

***In deze Noviteit van
Mei Juni 2014***

***Toer de Soes 6 juli
Nova deelt mee in de opbrengst!!!***

Rabofietstocht 12 juni

Baanrecords

Nova's Giganten

Heer en Meestercircuit 6 juni

Inhoudsopgave

Novabestuur	4
Jeugdcommissie	4
Trainers	4
Trainingstijden	4
Contributie	5
Belangrijke informatie	5
- Diverse commissies	5
- Van de redactie	5
- Categorieën en leeftijden	5
Vaste Rubrieken	
Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtjes	10
Dick Smit "Bolletjes"	12
Pietpraat	13
Geschiedenisles Jos "Gerard Nijboer"	14
Ruud Doodeman "En nu naar buiten "	19
Jong blauw news 2	22
Lars Dignum "Nova's Giganten "	24
Jeugdportret	28
Verjaardagen	32
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Karin Hofman "Frans Bedankt"	11
Toer de Soes	17
Uitslagen Cross en Coopertest	18
Truus de Maaré "Verslag weekend Meppen"	20
Roos Nannes "Verslag pupillencompetitie"	21
Peter Robert "zomaar een wetenswaardigheid"	21
Marian Robert "Tassenploeg Verslag"	26
Marian Robert "Voorjaarswandeling"	27
Dirk Jan Giskes "Zilver Masters in Helsinki "	31
WC Heren totaaluitslag	33
Piet Stuyt "Cross finale "	34
Foto's cross	35
Piet van der Welle "Baanrecords "	40
Aankondiging clubcross Senioren	41



Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819 Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290 Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735 Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209
Bas Takens	Pastoor Willemsestr.94	Warmenhuizen	0226 39 3671
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082

Trainers

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

Trainingstijden

Maandag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainer Peter Robert
18.00 tot 19.00	Novabaan Junioren 1	Lars en Kiki
19.00 tot 20.00	Junioren 2	Carol, Rick en Linda
Dinsdag 19.30 tot 21.00	Novabaan Senioren/masters	Trainers Jan Berkhout, Maaïke
19.30 tot 21.00	Junioren A	Jorg Ootjers
Woensdag 19.00 tot 20.00	Novabaan Sprintgroep Senioren	Trainers Ilse
19.30 tot 21.00	junioren looptraining optioneel	Ron Janssen
	Start to run	
	Senioren/masters	
Donderdag 17.00 tot 18.00	Novabaan Mini- + C pupillen 2007 -2006	Trainers Davina
17.00 tot 18.00	Pupillen B 2005	Deni en Lonneke
18.00 tot 19.00	Pupillen A 2003-2004	Ilse en Rick,
18.00 tot 19:00	G-Atletiek	Maaïke en Jesse
19.00 tot 20.00	Junioren A	Maaïke
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Ron Janssen,
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Vrijdag 19.00 tot 20.00	Novabaan Junioren 2	Trainers Carol en Deni
Zaterdag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan
15.00 tot 16.30	Nordic Walking (winter)	Louis Suiker, Jan Karsten, Rob Duvivier
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Jan Karsten, Rob
Zondag 10.00 tot 12.00	Novabaan Sprintgroep Senioren	Trainers Jorg Ootjers
9.00 tot 10.30	Vertrek bij begin Zeeweg Start to run	Frans Kaufmann

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

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

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

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

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

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

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Roos Nannes	Dorsvlegel 34	Warmenhuizen	0226-39 5489
Mark Dekker	Oudewal 29a	Warmenhuizen	0226 39 5238
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Kantine commissie:

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

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

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

Clubrecord commissie:

René Tijm	Van Ostadelaan 70	Alkmaar	06-41860786
Bram Berkhout	Plangersgraaf 19	Warmenhuizen	06-50908367

REDACTIONEEL MAART 2014

Nou dat was voor ons dan de eerste koningsdag 2014. Klinkt eigenlijk wel een beetje vreemd, vinden jullie ook niet? Maar genoten hebben we zeker van het aangename weer en hopelijk zijn de zolders weer opgeruimd. Nu ter zake.....

De finale cross heeft plaats gevonden bij onze vereniging. Zoals we hebben vernomen was dit zeer geslaagd, met dank aan alle vrijwilligers die zich op welke manier dan ook hebben ingezet. Er is tevens een stukje te lezen geschreven door Piet Stuyt.

De avondvierdaagse is weer achter de rug, met een donderbui op de maandag mocht de rest van de week het evenement geslaagd eindigen. Toppers zijn jullie allemaal.

Er is weer het een en ander aan wandelnieuws te lezen. Peter en Marian informeren jullie hierover. Met een heel mooi woordje van Karin Hofman over de wandelgroep. Thanks.

Thijs de Groot heeft laatst een nieuwe rubriek in het leven geroepen van "jong blauw news".....wat heel leuk is en nu heeft Lars Dignum een nieuwe rubriek toegevoegd genaamd "Nova's giganten", waar deze rubriek precies overgaat kunnen jullie lezen. Lars heeft toegezegd dat hij deze rubriek 2maandelijks wil schrijven en dus kunnen we in de volgende Noviteit een vervolg over "Nova's giganten" verwachten.

Verder zoals altijd onze trouwe column schrijvers die altijd even de moeite nemen om achter het toetsenbord te kruipen. Jos de Groot die ondanks dat hij net uit het ziekenhuis is ontslagen toch weer een stukje geschiedenis over Gerard Nijboer heeft geschreven. Theo Tesselaar, Dick Smit, Ruud Doodeman en PvdW. Allemaal toppers. Met een leuk stukje over het sportweekend in Meppen in Drenthe, geschreven door Truus de Maaré. Bedankt hé allemaal.

Nu is er door Roos Nannes een oproep gedaan voor de pupillen competitie. Het is echt heel leuk om daar als vereniging aan mee te doen. Vooral met dit lekkere weer, picknickkleedje mee en een goed humeur, wat wil je nog meer. Leuk om op deze manier de kinderen te laten kennismaken met het wedstrijdgevoel. Het is laagdrempelig en een ieder presteert op z'n eigen niveau. De tweede competitie wedstrijd wordt georganiseerd door onze eigen vereniging, geef je op en doe een keertje mee om te ervaren hoe het is. Ook leuk voor de trainers als er veel Novablaauw aanwezig is. Daar train je uiteindelijk voor toch. Laten we afspreken tot ziens op zaterdag 17 mei op de atletiekbaan.

Bij deze krant zit een envelop met daarin een formulier die ingevuld kan worden. Dit heeft als doel om zoveel mogelijk fietsers, " Nova sympathisanten " te motiveren om mee te doen met de jaarlijkse "Toer de Soes". De Rotary heeft dit jaar o.a. Nova geselecteerd om een deel van de opbrengst die deze fietstocht opbrengt te schenken. Het systeem werkt dusdanig dat hoe meer vouchers/kaarten je verkoopt in de voorverkoop hoe hoger de opbrengst de vereniging krijgt.. Voor de pupillen en junioren zit er nog een verloting aan vast. Ieder die een gevuld formulier inlevert, maakt kans op een trainingspak van Nova. Aan de slag zou ik zeggen!!!

Bekijken jullie de evenementen kalender ook aandachtig zodat jullie op de hoogte zijn van de georganiseerde activiteiten. Zodat jullie uitslagen of geleverde prestaties de volgende keer terug te lezen zijn in de Noviteit. We hopen dat wij van de redactie het voor elkaar kunnen krijgen dat de volgende editie kan worden bezorgd voor de grote vakantie. Wij zien jullie stukjes voor 23 juni graag op de mail. Maar de uiterste inleverdatum daar worden jullie aan herinnerd.

Veel leesplezier bij deze Noviteit, en een allen bedankt maar weer.

Een sportieve groet van de redactie

De Novaredactie:

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	Zigt 33	Warmenhuizen	0226-39 4353

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



Van de Voorzitter

Trainers

Donderdag 24 april hebben we na de training afscheid genomen van Peter van Buytenen. Peter heeft bijna twee jaar de donderdagavond op vakkundige wijze verzorgd. Mede door de gevarieerde training werd de donderdag weer populair.

Het is jammer dat Peter door andere drukte niet kan blijven, maar hij heeft toegezegd dat hij zijn tijdelijke vervanger, Ron Jansen zal voorzien van trainingsschema's, hij blijft op afstand zijn kundigheid leveren. Peter werd na de training verrast met een bloemetje van de vereniging en een cadeau van de donderdagavond lopers.



Polsstokhoog afdekking

Tijdens het onlangs gehouden voorzittersoverleg vernam ik dat er bij a.v. Zaanland een polsstokhoog afdekking overcompleteet was, gezien de problemen die we hebben met het afdekzeil ben ik met Piet Stuyt polshoogte gaan nemen. De overkapping is van dezelfde constructie als de overkapping die we nu bij het hoogspringen gebruiken, inmiddels hebben we een deal met a.v. Zaanland en zullen we ze binnenkort gaan ophalen. Hierdoor zal het rommelige beeld bij het polsstokhoog verleden tijd zijn.

Toer de Soes

Op zondag 6 juli organiseert de Rotary Harenkarspel weer de jaarlijkse Toer de Soes, dit jaar is het thema "kind in beweging", de Rotary heeft vier gymverenigingen en a.v. NOVA uitgekozen als doelen waaraan de opbrengsten ten goede zal komen. De vereniging die de meeste vouchers verkoopt in de aanloop naar de fietsdag krijg in verhouding het meeste geld, we gaan dus alle leden benaderen om vouchers te verkopen, en op die manier proberen met zijn allen een aardig bedrag binnen te halen waarmee we leuke dingen voor de jeugd kunnen gaan doen.

Deelname voor volwassenen is € 5,00 incl. krentenbol, banaan en 2 soezen, voor kinderen zijn de kosten € 2,00. Wie een voucher koopt is niet verplicht om te fietsen maar steunt hiermee wel de vereniging. Zie elders in de krant meer informatie over de toer de soes.

Sterkte

In de afgelopen periode zijn Jos de Groot onze oud voorzitter, en Louis van de Berg vele jaren looptrainer bij de jeugd in het ziekenhuis beland. Jos is inmiddels weer thuis en aan de beterende hand. Louis heeft een zeer zware operatie achter de rug, hij is nu begonnen om te herstellen maar het kost hem wel een jaar om weer de oude te worden.

Namens de vereniging wensen we jullie veel sterkte en een voorspoedig herstel.

Klusploeg

De klusploeg (Willem en Dick) hebben de aluminium staanders van de discuskooi versterkt door er een steigerbuis er in te schuiven, ze zijn nu beter bestand tegen de wind en zullen niet meer krom buigen. Maaïke heeft gevraagd om verhogingen in diverse maten die op stapelbaar zijn, nu wordt het ereschavot hier voor gebruikt en dat is daarvoor niet gemaakt.

De komende periode gaat de klusploeg hiermee van start,

Gasten

Er zijn opeens veel verzoeken van andere loopgroepen die onze baan willen gebruiken, er is nog niets zeker, maar we zullen alles in goed overleg met onze trainers en leden overleggen.

Piet Meijer

Rijpernieuwttjes

Bij het schrijven van dit stukje is het eind april. Gisteren (27 april) hebben Aad en ik Bloeiend Zijpe gelopen. Wij starten om 9 uur met de langste tocht van 30 km. Vanaf Tulpenland in Sint Maartensvlotbrug lopen we richting Petten en dan weer terug om via het Wildrijk (hier staat het vol met hyacinten) naar 't Zand te lopen. En dan via Callantssoog weer terug. Na twee droge uurtjes begint het te regenen en dat blijft zo tot de finish. Wij pauzeren heel kort, mede vanwege het slechte weer. Toch doen wij zeven uur over de wandeling en dat is toch wel lang. Moet je wel meewegen, dat het over zandpaden gaat en dat de paadjes drassig werden. Maar de wandeling bleek bijna 37 km lang te zijn geweest. Dan is 7 uur wat aannemelijker. Ik was 's avonds zo stijf als een houten plank.

