

***In deze Noviteit van
Nov/Dec 2011***

Maike wint Stiletto

Cross en Boerenkoolloop 5 + 6 nov

AED herhalingscursus 30 November

***Amber en Linda Hurkmans
4^{de} en 7^{de} plaats hoogspringen NK***

Kruipend door Spanje

Klaverjassen 14 jan 2012

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
Rijpernieuwtsjes	10
Halve Texel "Ruud "	12
Prietpraat	13
Diversen Peter en Marian	19
Jeugdportret	26
Verjaardagen	27
Jeugdpagina " Herfst "	28
Recept "Boerenkool chips"	41
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Gevonden voorwerpen	11
Verlichtingsloop "Ruud "	14
Klaverjasdrive	14
Kruipend door Spanje " Piet en Nel "	17
Stiletto-run	20
1 ^{ste} NK Hoogspringen "Amber en Linda "	21
Kermisloop Zijdewind "Ruud "	23
Blij met wat je al hebt!! "Ruud "	24
Hartreanimatie AED	25
Uitslag WC Petten	31
Het oerwoud overleefd!! "Maaïke "	32
Trainingsweekend	34
Foto's en uitslagen "Clubkampioenschappen"	35
Cross Jeugd competitie	39
Cursus Atletiekleiders Jeugd	39
Overhandiging Check Midgard	40



Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Theo de Nijs	De Baan 33	Warmenhuizen	0226 39 1964	
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602	
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177	
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577	
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492	
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082	

Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Marjon Church	De Waelke 7	Warmenhuizen	0226 39 0490
Mark Dekker	Oudewal 29a	Warmenhuizen	0226 39 5238
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Ingmar Zondervan	0226-391994	Jan Berkhout	0226 39 4278
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Rob Duvivier	0226 39 5543
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Maaïke Tesselaar	06 22217397	Louis van der Berg	0226 39 2501
Piet van der Welle	0226 39 2339	Ron Janssen	06-13634170

Trainingstijden

<i>Maandag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
	Novabaan	
17.30 tot 18.30	G-Atletiek	Maaïke + assistent trainers: Lars, Kiki, Jesse
17.30 tot 18.30	Pupillen A1	Ilse + assistent trainers: Rick, Davina
17.30 tot 18.30	Junioren C	Louis + assistent trainer Carol
18.45 tot 20.00	Junioren B + ouder	Maaïke en Ilse
dinsdag	Novabaan	Trainers
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout,
Woensdag	Novabaan	Trainers
17.00 tot 18.00	Pupillen A2	Ilse + assistent trainer: Deni
18.30 tot 20.00	Junioren B + ouder	Maaïke en Ilse
19.30 tot 21.00	Start to run	Ron Janssen
	Senioren/masters	
Donderdag	Novabaan	Trainers
16.00 tot 17.00	Mini- + C pupillen	Henry Hofmann, + assistent trainers: Mike en Bram
17.00 tot 18.00	Pupillen B	Henry Hofmann, + assistent trainers: Mike en Bram
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Peter Robert,
Vrijdag	Novabaan	Trainers
17.30 tot 19.00	Junioren D	Maaïke+ assistent trainers: Lars en Kiki
19.00 tot 20.30	Junioren C	Maaïke + assistent trainers: Lars en Kiki
Zaterdag	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainers</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Zondervan
15.00 tot 16.30	Nordic Walking (winter)	Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten.
Zondag	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	
9.00 tot 10.30	Start to run	Ron Janssen

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

Pupillen	€ 65,00 per jaar	
Junioren	€ 75,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 87,00
Senioren/Masters	€ 90,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 109,20
Sportief wandelen	€ 75,00 per jaar	
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)	

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

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2011 tot 31-10-2012

Pupillen A2	2001	Junioren A	1994-1993
Pupillen A1	2002	Junioren B	1996-1995
Pupillen B	2003	Junioren C	1998-1997
Pupillen C	2004	Junioren D	2000-1999
Mini pupillen	2005 jonger		

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Marjon Church	De Waelke 7	Warmenhuizen	0226 39 0490
Mark Dekker	Oudewal 29a	Warmenhuizen	0226 39 5238
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Kantine commissie:

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Marijke Groot	Oostwal 44	Warmenhuizen	0226-39 3112
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226-39 2440

