

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

***Linda Hurkmans  
Nederlands Kampioen  
Junioren B Hoogspringen***

***Jong Blauw News***

***Verlichtingsloop 7 sept  
telt mee voor de WC***

***Diverse uitslagen***

***Foto's en verslag Jeugdkamp***



## 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  |
| Rijpernieuwttjes                   | 10 |
| Gevonden voorwerpen                | 18 |
| Dick Smit "Kermis"                 | 14 |
| Pietpraat                          | 17 |
| Ruud Doodeman "Variatie"           | 19 |
| Geschiedenisles Jos "" Billy Mills | 20 |
| Jeugdportret                       | 27 |
| Verjaardagen                       | 32 |
| Recept "Dorado uit de oven"        | 35 |
| Evenementenkalender                | 46 |

## Verder in deze Novakrant

|  |    |
|--|----|
| Nova-Kompas wandeltocht                    | 11 |
| Start to Run                               | 11 |
| Linda Hurkmans verslag NK Junioren B       | 12 |
| G Atletiek uitslagen club                  | 12 |
| Linda Hurkmans verslag YEOF                | 13 |
| Start WC                                   | 18 |
| Clubrecords                                | 21 |
| Carol Rademakers "verslag jeugdkamp"       | 23 |
| Yells en foto's "Jeugdkamp"                | 24 |
| Lars Dignum "Junioren glijden de zomer in" | 26 |
| Peter en Marian "De Julische Alpen"        | 28 |
| Co Duineveld "Zomerwandeling"              | 30 |
| Uitslagen "club jeugd"                     | 36 |
| Jong blauw news 2                          | 38 |
| Uitslagen Heer en Meester" Nova "          | 40 |
| Uitslagen senioren/masters club            | 44 |
| Verslag hardloopwedstrijd Tuitenhorn       | 45 |



## Novabestuur

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

## Trainers

| <i>Naam</i>        | <i>Telefoon</i> | <i>Naam</i>         | <i>Telefoon</i> |
|--------------------|-----------------|---------------------|-----------------|
| Ingmar Zondervan   | 0226-39 1994    | Jan Berkhout        | 0226 39 4278    |
| Frans Kauffman     | 0226-393426     | Peter/Marian Robert | 0226 39 3338    |
| Jan Karsten        | 0226 39 2029    | Rob Duvivier        | 0226 39 5543    |
| Ilse Leegwater     | 0226 39 3537    | Louis Suiker        | 0226 39 2577    |
| Maaïke Tesselaar   | 06 22217397     | Louis van der Berg  | 0226 39 2501    |
| Peter van Buijtene | 06-41870325     | Ron Janssen         | 06- 13634170    |

## Trainingstijden

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

## 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 | € 120,00 |
| Sportief wandelen | € 80,00 per jaar   |          |
| Steunend lid      | € 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)                     |          |
| Donateur          | € 5,00 per jaar (zonder krant)                             |          |

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](mailto:sylvia.groen@quicknet.nl)

### Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2012 tot 31-10-2013

| Categorie  | Geboortejaar  | Categorie  | Geboortejaar |
|------------|---------------|------------|--------------|
| Mini Pupil | 2006 en later | Junior C   | 1998-1999    |
| Pupil C    | 2005          | Junior B   | 1996-1997    |
| Pupil B    | 2004          | Junior A   | 1994-1995    |
| Pupil A1   | 2003          | Senioren   | <35 jaar     |
| Pupil A2   | 2002          | Masters 35 | 35-39 jaar   |
| Junior D   | 2000-2001     | Masters 40 | 30-44 jaar   |

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

### Diverse commissies:

#### Jeugdcommissie

| <i>Naam</i>    | <i>Adres</i>      | <i>Woonplaats</i> | <i>Telefoon</i> |
|----------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| Cor Wabeke     | Leeuwerikstraat 1 | Warmenhuizen      | 0226 39 5688    |
| Luc Rademakers | Rietkraag 16      | Tuitjenhorn       | 0226 39 3603    |
| Sylvia Groen   | Dergmeerweg 61    | Warmenhuizen      | 0226 39 0290    |
| 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 |
| 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 |
| 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 | <a href="mailto:maaiketesselaar@hotmail.com">maaiketesselaar@hotmail.com</a> |
| Ilse Leegwater   | <a href="mailto:ilseleegwater@hotmail.com">ilseleegwater@hotmail.com</a>     |
| Kiki Klaver      | <a href="mailto:kiki_klaver95@hotmail.com">kiki_klaver95@hotmail.com</a>     |
| Rick Groen       | <a href="mailto:rick.groen@quicknet.nl">rick.groen@quicknet.nl</a>           |
| Lars Dignum      | <a href="mailto:lars_dignum@hotmail.com">lars_dignum@hotmail.com</a>         |
| Carol Rademakers | <a href="mailto:carolrademakers@quicknet.nl">carolrademakers@quicknet.nl</a> |
| Deni van Schagen | <a href="mailto:denipenie@msn.com">denipenie@msn.com</a>                     |

## REDACTIONEEL 18 juni

Nou nou.....wat mogen en kunnen we terug kijken op een fantastische en mooie zomervakantie. Prachtig zonnig weer. Iedereen heeft van z'n vrije tijd kunnen genieten, door naar het strand te gaan. Lekker de fiets te pakken of een gezellig momentje op het terras. Een fijne wandeling in de bossen om de schaduw op te zoeken. Super hoor. Omgevlogen voor de meeste, en voor je het weet hebben we het normale ritme weer opgepakt, met school en de sportclubs.

Zo staat er voor jullie de wel bekende verlichtingsloop gepland en wel op zaterdag 7 september. Een hele gezellige loop in het mooie dorp Warmenhuizen. Deze loop telt mee voor de wintercompetitie, een mooie training voor de dam tot damloop. Want waarom zou je wel in Amsterdam gaan lopen voor een hoog startgeld en de verlichtingsloop in je eigen dorp laten liggen!!! Dus doe allemaal gezellig mee.

Er staan voor de maand september nog een aantal leuke wedstrijden op de kalender. Onze bekende Dam tot Damloop, en bij onze eigen vereniging de nacht van Nova, en de Nova-Kompas wandeltocht. Onze ervaring leert dat het deze dagen meestal mooi weer is, dus dat daagt zeker uit om van de partij te zijn.

Op het Nova terrein is het afgelopen weekend een drukte van belang geweest, vrijdagavond "het Heer en Meester circuit" waar goed is gepresteerd met o.a. een nieuw clubrecord van Piet Stuyt op het onderdeel speerwerpen. De estafetteploeg van Bram, René, Jesse en Hugo hebben een baanrecord gelopen op het onderdeel de Zweedse estafette 2.03,54. Zaterdag de clubkampioenschappen voor de jeugd en de G-atleten en aansluitend een jeugdkamp. Een gezellige drukte en een prima sfeer, en ook weer heel veel vrijwilligers die toch elke keer maar weer klaar staan om dit soort dingen te organiseren. Het zou zich moeten uitbetalen in veel meer deelnemers, dat maakt het voor iedereen nog mooier. De uitslagen van de jeugd en senioren clubkampioenschappen staan in deze krant.

Wat zeker het benoemen waard is, is dat Linda Hurkmans, bij de NK Junioren B atletiek 1<sup>e</sup> is geworden bij het onderdeel hoogspringen. Supertrots zijn we op haar. Zelf heeft ze een leuk stukje erover geschreven in de Noviteit. Maar ook op de NK Atletiek in Amsterdam is ze verdienstelijk 5<sup>de</sup> geworden.

Er zijn natuurlijk meerdere actieve schrijvers onder ons. Vele van jullie zullen wel weten welke vaste personen dat zijn, maar wij van de redactie vinden het toch altijd even het benoemen waard. Ruud Doodeman, Theo Tesselaar, Dick Smit, Jos de Groot en Peter&Marian. Het leuke is dat er weer een oude rubriek van Matthijs de Groot in het leven is geroepen, "jong blauw news". Matthijs erg leuk om deze rubriek weer op te starten.....hopelijk volgen er nog vele. Co Duineveld, heeft een zomerverslag van de maandag wandelgroep geschreven. René Tijm heeft de clubrecords in kaart gebracht. Thanks allemaal!

De wintercompetitie is straks ook weer in aantocht. De datums zijn te zien bij de evenementen kalender. Houdt er even rekening mee, dat je categorie veranderd per 1 november. Het is afhankelijk van je geboortejaar.

Hopelijk genieten jullie Nova leden weer van een gezellige en goed gevulde krant. De volgende krant komt begin november uit. Tja...dan bevinden we ons alweer in de herfst/winter...nog even niet aandenken, graag jullie kopij uiterlijk voor 27 oktober.

De redactie wenst jullie veel leesplezier,

### De Novaredactie:

[novakrant@hotmail.com](mailto: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

Nu de vakanties achter de rug zijn, en we allemaal hebben genoten van een toch nog mooie zomer, gaan we weer een nieuw seizoen tegemoet waar de meesten weer vol goede moed hun doelen proberen te verwezenlijken

Maar eerst even terug naar de zomer, als voorzitter werd ik uitgenodigd om aanwezig te zijn bij de NK in het olympisch stadion. Daar was ik nooit eerder bij geweest, en het leek mij leuk om dat een keer bij te wonen dus ben ik er met Nel zondag 21 juli op af gegaan, het was een leuke dag, in de eerste plaats omdat er NOVA atleten meededen, zoals Linda Hurkmans die bij het hoogspringen een verdienstelijke 5de plaats behaalde en Manon Kruiver die met een vierde plaats op de 800 meter net naast het podium greep, ook haar broer Jim had mee gedaan in de series op zaterdag en zagen we ook Margriet Berkhout meedoen op de 1500 mtr. Ik kan een ieder aanraden om volgend jaar ook eens te gaan kijken bij het NK want er is de hele dag wel wat te zien wat de moeite waard is.

Dat brengt me bij de WK in Moskou, waar Nederland goed presteerde met brons voor Dafne Schippers op de 7kamp en Ignisious Gaisah met zilver bij het verspringen en waar we nog eens konden vast stellen dat atletiek toch een fantastische sport is, erg mooi in beeld gebracht.

Wij (Nel en ik) zeggen al jaren dat als we hier een goede zomer hebben dan hoeven we niet ver te reizen, nou dat pakte dit jaar goed uit, we hebben een week gewandeld in de buurt van Dresden, in voormalig Oost Duitsland, een wandeling van acht dagen door een streek met steile kalksteenrotswanden ook wel tafelbergen genoemd, dit gebied ligt rondom de Elbe en wordt daar de Sächsischen Schweiz genoemd, de uitgepjlde wandeling is een aantal jaren terug tot de mooiste wandeling van Duitsland uitgeroepen een aanrader. Het gaat langs prachtige stadjes, helaas hadden deze veel problemen ondervonden van de overstromingen door hevige regenval in juni. Waardoor de charme van de stadjes niet geheel tot zijn recht kwam. Maar ook wel weer indrukwekkend om te zien, wat voor een impact dat heeft op de omgeving en hoe flexibel mensen zijn om alles weer op te bouwen en wel weer zien wanneer de volgende overstroming weer plaats gaat vinden.

Helaas zijn er de afgelopen zomer ook enkele NOVA leden minder fortuinlijk geweest zo is Truus Rood met de fiets gevallen en Jaap Nieuwland van het dak gevallen, beide hebben een bekkenbreuk opgelopen, we wensen Truus en Jaap sterkte en hopen dat ze weer snel hun bezigheden kunnen opstarten.



De start to runners hebben versterking van gekregen van Frans Kauffman, eens gestart als “start to runner”, heeft nu een certificaat behaald van assistent-looptrainer 2 en gaat verder voor de cursus looptrainer 2, een goeie zaak want aan gemotiveerde trainers is altijd gebrek.

De organisatie van de wintercompetitie is ook alweer bij elkaar geweest en heeft besloten om de verlichtingsloop op te nemen in het programma, een goede zaak, ik nodig bij deze een ieder uit om mee te doen, want over het algemeen is er niet veel Novablauw te zien.

Voor de wandelaars is er op 29 September de NOVA KOMPAS wandeltocht, een goed georganiseerd evenement met leuke prijzen middels een verloting en dit jaar een nieuw parcours zie de folder als bijlage in deze krant..

Terwijl ik dit stukje aan het maken ben, en door het raam de kermis geluiden in de verte hoor realiseer ik me ook dat na de kermis het leven weer zijn vertrouwde ritme krijgt, dat is ook weer goed maar het schijnt nog een poosje na te zomeren geniet ervan.

Piet Meijer

## Rijpernieuwttjes

Zo, de zomervakantie is verleden tijd. De basisschool is weer begonnen en het geregelde leven is voor mij gestart. Vroeger eruit en in een werkkeurslijf lopen. Dat geeft een bepaalde structuur en dat is dan ook goed. Ook het sportleven raakt op gang. Dit met trainingen en wedstrijden. Onze jongens hebben nog even vrij. Luuk en Erik hebben de kermis van Warmenhuizen uitvoerig bezocht en gaan binnenkort terug naar school. Frank is een tijdje thuis geweest om te studeren en werkstukken af te maken. Maar na een bezoek aan Lowlands is hij terug gegaan naar Tilburg. Hij begeleidt daar een introductieweek voor studenten.