Op 26 april was het Koningsdag. Ik mocht op het voetbalveld van Hollandia T voor waarzegger spelen. Samen met Karin Kooy en Miranda van Schagen vertelde ik aan kinderen, wat de toekomst ging brengen. Onherkenbaar verkleed zaten wij in een prachtige tent achter een bol, waar rode draadjes zichtbaar werden bij aanraking. De kinderen waren toch wel wat bang voor die enge meneer. Maar ze mochten ook in een groepje naar binnen. Er komt een jongen van ongeveer acht jaar de tent binnen. Ik krijg ingefluisterd, dat zijn grote wens een pijl en boog is. Ik ga met langzame bewegingen over de bol en doe of ik twijfel. Ik kijk achter in de bol en mompel iets over Indianen. Dan roep ik, dat ik een pijl en boog zie. Hij zegt: "Joepie" en wil zo de tent uitlopen. Kortom, ik heb van dit klusje genoten. 's Middags op de vrijmarkt Afrikaanse spulletjes en water verkocht. Wij verkochten water, omdat wij drie waterprojecten opgezet hebben in Kenya. Wij kregen een schenking uit België met het verzoek om het in een waterproject te steken. Vandaar dat het slaan van waterputten nu op de rol staat. De verkoop ging prima en dat is goed voor de mensen daar. Ik wil jullie nog even melden dat wij op Hemelvaartsdag (29 mei) een fietstocht van ongeveer 30 km organiseren. Deze start bij sportzaal De Groet in Tuitjenhorn tussen 13.00 en 13.30 uur. Jullie zijn van harte uitgenodigd om mee te fietsen.

Waarschijnlijk hebben sommigen van de NOVA-leden het al ontdekt. Onze Erik is weer terug op het oude nest. Hij heeft lang getwijfeld wat te doen. Maar besloot om weer lid van AV NOVA te worden. En daar heeft hij geen spijt van. Hij heeft zijn draai weer gevonden, want atletiek is toch zijn ding. Hij traint weer, gaat beddenraces met Lars Dignum, is als begeleider mee geweest met de G-atleten naar Krommenie en wil als trainer ook wel een steentje bijdragen. Hij blij en wij ook.

Dan eventjes verder terug in de tijd. Begin maart gingen wij op skivakantie naar Italië. We logeerden in Alba di Canazei en hadden fantastisch weer. Stralend blauw was de lucht en de sneeuw was ook prima. Her en der wat papierig van de hete zon, maar dat mocht de pret niet deren. Ik heb enorm van de vakantie genoten.

De clubcross eind maart vond ook plaats tijdens prachtig weer. Ik mocht de wedstrijden aan elkaar praten en zag prachtige sport. De sprintcross was heel leuk, ook al deden er weinig atleten mee. De ingekorte versie van de lange cross was ook wel een succes, vond ik. Het hele evenement verliep vlot en na afloop werden ook nog de prijzen van de wintercompetitie uitgereikt.

De jaarvergadering werd goed bezocht. Dan zie je, dat de betrokkenheid bij de vereniging groot is. Korte vergadering en vervolgens nog even napraten. Heel gezellig!

De Avondvierdaagse. Wat een start hadden we. Heftige regen en onweer. Het onweer zat gelukkig wat van ons verwijderd, maar was toch wel dreigend. Vierhonderdzeventig dappere wandelaars kwamen zich melden op deze dag. Geweldig vind ik dat. Veel mensen besloten niet te gaan wandelen en dat was natuurlijk helemaal niet erg. De dinsdag kwamen er nog negentig mensen bij en al met al waren wij zeer tevreden, vooral na die natte start. De verdere week bleef het droog en verliep alles zeer vlot. De medailles werden uitgereikt terwijl DSV de muzikale omlijsting verzorgde. Ik wil iedereen, die ons geholpen heeft, hartelijk bedanken. Zonder jullie allemaal zou zo'n evenement niet mogelijk zijn. Hopelijk tot volgend jaar!

Het Heer en Meester circuit is bij Hylas in Alkmaar van start gegaan. Erik deed mee aan het kogelstoten en de 1500 meter. Ik ben dit keer niet als supporter meegegaan, maar ga heel snel weer atletiek kijken. Heb er al zin in.

Ik wens jullie veel sportief plezier en succes toe en ik voorspel een zonnige toekomst voor ons allen.

De mazzel

Theo Tesselaar.



Frans Bedankt!!!

Nee, het is geen complimentendag.

Maar in sommige gevallen is een compliment te allen tijde op zijn plaats.

En wel aan Frans Kauffman.

Frans staat elke zondagochtend klaar voor de lopers in Schoorl.

Vrijwillig en enthousiast. Stimulerend en aanwijzingen gevend.

Afwisseling in routes, afwisseling in soort training.

Met aandacht voor de lopers.

Warming up & cooling down, hij slaat niets over.

En dat allemaal met een lach.

Handenwrijvend zegt Frans: 'we gaan!'

Berg op 'tik-tik-tik, korte stappen' en 'gebruik je armen'.

En op andere momenten: 'je eigen tempo aanhouden hoor' of 'we lopen even terug, zo houden we de groep bij elkaar'.

En niet in het minst: 'kijk ook om je heen, niet vergeten te genieten van deze prachtige omgeving!'

Frans, dank, en dat we nog maar lang zullen lopen met z'n allen!

De zondaggroep

BOLLETJE, BOLLETJE

“ Sag mir wo die männer sein, wo sind die geblieben“, zong Marlène Dietrich in de vijftiger jaren. Dat zou nu ook kunnen gelden voor de krasse knarren, die traditiegetrouw op zondagmorgen altijd paraat stonden bij het klimduin in Schoorl voor de wekelijksse duurloop.

De groep is inmiddels aardig uitgedund, oorzaak: blessures, leeftijd, opa-oppas enz.

De wandelpauzes (praat) worden lenigaan wat langer met interessante gesprekken.

Zo kregen we onlangs een hele uitleg van Willem Keesom over zijn hobby: het kruisen en kweken van nieuwe soorten bollenrassen.

Hierbij ging het terug in de historie naar 1593, toen de eerste bollen in ons land arriveerden.

Deze waren zo duur dat je voor één bol een prachtig mooi grachtenpand kon kopen. Dat bestaat niet was het commentaar. Maar ik beaamde dat dat klopte.

Het toeval wil, dat we uitgenodigd werden door Peter en Marian vanwege hun 40-jarig huwelijk en toen het Themapark Tulpenland aan de Belkmerweg hebben bezocht. Daar staat het allemaal beschreven.

Vanuit de uitlopers van de Himalaya in Kazachstan zijn de bollen overgevlogen naar Turkije, wat deel uitmaakte van het toenmalige Ottomaanse rijk.

Overgevlogen in die tijd? Dat is onmogelijk! Jazeker de kraaltjes of zaailingen van de bollen werden opgepikt door de kraanvolgels op trektocht. Ze lieten zich op thermiek rustig naar de tuinen van de sultan zweven, waar zij dan de onverteerde bolletjes uitpoepten, met als resultaat een bloeiende tulp in het voorjaar.

Het waren dus wat je noemt de eerste bolletjesslikkers. Een leuk verhaal Dirk, maar weet je geen hoekje biologisch land waar ik mijn nieuwe soorten kan planten?



Dat is namelijk heel belangrijk, vers land zonder bestrijdingsmiddelen. Nou, dat weet ik wel, aan de zuidkant van Nova baan, ligt een hele hoek biologisch land al jaren braak.

Schakel Jos de Groot maar in, misschien kan die iets voor je regelen. Helaas de gemeente Schagen is geen Harenkarspel waar de deuren voor Jos altijd openstonden.

Dat werd dus niks, maar wat nu. Het is al herfst en ze moeten nodig de grond in. Willem, er is een spreekwoord dat luidt zo: De ruiter zoekt naar zijn paard en hij zit erop.

We lopen hier in de duinen achter de Berenkuil op prachtige schone zandgrond. Vraag aan SBB toestemming en planten maar. Veuls te schraal hier, zei Willem, dat wordt niks.

Te schraal! Net op de Mariaweg klaagde je nog over al die koeienstront die er ligt. Je hebt de mest voor het opgroepen man, dat moet toch lukken en dat deed het ook.

Ergens in de duinen staat een klein hoekje prachtige tulpen. Op de eerste koningsdag heeft vader Jan Keesom tijdens een kleine plechtigheid in de Berenkuil, de tulp officieel gedoopt als de Blue Nova Star.

Een sterke tulp met een lange steel en de kleur is Nova blauw.

Hiermee zijn we de eerste vereniging waar een tulp naar vernoemd is! Met dank aan Willem en de bolletjesslikkers.

Groetjes Dick Smit

Pietpraat

Het wordt niet elke keer een vervolgverhaal hoor, maar de vorige keer eindigde ik met een vooruitblik op de finale van de crosscompetitie. Maar deze keer pak ik de draad daar maar op. Voor de organisatie hiervan was onze vereniging gevraagd. Een mooie kans om te laten zien wat wij aankunnen. De voorbereidingen vroegen de nodige tijd en aandacht. Twee zaken zijn heel belangrijk, t.w. een mooi parkoers en een goede administratieve opzet. Piet Stuyt had het parkoers bedacht en de afstanden precies uitgemeten. Dat is hem wel toevertrouwd. De werkgroep zorgde wel voor de uitvoering, zoals start- en finishportaal maken, hekken en lint plaatsen, enz. enz. Het administratieve deel was in prima handen van David en Nelina. Alle inschrijvingen regelen, een chronoloog en uiteindelijk ook een goede uitslag. Ook dat lukte. Met ruim 1000 talentjes aan de start een hele klus. Verder waren de weergoden ons ook nog eens bijzonder goed gezind. Een heerlijk zonnetje erbij maakte het geheel tot een bijzonder goed geslaagd en gezellig evenement. Met Mirjam een prima speakster en voor de prijsuitreiking enkele van onze jeugdige topatleten. Dat veel deelnemers en belangstellenden lang bleven was goed voor de kantine maar voor mensen die een parkeerplek vlakbij zochten wel een probleem. Toch was het een mooi visitekaartje van Nova en weten velen nu dat er ten noorden van Alkmaar ook nog wat te beleven valt.

De jaarvergadering ook weer achter de rug. Een goede opkomst en alles verloopt naar wens bleek uit de monden van de bestuursleden. De financiën van zowel de vereniging als van de Stichting Sportaccommodatie Nova gaven een gezond beeld. Zal dit zo blijven? Ik hoop dat de subsidie van de gemeente voor de jeugd blijft voortbestaan. Op het gebied van het onderhoud van de accommodatie zal er wellicht wat meer zelf moeten worden gedaan. Met de goede en enthousiaste werkploeg zoals we nu hebben hoeft dat geen probleem te zijn denk ik.

Misschien een eenvoudig koekje in plaats van gebak bij de koffie? Dat maar niet, dan maar om de beurt trakteren want wat lekkers hoort er wel bij.

Ook heb ik het trainingsweekend met nog 31 sportievelingen weer mee mogen maken. Heerlijk op de fiets naar de oostgrens van ons land en daar weer een heel gevarieerd programma. Ik mocht met Wim, Ans en Joke zorgen voor de bonte avond. Prima geslaagd, maar wel veel stress vooraf. Wim zorgde voor een wetenschapsquiz en maakte de goede antwoorden met veel technisch bewijs duidelijk. Ik had een muziekquiz opgedoken. Fluitje van een cent dacht ik. Met een USBstick op zak zag ik het helemaal zitten. Nu vergeet het maar. Sticky in de tv en er verscheen niets. Nu ben ik een volkomen leek op dat gebied, maar ook "deskundigen" in de digitale wereld hadden geen oplossing. Een laptop erbij, extra snoeren enz. maar het mocht niet baten. Gelukkig kwam kort voor aanvang van de avond toch nog een oplossing. Het programma had "uitgepakt" moeten worden. Wat dat inhoudt weet ik niet, maar met externe hulp lukte dat toch nog. Vooral in automatiseringsland zijn "externen" inhuren vaak nogal prijzig maar in dit geval was het kosteloos. Meevaller dus.