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Henry Hofmann	Zwanebloem 18	Tuitjenhorn	0226 39 4974
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Comité Verlichtingsloop:

Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Koos Dekker	Trambaan 5a	Warmenhuizen	0226 39 4538
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Redactioneel

Elk jaar blijven we het eigenlijk standaard opnoemen, maar wat gaat het jaar toch snel voorbij! Dit is alweer de laatste Noviteit van 2011. Langzamerhand gaan we naar de donkere dagen. Kaarsjes weer aan, misschien wel de openhaard, gezellig het geluid van het brandende haardvuur! Tevens lekker warm, het stimuleert misschien wel iets minder om 's avonds de deur uit te gaan om te trainen, maar daarna heb je meestal wel een voldaan gevoel! Let eventjes op want er is een wijziging in de trainingstijden. Je categorie verandert ook per 1 november 2011! Weer een groep hoger. Hou hier dus eventjes rekening mee! Het is dan ook alweer donker, zorg ervoor dat je licht van je fiets het doet! Zodat je goed zichtbaar bent.



De crossperiode doet zich aankondigen! De competitie bestaat uit drie wedstrijden, de eerste op eigen terrein bij nova op 5 november! Doe mee. Erg belangrijk is dat je dan in je clubkleding aan de start verschijnt. Zodat je herkend wordt als verenigingslid. Dit geldt ook voor de Wintercompetitie senioren en jeugd!!! Bedankt alvast!

De verlichtingsloop in september had voor het aantal vrijwilligers wat zich hiervoor inzet een te geringe deelname, misschien moet er een ander scenario worden bedacht waardoor het voor recreatieatleten aantrekkelijker wordt.

Ons clubblad lijkt af en toe wel een verkapt reismagazine, onze leden zijn bij tijd en wijle her en der in de wereld te vinden. Met als gevolg leuke reisverhalen van onder andere Maaïke die in Peru zit, Jos zat in Malta en Piet en Nel hebben een fietsreis door Spanje gemaakt.

Wat nog meer.....de felicitatie voor onze trainster Maaïke Tesselaar, Maaïke won in september bij de stiletto-run in Hoorn een eerste prijs. En wat voor prijs, een reisje voor twee personen naar de Caraïben! Super voor je Maaïke. Gefeliciteerd. Veel plezier met dit leuke kado.

Ook gaan onze felicitaties uit naar Linda en Amber Hurkmans, die tijdens de NK, erg goed hebben gepresteerd op het onderdeel hoogspringen. Lees meer in de Noviteit. Meiden bedankt voor jullie leuke stukje.

Zo zijn onze vaste rubriek schrijvers ook weer van de partij. Deze keer een grote bijdrage van onze mede redactielid, Ruud Doodeman. "Rondje Texel, Verlichtingsloop, blij zijn met wat je al hebt en de kermisloop". Erg leuk weer. Tevens van onze voorzitter, onze meneer Piet vd Welle en onze Rijpernieuwtsjes mogen in de lijst niet ontbreken. Louis v.d. Berg die roemt onze jeugd die met veel enthousiasme een cursus jeugdathletiek trainer volgen.

Peter en Marian zijn er uit wat voor accommodatie ze volgend jaar gaan huren voor het hardloop-wandelweekend in april. De reis gaat naar Otterlo op de Veluwe!

Op 30 november is er in de Novakantine nog een AED-training! Aanvang 19.30 uur. De Sinterklaastijd is dan al volop bezig en wie weet brengt de goed heiligman nog wel een bezoekje aan onze vereniging! Spannend. Dus doe de komende tijd, tijdens het trainen goed je best, zodat de Sint en zijn Pieten met een leuke attentie jullie kinderen komen verblijden!

Verder nieuws is te lezen in de Noviteit. De volgende Noviteit is alweer in 2012. Nu nog even niet aandenken, maar we willen natuurlijk jullie leuke stukjes en verhalen wel graag tegemoet zien het liefst voor oud en nieuw. Onze vaste rubriekschrijvers krijgen hier via de mail bericht van.

