

***In deze Noviteit van
November – december 2012:***

***Laatste looptraining door Henri
Terugblik op de Verlichtingsloop***

***De nieuwe Nova-trainer stelt zich voor
Dick Smit over bepaalde tradities***

***De Nova-site gaat op de schop
Nieuwe clubkleding in aantocht***

***Clubrecords komen weer in beeld
Veel foto's en verslag wandelen in Ortisei***

Inhoudsopgave

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

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtes	10
Pietpraat	15
Dick Smit "Tradities"	23
Ruud Doodeman "De worsteling."	25
Jeugdportret	35
Verjaardagen	36
Evenementenkalender	38

Verder in deze Novakrant

Uitslag Kermisloop Petten 21-10-2012	9
Verlichtingsloop 2012	11
Clubrecords	12
Even voorstellen: Nieuwe looptrainer bij AV NOVA - Peter van Buijtene	16
Nieuwe sponsor en clubkleding voor onze NOVA leden	17
Uitslagen Kermisloop Petten	17
Vakantiestop Sportief wandelen en Nordic Walking	18
Deelname wintercompetitie	18
Nova-weekend 2013	18
Wintersport 2013	18
Goede Doelen loop schenkt	18
Uitslag 1e wedstrijd Wintercompetitie	19
Herhalingscursus hartreanimatie en AED 2012	19
NK estafette AM Amstelveen op 29-30 september	21
Van www.avnova.nl naar www.avnova.nl 2.0	24
Laatste training door Henri Hoffman	24
Nova Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2012-2013	26
Crosscompetitie Atletiekunie voor de jeugd	30
Start nieuw schaakseizoen schaakclub Warmenhuizen76	30
Wandelweek 8-15 september in Ortisei, Italië	31
Foto's wandelweek september in Ortisei	32
Wintercompetitie 2012 - 2013 AV Nova	37
Sudoku	37

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
Maike 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
	<i>Novabaan</i>	
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
<i>Dinsdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout,
<i>Woensdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.00 tot 20.00	juniores looptraining	Ilse
19.30 tot 21.00	Start to run	Ron Janssen
	Senioren/masters	
<i>Donderdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
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 van Buitene,
17:00 tot 18:00	G-Atletiek	Maike, Jesse en Lars
<i>Vrijdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
17.00 tot 18.15	Junioren C	Lars en Kiki
18.15 tot 19.30	Junioren C-B	Lars en Kiki
<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, Rob Duvivier, Jan Karsten
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten.
<i>Zondag</i>	<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 te voren 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

Zo, langzamerhand nadert de winterperiode weer. Dat is altijd wennen. 's Morgens op de fiets en de frisse wind in je gezicht bbbrrrr. Maar ook toch weer gezellig met elkaar, de verwarmde woonkamers en de brandende kaarsjes. Knus.



Toch kijken wij bij de Noviteit even terug naar de maanden daarvoor, want door onze atleten is weer het een en ander gepresteerd. Zoals in elke sport zijn er overgeefmomenten en zo zie je dat bij de atletiek, ook regelmatig het overgeefmoment voorkomt. In de positievere zin, zie je het veelal bij de estafette. De estafette is toch een van de allermooiste disciplines van de sport. Er komt techniek, tactisch inzicht en vooral strijdvaardigheid bij kijken. Waarbij menig (slot) loper ver boven zichzelf uitstijgt. Ook bij Nova wordt er veel getraind en niet zonder reden; onze eigen Nova estafette teams deden mee met het NK estafette in Amstelveen. Top gepresteerd allemaal. Bedankt.

Binnen onze Nova-familie was er nog iemand die het stokje overgaf: Henry Hofman stopte ermee na jaren jeugdtraining te hebben gegeven. Uit veel portretten van de jeugdleden in de Noviteit, bleek dat Henri populair was bij de kinderen en dus de juiste snaar wist te raken. De jeugd met veel plezier aan sport laten doen is van grote waarde. Wij blikken terug in dit nummer bij zijn laatste training. Henry bedankt voor al je inzet! Bij de jeugd neemt onder andere Carol Rademakers enthousiast de training over en heeft ook nog eens een prachtig stuk geschreven over het NK estafette in Amstelveen.

De training op de donderdagavond wat Peter Robert zo lang gedaan heeft is intussen overgenomen door Peter van Buijtene, die in dit nummer een persoonlijk verhaal over zichzelf vertelt. Peter bij deze wensen wij jou als trainer heel veel trainingsvreugde bij Nova.

Wat een genoegen is om als redactie elke keer weer te zien, dat onze vaste rubriek schrijvers ons email-adres niet vergeten en ons altijd weten te verblijden met een stukje voor de krant. Zo heeft Theo Tesselaar een leuk stukje over het onderdeel ouder-kind estafette om maar eventjes binnen de atletiek en de estafette sferen te blijven. Verder niet te vergeten onze Dick Smit en Piet van der Welle, en onze voorzitter; bedankt maar weer heren voor jullie bijdrage.

Ook Peter en Marian hebben hun best gedaan om het novaweekend van 2013 te organiseren, locatie en datum zijn bekend, uitgebreide informatie is te lezen in volgende Noviteit. Mocht iemand nog interesse hebben voor de wintersport, nader informatie is verkrijgbaar bij Peter of Marian.

In dit clubblad staan verder gewaardeerde bijdragen met foto's of tekst van de familie Wabeke, Kees van Wijk, Tannes Kruijer en Annet Berkhout. De volgende noviteit zal worden verwacht begin 2013, jullie krijgen via de mail een berichtje wanneer we de ingezonden stukjes uiterlijk binnen willen hebben. Een ieder veel leesplezier bij deze uitgave van de noviteit!

Een sportieve groet van de redactie

De Novaredactie:

novakrant@hotmail.com

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

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

Van de voorzitter 29-10-2012

Nadat we weer opa en oma (Jens) zijn geworden, zijn we eerst weer eens een weekje Tenerife gaan doen. Wat heerlijk dag en nacht in je zwembroek op het balkonnetje zitten. Niet dat we dat doen, maar het kan en dat is heerlijk. Natuurlijk hebben we ook noodweer gehad, want het regende wel een kwartier. De Spanjaarden hebben het met gejuich begroet, maar het zette niet veel zoden aan de dijk, want de Spanjaarden hadden al 8 maanden geen regen gezien. Ik heb ze beloofd dat ze wel wat van ons konden krijgen, want hier is het nat zat. Wij hadden een rustig weekje, want de kruising Westfriesedijk / Kanaalweg was afgesloten. Zodoende dat wij bijna niet konden slapen van de rust. Wel zie je veel mensen die niet kunnen lezen, want velen hebben het geprobeerd, maar slaagden niet en gingen toch om rijden. Zo zag ik uit NOVA kringen. Nee, dat verraden we natuurlijk niet.



Wintercompetitie

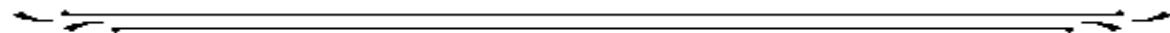
De eerste wedstrijden van de wintercompetitie zitten er weer op. Bij de eerste was ik verhinderd, maar bij de tweede stond ik aan de finish. Er was heel wat NOVA blauw, ook bij de jeugd en bij de senioren ook veel TAS geel. Altijd een leuke strijd en gezellig zo op dat dorpsplein. Er zaten een paar NOVA's goed voorin. Ik heb de stand opgeschreven, maar weet niet altijd of het 100% klopte daar de speaker graag wou weten wie er nou weer over de finish kwam. Veel fouten staan er trouwens niet in en ik weet ook precies van wie. Dus valt er niks te sjoemelen. Ook was er een persoon uit Tuitjenhorn, die na 5 kilometer aangaf niet verder te gaan, wie schetst mijn verbazing een half uur later kwam hij met de woorden: alsnog, over de streep. In een voor zijn doen nog behoorlijke tijd.

De boerenkoolloop

Nu ga ik me geestelijk voorbereiden op de Boerenkoolloop. Ik hoop dat we droog weer mogen genieten. Zuidwesten wind, 10 graden en 84% regenkans, daar word ik niet vrolijk van. Op het moment dat ik dit schrijf, moeten we nog 5 dagen en dan kan het wel weer heel anders zijn. Gelukkig liepen de inschrijvingen via internet al vrij aardig. Dit is de eerste keer dat we dat doen, dus dat moet ook nog wennen. Het extra steuntje in de rug van Vezet en AH helpt natuurlijk mee. Ik hoop dat ik jullie allemaal gezien heb afgelopen zondag bij de boerenkoolloop.