De zomervakantie. We hebben het enorm getroffen met het weer. In Nederland, maar ook in veel vakantie landen. Ik probeer eerst wat klusjes op te knappen, die te maken hebben met huis en tuin. Dit betekent, dat ik het huis, schuur en carport schoonmaak. Ook schilder ik elk jaar een stuk van ons huis. En er worden wat herstelwerkzaamheden verricht, vaak met de hulp van mijn buurman Aad Vader. Vervolgens zijn wij op vakantie gegaan met de auto voor ruim een week naar Oostenrijk. Het begint met prachtig warm weer en dat blijft het de hele week. De heenreis gaat in twee dagen. Wij nemen een alternatieve route over Venlo, Koblenz naar Karlsruhe. Aan de zoom van het Zwarte Woud overnachten we in een klein dorpje, genaamd Birkenfeld. De twee jongens, die met ons mee zijn (Luuk en z'n neef Robin), leren in Duitsland een woord dat ze niet licht zullen vergeten. Dit is het woord Stau (file). We doen over de reis van ongeveer 1100 km 16 uur. Ook de tweede dag is "Stau" het onverkwikkelijke toverwoord. Uiteindelijk belanden we in ons vakantieoord, namelijk Zauchensee. Deze plaats ligt naast Flachau en dicht bij Schladming in het Salzburgerland. Het is een piepklein plekje met eigenlijk alleen hotels en café-restaurants. Het concept is all-in en je kunt er sport bedrijven in groepjes. De jongens sluiten aan bij de groep van 14-17 jaar en wij (natuurlijk) bij de volwassenen. Elke dag wordt er wel iets georganiseerd en dan kun je meedoen zonder extra kosten. Je kunt wandelen, fietsen, boogschieten, dansen etc etc. Bij wat extremere zaken (raften bijv.) moet je wel betalen. Een voor/nadeel is er dan wel, je bent niet samen met je kinderen. De eerste dag maken wij een wandeling en ook de beide jongens. Ina krijgt telefoon, want Luuk z'n neef is gevallen. Dan is het toch wel lastig en weet je niet hoe snel je beneden moet zijn. We raken met de ziekenauto naar Schladming, want de wond op z'n kin moet gehecht worden. Het is allemaal weer op zijn pootjes terecht gekomen. Wij maken vier wandelingen, een lange tocht met zijn tweeën en een drietal met een groep. Bij de tweede wandeling met de groep voel ik me aangesproken als een klein kind. Mijn wandelschoenen deugen niet. Ik moet hoge hebben, de mijne zijn laag. Op eigen verantwoording moet ik achter de groep gaan lopen. De wandeling is overigens prachtig. Ina en ik gaan ook nog een dagje mountainbiken. Zauchensee ligt vrij hoog en de afdaling (ook de klim) naar Altenmarkt is steil. De afdaling is ongeveer 10 km. Wij rijden, nog even achter een groepje, die snel naar beneden rijden. Te snel, want er valt iemand. Gebroken sleutelbeen en weer een ziekenauto. Wij rijden met elkaar naar Flachau en dan weer terug. En dan begint de klim terug. Het laatste stuk met een stijging van 12%. Het is snikheet en heel zwaar om te doen. De vakantie was prachtig, het eten echt geweldig. We aten op stand, in vier gangen. En zo lekker, vriendelijk personeel, leuke sportbegeleiding. Echt een aanrader! Luuk wil nog wel een keer heen en dat horen we niet vaak van hem. Er waren ook inderdaad mensen, die voor de tweede of derde keer daar kwamen.

Terug thuis zijn er nog drie vakantieweken over, wat een luxe.

De racefiets wordt vaak gepakt. Ik heb waarachtig enige conditie gekregen. We gaan naar de Gay Parade in Amsterdam en belanden uiteindelijk in een volkscafé in Amsterdam-Oost met de prachtige naam "Ruk en Pluk". Met Frank en Luuk gaat onze reis ook naar Amsterdam en dan naar Nemo. Het is die dag zeer druk in Nemo en dat is niet zo leuk. Je kunt dan niet de dingen doen, die er zijn. Of je moet lang willen wachten. Toch vonden wij het zeker de moeite waard. Met vrienden fietsen wij de Omringdijk in twee dagen. We overnachten in Enkhuizen.

Al met al een zeer ontspannen vakantie met veel leesplezier ook. Ik heb wel vijf boeken gelezen. Na Baldacci (de nieuwste gelezen) ben ik in het Scandinavische circuit terecht gekomen. Momenteel lees ik een boek van Jo Nesbø (literaire thrillers).

De atletiek. Het is toch wel komkommertijd geweest. En dat is ook wel weer lekker. Aad en ik gaan aankondigingsborden voor de verlichtingsloop van zaterdag 7 september plaatsen. De stratenloop van Tuitjenhorn is aanstaande en Jos en ik gaan dit aan elkaar praten. Dan het Heer en Meester circuit. Ik hoorde van Piet Stuyt, dat hij volop in training is (geweest) voor de 3000 meter. Komende zaterdag zijn de clubkampioenschappen voor de jeugd. Altijd een leuk sportief feestje.

Ik wens jullie allen veel werk-, school- en sportplezier!

De mazzel,

Theo Tesselaar

## Nova-Kompas wandeltocht

Ook dit jaar weer op de laatste zondag van september (29 september) organiseren we vanaf onze eigen accommodatie aan de Oostwal in samenwerking met Kompas Outdoor World in Heerhugowaard een prachtige wandeltocht.

Deze keer met geheel vernieuwde routes. Niet naar Schoorl(dam) zoals de laatste jaren, ook geen overzet over het Noordhollands Kanaal per boot, maar over mooie wegen, paden en kades naar Dirkshorn, Stroet, Sint Maarten en voor de goed getrainden zelfs naar Schagen.

Liefhebbers kunnen kiezen uit vijf afstanden, t.w. 25, 20, 15, 10 en 5 km.

De inschrijving is vanaf 8.30 uur in de kantine van ons clubgebouw. Voor de langste afstand tot 10.30 uur en de andere afstanden resp. 11.00, 12.00, 13.00 en 13.30 uur.

Dit jaar is voor het eerst voorinschrijving via internet mogelijk. Zie hiervoor onze site: [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl). Maar ter plaatse inschrijven kan uiteraard altijd ook nog.

De inschrijfgelden komen dit jaar geheel ten goede aan onze eigen vereniging. Hiervoor is bewust gekozen omdat wij het juist vinden om te stoppen met het "rondpompen" van geld. Van de ene kant een beroep doen op andere instanties voor bijdragen van activiteiten en aan de andere kant weer aan andere instellingen bijdragen verstrekken. Wel hebben wij zo onze ideeën om een gedeelte van de inschrijfgelden op de een of andere manier te besteden aan activiteiten van de sportief wandelaars.

Bij deze Noviteit is een flyer gevoegd met nog wat extra informatie.

Zoals gewoonlijk verwachten wij ook dit jaar weer fantastisch weer. Het belooft dus weer heel gezellig te worden deze dag en weten jullie dat meedoen ook de kans geeft om een mooie prijs te winnen in de loterij.

Niet alleen Nova-leden zijn welkom, neem daarom familie, vrienden en kennissen mee naar dit mooie evenement.



## Start to Run bij atletiekvereniging NOVA

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

Op woensdag 18 september 2013 beginnen wij weer met een nieuwe loopcursus Start to Run op onze atletiekbaan aan de Oostwal op de grens van Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Via een schema van 6 weken wordt gewerkt naar het volbrengen van 3 km onafgebroken joggen. Daarna wordt voor de gevorderden weer via een schema van 6 weken gewerkt naar het volbrengen van 5 km onafgebroken joggen. De kosten zijn slechts 30 euro.

Anmelden kan bij Ron Janssen via de mail: [ronmarjanjanssen@quicknet.nl](mailto:ronmarjanjanssen@quicknet.nl) Telefoonnummer 06-13634170

## Dank

Langs deze weg willen wij jullie hartelijk bedanken voor de belangstelling, in welke vorm dan ook, bij het overlijden van onze moeder. Velen van NOVA hebben daar aandacht aan besteed. Namens mijn broers en zussen, hartelijk dank. Het gaf een warm gevoel.

Jos de Groot

## NK junioren B

Week 26 van dit jaar begon al top. Ik was geslaagd voor mijn vmbo diploma, werd 16 en kreeg eindelijk mijn diploma. Tijdens de diploma-uitreiking op 27 juni werd er voor mij gezongen " Linda spring omhoog Linda, Linda spring omhoog Linda.... Op een dag komt het goud". De volgende dag kreeg ik nog meer goed nieuws. Ik kreeg te horen dat ik deel mocht nemen aan het EYOF, omdat ik als enige van de toegestane leeftijd de limiet van 1.72m had gesprongen. Weer een dag later, 29 juni 2013 werd het NK junioren in Eindhoven gehouden. Ik had er ongelooflijk veel zin in en wist wat me te doen stond, die gouden medaille binnen halen!! Die ochtend begon de lange reis naar Eindhoven. Met



twee auto's vol reden we naar Eindhoven. Wat ik normaal zeker niet heb is dat ik helemaal niet zenuwachtig ben. Maar die dag waren de zenuwen nergens te bekennen. Eenmaal aangekomen in Eindhoven was het NK al in volle gang. Na een goede warming-up en de wedstrijdvoorbereiding begonnen we om half twee toch echt. Mijn wedstrijd liep zeker niet voorspoedig. Mijn eerste hoogte was 1.60m. Die eerste hoogte haalde ik met gemak en het gaf me veel zelfvertrouwen. De daaropvolgende hoogte (1.64m) haalde ik weer in een keer. Maar toen begon de wedstrijd echt. Op 1.68m ging het compleet fout! Ik haalde hem twee keer niet. Bij de laatste poging dacht ik: het moet nu gebeuren of je verknalt je NK waar je zolang op gewacht hebt compleet! Ik werd heel erg boos op mezelf, omdat ik de favoriete rol had, omdat ik de hoogspringster was die naar het EYOF mocht en het hoogste pr had. Ik sprong, en haalde hem!! De volgende hoogte, 1.72m haalde ik in de tweede poging. Maar niet als enige. Janneke Bruintjes (AV NOP) en Ilse Kuijf (AAV '36) haalde de 1.72m ook. Toen wist ik al dat dit NK mij een podiumplek op zou leveren. Maar de 3<sup>e</sup> plek van de 3 is natuurlijk niet genoeg voor mij. De 2<sup>e</sup> zelfs ook

al niet dus ik moest en zal voor die 1<sup>e</sup> plek gaan! De lat ging naar 1.75m. Ik mocht als eerste springen. Helaas viel de lat eraf. De andere twee meiden haalden hem ook niet. Tweede poging, en JA!! HIJ LUKTE!!! Op dat moment ging er iets door me heen. Ik heb geen idee wat, maar wel dat het heel bijzonder was. Volgens mij heb ik bijna de hele baan bij elkaar geschreeuwd, zo blij was ik! Dit was pas de 2<sup>e</sup> keer dat de 1.75m me lukte. Ilse en Janneke haalden de 1.75m in hun 2<sup>e</sup> poging ook niet. Nu werd het spannend, Ilse haalde de 3<sup>e</sup> poging ook niet. En toen, Janneke sprong en haalde hem ook niet. WAUW IK BEN NEDERLANDS KAMPIOEN HOOGSPRINGEN, ging er door me heen. Ik rende naar mijn super trainster, Maaïke Tesselaar. Bij deze wil ik Maaïke nog heel erg graag bedanken dat ze me hier zo goed bij geholpen heeft! Een kwartiertje later stond ik alweer op het podium en dat gevoel is zo mooi het is bijna niet te omschrijven.

Omdat ik Nederlands kampioen was geworden kwam Joop Nota even langs en kreeg ik van het Nova bestuur een bos bloemen, heel erg bedankt daarvoor!

Linda Hurkmans

## Clubkampioenschappen G atleten 24 aug. 2013

| <b>Meerkamp G Atleten</b> | <b>600mtr</b> | <b>600mtr</b> |
|---------------------------|---------------|---------------|
| <b>Jongens Pupillen C</b> |               |               |
| 1. Thomas Jorritsma       | 3.34.3        |               |
| <b>Jongens Pupillen B</b> |               |               |
| 1. Patrick Jorritsma      | 2.59.5        |               |
| <b>Jongens Junioren C</b> |               |               |
| 1. Dennis Backer          | 3.03.4        |               |
| <b>Jongens Junioren B</b> |               |               |
| 1. Willem Backer          | 2.42,3        |               |
| <b>Meisjes Junioren B</b> |               |               |
| 1. Bente Smit             | 3.52,3        |               |

## European Youth Olympic Festival

EYOF2013, 14 t/m 19 juli. Zaterdagochtend vertrok ik met drie tassen vol naar Utrecht. We verzamelden met zijn alle in het stadion van FC Utrecht, het Galgenwaard stadion. We kregen mediatraining en een speurtocht door een deel van Utrecht. 's Middags gingen we met bussen met alle Nederlandse atleten naar Olympisch dorp 1. We sliepen deze week aan de Cambridgelaan. Daar wonen normaal studenten van de Utrechtse universiteit. De volgende dag was 's avonds de officiële opening van het EYOF weer in het Galgenwaard stadion. We verzamelden in een gebouw van de kazerne en Koning Willem Alexander sprak ons nog mooie woorden toe. Per land liepen we het stadion binnen, en wat was dat gaaf! Super om zoveel mensen te zien en te beseffen dat die allemaal komen voor een toernooi waar jij aan meedoet. Na een spectaculaire opening met het ontsteken van het Olympisch vuur gingen we terug naar het Olympisch dorp. Want de volgende dag stonden er al wedstrijden geplanned voor een aantal atleten. Dinsdag was mijn wedstrijddag. Ik voelde me heel goed, maar was wel super zenuwachtig. De kwalificatie ging heel goed en toen ik de 1.70 haalde mochten we stoppen. We waren nog met 12 atletes over en dat was precies het aantal dat door mocht naar de finale. Ik was super blij met mijn finaleplek! Die donderdag stond de finale op mij te wachten. Ik voelde me heel sterk en was maar een heel klein beetje zenuwachtig. Helaas werkte dat niet in mijn voordeel. De finale van de EYOF was helaas een van de slechtste wedstrijden van dit seizoen. Ik strandde uiteindelijk op 1.64m en een teleurstellende 12<sup>e</sup> plek. Ik vond het erg jammer en had er zeker meer van verwacht. Na een baaldag hadden we vrijdagavond nog een afsluitingsfeest. Wat echt heel erg leuk was! Het was een super week en heb heel veel leuke nieuwe mensen leren kennen. Achteraf ben ik wel blij met mijn 12<sup>e</sup> plek op het EYOF, maar ik had graag hoger willen eindigen. Het waren geweldige ervaringen en ik hoop dat er nog veel meer zullen volgen.

Linda Hurkmans

NK junioren B 2013



EYOF2013



## KERMIS

Het tv-gebeuren is over het algemeen niet zo aan mij besteed, maar het WK atletiek in Moskou, dat was weer eens echt genieten met vele hoogtepunten.

Tijdens het onderdeel speerwerpen wierp er een jonge atleet, uitkomend voor het in de stille Oceaan gelegen eiland Kiribatie, een p.r. wat uitmondde in een vreugdesprong van hem en zijn coach.