Een sportieve groet van de redactie

De Novaredactie: novakrant@hotmail.com

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3304
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigenburg	0226-39 0554
Ruud Doodeman	Pastoorsgroet 9	Warmenhuizen	0226-39 4353

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

Van de voorzitter,



25-10-2011

Wintercompetitie

Zo, de eerste wintercompetitie zit er alweer op en met vreugde constateerden Anneke en ik dat er een fors aantal deelnemers te noteren viel. Ook met wat nieuwe mensen, die we dan weer over de streep moesten zien gaan. Wat de eerste keer moeilijk is, omdat je hun loopsterkte niet kent, maar al met al en met steun van enkele insiders toch weer gelukt. Anneke had de deelnemers gelukkig al genoteerd, want ik was wat aan de late kant, maar zij haakte voortijdig af, omdat haar Dick geblesseerd raakte bij het inlopen. Jammer, want daarvoor kom je niet naar Petten. Het noteren gebeurde gelukkig in zeer goed weer en vlak bij de speaker, zodat die regelmatig, de aandacht nog even kon vragen voor de Vezet Boerenkoolloop en ik aan hem de namen van de blauwe deelnemers kon door geven. Het mes sneed aan twee kanten. Leuk om te constateren dat een fors aantal NOVA-lopers in de prijzen zat. Hopelijk kunnen we bij de volgende WC wedstrijden weer een groot aantal mensen begroeten, dan staan wij er niet voor niks en het is wel zo gezellig. Kom op meedoen zou ik zeggen.

Malta

Wij waren trouwens net terug van een vakantie op Malta. Daar hebben we genoten van een zonnige vakantie. Weer waren we nieuwsgierig naar de oogst van aardappelen, die al jaren wordt opgekocht door een dierentuinhouder uit Tuitjenhorn, maar het bleek dat ze nog niet waren geplant. Twintig jaar terug waren we ook al eens op Malta en toen verbaasde ik mij al over de kleine akkertjes. Moesten daar nu al die piepers vandaan komen? Bijkans onmogelijk.

Op dag drie hadden we een jeepsafari over het eiland GOZO. Dit eiland is vrijwel geheel agrarisch. U weet het misschien, maar de republiek Malta bestaat uit Malta, Gozo en Comino.

Dit in volgorde van belangrijkheid. Op Malta wonen 411.000 mensen, op Gozo 31.000 mensen en op Comino 20, zonder duizend, waarvan 2 politiemensen. Die houden toezicht op scheepvaartverkeer tussen de eilanden. Twintig jaar terug heette de veerboot naar Gozo nog Marsdiep, maar nu was die vervangen door een moderner vaartuig. We hebben enorm genoten van het bezoek aan Gozo, want dat is wat waterrijker dan Malta en dan gaat het over zoetwater. Gozo is zo ongeveer driekwart Texel en Malta anderhalf keer Texel, met het bovengenoemde inwoner aantal. U begrijpt: ontzettend druk. Gelukkig beschikt Malta over goed openbaar vervoer. Voor € 2.60 heb je een dagkaart, waarmee je het hele eiland over kan. Het duurt wat langer, want van onze plek, Bugibba, naar de hoofdstad Valletta was het 30 kilometer en daar deed je 1,5 uur over. Je moet niet denken dat je met een auto sneller bent, want die moet hetzelfde traject afleggen.

Verbazingwekkend hoe die chauffeurs er in slagen om niks te raken, want Malta is voor het overgrote deel niet berekend op het huidige verkeer.

Aangekomen in Valletta, moet je dan een parkeerplek zien te vinden. Ik beloof U dat dat in Amsterdam een stuk gemakkelijker gaat. In twintig jaar tijd is het verkeer stukken drukker geworden en ze rijden ook nog links.

Ook bestaat de mogelijkheid in een hop on hop off bus te stappen. Bezienswaardigheden bekijken en een half uur dan wel een uur later weer vervolgen. Bezienswaardigheden genoeg op Malta. Van ouwe troep tot 5000 jaar oud kan je er genieten. Malta heeft veel overheersers gehad. Van moslims tot christenen en weer terug. Malta ligt op een belangrijke vaarroute naar het middenoosten. Een aanlegplaats om te bevoorraden. Van strategisch belang dus.

In Valletta kan je genieten van een film over de geschiedenis van Malta, de zg. Malta experience. Een aanrader mocht je er naar toe gaan.