Ik wens allen een goed trainingsseizoen toe, tot de volgende keer

Jos



Uitslag Kermisloop Petten 21-10-2012

5 km Petten oktober 2012 (dames)

Nr.	Leeftijd	Punten	Tijd
1 Petra Rol	45	94,18	21,04
2 Leonie Engels	35	82,23	24,41
3 Isabelle Brus	37	80,20	25,46
4 Nynke Barsingerhorn	35	79,45	25,47
5 Tannes Kruijer	56	77,67	27,55
6 Emmy vd Bulk	49	72,99	28,36
7 Hilde Ligthart	40	72,17	28,49
8 Betsy Groen	56	70,88	29,43
9 Marieke Brakkee	51	55,97	34,26
B.m. Pim vd Bulk	49		25,11

10 km Petten oktober 2012 (heren)

Nr.	Leeftijd	Punten	Tijd
1 Jos Hoogeboom	43	84,55	40,02
2 Piet de Waard	56	84,54	43,14
3 Theo Tesselaar	56	80,66	44,45
4 Henry Hofmann	52	79,07	44,06
5 Arie Kossen	54	75,54	45,36
6 Frans Kroes	45	74,88	45,21
7 Rob van Andel	37	73,90	43,41
8 Tijs Hofmann	18	72,15	44,32
9 Matthijs de Groot	33	71,22	44,59
10 Ronald Vreeker	45	67,34	48,36
11 Peter Kruijer	58	64,64	51,00
12 David Reijmerink	38	55,96	52,24
13 Piet Stuyt	59	52,65	55,41
14 Johan Mink	67	40,67	61,12

Rijpernieuwtsjes

Het is herfstvakantie. Ik ga op de fiets naar de winkel door de mist en afgevallen bladeren omzomen de wegen. Veel mensen zijn verkouden, hebben weinig of geen stem, zijn grieperig. Kortom, het is echt herfst. Ina en ik zijn de zondag 's middags naar het bos van Schoorl geweest. Wat een drukte. Het gebied van vrij parkeren naast de molen en basisschool Teun de Jager is bomvol. Het is er hobbelig en vol met plassen, maar toch lijken veel meer mensen deze plek gevonden te hebben. Gratis trekt nog steeds. Het bos van Schoorl is prachtig in dit jaargetijde. Mooie kleurverschillen maken deze plaats een lust voor het oog. Vlak voor de herfstvakantie ben ik er ook geweest met de groep kinderen van de Sint Barbara. Dit is dit schooljaar groep 6 en er zitten 34 kinderen in deze groep. Met maar liefst 10 auto's reden wij naar Schoorl en bezochten eerst het bezoekerscentrum en de paddenstoelententoonstelling. Onder een lichte motregen wandelden wij naar de trappen en met een enorme sliert gingen wij naar boven. Daar heb je een prachtig uitzicht over de omgeving. Wij wandelden naar het kleine klimduin en daar gingen de kinderen los. Naar beneden en weer omhoog, prachtig vinden ze het. Op de weg terug uit Schoorl zie ik, dat ons aankondigingsbord van de Boerenkoolloop verdwenen is. Deze staat bij Schoorldam op de hoek van de Westfriesedijk. Ze zijn daar bezig met de beschoeiing en misschien nog wel meer. Ons bord stond in de weg en is tegen de keet geplaatst. Aad en ik halen hem deze week nog op en plaatsen hem mogelijk ergens anders.

In september hebben wij twee propedeuse uitreikingen meegemaakt. Twee trotse ouders mochten naar Tilburg op een maandag om daar getuige te zijn van Franks ontvangst van een soort van diploma. Op HBO-niveau moet je alle punten scoren om hiervoor in aanmerking te komen. Frank en Erik hebben allebei dit in hun eerste jaar van de opleiding gehaald. In Tilburg was de uitreiking niet zo bijzonder. Maar wij namen de gelegenheid om naar de nieuwe kamer van Frank te kijken en naar zijn werkplek, een café in Tilburg, te gaan. Al met al een leuke dag uit. De uitreiking van Eriks propedeuse was iets leuker verzorgd. In Alkmaar (Pabo) was het gezellig en iedere geslaagde kreeg persoonlijke aandacht met een leuk woordje.

Ook in september kwamen wij achter de oorzaak van Eriks lichamelijke klachten. Hij heeft de ziekte van Lyme. Twee jaar terug kwam Erik thuis van een wedstrijd bij AV Hollandia. Hij had een teek op zijn borst. Wij hebben de bewuste rode ring gemist, maar een besmetting kan dan evengoed het geval zijn. Tenminste, dit is ons vermeld. Lezende op internet leken de ziekteverschijnselen ook wel heel erg op Lyme. Dus vreemd was het niet voor ons. Erik gaat, met homeopatische middelen, de goede kant op. Hij traint al weer licht, maar luistert goed naar zijn lichaam. Hij is in ieder geval blij, dat het een naam heeft gekregen. En dat je er wat mee kunt doen.

De Nacht van NOVA. Een prachtige traditie met lichtjes langs de baan. Deel van de traditie is een ouder-kind wedstrijd tussen de gewone wedstrijden door. De kinderen lopen iets korter en de ouders de laatste 100 meter. Nu wil het merendeel van de ouders wel vrij fanatiek de strijd aangaan. Niets mis mee, maar er ontstaan nog wel eens blessures. Dit keer was het een flinke blessure. Jacco Roozendaal ging na 40 meter tegen de grond. Hij had enorm veel pijn en kon zich niet verroeren. Een ingescheurde hamstring, bleek achteraf. Als dienstdoende EHBO'er ben je vrij machteloos. Been



stabiliseren, de auto in, naar de dokter en vervolgens naar het ziekenhuis. Jacco, ik/wij hopen dat het ondertussen beter met je gaat. Misschien moeten wij de ouder-kind wedstrijden iets aanpassen ter voorkoming van blessures.

Eind september is de NOVA wandeltocht. Fantastische organisatie en een prachtige wandeling. Met zijn drieën hebben wij de langste afstand gelopen. Prachtig door Schoorl en Bergen en weer terug. Met een aantal stopplaatsen, waarbij de appeltaart in Schoorl wel erg lekker smaakte. De wereldpolitiek en de plaatselijke problemen besproken en de derde helft mooi aangezet in ons gezellige clubgebouw.

Ik zal het jullie maar bekennen, ik ben vreemd gegaan. Ik ben op zondag 7 oktober speaker geweest bij AV Hera. De najaarsloop van 5 en 10 km stond op het programma en nog een korte loop voor kinderen bij de baan. De organisatie wilde het iets anders gaan aanpakken en vroeg aan mij om te speaken. Mede omdat Erik er loopt heb ik toegezegd te komen. Ik vond het leuk om te doen en had in Erik een uitstekende assistent. Het geluid viel nog uit, dat was wel erg jammer. Daags erna, 8 oktober, werd ik een jaartje ouder. Achtenvijftig jaar, waar blijft de tijd. Ik kreeg van mijn vrouw en kinderen de 3 delen van de boeken van E.L. James. Ik heb het eerste deel, Vijftig Tinten grijs, uitgelezen en ben gestart met deel 2, Vijftig Tinten donkerder. Het lijkt een hit te zijn onder de vrouwen. Ik vond het boek niet zo bijzonder. Ik houd meer van andersoortige spannende boeken. Aan het einde van deel 1 las ik nog wel een bijzondere zin nl. 'Je moet heel wat kikkers kussen, voordat je je prins tegenkomt'. Ik begrijp de strekking, denk ik, maar ik zou het anders gezegd hebben. Ik lees de trilogie uit, maar daarna houd ik het toch bij mijn favoriete genre.

Aad en ik komen zojuist uit Schoorldam, waar het wel een enorme toestand is. Bord opgehaald en geplaatst bij de dijkopgang vanaf Burgerbrug. We zijn benieuwd hoeveel leden dit opgemerkt hebben. Ik wens jullie allemaal veel succes met alles wat jullie doen. Op naar de winter, op naar het schaats- en skiseizoen.

De mazzel,

Theo Tesselaar.

Verlichtingsloop 2012

Waar waren alle NOVA leden toch tijdens de verlichtingsloop? Bij de start dacht ik: wat doe ik hier eigenlijk? Naar mijn idee zag ik alleen maar snelle mensen om me heen. Nou ja, je sta er voor klaar, dus als het startschot gaat, probeer je toch maar mee te lopen met de rest. Braaf mijn rondjes afgewerkt, ik kwam niet eens als laatste over de streep.



