

<b>Novabestuur:</b>	<b>Functie:</b>	<b>Adres:</b>	<b>Telefoon:</b>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	WH 0226-39 2405
Piet van de Welle	Secretaris	Sportlaan 20	WH 0226-39 2339
Yvonne Boerdijk	Penningmeester	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH 0226-39 1602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH 0226-39 1964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH 0226-39 1424
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-39 3177
Nelina Bruin		Wieder 25	WH 0226-39 2209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	WH 0226-39 2577
Theo Tesselaar		Rijperweg 25	SM 0226-39 3492
Telefoon Novakantine		Oostwal	WH 0226-39 1082

### **Belangrijke informatie:**

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar en loopt vanaf moment van inschrijving. Daarna van jan t/m dec, Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden

Opzegging van het lidmaatschap schriftelijk 3 maanden van te voren bij Piet van der Welle, Sportlaan 20 1749 Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk

<b>Contributie:</b>		
Pupillen:		€ 50,00 per jaar
Junioren		€ 60,00 per jaar
Senioren		€ 75,00 per jaar
Steundend lid incl. Novakrant		€ 15,00 per jaar
Donateur		€ 5,00 per jaar
Sportief wandelen		€ 75,00 per jaar

### **Jeugdcommissie**

Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Irene Glas	Schelphk. Nrd 40	WH 0226-39 5169
Mirjam v.d. Welle	Verzetslaan 43	WH 0226-39 3991
Lidia v.d. Berg	Oudevaart 42	WH 0226-39 4778

### **Website van Nova avnova.**

**Redactie van het Nova clubblad: Email adres: Novakrant@hotmail.com**

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-39 1424
Margret de Boer	Dergmeerweg	TH	0226-39 3709
Maaïke Groot	Surmerhuizerwg 8a	Eenigeburg	0226-39 0554
Kirsti Ootjers	Slochterwaard10	Alkmaar	072-540 3250
Lia Raat	Westfriesedijk 46	Schoorlham	072-509 5508



### **Dinsdag:**

17.00- 18.00  
19.30 -21.00

### **Op de Nova baan**

Jongens en meisjes 11 jaar e.o.  
Senioren

o.l.v. Maaïke, Dick Smit, Martin Church  
o.l.v. Piet v.d. Welle

### **Donderdag:**

16.00 tot 17.00  
18.00 tot 19.00  
19.00 tot 20.00  
19.30 tot 21.00

### **Op de Nova baan**

Jongens en meisjes 6 t/m 7 jaar  
Jongens en meisjes 8 t/m 9 jaar  
loopgroep junioren  
loopgroep senioren

o.l.v. Henry Hofmann, Marian Leijen  
Tonja Burger, Renee de Nijs  
o.l.v. Louis v.d. Berg  
o.l.v. Peter Robert

### **Vrijdag**

17.00 tot 18.00  
18.00 tot 19.00  
19.00 tot 20.00

### **Op de Nova baan**

Jongens/meisjes 9 t/m 10 jaar  
jongens 11 jaar  
meisjes 11 jaar

o.l.v. Maaïke Tesselaar, Bart  
Schalkwijk en Lia Leegwater

### **Sportief wandelen + Nordic Walking** Vertrek bij het Zandspoor

<b>Maandag- en zaterdagmorgen</b>	9.00 uur
<b>Zaterdagmiddag wintertijd</b>	15.00 uur
<b>zomertijd</b>	15.30 uur

Peter Robert, Miriam Ligthart  
Peter Robert, Louis- en Leo Suiker,  
Jan Karsten

Trainers Nova	tel nr.		
Marian Leijen	39 4493	Louis v.d. Berg	39 2501
Rene de Nijs	39 3661	Lia Leegwater	39 3537
Tonja Burger	39 1291	Peter Robert	39 3338
Bart Schalkwijk	39 3221	Miriam Ligthart	39 5527
Henry Hofmann	39 4974	Maaïke Tesselaar	0224-299 884
Jan Karsten	39 2029	Martin Church	
Louis Suiker	39 2577	Leo Suiker	39 3058

Oproep voor 2de hands Nova T-shirts  
 Heeft u Nova shirts die u niet meer gebruikt, geef ze een 2de kans  
 en lever ze in bij Lydia v.d Berg  
 Oudevaart 42, Warmenhuizen tel 39.4778



De laatste tijd is er niet zoveel animo meer om te trainen lijkt het wel het is te rustig op de dinsdag- en donderdagavond.

Onze trainers willen wel gemotiveerd blijven, dus dames en heren, junioren en senioren kom op de training.

Laat de trainers niet met rust, maar laat ze zweten!!!

## Coopertest

Donderdag 11 mei a.s. wordt weer een Coopertest afgenomen.

Als je nog voor de vakantie wilt weten hoe het is gesteld met je conditie, test deze dan op 11 mei !

Na het inlopen en rekken/strekken starten we rond 20 uur met de test.

Na afloop: de uitslag én een lekkere kop thee. Deelname is gratis, neem ook vrienden en bekenden mee.

## Zomerperiode baantraining hardlopers.

Vanaf 6 juli t/m 24 augustus trainen we op donderdag in de duinen van Schoorl en niet op de baan.

De start blijft om 19.30 uur, vanaf bezoekerscentrum Staatsbosbeheer aan de Oorsprongweg.

Peter.

## Novaweekend

Ik weet niet of de journalist het artikel al heeft afgeleverd bij de redactie, maar de foto's zijn wel te bewonderen en wel op het volgende Internetadres:

[www.mijnalbum.nl/album=KB6TUXBA](http://www.mijnalbum.nl/album=KB6TUXBA)

Is van Truus en Willem de Maaré. Zeker de mooie waard om te bekijken!

Marian

## REDACTIONEEL MEI 2006

Als eerste willen wij Piet en Nel Meijer feliciteren met de geboorte van hun kleindochter Imme. Dat ze van hun kleindochter volop mogen genieten.

De redactie brengt alweer de derde krant uit van dit jaar, waar dit keer weer genoeg in staat te lezen.

Een steeds terugkomend probleem zijn de onderhandelingen met de gemeente over het wel en wee van de accommodatie. Onze voorzitter schrijft er een stukje over. Ook is in het stukje van Jos te lezen dat wij als vereniging op zoek zijn naar jeugd-trainers. Lijkt het je leuk en voel je er wat voor laat het zo snel mogelijk weten. Wij hopen op vele reacties.

De opbrengst van de jaarlijkse klaverjasdrive op 17 maart heeft weer een bedrag opgeleverd van, € 170,00. Met dank aan alle deelnemers voor hun gezelligheid.

Miriam Ligthart heeft haar taak als kantinebeheerder na heel wat jaren overgedragen aan Annelies Smit. Miriam heeft zich altijd met vol overgave ingezet, bedankt Miriam.

Annelies wil niet onder doen voor Miriam en is meteen voortvarend te werk gegaan. De Novakeet heet nu weer kantine, het is opgeknapt door Annelies en haar helpers. Het ziet er sfeervol en gezellig uit. Klasse !!!

Annet Kruiver, geeft ons informatie over de TDR-lopers. Dick Smit schrijft een erg leuk stukje.

Blader de krant door en je komt het vanzelf tegen.

Zoals altijd de "Rijpernieuwttjes", en deze keer een stukje van Ruud Doodeman.

Mensen bedankt maar weer voor de tijd die jullie er voor vrij hebben gemaakt.

Tevens staan er nog uitslagen in van de wintercompetitie.

Het Novaweekend is weer erg geslaagd geweest en de fietsers hebben mooi weer gehad op hun reis naar MidLaren in Groningen. Misschien komt er nog een verslag van in deze krant.

Als de Novakrant bij de leden in de brievenbus valt is de "wandelvierdaagse" alweer geweest en koninginndag gevierd. Is er voldoende rond gelopen op de vrijmarkt en de zolders zijn leeg geruimd. Ongeveer 700 deelnemers hebben zich aangemeld bij de start van de 27<sup>ste</sup> wandelvierdaagse. Een foto-impressie van de inschrijving en de wandeling kunt u zien in deze krant.

Nu hopen dat het lekker weer wordt, zodat er goede prestaties geleverd kunnen worden met de zomercompetitie.