Ook zag ik nog even een dame in beeld in Nova outfit. Dit was Fietje, onze vliegende verslaggeefster van de Noviteit.

Maar die coach! die kon ik ook. We gaan terug in de tijd van de oude Novabaan.

Een slanke jongeman slenterde wat rond op de baan, pakte nonchalant een speer, strekte de arm en vanuit stand wierp hij zomaar over de 50 meter.

Fietje, een talentvolle meerkampster, keek met verbazing toe. Dit is ongelooflijk mompelde ze en stapte op hem af. Hoe flik je dat Akke, veel trainen zeker? Nou, eigenlijk niet, alleen trainen vind ik maar niks.

Akke en Fietje waren die zomer onafscheidelijk op de oude Novabaan.

En ook de kermis werd verrukkelijk en gelukkig gevierd.

Maar woensdag na de kermis kwam de onvermijdelijke fikse kater. Akke was verdwenen en met de noorderzon vertrokken.

Vijfentwintig jaar later ontmoetten ze elkaar weer tijdens de WK. Akke was na vele omzwervingen op Kiribatie aangespoeld een eiland in de grote oceaan.

Zijn talent met de speer maakte hem tot de held van het eiland. Voor in de punt van de prauw spietste hij met ongelooflijke snelheid de grootste zeebaarzen aan de lopende band. Hij werd de bondscoach speerwerpen van het eiland en ging met een talentvolle atleet naar de WK.

Wat een toeval Fietje, dat we elkaar hier weer ontmoeten. Toeval bestaat niet Akke, het heeft zo moeten zijn.

Ga je na de spelen weer terug naar dat idyllische Kiribatie? Nou dat denk ik niet, ik ben hier op eigen kosten, ondergebracht bij een gastgezin en we zien wel.

Fietje pakte haar kans bij deze meevaller. Zou je niet terug naar Holland willen? Akke aarzelde, hij zag dat niet zo zitten. Maar Fietje is een volhoudster en probeerde het met nostalgische verhalen. De nieuwe locatie moet je ook gezien hebben, zo fantastisch als het er allemaal uitziet.

Maar Akke raakte er niet van onder de indruk, totdat slimme Fietje haar laatste ijzersterke troef uitspeelde.

Er is kermis in het dorp, ik boek vanavond een vlucht naar Holland, dan zijn we morgenochtend royaal op tijd voor het eerste deuntje bij de Ooievaar.

Met een bedachtzame gretigheid staaarde hij Fietje aan. Werd zijn droom toch nog werkelijkheid, kermis vieren in Warmenhuizen. Het werden een paar onvergetelijke dagen en alles was weer als vanouds, verrukkelijk en gelukkig. Fietje zag het helemaal zitten met Akke weer terug op het oude nest als trainer van de werpnummers. Maar op de day after herhaalde de geschiedenis zich weer. Akke was weer met de bekende noorderzon vertrokken maar Fietje had de kermis van haar leven gehad.

Groetjes Dick



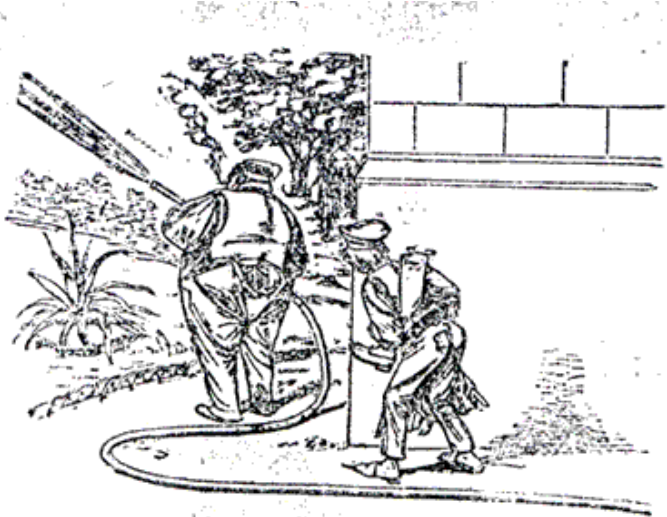






## Pietpraat

Mijn vorige verhaaltje begon ik met het feit dat we de eerste zomerse dag te pakken hadden. Werken op de accommodatie in korte broek met nog vele blanke benen eronder uit. Nu dat is inmiddels wel veranderd. Heerlijk dat mooie weer. Er lekker op uit, maar gewoon thuis is ook best om te doen hoor. Bijkomend voordeel voor de accommodatie is dat het onkruid niet zo snel groeit. Vandaag was eigenlijk een “werkochtend” voor de onderhoudsploeg. Eens in de veertien dagen op dinsdagmorgen. Maar volgens “werkbaas” tevens voorzitter van Nova Piet Meijer was er niet zoveel te doen, dus maar een keertje overslaan waren de laatste instructies via de mail. Daar was niet iedereen het mee eens en Peter Robert was van mening dat de bramenstruiken e.d. welke door het hek langs de “Piet van der Welle laan” groeien nodig gekortwiekt moesten worden anders zou er straks geen doorkomen meer aan zijn. Nu dan kan je toch geen verstek laten gaan. Dus aan de bak. Een klein stukje met de lekkerste bramen toch nog even laten hangen. Meteen de verharding ontdaan van het nodige onkruid. Het ziet er weer gelikt uit, al kwamen we net niet



helemaal klaar. Liefhebbers kunnen na een training nog wel even bukken om wat groen uit de straat te trekken. Als beloning mogen ze dan ook een paar bramen plukken. Staat er over veertien dagen nog wat dan is er alvast weer een beginnetje voor de volgende keer.

Ook andere zaken vragen natuurlijk weer de aandacht.

De voorbereiding van de Nova-Kompas wandeltocht op zondag 29 september is in volle gang. Natuurlijk staat deze al lang in jullie agenda, zo niet doe het dan alsnog. Niet alleen noteren, maar ook meelopen. Deze keer geheel nieuwe routes. Elders lezen jullie daar meer over en als het goed is zit er een flyer bij deze Noviteit. Nu ook met voorinschrijving via internet. Ja, we gaan met onze tijd mee.

Wat ook alweer aandacht vraagt is de Vezet Boerenkoolloop op zondag 3 november. Hoe het komt weet ik niet, maar atleten beginnen steeds vroeger telefonisch te informeren naar deze loop. Wellicht komt dat doordat de grote lopen zoals de Van Dam tot Damloop, de halve marathon van Egmond, enz. steeds vroeger met paginagrootte advertenties worden aangekondigd. Met als gevolg dat deze ook sneller zijn volgeboekt. Dit weekend werd ook weer informatie gevraagd. Er was zelfs iemand die bang was dat de loop volgeboekt zou worden. Nu zover is het bij ons nog niet en ik verwees ze naar onze website. Ik ging zelf ook maar even kijken. Stond er nog niets op de site!!! Meteen maar actie ondernomen en gelukkig is ook dat weer goed gekomen. Nu de voorinschrijving met automatische incasso nog zo snel mogelijk regelen.

Ik neem aan dat velen van jullie de vakantie er inmiddels op hebben zitten. Ver hoeft je met dit mooie weer niet te gaan. Bekenden weten dat ik in het verleden nogal wat verre fietstochten heb gemaakt. Nu dat wordt minder hoor. Dit jaar lekker in eigen land gebleven, dat is ook mooi. Heerlijk met Agaath een paar keer voor drie nachten in een hotel en de omgeving per fiets verkennen. Vorige week nog een ruime week op het huis van haar zus in Apeldoorn gepast. Ze ging met het vliegtuig naar de zon. Ik had beloofd haar op te halen van het vliegveld. Dat zou donderdagmorgen moeten gebeuren. Bleek echter op een misverstand te berusten en kwam ze in de nacht van vrijdag op zaterdag pas terug. Voor ons en haar een verlengde vakantie dus. Ik had me al opgegeven als jurylid voor de wedstrijd van het Heer en Meestercircuit en de clubkampioenschappen voor de jeugd. Dus daarvoor met enige pijn maar afbericht gedaan. Ik hoorde dat het evengoed goed was gegaan. Zo zie je maar.

Ook kwam het schrijven “Pietpraat” in gevaar, want de datum van aanlevering was inmiddels verstreken. Maar de redactie was zo vriendelijk om nog een gaatje open te houden voor plaatsing van dit stukje. Dus aan de slag en niet overslaan.

Piet (vdW)

# WINTERCOMPETITIE 2013 - 2014 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 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. Loop je hiervan 8 wedstrijden krijg je 10 bonuspunten, loop je 9 wedstrijden krijg je totaal 20 bonuspunten, loop je 10 wedstrijden krijg je totaal 30 bonuspunten.

Van deze 10 wedstrijden tellen de beste 8 uitslagen mee voor het eindklassement.

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

## Programma:

| Datum       | Organisatie                            | Heren: km | Dames: km | Start to Run km |
|-------------|--|-----------|-----------|-----------------|
| 7 september | Verlichtingsloop AV Nova, Warmenhuizen | 6,4       | 6,4       | 3.2             |
| 6 oktober   | Rondje Bergen, start 11 uur            | 10        | 5         | 5               |

Meer informatie over de wedstrijden tref je aan op de website:

<http://www.hardloopkalender.nl>

## Gevonden Voorwerpen:

Deze keer veel spullen die achtergebleven zijn bij het weekend, kijk de doos met gevonden voorwerpen na als je weer komt trainen.

- Trainingsjas met capuchon blauw Lotto 140
- Trainingsjas met capuchon blauw Adidas 128
- Trainingsjas met capuchon blauw H&M 122/128
- Trainingsjas met capuchon grijs
- Windjack zwart Adidas 46/48
- Windjack groen/grijs bedrukt H&M 146
- Windjack crème parajumpers L
- T-shirt blauw met knoopjes fundamentals 146/152
- T-shirt wit petite bateau 138
- T-shirt zwart Hema 122/128
- Trainingsbroek zwart Domyos
- Trainingsbroek Hummel 140/152
- Zwarte maillot M
- 1 pr Birkenstock slippers zilver 37
- 1 pr teenslippers

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



## Variatie?

In de zomer mag ik me graag uitleven op enkele sporten buiten het hardlopen, ook kanoën, fietsen, skaten, zwemmen en triatlon vind ik leuk. Dit zijn natuurlijk nog meer dan hardlopen mooi weer sporten. Natuurlijk is het lopen in de volop bruisende en bloeiende natuur altijd prachtig, wanneer het echter meer dan 25 graden is dan loop je niet zo gemakkelijk een snelle tijd op de halve marathon, terwijl je dan wel probleemloos 100 km kan fietsen, zolang je bidons nog soelaas bieden met dorstlessers. Al jarenlang heb ik naast het hardlopen mijn hart verpaid aan de triathlon, al is het aantal wedstrijden waar ik aan deelneem in de loop der jaren danig afgenomen wegens tijdgebrek. Vooral het fietsen kost veel tijd. Als je anderhalf uur loopt dan ben je als loper al lekker bezig terwijl je voor een even lange training op de racefiets je daar nauwelijks je fiets voor uit de schuur haalt.

De triatlon is een machtige combinatie van drie sporten. Zwemmen wordt verreweg als het meest uitdagende onderdeel gezien, hoewel je daar relatief de minste tijd mee bezig bent. Het is voor menigeen lastig om de borstcrawl onder de knie te krijgen. Bovendien kan het er soms behoorlijk fris zijn. Het omgekeerde kan ook; dan is het water juist weer warmer dan je zou verwachten. In de Waddenzee bij de triatlon van Texel valt het op dat het een betere temperatuur heeft dan het water aan de Noordzee. Het zwemmen is vaak het meest spectaculaire onderdeel vanwege de locatie. Het fietsen neemt de meeste tijd en het zwaarste is voor menigeen het afsluitende looponderdeel.



De triathlonsport is in 1977 op Hawaii ontstaan als gevolg van een discussie tussen marineofficier John Collins en zijn vrouw. Het ging over welk soort atleten het sterkst waren: zwemmers, wielrenners of hardlopers. Gaandeweg groeide het idee dat de combinatie van die drie sporten de sterkste atleet zou moeten zijn. Zo kwam Collins op het idee om een triathlon op Hawaii te houden waarbij de afstanden van drie grote plaatselijke wedstrijden werden gecombineerd: de Waikiki Roughwater Swim (3,8 km zwemmen), de Oahu Round the Island Bike Race (180 km fietsen) en de Honolulu Marathon (42,2 km hardlopen). Atleten die dat zouden kunnen volbrengen, zouden zeker als de fitste kunnen worden beschouwd.

Aldus werd op 18 februari 1978 de eerste Ironmantriathlon gehouden, waarbij de stoere deelnemers achtereenvolgens 3,8 km zwommen, 180 km fietsten en tot slot een marathon liepen. De uitdaging van een individuele, fysiek zeer inspannende prestatie wekte de nieuwsgierigheid van veel duursporters. Nog steeds is de Ironman Triathlon van Kona, Hawaii het meest toonaangevende evenement in de triathlonsport. Nu zijn er vooral kortere varianten van de triathlon, die door hun grotere toegankelijkheid zeer snel aan populariteit winnen. Niet alleen voor de afwisseling is het leuk, je gebruikt ook eens andere spieren waardoor je minder eenzijdig traint en minder blessuregevoelig wordt. Enige jaren geleden zat de triathlonsport in onze regio in een dipje. Tegenwoordig moet je er alweer razendsnel bij zijn. Vele wedstrijden zijn in no time uitverkocht. Eigenlijk is het niet zo handig om er zo positief over te schrijven, zo wordt het nog moeilijker voor me om er op tijd bij te zijn. Bij de triathlon begint de wedstrijd al bij de inschrijving op internet.

R.D.

## Atletiekgeschiedenis: Billy Mills

Toen Bogdan Bondarenko bijna een wereldrecord sprong bij het hoogspringen dacht ik dat wordt weer een hoogspringer waar ik aandacht aan moet besteden. Het wereldrecord van Javier Sotomayor zou uit de boeken verdwijnen, maar Bogdan redde het net niet. Daarom kwam ik uit bij Billy Mills. Bij de Olympische Spelen in 1964 lag Billy in geslagen positie op de 10.000 meter, maar dankzij een legendarische, ongelofelijke eindsprint zette hij de hele concurrentie opzij. Een indiaan, een natuurmens zette iedereen aan de kant, met een sensationele finish. Tientallen malen is die finish in de loop der jaren herhaald. Wij hadden thuis net televisie. Je kunt het je amper indenken. Bij deze mensen moet ik altijd aan mijn vader denken. Samen genoten we van deze prestaties. Later keken we ook samen, midden in de nacht, naar Bob Beamon 8.90 meter.