Na de loop ga ik meestal vrij snel naar huis. Mijn loopmaatje Riet Tas met man Arie gingen nog koffie drinken, dus gaan we maar even mee voor de gezelligheid. Werd ik toch totaal verrast met de mededeling dat ik 3e dame was in de Rabo Golden 2! Een prachtig boeket en een dikke envelop! De verrassing was groots. Bij deze dank aan alle NOVA leden die er niet waren, anders was mij dit niet overkomen! Maar zonder gekheid, het zou vele malen leuker zijn geweest als jullie wel gestart zouden zijn.

Een loopje door je eigen club georganiseerd, dichterbij kan je het niet redden. En er staan heel veel vrijwilligers voor je klaar, die de hele avond voor ons in touw zijn! Dus voor de volgende keer: doe lekker mee, leuk voor jezelf, voor de club en voor mij. Ter geruststelling: ik ben er ook weer, dus word je zeker geen laatste!

Met sportieve groet, Tannes Kruijer.

Clubrecords

Je hebt al meerdere malen iets in de Noviteit kunnen lezen over clubrecords. Want jazekeer, AV Nova heeft clubrecords. En je zult je nog verbazen over deze prestaties, er zitten namelijk echte topprestaties tussen. Even een paar voorbeelden op een rijtje, kent u deze atleten nog?

MJD	60m	8,73s	Joany Dorn	06-06-1987
MJB	1000m	2.55,89min	Sylvia Kruijer	30-05-1990
V.Sen	4x100m	55,30s	Nelina Bruin, Simone te Buck, Judith Ligthart, Kirsti Ootjers	12-05-1991
JJC	100mH	15,30s	Jorg Ootjers	01-07-1990
JJA	400m	49,90s	Ted Smit	08-09-1989
H.Sen	100m	10,80s	Sven Ootjers	29-06-1996
H.Vet.60	3000m	12.27,0min	Peter Robert	19-06-2009

De clubrecords zijn zo'n 10 jaar lang het best bewaarde geheim van Nova geweest, maar onlangs zijn we begonnen met het updaten hiervan. We zijn gestart met een lijst uit 2000, met wat hulp van Piet Stuijt hebben we al wat aanvragen verwerkt en vervolgens begon het leuke gedeelte. We zijn namelijk het Novakrant/Noviteit-archief doorgedaan. Vanaf 1999 hebben we elke Noviteit doorgespit op zoek naar clubrecords. Dit kostte 7 man en een dame een hele avond, maar toen was de lijst alweer een stuk completer. We zijn nu bezig om de categorie 'Veteranen' te splitsen in alle leeftijdscategorieën die er tegenwoordig zijn. Verder zijn er ook al vergevorderde plannen voor een clubrecord-bord voor in de kantine! Bram, hierbij ontzettend bedankt voor al het werk wat al verricht is!



Maar aanvullingen zijn nog steeds nodig! Daarom willen we jullie vragen om de clubrecords te bekijken op www.avnova.tk of in de map in de kantine. Als jullie een verbetering hebben, geef dit dan door via avnova.clubrecords@gmail.com of via onderstaand formulier (inleveren in de kantine). Geef a.u.b. ook door wanneer en waar je dit clubrecord hebt gelopen, dan kunnen wij dit checken.

Rene Tijm en Bram Berkhout

A.V. Nova Clubrecord Aanvraagformulier



Als je een clubrecord hebt neergezet of verbeterd, dan kun je dat via dit formulier indienen. Je prestatie wordt dan gecontroleerd en toegevoegd aan de clubrecords op de website en in het clubgebouw. Vul alle velden in!

Naam: M / V

Categorie: Licentienummer Atletiek Unie:

Onderdeel: Prestatie:
Wind (indien van toepassing):

Datum waarop deze prestatie geleverd is:

Plaats waar deze prestatie geleverd is: indoor / outdoor

De uitslag is te vinden op (website):

Als jouw prestatie niet vermeld staat op een website, dan graag een kopie van de uitslagen bijvoegen bij dit formulier. Je kunt dit formulier inleveren in het clubgebouw of mailen naar avnova.clubrecords@gmail.com

Pietpraat

Als ik dit verhaaltje schrijf is net de wintertijd weer ingegaan. Dus een lange nacht gehad en fris uit de veren. Het is al licht en ook koud. Anders ga ik op de zondagochtend vroeg nog wel eens een rondje fietsen, maar nu in de loop van de dag maar. Wellicht met een heerlijk zonnetje, wie weet. Maar eerst mijn bijdrage voor Noviteit. Ik moet toch nog wat briefjes rondbrengen voor medewerkers aan de Boerenkoolloop die koemende zondag op het programma staat. We kunnen weer rekenen op veel van onze vaste medewerkers. Gelukkig maar, want er komt nogal wat voor kijken om alles in goede banen te leiden. Niet alleen van inschrijving tot de uitslag, maar ook de voorbereiding. Het draaiboek afstoffen en aanpassen want af en toe veranderd er ook wel eens wat en we moeten mee in de vaart der volkeren. Dit jaar voor het eerst met digitale voorinschrijving. Ik heb gehoord dat het al aardig loopt. Jammer dat de voorbereidingstijd te kort was om ook de automatische incasso van het inschrijfgeld eraan te koppelen. Volgend jaar dan maar, er zijn binnen de vereniging vast wel mensen die ook hier verstand van hebben. Ik niet en nu ik wat aan het afbouwen ben ga ik me daar niet in verdiepen. Natuurlijk ook dit jaar weer de spontane medewerking van de Vezet voor het pakket aan de finish. Daarnaast heeft de Vezet het initiatief genomen om personeel van haar grootste afnemer AH uit te nodigen voor dit evenement. Dat er veel sportieve mensen bij AH werken blijkt wel bij de van Dam tot Damloop. Zo'n storm zal het bij ons wel niet lopen, maar we zijn benieuwd of deze mensen de weg naar de kop van Noord-Holland weten te vinden. De brug bij Schoorldam kan gelukkig weer gebruikt worden. Als jullie dit lezen is de loop achter de rug en kunnen we alweer aan de evaluatie beginnen.

Je bent niet alleen bezig met komende dingen, maar kijkt ook nog wel eens achteruit. Zo schreef ik de vorige keer over de Verlichtingsloop. Een aangepast programma gelet op de opkomst van de laatste jaren. Geen afzonderlijke trimloop meer. Een goed besluit van de organisatie. Hierdoor werd het programma wat korter en waren we "voor donker" klaar. Geen lichtjes aan de palen. Daardoor hadden we minder werk, maar wel jammer voor de sfeer. Het was nu op 1 september, maar de eerste zaterdag kan ook later zijn en dan zou wat verlichting erbij best kunnen. Doordat het ook mogelijk was om korter te lopen maakten we aan de finish nog de fout door de nummers en tijden van enkele snelle mensen die de korte afstand liepen niet te noteren. Foutje, we kregen op ons kop en terecht. Na wat navragen kwamen we er toch nog achter.

Dan waren we ook weer actief met de Nova-Kompas wandeltocht. Ook zo'n evenement dat al weer een aantal jaren op de kalender staat. Wandelen is toch wat anders dan hardlopen en de deelnemers zijn ook minder gestretcht ontdekte ik. Als een hardloper fout loopt kan je wat verwensingen naar je hoofd gegooid krijgen, maar als je een wandelaar erop wijst dat hij niet goed loopt zal deze direct toegeven dat hij of zij een bordje heeft gemist omdat er teveel gepraat werd. Ik zag zelfs een inwoner van Schoorl niet ver van haar huis mislopen, terwijl het routebriefje duidelijk aan gaaf welke weg genomen moest worden. Het aantal deelnemers haalde net de 500 niet. Een streefgetal, maar toch moeilijk te halen. Toch zijn we dik tevreden en ook de Zonnebloem afdelingen Warmenhuizen en Tuitjenhorn en de harmonie DSV. Naar deze instellingen ging een belangrijk deel van het inschrijfgeld. Uiteraard was een deel ook voor onze eigen vereniging, want ook wij moeten proberen de touwtjes goed aan elkaar te knopen.