Allemaal succes met het trainen en de wedstrijden die jullie gaan lopen.

Laat het Nova-blauw schitteren.

Een oproep aan alle ouders, jeugdathleten, trainers, jeugdcommissie die met de jeugdwedstrijden meegaan. Het zou leuk als er naar de Novakrant verslagen worden gestuurd van wedstrijden.

Wij zijn benieuwd, wie het eerste verslag maakt ??

De 4de Novakrant wordt in elkaar gezet op woensdag 5 juli. Jullie stukjes mailen naar ons hotmail adres voor zondag 25 juni.

Wij hopen op flink wat inzendingen.

EEN SPORTIEVE GROET,





**15-04-06 Van de voorzitter,**

Voor mijn werk moest ik een paar dagen naar Spanje, dat was geen straf, want het weer was er lekker. Net boven de 20 graden met een zonnetje. We hebben daar de Spaanse tuinbouw bekeken. In heel Spanje staat 100.000 ha groente. Veel van die groente vindt in de winter de weg naar Nederland en wordt bijvoorbeeld bij de Vezet versneden. Als de Spaanse zomer echt begint, nemen daar de productieomstandigheden af en gaat men weer over op Nederlands product. Dit jaar zal die overgang moeizaam verlopen, want in Spanje is het bijna gebeurd met de productie, maar in Nederland gaat het, door het koude voorjaar, nog wel even duren, voor er weer volop groente van de koude grond verkrijgbaar is. Eerst zullen de prijzen daarom wel oplopen om vervolgens in elkaar te storten door overaanbod, omdat alles in elkaar loopt, maar dat is nu eenmaal de natuur. Niemand kent hiervan de grillen.

### **Piet van der Welle**

Zo vlak voor het schrijven van dit stukje zit ik nog even in de Schager Courant te lezen. De sportbijlage. Hierin interviewen ze een supervrijwilliger. In deze rubriek was onze Piet aan de beurt. Volkomen terecht natuurlijk. Uit het portret bleek maar weer eens dat John Oud een voortreffelijke fotograaf is, want zijn illustratie mocht er zijn. Het stukje was ontzettend leuk. Ik wil Piet en onze vereniging daarmee feliciteren. Als er iemand de gaten dicht loopt, dan is Piet het wel. In alle hamen pas.

### **Accommodatie**

Er lijkt nu toch echt schot in de accommodatie te komen. We blijven natuurlijk door al wat er in het verleden gebeurd is cynisch en juichen pas als de eerste spaat de grond in is, maar als de voortekenen niet bedriegen!?, gaat er toch wat gebeuren. In de jaarvergadering hebben wij toegezegd dat we een extra ledenvergadering houden als het zo ver is. Binnenkort komt er een plan van wensen op tafel en dan gaat het spul naar een ingenieursbureau. Die moeten dan prijs maken en vervolgens kan het zaakje aangenomen worden. Als de werkzaamheden starten hoeft het allemaal niet zo lang meer te duren en kunnen we nadenken over een kleedruimte en kantine. Eindelijk kunnen we dan zomer en winter vlak lopen. Dit bij voldoende licht. Het zal de toekomst van onze vereniging ten goede komen.

### **Trainers**

Dit blijft een aanhoudende bron van zorg. Louis gaat een jaartje wat anders doen. Dus zijn wij weer naarstig op zoek naar mensen die dit kunnen en willen opvangen. Als U mensen weet in Uw omgeving meldt dat dan aan. We hebben er direct niet te veel en als U een trainerscursus wilt volgen laat ons dat dan even weten. Dit is te regelen. Verder gaan we het zomerseizoen in met regelmatig wedstrijden voor de jeugd. We hopen natuurlijk dat er veel meedoen. Wat is er mooier dan waar je voor getraind hebt in de praktijk brengen. Succes

**Jos**

Krammenakkig,

“ Lof, deer komt niks vanof, luid schreeuwen en keersen verbranden.“ (lof is een r.k. kerkbijeenkomst)

Dat zei opa Smit vroeger als hij in de meimaand naar de kerk wandelde met behulp van één stevige wandelstok. Heel zelden zag je wel eens iemand met twee stokken wandelen. Dat ging dan al wat trager en deze mensen hadden dan ook veelal problemen met de gewrichten. Als men dan aan ze vroeg “ Hoe gaat het ermee? “ zeiden ze steevast; “ och het rommelt wel hoor, maar ja we worden nu eenmaal een beetje krammenakkig. “

Er is veel veranderd sinds die tijd, maar wat schetst mijn verbazing, toen ik enige jaren gelden op een avond in mei (er was geen lof) op de Molenweg in de Grebolder twee mensen gewaar werd die er flink de pas in hadden. De armen in een vast ritme hoog opzwaaiend langs het lichaam met in iedere hand een stok deze naast de voeten in de grond planten en dit afronden met een krachtige afzet van de armen.

Vol verwondering keek ik naar deze unieke manier van voortbewegen. Hier kwam geen enkele krammenakkigheid aan te pas. Het zullen vast wel buitenlanders zijn, zo dacht ik. Maar oh nee ik, had het helemaal mis. Het bleken twee overbekende Novaleden te zijn nl. Peter en Marian Robert. Ze kwamen ermee in aanraking tijdens een vakantie ( een van de ) in Finland. Ze zagen het direct zitten, dus stokken aangeschaft, aan de gang en gelijk als het vogelvirus heeft het zich in een razend tempo verspreid onder de sportieve wandelaars van allerlei pluimage.

Kan je dit dan zomaar ? Nee dus, een korte cursus is zeker noodzakelijk, maar iedereen kan het leren en voor de mensen die nooit of weinig aan sport gedaan hebben, daar gaat een wereld voor open. De conditie gaat met sprongen vooruit, en de krammenakkigheid verdwijnt als sneeuw voor de zon.

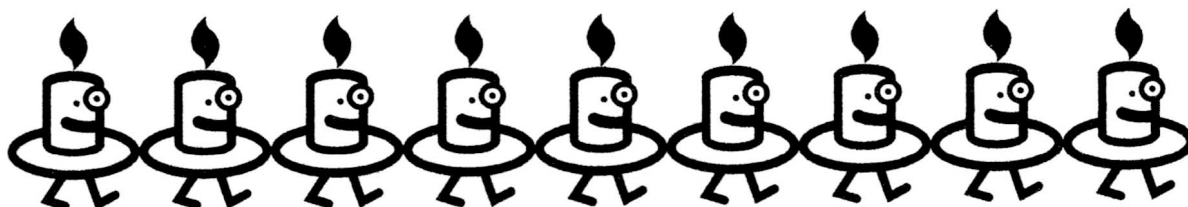
Wat trouwens ook heel krammenakkig wordt , dat is ons clubhuis, de ouwe getrouwe Novakeet. Hoelang moet deze nog dienst doen ?

Hij zal inmiddels wel in aanmerking komen voor een vermelding in het quinessbook of records. Voor de wintercompetitie zijn we met de Novaploegen al bij vele verenigingen op bezoek geweest. De clubhuizen en kleedkamers zij veelal eenvoudig van opzet, maar alles is wel aanwezig. Nova zal ook niet anders prefereren denk ik. Daarom hoop ik dat men er op bestuurlijk niveau snel uitkomt. Het krammenakkige beleid van de afgelopen tien jaar, was enkel maar een sof.

Kom op gemeente, hou het niet enkel op luid schreeuwen en keersen verbranden, want deer komt niks vanof.

PS. Medewerkers van het gemeentehuis ga lekker met de stokken uitbollen om de nieuwe Novabaan. Peter zal jullie vast wel op weg helpen.