De keuze zult U zeggen op sentiment en herinnering. U heeft gelijk.

### **William Mervin (Billy) Mills,**

[South Dakota, 30 juni 1938](#)) is een voormalig Amerikaanse langeafstandsloper. Hij werd olympisch kampioen op de [10.000 m](#).

#### **Jeugd**

Billy Mills was een geboren Oglala Lakota-indiaan en groeide op in het Pine Ridge-reservaat. Zijn indiaanse naam is Makata Taka Hela, wat "houdt van je land" of vrij vertaald "respecteer de wereld" betekent. Hij groeide op in armoede en werd op 12-jarige leeftijd wees. Hij begon als bokser, maar legde zich later toe op het hardlopen als student van het "Haskell Institute", een Indiaanse kostschool in Lawrence. Hij ontdekte dat hij talent had als langeafstandsloper en verbeterde een aantal schoolrecords. Eind jaren vijftig kreeg hij als atleet een studiebeurs aan de Universiteit van Kansas. Na zijn studie werd hij luitenant bij de Amerikaanse marine.

#### **Senioren**

In 1964 plaatste hij zich gelijk voor de finale op de 10.000 m bij de Olympische Spelen van 1964 in Tokio. Slingerend door een veld van gedubbelde lopers won hij deze wedstrijd in 28.24,4 met slechts 0,4 seconden voorsprong op de Tunesiër Mohammed Gammoudi. Hij was hiermee de eerste Amerikaan die olympisch goud won op deze afstand. In datzelfde jaar finishte hij als veertiende op de marathon van Tokio.

Later verbeterde hij de Amerikaanse records op de 10.000 m en de 3 mijl en vestigde in 1965, samen met Gerry Lindgren, een wereldrecord op de 6 mijl. Zijn leven werd in 1984 verfilmd (Running Brave met Robby Benson in de hoofdrol). In dat jaar werd hij ook opgenomen in de Amerikaanse olympische Hall of Fame.

- Olympisch kampioen 10.000 m – 1964, zijn tijd 28.24.04.
- Amerikaans kampioen 10.000 m - 1965
- Amerikaans kampioen 3 Eng. mijl (indoor) – 1965

Jos de Groot



## Clubrecords AV NOVA

Het is u vast opgevallen dat er een flink bord aan de wand van de Novakantine is verschenen, met daarop de clubrecords vanaf de junioren- tot en met de mastercategorieën van zowel jongens, meisjes, dames als heren!

Het heeft even geduurd, maar met hulp van alle kanten is het gelukt om een mooi bord te maken en vele clubrecords te achterhalen. Hiervoor ontzettend bedankt aan het Nova-klusteam en vooral Piet Stuyt en Bram Berkhout voor deze monsterklus!

Het mooie is dat er nu vrijwel elke training een aantal mensen naar de clubrecords staat te kijken en zijn of haar volgende doelen bepaalt. Dit was ook precies het idee, niet alleen om de clubrecordhouders en -houdsters uit het verleden en heden te eren, maar ook om de huidige leden (jong en oud) te motiveren.

En zo te zien werkt het, want ondertussen zijn er dit seizoen ook al een aantal clubrecords verbeterd! Van harte gefeliciteerd! De verbeteringen zijn:

| Datum    | Naam             | Onderdeel         | Categorie | Prestatie | Plaats    |
|----------|------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|
| 09-08-13 | Dirk Jan Giskes  | 300m              | H55       | 47,68s    | Utrecht   |
| 27-07-13 | Bram Berkhout    | 600m              | HSen      | 1.24,07   | Amsterdam |
| 16-06-13 | Petra Rol        | 1500m             | D45       | 5.17,50   | Krommenie |
| 16-06-13 | Meiden Jun. A    | Zweedse Estafette | MJA       | 2,34,61   | Krommenie |
| 16-06-13 | Kiki Klaver      | Speer             | MJA       | 28,12m    | Krommenie |
| 08-06-13 | Jean Paul Aubrun | 100m              | H50       | 13,38s    | Epe       |
| 02-06-13 | Petra Rol        | 3000m             | D50       | 11.33,35  | Almere    |
| 02-06-13 | René Tijm        | 400mH             | HSen      | 56,48s    | Almere    |
| 02-06-13 | Djessie Ligthart | Hinkstapsprong    | MJB       | 8,63m     | Almere    |
| 02-06-13 | Meiden Jun. A    | 4x100m Estafette  | MJA       | 53,12s    | Almere    |

Clubrecords kun je indienen door te mailen naar [avnova.clubrecords@gmail.com](mailto:avnova.clubrecords@gmail.com). Doe dit altijd onder vermelding van het onderdeel, indoor/outdoor, categorie, naam, plaats en datum. (en eventueel wind). Ook is het bijvoegen van link van de uitslag noodzakelijk, zodat we de prestatie kunnen controleren.

Kijk ook op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl) voor alle actuele clubrecords, jaarranglijsten en allertijden ranglijsten!



**marlequi**

## NOVAKAMP 2013

24 augustus was het dan eindelijk zover. Na een mooie zomervakantie en de organisatie van het kamp door Kiki, Lars, Nelina, Sylvia en Carol waren we er klaar voor. We hadden al voorpret gehad met de ouders die ook wilden helpen bij het kamp. De dag begon met de clubkampioenschappen. Het was een mooi kampioenschap en er is menig pr gelopen, gesprongen of geworpen. De lange afstand viel niet mee voor iedereen, het was erg warm. Na de prijsuitreiking konden de atleten allemaal hun tentje opzetten op het gras. Alle atleten werden vervolgens bij elkaar geroepen en kregen de opdracht van Nelina om door het zingen van een liedje je groepje op te zoeken waar je het hele kamp de activiteiten mee zou doen. Dat was erg leuk om al die liedjes door elkaar heen te horen. Daarna kreeg elke groep de opdracht om een mooie yell en een klep-petje te maken. Er waren hele mooie yells bij en er werd goed geknutseld om een mooi petje te maken. De groepen werden om de beurt op de foto gezet. Al dat sporten en knutselen maakte hongerig. De pannenkoeken kwamen dan ook als geroepen. Iedereen zat lekker te smullen en ze gingen ook allemaal op. Even uitbuiken voordat de volgende activiteit van start zou gaan. Lars had een PowerPoint presentatie gemaakt om aan de groepen uit te leggen wat er aan de hand was. Hun hulp was nodig om een gruwelijke moord op een beroemde zanger van de band TURN-UP op te lossen. Er moest een flink stuk gelopen worden. Onderweg volgde allemaal aanwijzingen om de moord op te lossen. Het was een tocht door Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Halverwege was er drinken en tijd voor levend stratego. De vrijwilligers konden ook even op adem komen met een kopje koffie/thee. Maar de moord was nog niet opgelost... dus puzzelden de groepen daarna weer door. Bij NOVA aangekomen kregen ze even de tijd om alle antwoorden te verzamelen. Het is gelukt om de moord op te lossen. Ondertussen waren er 2 kampvuurtjes gemaakt en kon iedereen nog lekker een broodje bakken. Dat ging er wel in. Moe maar voldaan gingen de pupillen als eerste naar bed en enige tijd later volgden de junioren ook. ER WERD NOG EEN TIJDJE GEKLETST EN GEGIEGELD, maar uiteindelijk was het stil. Sylvia en ik sliepen in de kantine. Nou ja slapen.....

Zondagochtend waren Sylvia en ik al om half 7 opgestaan om het ontbijt klaar te zetten. Nelina en Sten hielpen ook al snel mee. Half 8 zat iedereen aan tafel.... de een zag er wat frisser uit dan de ander. Maar dat zou allemaal wel goed komen want om half 9 gingen we een duik nemen in het zwembad. Badmeester Sebastiaan had een verrassing. De hindernisbaan werd opgeblazen en in het diepe bad gelegd. Jong en oud kroop door de baan. Dat was heerlijk verfrissend.... Daarna omkleden en speelden we circulatievolleybal. Het was mooi om te zien hoe de jonge en oude atleten punten scoorden. Er werd goed samengespeeld. Ondertussen werden er door een NOVA-topkok hamburgers gemaakt op de BBQ. Iedereen at lekker een broodje hamburger, krentenbollen en een appel. Goed drinken want het was weer erg mooi weer. In de middag werd er een zeskamp gedaan. Iedereen liep of sprong de benen onder het lijf vandaan. Het kamp werd afgesloten door de prijsuitreiking. Iedereen had prijs en was blij met de prijs. De ouders waren er inmiddels ook om te helpen met het afbreken van de tenten.

Het kamp was heel erg leuk en gezellig. Het is heel mooi om te zien hoe alle atleten met elkaar omgaan. De junioren die zich hadden opgegeven als begeleider van de atletengroepjes hebben dat allemaal heel goed gedaan. Verder hebben Nelina en Sylvia heel veel werk gedaan, van zeskamp voorbereiden, spullen klaarzetten tot boodschappen doen. Daar willen we hun voor bedanken. Alle ouders die hebben geholpen ook bedankt hiervoor. Tot slot nog een extra bedankje aan onze NOVA-fotograaf Bas. Als jullie nieuwsgierig zijn geworden hoe leuk het kamp was kunnen jullie de foto's op de NOVA-site bekijken. Dan zullen jullie vast volgende keer ook meedoen.

NOVA-KAMP WAS TOP!

Carol

### Einduitslag van het kamp:

- |   |                    |
|---|--------------------|
| * De mooiste Yell werd geroepen door                      | De Krokodillen     |
| * De mooiste versierde kleppetten hadden                  | Raketjes           |
| * Het moordspel is gewonnen door                          | De Bruine Beren    |
| * Het beach volleybal werd gewonnen door                  | Groepsnaam         |
| * Over het springkussen rennen werd het beste gedaan door | De Wilde Kuikens   |
| * Het samenwerken in de rups ging erg goed bij            | Vliegende Aapjes   |
| * De pech ploeg was                                       | De Roze Schaapjes  |
| * De sportiefste ploeg was                                | De Tweedagsvliegen |

## De groepsnamen en de gemaakte yells van het Novakamp 2013:

### Vliegende Aapjes:

Groepsleiders: Lynn Glas en Jolijn Prins  
Silje Bader, Femke Wabeke, Carlo Zutt, Lars Houtman en Steven de Moel

“ Apen, Apen, Apen  
“ Zullen nooit gapen  
“ We vliegen heen en weer  
“ En gaan als apen te keer

### De Bruine Beren:

Groepsleiders: Thijs Tesselaar en Robyn Tesselaar  
Hugo Deuling, Erik Rademakers, Zoë Massing, Lisa Church en Teun Beers

“ Wij zijn de bruine beren,  
“ Daar kun je iets van leren.  
“ We vinden Novakamp te gek,  
“ Wij zijn hier op ons plek.



### De Wilde Kuikens:

Groepsleiders: Marijn Pronk en Mick v.d. Velden  
Brian Wever, Jasmijn Kooy, Meike Kruijer, Mireille Ligthart en Pieter Dekker.

“ Pok, pok, pok.  
“ Wij zijn uit het hok.  
“ Pas maar op,  
“ Voor de kuikens zonder kop.

### De Krokodillen:

Groepsleiders: Davina van Perge en Rick Groen  
Sil van den Berg, Maxime Poingt, Norah van der Ven, Britt van den Berg en Sarah Stoop.

“ Hap, Hap, hap,  
“ Wij zijn krokodillen.  
“ Wij bijten in billen.  
“ Zelfs als jullie niet willen!



“ Dus let op,  
“ Want wij zetten het hele kamp  
“ Op z'n kop!

**De Tweedagsvliegen:**

Groepsleider: Deni van Schagen

Daan Groot, Sten van der Welle, Christiaan Rozendaal, Bastiaan Church en Robin Zutt

De tweedagsvliegen leven niet zo lang,

Maar voor niemand zijn wij bang!

**Raketjes:**

Groepsleider: Sara Prins

Jess Massing, Silke Meines, Tom Hoogeboom, Lisette Doodeman, Marco Schaap en Martijn Kroes.

“ Yell, Yell, Yell

“ Wij kunnen dit wel.

**Groepsnaam:**

Groepsleider: Jeroen

Robin Nannes, Bas Hoogeboom, Juliën Karsten, Marc Rademakers, Mitchell Groen

“ Yell Yell Yell

“ Groepsnaam redt het wel!

**De Roze Schaapjes:**

Groepsleiders: Lonneke Rademakers en Tijs Hofmann

Meike de Moel, Britt Kokmeijer, Aris Beers, Sam Wever en Thomas Prins

“ Hier komen de roze schaapjes aan!

“ Wij zijn de snelste van de baan!



## Junioren glijden de zomer tegemoet

Op moment van lezen bent u bijna alweer bezig met de kerstballen van zolder te halen en is de zomer van 2013 niks meer dan een herinnering voor u. Op het moment van schrijven twinkelen de zomerse zonstralen door het raam, al is het nog vroeg in de morgen, enkel een T-shirtje is genoeg om het lichaam warm te houden. De scholen zijn afgelopen week voor de laatste keer open geweest, en de zomer staat nog voor ons. Afgelopen week waren ook de laatste (reguliere) trainingen voor de zomerstop op onze baan. Als allerlaatste atleten mochten de junioren vrijdag 5 juli naar de Oostwal komen om de zomer in te luiden. Enkele jaren terug heeft Ilse Leegwater een traditie weten te creëren. De laatste training voor de vakantie is het tijd om te gaan buikglijden. Met een graadje of 22, een klein zuchtje wind en de laatste zonnelichtstralen waren de omstandigheden ideaal voor deze afsluiting. Zo kwam er weer een einde aan het seizoen, een seizoen waarbij de trainers (Kiki & ik (Lars)) werden bijgestaan door Nicky Botman. Nicky liep stage voor zijn opleiding aan de CIOS te Haarlem. Nicky, langs deze weg nog eens, bedankt voor je enthousiasme en inzet. Hieronder volgt een foto-impresie van de laatste training.