Ik wens U voor de komende, ze zeggen strenge winter veel trainingsplezier. Ik laat het bij een beetje golfen om mijn knieblesure te laten genezen,

Jos

Rijpernieuwtsjes,

Het kalenderjaar is al gevorderd tot z'n laatste kwart en het schooljaar is nog niet zo lang onderweg. Het is herfst. Op 's lands wegen merkte ik dat op een prachtige zondag. Met de racefiets reed ik over de Heemtweg. Had ik beter niet kunnen doen. Ze hadden de mais geoogst en de weg was aardig pruttig geworden. Ik glibber me zo'n beetje richting Krabbedam en ik houd het staande. Bij een bocht zijn er wat steentjes in de prut gereden. Kortom leuke band. Ik weer terug op huis aan. Het rondje was niet lang geworden.

Zojuist had ik het over een prachtige zondag. Eind september hadden we ook een schitterende zondag. Aad en ik wandelden mee met de wandeltocht georganiseerd door AV NOVA en Kompas. Onze wandelmaat uit Dirkshorn, Philip van der Zee, kon niet mee. Hij had tennisverplichtingen in z'n woonplaats. Wij liepen gezamenlijk de 25 km. Via Schoorl, Bergen en weer terug. Een schitterende wandeling met stops in Schoorl en terug in Schoorldam. Wij hebben genoten van deze, goed georganiseerde, wandeling en bedanken de organisatie voor hun inzet. De goede doelen kunnen rekenen op een aardig centje, want ruim 500 wandelaars deden mee aan dit evenement. Wij zaten nog een drietal uurtjes op het prachtige terras van AV NOVA en genoten van een glaasje, het zonnetje en een goed gesprek. De weegschaal gaf aan, dat ik gegroeid was na deze wandeling. Maar dat was het me zeker waard. Piet Stuyt vertelde me nog, dat ik de regels van het Kubben ietwat veranderd had. Ik heb het nog eens nagelezen en volgens mij heeft Piet gelijk. Voor de juiste regels kunt u altijd op Internet terecht. Zonder eigenwijs te willen zijn, vind ik "onze" regels ook wel oké.

De nacht van Nova.

Ook tijdens dit evenement is het prachtig weer. Al merk je wel, dat bij het intreden van de avond, het kouder en natter wordt. Ik mocht starten en heb de taak om als EHBO-er te fungeren. Meestal is dat niet aan de orde en kan de EHBO koffer achter de bar in ons clubhuis blijven staan. Maar deze avond is dat anders. Bij het verspringen heeft Martijn Kroes een bovenbeenblessure opgelopen. Hij heeft pijn en ik behandel hem met Vallen en Stotengel en met het



advies om toch in beweging te blijven. Ik hoorde, dat hij later een PR heeft gesprongen. En dat kwam beslist niet door mijn behandeling. Martijn, klasse! Niet veel later, vlak voor de ouder-kind estafette, komt Hilde Lighthart naar me toe. Hilde is een zeer bekwaam EHBO-er, maar wilde in dit geval een second opinion. Ids de Moel was op z'n pols gevallen en had veel pijn. Ik heb even gevoeld en de blessure bekeken en wij besloten een verband aan te leggen als steun. Dit met het advies om, als het pijn bleef doen of erg dik werd, naar de dokter te gaan. Zwaar gekneusd, dacht ik. En dan kan je je toch zeer vergissen. Ids is de volgende avond toch naar het ziekenhuis geraakt, waar twee breukjes werden geconstateerd. In het spaakbeen en de ellepijp. Ids in het gips en voorlopig rustig aan doen. Wij wensen Ids van harte beterschap.

Ten tijde van de eerder genoemde wandeltocht was ook de klimduinrun. Een wedstrijd, die nog maar pas bestaat, maar al heel veel uitstraling heeft naar veel atleten. Het komt erop neer om zo snel mogelijk van onder het klimduin naar boven te rennen. Toen wij langs dit evenement wandelden, was het er al aardig druk. Deze drukte was er, volgens Louis Suiker, oorzaak van dat menig wandelaar de weg kwijt raakte. Maar iedereen kwam toch weer in het juiste spoor. Sophie Aubrun, dochter van Jean Paul en Ilse en zus van Laurence, heeft geweldig gepresteerd tijdens deze wedstrijd. Sophie is 13 jaren jong (denk ik, zou ook 14 kunnen zijn) en streed mee bij de damescategorie. Ze bracht het tot de

finale en eindigde op een fantastische zevende plek. Deze plek was goed voor een leuke prijs, maar ik denk dat de prestatie al een prijs op zich was.

