

***In deze Noviteit van
maart/april 2009***

***Jaarvergadering 30 maart
met lezing na afloop***

Clubcross 5 april

Coopertest 17 maart

Verslag Lieke en Carlien

Dromen door Dick Smit!!!

Inhoudsopgave

Novabestuur	4
Jeugdcommissie	4
Trainers	4
Trainingstijden	4
Contributie	5
Belangrijke informatie	5
- Wijziging Start tot Run	5
- Coopertest!!!	5
- Van de redactie	5

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtsjes	10
Dick Smit	12
Prietpraat	22
Jeugdportret	33
Ruud Doodeman	34
Puzzelpagina	35
Recepten	36
Verjaardagen	39
Jeugdpagina	40
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Aankondiging Clubcross	11
Ledenvergadering agenda	15
Ledenvergadering notulen	16
Uitslag WC jan- feb	18
Tussenstand WC senioren	19
Technische training op donderdag	23
Vrijdagavondwedstrijd	25
Atletiekregelementen	25
Trainingspakkenwedstrijd	26
Schadenbergcircuit	27
Foto Espen Thor en Maren Liv	27
Groet uit Schoorl uitslag	28
Verslag Lieke en Carlien	29
Weekend weg met Nova	30
WC Jeugdwedstrijden	29
Diversen Piet v.d. Welle	33
Uitnodiging SAW wedstrijd jeugd	34
Clubkleding	41

Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	Voorzitter
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Theo de Nijs	De Baan 33	Warmenhuizen	0226 39 1964	
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602	
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177	
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577	
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492	
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082	

Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Marjon Church	De Waelke 7	Warmenhuizen	0226 39 0490
Irene Glas	Schelphoek Noord 40	Warmenhuizen	0226 39 5169
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Tonja Burger	0226 39 1291	René de Nijs	0226 39 3661
Martin Church	0226 39 0490	Ingmar Zondervan	0226-391994
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Leo Suiker	0226 39 3058
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Marian Leijen	0226 39 4493	Maaïke Tesselaar	0224 29 9884
Piet van der Welle	0226 39 2339	Ron Janssen	06-13634170
Jan Berkhout	0226 39 4278		

Trainingstijden

<i>Maandag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
<i>Dinsdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout Piet v.d. Welle
<i>Woensdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Start to run	Ron Janssen
	Senioren/masters	
<i>Donderdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Mini pupillen	Henry Hofmann, Marian Leijen,
17.00 tot 18.00	Pupillen C	Henry Hofmann, Tonja Burger
18.00 tot 19.00	Pupillen B	Maaïke en Ilse
19.00 tot 21.00	Extra training Pup/Jun.	Maaïke en Ilse
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Peter Robert,
<i>Vrijdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Pupillen A1	Maaïke, Ilse Leegwater
17.00 tot 18.00	Pupillen A2	Maaïke, Ilse Leegwater
18.00 tot 19.00	Junioren C/ D	Maaïke, Ilse Leegwater, Martin Church
<i>Zaterdag</i>	<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, Leo Suiker, Jan Karsten
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten.
<i>Zondag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainers</i>
9.00 tot 10.30	Start to run	Ron Janssen

Contributie

Pupillen	€ 60,00 per jaar	
Junioren	€ 70,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 82,00
Senioren/Masters	€ 85,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 104,20
Sportief wandelen	€ 75,00 per jaar	
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)	
Donateur	€ 5,00 per jaar	

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden. Opzegging van het lidmaatschap, bij voorkeur schriftelijk, drie maanden van tevoren bij Piet van der Welle, Sportlaan 20, Warmenhuizen.

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Trainingsavonden start tot run + senioren en masters

Op **woensdag** van 19.30 Uur tot 21.00 Uur: Start to run en senioren/masters. Trainer Ron Janssen.

Degenen die op dinsdag of donderdag verhinderd zijn, kunnen nu ook op woensdag komen trainen, dus alle senioren, masters en ook de Start to runners van de vorige jaren zijn nu dus ook welkom op de woensdagavond van 19.30 tot 21.00 Uur.

Schenken aan Sportclubs (het is maar dat u het weet)

In 2009 hoeven sportclubs - stichtingen en verenigingen - geen belasting meer te betalen over geld dat ze uit een schenking of erfenis hebben ontvangen. Net zoals dat voor goede doelen geldt. Voor de schenker is de gift echter niet zonder meer aftrekbaar van de inkomstenbelasting, zoals dat(onder voorwaarden) wel het geval is bij goede doelen. Alleen als u notarieel laat vastleggen dat u vijf jaar lang ongeveer hetzelfde bedrag schenkt, de zogeheten periodieke schenking, kunt u de gift aftrekken.

Lezing Jan Smit

De lezing van Jan Smit was zeer geslaagd, er waren ongeveer 40 personen. Iedereen heeft erg genoten van de verhalen en prachtige dia's die Jan aan ons liet zien. Wel moet je engelengeduld hebben om dit alles op de gevoelige plaat te leggen. Uren zitten ze in schuilhutten om het juiste plaatje te schieten. Maar dit alles was zeer de moeite waard. Voor de kantinecommissie was het best wel spannend, zou er veel belangstelling zijn, en hoe moeten we dit organiseren. Evaluerend kunnen we stellen dat het voor herhaling vatbaar is een lezing in de Novakantine.

Coopertest

Dinsdagavond 17 maart wordt weer de eerste Coopertest in 2009 georganiseerd. Deze komt in plaats van de normale training.

Deelname is gratis, neem vrienden en bekenden mee!

Na afloop: met z'n allen thee/koffie drinken en wordt de uitslag bekend gemaakt.

De trainers Jan en Peter.

Redactioneel



We mochten in de maand januari weer eventjes genieten van het feit dat er sinds jaren weer natuurijs lag. Velen van ons hebben vervolgens de hardloopschoen even aan de kant gezet en de noren cq. klapschaats ondergebonden en wellicht een tocht geschaatst of genoten van de ijsbaan. Jammer genoeg van korte duur, maar misschien dat er atleten zijn geweest die de ski's nog hebben ondergebonden, want de voorjaarsvakantie is alweer achter de rug. Kortom iedereen heeft van de verschillende wintersportactiviteiten mogen genieten nu is het tijd om ons op het voorjaar te richten.

De evenementenkalender van 2009 is uitgebreid, ook voor de jeugd zijn datums bekend van de wedstrijden. Met van de jeugd nog een kleine bijdrage van de scholierenrun op 8 februari. Leuk initiatief meiden om een stukje voor de krant te mailen. Bedankt.

Zo beginnen de vrijdagavond wedstrijden ook weer en de eerste is op 10 april. We hopen op zeer veel deelname, zodat de organisatie die het initiatief neemt, kan terug kijken op een geslaagde avond.

Wij van de redactie willen David en Nelina nog feliciteren met de geboorte van hun kerngezonde zoon en dochter. Geweldig. Fijn genieten van jullie aanwinst.

Onze vaste rubriek schrijvers zijn in de Noviteit te lezen. We kunnen het niet laten om ze nog even bij naam te noemen. Dick Smit, Piet v.d. Welle, Theo Tesselaar, Ruud Doodeman, en wie weet meldt er zich een nieuwe schrijver aan. De Noviteit is altijd in voor verrassingen.

De clubcross wordt op 5 april gehouden. Komt allen en doe gezellig mee. En na afloop natuurlijk even lekker genieten van een heerlijk kopje koffie met wat lekkers in onze mooie kantine.

Verder kunt u de notulen van de jaarvergadering van 2008 terug lezen. En natuurlijk zullen er nog enige uitslagen te lezen zijn. Volop leesplezier dus in deze Noviteit.

De volgende Noviteit alweer de derde editie van 2009. Wij zien de inzendingen graag tegemoet voor 26 april. Wij stickeren de krant op 6 mei. Onze vaste mensen worden er via de mail nog even extra op geattendeerd.

Een sportieve groet van de redactie

De Novaredactie: novakrant@hotmail.com

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3709
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

20-02-09

Afgelopen zondag zijn we naar de NK indoor atletiek geweest. Eens kijken in het nieuwe indoor sportcentrum. Met wielersbaan en hardloopbaan. Geweldig mooie accommodatie. Mooie lange wielersbaan en atletieksbaan. We zaten gedurende de 800 meter naast de vader van Machteld Mulder. Van hem vernam ik dat de baan internationaal niet goed gekeurd zou zijn vanwege de bochten. Vooral de buitenbochten lopen te stijl op en af. Dochter Machteld zat in baan 2, waar je daar de minste last van hebt. Vader was zenuwachtig. Zo te zien zenuwachtiger dan zijn dochter. Machteld werd tweede. Een felicitatie waard dus. Tweede achter Yvonne Hak uit Alkmaar, maar voor Marjolein de Jong ooit of nog uit Alkmaar. Machteld komt uit Hoorn. Een gezellig Noord-Hollands onderonsje dus.

Op de 1500 meter zagen we de deelname van Leon Ineke (7^e) en op de 60 horden Sven Ootjers, ik dacht 5^e. De 60 meter binnen en de 110 horden buiten zijn interessante nummers in Nederland. Door onze vriend Sedoc worden zeker op Europees niveau goede prestaties geleverd.