*Lars Dignum*



## Portret van een Nova-lid

Hoe heet je?  
*Eefje Dalenberg*

Hoe oud ben je en waar ben je geboren?  
*Ik ben 13 jaar(bijna 14) en geboren in het ziekenhuis in Alkmaar.*

Op welke school zit je?  
*Ik zit op de BSG in Bergen*

Wat wil je later worden?  
*Ik heb nog geen idee wat ik wil worden maar ik wil wel iets creatiefs doen.*

Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?  
*Ik zit nu 5/6 jaar op Nova. Het is gezellig en het zijn leuke trainingen.*

Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?  
*Kiki, Lars en Maaïke. Ze zijn aardig en goed in lesgeven.*

Wat is jouw favoriete onderdeel?  
*Speer.*

Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?  
*13 meter nog wat.*

Wie vind je erg goed op atletiekgebied?  
*Amber Hurkmans*

Wat is jouw favoriete tv-programma?  
*Ik heb meerdere programma's die ik leuk vind, en kijk graag naar films.*

Wat is je mooiste CD?  
*Radio 538, Het beste van 2012.*

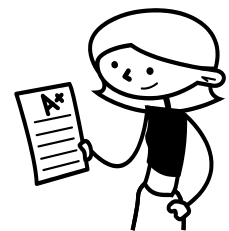
Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?  
*Spijt! Van Carry Slee.*

Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?  
*Boy7 van Mirjam Mous. Je kunt het boek niet wegleggen omdat het te spannend is.*

Heb je nog meer hobby's?  
*Ja, dansen en tekenen.*

Waar heb je een grote hekel aan?  
*Pesten en onvoldoendes.*

En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?  
*Mirthe Van der Leij*



## Een andere wandelvakantie dan gedacht.



Vorige zomer werd het idee geboren om dit jaar het eerste deel van de GTA (Grande Traversata delle Alpi) te gaan wandelen, en wel samen met Jaap en Ans (Nieuwland). De voorbereidingen verliepen prima: trainen, investeren in spullen (vooral heel licht van gewicht). Eind mei lagen we prima op schema, inclusief downloaden van de routes op de GPS en geboekte treinreis. Tót het noodlot toesloeg: Jaap viel op 1 juni van het dak en heeft 4 weken in het ziekenhuis gelegen. Natuurlijk gingen wij ook niet de GTA lopen, we hopen dat we dat volgend jaar weer met elkaar kunnen gaan doen!

Maar wat dan wel? Het Malerpad lijkt ons wel wat: op de fiets naar Dresden, het pad lopen en dan door op de fiets naar Praag en met de trein weer terug. Het Malerpad loopt langs de Elbe en daar waren nogal veel overstromingen geweest. Alhoewel het water inmiddels flink is gezakt vinden we het zonde om daar nu heen te gaan.

Maar wat dan wel? In het blad Op Pad hebben we een artikel gelezen over de Julische Alpen in Slovenië. Dat lijkt ons wel wat. 10 daagse trektocht geboekt bij EigenWijzeReizen. Eerst nog even een weekje acclimatiseren op hoogte (1150 m) bij

Niels en Inge Hopman in Ramsau am Dachstein, altijd weer leuk en gezellig. Elke dag een mooie route wandelen met de honden van Niels en Inge. Na een week vertrekken we naar voor ons een nieuw land: Slovenië.

Er wonen plm. 2 miljoen inwoners, Nederland is ongeveer 2 x zo groot als Slovenië.

Het is een bergachtig land, meer dan 90% van het land is hoger dan 300 meter, de hoogste berg is de Triglav met bijna 3000 m.

In 1991 werd Slovenië onafhankelijk en in 2004 trad het land toe tot de EU. Het Sloveens is een Zuid-Slavische taal, in de toeristische gebieden spreekt men wel wat Engels, vooral de ouderen spreken uitsluitend de eigen taal. Met handen en voeten kom je overigens ook overal..

Onze trektocht in de Julische Alpen loopt door het prachtige nationale park van de Triglav. We lopen over (bos)paden en rustige, smalle weggetjes. We steken enkele passen over en lopen langs meren en kraakheldere beekjes rondom de hoogste Triglav-toppen. Af en toe moeten we de routes gedeeltelijk afleggen per bus of trein.

We starten in Bled. De eerste wandeling begint na een korte busrit in Bohinjska Bela. We wandelen een bergrug over naar het nog mooiere, maar minder bekende meer van Bohinj. Onderweg hebben we prachtig uitzicht op de Karawanken. De volgende dag wandelen we rondom het Bohinj-meer, zowel door het bos als vlak langs de oever. Het einddoel is de 60 meter hoge Savica-waterval. De dag erop nemen we de bus naar Bohinjska Bistrica. We klimmen naar een pas op 1273 meter. Onderweg is weinig te zien omdat we de hele dag in het bos lopen. Vervolgens dalen we af naar Podbrdo. Vanaf hier gaan we met de trein en bus naar Tolmin.

De volgende dag beginnen we in Kobarid. Tijdens de 1<sup>e</sup> Wereldoorlog is hier nogal gevochten. We bezoeken een kerk, vooral gewijd aan de gestorven soldaten aan het Soca-front. Eenmaal op pad steken we de Soča over en lopen bovenlangs de snelstromende rivier naar Srpénica waar we worden opgehaald door onze lokale agent Georgi die ons naar Bovec brengt. Daar maken we de volgende dag een rondwandeling o.a. naar het fort Kluzé. Het fort maakt deel uit van een hele serie verdedigingswerken van de Habsburgers in Slovenië, Südtirol en Oostenrijk.



De dag erna worden we van Bovec naar het dorp Soča gebracht en wandelen we naar de bron van de prachtige blauwgroene Soča-rivier. Via hangbruggen steken we meerdere keren de Soča-kloof over.

Onderweg hebben we weer mooi uitzicht op de hoogste toppen van de Julische Alpen. In het dorpje Na Logu bezoeken we de botanische alpentuinen. We worden weer opgepikt en naar Kranjska Gora gebracht. We maken hier de volgende



dag nog een mooie rondwandeling met veel watervallen. De laatste wandeldag begint in Mojstrana. We steken samen met de Sloveense agent dwars door een bos een heuvelrug over. Via enkele kleine dorpjes komen we bij de indrukwekkende Vintgar-kloof. Na een wandeling door de kloof zijn we weer terug in Bled.

De totale route was niet beschikbaar in GPS, maar was uitermate goed beschreven, alleen de afstanden waren niet juist (elke dag 3 á 4 km langer) en de hoogtemeters waren van te voren niet bekend.

Afstanden varieerden van 15 – 31 km per dag, hoogtemeters van 400 – 1800

m . Maar..... de bagage werd vervoerd ! We liepen nu met plm 6 kg bagage op de rug.

Tijdens onze reis is er geen regen gevallen, de temperatuur was elke dag rond 30 gr. We hebben enorm genoten van de trektocht in dit voor ons nieuwe land !



Na de trektocht zijn we naar Nassau a/d Lahn vertrokken. Daar nog heerlijk gewandeld, ook een mooi gebied. Het werd ons echter te heet (onder de voeten...) 38 gr. Eind juli waren we weer thuis, moe maar voldaan ! En goed getraind voor de Heuvelland4daagse in Zuid Limburg (van 8-11 augustus). Daar elke dag plm 35 km gewandeld (Peter 1 dag 50 km). Na afloop elke dag mooi aanzitten en slap zeuren aan de biertafels bij de finish. Ook weer leuk en gezellig gehad met Els en Teun Rijkeboer !

Peter en Marian

p.s. Met Jaap gaat het weer de goeie kant op !

## Zomer wandelingen 2013

Voor maandag 8 juli 2013 waren de wandelaars van Nova door Willem (van Truus) uitgenodigd om de wandeling naar het Koepeltje van Bergen te lopen. Immers "onze Kees van Wijk" is er niet meer om ons hier in voor te gaan.....



Rond de klok van 09.00 uur verzamelden zich 19 wandelaars om zich bij Willem aan te sluiten. Onder een strak blauwe hemel vertrok het gezelschap richting Bergen. Onder de wandelaars waren ook onze leden uit Benningbroek!! aanwezig.

Willem had zijn werk uitstekend voorbereid want hij had de dag ervoor de wandeling al met zijn GPS gelopen zodat het gezelschap na 1 uur en 11 minuten en ruim 6 kilometer lopen op de plek van bestemming arriveerden. Zie foto.

Net als vorig jaar was mijn maag te klein. Immers naast mijn zelf gezette en meegenomen koffie en koppiestik, was er ook zelf gebakken (verse) cake, mandarijnen, sprits met chocolade etc.

Op de foto linksonder mijn buurman/loopmaatje Hans die met een doos Merci bij een ieder langsgaat hier zichtbaar o.a. bij Truus (van

Willem).



We moesten mijn loopmaatje Hans uit de regio Kennemerland het begrip “koppiestik natuurlijk uitleggen. Hij dacht natuurlijk dat ik hem (weer) voor de gek hield maar de “west friezen” onder ons wisten wel beter. Hans is het begrip uitgelegd zodat ook hij weer met een gerust hart aan de terugtocht kon beginnen. Deze tocht hebben we contra gelopen met die van vorig jaar en daarom niet minder mooi.

Voor mijzelf was de terugtocht, voor mijn gevoel, fysiek minder zwaar dan de wandeling er naar toe. Zondag nog toer de soes gefietst, misschien later pas de spieren soepel?

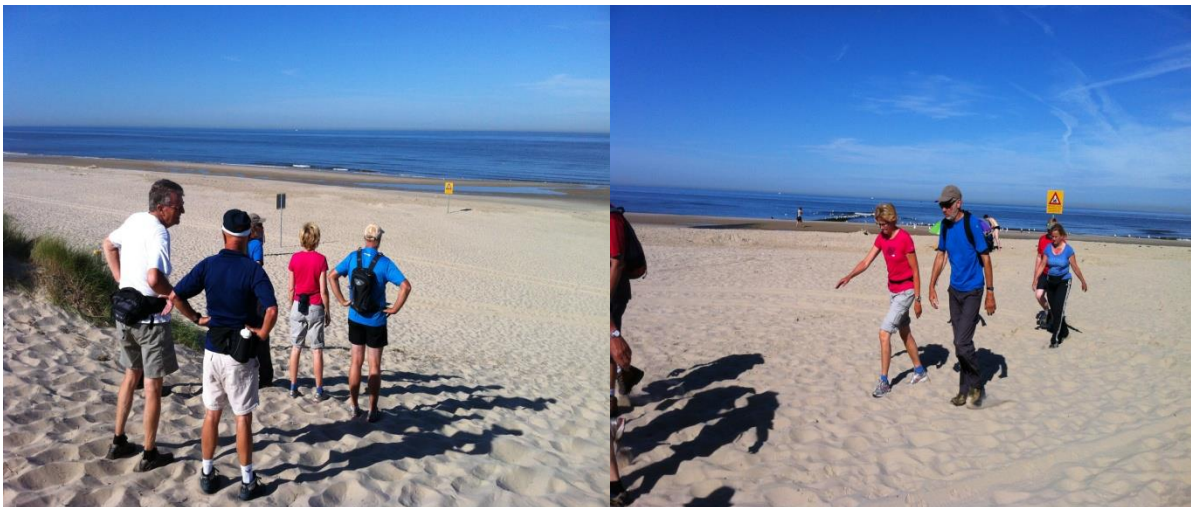
Uiteindelijk hebben we 12.610 m gelopen en hebben hier 2 uur en 18 minuten over gedaan, de gemiddelde snelheid was 5,48 km per uur en hoogteverschil ongeveer 65 meter. Ik heb de looptijden app op mijn Iphone, best leuk om dit bij te houden. Omdat we ruim 5 km per uur liepen deden we er ruim 11 minuten over elke 1.000 m.

Een heerlijke wandeling waarbij we rond de klok van 11.30 uur weer bij het Zandspoor terugkeerden en we van Willem meekregen dat over 2 weken, 22 juli hij de wandeling naar Duinvermaak op zich zal nemen. Net als een jaar terug, toen onder leiding van Kees...

14 Dagen later dus de wandeling naar Duinvermaak ook o.l.v. Willem geleid door zijn gps. Ik heb hiervan geen foto's gemaakt maar ook weer een fantastische wandeling en uiteraard goed weer.

Tussendoor hebben we uiteraard ook gewandeld waarbij we vanaf het Zandspoor 2 maal de blauwe route gelopen hebben, zowel links als rechtsom waarbij de 2<sup>e</sup> keer op verzoek van mijn wandelmaatje en buurman Hans. Na een oproep via de mail hadden we naar ik meen 13 wandelaars die zich deze warme maandagmorgen verzamelden. Deze wandeling ook bewust rechtsom gelopen aangezien je vanaf het strand dan bij de terugtocht meer onder de bomen loop...

Een stuk door de vroegere meeuwenkolonie heb ik me laten vertellen. Deze zijn inmiddels door de vossen verjaagd. Rest een schitterend heidegebied die, als dit verslag gelezen wordt, in bloei zal staan. Dus weer een reden om deze tocht nog een keer te lopen. Gaandeweg gaat het richting zee en het frisser wordt of minder warm en is daar dan het doel van onze tocht, het strand en niet minder belangrijk de strandtent voor koffie en de bijbehorende appeltaart met slagroom.



Onder de wandelaars ook Gerard die de foto's heeft gemaakt o.a. van de appeltaart.....Deze zijn aan een ieder gemaild. Na de koffie rest de terugtocht naar Zandspoor. Wederom een heerlijke wandeling waarbij ik mijn looptijden app niet kon gebruiken vanwege onvoldoende batterij capaciteit. Ik heb me laten vertellen dat de wandeling ruim 10 km is en dat wil ik geloven.

Ook hebben we nog een 2-tal maandagochtenden het “hardloopprondje” van Elly gewandeld en waar we dan om en nabij 1,5 uur de tijd voor nodig hadden hetgeen prima binnen de tijd past.

Inmiddels hebben we de uitnodiging voor het “echte werk” van Peter weer ontvangen. Helaas moet ik voor de 1<sup>e</sup> keer afwezig zijn vanwege een wandelvakantie in de Harz.

Kortom we hebben tijdens het “zomerreces” niet stil gezeten en de conditie op peil gehouden.