Veel aandacht vroeg ook weer de wandelvierdaagse. Uiteindelijk prima geslaagd ondanks een heel moeilijke start. Wat een hondenweer op de maandagavond. Theo had mij een mooie post toebedacht. Bij de voetgangersoversteekplaats op de Delftweg zorgen voor een veilige oversteek van de lopers. De start was nog redelijk, maar de donkere lucht voorspelde weinig goeds. Dat kwam uit ook. Regen, wind en zelfs nog een donderklap. Ook de temperatuur dook omlaag. Gauw het regenpak aan en natuurlijk op post blijven ondanks een uitnodiging van de bewoonster van de dicht bijstaande woning om te komen schuilen. Wat waren de lopers nat, maar de stemming blijf erin en na de bui gingen er toch ook nog een aantal van start. Als je na zo'n eerste avond ziet dat er nog ruim 500 lopers meeliepen kan je alleen maar tevreden zijn. Dus maken we ons weer sterk voor het volgend jaar.

De baanwedstrijden zijn ook weer begonnen. Het Heer en Meester circuit bij Hylas was goed bezet. Ik hoop dat ook wij veel deelnemers mogen verwelkomen op 6 juni. De competities vragen weer de nodige aandacht van trainers en begeleiders. Hun inzet is van groot belang voor motivatie om deel te nemen aan de wedstrijden. Voor de pupillencompetitie staat er op 17 mei een wedstrijd op onze eigen accommodatie op het programma. Ik hoop veel Nova atleetjes te zien en dat ze wat baanrecords weten terug te pakken.

Om de kas te spekken is op 14 juni weer de Rabobank fietstocht. Zoals het er nu voorstaat zal ik vermoedelijk verstek laten gaan en fiets ik ergens tussen midden Frankrijk en Warmenhuizen. Het is al weer een tijdje terug dat ik een lange fietstocht heb gemaakt, maar ik heb de stoute schoenen weer eens aangetrokken en heb met toestemming van Agaath een enkele reis met de fietsbus van OAD naar het zuiden geboekt om fietsende terug te komen. Er is echter geen vertrekgarantie dus er kan nog een spaak in het wiel worden gestoken. We zien wel. Als het doorgaat lezen jullie de volgende keer mijn reisverslag wel.

Groeten, Piet (vdW)

Geschiedenisles Jos “Gerard Nijboer”

Een van Nederlands beste atleten. Zijn prestaties waren groots en velen van de jongere generatie zal de naam Nijboer weinig zeggen. Nijboer werd niet alleen Europees kampioen en winnaar van de zilveren Olympische medaille, maar hij won ook de verlichtingsloop. Dit laatste staat nauwelijks in de geschiedenisboekjes vermeld.

Gerardus Hermanus Maria (Gerard) Nijboer (Hasselt, 18 augustus 1955) is een voormalige Nederlandse marathonloper. Hij kreeg in Nederland grote bekendheid wegens het behalen van olympisch zilver en de Europese



titel op de marathon. Verder is hij drievoudig Nederlands kampioen op de 25 km en drievoudig Nederlands kampioen op de marathon. Hij heeft nog altijd het Nederlands record in handen op de 25 km en was lange tijd Nederlands recordhouder op de marathon.

Biografie

Marathonrecord

Nijboer brak in 1980 met zijn overwinning op de marathon van Amsterdam het Nederlands record op de marathon in een tijd van 2:09.01. Deze tijd zou nog jarenlang het Nederlands record blijven. Pas in 2003 werd zijn tijd door Kamiel Maase verbeterd. Nijboer won in totaal viermaal de marathon van Amsterdam.

Zilver op Olympische Spelen

Zijn grootste succes was het winnen van een zilveren medaille op de Olympische Spelen van 1980 in Moskou. Hij liet alleen de regerend kampioen Waldemar Cierpinski (DDR) voor zich, ondanks het feit dat hij tot twee keer toe zijn water miste. Op het 30 kilometerpunt veegde Cierpinski alle bekers water van tafel, en op het 35 kilometerpunt stonden de verzorgers niet achter de tafel, maar ervoor. Hij nam ook deel aan de Olympische Spelen van 1984 in Los Angeles en Olympische Spelen van 1988 in Seoel.

Europees kampioen

In 1982 werd Nijboer in Athene Europees Kampioen. Dat jaar werd hij gekozen als Sportman van het jaar. In 1983 liep hij tijdens de wereldkampioenschappen in Helsinki op de marathon een tijd van 2:16.59 over de 42,195 km.

Activiteiten na atletiecarrière

Ten tijde van zijn loopsuccessen was hij van beroep verpleger. Na zijn actieve sportcarrière werd Nijboer bondscoach en coördinator wegatletiek van de KNAU. Ook schreef hij enige tijd een column in het tijdschrift Runners - maandblad voor de loopsport. Tegenwoordig is hij senior adviseur loopsport bij de Atletiekunie en heeft zijn eigen bedrijf Gerard Nijboer Loopadviezen. Bovendien is hij regelmatig co-commentator voor Studio Sport bij marathonwedstrijden.

Op vrijdag 12 september 2008 vond te Papendal de eerste Landelijke SDB Zorgmarathon plaats op het Nationaal Sportcentrum, mede georganiseerd door zijn bedrijfje Gerard Nijboer Loopadviezen. Dat evenement omvatte een marathon in estafettevorm voor teams uit zorgorganisaties en een speciale 800 meterloop voor bestuurders van zorgorganisaties.

De laatste maanden heb ik veelvuldig in het Medisch Centrum Alkmaar vertoefd. Ik wil iedereen die op welke wijze dan ook beterschapswensen heeft doen toekomen hartelijk bedanken. Ik ben weer aan de beterende hand.

Jos de Groot

Toer de Soes

Op zondag 6 juli organiseert de Rotary Harenkarspel weer de “toer de soes”, een fietstocht voor alle leeftijden met afstanden van 15, 30, 60 en 120 kilometer.

De opbrengst gaat alle jaren naar verenigingen in Harenkarspel, dit jaar is het thema jeugd, sport en bewegen, er zijn vijf verenigingen geselecteerd waaronder NOVA.

De verenigingen krijgen de opdracht om zoveel mogelijk vouchers in de periode voor de tocht te verkopen, de vereniging die in verhouding de meest vouchers verkoopt krijgt een groter deel van de opbrengst.

De uiteindelijke opbrengst zal besteed worden aan jeugd activiteiten, welke dat zijn zullen we in overleg met het jeugdbestuur gaan bepalen.

Iedere deelnemer ontvangt bij de start een banaan en een krentenbol en na afloop een heerlijke soes.

Hoe werkt het.

- Bij de Nova krant vind je een enveloppe met daarin een voorinschrijf formulier.
- Op het formulier noteer je alle mensen die mee willen doen aan deze actie
- Het formulier lever je met het geld in bij een van de bestuursleden of je trainer.
- Dit kan tot en met zaterdag 28 juni
- In de week voor de tocht wordt de enveloppe met de vouchers bij je thuis bezorgt.

Goed om te weten:

Het is niet verplicht om mee te fietsen, met andere woorden, door een voucher te kopen steun je de vereniging

Onder alle pupillen en junioren die een formulier inleveren wordt een Nova trainingspak verloot.



Heer en Meestercircuit 6 juni

Op deze vrijdagavond worden er 2 afstanden gelopen die meetellen voor de clubkampioenschappen van Nova op 31 augustus. Voor de dames 1500mtr. voor de heren 3000mtr.

Als je niet meedoet, kom dan in ieder geval kijken want er wordt op hoog niveau gepresteerd tijdens dit wedstrijdscircuit.

Clubcross Nova 30 maart

Heren: 6 km

		lft	Tijd	pnt
1	Piet de Waard	57	25,07	89,25
2	Henry Hofmann	53	24,34	88,60
3	Theo Tesselaar	57	26,21	86,09
4	Martijn Jorritsma	37	24,00	86,01
5	Dick Ernste	50	25,56	85,39
6	Paul Blom	48	25,44	85,11
7	Arie Kossen	55	26,58	84,51
8	Frans Kroes	46	26,44	82,79
9	Tijs Hofmann	19	26,01	81,86
10	Piet Meijer	65	30,17	81,44
11	Matthijs de Groot	34	26,16	81,34
12	Rob van Andel	38	27,22	79,08
13	Pim vd Bulk	50	29,19	77,43
14	Jos Schalkwijk	56	29,51	77,12
15	Peter Kruijjer	59	29,52	77,08
16	Dick Nannes	53	35,47	72,22
17	Piet Stuyt	60	34,26	66,15
18	Marc Heinsbroek	46	40,09	51,63

Dames en Heren STR 4 km

		lft	Tijd	pnt
1	Petra Rol	46	16,53	94,14
2	Isabelle Brus	38	19,01	87,35
3	Carol Rademakers	45	19,34	86,59
4	Nel Meijer	59	21,58	82,01
5	Aad Pancras	61	19,49	80,88
6	Emmie vd Bulk	49	23,07	76,60
7	Betsy Groen	57	23,26	76,48

Coopertest 24 april 2014

	Afstand
Tijs Hofmann	3310
Petra Rol	3074
Matthijs de Groot	3004
Arie Kossen	2897
Dirk Jan Giskes	2864
Pim vd Bulk	2736
Aad Pancras	2640
Renate Sijtsma	2520
Marc Heinsbroek	2171

p.s. Ik heb alle uitslagen vanaf 1985 bewaard.

Marian Robert

En nu naar buiten!

Ons biologische ritme heeft een seizoenpatroon. Bij de toename van het licht, de warmte en de verandering van de luchtdruk komen we bij het lengen van de dagen lekkerder in ons vel te zitten. Het is een feest om die typische blij makende verschijnselen te zien wanneer de lente doorbreekt. Een mooie voorbode van een nieuwe periode is de komst van de trekvogels. Het is altijd verfrissend om te zien hoe de Kievieten ineens terugkeren in de Hollandse polders en zich in het voorjaar luidkeels manifesteren en

Coopertest Uit de oude doos	2-5-1986	Beste prestatie 1985
Jos Hoogeboom	3.600	3.590
Sid Smit	3.525	3.525
Kees Meijer	3.425	3.163
Michiel Kruijjer	3.425	
Peter Robert	3.395	
Piet Meijer	3.360	3.363
Joop Meijer	3.300	3.225
Nico Groot	3.175	
Hans de Koning	3.175	
Mats Dekker	3.150	3.288
Piet Stuyt	3.135	3.075
Sjaak Bes	3.000	2.550
Theo Munster	2.875	
Rob Tijm	2.875	2.840
Jan Karsten	2.800	
Elly Mosch	2.550	2.475
Irene Smeele	2.550	2.367
Loes Suiker	2.525	2.450
Marian Robert	2.510	2.450
Annelies de Nijs	2.500	2.450
Marijke Groot	2.375	
Nel Meijer	2.375	2.395
Mirjam vd Welle	2.300	

aanmelden met de eigen naam. Statig paraderen ze op de grond met hun 'geleerde' uitstraling door de donkere kuifveren achter op de kop. In de lucht zijn ze ongeëvenaard met hun capriolen door hun brede donkere vleugels.