Tevens is zo'n kampioenschap een mooie gelegenheid om te lobbyen. We willen in de toekomst het NK Cross een keer organiseren. Ik heb daar een stuk of drie gesprekjes over gevoerd en ik heb goede hoop, maar het wordt zeker 2012, want in 2010 en 2011 gaat het kampioenschap naar Hellendoorn. Dat is mooi want dan kan daarna de andere kant van het land eens aan de beurt komen. Wij dus. Van Gilze Rijen mogen we het organisatieboek 2009 hebben. We kunnen nog een paar keer gaan kijken, om zoveel mogelijk op te steken en dan aan de bak. Het recreatieschap Geestmerambacht krijgt dan de eer. Die hebben toegezegd te zullen meewerken. Nu alleen de officiële toezegging van de atletiekunie nog.

Groet uit Schoorl

Vele medewerkers waren weer present bij de GuSR. Wat hadden we een prachtig weer en dat hier geen NK aan verbonden zat, zoals in de afgelopen 4 jaar heb ik nauwelijks gemerkt.

Door het mooie weer is het voor de organisatoren ook een stuk gemakkelijker en als vrijwilliger blijf je lekker droog. Ook de atleten zijn minder chagrijnig en blijven niet in de sporthal rond lopen. Aan alle kanten goed dus.

Schadenbergcircuit

Omdat we een mooie nieuwe baan hebben, hebben we ons ook aangemeld als deelnemer in het Schadenbergcircuit. Elders in dit blad vindt U ongetwijfeld wat deze inhoud. Mede omdat Texel met de organisatie stopte, was er een plekje voor ons. Op 19 juni is deze wedstrijd op ons sportcomplex. Ik hoop dat vele leden van ons meedoen, de snelle en de minder snelle. Het is best eens leuk om mee te doen in de wedstrijdsfeer en als een soort voorbereiding op de clubkampioenschappen. Natuurlijk ook voor de organisatie, want of er nu 100 of 200 meedoen, een jury hebben we toch nodig. Reserveren in de agenda dus.

Het voorjaar gaat aanbreken dus trainen maar.

Jos

Rijpernieuwjes

Het nieuwe jaar, 2009, is voor velen onder ons prachtig begonnen. Zo rond de Kerst begon het te vriezen en op 30 december opende de SIS haar ijsbaan. Wij massaal het ijs op. Ook het jeugdschaatsen kon tweemaal van de buitenbaan gebruik maken. Niet naar De Meent in Alkmaar, maar gewoon naar prachtig buitenijs. Geweldige ervaring voor vele kinderen en hun trainers. En beide



zaterdag zaterdagen zorgde de SIS voor chocolademelk en iets lekkers erbij. De zaterdag, 10 januari, was helemaal een unicum. Wij met zijn vijven naar Oostzaan om bij het Twiske en ook op het gebied tussen Landsmeer en IJpendam te schaatsen. Mijn motto is vaak 'Gaat iedereen naar Schoorl, dan gaan wij naar Groet'. Nu leek iedereen de Bannetocht te gaan ondernemen. Wij hebben het geweldig getroffen daar. Heerlijk rustig, fantastisch ijs, bijna geen wind en een stralend zonnetje. Zondag gingen mijn maatjes richting Holysloot, maar ging mijn reis richting Egmond. Met Marian en Jan Houtenbos en ook met Kees van Wijk gingen wij richting de Halve van Egmond. Dit was afgesproken en

afsprak is afspraak. Wij deelden attenties uit aan heel veel atleten. De meeste noemden wij bij naam. Dit omdat hun naam boven het startnummer stond. Af en toe merkwaardige verschijnselen, als een man met een baard Ingrid heette.

De week erna is onze eigen bosloop in Schoorl. Ik sta op de plek van David te posten. Het is niet zo druk, mede omdat het weer slecht meewerkt. Ook Volendam is niet van de partij. Het valt me op, dat de vliegtuigen daar zo laag overvliegen. Af en toe onder de bewolking door. Jean Paul Aubrun en Piet de Waard lopen erg sterk voorin de koers. Helemaal voorop loopt Arien Kruijer. Ik heb ook begrepen, dat hij de wedstrijd won.

In januari nog gaat Erik met wat medeatenen naar de Abdycross in Kerkrade. De Hera-atleten slapen dan in een klooster en dat allemaal voor een appel en een ei. Ze worden als het ware uitgenodigd. Erik heeft een prachtig weekend gehad en hij was supertevreden over zijn prestatie. Hij werd derde op een loop over 3,7 km en won brons en een pokerkoffer. Wel was hij een kleine week stijf in de bovenbenen, want de Limburgse heuvels zijn toch wat anders dan een vlak polderlandschap.

Wij zijn op de basisschool bezig in groep 8 met de verwijzing naar het Voortgezet Onderwijs. Dat is best een lastige klus. Je maakt een keuze voor 4, 5 of 6 jaar en je wilt graag, dat iedereen op een goede plek terecht komt.

Kunnen ze het niveau aan of ligt de drempel te hoog? Vaak zie je, dat alles toch wel op zijn pootjes terecht komt. Na het Voortgezet Onderwijs sta je voor weer een keuze. Dan kies je meestal voor een bepaald beroep of beroepen. Ik heb al gemeld, dat Frank op de TIO zit in Amsterdam. Dit is een HBO-opleiding voor o.a. Hotel- en Event Management. In januari moesten Frank en zijn collega's een hotel opzetten in een vestiging van Stayokay in Bergen op Zoom. Iedereen heeft dan een taak en Frank heeft een managementtaak. Deze verdeling gaat via een sollicitatieprocedure. Hij had een geweldige week met extreem lange dagen, qua werkuren. Hij kwam er wel zo achter, dat deze opleiding echt voor hem geschikt is. Gek is eigenlijk, dat op moment van schrijven (30 januari) hij 18 jaar is geworden. Time flies!

Ik heb onderweg in Warmenhuizen (alvast routes van de Wandelvierdaagse nagelopen) van opa van der Welle gehoord, dat Nelina en David er twee kinderen bij gekregen hebben, een meisje en een jongen. Van harte gefeliciteerd!

Luuk en ikzelf zijn op kraamvisite geweest om de tweeling te bewonderen en om papa en mama te feliciteren. Twee prachtige kinderen, genaamd Maren en Espen. Ik heb van de trotse ouders toestemming gekregen om hun tweeling aan U allemaal te showen d.m.v. deze prachtige foto.

Het laatste nieuwtje gaat over de Groet uit Schoorl Run. Gelukkig was de start weer bij De Blinkerd. Op de heenweg en bij aankomst sneeuwt het enorm. Veel mensen komen wit en nat aan en dat is niet prettig. Een collega van mij uit Schagen is op de fiets en is zeiknat. Ik breng hem naar de garderobe met een verwarmingselement. Hij trekt zijn broek uit en legt die over de verwarming.

Vervolgens speelt hij garderobejuffrouw in onderbroek. Bij de start is het prachtig loopweer en krijgen we mooie sport te zien met allemaal jonge atleten.

Super geregeld. Daarna ben ik met Erik bij Volendam – PSV geweest. Prachtige wedstrijd en wat een leuke club is Volendam. Het is er net zo gemoedelijk als bij Vios of Hollandia T.

De mazzel

Theo Tesselaar

ZONDAG **05** APRIL 2009

CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS



PROGRAMMA :

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

PARCOURS :

op en om de Nova-accommodatie

ORGANISATIE :



INSCHRIJVING :

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

WINTERCOMPETITIE :

de clubcross is tevens de afsluiting van de "WINTERCOMPETITIE 2008/2009"
de prijsuitreiking van deze competitie is ook na afloop van de cross.

kom ook en cross mee !!!!

DROMEN

Uitzonderlijke prestaties zijn er in vele vormen en niet alleen in de sportwereld.

Zo haalde Warmenhuizen in de jaren '60 van de vorige eeuw de landelijke dagbladen met een artikel over een koe.

Deze koe was met zijn lotgenoten gehuisvest in een oude boerenstal midden in het dorp. Een gedeelte hiervan was afgeschermd door middel van houten schotten en deed dienst als woon- en praktijkruimte van de plaatselijk kapper die bovendien een kundig klokkenreparateur en antiquair was. Het geheel was een vrij primitieve bedoening met alleen koud water op de wasbak zonder afvoer. Een grote emmer ving het zeep- en scheerwater op en deed tevens dienst als waterbak voor de huishond. Als de emmer bijna vol was werd hij met een zwerige zwaai op de openbare weg geledigd.

Verder stond en hing het er barstensvol met antiek en klokken waarvan een ieder zijn eigen geluid produceerde.

Echt koud was het er nooit, want de warmte en de lucht van de stal drong overal door de kieren van de houten schotten heen. Daar lag ook een flinke voorraad hooi opgestapeld tot ver op de zolder van de woonruimte.

En zo gebeurde het dat op een vroege zondagmorgen een koe die niet goed vast had gestaan op avontuur ging, nieuwsgierig hoger en hoger klauterde en zo op de vermolmde vloer van de zolder belandde.

Hier zakte hij dan ook prompt doorheen, hulpeloos loeiend en schijtend bleef hangen op de zware vierkantbalk.

De ravage was enorm, maar de figaro sliep met de slaap der rechtvaardigen door alles heen, wat toch een uitzonderlijke prestatie was.



Ook een Novalid sliep de slaap der rechtvaardigen op een vroege zondagmorgen van de 8^{ste} februari, de dag van de Groet uit Schoorl run. Hij was er helemaal klaar voor. De tas stond gepakt en de chip zat al in de schoenveter.