Groetjes Dick Smit



## Rijpernieuwttjes

Momenteel is het april. Het gezegde luidt 'April doet wat hij wil'. Nou, dat klopt wel aardig. Alleen wil het, naar mijn mening, niet zo erg veel. Wat is het lelijk koud. De botten moeten hoognodig opgewarmd worden. Mede daarom was een lang Paasweekend Rome een prachtige uitkomst. Daar was het fantastisch weer met een stralend zonnetje. We hebben wat meters gemaakt daar in die antieke stad. Een pracht en praal in al die kerken! En dan het Sint Pieter. Wij waren er op Eerste - en Tweede Paasdag. Op Eerste Paasdag bij de toespraak (Bedankt voor die bloemen) van de paus. Wat een mensen op dat plein en de weg ernaar toe. Wij stonden voornamelijk aan de zijkant bij de trappen naar de kerk der Friezen. Hier een mis bijgewoond en (hoe is het in Godsnaam mogelijk) kennisgemaakt met een non, die al 41 jaar in Italië woonde. Voor die tijd had zij ook op de Rijperweg gewoond. Wij waren toen burens. Ook nog € 10,00 rijker geworden. Ik stond in de zuilengalerij naar de mensen en het Sint Pieter te kijken. Een Italiaan tikt me op m'n schouder en zegt iets. Ik versta "verloren" en hij geeft me € 10,00. Ik bedenk, dat ik absoluut niets verloren heb. Maar voordat ik kan reageren, is de Italiaan al in de mensenmassa verdwenen. Ja, wat moet je dan? Ik heb aan de gift dan ook maar een goede bestemming gegeven.

We zijn weer terug aan de Rijperweg en ik kijk wederom tegen een grijze lucht aan. Zaak blijft natuurlijk wel om in het hoofd positief te blijven. Nel Stuyt en ik helpen Piet bij de organisatie van de Avondvierdaagse. Dat is best wel een pittige klus, vooral als je het voor het eerst doet. De keuze van de routes, het nalopen van deze routes (soms verandert er wel iets!), het stencilen van de routes. Dit zijn dan nog maar een paar dingen, die geregeld moeten worden. We zijn trots op al die vrijwilligers, die ons deze week weer bijstaan. Inschrijvers, posten, regelateurs binnen en buiten. Nu nog maar hopen, dat het redelijk wandelweer wordt!

Elf maart maakten Aad, Eva Rozendaal, Erik en ik de lange reis naar Amersfoort. Een prachtig en moeilijk parcours hadden ze uitgezet daar met gelukkig een brede start. En wat was het koud deze dag! Er werd geweldig gelopen door alle atleten van NOVA met wat persoonlijke successen in de vorm van een prijs (1 t/m 5 won een prijs)

Ook ergens in maart deden we een rondje ijsbaan voor de jeugd. Een soort training, maar tevens een wedstrijd. De opkomst was prima en dat is ook te begrijpen. Je komt, loopt een wedstrijdje en gaat weer. Het kost je niet al te veel tijd en je waait even lekker door. Een aanrader!

De gemeente was aan het uitzetten en meten geweest i.v.m. de (mogelijke) nieuwe baan. Onze jaarvergadering gaf aan, dat het prima draait in de vereniging. Teverden sporters, die na afloop nog een drankje namen op het afgelopen seizoen en op het komende.

Een nieuw initiatief was de Atletiek gala in Sporthal Harenkarspel, georganiseerd door Sportservice Schagen. Dit was een leuk, kortdurend evenement om de atletieksport te promoten. Ik was heel positief over dit evenement en heb al voorgesteld, dat NOVA dit plan voortzet. Wij wonnen de beker met Tijs Hofmann en Erik in ons team (Barbaraschool). Wij streden/speelden tegen de St. Teresia met Lars Dignum en Tiemen Smit in hun team. Zij boden prima tegenstand, waren zeer sportief en werden uiteindelijk tweede.

Bij de clubkampioenschappen in april zagen we de gebruikelijke NOVA-gezelligheid, veel strijd op het veld, een prima parcours en een andere kantine 'juf'. Bij deze bedank ik Mirjam nog voor alle jaren, dat ze deze taak op zich genomen heeft. Ik neem afscheid en hoop voor ons allen op een beter vervolg van deze lente met heel veel zon!

De mazzel

Theo Tesselaar





## KANTINE NIEUWS

Even voorstellen:

Hallo, ik ben Annelies Smit en bij elkaar al heel wat jaartjes lid van de vereniging. In de begin jaren van Nova liep ik op de donderdagavond bij de trimmers, en sinds de start van het sportief wandelen ben ik op maandagochtend in de Schoorlse duinen te vinden.

Eind maart heb ik het kantinebeheer overgenomen van Miriam. Als iedereen, had ik gehoopt dat het bekend zou zijn wanneer we een nieuwe baan en clubhuis zouden krijgen. Helaas is dit niet zo. Geen idee hoelang we nog met ons 'keetje' moeten doen. Toch wil ik proberen het geheel een wat frissere uitstraling te geven. Misschien hebben jullie al gemerkt dat we (Dick, Nelina, Sid en Annelies) in het keukentje wat aanpassingen hebben gedaan.

Tijdens evenementen zoals de vrijdagavondwedstrijden is de kantine open voor koffie, thee, frisdrank, snoep en koek. Omdat ik dit alleen niet red wil ik jullie vragen me af en toe te helpen met de verkoop.

Het zou fijn zijn als ons clubhuisje er schoon en netjes uit blijft zien. Elke eerste week van de maand wil ik 2 seniorenleden benaderen om even de 'bezem' erdoor te halen.

Beste leden of ouders van jeugdleden, vind je het leuk om zo 1 à 2 keer per jaar (vaker mag natuurlijk ook) wat in de kantine te doen? Bel of mail me dan even.

Heb je thuis spullen die je niet meer gebruikt en bij ons een tweede leven zouden kunnen hebben? Bel of mail me dan even. (stoelen terrastafeltje dienbladen)

Ik hoop dat jullie net zo enthousiast zijn als ik. Bedankt voor jullie medewerking.

Annelies Smit  
Molenaarweg 54  
1749 AS Warmenhuizen  
0226-393186



[sid.lies@quicknet.nl](mailto:sid.lies@quicknet.nl)

# TDR nieuws

Op het moment dat ik dit stukje schrijf zijn de TDR atleten voor een trainingsstage vertrokken naar Portugal. Deze trainingsstage zal bedoeld worden om de puntjes op de I te zetten voor het komende baanseizoen. Helaas hebben we donderdagmiddag het bericht gekregen dat Manon de ziekte van Pfeiffer heeft. Jammer, de koffer moest worden uitgepakt en de grote vraag is hoelang gaat dit duren? Ook Leon heeft de afgelopen maanden blessureleed gekend, maar is onlangs via een operatieve ingreep weer als nieuw. Leon heeft de trainingen weer hervat en is nu in Portugal om aan een knallend seizoen te gaan beginnen. Ook Lisanne en Alwin zijn vlak voor het N.K. veldlopen door de griep van het N.K. onthouden. De prestaties na het N.K. van Lisanne en Alwin waren weer prima. Bij de finale van de crosscompetitie haalde Alwin de eerste plek binnen, terwijl Lisanne de 2<sup>e</sup> plaats opeiste. Ook bij de Nike city Run haalden Lisanne en Alwin prachtige tijden binnen. Bij het N.K. veldlopen presteerden Margriet en Manon beide goed ze haalden allebei de Nederlandse titel binnen. Twee dames stonden op de hoogste plek in het Novablaauw. Hoe vaak zullen we dat meemaken dat er twee meiden van Nova de Nederlandse titel binnen halen. Na de finish moest Manon zich melden voor de dopingcontrole, ook weer een bijzondere ervaring. In de volgende Novakrant zal zij hier een verslag over schrijven. Wat ook een leuke bijkomstigheid was, dat de voorzitter Jos de Groot bij Margriet en bij Manon een bos bloemen kwam brengen om de kampioenen namens Nova te feliciteren. Nu rest mij alle uitslagen op een rijtje te zetten.

Sportieve groeten Annet Kruiver.