Het gevoel van euforie van het voorjaar is te verklaren. We brengen intussen een groot deel van ons leven binnen door. We zijn vooral in huis, op school en op kantoor. Maar als je naar de hele geschiedenis van de mensheid kijkt, is het helemaal niet zo normaal. Mensen leefden duizenden jaren achtereen veel meer buiten dan binnen en misschien zijn we daarom zo opgelucht als de deuren weer open kunnen. Even wennen aan de biologische klok van zomertijd en dan kunnen we de zoete vruchten plukken en hernieuwd elan oprakelen. Ga regelmatig mee in het enthousiasme van de ontluikende natuur. Schud het oude zelfbeeld van je af en sprint ongegeneerd in nieuw leven van voorjaarskleuren en geuren.

Met het begin van de lente zijn we meer onder de mensen. Nadat we ons in de donkere maanden in ons eigen hol hebben teruggetrokken, stappen we nu weer de wereld in. We gaan buiten wandelen. We pakken een terrasje. We vergroten ons territorium en dat maakt ons vrolijker, zelfbewuster. Een andere meer chemische verklaring voor het toegenomen welbevinden draait om ingewikkelde stofjes. Zo maken we door het licht onder andere het hormoon cortisol aan en krijgen daardoor meer energie.



En is er ook meer melatonine in ons lijf, het hormoon dat ervoor zorgt dat we goed slapen. Bovendien zorgt de zon voor vitamine D, wat goed is voor onze botten. Uiteraard komt die vitamine D niet zomaar aanwaaien binnen voor het scherm. Het lukt het beste om die vitamine te genereren in combinatie met vitamine H (van Hardlopen inderdaad) Deze vitamine H verbetert samen met vitamine D zowel de lichamelijke als geestelijke conditie.

Bij de toegenomen zin gaan we op zoek naar nieuwe mogelijkheden, aangezien stilstand achteruitgang is. Als je weet dat je er goed door gaat voelen dan laat je het niet liggen. Vergeet de digitale virtuele wereld en laat de laptop, tablet of smart Phone met rust en duik in de werkelijke wereld van de natuur. Hoe ga je op correcte wijze om met het voorjaar? Als eerste moet je er wel voor naar buiten. Binnen zit je doorgaans in een neutraal klimaat. Buiten ben je klimatologisch overgeleverd aan de goden. Maar dat is toch geen enkel probleem, je wilt je toch ook goddelijk voelen? Vergeet buienradar en neem gewoon de gok.

De combinatie van sporten en buiten zijn is al top, wanneer je dit ook nog eens in de duinen en bosgebied van Schoorl kan beleven in aangenaam gezelschap van gelijkgezinden, dan is dat het optimum. Dan pak je de meest verrassende paden mee. Wat er dan met je gebeurt is niet verkeerd. Je inwendige motor komt op temperatuur en zonder erg is ineens je rug nat en krijg je een gezonde kleur van de inspanning. Dus wacht niet op de eerste zwaluw, als je weet dat het voorjaar al begint met de komst van de kievieten en geniet op tijd voordat het te warm wordt om lekker lang te lopen in de mooiste tijd van het jaar. Om die super-vitamine H. optimaal te mee te pakken ben je misschien wel het beste af door onder de bezielande leiding van Jan Berkhout op dinsdagavond de Nova-duintraining mee te pakken. Door sportieve inspanning kan je het zelfbeeld geweldig opkrikken, want wie voelt zich niet top na een training? Zolang je rustig opbouwt en je niet harder gaat dan de trainer aangeeft en vooral de regelmaat opvoert dan kom je er wel. Je bent een paar weken verder weliswaar nog steeds jezelf, maar je bent intussen wel een betere versie van jezelf.

R.D.

Een weekendje weg met Nova

Nadat er vorig jaar maar weinig mensen (22) mee gingen met het sportweekend, besloten Peter en Marian om voor dit jaar pas in januari te beginnen met het informeren naar het aantal deelnemers en naar een locatie. Maar al gauw bleek, dat ze niet te lang moesten wachten met organiseren omdat er dan weinig keuzes overbleven voor een betaalbare locatie.

Meteen al bij de eerste aanmelding om mee te gaan waren er al 26 deelnemers. Voldoende dus om eens goed te kijken waar deze keer de reis heen zou gaan. En dat werd Meppen in Drenthe. Uiteindelijk gingen er 32 mensen mee. Voor ons fietsers, weer een mooie afstand om dat met de fiets te doen. Twee groepen gingen per fiets en de rest volgde vrijdag overdag met de auto, zodat we om 6 uur avonds met zijn allen konden eten. Riet, Peter en Marian, Trineke, Margje en Jan, Nelleke, Lida en Sjaak fietsen in twee dagen heen. Wij, Tannes en Peter, Ari, Henri, Piet van der Welle, Ruud, Simone en Erik, Willem en ik fietste in een dag daar naar toe. We hadden allemaal veel mazzel, want zo goed als alles ging het voor de wind. En de hele dag bijna geen druppel regen.

Bij aankomst van onze groep waren alle andere al binnen. Het was goed gegaan met de groep van Riet. Bij ons was er 1 leuke band van onze oudste deelnemer (23 mei wordt hij 75 Jaar).

De buitenband was helemaal kapot. Gelukkig had Willem een reserve opvouwband mee. Het kostte wel veel moeite om hem erom te krijgen, maar het lukte gelukkig wel. Na verschillende stops kwamen wij precies om half zes aan. De geplande tijd van Willem! Moe en voldaan waren we allen. Er waren door verschillende vrouwen heerlijke ovenschotels gemaakt, dus we hebben lekker zitten smullen met iedereen. Zover ik weet ging alles op. Hulde aan de kokkinnen hoor. Na het eten zijn er nog een stel een wandeling gaan doen , maar ik had daar geen fut meer voor. Zou eigenlijk wel om 8 uur in bed zijn gerold, was het niet dat die Warmentuters altijd willen kezen. En aangezien ze één persoon te kort hadden, ben ik mee gaan doen. Mijn slaap raakte weer helemaal over.

De volgende morgen weer het gewone vervolg zoals alle andere jaren. De wandelaars een wandeltraining en de hardlopers gingen op pad voor een hardlooptraining. Daarna heerlijk aan de koffie met de altijd aanwezige cake en taart. Om kwart over 12 moest iedereen weer present zijn voor de Fietstocht “de Orvelte route” van 40 km. Dat was een hele mooie route met onderweg natuurlijk koffie met gesorteerde gebak. Na de koffiestop waren we al snel in Orvelte, waar iedereen een half uur de tijd kreeg om hier eens goed rond te kijken.

Na het avondeten, wat weer klaargemaakt was door onze eigen kookploeg werd de zaal in orde gemaakt voor de “Bonte Avond”. Die bestond deze keer uit een muziekquiz en een wetenschapquiz.

Piet van der Welle, Joke, Ans de Groot en Willem waren hier verantwoordelijk voor. Moet ik er even bij vertellen dat ik al maanden niet boven op Willem zijn werkkamer mocht komen. Hij was als een echte professor bezig vraagstukken te maken. De beide quizen waren erg leuk en ook bijzonder leerzaam. Het was een erg leuke avond die natuurlijk werd afgesloten met bier en rode wijn.

Dag 3 werd er weer hardgelopen, gewandeld en gefietst. Willem, Piet, Henri ,Jaap en ik zijn een rondje gaan fietsen. Zijn over kamp Westenbork gefietst en hebben daar rondgekeken. Erg indrukwekkend waar je toch wel een beetje stil van werd.

In de middag was er nog een puzzelwandeltocht van 7,5 km. Marian had op de route allemaal vogelplaten opgehangen en de deelnemers moesten raden welke vogel er afgebeeld was. Ondertussen keken de mensen die niet mee gingen, naar Parijs – Roubaix. Heel spannend werd dat toen Nikki Terpstra er vandoor ging. Volgens mij heeft hij gewonnen omdat wij hem met zijn allen toe juichten. Het avondeten was nu niet zo héél veel werk voor de kookploeg, (zij hadden een heerlijke salade gemaakt) want de beheerder kwam met grote schalen patat met kroketten en frikadellen. Ook weer lekker. Na het eten werd er bijna aan alle tafels weer gekeesd, gekaart of gewoon stom geluld. Gelukkig ging iedereen op tijd slapen want voor de fietsers wachtte er weer de terugreis de volgende morgen.

's Morgens om half 8 vertrokken Ruud en Henri richting Friesland. Zij zouden de afsluitdijk nemen en in 1 dag naar huis fietsen. Ik heb vernomen dat ze 's avonds rond zeven uur thuis waren. Heel veel tegenwind en buien. De groep van Riet fietste onderlangs en gingen voor een slaapplek richting Hardersluis. Willem en ik zijn ook in twee dagen terug gefietst en hebben geslapen in Ermelo. Onderweg de eerste dag veel buien en tegenwind. En de tweede dag de wind nog een beetje erger maar bijna geen regen. Wij waren om 4 uur in de middag thuis, na een heel voldaan gevoel en na een prachtig weekend gehad te hebben. Hoe het is verlopen met de fietstocht van de andere groep weet ik nog niet.

Ik geloof dat ik mag zeggen dat we allemaal heel blij zijn dat Peter en Marian toch weer dit weekend hebben georganiseerd. Dank jullie daar voor. En natuurlijk alle andere mensen die gekookt hebben en die hebben geholpen in de keuken. We hopen dat Peter en Marian nog een hele lange tijd door gaan met het organiseren van dit sportweekend.

Truus de Maaré

Zomaar een wetenswaardigheid Novaweekend 2014.

Op zaterdagmorgen liepen we door een heel mooi en bijzonder natuurgebiedje: De Palms, 19 ha groot, met enkele over het algemeen smalle paadjes.

De Palms is een gebied met jeneverbesbomen, die maximaal 10m hoog kunnen worden. Zijn eigenlijk meer struiken en behoren tot de coniferenfamilie.

Deze bomen staan in Nederland op de rode lijst. De drank jenever dankt haar naam aan deze plant. Verder wordt de jeneverbes ook gebruikt voor badolie, marinades, en in de zuurkool.

Naast de bessen worden de bladeren gebruikt voor bijvoorbeeld het grillen van vlees.

De jeneverbes komt, naast in de Palms, ook voor op enkele andere plekken in Drenthe, Park Hoge Veluwe, Sallandse Heuvelrug. Groeit op arme zandverstuiving en heidelandschappen.

Het rijpen van de bessen strekt zich uit over 2 jaar. Het eerste jaar vormen zich zwart-blauwe kegelbessen. Na overwintering worden zij donkerblauw.

Ook doet de jeneverbes dienst als medicijn voor long- spijsverterings- en urinewegen en ook voor reumatische aandoeningen. Een paar besjes per dag is al genoeg. Echter nooit langer dan 4 weken vanwege mogelijke nierproblemen. Toch wel weer leuk om te weten waar je die zaterdagmorgen door heen gerend of gewandeld hebt.

Peter Robert

De pupillen competitie is begonnen!!

Op zaterdag 12 april reisden elf Nova atleten richting Grootebroek af voor de eerste zomercompetitie van 2014. De weersomstandigheden waren gunstig en de onderdelen werden vlot doorlopen. Tijdens de competitie komen verschillende onderdelen aan bod, dit is afhankelijk van de leeftijdscategorie. De Mini-pupillen en de Pupillen B en C doen aan verspringen, bal gooien, 40 meter sprint en sluiten de dag af met 1000/600 meter. De lange loop is geen onderdeel van de competitie en is dan ook geen verplicht nummer. Wel wordt hier een aparte prijs voor uitgereikt.

De Pupillen A doen, naast verspringen, ook aan hoogspringen en kogelstoten. Al met al is deze competitie een hele leuke kennismaking met het echte atletiek. De kinderen leren omgaan met de verschillende disciplines, maar ook de regels. Zo mag je natuurlijk niet met je tenen op de witte lijn staan bij het balgooien en leer je hoe je de startblokken zelf klaar kunt zetten voor je sprint. Ook geeft het een leuk kijkje in de keuken van andere atletiekverenigingen en krijgen de kinderen andere concurrenten waar ze het tegenop moeten nemen. Alles staat in het teken van leren, meedoen en plezier.

