5.28.6 |
| 6 | Hugo Deuling | 7 | Warmenh. | |
| 7 | Steef Hamou | 7 | Warmenh. | |
| 8 | Sil Dekker | 8 | Warmenh. | |
| 9 | Bart van Duin | 7 | Warmenh. | |

| | | | |
|----|------------------|---|--------------|
| 8 | Mandy Stoop | 8 | Sint Pancras |
| 9 | Lois Tesselaar | 7 | Warmenh. |
| 10 | Merel Kemper | 8 | Warmenh. |
| 11 | Fay Pronk | 8 | Warmenh. |
| 12 | Elisa Vriendjes | 8 | Warmenh. |
| 13 | Stacey Tesselaar | 7 | Warmenh. |
| 14 | Ingatra Sova | 7 | Warmenh. |
| 15 | Ilse Ligthart | 8 | Warmenh. |
| 16 | Senna Snijder | 8 | Warmenh. |
| 17 | Meis Poland | 7 | Warmenh. |
| 18 | Roos Tesselaar | 7 | Warmenh. |

Jongens 9-10jr

| | | | |
|----|--------------------|----|------------|
| 1 | Tom Hoogeboom | 10 | Warmenh. |
| 2 | Luca van Diepen | 9 | Heerhugov. |
| 3 | Aris Beers | 10 | Warmenh. |
| 4 | Jeff Tesselaar | 9 | Heerhugov. |
| 5 | Luuk Dekker | 9 | Warmenh. |
| 6 | Jesper Sintenie | 10 | Warmenh. |
| 7 | Jordy Negic | 9 | Warmenh. |
| 8 | Eric Rademakers | 9 | Tuitjehorn |
| 9 | Bart Zomerdijk | 10 | Warmenh. |
| 10 | Jens Barsingerhorn | 10 | Warmenh. |
| 11 | Daan Emmaneel | 9 | Tuitjehorn |
| 12 | Lucas van Rijn | 9 | Tuitjehorn |
| 13 | Jan Dekker | 9 | Warmenh. |
| 14 | Nick Tesselaar | 9 | Warmenh. |
| 15 | Nick Vriendjes | 10 | Warmenh. |

Meisjes 9-10jr

| PI | Naam | Lft | Woonplaats |
|----|-----------------|-----|------------|
| 1 | Nina van Diepen | 10 | Heerhugov. |
| 2 | Meike Kruyer | 9 | Tuitjehorn |
| 3 | Thyra Terweijl | 9 | Purmerend |
| 4 | Linda Schipper | 10 | Warmenh. |
| 5 | Imme Pronk | 9 | Warmenh. |
| 6 | Sara Stoop | 10 | Warmenh. |
| 7 | Lara Hamou | 10 | Warmenh. |
| 8 | Luna Pronk | 9 | Warmenh. |
| 9 | Lola Pronk | 10 | Warmenh. |

Jongens 11-12jr

| | | | |
|---|-------------------|----|----------|
| 1 | Carlo Klaver | 11 | Warmenh. |
| 2 | Dylan Blankendaal | 11 | Warmenh. |
| 3 | Jens Pronk | 11 | Warmenh. |
| 4 | Willem Backer | 15 | Warmenh. |
| 5 | Dennis Backer | 13 | Warmenh. |

Meisjes 11-12jr

| PI | Naam | Lft | Woonplaats |
|----|---------------|-----|------------|
| 1 | Britt Stammes | 12 | Warmenh. |
| 2 | Jil van Baar | 12 | Warmenh. |

| | | | |
|---|--------------|----|----------|
| 3 | Roos Poland | 12 | Warmenh. |
| 4 | Kim van Baar | 12 | Warmenh. |