Dit brengt mij op een ander facet bij onze vereniging. De materialen en gereedschappen. Hier moet ook regelmatig aanvulling en vervanging plaats vinden. Jammer is het als bepaalde hulpmiddelen en gereedschappen er soms zomaar niet meer zijn. In de zandbakken voor het verspringen gebruiken we nog wel eens een spa om het zand op de juiste plaats te scheppen. We hadden toch een paar goede exemplaren, zomaar weg. Dus een paar nieuwe gekocht en meteen maar in Novablauw geschilderd, duidelijk herkenbaar. Soms zijn het maar kleine dingen die toch wat irritatie opwekken. Wil je na afloop van de "Nacht van Nova" de palen losmaken waar de verlichting op hangt. Zoek je in de gereedschapskist naar een ijzertangetje wat er altijd in heeft gezeten, maar nu niet te vinden. Waar gebleven?

Gelukkig zijn de uiterlijke kenmerken van de inbraak in ons clubgebouw niet meer te zien. Alles is naar tevredenheid hersteld. Ik heb vernomen dat er een alarminstallatie komt. Dit mede door de fantastische inzet van de jeugd welke na de inbraak spontaan een bijzonder geslaagde sponsorloop organiseerde. Klasse. Ik stop deze bijdrage en zeg tot de volgende keer.

Groeten,
Piet van der Welle

Even voorstellen: Nieuwe looptrainer bij AV NOVA - Peter van Buijtene



Een nieuw gezicht bij AV NOVA als trainer!
Mijn naam is Peter van Buijtene. Het geven van (Hard)loopbegeleiding aan groepen en Personal training of Running therapie & coaching is naast mijn gezin mijn lust en mijn leven. Ik ben 52 jaar en woon in Noord-Scharwoude. Ik ben geboren en opgegroeid in Pijnacker onder de rook van Rotterdam en Den Haag en na de middelbare school ben ik mijzelf gaan bekwamen in het kok vak. Later heb ik de studie maatschappelijk Werk gevolgd en afgerond en ik heb zo'n 20 jaar in het bedrijfsleven o.a. Bij IBM, Manpower, Time Warner en Univé gewerkt als manager van de Contact Centers. Gewoond in Amsterdam, Haarlem en de afgelopen 10 jaar in Noord-Scharwoude. De beste omschrijving die bij me past is een sportieve levensgenieter. Mijn grote passie is sport in de meest brede zin van het woord. Mensen begeleiden in

de sport – zelf sporten en het volgen van alle grote sportevenementen. Naast het sporten drink ik graag een glas wijn.

De afgelopen jaren heb ik mij gericht en bekwaamd in het vak van Personal Trainer (Fitness) / Coach –Running therapeut & (Hard) loop trainer of begeleider en ben ik geschoold in het afnemen van rust en inspanningsmetingen volgens de Energy Control methode. Met de Energy Control methode kijk ik



naar het vermogen tot herstel en kan ik de ideale hartslagzones bepalen en maak ik schema's voor 10 km tot aan de marathon. Mijn eigen loop CV bestaat uit het lopen van 10 km / halve en hele marathons (5 volbracht in Rotterdam, New York en Amsterdam en als ik dit schrijf is het de vooravond van de marathon van Amsterdam) Mijn eerste indruk van AV NOVA is meer dan goed. Prachtig sportcomplex, leergierige en gezellige lopers en een prima sfeer en men zegt gelukkig wat men denkt en dat laatste waardeer ik zeer.

Over Personalsbest:

Optimale begeleiding in fitheid en vitaliteit en het halen van je persoonlijke doelen zijn voor mij sleutel begrippen! Aansluiten bij de individuele doelen of groep of bedrijfsdoelen met een gedegen en gestructureerd aanpak. Plezier en resultaat zijn de basis. Fitter of vitaler worden, toewerken naar een doel als het lopen van de 5, 10, of de halve of hele marathon, op een verantwoorde manier.



Kortom: onder begeleiding het beste in jezelf naar boven halen.

Meer weten: www.personalsbest.nl

peter.vanbuijtene@personalsbest.nl – 06 41 87 03 25

Uitslagen Kermisloop Petten



Afstand 1 kilometer, aantal deelnemer: 56

Meisjes 1 km.

1	Carlien Wabeke	3.42 min
2	Merel de Bruin	4.21 min.
3	Esmee de Bruin	4.27 min.

Jongen 1 km.

1	Tom Hoogeboom	3.46 min.
2	Gijs van de Kroon	4.10 min.
3	Eric Rademakers	4.17 min.

Afstand 5 kilometer, aantal deelnemers: 88

Dames 5 km.

1	Lucienne Groenedijk	20.26 min.
2	Suzanne v.d. Weide	20.32 min.
3	Petra Rol	21.28 min.

Heren 5 km.

1	Rutger Keet	20.15 min.
2	Alie Kanu	20.20 min.
3	Jordie Verkroost	21.08 min.

Afstand 10 kilometer, aantal deelnemers: 98

Dames 10 km.

1	Charissa Czech	41.15 min.
2	Claudia Geldermans	45.40 min.
3	Nikki v.d. Driest	47.24 min.

Heren 10 km.

1	Jess v.d Burg	35.58 min.
2	Cees Kesten	36.33 min.
3	Koen Raymond	36.35 min.

Nieuwe sponsor en clubkleding voor onze NOVA leden

Het is zover, NOVA heeft een nieuwe sponsor maar ook nieuwe trainingspakken, hardloopjasjes en broeken. Tenminste het ontwerp is af. Als we deze binnen hebben hangen we het op in de kantine. Dan komt er een zending met alle maten en een inschrijf middag en avond. Daarna duurt het nog wel 6 tot 8 weken maar dan hebben we iets om naar uit te kijken. De nieuwe kleding zal worden afgeleverd met het logo van de nieuwe sponsor, bouwbedrijf Pronk.

Onze training t-shirt zijn er nog wel , deze kun je kopen bij tuincentrum Rubra. Let wel op in deze t-shirt mag je geen wedstrijden doen. De wedstrijd kleding bestel je bij Nelina. Als ik meer weet komt er informatie op het prikbord van onze nova-kantine

Groetjes bestuur AV NOVA

Vakantiestop Sportief wandelen en Nordic Walking

Op maandag 17 en zaterdag 22 december zijn de laatste Sportief wandel- en Nordic Walking trainingen van 2012. De eerste trainingen in 2013 zijn voor:

- Nordic Walking en Sportief wandelen zaterdag 5 januari
- Sportief wandelen maandagmorgen: 7 januari

De trainers.

Deelname wintercompetitie

Een dringende oproep om in clubkleding deel te nemen aan de wedstrijden. Het is anders lastig jureren! Bovendien worden punten in mindering gebracht. Elders in de clubkrant staan de uitslagen van de kermisloop Petten. Wellicht sta je er niet in, meld het dan (bij voorkeur via e-mail peter_marian_robert@planet.nl).

De wintercompetitiecommissie.

Novaweekend 2013

Al weer voor de 28e keer organiseren we het Novaweekend, en wel van 12 t/m 15 april. Naar Buurse (Twente, bij de Duitse grens) deze keer. Het programma is in al die jaren nauwelijks gewijzigd, lekker hardlopen en/of sportief-nordic wandelen.

In de volgende Noviteit volgt meer informatie, o.a. over de aanmelding.

Peter & Marian

Wintersport 2013

In de vorige Noviteit heeft alle informatie al gestaan, maar niet waar je informatie kon krijgen of waar je je kon opgeven. Trouwe Noviteitlezers weten het echter wel, dat is bij ons. De reis is echter al volgeboekt. Mocht je nog interesse hebben laat het dan weten, we kunnen per 4 personen tegelijk een grotere RC-bus bestellen. In het hotel is naar alle verwachting nog wel ruimte.

Peter & Marian (e-mail peter_marian_robert@planet.nl).



Zonnebloem bezoek bij Noya.

Goede Doelen loop schenkt

Hierbij een foto, genomen in de novakantine van het overdragen van de opbrengst van de Goede Doelen loop. Zoals bekend is er uit de Goede Doelenloop een bedrag overgemaakt naar DSV-instrumentenfonds en de Zonnebloem Tuitjenhorn & Warmenhuizen.