Wat kon hem nog gebeuren, tijd zat. Nog even in de luie stoel luisteren naar de klassieke muziekkuitvoering op rtl 8 en dromen van het podium op de slotdag van de wintercompetitie. Maar dromen zijn bedrog. De werkelijkheid was dat de klok op 10.55 uur stond toen hij wakker schoot, veels te laat om de start van 11 uur nog te halen. Een uitzonderlijke prestatie want wie komt er nou te laat bij zo'n mega evenement zo dicht bij huis.

IK DUS!

Groeten Dick Smit

LEDENVERGADERING



Op **maandag 30 maart 2009** wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om **20.00 uur**. Uiteraard is deze vergadering in het nieuwe clubgebouw.

AGENDA

1. Opening
2. Notulen van de vergaderingen van 31 maart 2008 (zie Noviteit maart 2009)
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Jaarverslag secretaris
5. Verslag kascommissie
6. Financieel jaarverslag 2008
7. Benoeming kascommissie
8. Begroting 2010
9. Voorstel tot verkoop van het oude clubgebouw aan de ijsclub S.I.S.
10. Bestuursverkiezing:
 periodiek aftredend en herkiesbaar: Joop Nota
 periodiek aftredend en niet herkiesbaar Piet van der Welle
 Het bestuur stelt voor in deze vacature te benoemen: Sylvia Groen
11. Rondvraag
12. Sluiting



Na afloop van de vergadering zal onze voorzitter Jos de Groot met lichtbeelden het een en ander vertellen over de Ruilverkaveling welke in de jaren 1968 tot 1976 het landschap in deze omgeving zo drastisch heeft veranderd.

De stukken op deze vergadering betrekking hebbende liggen voor de leden vanaf 15 maart 2009 ter inzage bij secretaris Piet van der Welle, Sportlaan 20 te Warmenhuizen.

Aanwezig zijn de bestuursleden Jos de Groot, voorzitter, Piet van der Welle, secretaris, Yvonne Boerdijk, penningmeester, Joop Nota de Nijs, Piet Stuyt, Theo de Nijs, Piet Meijer, Louis Suiker, Theo Tesselaar en René de Nijs alsmede leden.

Opening

De voorzitter opent de vergadering en staat stil bij enkele gebeurtenissen in het afgelopen jaar. Margriet Berkhout en Manon Kruiver zijn met enige regelmaat Nederlands Kampioen geworden. Prima prestaties. Het overlijden van lid en trainster Miriam Ligthart was een droevige gebeurtenis. Ron bedankt iedereen voor de warmte welke er van Novaleden is ontvangen. Een woord van welkom aan de voorzitter van de Stichting Sportaccommodatie Nova. Aan het nieuwe clubgebouw werken veel vrijwilligers welke ervoor zorgen dat de kosten zo laag mogelijk blijven.

Notulen

De notulen van de vergaderingen van 26 maart en 14 mei 2007 worden onveranderd vastgesteld.

Ingekomen stukken en mededelingen

Er zijn geen ingekomen stukken. Het lid Jos Hoogeboom heeft afbericht gedaan.

Jaarverslag secretaris

De secretaris leest het jaarverslag 2007 voor. Dit verslag geeft geen aanleiding tot het maken van opmerkingen.

Verslag kascommissie

Namens de kascommissie doet Jan Berkhout verslag. De financiële administratie heeft hij met Kees van Wijk bij de penningmeester gecontroleerd en zag er keurig uit. Hij adviseert de jaarrekening goed te keuren.

Financieel jaarverslag 2007

De voorzitter verwijst naar de stukken welke zijn verspreid en geeft het woord aan de secretaris voor een nadere toelichting. Deze wijst erop dat de exploitatierekening een batig saldo laat zien van bijna € 1.500,00 Voor de nieuwe accommodatie is naast de begrote reservering van € 5.000,00 een extra reservering van € 4.000,00 gedaan.

In verband met de bouw van het nieuwe clubgebouw zijn de reserveringen op de balans aangepast en is de reserve materialen opgeheven. Ook is er een deel van de voordelige saldi van vorige jaren toegevoegd aan de reserve voor de nieuwe accommodatie.

De voorzitter van de stichting, Jan Houtenbos, deelt mede dat er geen belasting verschuldigd zal zijn over de door Nova aan de stichting geleende gelden. Er zal geen rente in rekening worden gebracht waardoor de lasten beperkt blijven. Over de huur zal nog overleg met de vereniging volgen.

Marian Robert vraagt of de wandelaars dezelfde bondscontributie betalen.

De secretaris antwoordt dat deze m.i.v. 2008 minder is.

Vervolgens worden de jaarstukken ongewijzigd goedgekeurd.

Benoeming kascommissie

Jan Berkhout is aftredend. De voorzitter bedankt hem en stelt voor in zijn plaats Piet de Waard te benoemen. De vergadering gaat hiermee akkoord.

De voorzitter van de Stichting Sportaccommodatie Nova zegt dat deze commissie ook de financiële stukken van deze stichting zou kunnen controleren.

Begroting 2009

De secretaris deelt mede, dat bij de ter inzage gelegde begroting een uitvoerige toelichting is gevoegd.

Er worden verder geen vragen gesteld over de begroting. De voorzitter deelt mede dat er veel cijferwerk is verricht door de penningmeester en secretaris.

Onder applaus wordt de begroting daarna goedgekeurd.

Bestuursverkiezing

Omdat zijn herverkiezing bij dit punt ook aan de orde is geeft de voorzitter het woord aan de vice-voorzitter.

Op de hem bekende wijze stelt deze voor om zowel Jos de Groot als Yvonne Boerdijk te herbenoemen. Met de woorden Jos mag en Yvonne moet blijven stemt de vergadering hiermee in.

Informatie met betrekking tot de nieuwe accommodatie

De voorzitter deelt mede dat er inmiddels veel werk door vrijwilligers is verzet voor het nieuwe clubgebouw. Voor een verdere toelichting geeft hij het woord aan Piet Meijer. Deze deelt mede dat op grond van het eerste schetsplan een globale begroting van € 300.000,00 was gemaakt. Het nieuwe plan is wat groter en ook duurder. De acties hebben inmiddels meer opgebracht dan was begroot en ook de zelfwerkzaamheid loopt prima. Hierdoor wordt het wellicht toch mogelijk met een lening van € 100.000,00 te volstaan. Hij verwacht dat het gebouw in juni glas- en waterdicht zal zijn. Het streven is om zoveel mogelijk plaatselijke bedrijven in te schakelen. Voor het loodgieterwerk is dit Piet Spaans en voor elektriciteit Sjaak Heman. Er is inmiddels een commissie benoemd voor de inrichting.

Hierna geeft de secretaris nog in het kort weer de opbrengsten van de diverse acties.

Ron Janssen vraagt naar de opbrengst van de Deen-sponsoractie. Joop Nota deelt mede dat deze op 11 april bekend wordt gemaakt. Zij bedankt John Vader voor de affiche. Piet van der Welle deelt mede, dat er na de sluiting nog munten zijn binnen gekomen. Deze worden voor volgend jaar bewaard.

Rondvraag

David van der Welle meldt dat er een jurycursus start. Er hebben zich inmiddels 12 personen opgegeven. Er zijn nog 2 plekken beschikbaar.

Verder deelt hij mede dat Jos de Groot niet meer in het bestuur van de Stichting Marathon Schoorl zit en is vervangen door zijn broer Gerard. Peter Robert vraagt of er nu geen vertegenwoordiging meer is vanuit Nova. Dit is wel zo, David zit ook in het bestuur.

David vraagt aandacht voor het ouder worden van de vrijwilligers en pleit voor aanvulling met jongeren.

Marian Robert meent dat hier wel erg voorzichtig mee moet worden omgegaan.

Verder deelt Marian mee dat de oproep in Noviteit om een trainer voor het sportief wandelen resultaat heeft gehad. Ingmar Zondervan heeft zich hiervoor opgegeven.

Zij vraagt ook om aanvulling van de ledenlijst met e-mail adressen. Nelina Bruin deelt mede, dat het nieuwe aanmeldingsformulier voor leden hierop is aangepast. Voor alle huidige leden een oproep doen in Noviteit om deze adressen door te geven aan Jos Schalkwijk.

Marian weet nog een "slapende" vereniging welke kan worden ingeschreven voor de Rabobank sponsor fietstocht.

Op een vraag van Jos Schalkwijk naar de afstand van deze fietstocht antwoordt de voorzitter dat deze plm. 30 km. is.

Henry Hofman wijst op de Jeugdathletiekdag en verzoekt om hieraan tijdig aandacht te schenken. Yvonne Boerdijk deelt mede, dat hieraan gewerkt wordt.

Henry Hoffman vraagt of er een limiet is voor het baangebruik. Het is op de donderdagavond erg druk. De voorzitter antwoordt dat er goede regels moeten komen. Als we gebruik mogen maken van het gras geeft dit op de baan een stuk verlichting.

Bert Groen zegt dat dit om een stukje discipline vraagt. Bij Hera is er soms wel 150 man.

Vervolgens sluit de voorzitter deze historische vergadering. Het is de laatste keer in deze accommodatie. Hij bedankt iedereen voor zijn inbreng en hoopt op een goed training- en wedstrijdjaar. Na dit officiële gedeelte laat Piet Stuyt beelden zien van het nieuwe clubgebouw en vervolgens een aantal foto's welke van de aanleg en bouw zijn gemaakt.



Wandeltocht AV Nova

Is deze keer op **zondag 27 september**. Voor alle afstanden geldt: **nieuwe wandelroutes**. Hou de datum alvast vrij !. Meer info verschijnt in de komende edities van de Novakrant Noviteit.