Margriet	5 maart	NK veldloop	4300 meter	22.18	NED Kamp
Manon	5 maart	NK veldloop	6150 meter	22.18	NED Kamp
Alwin	11 maart	Finale crosscompetitie	1 <sup>e</sup> Plaats		
	2 april	Nike cityrun	10 km	33.48	
Lisanne	5 maart	Finale crosscompetitie	2 <sup>e</sup> Plaats		
	2 april		5 km	21.22	





# DE VIER SEIZOENEN SPECIALIST



**Totaalassortiment voor de zomer: kleding:** o.a. Tenson, Columbia, Fjällräven, Berghaus, Peak Performance, Haglöfs, Odlo, Falke, Patagonia, Royal Robbins, Dale, Timberland, The North Face, Eider, Arc'teryx, Salewa  
**tenten:** o.a. Fjällräven, Vaude, Lightwave, Ramble, Birdland, Active Leisure, Eureka, **rugzakken:** o.a. Bigfoot, Berghaus, Tatonka, Osprey, Lowe, Fjällräven, Vaude, Macpac, Eagle Creek, Deuter, **berg & wandel-  
schoenen:** o.a. Meindl, Hanwag, Tecnica, Timberland, Teva, Keen, Reef, Lowa, UGG, Salomon **slaapzakken  
& ligmatten:** o.a. Therm-A-Rest, Outwell, Carinthia, Birdland, The North Face **kampeeruitrusting:** Diversen

**Totaalassortiment voor de winter: langlauf, carveski's & snowboards:** o.a. Salomon, Head, Völkl, Volant, Atomic, Elan, Fischer, Stöckli, Rossignol, Pale, Tecnica (schoenen), Nordica (schoenen), Burton, Elan, Nitro, Flow, **skikleding & snowboard-kleding:** o.a. Dale, The North Face, Peak Performance, Tenson, Columbia, Fjällräven, Vaude, ACG, Timberland, Arc'teryx, Skila, Odlo, Falke, Löffler, Eider, Bonfire, Killy, Groovstar **skischoenen & bindingen:** o.a. Salomon, Lowa, Nordica, Tecnica, Nitro, Flow **handschoenen:** o.a. Level, Salomon, Roeckl **mutsen:** o.a. Limits Beyond, Dakine **helmen:** o.a. Giro, Salomon, Boeri, CP **brillen:** o.a. Carrera, Uvex, Sinner, Adidas, Cebe, Oakley **Klimtoren Indoor skibanen**

Kompas Outdoor World Heerhugowaard: Nobelstraat 12 1704 RM Heerhugowaard (bedrijventerrein "De Zandhorst")  
Tel: 072 - 5714342 Parkeergelegenheid voor de deur. **Openingstijden:** ma: 13.00 - 18.00 uur, di & wo & do: 10.00 - 18.00 uur, vr: 10.00 - 21.00 uur (koopavond), za: 09.00 - 17.00 uur.

**KOMPAS**  
*Outdoor World*

[www.kompasoutdoor.nl](http://www.kompasoutdoor.nl)

**Met duizenden m<sup>2</sup> winkelplezier de grootste buitensportbelevens van Nederland!**

## **Ouwe hap**

**Na jarenlang gevoetbald te hebben begon ik op mijn vierentwintigste met triatlon en hardlopen. Bij de eerste wedstrijden moest ik enorm wennen aan de term senioren, hoewel de term bij de voetbal ook zo is. In plaats van dat ik me door de hardloopsport sterk en fit voelde kwam er een oude-mannengevoel over me bij het invullen van het inschrijfformulier. Telkens is het een pijnlijk moment om uit te leggen aan een totale leek op sportgebied in welke klasse je loopt, zeker als je de veertig gepasseerd bent. Dan ben je veteraan, dat klinkt nog bejaarder. Kunnen de leeftijdsklassen geen andere benaming krijgen in de hardloopsport? Dat kan toch wel flitsender dan dat?**

Dit jaar is er voor het eerst ook nog eens een officiële categorie bij gekomen vanaf 35 jaar. Om nu met een leeftijd van 35 al in een nog weer oudere categorie te vallen, lijkt me een ongelukkige keuze. Het werkt ook het tombola-effect bij klasseringen in de hand. Bij de Kloetloop in Grootebroek was de eerste bij de senioren bij de heren pas 25<sup>ste</sup>. Dolblij was hij met zijn prijs. Maar intussen waren er wel 24 ouder dan 35 hem voorgegaan. Waarvan er zeker 15 met een knappere prestatie met lege handen naar huis gingen. Bij andere wedstrijden op kortere afstanden is het vaak precies andersom en scoren de jongeren goed, maar voor een goede waardering van geleverde prestaties pakt de nieuwe categorie-indeling niet altijd goed uit.

Voor wat betreft de benaming: voor alle zekerheid heb ik even op het internet gegoogled op het woord senioren. Als eerste kwam naar boven SeniorenNet - de startpagina voor senioren: de actieve 50-plussers. Verder zag ik seniorenweb, seniorenpagina, seniorenplein en eindigde met seniorencafé. Als je dan even doorklikt op deze sites bij gezondheid dan krijg je een hele waslijst aan mogelijke kwalen, zoals ouderdomsvlekken, artrose en reuma. Je zit zo bij de ouderenbond en ziet waar er gratis busvervoer voor 55-plussers is. Vaak is er ook een groot lettertype aanklikbaar. Het regelen van een uitvaart is zo geregeld als je als zoekwoord senioren gebruikt.



Het wemelt van de veteranen. Je kunt er over klagen, maar is het gewoon niet zo dat je door het lopen ouder wordt. Op die manier krijg je vanzelf een ouder ledenbestand. Kunnen we niet tot een jaar of veertig minimaal oudere junioren genoemd worden? Degene die regelmatige sport wordt toch al snel twee jaar ouder dan de niet sportende medemens, dat is wetenschappelijk bewezen.

Op de club werd er geklaagd dat er zo weinig (reguliere) junioren meer zijn. Nu is het op zich logisch dat sportverenigingen te maken hebben met vergrijzing. Je wordt dus gewoon ouder als actievere oudere junior. Het aandeel grijze of gekleurspoelde leden zal bij een aangename vereniging met trouwe leden in verhouding toenemen. Je kunt klagen dat er tekort jongeren zijn, maar je kunt ook de oudere garde koesteren. Je moet het noorden niet kwijt raken door je te veel op die losbandige jeugd te focussen. Na enige tijd komt men toch wel vroeg of laat tot inkeer, als men de eindigheid van het bestaan begint in te zien. De virtuele generatie zal dan tegen de tijd dat ze veertiger zijn zich voorzichtig losmaken van het draadloze internet. Het zal een flinke stap zijn die niet elk lichaam zomaar kan accepteren na jaren van stilstand. Toch heb ik hoop dat het goed komt.

**Door je koppie erbij te houden en zo nu en dan de blik op oneindig te zetten verplaatst je levenshorizon en houd je met wat geluk een goede levenskwaliteit in stand. De atleet met de lange adem is zo gek nog niet. O, ja en noem de leeftijdsklassen gewoon twintigers, dertigers, veertigers enzovoorts en deel ze zo in. Het decimale stelsel heeft zich in de loop der jaren al voldoende bewezen.**

R.D.

# Clubkleding

Het is mogelijk om via



clubkleding (voor de wedstrijden) te bestellen.

	Prijs	Maat
Singlet	€ 26,78 man/vrouw	.....
½ tight	€ 31,31	.....
Short	€ 22,24	.....
Topje	€ 31,31	.....
Hotpant	€ 26,77	.....
Trainingspak 128 t/m 176 S t/m XXL	€ 63,08	.....

De prijzen zijn inclusief drukkosten van het Nova logo.

Naam: .....

Adres: .....

Woonplaats: .....

Bestellijst graag inleveren bij:

Nelina Bruin

Wieder 25

1749 KE Warmenhuizen

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

# CLUBKAMPIOENSCHAP 2006

Voor: Senioren, Masters en Junioren A + B.



## Programma :

- **Donderdag 8 juni en/ of dinsdag 20 juni, (aanvang 19.30 uur)**

Dames: - 400m. en 1500m.

Heren: - 400m. en 3000m.

Je kunt op een avond beide afstanden lopen,  
of op een avond de 400m. en de andere avond 1500 / 3000m.  
De afstand mag echter slechts **een keer** gelopen worden!

- **Zaterdag 15 juli !!!! (aanvang 14.00 uur)**

Zowel voor de dames als de heren:

- Verspringen, - Hoogspringen, - Kogelstoten,  
- Discuswerpen, - Speerwerpen en - 800m.

(de 400, 1500 –en 3000m. kunnen op deze dag niet worden ingehaald!!)