Een extra onderdeel tijdens deze competitie is de estafette. Als je je binnen je leeftijdscategorie met vier atleten aanmeldt, kun je deze estafette lopen. Dit vraagt om goed teamwerk en lijkt makkelijker dan dat het is. Helaas is de deelname binnen Nova zo laag, dat deze zaterdag geen estafette gelopen kon worden door Nova.

De elf atleten vertegenwoordigden diverse leeftijdscategorieën, waardoor sommige pupillen de enige van Nova aan een onderdeel meededen. Dus doen wij hierbij een enthousiaste oproep aan de Nova atleten en ouders:

Schrijf je NU nog in voor de competitie voor zaterdag 17 mei. Deze vindt plaats op ons eigen terrein bij Nova. De laatste competitiedag is op 14 juni. De kosten voor de inschrijving worden betaald door Nova. Inschrijven kan bij Cor Wabeke via coryvo@quicknet.nl

Jong Blauw News 2.0

Blessureleed

Helaas heeft Bas zich nog niet actief op de atletiekbaan kunnen laten zien, hij stopt zijn energie voorlopig in de racefiets. Naast sommige andere geblesseerden lijkt de kuitkwetsuur van Matthijs maar op een speldenprikje, met dat speldenprikje hoopt hij deze blessure nu voorgoed achter zich te hebben gelaten. Bram is keihard op weg

Waarom hebben baanatleten eigenlijk nooit een baard?

Voor het antwoord, zie onderaan pagina 2.

volledig te revalideren. Eerst was hij volop bezig in het krachthonk met Kiki onder toeziend oog van Jolijn die voorlopig helemaal rust moet houden. Waar Kiki het op dit moment nog bij krachttraining moet houden, waagt Bram zich gelukkig al aan versnellingen. Wij wensen iedereen een voorspoedig herstel toe.

Pluim

Helaas heeft hij na 1,5 jaar alweer afscheid genomen, maar we hebben heerlijk bij hem getraind. Peter van Buijtene, bedankt voor de trainingen, de gezelligheid en de adviezen. Deze is voor jou!!

JB maakt zich op voor Competitiewedstrijd #1

Op de atletiekbaan aan de Oostwal in Warmenhuizen wordt door het Heren competitie team alweer hard naar het competitieseizoen toegewerkt.

De voorbereidingen gaat zeer voorspoedig. Hoogspringer Tijs H. wist aan de redactie te melden: 'Het plafond is nog niet bereikt'. Ook master werper Jorg O's trainingen gaan als een speer. Ook over de deelnemers op de andere werponderdelen is geen discussie meer, de kogel is inmiddels door de kerk. Erik T zal Jorg dit jaar ondersteunen.

Matthijs de Groot(e) ex-ploegleider en tijdkunstenaar René Tijn zullen de eerste wedstrijd gebroederlijk uitkomen op zowel de 400m als op de 100mH. Dat lijkt een lastige horde te worden voor beide heren, maar dankzij de jarenlange ervaring moet dat geen probleem zijn.

Topspringer Hugo V. is ook druk begonnen

met de trainingen voor zijn onderdelen, hij traint vooral ver (weg).

Bij het maken van de opstelling heeft men maar kort zitten blokken op de sprintonderdelen, vanaf de start van het seizoen bleek dat Jesse S(nel) een uitstekende vorm uit de winter had meegebracht. Ook Jasper K(ort) mag zich op gaan maken om op de 100m en 200m te vlammen.

Yun is er helemaal klaar voor om de loopafstanden op zich te nemen, maar vergeet ook De ni. Ook hij Helaas is BB (Blessure Bram) de eerste wedstrijd nog niet van de partij, maar hij hoopt de tweede wedstrijd weer te knallen.

Daardoor wordt de Zweedse estafette ook door een aangepast team gelopen met als 4e loper EE (Estafette Erik).

Het herenteam gaat met veel vertrouwen naar de eerste wedstrijd, zij hopen dit jaar de promotie/degradatie wedstrijd te behalen.

Een reporter van JB zal ter plaatse de prestaties volgen en in de volgende editie voor u verslaan.

Transfernieuws

Het was lang spannend, maar Erik T. heeft er voor gekozen zijn atletiecarrière voort te zetten bij Nova. Degenen die de sprintcross en de trainingen volgt heeft kunnen zien dat het goed gaat en hij er lol heeft. Erik heeft in het verleden aan meerkamp gedaan en is dus multi-inzetbaar. Op de eerste competitie-

wedstrijd zal hij dan ook uitkomen op het kogelstoten, de middellange afstand en de estafette. Naar verluid zou bestuurslid, en vader Theo erg blij zijn dat zijn zoon weer uit komt in het blauwe shirt van Nova en zo lekker in zijn vel zit op het oude nest. Het belooft dit jaar dus een spannende competitie en mooi baanseizoen te worden.

Jong Blauw heer en meester op sprintcross

Het allereerste clubkampioenschap sprintcross werd goed bezet door Jong Blauw. Ondanks dat deze cross kort voor het Baanseizoen gehouden wordt kozen vier mannen voor de kortste afstand. De hevige strijd zorgde voor een waar spektakel, waarbij herintreder Erik aan het kortste eind trok. Een volledig Jong Blauw 2.0 podium was het gevolg. In het spoor van deze *clean sweep* werd Matthijs 4^e, die erg tevreden was met zijn prestaties zowel op de korte als de lange afstand.

Cheer Chard

De top 5 vanwedstrijden waar het gaat gebeuren, en waar je dus als supporter of deelnemer bij moet zijn komende twee maanden:

- 1: De Thuiswedstrijd: *Vrijdag 6 juni 2014*, Heer en Meester instuif, AV Nova, Warmenhuizen
- 2: De Ontknoping: *Zondag 29 juni 2014*, Competitie senioren 3^e divisie, Sv Noordkop Den Helder
- 3: De Oudjes: *Weekend van 15 en 15 juni 2014*, NK Masters, Phoenix, Utrecht
- 4: Knallen: *Zondag 25 mei 2014*, Competitie senioren 3^e divisie, Av Hera Heerhugowaard
- 5: Lekker dichtbij: *Vrijdag 23 mei 2014*, Heer en Meester instuif, Av Hera Heerhugowaard

'Mogelijke sponsor'

Er gaan geruchten dat een groot woonwarenhuis dit jaar de Zweedse estafette gaat sponsoren. Het is nog niet bekend wie ze gaan sponsoren, maar er wordt vermoed dat ze een voorkeur hebben voor verenigingen met gele en blauwe clubkleding. Bij een verbetering van het clubrecord kan de club ook rekenen op een jaar gratis gehaktballetjes.

Baanatleten houden niet van trimmen

NOVA's Giganten

In de Noviteit die voor u ligt lanceren we een nieuwe rubriek genaamd NOVA's Giganten. Deze rubriek gaat uitsluitend over het wel en wee van de G-atleten trainend op donderdag van 18:00 tot en met 19:00. In deze rubriek laten we u al kennis maken met deze enthousiaste groep atleten. Dingen die u zoal zou kunnen tegenkomen zijn interviews met de atleten, verslagen van speciale trainingen, dagen, wedstrijden, en wat er nog meer te vertellen valt. In de eerste editie lezen we over onze toppers op de Clubcross, er is een stukje over de nieuwe competitie een verslag van de eerste competitiewedstrijd.

4 keer goud op de Clubcross

Op 30 maart van dit jaar deden 4 giganten mee met de Clubcross. De lente was al vroeg begonnen dus er werd gelopen in een warm zonnetje. We hadden een echte broederstrijd deze zondag. Zowel de broers Willem en Dennis als Patrick en Thomas deden mee met de 1000 meter. Doordat zij alle vier in een andere leeftijdscategorie vielen kregen ze alle vier de eerste prijs. Het was even schikken, maar uiteindelijk stonden alle vier de mannen op de bovenste tree van het erepodium.

Bij Patrick en Thomas was het zelfs driedubbel feest. Hun vader, Martijn, werd ook nog eens eerste bij de senioren.

Per zomer 2014 instroom G-competitie

Afgelopen winter heeft Nova actief contact gezocht met verenigingen in de omgeving. Al enkele jaren bestaat er in het zuiden van de provincie een onderlinge competitie speciaal voor G-atleten. Elk najaar komen mensen van Atos, DEM, Edam, Phanos, Zaanland, Only Friends, en Lycurgus bij elkaar om een competitie op te stellen voor de zomer daaropvolgend. Er worden elke zomer drie wedstrijden georganiseerd. Één in april, één in mei en afsluitend een finale in september. De eerste twee wedstrijden worden op vrijdagavond gehouden, de finale is op een zaterdag. Met ingang van dit jaar doet Nova ook mee aan deze competitie. Wij bij Nova hebben op dit moment alleen nog jeugd bij de G-groep. Andere verenigingen hebben naast jeugd ook veel volwassenen die actief bezig zijn met atletiek. Bij de G-competitie strijden jeugd en volwassenen op hetzelfde veld naast elkaar. Er zijn 8 verschillende categorieën waarin er wordt gestreden. Deze categorieën zijn ingedeeld op leeftijd. Voor beide geslachten heb je de groepen t/m 12, 13-18, 19-30 en 31+. De eerste competitiewedstrijd is ondertussen geweest. Hieronder staat een verslag van die wedstrijd.



Prestatieregen in Krommenie

18 april was het de dag om voor het eerst mee te doen aan de competitie. De eerste wedstrijd was bij Lycurgus in Krommenie. We gingen met een mooie groep van 7 atleten heen, allen moesten zij 60 meter horden en balwerpen. Naast deze groep waren er nog enorm veel enthousiaste trainers, begeleiders, ouders en andere supporters mee. Het was voor iedereen wel even wennen om met een echte wedstrijd mee te doen. Voet goed achter de lijnen, goed luisteren naar de starter etc. Ondanks dat alles nieuw was, deed iedereen het onwijs goed. Iedereen had leuke tegenstanders om tegen te strijden. De één moest tegen sterkere tegenstanders strijden dan de ander maar iedereen presteerde

onwijs goed. Met nog hier en daar een goede aanwijzing met het inwerpen begon iedereen meteen goed met balwerpen. Hierbij werden Thomas en Patrick zelfs nummer één en twee. Dennis werd bij de oudere jeugd derde. Daarna mocht iedereen over de horden lopen. Dit was in tegenstelling tot het balwerpen op één locatie zodat we elkaar allemaal goed konden aanmoedigen. Je mocht zelf weten of je staand ging starten of helemaal uit startblokken. Iedereen wist zijn zenuwen goed onder bedwang te houden bij de start. Ook met horden kwam Nova op het podium. Caitlin snelde naar de tweede plek. Naast deze prachtige podiumplekken kreeg Bente de aanmoedigingsprijs. Als afsluiting van de avond was er nog een verrassingsonderdeel. We gingen touwtrekken, ook trainers en begeleiders mochten meedoen. Nova deed het hier ook heel goed. Vooral Willem en Naomi vielen op door hun strijdlust. Al met al was het een geslaagde eerste wedstrijd. De tweede wedstrijd is 16 mei in Zaandam. Dan mogen we 200 meter sprinten en verspringen. Nog even goed oefenen en dan weet ik zeker dat we ook weer klaar zijn voor die wedstrijd. Als het mee zit herstellen de blessures misschien wel erg goed en kunnen we met nog meer mensen er naartoe.

Meer foto's en alle uitslagen staan op onze site, www.avnova.nl.