Co Duineveld

## Van harte gefeliciteerd alle jarigen van September Oktober

### september

02 Co Duineveld  
04 Renate Sijtsma  
04 Younes Stitan  
05 Nico Groot  
05 Jesse Stoop  
06 Mats Olivier  
07 Ans de Groot  
07 André van West  
07 Kilian Barels  
07 Britt Kokmeijer  
08 Tom Hoogeboom  
09 Bente Smit  
09 Anja Otten  
10 Hilde Ligthart  
11 Yvonne Tesselaar  
12 Henk Zutt  
13 Ilse Rozendaal  
13 Maria de Wit  
13 Sunna Grevett  
14 Rick Pancras  
14 Lars van Donselaar  
15 Richard Kramer  
16 Ton Bos  
17 Peter de Ruijter  
17 Anneke den Ouden  
18 Emmie van den Bulk  
22 Jos Meeussen  
22 Karin Pancras  
23 Lynn glas  
23 Brian Wever  
24 Margriet Kaandorp  
24 Marco Schaap  
24 Jos Schalkwijk  
24 Nick Kroes  
24 Silje Bader  
24 Janneke van der Most  
25 Marian Smits  
26 Rob van Andel  
26 Frans Dekker  
26 Arie Kossen  
28 Ilse Barsingerhorn  
28 Merel Stammes  
29 Marleen Winder  
29 Thomas Jorritsma  
30 Mark Dekker

### Oktober

03 Ivan Fontijn  
04 Norah Couvert  
05 Jaap Nieuwland  
05 Maxime Suers  
06 Marina Deutekom  
07 Joke Kramer  
08 Theo Tesselaar  
09 Koen Setie  
09 Anne-Marie Kroeb  
09 Silke Meinis  
10 Thijs Tesselaar  
12 Marieke Brakkee  
14 Hugo Vader  
15 Ed de Graaf  
15 Niels Noordeloos  
16 Luca Roecoert  
17 Arnoud Hulst  
21 Margreet Bruijn  
21 Frank Kaandorp  
24 Didy Pliester  
28 Dorien Vos  
29 H. van Leverink  
31 Rick Groen









## Dorada con patatas al horno (dorade met aardappels uit de oven)

Niets is zo lekker en vooral makkelijk als een visje in de oven bereiden. Gelukkig heeft de Spaanse keuken tal van recepten waarbij je de vis op deze manier bereid. Lekker makkelijk als je geen zin hebt om te koken. Zeker met dit recept. Alles gaat in de ovenschaal en je schuift de vis en aardappelen zo de oven in. Na een tijdje ruikt het heerlijk in huis en kun je meteen aan tafel nadat de vis klaar is. Een mooie salade erbij met wat lekker brood en..... buen provecho!

Dorada con patatas al horno (voor 2 personen)

- 2 dorades, schoongemaakt
- 4 aardappelen, geschild in plakken gesneden en 4 minuten geblancheerd
- 2 tomaten, gehalveerd
- 2 knoflooktenen, fijngesneden
- 2 peterselie stengels
- 2 sjalotjes, fijngesneden
- naaldjes van 1 takje verse rozemarijn, fijngesneden
- blaadjes van 1 takje tijm
- citroensap van een halve citroen
- zout en peper
- 1 eetlepel gesmolten roomboter
- olijfolie extra virgen

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Schil de aardappelen, snij ze in dunne plakken en blancheer ze 4 minuten in kokend water. Haal ze uit het kookwater, koel af onder stromend water en dep ze droog.

Vet een ovenschaal in met wat olijfolie en bedek de bodem met een laag aardappelschijfjes, zo dat ze elkaar een beetje overlappen.

Kwast wat gesmolten roomboter over de aardappelen en bestrooi ze met peper en zout.

Bestrooi de binnenkant van de vis met peper en zout. Leg de vis op de laag aardappelen, snij er drie inkepingen in zodat de vis door en door gaar wordt. Leg de gehalveerde tomaten (snijkant boven) naast de vis. Kwast wat roomboter over de vis en tomaten.

Meng knoflook, peterselie, sjalotje, rozemarijn en tijm met elkaar en bestrooi hiermee de vis.

Besprenkel met het citroensap, wat olijfolie, peper en zout. Schuif de schaal in de voorverwarmde oven.

Bak 25 tot 30 minuten in de oven tot de vis en aardappelen gaar zijn.



## Uitslagen CK jeugd 24 aug 2013

### Jongens pupillen C

| Naam                 | geb  | 40m | ver  | Balw. | ptn      | 600mtr |
|----------------------|------|-----|------|-------|----------|--------|
| Robin Nannes         | 2005 | 7.2 | 3.33 | 18.04 | 1133 ptn | 2.22.0 |
| Maxime Poingt        | 2005 | 7.5 | 2.86 | 21.34 | 1029 ptn | 2.29.3 |
| Hugo Deugling        | 2005 | 7.4 | 3.00 | 16.19 | 1001 ptn | 2.41.0 |
| Jesse Stoop          | 2005 | 8.0 | 2.55 | 22.57 | 899 ptn  | 2.46.2 |
| Christiaan Rozendaal | 2005 | 7.9 | 3.00 | 9.60  | 796 ptn  | 2.49.6 |
| Sil van der Berg     | 2005 | 8.2 | 2.70 | 11.71 | 730 ptn  | 3.02.5 |

### Jongens minipupillen

| Naam               | geb  | 40m | ver  | balw. | ptn     | 600mtr |
|--------------------|------|-----|------|-------|---------|--------|
| Daan Groot         | 2006 | 7.6 | 3.01 | 15.86 | 961 ptn | 2.37,5 |
| Sten van der Welle | 2006 | 9.5 | 2.19 | 11.96 | 462 ptn |        |

### Meisjes pupillen C

| Naam          | geb  | 40m | ver  | balw. | ptn     | 600mtr |
|---------------|------|-----|------|-------|---------|--------|
| Silje Bader   | 2005 | 7.7 | 3.07 | 16.08 | 959 ptn | 2.24.7 |
| Jess Massing  | 2005 | 7.9 | 2.74 | 12.35 | 797 ptn | 2.47.9 |
| Jasmijn Kooij | 2005 | 8.1 | 2.46 | 12.02 | 704 ptn | 2.47.0 |

### Meisjes minipupillen

|               |      |     |      |      |         |        |
|---------------|------|-----|------|------|---------|--------|
| Meike de Moel | 2007 | 8.2 | 2.45 | 8.92 | 625 ptn | 2,52,5 |
|---------------|------|-----|------|------|---------|--------|

### 600m

### Jongens pupillen B

| Naam         | geb  | 40m | ver  | balw. | ptn     | 1000mtr |
|--------------|------|-----|------|-------|---------|---------|
| Ivan Fontijn | 2004 | 7.6 | 3.08 | 16.07 | 978 ptn | 4.30.5  |
| Brian Wever  | 2004 | 8.1 | 2.64 | 13.77 | 771 ptn | 4.38.8  |

### Meisjes pupillen B

| Naam          | geb  | 40m | ver  | balw. | ptn      | 1000mtr |
|---------------|------|-----|------|-------|----------|---------|
| Femke Wabeke  | 2004 | 7.5 | 3.37 | 18.06 | 1084 ptn | 4.11.8  |
| Sophie Gutker | 2004 | 8.1 | 2.95 | 8.37  | 730 ptn  | 5.34.8  |
| Fay Pronk     | 2004 | 8.6 | 2.64 | 11.48 | 656 ptn  |         |

### Jongens pupillen A

| Naam            | geb  | 60m  | Hoog | Kogel | ptn      | 1000mtr |
|-----------------|------|------|------|-------|----------|---------|
| Carlo Zutt      | 2002 | 10.1 | 1.20 | 7.19  | 1392 ptn |         |
| Bas Hoogeboom   | 2003 | 10.0 | 1.25 | 5.87  | 1366 ptn | 3.26.9  |
| Aris Beers      | 2002 | 9.8  | 1.15 | 5.25  | 1282 ptn | 3.38.7  |
| Luca Roecoert   | 2003 | 10.3 | 1.15 | 5.53  | 1227 ptn | 4.04.4  |
| Lars Berkhout   | 2003 | 10.4 | 1.15 | 4.18  | 1121 ptn |         |
| Erik Rademakers | 2003 | 10.0 | 0.95 | 4.95  | 1086 ptn | 3.57.6  |

### Meisjes pupillen A

| Naam                | geb  | 60m  | Hoog | Kogel | ptn      |        |
|---------------------|------|------|------|-------|----------|--------|
| Lisette Doodeman    | 2002 | 9.5  | 1.30 | 5.60  | 1462 ptn | 4.13.3 |
| Meike Kruijer       | 2003 | 9.7  | 1.25 | 5.97  | 1417 ptn | 4.10.2 |
| Lisa Church         | 2002 | 9.9  | 1.20 | 5.60  | 1327 ptn | 4.13.4 |
| Anouk van der Vliet | 2003 | 10.4 | 1.15 | 5.27  | 1197 ptn | 4.15.6 |
| Merel Berkhout      | 2003 | 10.3 | 1.15 | 4.67  | 1169 ptn | 4.15.6 |
| Britt Kokmeijer     | 2003 | 10.3 | 1.10 | 4.38  | 1113 ptn | 4.38.2 |

|                    |      |      |      |      |          |        |
|--------------------|------|------|------|------|----------|--------|
| Mireille Ligrthart | 2002 | 10.2 | 1.05 | 4.08 | 1068 ptn | 4.30.6 |
| Britt van den Berg | 2002 | 11.4 | 1.10 | 5.45 | 1049 ptn |        |
| Zoë Massing        | 2003 | 10.9 | 1.00 | 4.53 | 971 ptn  | 4.14.5 |
| Sarah Stoop        | 2002 | 10.9 | 1.00 | 4.41 | 963 ptn  | 4.39.2 |
| Norah van der Ven  | 2003 | 11.3 | 1.05 | 3.89 | 913 ptn  | 4.15.6 |
| Silke Meines       | 2003 | 11.0 | 1.00 | 3.54 | 883 ptn  | 4.40.2 |

#### Jongens junioren D

| Naam             | geb  | 80m  | 1000m  | Ver  | Hoog | Kogel | Speer | ptn      |
|------------------|------|------|--------|------|------|-------|-------|----------|
| Bastiaan Church  | 2000 | 11.3 | 3.34.5 | 4.55 | 1.45 | 9.68  | 30.10 | 3101 ptn |
| Tom Hoogeboom    | 2001 | 12.8 | 3.16.8 | 3.81 | 1.15 | 4.97  | 18.31 | 2165 ptn |
| Pieter Dekker    | 2001 | 12.5 | 4.09.4 | 3.65 | 1.25 | 7.14  | 20.05 | 2115 ptn |
| Julien Karsten   | 2000 | 11.9 | 3.36.3 | 4.06 | DNF  | 7.15  | 23.31 | 2078 ptn |
| Teun Beers       | 2000 | 12.7 | 3.28.5 | 3.67 | 1.20 | 6.66  | 11.35 | 2059 ptn |
| Sam Wever        | 2001 | 12.8 | 4.19.4 | 3.33 | 1.30 | 6.21  | 13.26 | 1811 ptn |
| Sten van Schagen | 2000 | 13.5 | 4.38.4 | 3.28 | 1.05 | 5.81  | 14.49 | 1471 ptn |
| Lars Houtman     | 2001 | 13.6 | 4.19.3 | 3.08 | 1.20 | 3.78  | 10.07 | 1355 ptn |
| Thomas Prins     | 2000 | 13.4 | DNS    | 3.30 | 1.10 | 4.55  | 13.85 | 1268 ptn |
| Robin Zutt       | 2000 | 12.6 | DNS    | DNF  | DNS  | 7.28  | 22.37 | 1109 ptn |

#### Jongens junioren C

| Naam              | geb  | 100m | 800m   | Ver  | Hoog | Kogel | Speer | ptn      |
|-------------------|------|------|--------|------|------|-------|-------|----------|
| 1 Marc Rademakers | 1999 | 14.0 | 2.30.7 | 4.58 | 1.45 | 5.47  | 20.77 | 2784 ptn |
| 2 Mats Olivier    | 1998 | 14.4 | 3.18.4 | 3.93 | 1.30 | 8.22  | 14.46 | 2174 ptn |

#### Jongens junioren B

| Naam            | geb  | 100m | 800m   | Ver  | Hoog | Kogel | Speer | ptn      |
|-----------------|------|------|--------|------|------|-------|-------|----------|
| 1 Jasper Kroes  | 1997 | 12.6 | 2.44.2 | 4.92 | 1.60 | 7.67  | 25.36 | 1978 ptn |
| 2 Marco Schaap  | 1997 | 13.4 | DNS    | 3.79 | 1.30 | 9.53  | 28.71 | 1259 ptn |
| 3 Mitchel Groen | 1997 | 13.8 | 3.03.6 | 3.97 | 1.40 | 6.54  | 17.85 | 923 ptn  |

#### Meisjes junioren B

| Naam                 | geb  | 100m | 800m   | Ver  | Hoog | Kogel | Speer | ptn      |
|----------------------|------|------|--------|------|------|-------|-------|----------|
| 1 Jolijn Prins       | 1996 | 13.6 | 2.53.4 | 4.34 | 1.40 | 8.72  | 21.95 | 3051 ptn |
| 2 Lynn Glas          | 1996 | 16.4 | 3.39.6 | 3.61 | 1.40 | 6.60  | 14.80 | 1852 ptn |
| 3 Lonneke Rademakers | 1996 | 17.6 | 3.29.3 | 3.00 | 1.05 | 5.24  | 9.96  | 862 ptn  |

#### Jongens junioren A

| Naam           | geb  | 100m | 800m   | Ver  | Hoog | Kogel | Speer | ptn      |
|----------------|------|------|--------|------|------|-------|-------|----------|
| 1 Tijs Hofmann | 1994 | 12.4 | 2.19.1 | 5.19 | 1.70 | 6.80  | 29.84 | 2454 ptn |
| 2 Rick Groen   | 1995 | 12.6 | 2.29.5 | 4.43 | 1.45 | 7.52  | 19.21 | 1718 ptn |

#### Meisjes junioren A

| Naam              | geb  | 100m | 800m   | Ver  | Hoog | Kogel | Speer | ptn      |
|-------------------|------|------|--------|------|------|-------|-------|----------|
| 1 Jeske Hoogeboom | 1995 | 15.0 | 2.45.8 | 3.63 | 1.20 | 5.34  | 12.85 | 1963 ptn |
| 2 Meike Hoogeboom | 1994 | 15.6 | 3.00.8 | 3.38 | 1.05 | 4.32  | 19.02 | 1528 ptn |

# Jong Blauw News 2.0

## Nova Damesteam haalt historisch resultaat!

Het Nova Damesteam heeft tijdens de drie competitiewedstrijden in Santpoort, Almere en Krommenie voor een fantastische verrassing gezorgd. Het team onder leiding van trainster Maaïke T. en captain Djessie L. is door weten te dringen tot de promotiewedstrijd.