Herhalingscursus hartreanimatie en AED 2012

Graag wil ik onderstaande mensen uitnodigen voor een herhalingscursus.
Deze vindt plaats op:

Woensdag 28 november 2012
Om 19.30 uur
In ons NOVA-clubgebouw



Dit betreft dan:
Piet Meijer
Piet van der Welle
Frans Kroes
Sylvia Groen
Nel Meijer
Dirk Jan Giskes
Ivonne Boerdijk
Ilse Leegwater
Carol Rademakers
Louis van den Berg
David van der Welle
Maaïke Tesselaar
Ingmar Zondervan
Irene Glas

Zij dienen elk jaar een vervolgcursus te volgen om hun kennis te onderhouden.
Als iemand van bovenstaande mensen al een herhalingscursus elders volgt (werk)
dan wil ik dat wel graag weten. Ook wil ik het graag weten, als iemand niet meer in de gelegenheid is
om de herhalingscursus te volgen. En misschien is er wel iemand in de NOVA familie, die ook deze
herhalingscursus wil volgen (let wel, dan moet je wel een diploma hebben!)
(mailadres is: mc.tesselaar@quicknet.nl)

Theo Tesselaar

Uitslag 1^e wedstrijd Wintercompetitie

13 km Agriport Wieringerwerf 7 oktober

		Leeftijd	Punten	Tijd
1	Piet de Waard	56	89,65	54,05
2	Henry Hofmann	52	72,93	58,56
3	Peter Robert	63	72,29	63,50
4	Frans Kroes	45	70,16	59,24
5	Arie Kossen	54	69,71	60,18
6	Rob van Andel	37	68,45	57,15
7	Tijs Hofmann	18	66,46	58,13
8	Ron Janssen	63	64,35	66,32
9	Piet Stuyt	59	37,64	74,23

6,4 km Agriport Wieringerwerf

		Leeftijd	Punten	Tijd
1.	Petra Rol	45	93,52	26,11
2	Carol Rademakers	44	85,11	28,53

NK estafette AM Amstelveen op 29-30 september

In juli werden onze atleten enthousiast gemaakt voor het NK-estafette. Er werd besloten om een D-junioren meiden en jongens team op te geven. Dat viel niet mee. Er was zoveel animo dat de inschrijving sinds half juni al vol was. Ik besloot een mailtje te wagen naar de wedstrijdorganisatie om te bespreken of er nog meer series konden komen zodat onze gemotiveerde D-junioren ook mee konden doen.

Ik hield contact met Mevr. Woldinga. Er ontstond een soort band mede door Jesse Smit. Want wat bleek: Ze zijn familie en Mevr. Woldinga draagt Warmenhuizen en NOVA een warm hart toe. Dit kwam allemaal heel mooi van pas. Ik werd goed op de hoogte gehouden van de stand van zaken en al snel kreeg ik een spoed-berichtje dat ik onze teams kon opgeven want er waren enkele plekken vrijgekomen. Op zaterdagochtend snel de teams opgegeven en de atleten daarna gebeld en gemaïld over het goede nieuws. Ze hadden er allemaal erg veel zin in. Tijdens de trainingen hebben ze zich goed voorbereid. Maaïke leerde hun nog bovenhands wisselen wat mogelijk nog voor snellere tijden kon zorgen.

Op 30 september was het eindelijk zo ver. Carlien, Amber, Bregje en Liesbeth waren er klaar voor. Martijn, Julien, Bastiaan en Marc eveneens. We verzamelden bij NOVA. Kiki ging ook mee. Zij had tijdens de trainingen ook met ze geoefend en het was dus erg fijn dat ze meeging. Met NOVA-vlag en NOVA-mascotte vertrokken we richting Amstelveen. De NOVA-senioren waren op 29 september al van start gegaan en hadden al mooie resultaten behaald waaronder brons op de 4x400 meter.

Toen we arriveerden hebben we eerst een mooi plekje gezocht. Iedereen was nog relaxed, keek wat rond, at en dronk wat. De sfeer bij AVstartbaan was heel goed. Het ging er allemaal officieel aan toe. Ik moest de opgegeven volgorde goed controleren en daarna het rode kaartje bij de startnummers inleveren. Toen het tijd was om warm te lopen begon de spanning toch wel een beetje te komen. Ik denk bij de ouders/begeleiders nog meer dan bij de atleten zelf.

De meiden waren als eerste aan de beurt. De spanning steeg. Amber ging als een speer van start en wisselde naar Liesbeth die vervolgens zo hard als ze kon naar Bregje rende, die wisselde naar Carlien die als een speer naar de finish sprintte. De meiden waren in het begin een beetje teleurgesteld omdat ze dachten dat ze een foute wissel hadden, maar niets was minder waar. Alles was goedgekeurd. Ze werden uiteindelijk keurig 17e in een sterk veld. Hun tijd op de 4x60 meter was 35.15. Goed gedaan meiden.



Een kwartier later waren de jongens aan de beurt. Ze hadden al het hele zomerseizoen samen gelopen en waren erop gebrand om een nieuw PR te lopen. Martijn ging heel snel van start, Marc nam het stokje over en sprintte naar Julien die wisselde naar Bastiaan. Bastiaan sprintte vervolgens als

een speer naar de finish. Ze werden 14e in een sterk veld en liepen een nieuw PR 44.77. Mooi gedaan mannen, jullie doel is bereikt.

De senioren wilden graag met de junioren de 10x100 lopen. De junioren wilden ook graag. Ik ging vragen of we nog mee konden doen. Er was gelukkig nog plek en de meiden D-junioren mochten gelukkig ook deelnemen hetgeen vooraf eigenlijk niet mocht. Ze hadden er erg veel zin in. Met zijn allen werd de tactiek en loopvolgorde besproken. Hugo, Bram en Jesse zouden starten, daarna de jongens en als laatste de meiden. Carlien vond het erg gaaf dat ze als laatste loper mocht lopen en dus finishen. De junioren wilden graag de 100 meter lopen. Dat is een afstand die ze normaal bij wedstrijden niet lopen. Jesse en Martijn oefenden samen de wissel. Amber en Bastiaan oefenden ook samen de wissel. Tussendoor moesten de senioren eerst nog de 4x 200 meter lopen. We hebben ze met zijn allen flink aangemoedigd. Ze werden 8e. Goedgegaan. Bij de Zweedse estafette waren ze 's ochtends al 4e geworden. Eveneens weer een mooie prestatie.

Als slot was de 10x100 gepland. Deze ging bijna een uur later van start dan gepland, maar dat mocht de pret niet drukken. Het was een mooi gezicht om het team zo samen te zien. Onze junioren zag je soms amper staan bij de wisselpunten tussen de grote, gespierde mannen. De mannen gingen hard van start en liepen op een 2e plek. Vervolgens konden onze junioren een mooie 3e plek in een serie van 6 volhouden. Knappe prestatie gezien het grote aantal senioren. De wissels waren van alle lopers heel goed. Het plezier straalde er vanaf. Bregje vertelde enthousiast dat ze nog nooit zo snel 100 meter had gelopen. Ons team werd 16e van de 36 met een tijd van 2.14.69. Dit was met recht een mooie afsluiting van een geslaagde dag.



We gingen na het maken van een groepsfoto moe maar voldaan naar huis. Ja, supporteren is ook een zware taak. Aanmoedigen, begeleiden, koffie drinken, broodje eten, kleren aanpakken, auto rijden. Deze wedstrijd is zeker voor herhaling vatbaar. Volgend jaar gaan we weer en hopelijk zijn er dan nog meer teams van NOVA die meedoen. Ik ben erg trots op alle atleten en hun trainers van NOVA. Ze hebben gezorgd voor mooie prestaties en een goede sfeer.

Carol Rademakers

Tradities

Een nieuwe formule en een aangepast schema, zorgde ervoor dat het dit jaar een makkie was voor de parcoursbouwers van de Nova verlichtingsloop. Een heldere avond, gewijzigde starttijden, en nog volop in de zomertijd, zorgde ervoor dat de verlichtings snoeren en bollen niet uit de dozen kwamen. De naam verlichtingsloop is een begrip en traditie waarvan ik zeg: houden zo!

Tradities moet je niet zomaar overboord gooien. Een andere traditie, die op deze avond niet mag ontbreken is het optreden van onze loterijkoningin Truus. Al decennia 's lang laveert zij als een hinde behendig tussen het publiek door, met het kapsel en speelse lok als blikvanger, weet zij op weergaloze wijze de mensen te verleiden voor het kopen van de lootjes. De hoogste treden op het schavot met het daarbij behorende eerbetoen moet er toch zeker een keer inzitten voor deze loterijkonijner (Applaus).