Kantinenieuws

Er komen weer een aantal evenementen aan voor Nova te weten:

- 17 mei pupillencompetitie
- 1 juni Sportweek
- 6 juni Heer en meester circuit

Voor deze dagen zoeken wij vrijwilligers die in de kantine willen helpen, meld je aan via Novakrant@hotmail.com of bel naar een van de kantinecommissieleden adressen staan in deze krant Zoals je zult begrijpen moet er daarna weer gesopt worden om alles weer schoon en netjes te krijgen Ook voor dit klusje kan je je hulp aanbieden bij bovenstaande adressen.

Verslag fietstocht Novaweekend van de Tassenploeg.

Hadden we vorig jaar nog harde wind tegen en (veel!) regen, dit jaar waren de weergoden ons beter gezind. Op donderdagmorgen vertrokken we om 8 uur bij Riet vandaan. We dat zijn Lida en Sjaak, Margje en Jan, Peter en Marian, Riet, Nelleke en Trieneke.

Via Zijdewind naar de Moerbeek. Peter en Sjaak reden voorop, Peter met de Garmin op zijn stuur. Reden we toch zeker de hele Moerbeek in de rondte, dat werd de gehele tocht het 'Moerbeekrondje' als we niet *rechtstreeks*, maar *omreden*. In Den Oever bij de Zingende Wielen koffie gedronken en daarna de Afsluitdijk op. Het was plotseling 'pang' en een geratel. De snelbinder van Marian was losgeraakt en tussen de naaf terecht gekomen. Met veel gepeuter werd de snelbinder stukje bij beetje verwijderd, daarna bleek haar wiel scheef getrokken te zijn. Ook dat werd verholpen, dus heerlijk voor de wind de dijk over. In Makkum gegeten en via Parrega, Blauwhuis, Westham, Oudega, Ytsegeastmer naar Heeg. Je komt nog eens ergens... Daar in een prima Stay-okay verbleven. Nog een mooie dorpswandeling gemaakt, wat een ontzettend leuk plaatsje !

De volgende dag weer voor de wind en een zonnetje. De GPS bracht ons langs mooie weggetjes en paadjes. Riet had een koffiestop geregeld 'ergens bij een molen' in Nijensleek. Na een "Moerbeekrondje" kwamen we daar aan. Wat een ontzettend mooie plek ! En heerlijke zelfgemaakte taart... op van die ouderwetse ijzeren bordjes. We kregen ook nog uitleg over hun molen. Na weer over allerlei mooie weggetjes te hebben gefietst kwamen we 'moe maar voldaan' aan in Meppen. In 2 dagen 220 km afgelegd.

Elders in de Noviteit tref je ongetwijfeld het verslag aan van het weekend zelf. Ik beperk mij daarom nu tot de fietstocht terug naar Warmenhuizen.

Ruud en Henry gingen in 1 dag terug ! Dat hebben zij geweten, want het weer zat niet bepaald mee, harde wind tegen en regelmatig een flinke (hagel)bui.

Afijn wij rond half negen op de fiets, we waren nauwelijks het pad af of het begon te regenen. Teruggaan was geen optie, we moesten nu eenmaal ruim 100 km fietsen naar Hardersluis. Regenkleding aan en fietsen maar. De mannen op kop en wij zo goed en zo kwaad als het kon er achter aan. Via mooie plaatsjes als Mantinge, Drijber, Pesse naar Echten. Het was wel even zoeken naar een koffieplek, het was immers maandagmorgen. Meestal kan je hiervoor wel terecht op een golfbaan, maar die was ook niet in de buurt. Uiteindelijk kwamen we bij een heel aardige cafebaas aan, die wel koffie met appelgebak voor ons kon regelen. Ook mochten we daar de kleren drogen. Via Oshaar, Eemten, De Wijk, Staphorst, Rouveen naar Hasselt. En maar stoempen tegen de wind in... Het was in Hasselt echt zwaar, met veel wind, hagelstenen zo groot als knikkers... Schuilen onder een brug en maar weer door via IJsselmuiden naar Kampen. Heerlijk geluncht, daarna kregen we vanaf de Drontenerdijk enigszins voor de wind, ook brak af en toe de zon door. In Hardersluis eerst lekker een biertje gedronken, warme douche, lekker gegeten en geslapen.

De laatste dag leek het weer ons iets beter gezind, in ieder geval minder buien, maar nog wel stevige tegenwind. De GPS stuurde ons weer over mooie paadjes en weggetjes naar Almere voor de koffiestop. Hier namen we afscheid van onze kopman Jan. Die moest op tijd weer in Haarlem zijn voor zijn werk. Via de Gooimeerdijk, Muiderberg, Muiden, IJburg de Schellingwouderbrug op. De lunch was bij Spiekerman in Purmerend. Daarna kwamen we op bekend terrein: Spijkerboor, NHKanaal zuidroute, Alkmaar, St. Pancras Geestmerambacht, Warmenhuizen. Deze 2 dagen hebben we plm. 230 km gefietst, maar waren zeker zo zwaar als de eerste 2 dagen, toen we mooi weer en voor de wind hadden.

Volgend jaar weer ? Wat mij betreft JA.

Marian

Wandelnieuws

De laatste wandeltraining van het seizoen 2013-2014 is op zaterdag 28 juni. Er is 's morgens geen training, 's middags starten we met z'n allen om 15.00 uur bij het bezoekerscentrum Staatsbosbeheer Schoorl voor een lange wandeling van plm. 2 uur.

Om 17 uur lekker nazitten in een duinpan met een hapje, drankje. De kosten hiervan delen we met z'n allen. Zaterdag 23 en maandag 25 augustus starten we weer !

Op zondag 28 september is weer de jaarlijkse Kompas Wandeltocht. Loop mee, het zijn weer mooie routes, er zijn weer prachtige prijzen te winnen !

Afstanden zijn 5, 10, 15, 20 en 25 km.

Meer informatie volgt in de volgende kranten.

Bedankt !

Voor de mooie cadeaus die we van Nova, de maandagmorgen- en zaterdagmorgenwandelgroep hebben gekregen ter gelegenheid van ons 40-jarig huwelijk, begin april. Maar ook voor de vele kaarten die we van leden mochten ontvangen.

Peter en Marian

Voorjaarswandeling 27 april

Dit keer gingen we naar het Amsterdams Waterleidinggebied tussen Aerdenhout en Vogelenzang. Waren er vorig jaar nog ruim 30 deelnemers, deze keer bleef het aantal steken op 8. Maar dat mocht de pret zeker niet drukken.

Nog voor de wandeling van start ging koffie gedronken in de uitspanning Oase, dit omdat er onderweg geen gelegenheid was waar we koffie konden drinken.

In de Amsterdamse waterleidingduinen wordt al sinds 1853 drinkwater gewonnen. Aanvankelijk ving men het grondwater op. De drinkbehoefte nam echter sterk toe. Uiteindelijk was de hoeveelheid zoet water niet meer voldoende en werd er (ongewild) ook zout water opgepompt. Sinds 1957 wordt daarom voorgezuiverd Rijnwater in de duinen gebracht. Het water zakt door de duingrond, wordt zo bacteriologisch gezuiverd en na 100 dagen weer opgepompt. Gemiddeld wordt hier dagelijks 165 miljoen liter drinkwater geproduceerd, genoeg voor tweederde van de Amsterdamse bevolking.

Het was een gevarieerde wandeling, enerzijds door het bos en anderzijds langs mooie watertjes. De beschrijving liet hier en daar iets te wensen over, maar uiteindelijk hebben we precies de afstand gelopen, die was voorspeld, 17 km. Onderweg werden we getraakteerd op prachtige vogelgeluiden, hertjes/reeën, fris groene natuur en prachtige watertjes. De verwachte regen viel mee, maar de zon heeft zich deze dag niet laten zien.

Na afloop nog even nagezeten in De Oase, en thuis konden we nog de laatste 35 km van Luik-Bastenaaken-Luik zien.





28 jeugdportret mei.pdf

Zilveren medaille voor Dirk Jan tijdens WK-indoor 14-kamp op 12 en 13 april in Helsinki.

Tijdens een zeer kort weekend met vrijdagavond laat heenvliegen en maandagmorgen om 7 uur een terugvlucht. (06.00uur NL-tijd), ben ik er toch in geslaagd om een goede prestatie neer te zetten.

Eigenlijk zou deze ultra meerkamp een gewone indoorwedstrijd zijn, maar 2,5 maand eerder werd er een WK van gemaakt. (hoezo periodiseren?!)

In een totaal deelnemersveld van 28 atleten (van 16 tot 64 jaar) is mijn klasse M55+ altijd beperkt tot enkele deelnemers, maar we zijn wel aan elkaar gewaagd.

Dus is het altijd spannend en wel zo leuk qua competitie!

Uiteindelijk haalde ik te weinig punten bij het gewichtwerpen en polshoog om echt kans te maken tegen mijn Finse tegenstander Juha, die veel sneller is op de 3000 en 5000m.

Uiteindelijk toch tevreden met mijn totaal resultaat van 7105 punten (=gemiddeld 507 punten/onderdeel). Nog steeds een 7^e all time wedstrijd totaal qua puntenaantal en ik leverde maar 100 punten in met een jaartje ouder worden! Op naar de M60+-klasse met nieuwe uitdagingen in september in Italië.

Hieronder mijn resultaten:

Dag 1			Dag 2		
60m	9,37s	517p	60H	12,25s(1 ^e)	473p
Ver	4,38m(1 ^e)	531p	polshoog	2,25m	347p
800	2.37,58	705p	1500	.51,34	601p
Kogel	7,39m	448p	gewichtwerpen	11,56m(1 ^e)	619p
400	68,58s	484p	200	31,29s	446p
Hoog	1,45m(1 ^e)	610p	HSS	9,12m(1 ^e)	484p
3000	13.06,82min	490p	5000	23.45,67min	350p

Totaal: 7105 punten

De totale Nederlandse equipe was zeer succesvol met 4 gouden en 2 zilveren medailles en 1 wereldrecord-verbetering (dames<20j)



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Mei en Juni

Mei

- 2 Pieter van der Kuijl
- 3 Rob Frishert
- 3 Jos Hoogeboom
- 3 Norah van der Veen
- 4 Ciska Hoogeboom
- 4 Celine Limmen
- 4 Peter Pronk
- 4 Marijn Pronk
- 5 Petra Rol
- 6 Elles Pronk
- 6 Yvonne Slotemaker
- 7 Nel Meijer
- 7 Elli Ruijter
- 8 Atie Pronk
- 8 Jolanda Zutt
- 9 Muus Rietveld
- 10 Sylvia Groen
- 10 Cindy Schaap
- 11 Tijs Hofmann
- 12 Marleen Heemels
- 13 Henny de Groot
- 15 Dorus de Graaf
- 15 Lucas de Groot
- 16 Hidde Bouwmeester
- 17 Ria Smit
- 19 Rob Kruijer
- 20 Marjan Janssen
- 20 Yvonne Boerdijk
- 21 Hans de Jong
- 21 Sam Wever
- 23 Piet van der Welle
- 25 Mireille Telgenkamp
- 26 Silver Burger
- 27 Dick Nannes
- 27 Igmaz Zondervan
- 28 Gurie Suiker
- 29 Cor Wabeke
- 29 Marga Kraakman
- 29 Sophie Gutker
- 29 Rob Janssen

Juni

- 1 Dick Smit
- 1 Elles de Groot
- 2 Sjaak Oud
- 3 Ben Mosch
- 6 Davina Perge
- 8 Rina Krom
- 8 Meike Hoogeboom
- 9 Nelina Bruin
- 9 Tanja van Dijk
- 9 Jan Houtenbos
- 11 Luc Rademakers
- 12 David van der Welle
- 12 Robin Zutt
- 14 Ad den Ouden
- 14 Jos de Groot
- 15 Marian Noltten
- 15 Paula Boer
- 15 Inge Bruyn
- 19 Milly Pardoën
- 20 Lars Houtman
- 20 Suzan Houtman
- 20 Emilie Poingt
- 21 Lisa Church
- 21 Dirk Jan Giskes
- 24 Bram Berkhout
- 24 Karin Hofman
- 25 Myriam Dekker
- 25 Truus de Maaré
- 25 Casey Rozendaal
- 25 Aad Pancras
- 27 Linda Hurkmans
- 29 Tina Schouten
- 30 Jaap de Jong