Op dit moment is het midden oktober. De herfstvakantie is begonnen en de Boerenkoolloop is in aantocht. De aankondigingsborden plaatsen wij op de zondag van de Pettemer kermis en de jaarlijkse hardloopronde. Wij bezoeken beide festiviteiten niet en begeven ons naar Rotterdam. Uiteindelijk belanden we met z'n vijven bij een concert van de Red Hot Chili Peppers. Een familie-uitje waar wij met voldoening op terug kijken. Erik had als enige geen kaart, maar wist toch op de dag van het concert een kaart uit Purmerend te bemachtigen. Hij met de trein en z'n vrienden naar Ahoy en Frank vanuit Tilburg. Ina, Luuk en ik met de auto. En de familie trof elkaar buiten en ook in Ahoy. Een prachtig concert met een fantastisch uitzicht op de band vanaf de eerste ring. Wij hebben er alle vijf enorm van genoten. Wel raakten we met z'n vijven in de auto terug. Dit omdat de laatste trein naar Tilburg reeds vertrokken was.

Afgelopen week heb ik mijn 'oude' werk weer eens opgepakt. Door omstandigheden raakte ik in de kool. Met Luuk op de tractor kool laden. Kool snijden is vanwege knieën en rug niet meer mogelijk, maar kool in kisten stapelen dat was ik niet verleerd. Het is eigenlijk wel weer leuk om fysiek bezig te zijn. Heel anders dan de hele dag binnen in een school. Ik heb me goed vermaakt, maar wist na een aantal dagen wel weer dat er wat spieren in mijn lichaam zitten. Zij speelden een beetje op.

Erik heeft zijn operatie goed doorstaan en heeft zich prima hersteld. Hij is weer in training en wil meedoen aan de NK cross voor A-junioren in Tilburg. Dan kan m'n broer mooi kijken, stelt hij. Frank woont daar immers. Verder is er een nationaal crosscircuit met wedstrijden in Kerkrade, Soest en Breda. Dit leek hem ook wel leuk. Maar het allerbelangrijkste is, dat het met z'n gezondheid goed gaat. Ik wens u allen het allerbeste toe.

De mazzel

Theo Tesselaar



Gevonden voorwerpen

Grijs/geel O'Neill fleece jack met capuchon mt 128

Rood trainingsjack Hummel mt 140

De spullen liggen in de hal van de kantine in de box gevonden voorwerpen. De spullen blijven liggen tot 2 maanden na vermelding in de Novakrant daarna gaan ze in de bak van Humanitas.

De kantinecommissie

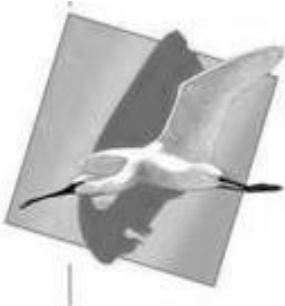
Meld je aan bij de nieuwsbrief van Nova dan ben je meteen op de hoogte van allerlei informatie betreffende wedstrijden en andere evenementen. Momenteel zijn er 114 leden lid van de nieuwsbrief.

Ook als je wilt helpen bij evenementen, meld je aan via www.novakrant@hotmail.com

Bij de cross (5 nov.) en (6 nov) boerenkoolloop hebben we veel vrijwilligers nodig, als je tijd en zin hebt meld je aan.

De halve van Texel

Een geweldige aanrader is de halve van Texel. Op 25 september werd de wedstrijd voor de 5^e keer georganiseerd en het is nu al een begrip op hardloopgebied. Vooral de start vanaf de veerboot is uniek. Op het dek tijdens de overtocht van de boot van de Teso van Den Helder naar Texel zat de sfeer er al prima in. Een paar trommelaars aan boord voerde ritmisch de spanning op en verleidden de lopers tot meeklappen. Nadat de boot afgemeerd was werden alle atleten door middel van de scheepshoorn in gang gezet voor het uitdagend parcours, wat Texel in een notendop liet zien. Vooral de lopers van de halve marathon konden zich in de uitstekende omstandigheden uitleven in de polders, door het rustieke Den Hoorn, door het bos, over de op en neer golvende duinpaden, langs het strand en weer terug langs de weilanden om uiteindelijk op het gezellige centrale plein van Den Burg te finishen.