Dan nu even heel wat anders. De vakanties zijn voor de meesten weer achter de rug, maar er is bij Nova een kleine categorie reislustigen die je het ganse jaar door in alle hoeken en op terrassen van Europa kunt tegenkomen. Een van de recentste uitjes was een wandeltocht in Zuid Duitsland met



aansluitend een weekje Dolomieten. De heenreis was tot in de puntjes voorbereid en de eerste stop, na zo'n kleine 4 uur rijden, was in Drolshagen. Een pittoresk Duits stadje aan de A45 tussen Dortmund en Hagen. Vooral bekend door het carnaval (De Drollenwappers) en een lokale lekkernij genaamd de "Drolshagense drollenrollen". Het viertal liet zich zakken in de reusachtige leunstoelen van het Drolshagense Hof. Zo, dat zit comfortabel. "Vier caffee bitte, mit vier Drolshagense drollenrollen". "Aha, wünschen sie eine grosse oder eine kleine drolle?" Ja, wat zullen we doen. Nou weet je wat, doe maar zwei grossen und zwei kleinen. "Aha, und wünschen sie die drollen mit ein vanillefulling und rosinen oder ein mokkafulling mit gemahlen haselnüssen?" "Doe maar vier mokka mit sahne". "Aha, und wünschen sie eine kalte oder eine heisse drolle?" "Wel gortsuela, nou wordt het toch wel een beetje pikant. Zullen we er maar vanaf zien, zo'n warm ding op je bord, waar de damp vanaf slaat, zie ik niet zo zitten." "Ben je helemaal, bestel toch maar!" "Oké, zwei kalten und zwei heissen." Het gebak overtrof hun stoutste verwachtingen, zoiets heerlijk hadden ze nog nooit voorgeschoteld gekregen, terwijl ze toch heel wat gewend zijn op dat gebied.

We zullen vragen naar het recept van deze lekkernij, dan kunnen we het uitproberen bij de Nova wandeltocht. Na de traditionele appelkruimeltaart is dit een mooi alternatief. Maar zo simpel lag dat niet. De Drolshagense drollenrollen zijn een beschermd product en deze traditie moet een lokale specialiteit blijven. Maar ook de appelkruimeltaart bij de Nova Kompasloop is traditie en daar gaan we dan ook maar niet meer aan tornen.

Groetjes Dick

Van www.avnova.nl naar www.avnova.nl_2.0



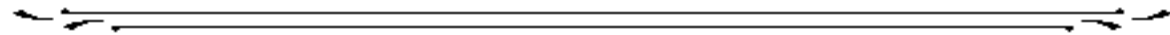
Vanuit een kenner op IT gebied heb ik onlangs geleerd dat bezoekers van een website binnen 3 seconden kunnen bepalen of deze interessant is of niet. Het is voor iedereen wel herkenbaar dat wanneer je iets wilt weten over een tv-programma, een nieuwe film, een pretpark, een bedrijf of over de nieuwe buurman, het eerste wat je doet is op internet kijken. Je googlet* even, vind een website en je bepaalt binnen 3 seconden of de website interessant is en de gewenste informatie oplevert (zonder teveel moeite). Dit geldt natuurlijk ook voor potentiële Novaleden, wedstrijd-deelnemers of sponsors.

Er is daarom in het verleden al veel energie gestoken in het opzetten en bijhouden van de huidige website. Maar met de vooruitgang in de IT-sector en de steeds grotere mogelijkheden kunnen we natuurlijk niet stil blijven staan. Daarom zijn we onlangs gestart met brainstormen over het vernieuwen van de website avnova.nl. Er zijn zeer veel ideeën geopperd, maar het belangrijkste is wel dat we willen bereiken dat de website avnova.nl een duidelijk, aantrekkelijk en actueel beeld geeft van onze club, inclusief alle onderdelen (baanatletiek, start-to-run, wandelen, g-atletiek), activiteiten (nieuws, wedstrijden, uitslagen) en vermaak (foto's, video's, clubrecords).

In de komende maanden zullen we gaan werken aan een verbeterde versie van de website, een 2.0 versie zo je wilt. Hou de site in de gaten check bijvoorbeeld de clubrecords .Oh ja, en als je ideeën hebt over de (inhoud van) de website, geef dit gerust door via: avnova.webmaster@gmail.com

* = ja dat is een woord: www.onzetaal.nl/taaladvies/advies/googelen-googlen

Rene Tijm



Laatste training door Henri Hoffman



Na jarenlang training gegeven te hebben aan de jeugd van Nova vond Henri het tijd voor andere dingen. Het afscheid was al in juli, maar nu kwamen de foto's beschikbaar. De donderdaggroep van 17:00 tot 18:00 uur, voor het afscheid van Henri, een mooie bos bloemen met elkaar geregeld. Lars Berkhout overhandigde deze aan

Henri en deed daarbij nog even kort een woordje. -"Omdat u altijd leuke en goede lessen gaf, het nooit saai bij u was en wij u altijd heel aardig vonden." Dat is de spijker op zijn kop. We hebben de inzet van Henri enorm gewaardeerd, want het kost veel tijd, inzet en regel om op tijd klaar te staan voor de aanstormende jeugd. Henri, enorm bedankt voor alle leuke jeugdtrainingen!

De worsteling

Een nieuwe baan doet wat met je. Bij mijn nieuwe werkomgeving was het niet alleen ander werk, het was ook even wennen aan de omvang van enkele collega's. Dat is best confronterend als je ziet dat ze wel anders willen maar ze door de veel en veel te hoge Body Mass Index (De gezonde verhoudingen zijn bij veel te hoge BMI uit hun verband gerukt) Zo zijn ze behoorlijk beperkt en worden als het ware gevangen gehouden door het eigen lichaam. De grote maten winkel behoort- helaas-, tot een groeimarkt. Door beperkte voortbeweging in combinatie met de overmatige eetlust die gestild wordt met snacks uit de kantine is er voor de uitdijende medemens bijna geen weg terug. Is de vettaks eigenlijk niet een prima idee om de crisis te bestrijden als je ziet hoeveel er met het gewicht geworsteld wordt?

Als je om advies gevraagd wordt hoe je het beste weer met hardlopen of afvallen, kan beginnen is het lastig. Als sporter heb ik nooit aan afvallen gedaan, wel aan gezond eten. Eigenlijk is hardlopen niet reëel, omdat het bij zoveel overgewicht te belastend is. Toch zou je willen dat ze ook plezier aan sport kunnen beleven. Wandelen of nog minder belastende sporten als zwemmen komen dan eerst in beeld. Maar leuk vinden ze het zeker niet, terwijl plezier in beweging essentieel is om het niet tot een eenmalige poging van vetverbranding te laten komen. De weg terug is te laat ingezet. Regelmatig sporten is voor de zwaargewichten een soort vrijlating van het lichaam door de lagere belasting van het eigen gestel.



Toch is het ook als fanatieke sporter ook niet altijd hosanna. Al enige tijd heb ik last van een hardnekkige achillespeesblessure. Net als ik denk dat ik er weer tegenaan kan, dan krijg ik er toch weer last van, hoewel ik er 's ochtends en overdag niets van voel. Wanneer ik echter meer dan 5 km loop dan begint het steeds meer op te spelen en pijnlijk te worden. Dat is wel een straf voor me, zeker omdat ik nogal moeite heb om mijn tempo aan te passen. Bij een blessure is het logisch dat je gas moet terugnemen, maar als ik denk dat het weer gaat dan heb ik er meteen weer zo'n zin in hardlopen dat ik over de baan vlieg. Ingehouden lopen is duidelijk niet mijn sterkste kant. Het vereist een mentale omslag om goed met de afnemende capaciteiten om te gaan, al vind ik het niet

verstandig om bij voorbaat er niet meer voor te gaan als je wel goed hersteld bent. De meest pure uitvoering van het wedstrijdelement is juist het presteren op het maximum van je kunnen. Een race gericht op het uiterste, op goede klasseringen of persoonlijke records. Gelukkig blijft de geest in de regel langer jong dan het lijf. Het goede nadeel daarvan is dat je nog steeds denkt dat je met jouw gezonde geest nog altijd die jonge gast blijft. Anderen kunnen dat vaak beter duiden dan jezelf. "Je kunt toch ook langzamer gaan lopen!" wordt er dan tegen je gezegd. Dat is ook wel terecht. Het is belangrijk om naar het lichaam te luisteren en niet verder te gaan dan goed voelt.