Het zat er al enige tijd aan te komen, 'Het talent straalt er vanaf en de organisatie van de teamcaptain staat als een huis' aldus een insider. De strijd om een plaats in de 2<sup>e</sup> divisie zal op 14 september gaan plaatsvinden in Alphen aan de Rijn. Trainster Maaïke wilde ongevraagd geen mededelingen doen over de opstelling van het team, wel wordt verwacht dat Linda H. het hoogspringen weer voor haar rekening zal nemen. Men verwacht een buslading aan Novafans aan te treffen op de baan van AAV36, een reporter van JBN2.0 zal ter plaatse de prestaties volgen.

## Droomtransfer aanstaande

Nog voor het sluiten van de transfermarkt van de atletiekverenigingen wordt een recordtransfer verwacht. Bronnen bij Jong Blauw melden dat mogelijk een talentvolle jonge meerkamper van een naburige vereniging de overstap naar Jong Blauw gaat maken. Voor het heren competitieteam zou een technische atleet een welkome aanvulling zijn. Over bedragen is nog niet gesproken, maar er is opgevangen dat de kantinecommissie wordt gevraagd een extra fles AA drank koud te leggen.

## Jong Blauw News terug van weggeweest.

Enige jaren geleden was het JBN een begrip in de Novakrant. Het zat er al enige tijd aan te komen, de redactie is al een aantal keer van samenstelling gewijzigd zonder dat er een letter gepubliceerd is, maar in deze editie van de Noviteit is het dan eindelijk zover. Jong Blauw News is terug in een 2.0 versie om u te informeren over de oudste junioren en (neo-) senioren en hun prestaties op de atletiekbaan.

### Spreuk uit de oude doos:

*'A goal is a dream with a deadline'*

## Trainingsstage

Met het oog op het aankomende clubkampioenschap heeft het voltallige team van JB acte de présence gegeven op extra ingelaste trainingsmomenten. Aansluitend 18 tot en met 20 augustus '13 heeft Jong Blauw alle spieren in de lijven uitgedaagd en zijn natuurwetten getart. De traditionele locatie was het centrum van Warmenhuizen. Dag en nacht zijn de atleten aan het rennen, vliegen, dansen en springen geweest. Zowel kracht- als duurvermogen zijn hierdoor ruimschoots aan de orde gekomen. Ondanks de noeste trainingsarbeid was van uitdrogingsgevaar nooit sprake. Een zekere Belgische brouwer zorgde ervoor dat een ieder goed gehydrateerd bleef.

## Teampresentatie

De Jong Blauw team presentatie is waarschijnlijk aan u voorbij gegaan. Voor de presentatie van de vaste kern verwijs ik u graag naar [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl).

Het team is met name aan elkaar verbonden door de trainingen op zondagochtend om 10 uur (1 oktober tot 1 april in het Schoorler bos) en het met elkaar doornemen van wedstrijd tactiek en techniek. 'Elk teamlid geeft en accepteert 'kritiek' als het gaat om training, techniek en tactiek, heerlijk om te zien dat iedereen daarin gelijk is' aldus een woordvoerder. Jong Blauw is een mooie mix van specialisten van 110m horden tot 5k.

Het belangrijkste doel dat over is voor 2013 is het behalen van medailles op het NK-estafette op 28 en 29 september in Amstelveen.

Kom gerust eens kijken of meetrainen, naast prestaties houden we natuurlijk ook van gezelligheid.

## 't Polletje

Vaste rubriek 't Polletje is tot onze vreugde komen te vervallen daar we sinds enige jaren geen last meer hebben van graspollen, maar beschikken over een mooie atletiekbaan.

## Berkhout wint weer

Bram B. heeft onlangs de allround loopmeerkamp van Atletiekvereniging Phanos in het Olympisch stadion op zijn naam geschreven. Na de podiumplaats van 2012 was hij er deze jaargang op gebrand de overwinning voor zich op te eisen. Na overwinningen op de 150 en de 600m kon de overwinning hem bijna niet meer ontglippen. De spanning op de afsluitende 1500m was op de tribune bijna ondragelijk. Bram had natuurlijk alles onder controle, maar moest op de meet nipt zijn meerdere erkennen in zijn uitdager van de thuisclub, wat hem er niet van weerhield de eindoverwinning in de wacht te slepen. René T. pakte knap de bronzen plak. Hugo V., Jesse S, Dessie L. en Matthijs de G. maakten de recorddeelname namens de blauwen compleet.

## Cheer Chard

Voor de liefhebbers hebben we een Cheer Chard opgesteld. Een top 5 van evenementen waar Atletiek/Nova-liefhebbers kunnen genieten:

1. 15 september, Promotiewedstrijd Competitie dames bij AAV36 in Alphen aan de Rijn. *De Nova dames moeten op alle disciplines aan de bak om promotie naar de 2<sup>e</sup> divisie te bewerkstelligen.*
2. 28 september, NK estafette 1<sup>e</sup> dag. 4x100m en 4x400m. *Het Nova talententeam, met in de basisopstelling René T, Bram B, Jesse S. en Hugo V gaan voor de medailles meedoen.*
3. 29 september, Klimduinrun Schoorl. *Matthijs de G en waarschijnlijk nog veel meer Novaleden gaan ervoor om de scooter te winnen.*
4. 29 september, NK estafette 2<sup>e</sup> dag. 4x200m en zweedse estafette. *Het talententeam doet wederom mee voor de medailles*
5. 7 september, Verlichtingsloop. *Hier zullen Bas T en Matthijs de G, en vele anderen de eer hoog houden.*

## Pluim van de maand.

De pluim van de maand in augustus is gegaan naar Bram B. Dit vanwege zijn inzet voor de internetsite en in het bijzonder de (allertijden) ranglijsten. De pluim voor september gaat naar Piet S, voor het organiseren van de clubkampioenschappen. Piet heeft deze pluim inmiddels (na het schrijven van dit stuk) onder vermoedelijk grote belangstelling in ontvangst genomen tijdens het evenement op 1 september.

## Column De Mol

*Na een lang baanseizoen moeten er maar weer kilometers gemaakt worden. Het lijf is er nog niet aan gewend, maar eens moet de eerste keer zijn. Het weggedeelte is zwaar en de kuiten worden er zwaar van, maar als de bospaden gevonden worden wordt het verschil gemaakt, de opgedane kracht helpt me met gemaakt de heuveltjes op en dan de techniek mooi houden om snel te dalen. Heerlijk, nog een ronde, nog 5k. Zelfde liedje, maar het toetje in het bos smaakt naar nog een keer. Eén heuvel, twee heuvels.. De door mij net gepasseerde kalende man kan me na een paar bochten waarschijnlijk niet meer zien. Onlangs het toiletbezoek van te voren lijkt er een mol te wroeten. Hij wil naar buiten. Het lijf is de kilometers blijkbaar nog niet gewend. Snel de bosjes in... Om daarna de kalende man met een frisse tred weer in te halen. Dit verhaal berust op fictie, gelijkenissen met de realiteit berusten op louter toeval.*

*Anonimoes Appelmoes*

## Uitslagen Heer & Meester Baancircuit 23 aug 2013

### Meisjes junioren B

|               |      |                      |           |           |         |     |     |
|---------------|------|----------------------|-----------|-----------|---------|-----|-----|
| <b>100mtr</b> | 4525 | Kampen, Floortje van | 14-3-1997 | AV Hera   | 13.90   | sec | ptn |
|               | 4531 | Ligthart, Djessie    | 18-4-1996 | AV NOVA   | 14.26   | sec | ptn |
|               | 4533 | Dorth, Michelle van  | 2000      | AV Hylas  | 15.12   | sec | ptn |
| <b>200m</b>   | 4525 | Kampen, Floortje van | 14-3-1997 | AV Hera   | 27.94   | sec | ptn |
|               | 4533 | Dorth, Michelle van  | 2000      | AV Hylas  | 33.45   | sec | ptn |
| <b>1500m</b>  | 4530 | Boekel, Laura        | 1997      | AV NOVA   | 4.55.47 | min | ptn |
|               | 4548 | Groen, Marjet        | 8-3-1997  | castricum | 5.05.84 | min | ptn |
| <b>ver</b>    | 4533 | Dorth, Michelle van  | 2000      | AV Hylas  | 4.06    | m   | ptn |
| <b>hoog</b>   | 4522 | Hurkmans, Linda      | 27-6-1997 | AV NOVA   | 1.60    | m   | ptn |

### Jongens junioren A

|              |      |               |           |         |          |     |     |
|--------------|------|---------------|-----------|---------|----------|-----|-----|
| <b>100m</b>  | 4554 | Hofmann, Tijs | 11-5-1994 | AV NOVA | 12.68    | sec | ptn |
| <b>3000m</b> | 4554 | Hofmann, Tijs | 11-5-1994 | AV NOVA | 10.25.85 | min | ptn |

### Meisjes junioren A

|              |      |                   |            |         |          |     |     |
|--------------|------|-------------------|------------|---------|----------|-----|-----|
| <b>1500m</b> | 4543 | Hittinger, Kim    | 1-5-1995   | AKU     | 4.53.27  | min | ptn |
| <b>3000m</b> | 4568 | Hoogetboom, Jeske | 30-11-1995 | AV Nova | 12.04.07 | min | ptn |

### Mannen Senioren

|              |      |                     |            |           |          |     |     |
|--------------|------|---------------------|------------|-----------|----------|-----|-----|
| <b>100m</b>  | 4538 | Dekker, Ronald      | 1993       | AV Hera   | 11.79    | sec | ptn |
|              | 4542 | Smit, Jesse         | 23-8-1993  | AV NOVA   | 12.00    | sec | ptn |
|              | 4528 | Evers, Muus         | 30-8-1993  | AV Hylas  | 12.04    | sec | ptn |
|              | 4534 | Gragt, Bart van der | 20-3-1987  | AV Hylas  | 12.32    | sec | ptn |
| <b>200</b>   | 4538 | Dekker, Ronald      | 1993       | AV Hera   | 23.81    | sec | ptn |
|              | 4528 | Evers, Muus         | 30-8-1993  | AV Hylas  | 24.54    | sec | ptn |
|              | 4558 | Bock, Richard de    | 6-3-1989   | noordkop  | 24.63    | sec | ptn |
| <b>1500m</b> | 4549 | Kruiver, Jim        | 14-3-1992  | AV NOVA   | 4.09.15  | min | ptn |
|              | 4555 | Groot, Matthijs de  | 4-2-1979   | AV NOVA   | 4.40.09  | min | ptn |
| <b>3000m</b> | 4562 | Jorritsma, Martijn  | 1976       | AV Nova   | 10.42.88 | min | ptn |
|              | 4569 | Takens, Bas         | 19-12-1992 | AV NOVA   | 11.14.87 | min | ptn |
| <b>hss</b>   | 4558 | Bock, Richard de    | 6-3-1989   | noordkop  | 13.16    | m   | ptn |
|              | 4544 | Vader, Hugo         | 1993       | AV Nova   | 12.88    | m   | ptn |
| <b>kogel</b> | 4552 | Geest, Coen van der | 10-9-1986  | wiering.w | 11.03    | m   | ptn |
| <b>speer</b> | 4556 | Bruul, David        | 1-5-1991   | noordkop  | 46.48    | m   | ptn |

### Vrouwen Senioren

|              |      |                    |           |          |          |     |     |
|--------------|------|--------------------|-----------|----------|----------|-----|-----|
| <b>100m</b>  | 4532 | Hoogetboom, Franka | 1-7-1985  | AV Trias | DNS      | sec | ptn |
| <b>200m</b>  | 4563 | Dekker, Tiana      | 3-2-1990  | AV Suomi | 30.01    | sec | ptn |
|              | 4532 | Hoogetboom, Franka | 1-7-1985  | AV Trias | DNS      | sec | ptn |
| <b>3000m</b> | 4564 | Groenland, Eileen  | 29-4-1990 | AV Trias | 10.59.14 | min | ptn |







## Uitslagen Heer & Meester Baancircuit 23 aug 2013 vervolg

### Mannen Masters

|       |      |                      |           |           |          |     |     |
|-------|------|----------------------|-----------|-----------|----------|-----|-----|
| 100m  | 4550 | Schaaf, Theo van der | 26-9-1950 | AV Hylas  | 15.90    | sec | ptn |
| 200m  | 4550 | Schaaf, Theo van der | 26-9-1950 | AV Hylas  | 33.49    | sec | ptn |
| 1500m | 4557 | Clement, Marcel      | 9-3-1964  | AV Hera   | 5.26.37  | min | ptn |
|       | 4537 | Geluk, Marc          | 16-6-1964 | AV Hera   | 6.03.95  | min | ptn |
| 3000m | 4572 | Doodeman, Ruud       | 6-1-1966  | AV NOVA   | 10.37.35 | min | pnt |
|       | 4571 | Jonker, Piet         | 12-4-1956 | avTrias   | 10.45.26 | min | pnt |
|       | 4570 | Hofmann, Henri       | 11-2-1960 | AV Nova   | 10.48.86 | min | pnt |
|       | 4573 | Kossen, Arie         | 26-9-1958 | AV NOVA   | 12.31.35 | min | pnt |
|       | 4565 | List, Theo           | 3-10-1955 | wiering.w | 15.50.11 | min | pnt |
|       | 4561 | Stuyt, Piet          | 1953      | AV Nova   | DNF      | min | pnt |
| kogel | 4541 | Martens, Frits       | 5-6-1942  | hollandia | 10.82    | m   | ptn |
|       | 4553 | Muller, Jos          | 19-3-1967 | wiering.w | 8.48     | m   | ptn |
| speer | 4561 | Stuyt, Piet          | 1953      | AV Nova   | 31.13    | m   | ptn |
|       | 4550 | Schaaf, Theo van der | 26-9-1950 | AV Hylas  | 21.29    | m   | ptn |