Meisjes 13 tm 15jr

| PI | Naam | Lft | Woonplaats | Tijd |
|----|---------------------|-----|---------------|-------|
| 1 | Rosalie Wijnker | 15 | Heerhugov. | 8,29 |
| 2 | Rianne van Diepen | 15 | Sint Pancras | 8,46 |
| 3 | Floortje van Kampen | 15 | Wieringerwerf | 8,47 |
| 4 | Lies Beers | 14 | Warmenh. | 11,70 |
| 5 | Lynn Glas | 15 | Warmenh. | 12,00 |
| 6 | Merel Stammes | 14 | Warmenh. | 12,10 |
| 7 | Iona Dignum | 14 | Warmenh. | 12,20 |
| 8 | Jamie | 14 | Schagen | 12,30 |

Jongens 13 tm 15jr

| PI | Naam | Lft | Woonplaats | Tijd |
|----|-----------------|-----|--------------|------|
| 1 | Jeroen Swinkels | 15 | Schoorl | 7,30 |
| 2 | Jasper Kroes | 15 | Sint Maarten | 8,19 |

| PI | Naam | Tijd | M/V | Cat. | Wnpl |
|---------------------|-----------------|-------|-----|------|------|
| Overall 2 EM | | | | | |
| 1 | Tony van Diepen | 10,34 | M | S | HHW |
| 2 | Tijs Hofmann | 12,25 | M | S | TH |
| 3 | N. Pennewaard | 25,33 | V | D | HHW |

Dames overall 4 EM

| | | | | | |
|----|-------------------|-------|---|---|--------|
| 1 | Margriet Berkhout | 23,31 | V | D | WH |
| 2 | Petra Rol | 26,19 | V | D | WH |
| 3 | Bianca van Diepen | 27,09 | V | D | HHW |
| 4 | Jeske Hoogeboom | 27,57 | V | D | Groet |
| 5 | Riet Tas | 32,15 | V | D | Gr Ktn |
| 6 | Melanie Bakker | 33,34 | V | D | Alkm |
| 7 | Tannes Kruijer | 33,59 | V | D | TH |
| 8 | Hilde Ligthart | 36,05 | V | D | WH |
| 9 | Merel Visser | 37,22 | V | D | HHW |
| 10 | Jolanda Bruinsma | 37,32 | V | D | HHW |

Heren overall 4 EM

| | | | | | |
|----|----------------------------------|-------|---|----|--------|
| 1 | Edwin de Vries | 19,29 | M | S | Castr. |
| 2 | Mark Nouws | 19,44 | M | S | Castr. |
| 3 | Michiel de Ruiter Ambroise | 19,48 | M | S | HHW |
| 4 | Vwiragiye | 19,53 | M | S | Enkh |
| 5 | Wesley Pauel | 20,01 | M | S | Castr. |
| 6 | Richard Douma | 20,1 | M | S | Zaand |
| 7 | Tjerk Conijn | 20,13 | M | S | Krom. |
| 8 | Pim Molenaar | 20,18 | M | S | Egm |
| 9 | Pip Tesselaar | 20,39 | M | MI | HHW |
| 10 | Marten Korfage Ferdie van der | 20,45 | M | S | Hensb |
| 11 | Heide | 21,03 | M | S | Alkm |
| 12 | Junis Stitan | 21,25 | M | S | TH |
| 13 | Jim Kruiver | 22,03 | M | S | TH |
| 14 | Jamel Achour | 22,14 | M | S | Oudk |