Van harte welkom aan onze nieuwe leden:

Sander Kager, Yvonne Slotemaker
Jolanda Zutt, Erik Tesselaar
Max de Vries, Germa Mosch
Ivan Fontijn, Hedy Pronk,
Monja Bleeker-Terluin, Wilma Kemper
Priscilla Niggendijker



Wintercompetitie 2013 2014

HEREN

		lft	1. Verlichtingsloop Nova 7-9	2. Rondje Bergen 6-10	3. Parkcross Hoorn 27-10	4. Boerenkoolloop Nova 3-11	5. Duincross Den Heider 1-12	6. Kerstcross Heerenveen 22-12	7. Bosloop Schoorl Nova 19-1	8. Verrassingsloop Schoorl-Groet 16-2	9. 9-3, Parkloop Heiloo	10. Clubcross 30-3	Bonuspunten	Totaal
1	Piet de Waard	57	90,26	92,10	90,89	90,57	88,98	86,17	91,79	90,11	91,07	89,25	30,00	756,04
2	Henry Hofmann	53	90,05	89,18	89,24	86,64	85,85	85,14		88,37	90,43	88,60	20,00	728,36
3	Theo Tesselaar	57	84,49	82,02	85,17	87,71	83,09	83,22		87,89		86,09	10,00	689,68
4	Paul Blom	48	85,00	79,76	85,98	81,08		77,82	83,03	84,23	84,13	85,11	20,00	688,32
5	Tijs Hofmann	19	86,58	78,91	81,03	77,09	76,16	79,18	76,07	84,57	72,59	81,86	30,00	675,38
6	Arie Kossen	55	82,91	80,96	86,40	81,22	80,27	81,64			80,82	84,51	10,00	668,73
7	Frans Kroes	46	81,91	77,82	84,12	79,96	74,54	73,99		84,19	79,02	82,79	20,00	664,35
8	Rob van Andel	38	80,44	75,75	74,62	74,31	71,36			76,44	73,79	79,08	10,00	615,79
9	Peter Kruijer	59	78,56	72,84	74,70	66,62	70,54	69,26	75,09	80,67		77,08	20,00	614,82
10	Pim vd Bulk	50	75,23	68,29		66,77	66,09	63,54		77,24	72,75	77,43	10,00	577,34
11	David Reijmerink	39		60,83	72,15	64,95	64,95		67,84	76,95	72,29			479,96
12	Yubis Stitan	24	92,31		91,01	93,28	84,43		91,10					452,13
13	Ron Janssen	64		70,60	76,51	78,40	68,35	58,25	78,57					430,68
14	Dirk Jan Giskens	59	85,69		78,80	71,61	71,99		70,39					378,48
15	Gerrie Masteling	45	83,30	79,10	81,91	77,99								322,30
16	Martijn Jorritsma	37	86,44						83,93			86,01		256,38
17	Matthijs de Groot	34			84,15		77,91					81,34		243,40
18	Johan Mink	68				62,61		45,57	47,30	65,20				220,68
19	Peter Robert	64		75,26		75,71	68,05							219,02
20	Jos Schalkwijk	56		61,61		68,07						77,12		206,80
21	Dick Ernste	50							82,29			85,39		167,68
22	Piet Meijer	65								77,55		81,44		158,99
23	Marc Heinsbroek	46				21,68		27,59			29,17	62,22		140,66
24	KlaasJan Dekker	50+			41,87					63,05				104,92
25	Ruud Doodeman	47	92,01											92,01
26	Peter Pronk	35	84,59											84,59
27	Rick Houtenbos	48		77,75										77,75
28	Niels Goudsblom	45							73,31					73,31
29	Mark Dekker	41	73,16											73,16
30	Piet Stuyt	60										66,15		66,15
31	Ingmar Zondervan	51			63,49									63,49
32	Henk de Boer	53				32,62								32,62

Finale Crosscompetitie 2013/2014, op 8 maart bij av.NOVA.

Nadat de organisatie van de vorige editie aan de neus van Nova voorbij ging, kregen we eind vorig jaar het verzoek van de crosscompetitie coördinator of we de finale van dit jaar alsnog wilde organiseren, aangezien de verenigingen in de andere poules hier geen animo voor hadden. Het enthousiasme van een jaar eerder was nog onveranderd en hebben hier dan ook positief op gereageerd. Wat wel een hele uitdaging voor de vereniging betekende, want naast een stevige organisatie ben je ook gastheer van ruim duizend jeugdige atleten. De beste pupillen en junioren uit de 3 voorronden in de regio's van Noord-Holland, Utrecht en Flevoland plaatsten zich namelijk voor deze finalewedstrijd.

De eerste prioriteit was dan ook om een goed parcours uit te werken. Door de grote hoeveelheid aan atleten, per categorie soms 80 á 90 deelnemers, was een brede start met ruime uitloop dan ook een vereiste. Wel konden we gebruik maken van ons vertrouwde rondje om de atletiekbaan en rondom de ijsbaan. Door in de andere richting te starten en het tijdelijk verwijderen van een stuk hekwerk tussen atletiek- en ijsbaan kon een mooi en selectief parcours worden uitgezet. Zelfs een heuse brug over de pompsloot van de S.I.S. maakte het geheel attractief. Ook werden de start- en finish zones op het Nova middenterrein afgezet met dranghekken om de lopers en vele toeschouwers te kunnen scheiden. Mede door de inzet van de "dinsdagmorgen vrijwilligersploeg" konden deze werkzaamheden ruim voor de finaledag worden gerealiseerd.

Na de laatste voorbereidingen op de finaledag zelf klonk om 11 uur het eerste startschot voor de jongens junioren A en B. over 5 ronden. Onder zonnige weersomstandigheden werd er in de diverse categorieën flink strijd geleverd voor de ereplaatsen. In het begin van de middag toen ook de pupillen de strijd aangingen, werd het Nova terrein bijkans overspoeld door de vele toeschouwers die hun favoriete atleetjes kwamen aanmoedigen.

Van Nova hadden zich 16 jeugdleden geplaatst voor deze finaledag. Dit leverde naast de mooie prestaties van al deze Nova atleten zelfs 4 podium plaatsen op. Laura Boekel (3^e MJB), Tom Hoogeboom (1^e JJD2), Femke Wabeke (2^e MPA1) en Bas Hoogeboom (3^e JPA2) waren de stralende Nova atleten op het ereschavot. (zie verder ook bij uitslagen)

Nova kan als vereniging dan ook tevreden terug kijken op deze dag. Met mooi weer, een vlot verloop van de wedstrijdonderdelen, veel mooie strijd, een prima kantineomzet en op een paar schaafwondjes van deelnemers na, alleen maar blij gezichten bij een ieder, was dit een zeer geslaagde finaledag.

Graag wil ik bij deze ook de vele vrijwilligers die dit alles mede mogelijk hebben gemaakt bedanken voor hun inzet op deze dag. Ook een speciale dank aan enkele bedrijven die deze dag gefaciliteerd hebben: Beukers Petten (finishboog), B-Four Agro (jurywagen) en bouwbedrijf Meijer (houten brug).

Piet Stuijt





FINALE-CROSS bij av.NOVA, 8 maart 2014



	Dames	lft	1. Verlichtingsloop Nova 7-9	2. Rondje Bergen 6-10	3. Parkcross Hoorn 27-10	4. Boerenkoolloop Nova 3-11	5. Duincross Den Helder 1-12	6. Kerstcross Heerenveen 22-12	7. Bosloop Schoorl Nova 19-1	8. Verrassingsloop Schoorl-Groet 16-2	9. 9-3, Parkloop Heiloo	10. Clubcross 30-3	Bonuspunten	Totaal
1	Petra Rol	46		91,75	84,48	89,73	89,26	90,71	96,64	93,25	89,07	94,14	20,00	754,55
2	Carol Rademakers	45	86,86	85,84	77,96	82,60	82,93	85,32	80,32	80,86		86,59	20,00	691,32
3	Isabelle Brus	38		80,60	78,38	76,87	80,06	81,84	79,83	83,22	80,11	87,35	20,00	671,39
4	Nynke Barsingerhorn	36	73,21		73,00	71,14	80,29	77,89	69,84					445,37
5	Emmie vd Bulk	49	68,09	72,17			64,71			70,22	64,73	76,60		416,52
6	Marieke Brakkee	52	53,43			25,85	53,68			53,43				186,39
7	Betsy Groen	57	65,98			42,07						76,48		184,53
8	Nel Meijer	59								71,88		82,01		153,89
9	Tannes Kruijer	57	75,17			76,73								151,90
10	Myriam Dekker	48							59,17	73,88				133,05
11	Hilde Ligthart	40	68,34			53,71								122,05
12	Lynn Glas	17				49,49			38,27					87,76
13	Jeske Hoogeboom	17	85,75											85,75
14	Elles de Groot	46				74,21								74,21
15	Inge Bruyn	26				67,34								67,34
16	Mieke Tesselaar	26				65,31								65,31
17	Karin Hofman	42				53,52								53,52
18	Renate Sijtsma	39				51,20								51,20

	STR	lft	1. Verlichtingsloop Nova 7-9	2. Rondje Bergen 6-10	3. Parkcross Hoorn 27-10	4. Boerenkoolloop Nova 3-11	5. Duincross Den Helder 1-12	6. Kerstcross Heerenveen 22-12	7. Bosloop Schoorl Nova 19-1	8. Verrassingsloop Schoorl-Groet 16-2	9. 16-3, info volgt	10. Clubcross 30-3	Bonuspunten	Totaal
1	Aad Pancras	61	82,53			76,73	73,04		80,50		76,39	80,88		470,07
2	Dick Nannes	53				73,38			72,72			72,22		218,32

Baanrecords

In de vorige uitgave van Noviteit vermeldde ik de baanrecords van de pupillen welke zijn gevestigd sinds we onze prachtige accommodatie in gebruik hebben.

Nu zijn de junioren A/B aan de beurt.