De organisatie-commissie: Piet vd Welle, Louis Suiker, Kees van Wijk, Peter+Marian Robert

Uitslagen Wintercompetitie:

18 januari 2009

Nova Bosloop School!

Dames en Heren: 11,7 km		leeftijd	tijd	punten
1	Jean Paul Aubrun	48	46,45	88,97
2	Piet de Waard	52	48,25	86,08
3	Dick Smit	65	58,15	82,23
4	Rob van Andel	33	46,33	81,38
5	Arie Kossen	50	51,25	79,03
6	Peter Kruijer	54	57,29	64,76

1	Carol Rademakers	40	52,51	89,44
2	Petra Rol	41	53,27	87,80
3	Hilde Ligthart	39	68,12	46,19
4	Esther Ligthart	39	68,13	46,14

GUS Run School!

8 februari 2009

Heren 21 km		lft	Tijd	pnt
1	Jan Berkhout	52	1,35,56	73,23
2	Arie Kossen	50	1,37,03	71,36
3	Peter Robert	59	1,45,27	60,75
4	Ton Bos	50	201,13	30,76
5				

Dames 10 km

		lft	Tijd	pnt
1.	Carol Rademakers	40	43,06	91,50
2.	Petra Rol	41	45,03	86,15
3.	Tannes Kruijer	52	51,73	71,02
4.	Hilde Ligthart	36	56,31	54,67
5.	Emmie vd Bulk	45	58,21	51,18
6.	Betsy Groen	52	59,03	50,65
7.	Yvonne Boerdijk	43	58,36	49,00



Let op: de deelnemers die NOVA als vereniging hebben opgegeven zijn verwerkt in de uitslag. Mocht je hebben meegenomen, en je staat niet in deze uitslag: dan graag even doorgegeven aan secretariaat van de WC. Peter_marian_robert@planet.nl

Tussenstand wintercompetitie 2008 2009

	lft	1e Openingswedstrijd baan 3 km 12-10	2e Veldloop Abbekerk 19-10	3e Boerenkoolloop Nova	4e Keukencross Anna Paulowna 23- 11	5e Midwinterduinloop Egmond Binnen 13- 12	6e Bosloop Schoorl Nova 18-1	7e GUS run Schoorl 8-2	8e Verrassingeloop 1-3	9e Ontbijtloop Warmenhuizen 22-3	10e Clobcross 5-4	Totaal
1	Arie Kossen	50	90,62	87,68	81,98	81,62	69,58	79,03	71,36			561,87
2	Dick Smit	65	86,07	91,37	78,00	77,50	70,41	82,23				485,58
3	Jean Paul Aubrun	48	92,13	91,90	90,14	87,77		88,97				450,91
4	Piet de Waard	52	92,58		87,19	83,22	84,12	86,08				433,19
5	Peter Kruijer	54	89,01	82,03	76,41	76,13	31,75	64,76				420,09
6	Rob van Andel	33	91,32	80,86	76,54		76,32	81,38				406,42
7	Joop Kooij	54	86,77	82,97	74,68	75,74	31,75					351,91
8	Aad Vader	54	89,99	84,62	78,53	77,77						330,91
9	Peter Robert	59	89,52	81,62			66,42		60,75			298,31
10	Ton Bos	50	86,70		67,08		31,75		30,76			216,29
11	John Vader	51	83,91	64,98	39,72							188,61
12	Ruud Doodeman	42	94,00		92,42							186,42
13	Theo Tesselaar	52	93,32			90,51						183,83
14	Matthijs de Groot	29	91,53		80,79							172,32
15	Jan Berkhout	52			83,58				73,23			156,81
16	Jos Hogeboom	39	93,52									93,52
17	Ron Janssen	59			83,27							83,27
18	Piet vd Welle	69	82,63									82,63
19	Rob Berger	46			78,41							78,41
20	Jos Schaikwijk	51			75,86							75,86
21	Chris Karsten	44			67,83							67,83
22	Wim van Altena	37			63,06							63,06
23	Pim vd Bulk	45			62,24							62,24
24	Arie Smit	59			54,58							54,58
25	Frans Kauffman	51			48,38							48,38
26	Rinus Molenaar	48			47,38							47,38
27	Bert Groen	56					18,42					18,42

Dames	lft	1e Openingswedstrijd baan 3 km 12-10	2e Veldloop Abbekerk 19-10	3e Boerenkoolloop Nova	4e Keukencross Anna Paulowna 23-11	5e Midwinterduinloop Egmond Binnen 13-12	6e Bosloop Schoorl Nova 18-1	7e GUS run Schoorl 8-2	8e Verrassingeloop 1-3	9e Ontbijtloop Warmenhuizen 22-3	10e Clobcross 5-4	Totaal
1	Carol Rademakers	40	90,27	90,91	87,07	87,62	90,17	89,44	91,50			626,98
2	Petra Rol	40	90,86	88,03	81,63	89,72		87,80	86,15			524,19
3	Ingrid Prins	40	84,92	75,78	69,43	80,03	66,13					376,29
4	Joke Kramer	49	88,13	70,78	59,20							218,11
5	Sylvia Kruijer	34	96,03		98,06							194,09
6	Yvonne Boerdijk	43				77,52	55,20		49,00			181,72
7	Emmie vd Bulk	45			44,19		63,19		51,18			158,56
8	Marieke Brakkee	47		56,38	42,03		50,48					148,89
9	Tannes Kruijer	52			73,11				71,02			144,13
10	Betsie Groen	52				58,80			50,65			109,45
11	Tinda van Baar	37			95,92							95,92
12	Margret de Boer	43	81,95									81,95
13	Marianne de Groot	55			64,90							64,90
14	Simone Ligthart	43			60,17							60,17
15	Nel Meijer	54				60,09						60,09
16	Bianca Zutt	36			42,10							42,10

	Dames start to run	lft	1e Openingswedstrijd baan 3 km 12-10	2e Veldloop Abbekerk 19-10	3e Boerenkoolloop Nova	4e Keukencross Anna Paulowna 23-11	5e Midwinterduinloop Egmond Binnen 13-12	6e Bosloop Schoorl Nova 18-1	7e GUS run Schoorl 8-2	8e Verrassingeloop 1-3	9e Ontbijtloop Warmenhuizen 22-3	10e Clobcross 5-4	Totaal
1	Esther Ligthart	39	84,10	63,41		68,03	58,33	46,14					320,01
2	Jolanda Dekker	35	82,51	62,88	65,00	68,03							278,42
3	Hilde Ligthart	36			65,00		58,02	46,19	54,67				223,88
4	Mirjam vd Welle	43	82,36	62,62		70,02							215,00
5	Erna Doodeman	43	84,14										84,14

Nieuws van de Wintercompetitie-commissie

Op zondag 22 maart a.s. wordt de ontbijtloop georganiseerd. Start is om 9 uur vanaf de Novabaan, gevolgd door een ontbijt in ons bedrijfsrestaurant. Graag tijdig aanwezig zijn, het clubgebouw is open vanaf 8.30 uur.

Afstanden: Dames en Heren 9,2 km. Start to Run 5 km.

Omdat we een inschatting moeten maken wat de inkomsten voor het ontbijt betreft vragen we je om je voor in te schrijven. Dit kan d.m.v. melding via e-mail Peter_marian_robert@planet.nl of door je naam op een lijst in het clubgebouw.

Namens de WC commissie: Peter/Marian tel. 0226 393338

Voorjaarswandeling

Is dit jaar op zondag 17 mei a.s. Lia Nota heeft een mooie wandelroute, 18 km. in de buurt van Scharwoude, Grosthuisen, Oudendijk. Vertrek 9 uur vanaf de Novabaan.

In verband met bestellen koffie etc. én om het vervoer te kunnen regelen graag even van te voren opgeven.

Peter_marian_robert@planet.nl of tel. 0226 393338.

Wandel4daagse Alkmaar

Is dit jaar van woensdag 17 t/m zaterdag 20 juni 2009. Afstanden:

7,5 – 15 – 25 – 35 – 45 km wandelen

7,5 – 15 – 25 km nordic walking.

Het is een afwisselend parcours, alle routes zijn uitgetekend.

Dag 1 Duinen- en strandroute

Dag 2 Schermerroute

Dag 3 Heiloöer- en Beemsterroute

Dag 4 Geestmerambachtroute

Meer info: www.pluswandel4daagsealkmaar.nl



Pietpraat

Ik eindigde mijn vorig verhaaltje met de vraag wat 2009 zou brengen. Nu het jaar is nog geen twee maanden oud en er is toch al wel wat te melden. Zowel positief als negatief.

Positief het feit dat Nelina (bestuurslid en schoondochter) een geweldige prestatie heeft neergezet door de geboorte van een tweeling. Tijdens het kraambezoek dat Yvonne Boerdijk en Joop Nota bij haar brachten heeft ze de kinderen meteen op de wachtlijst laten zetten. Aan het geluid te horen worden het goede atleetjes.

Wat negatief zijn de ontwikkelingen met mijn knie. Een foto wees niet veel uit, maar een MRI bracht niet veel goeds. Binnenmeniscus weg, nu dat wist ik al, buitenmeniscus ook niet meer geheel in takt, voorste kruisband niet meer te vinden en nog wat beschadigingen aan het kraakbeen. Conclusie: het is beter om niet meer hard te lopen. Dus maar wandelen en fietsen. Hoelang nog? Ik heb nog een kano, dus er zijn nog meer mogelijkheden om mijn energie kwijt te raken. Verder zijn er tegenwoordig ook nieuwe knieën in de handel. Ik zal alvast een offerte aanvragen, want ja ook in de gezondheidszorg moet er marktgericht worden gewerkt. Als jullie me straks een paar weken missen zit ik in een kliniek in Duitsland. De goedkoopste, maar ook de beste.