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

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

ps. Juryleden zijn op deze dagen ook hard nodig. (graag even opgeven)  
Uiteraard zijn jullie na afloop van de slotdag ook van harte welkom.

Voor vragen: Piet Stuyt, 393177 / Piet Meijer, 391424 / Peter Robert, 393338.



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

## Pupillencompetitie 2006

Ook deze zomer is er voor de pupillen weer een competitie. Aan deze competitie kunnen meedoen:

Pupillen C (geboren in 1998)

Pupillen B (geboren in 1997)

Pupillen A (geboren in 1996 en 1995)

Ook minipupillen (geboren in 1999) mogen meedoen. Zij doen mee met de pupillen C.

De competitie bestaat uit 3 voorronden welke worden gehouden op:

Zaterdag 13 mei 2005 bij Noordkop Den Helder

Zaterdag 10 juni bij DEM in Beverwijk

Zaterdag 1 juli bij Trias in Heiloo

Op basis van de 2 beste resultaten kan er eventueel mee worden gedaan aan de finale, die is op 23 september bij Hylas in Alkmaar.

De wedstrijden worden als driekampen verwerkt met telkens wisselende onderdelen, sprints, werpen en springen alsmede een estafette (bij voldoende opgave) en een 600 of 1000 meter.

Opgave kan door onderstaande strook in te vullen en in te leveren bij Mirjam v/d Welle,

Vezetslaan 43 te Warmenhuizen. Als u mail heeft graag via de mail dan kunnen wij de

uitnodigingen voor de wedstrijden ook weer mailen!!!! Email: [debotjes@quicknet.nl](mailto:debotjes@quicknet.nl)

Opgeven kan tot 1 mei. De vereniging betaalt het inschrijfgeld van 3,50 euro. Geef daarom bijtijds aan als je niet mee kunt, dit scheelt de vereniging geld!!!!!!

Voor vervoer/ begeleiding doen wij een beroep op de ouders. Opgeven kan op het deelnameformulier. Als iedereen tenminste 1 wedstrijd opgeeft is er automatisch een redelijke verdeling. De wedstrijden beginnen om 11.00 uur. De eindtijd is afhankelijk van de organiserende vereniging. Informatie over de pupillen competitie kunt u vinden op [www.atletiekcompetitie.nl](http://www.atletiekcompetitie.nl)

---

Aanmeldingstrook (inleveren Mirjam v/d Welle, Verzetslaan 43, email: [debotjes@quicknet.nl](mailto:debotjes@quicknet.nl))

Naam:.....

Adres:.....

Woonplaats:.....

Geboortedatum:.....

	Doet mee	Rijden	Begeleiden
Zaterdag 13 mei naar Den Helder	0	0	0
Zaterdag 10 juni naar Beverwijk	0	0	0
Zaterdag 1 juli naar Heiloo	0	0	0

Heren Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal	
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Mattijs de Groot		1	2	1	1					2	0	50	49	50	50	0	0	49	0	0	248	0	1	249
2	Coen Schoonheden			1						1	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	0	100	0		100
3	Peter Pronk			3							0	0	48	0	0	0	0	0	0	0	0	48	0	1	49
4											0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
5											0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
6											0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
7											0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
Dames Veteranen		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal	
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Myriam Dekker	2	1		1		2	1	1		49	50	0	50	0	49	50	50	0	0	298	0		298	
2	Marianne de Groot	3	3		2	1		3	5		48	48	0	49	50	0	48	46	0	0	289	0		289	
3	Yvonne Boerdijk	4	6	2	4	2		5	3		47	45	49	47	49	0	46	48	0	0	286	2		288	
4	Betsie Groen		4			3	1	2	4		0	47	0	0	48	50	49	47	0	0	241	0	3	244	
5	Tannes Kruijer	1	2	1							50	49	50	0	0	0	0	0	0	0	149	0		149	
6	Nel Meijer				3			4	2		0	0	0	48	0	0	47	49	0	0	144	0		144	
7	Margret de Boer		5								0	46	0	0	0	0	0	0	0	0	46	0		46	
Dames Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal	
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Petra Rol	1	1	1	1	2	1	1	1		50	50	50	50	49	50	50	50	0	0	300	4	1	305	
2	Esther Huyberts					1					0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0		50	
3	Thea Tesselaar		2								0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0		49	
4	Carla Latenstein										0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	
5	Sylvia Kruijer										0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	
6	Nelina Bruin										0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	
7											0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	
8											0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	

Eindstand wintercompetitie AV Nova seizoen 2005 - 2006																									
Datum	2 okt.	6 nov.	27 nov.	15 jan.	29 jan.	26 febr.	12 mrt	9 april																	
Afstand Dames	10,0	10,0	10,5	5,5	11,6	8,0	10,0	10,0	11,0	6,0															
Afstand Heren	10,0	21,0	9,5	11,6	8,0	10,0	10,0	16,1	11,0	9,0															
	1/2 marahon w.werf	Boerenkoolloop	Graaf Keukencross	Bosloop Schoorl	Strandloop BaZ	Aro Polderloop	Twiske loop	Clubcross																	
Heren Vet. 1	Plaats										Punten										Punten	Bonus		Totaal	
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1 Henry Hofmann	1	1	2	2	2	2	2	2			50	50	49	49	49	49	49	49	0	0		296	4	3	303
2 Theo Tesselaar			1	1	1	1	1	1			0	0	50	50	50	50	50	50	0	0		300	0	1	301
3 Arie Kossen	3	2		3	4	3	4	4			48	49	0	48	47	48	47	47	0	0		287	2	5	294
4 Jos Schalkwijk	7	3	6		5	5	6	6			44	48	45	0	46	46	45	45	0	0		275	2	3	280
5 Ron Ligthart	6			6	7	7	7	7			45	0	0	45	44	44	44	44	0	0		266	0		266
6 Rene de Nijs	2		3		3		3	3			49	0	48	0	48	0	48	48	0	0		241	0	3	244
6 Eef Zuiker	5		5				4	5	5		46	0	46	0	0	47	46	46	0	0		231	0		231
8 Andre Oudhuis		4		4	6						0	47	0	47	45	0	0	0	0	0		139	0		139
9 Rene Strooper	4		4					8			47	0	47	0	0	0	43	0	0	0		137	0		137
10 Ingmar Zondervan				5		6					0	0	0	46	0	45	0	0	0	0		91	0		91
11 Frans Kauffman				7							0	0	0	44	0	0	0	0	0	0		44	0		44
12 Ton Bos											0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0		0
13. W. Van Altena											0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0		0
Heren Vet. 2	Plaats										Punten										Punten	Bonus		Totaal	
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1 Peter Robert	1	1	1	1			3	3			50	50	50	50	0	0	48	48	0	0		296	0	3	299
2 Ron Janssen	2	4	3		1	2	1				49	47	48	0	50	49	50	0	0	0		293	0	5	298
3 Dick Smit	6	2	4	4	3	3	2				45	49	47	47	48	48	49	0	0	0		288	2	3	293
4 Piet vd Welle				6	6	5	4	5			0	0	0	45	45	46	47	46	0	0		229	0		229
5 Joop Kooij			2	3	2			1			0	0	49	48	49	0	0	50	0	0		196	0		196
6 Piet Stuijt	4			7	5	4					47	0	0	44	46	47	0	0	0	0		184	0		184
7 Paul Valkering	3					1		4			48	0	0	0	0	50	0	47	0	0		145	0		145
8 Ton Kuijs	5	3		5							46	48	0	46	0	0	0	0	0	0		140	0	3	143
9 Peter Kruijer		0			4			2			0	0	0	0	47	0	0	49	0	0		96	0		96
10 Aad Vader				2							0	0	0	49	0	0	0	0	0	0		49	0		49
11 Nico Hink											0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0		0

## Uitslag clubkampioenschappen Cross 2006

### Meisjes mini pupillen:

1. Franca Tinebra 6.00

### Jongens mini pupillen:

1. Marc Rademakers 5.23  
2. Wout Blom 5.23  
3. Rory Oldenburger 5.35  
4. Tom de Goede 5.41  
5. Tijmen Kuiper 5.41  
6. Ian Smit 5.49  
7. Papijn van Perge 6.06