### Vrouwen Masters

|       |      |                     |            |          |         |     |     |
|-------|------|---------------------|------------|----------|---------|-----|-----|
| 1500m | 4535 | Koelemeij, Lilian   | 4-10-1971  | AV Hera  | 5.49.58 | min | ptn |
|       | 4560 | Rademakers, Carol   | 1967       | AV Nova  | 5.56.76 | min | ptn |
| kogel | 4527 | Noord, Jannet van   | 18-10-1962 | lycurgus | 11.28   | m   | ptn |
| speer | 4536 | Geluk-Cardol, Jenny | 24-3-1975  | AV Hera  | 27.52   | m   | ptn |
|       | 4535 | Koelemeij, Lilian   | 4-10-1971  | AV Hera  | 20.10   | m   | ptn |

### Jongens junioren B

|       |      |                    |            |           |          |     |     |
|-------|------|--------------------|------------|-----------|----------|-----|-----|
| 1500m | 4551 | Clarke, Ryan       | 17-11-1997 | castricum | 4.20.41  | min | ptn |
|       | 4540 | Sjers, Edwin       | 1997       | SAV       | 4.23.47  | min | ptn |
|       | 4524 | Steenvoorden, Joey | 25-9-1996  | noordkop  | 4.35.05  | min | ptn |
|       | 4523 | Post, Kevin        | 3-12-1996  | wiering.w | 5.18.17  | min | ptn |
| 3000m | 4575 | Nanning, Niels     | 2-10-1997  | av        | 15.42.47 | min | ptn |
| hss   | 4529 | Kroes, Jasper      | 4-3-1997   | AV NOVA   | 10.72    | m   | ptn |

# uitslag Clubkampioenschap Meerkamp, 1 september 2013

| D.= 1500m.<br>H.= 3000m. |     | 200 m |     | 800m. |     | Discus |     | Hoog  |     | Kogel |     | Ver   |     | Speer |     | tot |
|--------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|--------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-----|
| tijd                     | pnt | tijd  | pnt | tijd  | pnt | afst.  | pnt | afst. | pnt | afst. | pnt | afst. | pnt | afst. | pnt |     |

## Dames en Dames-Masters

|      |                  |         |     |      |     |  |  |       |     |     |     |      |     |      |     |       |     |      |
|------|------------------|---------|-----|------|-----|--|--|-------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|-------|-----|------|
| Sen. | Maaïke Tesselaar |         |     | 29,7 | 485 |  |  | 23,42 | 401 | 1,4 | 615 | 9,57 | 560 | 4,45 | 541 | 17,8  | 351 | 2602 |
| Sen. | Kiki Klaver      |         |     | 31,1 | 404 |  |  | 22,29 | 374 | 1,4 | 615 | 7,23 | 386 |      |     | 25,3  | 510 | 2289 |
| 45+  | Petra Rol        |         |     |      |     |  |  | 19,5  | 403 |     |     | 7,24 | 387 |      |     | 20,88 | 525 | 1315 |
| 45+  | Carol Rademakers | 5.56.76 | 547 |      |     |  |  |       |     |     |     |      |     |      |     |       |     | 547  |

## Heren en Heren-Masters

|      |                   |          |     |      |     |        |     |       |     |      |     |      |     |      |     |       |     |      |
|------|-------------------|----------|-----|------|-----|--------|-----|-------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-------|-----|------|
| Sen. | Rene Tijm         |          |     | 23,7 | 650 | 2.05,7 | 654 | 17,41 | 148 | 1,80 | 680 | 9,02 | 387 | 5,74 | 546 | 32,12 | 366 | 3283 |
| 55+  | Dirk Jan Giskes   |          |     | 30,2 | 450 | 2.38,3 | 546 | 24,49 | 408 | 1,45 | 661 | 7,69 | 443 | 4,21 | 495 | 28,24 | 457 | 3052 |
| Sen. | Bram Berkhout     |          |     | 23,8 | 641 | 1.59,0 | 765 | 17,66 | 156 | 1,70 | 587 | 7,59 | 272 | 5,45 | 479 | 21,52 | 171 | 2915 |
| Sen. | Jesse Smit        |          |     | 24,3 | 596 | 2.17,4 | 485 | 17,49 | 150 | 1,65 | 540 | 7,53 | 267 | 5,83 | 567 | 30,80 | 344 | 2799 |
| Sen. | Hugo Vader        |          |     | 24,5 | 579 | 2.13,4 | 540 | 19,76 | 216 | 1,70 | 587 | 7,05 | 226 | 5,87 | 576 | 22,58 | 192 | 2724 |
| 60+  | Piet Stuijt       | DNF      | 0   | 33,7 | 309 | 3.15,5 | 257 | 26,43 | 430 | 1,30 | 578 | 8,18 | 476 |      |     | 29,39 | 514 | 2564 |
| 45+  | Frans Kroes       |          |     | 27,8 | 481 | 2.43,3 | 350 | 18,42 | 178 | 1,40 | 434 | 8,32 | 460 | 4,66 | 463 | 23,37 | 283 | 2471 |
| JA   | Jasper Kroes      |          |     | 26,4 | 427 | 2.31,5 | 317 | 19,09 | 197 | 1,55 | 444 | 7,10 | 230 | 4,95 | 359 | 26,48 | 267 | 2044 |
| Sen. | Matthijs de Groot |          |     | 26,6 | 413 |        |     | 26,16 | 384 | 1,60 | 492 | 8,45 | 342 | 5,02 | 376 | 26,60 | 269 | 2007 |
| JA   | Rick Groen        |          |     | 25,7 | 481 | 2.27,9 | 357 | 15,74 | 97  | 1,40 | 293 | 7,12 | 232 | 4,71 | 299 | 20,90 | 158 | 1820 |
| 50+  | Arie Kossen       | 12.31.35 | 365 | 32,6 | 246 | 3.05,7 | 207 | 18,60 | 195 | 1,15 | 23  | 6,67 | 291 | 2,98 | 18  | 19,89 | 228 | 1348 |
| 50+  | Henry Hofmann     | 10.48.86 | 620 |      |     |        |     |       |     |      |     |      |     |      |     |       |     | 620  |
| 45+  | Ruud Doodeman     | 10.37.35 | 582 |      |     |        |     |       |     |      |     |      |     |      |     |       |     | 582  |
| JA   | Tijs Hofmann      | 10.25.85 | 486 |      |     |        |     |       |     |      |     |      |     |      |     |       |     | 486  |
| Sen. | Martijn Jorritsma | 10.42.88 | 440 |      |     |        |     |       |     |      |     |      |     |      |     |       |     | 440  |
| Sen. | Bas Takens        | 11.14.87 | 361 |      |     |        |     |       |     |      |     |      |     |      |     |       |     | 361  |

gearceerd: telt niet mee in de eindscore  
 (minste resultaat bij zowel loop- als technische nummers valt af)  
 nb. puntentelling bij de Masters is volgens correctietabellen

## Op naar Verlichtingsloop

**TUITJENHORN** - Voor de 64ste maal werd zaterdagavond de hardlooperonde van Tuitjenhorn georganiseerd. „Het is de oudste hardlooperonde van NoordHolland. Ooit ontstaan bij voetbalvereniging Hollandia T om de voetballers te stimuleren om in de zomermaanden aan de conditie te blijven schaven“, aldus het organisatiecomité.

Zo is te lezen in het verslag: „Het waren goede hardloompomstandigheden zaterdagavond in het mooie dorp Tuitjenhorn. Daardoor was er veel publiek op de been. Vele vlaggen hingen uit en langs het parcours waren vele zitjes gecreëerd. Met enthousiaste aanmoedelingen werden de deelnemers gestimuleerd om tot het uiterste te gaan.“

Bij de jeugd was speaker Theo Tesselaar goed op dreef. Op vlotte wijze werden de diverse loopafstanden, prijsuitreikingen en de verloting aan elkaar gepraat. Bij de senioren nam Jos de Groot de microfoon over, om met veel deskundigheid het opgekomen publiek van puike informatie te voorzien.

Bij de senioren werd het startschot gelost door wethouder Jos Beemsterboer, om hiermee aan te geven dat de gemeente Schagen blij is dat zulke lokale activiteiten plaatsvinden.

Bij de heren senioren gingen Tjerk Conijn, Michiel de Ruijter en Ferdy vd Heiden langdurig gezamenlijk aan de kop. Uiteindelijk wist Tjerk door een sterke laatste ronde te winnen in 21.32, direct gevolgd door Michiel, 21.40, en Ferdy, 21.48

Bij de dames was Suzane Nieman duidelijk de sterkste, zij won in 24.56. Tweede werd Margriet Berkhout in 25.04. Derde, good-old Selma Borst in 26.37. Snelste dame uit Tuitjenhorn was Tannes Kruijer en de snelste Tuitjenhorner heer Younes Stittan.

Voor alle uitslagen en meer informatie is te vinden op [www.hollandia-t.nl](http://www.hollandia-t.nl). Dit was de eerste wedstrijd van de RABO golden 2, er volgt nog de verlichtingsloop, zaterdag 7 september, in Warmenhuizen.



## Evenementen kalender

Eerst even voor de wandelaars: op zaterdag 21 september vindt de 11e editie van de Dam tot Dam Wandeltocht plaats. Deelnemers kunnen kiezen uit afstanden van 9, 18, 26 en 40 km. De start is tegenover het Koninklijk Paleis op de Dam in Amsterdam. De finish is op de Burcht in Zaandam. Aan de Texel Halve Marathon is dit jaar een nieuwe loop toegevoegd: De 6 van Den Hoorn. De start is in Den Hoorn, het is een 6 kilometer prestatie-loop. Dit evenement zal gelijktijdig starten met de 10Km en Halve Marathon maar dan vanuit Den Hoorn. De lopers zullen de laatste 6 kilometer van het parcours van de 10 kilometer volgen naar de finish op de Groeneplaats in Den Burg. Wees er snel bij nu er nog plek is!



Voor de baanatleten is het NK estafette een mooie uitdaging. In het weekend van 28 en 29 september organiseert AV Startbaan voor de eerste keer in Amstelveen de Nationale Estafette Kampioenschappen en de 14e NK Estafettes voor masters en B-junioren. Uiteraard zorgt Nova een zeer gevarieerd aanbod. De Nova-kamp voor de jeugd is nog maar net af of de clubkampioenschappen atletiek staan op stapel. Dan is er ook nog de Rabo Golden 2 met de Ronde van Tuitjenhorn en de Verlichtingsloop. De niet te missen Nacht van Nova is eind september en is niet alleen voor de deelnemers maar ook voor toeschouwers een echte aanrader. Eind oktober begint het crossseizoen met de Hoornse Parkcross. Deze wedstrijd maakt deel uit van het schitterende Roele Recycling crosscircuit met altijd erg goede deelname en een royaal prijzenpakket vooral voor eindscore van de wedstrijden. Erg leuk om eens aan mee te doen dankzij de fraaie locaties van de wedstrijden. Kijk voor meer informatie: op [www.crosscircuit.nl/](http://www.crosscircuit.nl/)

### September

- 01-09 Nova-clubkampioenschap atletiek Novabaan senioren / masters
- 07-09 Kermisloop Zijdewind, Zijdewind, diverse afstanden. [www.tav80.nl](http://www.tav80.nl)
- 07-09 Verlichtingsloop Warmenhuizen Nova
- 21-09 27e Dam tot Damwandeltocht, van Amsterdam naar Zaandam. [www.damtotdamwandeltocht.nl/](http://www.damtotdamwandeltocht.nl/)
- 22-09 Dam tot Damloop, Amsterdam – Zaandam, [www.damloop.nl](http://www.damloop.nl)
- 27-09 De Nacht van Nova. [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)
- 28/29-09 NK Estafette Amstelveen, [www.avstartbaan.nl/](http://www.avstartbaan.nl/)
- 29-09 Nova-Kompas wandeltocht
- 29-09 Texel Halve Marathon, 10 en 21,1 km van de boot naar Den Burg, [www.texelhalvemarathon.nl](http://www.texelhalvemarathon.nl)

### Oktober

- 06-10 Rondje Bergen, Bergen 5, 10 en 16,1 km [www.rondjebergen.nl](http://www.rondjebergen.nl)
- 06-10 Westfriesgasthuis Loop(t), Hoorn [www.westfriesgasthuis.nl/loopt](http://www.westfriesgasthuis.nl/loopt) Kidsloop 1, 5 of 10 km. De kidsloop start om 10.00 uur, de 10km start om 11.00 uur en de 5 km start om 11.03 uur.
- 06-10 Agriport Wieringerwerf. Start 11 – 11.15 uur. Info: [www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl)
- 06-10 Najaarsloop Hera, Heerhugowaard Runnersworld 10 EM Internet [www.avhera.nl](http://www.avhera.nl)
- 13-10 Kermisloop Petten. Er kan op drie afstanden worden meegedaan, de 1 km. voor deelnemers tot 12 jaar en de 5 en 10 km. Info: [www.kermisloop.nl/](http://www.kermisloop.nl/)
- 26 en 27-10 Herfstwandelingen de Egmond, Egmond aan Zee. Afstanden 25 km 08.00-09.30 uur 20 km 08.30-10.00 uur 15 km 09.00-11.00 uur 8 km 10.30-13.00 uur. [www.sportwandelschool.nl](http://www.sportwandelschool.nl)
- 27-10 Hollandia Parkcross Locatie Risdammerhout, Hoorn [www.avhollandia.nl](http://www.avhollandia.nl)

### November en later

- 03-11 Boerenkoolloop NOVA, 5, 10 en halve marathon
- 10-11 16e Eenhoornloop, Hoorn. Afstanden: 5 - 10 - 16,1 - 21,1 km [www.eenhoornloop.nl](http://www.eenhoornloop.nl)
- 10-11 Dijksgatboscross, diverse afstanden voor jong en oud. [www.avwieringermeer.nl/](http://www.avwieringermeer.nl/)
- 24-11 Garden Pleasure Cross Anna Paulowna. loopafstanden: 1.2 km - 2.5 km - 5 km - 9 km. Start 11 uur Info: [www.atletiekvereniging-dokev.nl](http://www.atletiekvereniging-dokev.nl)
- 15-12 Lycurgus Run, Krommenie. Start 10.30 uur. Info: [www.avlycurgus.nl](http://www.avlycurgus.nl)