Een tweede negatieve ontwikkeling zien jullie elders in deze krant. Ik word te oud. Ik treed af als bestuurslid. Niet geheel uit vrije wil, maar de statuten schrijven dit voor. Omdat ik zelf aan de wieg van Nova heb gestaan is het ook een beetje mijn eigen schuld. Maar ja, wie had toen kunnen denken dat je als bijna 70-jarige nog zo lekker meedraai in de vereniging? De gedachte was toen als je die leeftijd hebt bereikt moet je maar wat rustiger aan doen. Overigens is het heel positief als jongeren bereid zijn om bestuurswerk over te nemen.

Positief van beide zaken is toch wel dat je zo lang actief kon zijn. Verder denk ik dat er ook voor niet bestuursleden nog heel veel bij Nova kan worden gedaan, dus ik ben nog niet verloren voor de vereniging.

Genoeg over mezelf. Wat hebben we nog meer beleefd wat het vermelden waard is? We hielpen weer bij de halve marathon van Egmond. Heel gezellig met z'n allen van alles uitdelen bij de finish. Het was koud, maar toch ging het prima. De meeste lopers waren blij met een flesje AA drank, een medaille en een poncho. Met nog enkele juryleden mee leverden we 18 personen. Goed voor een bijdrage aan de vereniging van € 270,00. Kunnen we best gebruiken.

De zondag na dit loopfestijn hadden we onze eigen bosloop in Schoorl. De opkomst viel niet erg mee. Zeker de helft minder dan de vorige welke we op zondag voor Kerst hadden. We misten deze keer de Volendamers. Vooraf doe ik het rondje altijd even op de fiets, voor zover het voor mij te fietsen valt tenminste. Dat wordt ook wel eens een stukje lopen. Zo hier en daar bevestig ik uit voorzorg wat lint voor de juiste route. We vragen het altijd netjes aan bij Staatsbosbeheer en hadden ook nu weer officieel vergunning gekregen. Toch werd ik tot 2 keer toe aangehouden door boswachters die van niets wisten. Communicatie blijkt toch altijd nog een vrij ingewikkelde zaak te zijn. Uiteraard hebben we op belangrijke punten altijd medewerkers staan. Deze keer ook iemand die op deze dag zijn tachtigste verjaardag vierde en blij was niet de hele dag te moeten aanzitten. Na een traktatie in 't Klimduin ging hij nog lekker wandelend terug naar Warmenhuizen. Houden we het allemaal zo lang vol? Lau, namens ons allen heel erg bedankt en we hopen je nog veel op je vaste post te zien.

Het volgende evenement was de Groet uit Schoorl Run. Met veel medewerkers van Nova zijn we hier al jaren bij betrokken. Eerst het inpakken van de nummers met chips in het nieuwe onderkomen van Le Champion in Alkmaar. Altijd weer gezellig. Verder is een belangrijke taak de organisatie van de scholierenloop. Een prachtig gezicht om de jongste jeugd zo aan het werk te zijn. Bepaalde families leveren elk jaar weer prijswinnaars. Dat hardlopen zit dan toch een beetje in de genen zeker. Hoewel de kinderen voor hun school lopen doet het je toch altijd weer goed als je onder de prijswinnaars veel Novaleden ziet.

Ook bij de 21 en 10 kilometer heel wat Novaleden aan de start. Velen gespannen, red ik het wel? Nu als goed getrainde sporter lukt dat altijd natuurlijk. Er zijn er ook die minder gespannen zijn en vooraf nog even een dutje doen. Gevolg? Te laat aan de start. Overigens geen probleem. Als je een beetje bekend bent in Schoorl sluit je gewoon op een andere plaats aan. Voor de leden van de wintercompetitie een hele klus om de leden eruit te vissen. Verzoek geef bij de inschrijving altijd even op dat je lid van Nova bent, dat zoekt gemakkelijker.

Ik stop ermee en ga verder met de voorbereiding van de ledenvergadering welke we op maandag 30 maart a.s. hebben. Jullie komen toch?

Piet van der Welle

Voor iedereen die ook eens een technisch onderdeel wil trainen

Heb je zin om eens een speer, kogel of discus op te pakken of om eens in het zand of in de lucht te springen of om eens te testen hoe lastig het is om een estafettestokje door te geven? Doe dan mee met de technische training op donderdag!

De eerste serie **technische trainingen** afgelopen winter was een redelijk succes. Ondanks de sneeuw, ijzel, kou en wind hebben we toch een aantal technische onderdelen kunnen oefenen. Maar nu komt het voorjaar eraan en het zomerseizoen staat voor de deur. 's Avonds is het langer licht en een stuk warmer. Waarschijnlijk zullen de trainingen drukker bezocht worden en daarom gaan we in April starten met de **tweede serie** technische trainingen!

De jeugd maakt namelijk al goed gebruik van alle mogelijkheden om technische onderdelen te trainen. Maar het zou natuurlijk ook ontzettend leuk zijn als de oudere junioren, de senioren en ook de masters af en toe een technisch onderdeel zouden trainen.

Naast de huidige leden zijn er wellicht ook nieuwe leden die wel interesse hebben in andere facetten van de atletiek. Dit is de kans om eens te kijken of er **verborgen talenten** in je schuilen en om voor de afwisseling eens iets anders te doen dan heel hard om het middenterrein heen rennen.

Verder zijn er **gloednieuwe materialen** die vanuit het materialenhok roepen om gebruikt te worden. Maar je kunt het natuurlijk ook zien als vroege voorbereiding op de clubkampioenschappen of voor die wedstrijd tegen zoon of dochter.

Om de mensen die interesse hebben in het trainen van technische onderdelen de kans te geven, willen wij om de week tijdens de donderdag training een technisch nummer gaan beoefenen. Na de gezamenlijke warming-up zullen we met een groepje geïnteresseerden de beginselen van een technisch onderdeel behandelen. Voor de duidelijkheid hebben we een schema gemaakt voor de komende 3 maanden. Als je interesse hebt mag je altijd meedoen!

- Donderdag	9	April	Kogelstoten
- Donderdag	23	April	Hoogspringen
- Donderdag	7	Mei	Discuswerpen
- Dinsdag	19	Mei	Sprint/Estafette
- Donderdag	4	Juni	Speerwerpen
- Donderdag	18	Juni	Verspringen

Iedereen kan en mag meedoen: van stijf tot soepel, van inactief tot overactief, van B-junioren tot Masters en van recreatief atleet tot fanatiekeling!

De training zal plaats vinden op de donderdagavond na de gezamenlijke warming-up en zal zo'n 45 minuten duren.

Het zou erg leuk zijn als je meedoet, dus tot ziens op donderdag!

Matthijs de Groot en René Tijn



Vrijdagavondwedstrijden 2009

Speciaal voor de jeugd organiseren we een aantal onderlinge wedstrijden, beter bekend als de Vrijdagavondwedstrijden. Deze beginnen op **10 april 2009**. Een goede oefening voor het nieuwe baanseizoen.

Voor de nieuwelingen onder ons: vrijdag-avond-wedstrijden zijn wedstrijden tegen je trainingsmaatjes. Iedere keer, dit is altijd op een vrijdagavond, wordt er gesprint, doe je een springnummer (hoog of ver) en een werpnummer (speer/bal of kogel).

We sluiten de avond af met een 1.000/600 meter.

Aan deze wedstrijden zijn geen prijzen verbonden, maar gaat het erom dat je je eigen prestatie kan verbeteren.

De uitslagen van deze wedstrijden komen op de website www.avnova.nl.

De deelname is gratis. Aan het einde is er voor iedereen drinken.

De kantine is ook open voor koffie, thee en iets lekkers.

De wedstrijden zijn gepland op:

Vrijdag 10 april 2009

Vrijdag 22 mei 2009

Vrijdag 12 juni 2009

Vrijdag 9 oktober 2009 De Nacht van Nova!!!

De trainingen gaan op deze vrijdagen niet door!!!



Om 18.15 uur kunnen jullie je opgeven en krijgen jullie een buiknummer. Zorg dat je er op tijd bent, dan kunnen we om 18.30 uur starten.

We hopen op een zeer grote deelname van onze Nova-jeugd.

Tot ziens op vrijdagavond 10 april 2009!

Meer weten over atletiekregels?

Wil je meer weten over atletiekregels? Bijvoorbeeld om te helpen bij onze wedstrijden? Of gewoon uit belangstelling voor je eigen prestaties of prestaties van de kinderen? Dat kan!!

Voor alle ouders, atleten en vrijwilligers organiseert Nova een jurycursus!! In deze cursus komen alle onderdelen van de atletiek aan de orde zoals; lopen, springen en werpen.

Maandag 18 mei start deze jurycursus bij ons in de Novakantine.

Na 3 lessen volgt het examen.