### Jongens pupillen B:

1. Sven Burger 4.19  
2. Alex Witte 4.29  
3. Stijn Schouten 4.44  
4. Reinier Hooiveld 4.46  
5. Sid Hamelink 4.47  
6. Joost Wester 5.14

### Jongens pupillen A:

1. Kai Botman 4.10  
2. Michael Mosch 4.18  
3. Demi van Schagen 4.20  
4. Jos Meeussen 4.39  
5. Timon Meulemans 4.40  
6. Jim Zutt 4.40  
7. Rick Groen 4.50  
8. Job Ligthart 4.53 BM  
9. Jeroen Groenveld 5.01  
10. Lasse Kerssens 5.02 BM  
11. Bob Dekker 5.25  
12. Jari Dekker 5.33

### Meisjes pupillen C:

1. Sophie Aubrun 5.09  
2. Rianne Holtes 5.28

### Jongens pupillen C:

1. Joerie Church 4.23  
2. Mats Mul 4.38  
3. Maarten de Boer 5.06  
4. Sam de Nijs 5.08  
5. Job Saers 5.11  
6. Jelle de Nijs 5.22  
7. Guido Mosch 6.27

### Meisjes pupillen B:

1. Kirsten Blom 4.45  
2. Hester de Goede 4.49  
3. Loretta Schoone 5.06  
4. Claudia Boerdijk 5.11  
5. Juliët Tinebra 5.13  
6. Randi Kerssens 6.24

### Meisjes pupillen A:

1. Davina van Perge 4.11  
2. Eva Rozendaal 4.16  
3. Maaïke Ruijter 4.19  
4. Randy Oldenburger 4.30  
5. Kiki Klaver 4.30  
6. Jolijn Prins 4.32  
7. Robin Tesselaar 4.39  
8. Isabelle Schipper 4.40  
9. Lisa Mul 5.00  
10. Julie Kuiper 5.02  
11. Maud Dekker 5.07  
12. Laurence Aubrun 5.19  
13. Janine van Baar 5.30  
14. Marijn Pronk 5.54  
15. Lynn Glas 5.55  
16. Lonneke Rademakers 5.58





Jongens junioren D:

1. Thomas Botman	8.19
2. Erik Tesselaar	8.32
3. Jesse Smit	9.14
4. Tijs Hofmann	9.35
5. Jochem Jansen	9.47

Jongens junioren C:

1. Daan Leeuwenkamp	7.36
2. Bram Berkhout	8.10
3. Jim Kruiver	8.20
4. Björn Molenaar	8.25
5. Paul Glas	8.48
6. Maarten Elsenaar	9.45

Heren Senioren:

1. Matthijs de Groot	38.01
2. Sander Kager	38.49 BM

Dames Masters:

1. Nelina Bruin	22.37
2. Petra Rol	23.08
3. Rita Smit-Molenaar	23.22 BM
4. Miriam Dekker	26.12
5. Nel Meijer	27.09
6. Yvonne Boerdijk	27.24
7. Miriam Ligthart	27.34
8. Betsie Groen	28.06
9. Marianne de Groot	28.25

Meisjes junioren D:

1. Jaimy Leegwater	9.05
2. Tineke Ruijter	9.17
3. Pien Stolk	9.48
4. Sara Prins	10.34
5. Madelon Kemper	11.15
6. Laura van Baar	11.15

Meisjes junioren C:

1. Anne Schalkwijk	9.01
2. Anne de Nijs	10.11

Meisjes junioren B:

1. Eva Leeuwenkamp	10.08
--------------------	-------

Heren Masters:

1. Ruud Doodeman	34.54
2. Theo Tesselaar	35.23
3. Coen Schoonheden	35.35
4. Henry Hofmann	37.55
5. René de Nijs	39.25
6. Arie kossen	40.33
7. Martin Klaver	41.03 BM
8. Eef Zuiker	41.24
9. Joop Kooij	42.33
10. Jos Schalkwijk	42.55
11. Peter Kruijer	43.02
12. Peter Robèrt	43.24
13. Peter Brakenhoff	43.28
14. Paul Valkering	44.41
15. Ron Ligthart	44.45
16. Jos Boerdijk	46.02
17. Piet van der Welle	47.31



BM= geen novalid, dus doen niet mee voor de prijzen.



## Finale crosscompetitie in Amersfoort

Na drie voorronden konden we met een behoorlijke afvaardiging van Nova naar de finalewedstrijd in Amersfoort gaan. Niet om het hoekje van de deur, maar ja het is toch wel een eer om aan een finalewedstrijd mee te mogen doen. Atletiekvereniging Triathlon had een mooi parkoers gemaakt, bijna geheel door het bos. Alleen start en finish lag wat open en dat hebben we geweten. Wat was het koud als je daar een tijdje stond. Gelukkig hadden ze een prachtige kantine die dan ook goed bezet was.

Het chronoloog liet zien dat we met de oudste junioren begonnen en dat de pupillen C als laatste aan bod kwamen.

De jongens junioren A en B beten gezamenlijk de spits af. Zij moesten 5200 meter lopen. We zagen Alwin Groen na een prima gelopen wedstrijd als 3<sup>e</sup> over de finish komen en omdat de nummers 1 en 2 A junioren waren werd hij 1<sup>e</sup> bij de B's. Een bijzonder goed begin.

Daarna was het de beurt aan zijn zus Lisanne die bij de meisje junioren A van start ging. Zij werd geen 1<sup>e</sup> maar wel een heel goede 2<sup>e</sup>. Prima prestaties van de familie Groen.

Bij de meisjes junioren B liep Nienke Rijkeboer ook een goede race. In een finale als 15<sup>e</sup> eindigen is zeker niet gek.

De volgende start was de jongens junioren C met een aantal Nova atleten. We zagen een bijzonder sterke Daan Leeuwenkamp als 3<sup>e</sup> over de finish gaan. Zijn trainingsmaatjes deden niet mee voor de ereprijzen maar liepen toch een goede wedstrijd. Bram Berkhout werd 30<sup>e</sup>, Jim Kruiver 43<sup>e</sup>, Björn Molenaar 57<sup>e</sup> en Paul Glas 59<sup>e</sup>. Als ploeg vielen ze net buiten de prijzen met een 4<sup>e</sup> plaats.

Bij de meisjes junioren C hadden we 1 deelnemster aan de start. Anne Schalkwijk liep naar een goede 29<sup>e</sup> plaats.

Ook bij de jongens junioren D2 1 deelnemer, t.w. Hugo Vader. Hij werd 36<sup>e</sup>.

Bij de jongens junioren D1 was een ruime Nova vertegenwoordiging. Erik Tesselaar moest ervaren dat er in de andere poules ook snelle lopers zijn. Toch wist hij een prachtige 5<sup>e</sup> plaats te veroveren. In zo'n veld lang niet gek. Ook Thomas Botman liep een prima race en werd dankzij een versnelling op het eind nog 12<sup>e</sup>. Tijs Hofmann werd hier 44<sup>e</sup> en Lars Dignum 51<sup>e</sup>. Voor deze jongens was er een 5<sup>e</sup> plaats in het ploegenklassement.

De laatste junioren waren de meisjes D1 waar Tineke Ruijter en Pien Stolk aan de tart verschenen. Na een goed opgebouwde race werden zij 35<sup>e</sup> en 39<sup>e</sup>.

Daarna was het de beurt aan de pupillen met als eerste de meisjes pupillen A2. Hier zagen we Davina van Perge heel goed lopen en dit werd beloond met een prima 7<sup>e</sup> plaats. Kiki Klaver liep ook goed en werd hier 30<sup>e</sup>.

Bij de meisjes pupillen A1 moest Eva Rozendaal heel diep gaan, maar dit resulteerde dan ook in een podiumplaats. Zij werd heel mooi 3<sup>e</sup>. Ook Maaike Ruijter deed het hier prima met een 9<sup>e</sup> plaats. Julie Kuiper werd 42 en Laurence Aubrun 48<sup>e</sup>. Als ploeg vielen ook zij net buiten de prijzen met een 4<sup>e</sup> plaats.