Op de 10 kilometer werden snelle tijden gelopen door Pim Molenaar en bij de vrouwen Suzan Nieman, maar het hoofdnummer was de 21 km. Voor de toplopers Pip Tesselaar en Ronald Schröer stond de wedstrijd in dienst van de marathon van Amsterdam. Voordat ze aan de klus op Texel begonnen hadden ze daarom al vele kilometers ingelopen. Zo had Ronald Schröer vooraf al 25 kilometer te pakken voordat hij aan de wedstrijd begon. Dit hoorde bij de training voor de hele marathon op 16 oktober.

In de eerste kilometers leek het erop dat Mike Barsaiyan die oorspronkelijk uit Burundi komt er met de overwinning van door zou gaan. Schröer liep vooral op souplesse en had zich er bijna al bij neergelegd dat de voormalige Afrikaan niet in te halen zou zijn gezien de achterstand. Maar de kansen keerde toen hij zijn ruime voorsprong in het tweede gedeelte van het parcours beetje bij beetje moest inleveren, terwijl Schröer een constant tempo vasthield. In de eindfase, net voor de twintigste kilometer kwam Schröer langs en verbeterde met een winnende tijd van 1:09:44 het parcoursrecord. Na Barsaiyan finishte master Pip Tesselaar nog voor de marathonlegende German Silva uit Mexico op een knappe derde plaats. Bij de dames is Jacqueline Rustidge vooraf de favoriet voor de eindzege en ze maakt dit onderweg waar. De 43 jarige atlete won onbedreigd in een prima eindtijd van 1.22.43. De wat schuchter ogende Mike Barsaiyan, die zich na afloop prima in het Engels verstaanbaar kon maken gaf aan dat hij na een lange rustperiode vanaf 2009 nu de laatste tijd weer ambitieus aan het trainen is. Dit was pas zijn tweede serieuze wedstrijd. Hij is nu zeker op de weg terug en zal ongetwijfeld in komende wedstrijden van zich laten horen. Toch lieten op Texel bovenal de marathonlopers zich gelden na de vele kilometers. Ronald Schröer meldde dat hij ongeveer 50 kilometer in de benen had samen met het in en uitlopen. "Ik zit op het topje van de trainingspiramide in de aanloop van de Amsterdam marathon" zei hij nadat ik hem sprak in hotel de Lindenboom. Hij voegde eraan toe; " Het aantal kilometers zal in de komen weken afnemen. Komende zondag volgt er nog een snelle halve marathon en daarna wordt er nog meer afgebouwd richting de marathon". Hij is van plan om in de Amsterdam marathon weg te gaan op 2:14 als de omstandigheden goed zijn. Gezien zijn verbetering van het parcoursrecord op Texel zag dat perspectief er goed uit. Dit gold eveneens voor de NOVA-deelnemers; op het drukke terras namen we het er nog even van.

Verkoop Runnersworld

Op dinsdag 15 november a.s. houdt Runnersworld uit Alkmaar weer een verkoopavond in de kantine van ons clubgebouw. Van 19.00 tot 21.00 uur kunnen leden van onze vereniging, maar ook familieleden en kennissen terecht om hun "sport"garderobe weer op peil te brengen. Bram en zijn medewerkers hebben weer leuke sportkleding, schoenen en andere zaken voor aantrekkelijke prijzen in de verkoop. Ook voor de sportief wandelaars zijn er interessante koopjes. Zie ook de folder welke bij deze Noviteit is gevoegd. Zegt het voort, zegt het voort.

Pietpraat

Ja, alweer twee maanden verder en in de pen klimmen om een stukje voor Noviteit te schrijven. Twee maanden is een hele tijd, maar hebben we veel meegemaakt?

Even de ragebol door de hersenkamer om te zien wat er zoal gebeurd is. Nu om te beginnen de Verlichtingsloop. Prachtig weer, het zit af en toe toch echt wel mee hoor. Maar ondanks dat mooie weer viel de opkomst niet mee, zowel van de recreatieve lopers als van publiek. De wedstrijdloop was redelijk bezet, maar enkele regionale toppers misten we toch wel. Wellicht dat het NK 10km op de weg een concurrent was?