Toch is het verschil is immens. Waar de een door het uitbannen van elke sportieve activiteit door het gewicht bijna geen kant uit kan, daar kan de fervente sporter het geduld niet opbrengen om te wachten totdat de blessure volledig over is. Voor beide is het frustrerend. Toch is de actieve sporter geweldig in het voordeel. Het herstellende vermogen is niet te onderschatten en een geblesseerde sporter kiest gemakkelijker tijdelijk voor een andere sport of activiteit terwijl de te zware medemens vooral mentaal blijft worstelen. Kortom; het voordeel van een sportief leven is onbetaalbaar. Het zijn tegenstellingen die actieveling sterken. Met doorzettingsvermogen en regelmaat omarm je lopen als een levensstijl en zie het lopen als een spel, net zoals je in je jeugd als vanzelfsprekend hollend ervandoor ging. Dat is de beste richting van loopplezier. Jij maakt zelf de regels en bepaalt waar ik je heen gaat. Er is totaal geen sprake van een worsteling; er is zekerheid; jij kunt het. 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 Atletiekunie mee, geef je op bij Cor Wabeke.

- 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 (die te herkennen is aan een Nova-jas). Het is vooral belangrijk bij de Nova-boslopen op 23 december en 20 januari. 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

Recept

Sla wordt vaak vrij traditioneel toegepast,. In het algemeen komt er bij de bereiding slasaus en ei aan te pas. Om nog meer van sla te genieten is het daarom leuk om eens flink te variëren. Een prachtige mogelijkheid hiervoor deed zich voor bij de open dag van B-Four Agro in Warmenhuizen. Onze Nova voorzitter Jos de Groot was er speaker wist me te strikken om mee te doen met de 'Battle For a Slad' een wedstrijd om het lekkerste slarecept te maken. Samen met Sabine Schravemade van het Beleveniz wist Jos de juiste sfeer te creëren. Een uitgelezen kans om eens iets bijzonders neer te zetten.



De open dag was sowieso al erg interessant. Vanwege mijn agrarische afkomst heb ik altijd al veel waardering voor de tuinders die met heel weinig mensen voor enorm veel mensen groenten verbouwen en hierbij alle zeilen moeten bijzetten om het bedrijf gaande te houden. Zo waren er nog vele enthousiaste bezoekers die van alles wilden weten over het proces, bezoeken aan de landerijen waar ter plaatse werd geoogst, kinderen die zich fantastisch hebben vermaakt door de vele activiteiten die voor hen waren verzorgd en niet te vergeten de 'Battle 4 A Salad'.

De Battle was opgezet om de bezoekers kennis te laten maken met de sla-soorten van B-Four Agro, maar ook om de mogelijkheden te laten zien en proeven. De ingrediënten die zijn gebruikt, waren aangereikt door Vezet Warmenhuizen en waren zeer gevarieerd en werden door iedereen weer anders ingezet.

Met mijn eigen slarecept zal ik jullie niet lastig vallen want dat viel niet in de prijzen. Het recept wat echter nu volgt is niet zomaar even een salade, want dit is het winnend recept van de "Battle for a salad" van Johan Hulshoff. Hierbij de ingrediënten van de winnende salade: frisee sla, kipfilet, pasta, pestodressing, walnoten, croutons, rode ui, cherry tomaat, regato kaas, peper en zeezout. Zorgvuldig klaarmaken en eet smakelijk!

R.D.

Crosscompetitie Atletiekunie voor de jeugd

De crosscompetitie van de Atletiekunie gaat weer van start!

Er zijn 3 voorwedstrijden per regio en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers per categorie. Op grond van dit klassement wordt er een finalewedstrijd gehouden waaraan de best geklasseerden mee mogen doen.

Voor welke categorieën;
Alle pupillen, alle junioren.

De mini pupillen (geboren in of na 2005) mogen buiten mededinging mee lopen.

Pupillen C	(2005)	Junioren D	(2001/2000)
Pupillen B	(2004)	Junioren C	(1999/1998)
Pupillen A1	(2003)	Junioren B	(1997/1996)
Pupillen A2	(2002)	Junioren A	(1995/1994)

Waar en wanneer:

1e wedstrijd	17 november	2012	AV Trias	Heiloo
2e wedstrijd	12 januari	2013	ARO '88	Obdam
3e wedstrijd	9 februari	2013	AV DOKEV	Anna Paulowna
finale wedstrijd	9 maart	2013	AV Castricum	Bakkum

Wil je meedoen?

Geef je dan voor 10 november op door een mail te sturen naar Cor Wabeke: coryvo@quicknet.nl

Als je geen mail hebt dan graag telefonisch, tel. 0226-395688.

Geef in je bericht s.v.p. aan wat je geboortedatum is en aan welke wedstrijden (welke data) je mee wilt doen.

Als je je opgeeft voor 3 wedstrijden in de voorronden, tellen de 2 beste resultaten mee voor een eventuele finaleplaats. Je moet in ieder geval 2 wedstrijden meedoen om je te kunnen plaatsen.

De vereniging betaalt het inschrijfgeld. Als je onverwacht niet kunt terwijl je je wel had opgegeven, geef dit dan uiterlijk 1 week voor de wedstrijd door aan Cor Wabeke. Als je je later afmeldt, berekenen wij de inschrijfkosten door, tenzij er sprake is van overmacht of ziek en zeer, uiteraard.

Na opgave worden de chronoloog en andere nuttige informatie op tijd doorgegeven.

Voor de finale van 9 maart komen alleen de geplaatste deelnemers in aanmerking. Zij ontvangen apart een uitnodiging.

Het zou toch weer leuk zijn als NOVA met veel jeugd meedoet aan de crosscompetitie 2012-2013.

DUS: GEEF JE OP !!!

Namens de jeugdcommissie
Cor Wabeke

Start nieuw schaakseizoen schaakclub Warmenhuizen 76

Dit jaar is er weer voor iedereen (jongens, meisjes, maar ook volwassenen) de mogelijkheid om te leren schaken. Schaken is al lang niet meer die saaie denksport die alleen maar door oude opa's wordt gespeeld. Dat bewijst Magnus Carlsen. Op zijn 13e was hij de jongste schaakgrootmeester in de geschiedenis. Hij is zo populair, dat hij van jeansmerk G-Star Raw een sponsorcontract heeft gekregen. Schaken is een universeel spel, dat je met iedereen over de hele wereld kan spelen, met vrienden, op vakantie, maar ook online of op een club. Schaken verbetert je concentratievermogen en je leert geordend denken. Schaken kan ook het wiskundig inzicht verbeteren. Het is gewoon een leuk spel. Soms win je, soms verlies je. Maar het is altijd spannend, soms tot de laatste zet! Wij beginnen vrijdagmiddag 5 oktober om 16.00 Uur in het Dorpshuis van Warmenhuizen met lesgeven aan de 1e stappers. Voor de volwassenen beginnen we ook in oktober. Op welke avond gaat in onderling overleg.

Opgave bij Ron Janssen via e-mail: ronmarjanjanssen@quicknet.nl of via telefoonnummer 06-13634170.

Wandelweek 8-15 september in Ortisei, Italië



We hebben verzuimd een verslaggever te benoemen, dit maal dus een korte impressie van ons.

We verblijven, net als met de wandelweek juni, in Hotel Rodes, iets buiten het centrum van Ortisei. Een hotel met mooie kamers, tuin met ligstoelen, zwembad, Finse en Turkse sauna. Heerlijk ontbijt én avondeten. En, ook belangrijk; een terras waar we in de zon én schaduw kunnen zitten met een koud biertje. Jammer genoeg moesten Marina Deutekom en Henk

van Leverink afzeggen. We gingen derhalve met 13 Nova-wandelaars op pad met een plaatselijke gids. Elke dag om 9 uur vertrekken uit Ortisei en wandelen maar. Nu ligt Ortisei al op ruim 1200 meter, maar elke dag gaan we met de lift omhoog of omlaag en wandelen we regelmatig boven de bomengrens.

We hebben de eerste dagen prachtig weer, blauwe lucht met af en toe van die mooie witte wolken. De eerste dag zijn we om 14 uur klaar met de route. Snel naar beneden en met de bus naar Selva voor het feest van de kühenabtrieb. We komen te laat aan, het feest is eigenlijk al afgelopen. Maar we maken uiteindelijk de prijsuitreiking nog mee. Op dinsdag lopen we een andere route dan gepland, namelijk de Augustweg. Deze hebben ook in juni gewandeld. We lopen vrij hoog en hebben geweldig mooie uitzichten. Op woensdag is het zwaar bewolkt, er wordt voor gekozen om niet met de lift omhoog te gaan, maar te wandelen van St Christina naar Ortisei. Terwijl we lunchen in het Annatal begint het te regenen en op 2000 m sneeuwt het!