De datums: 18 mei

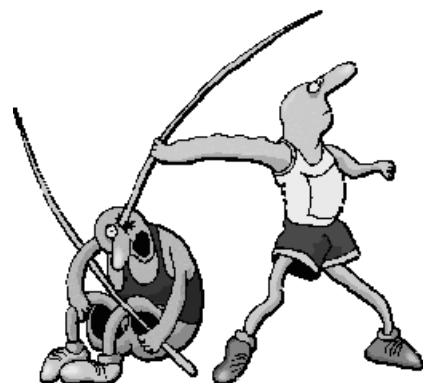
8 juni

15 juni

22 juni

Tijd: 19.30 uur tot uiterlijk 22.00 uur

Opgave kan bij David van der Welle; d.v.d.welle@kpnplanet.nl of 0226-392209





Trainingspakkenwedstrijd zondag 29 maart 2009

Zondag 29 maart 2009 willen we een baanwedstrijd houden om alvast warm te draaien voor het zomerseizoen. Omdat het in maart nog best fris kan zijn, sporten we in onze trainingspakken. We willen ook andere verenigingen voor deze wedstrijd uitnodigen.

Voor de pupillen wordt een driekamp georganiseerd met als afsluiting een 600 of 1000 meter. Voor de driekamp en de 600/1000 meter zijn prijzen te verdienen.

Mini/pup C en pup B: 40 meter, verspringen, balwerpen en 600/1000 meter

Pup A1: 60 meter, verspringen, kogelstoten en 1000 meter

Pup A2: 60 meter, hoogspringen, kogelstoten en 1000 meter

Voor de junioren B/C en D een meerkamp (sprint, werpnummer, springnummer en een lange afstand). De eerste drie van de meerkamp krijgen een prijs.

Jun D: sprint, verspringen, kogelstoten en 1000 meter

Jun C/B: sprint, hoogspringen, speerwerpen. MC 600 meter, de anderen 800 meter.

Wil je meedoen aan de trainingspakkenwedstrijd stuur dan een voor 22 maart 2009 een mailtje naar Nelina Bruin: nelina@kpnplanet.nl met je naam en je geboortedatum.

Agenda 2009 voor de jeugd

14 maart	Finale crosscompetitie jeugd in Soest
29 maart	Trainingspakkenwedstrijd Novabaan
30 maart	Algemene ledenvergadering Novakantine
5 april	Clubcross Novabaan
10 april	1 ^e vrijdagavondwedstrijd Novabaan
18 april	1e junioren CD competitie
20 t/m 24 april	Wandelvierdaagse
9 mei	1 ^e wedstrijd pupillen competitie
16 mei	2 ^e wedstrijd junioren CD competitie
22 mei	2 ^e vrijdagavondwedstrijd Novabaan
6 juni	2 ^e wedstrijd pupillen competitie
12 juni	3 ^e vrijdagavondwedstrijd Novabaan
20 juni	Junioren CD competitie gebiedsfinale
27 juni	3 ^e wedstrijd pupillencompetitie
8 aug	Hardloopronde Tuitjenhorn
21 aug	Kalvermijltje Kalverdijk
30 aug	Clubkampioenschappen voor de jeugd Novabaan
5 sept	Verlichtingsloop Warmenhuizen
19 sept	Finale pupillen competitie
27 sept	Wandeltocht vertrek Novabaan
9 okt	Nacht van Nova Novabaan
1 nov	Boerenkoolloop Novabaan
20 dec	Bosloop in Schoorl.

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

Schadenbergcircuit

Dit circuit is een reeks wedstrijden van een aantal atletiekverenigingen in de kop van Noord Holland. Nu wij zo'n mooie accommodatie hebben heeft ook onze vereniging zich hierbij aangesloten en organiseren wij 1 wedstrijd. De wedstrijden zijn voor senioren, masters en de oudere junioren en worden altijd op de vrijdagavond gehouden. Nu wij meedoen hopen wij dat een aantal van onze leden ook mee gaan doen aan dit circuit. Je hoeft niet aan elke wedstrijd mee te doen, maar pik er een paar uit dat werkt natuurlijk ook voor anderen stimulerend. Het zijn instuifwedstrijden, dus opgave vooraf is niet nodig.

De data en de onderdelen welke gedaan kunnen worden zijn:

24 april bij Hylas, Alkmaar:	100m, 200m, 400m, 800m, hoog, ver, kogel, discus, 3000m, hinkstapsprong
8 mei bij TAS'82, Schagen	100m, 200m, 400m, 1500m, hoog, ver, kogel, speer, 3000m, Zweedse estafette
22 mei bij SAV Grootebroek	100m, 200m, 1500m, hoog, ver, kogel, speer, 3000m, kogelslingeren
5 juni bij Hera Heerhugowaard:	100m, 200m, 400m, hoog, ver, kogel, speer, Engelse mijl
12 juni bij Hollandia Hoorn:	100m, 200m, 400m, 800m, hoog, ver, kogel, discus, 3000m, polshoog, steeple
19 juni bij Nova :	100m, 200m, 400m, 800m, hoog, ver, kogel, discus, 3000m, 400m horden
28 aug. bij Noordkop Den Helder:	100m, 200m, 1500m, hoog, ver, kogel, discus, 3000m, kogelslingeren

Nelina en David van harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie prachtige kinderen die we hieronder kunnen bewonderen. Heel veel geluk met Espen Thor en Maren Liv



Groet uit School Run

Samen met de Stichting Marathon School organiseerde onze vereniging zondag 8 februari 2009 weer de Groet uit School Run.

Een belangrijk onderdeel van dit evenement is de scholierenloop. Hieraan doen ruim 400 leerlingen van de basisscholen uit Bergen, School, Warmenhuizen, Tuitjenhorn en wijde omgeving mee. Voor Nova is bijzonder leuk dat zoveel van haar leden de eer van hun school hoog moesten houden en dat ze nu eens tegen elkaar moesten strijden. Iedereen liep hetzelfde rondje van plm. 1400 meter en het was een prachtig gezicht hoe ook de allerjongsten hun best deden om deze afstand, al of niet vergezeld van vader of moeder, zo snel mogelijk af te leggen.

Er waren individuele prijzen voor de eerste 3 jongens en meisjes per leeftijdscategorie, terwijl er ook een scholenklassement werd opgemaakt waar de best geklasseerden voor konden scoren. Hier volgen de uitslagen:

Meisjes 4, 5 en 6 jaar

1. Britt Rietveld	St. Barbaraschool	6.24
2. Lisette Doodeman	Torenvenschool	7.11
3. Nina Zondervan	Groeterschool	7.28

Jongens 4, 5 en 6 jaar

1. Aris Beers	Torenvenschool	6.50
2. Scott Boekel	St. Barbaraschool	6.52
3. Vincent Fontijn	Groeterschool	6.58

Meisjes 7 en 8 jaar

1. Juul IJlstra	Europese School	6.26
2. Jenny Mooij	St. Barbaraschool	6.49
3. Liza van Doorn	d'Oosterkim	7.12

Jongens 7 en 8 jaar

1. Teun Beers	Torenvenschool	5.54
2. Lasse Botman	St. Vincentiuschool	5.56
3. Julien Karsten	St. Vincentiuschool	5.57

Meisjes 9 en 10 jaar

1. Carlien Wabeke	Torenvenschool	5.34
2. Bregje Dekker	St. Barbaraschool	5.51
3. Sophie Aubrun	St. Barbaraschool	5.54

Jongens 9 en 10 jaar

1. Joerie Church	Torenvenschool	5.12
2. Stan Rietveld	St. Barbaraschool	5.23
3. Sied Vrasdonk	d'Oosterkim	5.35

Meisjes 11 en 12 jaar

1. Kirsten Blom	St. Barbaraschool	5.16
2. Eva Rozendaal	Torenvenschool	5.31
3. Jolijn Prins	Theresiaschool	5.34

Jongens 11 en 12 jaar

1. Jeroen Swinkels	St. Petruschool	5.01
2. Kai Botman	St. Vincentiuschool	5.13
3. Tom Nieuwenhuizen	St. Petruschool	5.22

Het scholenklassement werd opnieuw gewonnen door de Torenvenschool uit Warmenhuizen met in totaal 2216 punten. Tweede werd de school Teun de Jager uit Schoorl met 2103 punten voor de Barbaraschool uit Tuitjenhorn met 2038 punten. De Vincentiusschool uit Warmenhuizen werd goede vierde met 1640 punten.

De Schoorl Run

Dit is een wetstrijd tussen scholen uit de buurt. De start was bij de Blinkerd.

Iedereen had een chip om. En die chip geeft automatisch via de computer je tijd door.

Bij de volwassenen vielen er wel veel mensen. Maar bij de kinderen ging het heel goed.

Het was wel een beetje zwaar omdat er veel heuvels waren. En er veel werd geduwd.

De Torenvén was 1^e en de Barbaraschool was 3^e en wie 2^e was weten we niet!!!jammer he'! Maar in ieder geval begon het met de t van toren.

En er waren heel veel van nova die een prijs wonnen zoals jeroen Carlien,Bregje' Joerie en Stan en nog veeeeeeeeeeel meer!!!

Maaike en Ilse hebben de nova atleten goed getraind.

Ja nu beginnen jullie te blozen!!! De meeste gingen met twee bekens en een bos bloemen naar huis tenminste als je een prijs had .

Wij vonden het in ieder geval heel leuk!!!.

Geschreven door: Carlien en Bregje



WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar Orvelte !

We gaan van vrijdagavond 24 t/m zondagmiddag 26 april 2009
naar Groepsaccomodatie De Veldhoeve, Orvelte.

Wil je nu al meer informatie over de groepsaccomodatie kijk dan op de website:

www.veldhoeve.nl

Alle senior/masters NOVA-leden mogen mee, zowel de hardlopers als Start/to/runners als de Sportief-en Nordic wandelaars als de donateurs.