| | | |
|----|---------------------|-------|
| 15 | Emiel Doorgeest | 22,2 |
| 16 | Tobias van der Pol | 22,22 |
| 17 | Cees Kersten | 22,25 |
| 18 | Louis Dam | 23,05 |
| 19 | Cas Bommer | 23,07 |
| 20 | Michel Dekker | 23,08 |
| 21 | Marco Prins | 23,18 |
| 22 | Michel Pannekeet | 23,22 |
| 23 | Frank Ossen | 23,5 |
| 24 | Her Tesselaar | 24,08 |
| 25 | Ariën Kruijer | 24,16 |
| 26 | Gerard Warnaar | 24,2 |
| 27 | Mats Smit | 24,24 |
| 28 | Mark Wijte | 24,3 |
| 29 | Laurens Kalverdiijk | 25,02 |
| 30 | Piet de Waard | 25,55 |
| 31 | Wim van Altena | 26,2 |
| 32 | Peter Dekker | 26,36 |
| 33 | Martin Klaver | 26,45 |
| 34 | Frans Kroes | 26,53 |
| 35 | Adrie van der Wijk | 27,32 |
| 36 | Arie Snoek | 27,34 |
| 37 | Theo Tas | 28 |
| 38 | Arie Kossen | 28,28 |
| 39 | Marco Windt | 28,35 |
| 40 | Vencenzo Francesco | 28,53 |
| 41 | Peter Nuyens | 29 |
| 42 | Theo Wijnker | 29,26 |
| 43 | Max Verbeek | 29,28 |
| 44 | Mats Tiebie | 30,06 |
| 45 | Ton Hof | 31,04 |
| 46 | Jan Kuijs | 31,24 |
| 47 | Olof Glorie | 31,27 |
| 48 | C.T.C. Pannekeet | 32,54 |
| 49 | Walther Wandel | 32,57 |
| 50 | Robin van Duin | 33,13 |
| 51 | Peter Knol | 33,44 |
| 52 | Jan Jelierse | 33,56 |
| 53 | Sjon Pronk | 34,39 |
| 54 | Kattouw | 34,4 |
| 55 | Peter Zomerdiijk | 35,02 |
| 56 | René Plas | 35,34 |
| 57 | Jasper Schilder | 37,21 |
| | Peter Kruijer | dnf |
| | Joeri Slagter | dnf |



Uitslag Rabobank Alkmaar e.o. Golden 2

| | TH | WH. | Tot. | |
|----|-------------------|-----|------|----|
| 1 | Michiel de Ruyter | 49 | 48 | 97 |
| | Marcel (Pip) | 48 | 42 | 90 |
| 2 | Tesselaar | | | |
| 3 | Ferdy v.d. Heijde | 47 | 40 | 87 |
| 4 | Yunis Stetan | 44 | 39 | 83 |
| 5 | Ismael Achour | 40 | 37 | 77 |
| 6 | Cas Bommer | 39 | 32 | 71 |
| 7 | Lowie Dam | 37 | 33 | 70 |
| 8 | Michel Dekker | 36 | 31 | 67 |
| 9 | Marco Prins | 35 | 30 | 65 |
| 10 | Frank Ossen | 33 | 28 | 61 |
| 1 | Margriet Berkhout | 48 | 50 | 98 |
| 2 | Riet Tas | 42 | 46 | 88 |
| 3 | Tannes Kruijer | 39 | 44 | 83 |
| 4 | Inge de Jong | 50 | | 50 |
| 5 | Petra Rol | | 49 | 49 |
| 6 | Suzan Nieman | 49 | | 49 |
| 7 | Bianca van Diepen | | 48 | 48 |
| 8 | Jeske Hoogeboom | | 47 | 47 |
| 9 | Fa Adda | 47 | | 47 |
| 10 | Marleen Heemels | 46 | | 46 |

Evenementen kalender

Momenteel zien we al veel lopers op de weg waarvan velen die zichzelf klaarstomen voor de aankomende Dam-tot-Damloop. Je kunt daar net als de wereldtoppers zo snel mogelijk van Amsterdam naar Zaandam rennen, maar daags te voren kan je ook op je gemak meedoen aan de Damloopwandeltocht. Het is in ieder geval goed om na de vakantie het ritme weer op te pakken en een doel uit te kiezen om voor te gaan. Er zijn gelukkig nog genoeg andere prachtige evenementen in de regio de komende periode waar je voor kunt gaan. Eind september kan je als je op tijd was voor de inschrijving meedoen met de halve van Texel. Wil je volgend jaar van de partij zijn houdt dan de site www.texelhalvemarathon.nl in de gaten want het is in een mum van tijd volgeboekt. Rondje Bergen is telkens heel gezellig en heeft een schitterend parcours door de duinen. Op 7 oktober is ook de wintercompetitie Agriport wedstrijd in Wieringerwerf. Er is die dag een heel ruim aanbod.