Op donderdag gaan de wandelingen met gids niet door (überquerung en zonsopgang). We gaan dus zonder gids op pad. Eerst met de lift naar Seceda op 2500 m. Er ligt daar veel sneeuw en het stormt. Het is niet verantwoord om te gaan wandelen. Daar hebben we koffie gedronken en gaan terug naar het middelstation. Daar heerlijk gewandeld en naar het Annatal gegaan vanwege de heerlijke koffie met gebak. Ook hadden we live muziek besteld..... Alpenhoornblazers uit Zwitserland. Prachtig. Vervolgens met de treinlift naar Rociesta en naar het hoogste punt gelopen.

Op vrijdag gaat een deel van de groep (alle mannen en Tilly) de Sella-überquerung doen, een zware wandeling-klettersteig. De rest van de groep doet ook een vrij zware wandeling over sneeuwvelden en rotspartijen, deze keer vanuit Selva, We lopen op en neer tussen 2000 – 2500 m met als afsluiting 1200 m naar beneden. Beide groepen hebben een geweldig mooie dag, met gelukkig veel zon. Het was (weer!) een heel mooie week, goed weer, geweldige vergezichten én goed gezelschap.

Peter en Marian

Foto's wandelweek september Ortisei



Portret van een Nova-lid

Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?
CARLINA Wabeke
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
ik ben 12 jaar en ben geboren in
3. Op welke school zit je? Warmenhuisen!
4. Wat wil je later worden?
Jan Arentsz Alkmaar
5. Wat wil je later worden?
iets in de zorg en goed in atletiek!
6. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
ik zit nu 7 jaar er op en ik vind het sype
7. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk? omdat ik veel leer!
Maaike, ze is de allerliefste ever!
8. Wat is jouw favoriete onderdeel?
1000m - ver - horde - cross
9. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
3.15 - 3.99 m - weet ik niet meer -
10. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
De talentengroep! ☺
11. Wat is jouw favoriete tv-programma?
the voice of holland
12. Wat is je mooiste CD?
ik vind heel veel leuk!
13. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
pipie langhous! flatla!
14. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
de GVR het is een leuk fantasie verhaal
15. Heb je nog meer hobby's?
voetballen - zingen
16. Waar heb je een grote hekel aan?
Ruzie
17. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
femke Wabeke



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van november en december

November

02 Per Schipper
04 Glenn Pronk
04 Ans Blekkenhorst
04 Laura Boekel
07 Deni van Schagen
08 Bas Groot
08 Eefje Dalenberg
08 Margje Hoozeboom
09 Laurence Aubrun
10 Kiki Klaver
12 Niek Barsingerhorn
12 Ineke Bas
12 Marian Robert
13 Boy Gomes
16 Kelly Schouten
17 Theo de Nijs
17 Lisanne Buiten
19 Mike Wever
21 Rina Smit
23 Ellen Marnette-Bij
25 Jolijn Prins
27 Luuk Dekker



We verwelkomen de volgende nieuwe leden!

Ivan Fontijn
Rob Janssen
Rens Kapoen
Fay Pronk
Anouk van der Vlucht
Nina Karbet
Luca Roecoert

December



01 Willem Schoone
02 Hannah de Waard
03 Anneke Raat
04 Jolanda Dekker
05 Amber Hurkmans
05 Els Rijkeboer
06 Carol Rademakers
07 Chris Karsten
08 Annemiek van der Stoop
09 Rob Duvivier
11 Ida Dekker-Smit
11 Carlien Wabeke
13 Zoë Massing
16 Louis Suiker
18 Niels Goudsblom
18 Mitchell Groen
19 Hanny Blankendaal
19 Bas Takens
20 Trieneke Rozendaal
27 Jesse Popadic
27 Mirte van der Leij
28 Carola Rohling

Sil Dekker
Leonie Engels
Sil Groenveld
Maxime Suers
Daan Groot
Sil van den Berg

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. Voor de 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.

Resterend programma:

Datum	Organisatie	Heren: km	Dames: km
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. Juryleden: Anneke Smit + Jos de Groot + Marian Robert

		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		

Sudoku

Evenementenkalender

De Boerenlooploop en de eerste wedstrijden van de wintercompetitie zitten erop. Ga voor de gezelligheid ook eens meedoen. De WC-commissie heeft er weer alles aan gedaan om een aantrekkelijke serie wedstrijden samen te stellen. Mis de volgende wedstrijd, de Garden Pleasure cross in Anna Paulowna niet. Ook het befaamde Roele crosscircuit staat garant voor spektakel. Er is altijd een sterk en groot startveld en door de aard van de wedstrijd zijn het mooie locaties, Het fraaiste vind ik de Dijkgatbascross, dat is werkelijk een prachtig parcours. Kijk voor alle informatie op <http://www.crosscircuit.nl/>. Ook voor de jeugd is er een aantrekkelijke crosscompetitie. Zie hiervoor elders in de Noviteit en hou de site in de gaten voor de details.

Naast de Boerenkoolloop zijn er nog een aantal prachtige klassiekers die elke serieuze loper eens in de schoenen gehad moet hebben. De Kerscross in Opmeer is zo'n mooie traditie net als de Oudejaarsdijkenloop in Aartswoud. Je schoenen komen zwart terug, maar wat een ervaring! Voor de grote wegwedstrijden is het zaak om op tijd in te schrijven. Wees er voor Egmond, de Groet uit Schoorl Run en de Halve van Texel (inschrijving op 1 februari 0:00 uur en binnen 7 uur voll!) vanaf de boot op tijd bij anders mis je inderdaad de boot.

November

11-11 Dijkgatbascross Wieringerwerf, Roele recycling circuit

11-11 14e Eenhoornloop, Hoorn, 10 - 16,1 - 21,1 km. www.loopgroepnoord.nl. 06-51752868

17-11 Jeugd Heiloo Cross competitie Atletiekunie Info Deze wedstrijd bij Trias telt mee voor de wintercompetitie van de jeugd van NOVA en van de Atletiekunie (1e wedstrijd). Het geldt voor alle pupillen en alle junioren.

18-11 SAV-Cross Grootebroek, Roele recycling circuit

25-11 Garden Pleasure Cross, Anna Paulowna, Nova Wintercompetitie

December

02-12 AVC Strand- & Duinloop, Castricum, AV Castricum Afstanden: 2,3 km - 4,0 km - 10,5 km – 15 km Wintercompetitie

02-12 Duincross, Den Helder, AV Noordkop, Roele recycling circuit

09-12 St. George Cross, Spierdijk, Hera Roele recycling circuit

16-12 Rondje Novabaan Wintercompetitie voor de jeugd van NOVA. Start: 10:30 uur

16-12 Lycurgus Run Nova Wintercompetitie

23-12 Schoorl Bosloop AV NOVA bij het Klimduin in Schoorl. Afstanden: 1,5 (start 10:40) voor de jeugd en er is ook een 5 km (start 10:35).

26-12 Kerstcross te Opmeer, diverse afstanden voor jong en oud. <http://www.kerstcross.nl/> AV Hera

31-12-Oudejaarsdijkenloop Aartswoud, Hera. Maakt deel uit van de wintercompetitie van de jeugd en van de senioren. Afstand voor de dames en heren is 8 km. Start: 11:00 uur

Januari en later

06-01 Strand- en duinloop Castricum, start 10:45 11,7 km Nova Wintercompetitie

12-01 Obdam Crosscompetitie Jeugd Atletiekunie ARO'88

20-01 Schoorl Bosloop NOVA. Start en finish bij het Klimduin in Schoorl. Afstand voor de jeugd is 1,5 km. Start 10:40 uur Maakt deel uit van de wintercompetitie van de jeugd en van de senioren. De afstand voor de WC van de senioren is 11,7 km en start om 10:30 uur. Er is ook een 5 km en die start om 10:35 uur.

09-02 Crosscompetitie Atletiekunie Anna Paulowna AV Dokev Crosscompetitie voor de jeugd.



10-02 Groet uit Schoorl Run, Schoorl, 30, 21 en 10 km. De scholierenloop is 1,2 km. Naast de scholierenloop kan je ook zelfstandig meedoen op de afstanden voor de jeugd. Telt mee voor de wintercompetitie voor de jeugd en de senioren.

17-02 NOVA complex Rondje Novabaan. Voor de jeugd. Start 10:30 uur

09-03 Jeugd Bakkum Crosscompetitie Atletiekunie

10-03 Achtervolgingsloop Groet Verzamelen bij de fam. vd Bulk, Reigeweg 12 Groet, start wedstrijd: 10:00 uur. Nova Wintercompetitie

24-03 Nova clubcross met aansluiten brunch. Afsluiting Nova Wintercompetitie