De kosten zijn € 75,00 per persoon.

Inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee (en de rest...., zoals bier, wijn, fris.)
- tussendoortjes
- koffie met gebak onderweg (tijdens de fietstocht)
- bijdrage in de reiskosten



Programma:

De atleten trainen zowel op zaterdag- als op zondagmorgen. Voor de sportief- en nordic-wandelaars is een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen) Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht. De zaterdagavond-activiteit wordt verzorgd door de winnaars van vorig jaar. Zondagmiddag rondwandeling door het museumdorp Orvelte.

Als je mee wilt, geef je dan bij ons op.

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338) ;
e-mail-adres: peter_marian_robert@planet.nl (Bankrekening 3585.61.000)

✂

Anmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA van 24 t/m 26 april 2008 naar Orvelte

Naam / Namen _____

Telefoonnummer _____ E-mail-adres _____

gaat / gaan mee.

Op de fiets naar Orvelte? Ja / Nee

Wil-kan naar Orvelte rijden? Ja / Nee

Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?
Effe Dalenberg.
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
ik ben 9 jaar en geboren in Alkmaar.
3. Op welke school zit je?
ik zit op de Vincentiuschool.
4. Wat wil je later worden?
ik wil ~~recreant~~ rijf worden.
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
ik zit een halfjaar op nova en ~~ik~~ ik vind verspringen heel leuk.
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
hendrij en tonja, ze zijn lief.
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
mijn ~~favoriete~~ favoriete onderdeel is verspringen.
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
dat weet ik niet.
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
ik vind team heel goed.
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
spangas.
11. Wat is je mooiste CD?
xyp.
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Mickey's mooiste kerst.
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
dolfijnen avonturen vind ik spannend om dat er dolfijnen werden ontvoerd.
14. Heb je nog meer hobby's?
tekenen en knutsellen vind ik ook leuk
15. Waar heb je een grote hekel aan?
pesten vind ik stom.
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Sylke nannes



Levenskunst voor hardlopers 2.0

Wie streeft er niet naar een volkomen gelukkig leven? Exclusief voor Noviteitlezers is daarvoor deze leidraad ontwikkeld om jouw persoonlijke leven naar een drie keer zo hoog plan te brengen in drie super toptips. Dit stuk geldt als een kompas voor de zoekende naar meer elan in het leven. Het begint al met tip één: lees dit voordat je naar de training gaat en je zult geheid lichter lopen. En wanneer je denkt dat dat niet kan, lees dan evengoed even door. Allicht kan het je gemoedstoestand op een harmonieuze wijze verlichten.

Het dagelijkse leven is vaak balanceren: werken, klusjes doen en je welverdiende rust zoeken. Leven is veel meer dan alleen "genieten". Natuurlijk: er zijn veel heerlijke momenten en het leveren van een topprestatie levert grote innerlijke voldoening op. Of je nu naar school gaat, thuis werkt of in het bedrijfsleven of elders. Je leven is pas zinvol als je doet wat bij je past. En dan levert het ook grote innerlijke voldoening op. Daarvan kan je zeker meer genieten.

Tip twee: soms is het handig om eens een verdiepingsslag te maken en je leven op een hoger plan te brengen. Je gaat dan als het ware je de score van je gemiddelde welbevinden in een opgaande lijn zetten. De weg daartoe is lang en soms onbegaanbaar, maar nooit eindeloos, zoals je de dood bij het leven er om niet bij krijgt. Wees zuinig op je huidige leven en onderhoudt je carrosserie. Kijk eens onder de motorkap van jezelf. Tegenwoordig kan je zo in de revisie.

Het zoeken naar de zin van je bestaan heeft volgens mij een positieve kant, maar ook zeker een negatieve kant. Het positieve is, dat je niet vastroest in je bestaande patronen en inziet dat er meer is dan de dagelijkse beslommeringen van je eigen leven. De keerzijde is echter, dat je je leven vult met een oneindige zoektocht om er na verloop van tijd achter te komen dat er niet meer is dan wat er nu is, het leven van alledag. Mensen zoeken naar een plaats en tijd waar het beter is dan waar zij nu zijn. Ze vergeten daarmee dat de belangrijke dingen altijd hier en nu zijn. Zo zie na een verre reis dat het gras hier thuis toch net weer groener is.

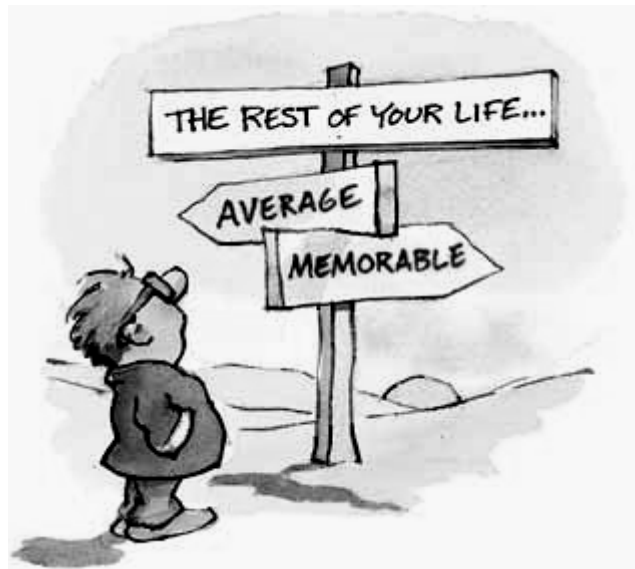
Zit je even in een recessie. What's the problem? No worry mate. Hier is tip drie: weet wat je belangrijk vindt en blijf dichtbij jezelf. Authenticiteit en echtheid zijn belangrijker dan ooit.

Materialisme is trouwens eigenlijk alleen maar een schild dat we helemaal niet nodig hebben. Leef met passie. Wanneer je er net een schepje bovenop doet dan kom je op een hoger level. Intens leven? Dan laat je nu terstond levenskunst 1.0 lachend achter je. 1.0 is passé. 2.0 go!

De Nova-trainers 2.0 zijn oprecht geïnteresseerd in jouw ontwikkelperspectief. Zij laten je ervaren hoe je lastige situaties op de tartanbaan gericht kunt oplossen. Zet je zelf in een trits van drie intensieve en prikkelende sessies op scherp. De energieke inzet van de trainers en coaches van NOVA stellen je in staat om meteen het verschil te maken. Ze zetten hun hele hebben en houwen aan kennis, ervaring, flair en spel in voor de kern waar het bij jou om draait. Je krijgt concrete informatie en tips die je direct toe kunt passen. In korte tijd ervaar je de essentie van het lopen en ben je in staat om het ook zelfstandig op de openbare weg in praktijk te brengen. Een gecombineerde aanpak staat garant voor de mix van ratio en planmatigheid, gevoel en balans. Kleine stapjes samen maken je droom waar.

Tot slot laat ik nog even gebruiker Roadrunner23 van Levenskunst hardlopers 2.0 aan het woord: *'Ik heb geleerd om mijn sterke kanten beter naar voren te brengen, en daar op hardloopgebied beter gebruik van te maken, zonder daarbij de obstakels uit het oog te verliezen, en het lukte me op die manier meer win-win-situaties te creëren. Al heel snel kon ik het geleerde in de praktijk brengen en het wierp onmiddellijk zijn vruchten af. Wat een inzicht! Niet alleen conditioneel, maar ook privé heeft het mij geholpen om een beter mens te zijn en meer uit het leven te halen.'*

R.D.



Puzzelpagina

			2			6	3
3					5	4	1
		1			3	9	8
						9	
			5	3	8		
	3						
	2	6	3			5	
5		3	7				8
4	7				1		

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag

		6					4
			8	6		7	3
	4		3	5			2
1	7		4			6	
	9						8
		8			6		1 7
2				8	1		4
	6	7		4	3		
8						3	

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag

		5		9			1
					2		7 3
7	6				8	2	
	1	2			9		4
			2		3		
3			1			9	6
		1	9				5 8
9	7		5				
5				3		7	

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag

		9	7	4	8		
7							
	2		1		9		
		7				2	4
	6	4		1		5	9
	9	8				3	
			8		3		2
							6
			2	7	5	9	

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag

Spaanse groentetortilla

bereiden 30 min

[4 personen](#)

Ingrediënten

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 uien, in dunne ringen
- 225 g aardappelschijfjes, voorgekookt
- 75 g peen julienne gesneden
- 1 courgette, in dunne plakjes
- 6 eieren
- 50 ml melk
- 50 g belegen kaas 30+, geraspt



Bereiden

Verhit de olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag en fruit de ui-ringen in 5 minuten zachtjes gaar. Verwarm de aardappelschijfjes op een bord 5 minuten in de magnetron op 700 watt. Verdeel de aardappel, de wortel en de courgette in laagjes over de uien. Klop de eieren los met de melk en zout en (versgemalen) peper naar smaak. Schenk het eimengsel over de groenten. Draai de koekenpan een aantal keer rond om het eimengsel goed te verdelen over de pan. Strooi de kaas over het eimengsel. Leg een deksel op de koekenpan en laat de groenteomelet in 20 minuten gaar en goudbruin worden. Leg een groot bord op de groenteomelet en houd dit goed vast, terwijl je de koekenpan met inhoud omkeert. Leg een ander groot bord boven op de omelet en keer opnieuw om. De groentetortilla komt zo mooi en in één stuk uit de koekenpan. Snijd de groentetortilla in kwarten en serveer meteen. Lekker met een groene salade van veldsla en een slanke yoghurt dressing.