Categorie	onderdeel	datum	prestatie	naam	vereniging	
Jun. A jongens	100 m	19-06-2009	11,1	Daan Westerveld	Phanos	
	200 m	19-06-2009	22,1	Daan Westerveld	Phanos	
	400 m	19-06-2009	55,9	Brian Bos	Lycurgus	
	800 m	25-05-2012	2.07.06	Hessel Arensman	AV Texel	
	1.000 m	30-09-2011	2.57.5	Hugo Vader Nova		
	1.500 m	01-07-2011	4.12.28	Jim Kruiver Nova		
	3.000 m	25-05-2012	9.57.90	Joeri SlagterHera		
	100 m H	21-05-2010	15,9	Hugo VaderNova		
	400 m H	19-06-2009	56.3	Koen Smet	Phanos	
	4 x 100 m	01-06-2012	52.1		Nova	
	Hoog	01-07-2011	1,92	Sjoerd Dekker	Noordkop	
	Ver	19-06-2009	6,63	Robin Lagrand	Castricum	
	H.S.S.	23-08-2013	10,72	Jasper Kroes	Nova	
	Kogel	19-06-2009	14,57	Kay Olofsen	SAV	
	Discus	19-06-2009	36,64	Kay Olofsen	SAV	
	Speer	17-05-2013	47,10	Erik Tesselaar	Hera	
	Jun. A meisjes	100 m	12-10-2008	12,73	Sharda Zuurbier	Dokev
		200 m	19-06-2009	26,7	Evelien Bos	AVW
		800 m	25-05-2012	2.17.81	Heleen Wildoer	SAV
1.500 m		23-08-2013	4.53.27	Kim Hittinger	AKU	
3.000 m		19-06-2009	11.17.5	Femke v.d. Pal	Zaanland	
100 m H		17-05-2013	14,6	Marijn Pronk	Nova	
400 m H		19-06-2009	64,3	Bianca Baak	Almere '81	
Hoog		25-05-2012	1,65	Linda Hurkmans	Nova	
Ver		15-05-2012	5,35	Astrid Ekelmans	Hollandia	
Kogel		25-05-2012	13,35	Vivian Brandthoff	SAV	
Discus		25-05-2012	45,27	Vivian Brandthoff	SAV	
Speer		17-05-2013	23,51	Linda Hurkmans	Nova	
Jun. B jongens		100 m	01-07-2011	11,67	Joshua Gul	Phanos
		200 m	19-06-2009	22,9	Jan Westerdiep	Phanos
	400 m	27-08-2009	58,1	Hugo Vader	Nova	
	800 m	25-05-2012	2.07.06	Hessel Arensman	Texel	
	1.000 m	30-09-2011	2.59.0	Tijs Hofmann	Nova	
	1.500 m	23-08-2013	4.20.41	Ryan Clarke	Castricum	
	3.000 m	25-05-2012	9.57.90	Joeri Slagter	Hera	
	100 m H	21-05-2010	15,9	Hugo Vader	Nova	
	400 m H	19-06-2009	56,3	Koen Smet	Phanos	
	4 x 100 m	01-06-2012	52,1		Nova	
	Hoog	19-06-2009	1,85	Sjoerd Dekker	Noordkop	
		01-07-2011		Dave Brandthoff	SAV	
	Ver	03-07-2010	5,87	Hugo Vader	Nova	
	H.S.S.	23-08-2013	10,72	Jasper Kroes	Nova	
	Kogel	19-06-2009	13,04	Thomas Hoogerbrugge	Lycurgus	
	Discus	19-06-2009	49,94	Nicolai Versloot	Phanos	
Speer	03-07-2010	40,33	Tiemen Smit	Nova		
Jun. B meisjes	100 m	12-10-2008	12,73	Sharda Zuurbier	Dokev	
	200 m	19-06-2009	26,7	Evelien Bos	AVW	

800 m	19-06-2009	2.28.8	Patricia Nooijen	Leiden Atl.
1.500 m	23-08-2013	4.55.47	Laura Boekel	Nova
3.000 m	19-06-2009	11.17.5	Femke v.d. Pal	Zaanland
100 m H	17-05-2013	14,6	Marijn Pronk	Nova
400 m H	19-06-2009	64,3	Bianca Baak	Almere '81
4 x 100 m	01-06-2012	55,7		Nova
Hoog	25-05-2012	1,60	Linda Hurkmans	Nova
Ver	25-05-2012	5,35	Astrid Ekemans	Hollandia
kogel	19-06-2009	12,07	Vivian Brandthoff	SAV
Discus	19-06-2009	34,00	Vivian Brandthoff	SAV
Speer	17-05-2013	23,51	Linda Hurkmans	Nova

De volgende keer ga ik door met de junioren C en D.

Wellicht zijn er junioren A en B die de bovenstaande tijden/afstanden voor verbetering vatbaar achten. Dan aan de slag zou ik zeggen. Doe een poging tijdens een van de komende wedstrijden op onze baan. Dat kan tijdens de vrijdagavondwedstrijd, het Heer en Meestercircuit of bij de clubkampioenschappen. Succes.

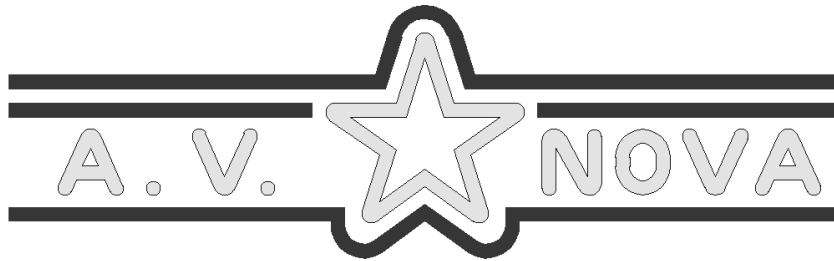
Piet van der Welle

Agenda 2014

Za 10 mei	C/D competitie	
Zo 11 mei	B competitie	Trias Heiloo
Za 17 mei	Pupillencompetitie	Nova
Zo 18 mei	A competitie	
23 mei	Heer en Meestercircuit	Hera Heerhugowaard
Za 24 mei	C/D competitie	
Ma 2 juni	Sportweek onderdeel atletiek	
Vrij 6 juni	Heer en Meestercircuit	Nova
Za 14 juni	Pupillencompetitie	
Za 14 juni	Fietssponsortocht Rabobank	
Zo 15 juni	B competitie	DEM
Za 21 juni	C/D competitie	
Zo 22 juni	A competitie	
Vrij 27 juni	Heer en Meestercircuit	Hollandia Hoorn
Vrij 22 augustus	Heer en Meestercircuit	S.A.V. Grootebroek
Vrij 29 augustus	finale Heer en Meestercircuit	Noordkop Den Helder
Za 6 september	Verlichtingsloop	Centrum Warmenhuizen
Zo 7 september	Landelijke finale A competitie	
Za 13 september	Landelijke finale C/D competitie	
Za 20 september	Pupillencompetitie	
Zo 21 september	Landelijke finale B competitie	
Vrij 26 september	Nacht van Nova	Nova
Zo 28 september	Nova wandeltocht	Nova

Rabo fietstocht 14 juni 2014

14 juni is er weer de jaarlijkse fietstocht van de Rabo, vorig jaar hebben we met een grote groep gefietst. We hebben toen na afloop koffie met gebak gehad, met de afspraak dat zij ook de volgende keer weer meedoen. We rekenen op jullie, aanmelden bij: nelina@kpnplanet.nl



CLUBKAMPIOENSCHAP 2014

Voor: Dames en Heren Senioren + Masters

Jun. A + B doen niet mee voor de prijzen en volgens reglement Senioren.

Programma :

- **Vrijdag 6 juni, Heer en Meester baancircuit (aanvang volgens chronoloog)**
Dames: - 1500m.
Heren : - 3000m.
- **Zondag 31 augustus, inschrijven vanaf 9.45 uur in de kantine (aanvang 10.30 uur)**
Zowel voor de dames als de heren:
 - Verspringen, - Hoogspringen, - Kogelstoten,
 - Discuswerpen, - Speerwerpen en 200 + 800m.(de 1500 –en 3000m. kunnen op deze dag niet worden ingehaald!!)

nb. Van zowel de loopnummers als van de technische nummers komt het slechtste resultaat (in punten) te vervallen.

Aansluitend op de laatste zondag: een gezellig samenzijn, waarbij de inwendige mens niet vergeten zal worden!!!

Voor laatste informatie zie ook de website : www.avnova.nl



We rekenen op een grote opkomst !!!!!!!!!!!

Evenementen kalender

De komende periode zitten we helemaal gebeiteld want het wemelt van de diverse sportieve uitdagingen. In deze kalender extra aandacht voor atletiek want in mei barst het seizoen echt los. Dan



is het vaak ideaal weer om de korte intense onderdelen met veel techniek perfect uit te voeren. Een aardig evenement om eens mee te pakken is op woensdagavond 18 juni de strandloop van Huisduinen. Het startpunt is strandpaviljoen. "Langsaldielevé". Het is een loop die pittig is over het strand en door de duinen, maar de afstanden zijn niet te lang. Zeker bij strandweer een echte aanrader. Omdat gewoon niet gek genoeg is er op de laatste dag van mei een Runaway bride run. De organisatie in Den Helder vindt dat één trouwdag in je leven veel te weinig

is, Programma vanaf 11.00uur registratie in 2-voud bij de "burgerlijke stand" van Fort Kijkduin te Huisduinen. Tussen 11.00- en 11.55uur make-up, styling en bloemetjes- en bijtjes gesprek. Om precies 12.00uur massale inzegening huwelijk. 12.01uur na het "NEE"-woord start de RUN (5km, duo-boeket-race incl. huwelijkse perikelen) 13.00uur Prijsuitreiking, openingsdans door de winnaars & "Hangover style"-vrijgezel-lenparty! Nou, we zijn nu al benieuwd of er Nova-leden aan mee gaan doen en in welke verrassende combinaties!

Mei

- 10-05 DEM Citadel DEM loop 2014, Beverwijk 's avonds 5 en 10 km. www.dcdloop.nl
- 10-05 Competitie Junioren C/D wedstrijd 1 te Heerhugowaard, Hera
- 11-05 www.beemstererfgoedmarathon.nl
- 11-05 Competitie Junioren B wedstrijd 1 te Heiloo
- 16-05 Competitie G-Atletiek wedstrijd 2 te Zaandam
- 17-05 Flynth Recordwedstrijden te Hoorn (NK 4x400m)
- 17-05 Pupillencompetitie wedstrijd 2 te Nova
- 18-05 Competitie Junioren A wedstrijd 1 te Krommenie
- 18-05 Marathon Hoorn. 42, 21, 10 en 5 km 750 mtr en 1.5 Km Kidsloop. www.hoornmarathon.nl
- 18-05 Spoorbuurtloop, Alkmaar
- 18-05 8 van Middenmeer Stratenloop, 4 of 8 km Middenmeer, www.avwieringermeer.nl
- 24-05 Competitie Junioren C/D wedstrijd 2 te Beverwijk
- 25-05 Competitie Senioren 3e Divisie Wedstrijd 2 te Heerhugowaard
- 25-05 Tien Engelse mijl van Schagen, 1, 5, 10,7 en 16,1 km tevens wandeltocht. Schagen AV TAS.
- 28-05 2e Alkmaar City Run by Night, Le Champion 10 of 5 km, Alkmaar. www.alkmaarcityrun.nl.

Juni

- 31-05 Lijfstijl Runaway Bride RUN, Huisduinen, <http://www.lijfstijlcoaches.nl/>
- 01-06 Waterland Halve Marathon, 10,0-5,0-1,5 en 21,1 km, Monnickendam, www.avmonnickendam.nl
- 06-06 H&M Baancircuit wedstrijd 3 te Warmenhuizen
- 07-06 Pinksterloop, 't Veld, diverse jeugdlopen en 5 of 10 km AV TAV www.tav80.nl
- 07-06 Kneesloop, Anna Palowna, 500 meter, 1 km, 3 km en 7.6 km Anna Paulowna. AV DOKEV
- 11-06 Strandloop Huisduinen, Den Helder, Den Helder
- 14-06 Rabo Fietstocht, aanmelden nelina@kpnplanet.nl
- 14-06 Pupillencompetitie wedstrijd 3 te Hera of Trias
- 15-06 Competitie Junioren B wedstrijd 2 te Beverwijk
- 18-06 8e Plus Wandel4Daagse Alkmaar, Alkmaar
- 18-06 Strandloop Huisduinen, 2, 4 en 6 km Den Helder www.noordkopatletiek.nl 0223627208
- 21-06 Competitie Junioren C/D wedstrijd 3 te Grootebroek
- 22-06 Competitie Junioren A wedstrijd 2 te Alphen a/d Rijn
- 22-06 33e Marquetteloop Heemskerk, 7, 14 of 21 km, www.avdem.nl/marquetteloop AV DEM
- 22-06 11e Stoomtramloop van Medemblik naar Hoorn, heen met de stoomtrein terug hardlopend.
- 29-06 Competitie Senioren 3e Divisie Wedstrijd 3 te Den Helder
- 29-06 INOV-8 Wieringermeertrail, Wieringerwerf
- 29-06 Wandelrondje(s) Waterland, Volendam