Ook de jongere pupillen werden zich prima. Bij de jongens pupillen B werd Sven Burger 7<sup>e</sup>, Oek Jongbloed 27<sup>e</sup>, Sid Hamelink 29<sup>e</sup> en Reinier Hooiveld 30<sup>e</sup>. Als ploeg kwamen zij op het podium te staan met een 3<sup>e</sup> plaats. Er had veel meer ingezet, maar ja, als je over elkaar heen tuimelt zoals Oek, Sid en Reinier deden, dan valt het toch nog weer mee die 3<sup>e</sup> plaats.

Bij de meisjes pupillen B zagen we Claudia Boerdijk naar een 33<sup>e</sup> plaats lopen. Best hoor Claudia.

Sophie Aubrun was onze jongste deelnemer. Bij de meisjes pupillen C kwam zij als 9<sup>e</sup> over de streep. In een veld van ruim 40 deelnemers ook van haar een prima prestatie.

Al met al voor Nova een bijzonder goede finale met veel ereprijzen en ook veel inzet.

Iedereen liep voor wat hij waard was. Het Novablaauw was vele malen vooraan te vinden.

En nu op naar het zomergebeuren, want atletiek gaat het hele jaar door

## Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? Randy Oldenburger

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? 11 ALKmaar ziekenhuis



3. Op welke school zit je? Torenueen

4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan?  $\pm$  3 jaar  
alles is leuk bij Nova.

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? sprinten

6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? Lisanne

7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? nee...

8. Wat is je favoriete t.v. programma? heb ik niet....

9. Wat is je mooiste c.d.? Shania Twain

10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? heb ik niet

11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien? chikken Little

12. Heb je nog meer hobby's? Tennis, voetbal

13. Waar heb je een grote hekel aan? zuurkool

14. Wie is de volgende voor het Portret van een Nova-lid?

Laura V.b.



# Sudoku

ge makhelgh



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

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

# Sudoku go

moxilgh



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

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

## Deelname aan wedstrijden

In de eerste Novakrant van dit jaar schreef ik over de mogelijkheden van deelname aan wedstrijden in het algemeen. Nu het baanseizoen weer is aangebroken wijs ik onze leden graag op een aantal wedstrijden.

Alle pupillen hebben inmiddels een berichtje ontvangen over de pupillencompetitie. De wijze van opgave en de wedstrijddata staan hierin vermeld.

Voor de jongens junioren C is een ploeg ingeschreven voor de competitie. De competitiedagen zijn 22 april en 20 mei.

Naast deze competities is het mogelijk om individueel deel te nemen aan wedstrijden welke door verenigingen worden georganiseerd.

Wedstrijden in de naaste omgeving zijn:

**vrijdag 12 mei bij Hera in Heerhugowaard** voor junioren, senioren en masters. Programma:

junioren A en B: kogel, horden, 3000 m, 100 m, discus

jongens junioren C: kogel, 100 m, discus

meisjes junioren C: kogel, 80 m horden, 80 m

jongens junioren D: kogel, 80 m horden, 80 m

meisjes junioren D: 60 m horden, 60 m, kogel

**zaterdag 13 mei bij Hylas in Alkmaar** voor junioren.

Een uitgebreid programma, zie voor meer informatie [www.avhylas.nl](http://www.avhylas.nl)

**vrijdag 9 juni bij Trias in Heiloo** voor junioren C en D

Zie voor het programma [www.avtrias.nl](http://www.avtrias.nl)

**zaterdag en zondag 10 en 11 juni bij Hera in Heerhugowaard**

een meerkamp wedstrijd voor junioren B, C en D. Zie voor het programma de website van Hera.

**zaterdag 24 juni bij Hollandia in Hoorn** voor pupillen en junioren C en D.

de junioren hebben de keuze uit veel onderdelen en de pupillen doen hier een 3-kamp.

**zondag 2 juli bij Lycurgus in Krommenie** voor junioren, senioren en masters

ook hier een uitgebreid programma. Zie de website [www.avlycurgus.nl](http://www.avlycurgus.nl)

Heb je interesse om mee te doen aan een of meer van deze wedstrijden dan wil de jeugdcommissie de deelname graag coördineren. Houdt er echter wel rekening mee dat opgave voor deelname meestal 1 week tot 10 dagen voor de wedstrijd bij de organiserende vereniging moet zijn. Verder moet uiteraard het vervoer geregeld worden en de kosten van deelname zijn voor eigen rekening.

Voor verdere informatie kan contact worden opgenomen met Mirjam van der Welle of Yvonne Boerdijk.

Piet van der Welle



# Vrijdagavondwedstrijden

## a.v. Nova

Aan alle jeugdleden (pupillen en junioren) van A.V. Nova,

De onderlinge wedstrijden, beter bekend als de Vrijdagavondwedstrijden beginnen op **5 mei 2006**. Een goede oefening voor het nieuwe baanseizoen. Voor de nieuwelingen onder ons: vrijdag-avond-wedstrijden zijn wedstrijden tegen je trainingsmaatjes.

Iedere keer, dit is altijd op een vrijdagavond, wordt er gesprint, doe je een springnummer (hoog of ver) en een werpnummer (speer/bal of kogel). We sluiten de avond af met een 1.000/600 meter.

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

De uitslagen van deze wedstrijden komen in de Nova-krant en komen ook te hangen in de Nova-kantine.

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

De wedstrijden zijn gepland op:

Vrijdag 5 mei 2006

Vrijdag 2 juni 2006

Vrijdag 23 juni 2006

De trainingen gaan op deze vrijdagen niet door!!!

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

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



Tot ziens op vrijdagavond 5 mei!

## E(v)(t)entjes zonder Sonja Ofwel een S.A.S. dag

Ben je het ook zat eten met Sonja, dan hier een lekker calorierijk hapje

Men neme:

1. pakje roomkaas
2. klein beetje crème fraiche
3. knoflook
4. ui,
5. groene paprika
6. tomaten
7. salsasaus mild
8. ijsbergsla
9. geraspte kaas
10. nacho chips



Je moet het volgende in een schaalteje doen, en dan werk je in laagjes

Roomkaas mengen met knoflook en een beetje crème fraiche, zodat het een beetje smeug wordt.

Daar bovenop fijngesneden uitje, roomkaas moet worden bedekt

Het wordt wel saai, maar nu moet er een laagje groene paprika op

En voor de verandering nu maar tomaat

Hier bovenop een laagje salsasaus

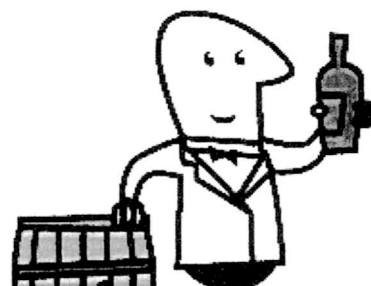
Ijsbergsla fijnsnijden

En als laatste een laagje geraspte kaas.

Lekker dippen met nacho chips, of eventueel, om niet al te veel te zondigen met rauwkost bleekselderij, komkommer o.i.d.

En voor de gezelligheid een lekkere wijn erbij.

Dip ze!!!!





**De jarigen van mei en juni zijn:**

**Mei**

04	Peter	Pronk
04	Marijn	Pronk
05	Petra	Rol
07	Nel	Meijer-Droog
07	Daan	Leeuwenkamp
08	Atie	Pronk
08	Jeroen	Huiberts
09	Muus	Rietveld
09	Lars	Verkamman
11	Tijs	Hofmann
12	Sophie	Aubrun
15	Thea	van Iwaarden-van Duin
16	Jelle	de Nijs
17	Hans	Ofman
20	Marjan	Janssen
20	Joost	Wester
21	Yvonne	Boerdijk
21	Jasmijn	van Duin
21	Kirsten	Blom
22	Sid	Hamelink
22	Sven	Burger
23	Piet	van der Welle
23	Ton	Huiberts
23	Thomas	Botman
27	Ingmar	Zondervan
28	Gurie	Suiker
29	Jaimy	Leegwater

**Juni**

01	Dick	Smit
01	Ria	van Duin
02	Judith	Mosch
03	Ben	Mosch
03	Claudia	Boerdijk
06	Davina	Perge
08	Rina	Krom
09	Jan	Houtenbos
09	René	Strooper
09	Nelina	Bruin
12	David	van der Welle
14	Jos	de Groot
15	Marian	Nolten
15	Bob	Dekker
15	Lisa	Mul
19	Ben	Giling
19	Milly	Pardoën
21	Laura	Pancras
23	Nikki	Pancras
24	Bram	Berkhout
25	Truus	de Maaré
25	Aad	Pancras
25	Myriam	Dekker
26	Trudy	Munter-van Kampen
26	Sjors	Houtman
27	Linda	Hurkmans
28	Laura	van Baar
29	Pien	Stolk
30	Jaap	de Jong
30	Greet	Bleeker

**hartelijk gefeliciteerd!**

**De volgende nieuwe leden heten wij van harte welkom. Veel plezier bij Nova:**

Carol	Buiter	Alie	Pronk-Stoop
C.	Blokker	Riet	Pronk-Stoop



## **Zomerperiode Sportief Wandelen en Nordic Walking.**

De traditionele afsluiting van het seizoen is op zaterdagmiddag 8 juli. Alle wandelaars (ook die van de maandagmorgen) zijn van harte uitgenodigd om deel te nemen aan dit festijn.