Gebakken room-karamelpuddinkjes

bereiden 5 min

[4 personen](#)

Ingrediënten

- 125 g suiker
- 4 eieren (M)
- 2 eierdooiers
- 2 zakjes vanillesuiker
- 1 theelepel citroenrasp (potje)
- 2 dl volle melk
- 1 bekertje crème fraîche (125 ml)



Materialen

soufflévormpjes, inhoud ca. 1 1/2 dl

ovenschaal ca. 20 x 20 cm

Vorbereiden

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In steelpan langzaam 75 g suiker verhitten tot vloeibaar en lichtbruin van kleur. Karamel direct in vormpjes schenken en al draaiend laten uitvloeien over bodem. In kom eieren, eierdooiers, vanillesuiker, citroenrasp en rest van suiker goed door elkaar kloppen tot luchtige massa. Melk en crème fraîche erdoor kloppen. Eimengsel in vormpjes schenken. Vormpjes in ovenschaal zetten en schaal voorzichtig vullen met heet water tot ca. 1 cm onder rand van vormpjes. Puddinkjes in midden van oven in ca. 55 minuten gaar bakken. Uit oven nemen en vormpjes laten afkoelen. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Bereiden

Met mesje flans losmaken van rand van vormpjes. Vormpjes ca. 1 minuut in heet water dompelen. Bordje op vormpjes leggen, samen keren en flans eruit laten glijden.

Maart

01 Ger Schrijver
01 Sonja Elsenaar
01 John Vader
04 Luud Hooghiemstra
04 Jasper Kroes
08 Jean-Paul Aubrun
10 Joop Kooij
11 Lonneke Tas
12 Do Pronk
13 Tannes Kruijer
13 Marianne Houtenbos
13 Gertruud Hoogeveen
14 Jim Kruiver
14 Joke de Nijs
14 Riauna Wilckens
14 André Oudhuis
14 Linda Blommaart
15 Sam de Nijs
19 Oek Jongbloed
19 Sanne van den Berg
20 Mandy Moerland
22 Ad Ligthart
23 Joerie Church
24 Peter Brakenhoff
27 Reinier Hooiveld
28 Karin Dekker
29 Esmee Binnekamp
30 Eef Zuiker
30 Ilse Leegwater
30 Lieke Bruin
30 Valentijn Albers
31 Ineke ten Cate

April

01 Arie Smit
02 Evaline van West-Ramack
03 Esther van den Busken
03 Margret de Boer
04 Jan de Nijs
05 Jan Karsten
05 Maaïke Ruijter
06 Sandra Jansen
08 Aris Beers
09 Ton Smits
10 Martine Zutt-Bruinsma
10 Herma Hofmann
10 Pieter Dekker
11 Ineke Horio
14 Lisanne Schoone
15 Rinus Molenaar
15 Jens Pronk
16 Marianne de Groot
16 Mats Dekker
16 Sara Prins
17 Louis van den Berg
17 Thea Tesselaar
17 Carlo Zutt
18 Anita Dekker
19 Bart Olthof
23 Janine van Baar
24 Hennie Klaver
25 Thea Keijzer
26 Elly Mosch
27 Annelies Smit
27 Marieke Groot
28 Papijn van Perge
28 Nynke Barsingerhorn
28 Seb Pronk
28 Rochus van Perge
29 Antoinette Visser
30 Ron Janssen

**De volgende nieuwe Leden
heten we van harte welkom bij Nova
Veel atletiek plezier.**

Elly Ruiters
Dick Nannes
Annet Kruiver
Karina Duineveld
Nathalie Bosscher
Carmen Versteegh
Maud Poland-de Goede
Jaap Kruiver
Maurice Knijnsberg
Moon Beekhuis
Christian Albers
Walter van der Aart
Richard Kramer
Youri Danenberg





De paashaas en de kip

Paashaas;

Ja, wat nou druk, druk, druk.
Dat moet jij nodig zeggen.
Want voor jij eitjes kleuren kunt.
Driehonderd eitjes kleuren

Kip;

O, jongens toch wat druk.
Er moet nog veel gebeuren.
Ik moet alleen vandaag al.
Moet ik ze eerst nog leggen.

Broodhaantje

Benodigdheden:

- 500 gram bloem
- 1 theelepel zout
- 1 zakje droge gist
- 1 theelepel suiker
- 3 dl. water of melk
- 1 mengkom
- krenten of rozijntjes
- (thee)doek

Werkwijze:

Doe de bloem en het zout in een kom. Voeg de gist en de suiker toe. Maak een kuiltje in het mengsel en schenk daar de melk of het water in. Kneed het deeg goed door elkaar. Dek de kom met een vochtige doek (bijvoorbeeld een theedoek). Laat het deeg op een warme plek (bijvoorbeeld een radiator) rijzen tot de hoeveelheid deeg verdubbeld is. Dit duurt ongeveer drie kwartier. Kneed van het deeg vier haantjes. Maak van een stukje deeg een vleugeltje en plak dat met een beetje water aan het haantje vast. Maak oogjes van krentjes of rozijnen. Bak de haantjes op 225 graden ongeveer 20 minuten gaar en goudgeel. Nu zijn de haantjes klaar om op de [palmpaastok](#) gebruikt te worden

Clubkleding, Clubkleding, Clubkleding, Clubkleding, Clubkleding

Het is mogelijk om via



clubkleding (voor de wedstrijden) te bestellen.

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

De prijzen zijn inclusief drukkosten van het Novalogo.

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Bestellijst graag inleveren bij:

Nelina Bruin

Wieder 25

1749 KE Warmenhuizen

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

Evenementenkalender

Het wemelt de komende periode van de mogelijkheden om gezellig een wedstrijd te doen. Een aparte eend in de bijt is de Brijderloop op 6 april. Een verslavingszorginstelling als de Brijder wordt nu niet direct met hardlopen geassocieerd. Hardlopen is echter een prima alternatief voor het gebruiken van alcohol en drugs. Het kan hiernaast bijdragen om minder afhankelijk te worden van alledaagse 'gewoontes', zoals roken, werken, eten, tv-kijken, internetten en computerspelletjes. Hardlopen is voor iedereen belangrijk en vandaar dat Brijder Verslavingszorg, samen met atletiek vereniging Hylas, de tiende Brijderloop in Alkmaar organiseert. Je verwacht eerder therapiegesprekken, methadonverstrekking en dergelijke. Toch is 'Running therapie' al jaren een beproefde methode bij de Brijder. Regelmatig hardlopen helpt mensen om afscheid te nemen van hun verslaving en weer terug te keren in de 'normale' samenleving. Veel mensen krijgen door de geleverde prestatie een goed en voldaan gevoel. En het is ook niet niks als je het presteert om de Dam-tot-Dam-loop of de halve marathon van Egmond uit te lopen.

Maart

- 1 mrt. Robbenoordbosloop, Wieringerwerf, AV Wieringermeer NOVA Wintercompetitie
- 1 mrt. Den Helder-Schagen, klassieker Den Helder, SV Noordkop
- 8 mrt. De Munnikloop, Purmerend, AV NEA-Volharding
- 8 mrt. Lycurgus Run, Krommenie, AV Lycurgus
- 14 mrt. 28e Halve Marathon De Waal Texel AV Texel
- 15 mrt. 10 km Voorjaarsloop Heerhugowaard AV Hera
- 15 mrt. Rood Electroworld Molenvaartloop Anna Paulowna AV DOKEV
- 22 mrt. Ontbijtloop Warmenhuizen organisatie WC-commissie start 09:00 5 en 9,2 km uur. Na afloop ontbijten. Nova wintercompetitie
- 22 mrt. Halve van Hoorn Hoorn AV Hollandia
- 22 mrt. Rabobank Twiskeloop Oostzaan IJscub Centrum
- 22 mrt. 20e Runnersworld Spaarnwoudeloop Velsen-Zuid KAV Holland
- 25 mrt. Op woensdag 25 maart 2009 NK veldloop voor gemeenteambtenaren in Ede.
- 29 mrt. Stratenloop van Middenmeer Middenmeer AV Wieringermeer
- 29 mrt. 2e Runner's World Zandvoort CircuitRun Zandvoort Stichting Sportevenementen Le Champion

April

- 5 apr. Nova Clubcross. Afstanden 6 en 9 km Nova wintercompetitie.
- 5 apr. Kloetloop Grootebroek SAV
- 5 apr. Brijderloop Alkmaar AV Hylas
- 5 apr. Bosbaanloop Amsterdam Kerngroep Zaanstreek
- 5 apr. DEM Duinloop Beverwijk DEM
- 5 apr. Robbenoordbosloop Wieringerwerf AV Wieringermeer
- 13 apr. Paaspolderloop Nieuwe Niedorp
- 13 apr. 14e Open Zaans Kampioenschap 10 EM Krommenie AV Lycurgus
- 17 apr. Vier Windenloop Spierdijk AV Hera
- 19 apr. Duin-bollenloop Julianadorp aan Zee SV Noordkop
- 30 apr. 29e Koninginneloop Oosterend Texel AV Texel

mei

- 17-05-2009 DSB Bank Marathon Hoorn Hoorn Stichting Marathon Hoorn
- 17-05-2009 10 Engelse Mijlen van Schagen Schagen TAS `82
- 30-05-2009 Kermisloop 't Veld Tav. 80