Veel Novaleden doen er altijd mee met de kermisloop van Petten. Niet voor niets zit het in de Wintercompetitie, wat altijd garant staat voor laagdrempelige wedstrijden met gevarieerd parcours en waarbij onze eigen wedstrijden goed vertegenwoordigd zijn. Om de clubband te versterken is het een aanrader om zoveel mogelijk samen te reizen en ervoor te gaan zodat je een extra trainingsprikkel krijgt wat het lopen nog leuker maakt. Hou de agenda in het clubblad en op de Novasite goed in de gaten! Voor degene die niet bang zijn voor klei aan de schoenen is het een aanrader om mee te doen met de wedstrijden van het Roele circuit. Op 28 oktober is de eerste wedstrijd bij Hollandia in Hoorn. Omdat het een echt atletiekverenigingen competitie is hopen op veel Nova blauw aan de start.

September en later

08-09 Kermisloop Zijdewind diverse afstanden TAV. Info: www.tav80.nl

22-09 27e Dam tot Damwandeltocht, van Amsterdam naar Zaandam. www.damloop.nl.

23-09 27e Dam tot Damloop, van Amsterdam naar Zaandam. Diverse afstanden www.damloop.nl

28-09 Nacht van Nova De Nacht van Nova is een wedstrijd met je trainingsmaatjes. Er wordt een sprint-, spring- en werpnummer gedaan. Om 20.00 uur is er een ouder-kind estafette. Hiervoor moet je je wel voor opgeven. Daarna is er nog een lange afstand (600/800 of 1000 meter).

30-09 Nova Kompas wandeltocht

30-09 Texel Halve Marathon, 10 en 21,1 km van de boot naar Den Burg, www.texelhalvemarathon.nl



Oktober

07-10 Rondje Bergen, Bergen 5, 10 en 16,1 km www.rondjebergen.nl

07-10 Westfriesgasthuis Loop(t), Hoorn www.westfriesgasthuis.nl/loopt Kidsloop 1, 5 of 10 km. De De kidsloop start om 10.00 uur, de 10km start om 11.00 uur en de 5 km start om 11.03 uur.

07-10 Wieringerwerf (Check vooraf de Novasite) Wintercompetitie NOVA

07-10 Najaarsloop Hera, Heerhugowaard Programma 10.15u Jeugdlopen, 11.00u 10km wedstrijdloop 11.05u 5km wedstrijdloop. Internet www.avhera.nl

21-10 Kermisloop Petten Er kan op drie afstanden worden meegedaan, de 1 km. voor deelnemers tot 12 jaar en de 5 en 10 km. Info: www.kermisloop.nl/

28-10 Hollandia Parkcross Locatie Risdammerhout, Hoorn Nh Programma Inschrijven vanaf 8.30 uur in de kantine van av Hollandia, Blauwe Berg, Hoorn. Start Risdammerhout (1 km van de inschrijving). Programma: 10.00 uur 1000 m jeugd t/m 12 10.10 uur 1850 m jeugd van 13 t/m 15 10.10 uur 2700 m jeugd van 16 t/m 18 10.35 uur 5500 m dames knau-leden + trim 11.20 uur 7800 m heren knau-leden + trim Onderdeel van Roele de VriesCrossCircuit (crosscircuit.nl) Internet www.avhollandia.nl

November en later

04-11 Boerenkoolloop NOVA, 5, 10 en halve marathon Wintercompetitie NOVA

25-11 Garden Pleasure Cross Anna Paulowna. Start 11 uur Info:www.atletiekvereniging-dokev.nl Wintercompetitie NOVA

16-12 Lycurgus Run, Krommenie. Start 10.30 uur. Info: www.avlycurgus.nl Wintercompetitie NOVA