We willen deze laatste keer een lange wandeling maken, zowel voor Sportief Wandelen als Nordic.

Start om 14.30 uur: een 2 ½ uur durende wandeling

Geef je op dan kunnen we een indeling maken, ook v.w.b. de trainers.

Daarna:

lekker nazitten met een wijntje, biertje of fris! Kosten worden met elkaar gedeeld.

Er zijn geen trainers aanwezig in de volgende perioden:

Maandag: van 10 juli t/m 14 augustus. Op maandag 21 augustus ben ik er weer.

Zaterdag: van 15 juli t/m 20 augustus. Op zaterdag 19 augustus zijn wij er weer.

Maar..... ook zonder trainers kan je lekker gaan wandelen met elkaar. Er zijn er altijd wel een paar die lekker de duinen in gaan. Sluit je er gewoon bij aan! En als je niet precies de weg weet loop dan lekker een uitgezette Staatsboswandeling.

Peter

## **Voorjaarswandeling 2006**

De oproep om een wandeling uit te zetten heeft geen reactie opgeleverd, dus pakten we een wandeling welke we een aantal jaren geleden al hadden gelopen: Schagen - Kolhorn - Schagen.

Het aantal aanmeldingen was ruim 30. Waar we geen rekening mee gehouden hadden waren de weersomstandigheden. Het regende namelijk behoorlijk op zondag 2 april zo rond 9 uur.

Al vroeg ging de telefoon, en begrijp je het al: afmeldingen.

Maar ja, het is net als bij de trainingen: we gaan altijd door.....

Zo vertrokken we richting Schagen, waar nog een paar deelnemers stonden te wachten. Al met al gingen we met 15 man/vrouw op pad.

Over de Nes richting de Gouw/Meeldijk en Barsingerhorn. Ondanks de regen een mooi gedeelte van de wandeling.

In Kolhorn (Schipper Welvaren) stonden 30 gebakjes en koffie klaar. Heerlijk. We hebben nog getwijfeld of we twee taartjes per man zouden nemen..... Maar 'Sonja' keek mee over onze schouder, dus maar niet gedaan...

We vervolgen onze weg door het mooie Kolhorn, het oude gedeelte. Na een parkje kwamen we op de good old Westfriesedijk. Het regende niet meer, maar waaide nog wel. De zon kwam zelfs af en toe tevoorschijn. Rond half 3 kwamen we weer terug in Schagen waar we nog met z'n allen naar m'n moeder hebben gezwaaid (die zat mooi voor het raam, 3-hoog in Magnushof).

Wat ik jammer vind is dat een aantal aangemelde deelnemers niets van zich hebben laten horen. Met als resultaat dat we ten onrechte zijn blijven wachten bij de Novabaan, en het restaurant bleef zitten met 15 gebakjes.....

In ieder geval heeft deze dag wél een aantal suggesties voor nieuwe wandelingen opgeleverd:

Lia Raat: de 20 km. van Heiloo

Ali en Riet Pronk: de Waarlandwandeling

Fam. Smits: wandeling in Amsterdam ? of was het Benningbroek ?

Marian

# Wandelvierdaagse 2006



**Uitslag 7e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova**

12 maart 2006

Lenteloop Heerhugowaard

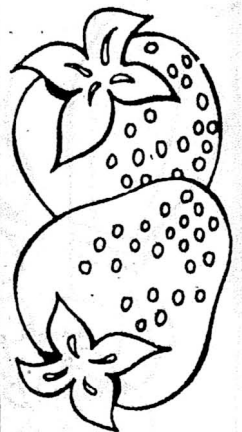
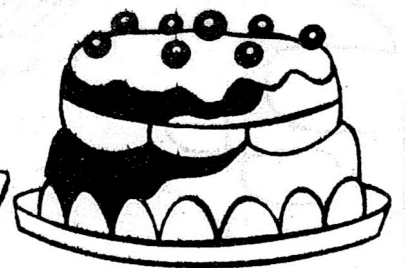
Heren: 10 km

		Tijd	Punten
1.	Theo Tesselaar	35,36	50 V1
2.	Henry Hofmann	38,50	49 V1
3.	Rene de Nijs	40,45	48 V1
4.	Arie Kossen	41,38	47 V1
5.	Ron Janssen	42,04	50 V2
6.	Eef Zuiker	42,40	46 V1
7.	Jos Schalkwijk	44,09	45 V1
8.	Dick Smit	44,43	49 V2
9.	Ron Ligthart	44,57	44 V1
10.	Rene Strooper	45,19	43 V1
11.	Peter Robert	45,26	48 V2
12.	Piet vd Welle	50,32	47 V2
	Rob Berger	39,37	bm
	Peter Brakenhoff	45,01	bm

Dames 10 km

		Tijd	Punten
1.	Petra Rol	44,07	50
2.	Myriam Dekker	51,25	50 vet.
3.	Betsy Groen	51,32	49 vet.
4.	Miarienne de Groot	51,37	48 vet.
5.	Nel Meijer	53,33	47 vet.
6.	Yvonne Boerdijk	54,27	46 vet.
7.			
8.			

ZOEK DE JUISTE WOORDEN VOOR DE AFGEBEELENDE TEKENINGEN.



## A G E N D A

5 mei	Jeugd	1 <sup>e</sup> vrijdagavondwedstrijd
12 mei	Allen	baanwedstrijd AV Hera te Heerhugowaard
13 mei	Pupillen	1 <sup>e</sup> wedstrijd pupillencompetitie
13 mei	Junioren	Viaanse Molen Games AV Hylas te Alkmaar
20 mei	C/D jun.	2 <sup>e</sup> competitiedag C-junioren
2 juni	Jeugd	2 <sup>e</sup> vrijdagavondwedstrijd
9 juni	Jun. C en D	CD Evening Games AV Trias te Heiloo
10/11 juni	Ju. B/C/D	Meerkampwedstrijd AV Hera te Heerhugowaard
10 juni	Pupillen	2 <sup>e</sup> wedstrijd pupillencompetitie
23 juni	Jeugd	3 <sup>e</sup> vrijdagavondwedstrijd
24 juni	Pup/Jun C/D	Baanwedstrijd AV Hollandia te Hoorn
1 juli	Pupillen	3 <sup>e</sup> wedstrijd pupillencompetitie
2 juli	Jun. ABCD	Unive Lycurgus Games te Krommenie
9 juli	Jun/pup	Clubkampioenschappen
15 juli	Senioren	Clubkampioenschappen
2 sept.	Allen	Verlichtingsloop
22 sept.	Jeugd	Nacht van Nova
23 sept.	Pupillen	finale pupillencompetitie bij Hylas Alkmaar (geplaatsten)
5 nov.	Allen	Boerenkoolloop
24 dec.	Allen	Bosloop Nova te Schoorl

### Algemene opmerkingen:

Naast de pupillencompetitie is er dit jaar een jongensploeg ingeschreven voor de competitie van de C junioren. Er zijn niet genoeg C's waardoor aanvulling met D junioren mogelijk is.

Nadere informatie te vragen bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle (392339)

Uiteraard staat er ook de nodige informatie op internet: [www.knau.nl](http://www.knau.nl)