Dan heb ik als jurylid nog een tijdje geholpen bij de clubkampioenschappen voor senioren en de oudere junioren. Een heel gezellig onderonsje met ook wel goede prestaties, maar een kleine deelname. Dat zou toch echt beter kunnen.

Ook was er de bijzonder geslaagde Nova-Kompas wandeltocht. Ruim 500 wandelaars en uitstekend weer na een wat slechte periode. Iedereen genoot en dat was duidelijk aan de deelnemers te merken. Alleen maar blije gezichten. In verband met het voorbereidende werk zoals een gedeelte van de route uitzetten in Schoorl/Bergen was het vroeg dag. Daarna bezette ik samen met Gerjo Elsenaar de verversingspost bij de Oorsprong. Gerjo is daar goed bekend, dus stonden al gauw stoelen en tafels buiten. Erg druk hadden we het niet, de 15 km lopers hadden kort daarvoor bij de post op camping Buitenduin goed "getankt" en gingen na het stempelen veelal snel door. Voor de lopers van 20 en 25 km was het lekker om hier nog even te rusten voordat aan het laatste stuk naar de Novabaan werd begonnen. Voor velen was de nieuwe toegang naar en van Schoorl door het tunneltje iets nieuws. Ook nu was een deel van het inschrijfgeld weer voor goede doelen. Gerjo Elsenaar, onze ondersteuner bij het in stand houden van onze website, hadden we op voorhand al gesponsord voor zijn deelname aan de actie "Alp d'Huzes". Verder was er een bijdrage voor de renovatie van het zwembad bij onze burens, de instelling Midgard en uiteraard deelde onze eigen vereniging ook mee.

Helaas was ik niet bij de "Nacht van Nova". Ook dat weekend prachtig weer en daar heb ik ook van genoten. Er stond een fietstocht op het programma naar Houten even voorbij Utrecht. Daar waren de Nederlandse kampioenschappen bloemschikken voor amateurs. Omdat Agaath een groepje "wedstrijd" schikkers van de afdeling Alkmaar van de K.M.T.P. (Groei en Bloei) begeleidt maakte ik van de gelegenheid gebruik om daar een kijkje te nemen. Donderdag heen, vrijdag wat rond gefietst met Eef, de man van een van de deelneemsters, en de prijsuitreiking van de wedstrijd bijgewoond. Nu de dames uit de "stal Agaath" deden het bijzonder goed. Er zijn bij deze wedstrijden verschillende klassen met promotie en degradatie. Nummer 1 van de ereklasse wordt Nederlands kampioen en dat werd een pupil van Agaath. Groot feest natuurlijk. We hebben in Warmenhuizen en Tuitjenhorn goede sporters maar ook op dit gebied zijn er kanjers. Margreet woont namelijk in Tuitjenhorn. Ook in de andere klassen werd erg goed gescord met 2 tweede plaatsen en 1 vijfde. Erg leuk om zoiets mee te maken. Bij het opnoemen van de prijswinnaars waarbij ze bij de tiende plek beginnen werd ik zelfs een beetje zenuwachtig.

Ik mocht slapen bij Eef en Joke in de caravan. Zij verbleven daar wat langer op een camping. Ik ging zaterdag weer terug en kwam (opnieuw) tot de ontdekking dat ook in Nederland niet ver van huis hele mooie plekjes zijn. Zo fietste ik vanuit Utrecht de Vecht langs tot Muiden waar deze rivier bij het Muiderslot in het IJsselmeer uit komt. Daarna nog een stuk van de Zuiderzeeroute door het Waterland. Met al die "ommetjes" werd het niet zo vroeg dat ik thuiskwam. Er stond ruim 160 km op de teller. Goed voor het jaartotaal zullen we maar zeggen.



Als ik dit schrijf zijn we net naar Midgard geweest om de cheque te overhandigen voor hun aandeel in de opbrengst van de wandeltocht. Blijde gezichten uitaard. Veel van hun bewoners liepen mee en ook tijdens onze wandelvierdaagse zijn er altijd veel bewoners die meelopen. Prachtig dat de gehandicapten zo goed worden opgevangen. Ze hebben ook een mooi winkeltje. Zoek je een aardige attentie of cadeau ga er eens kijken en je steunt deze instelling ook nog.

Na deze reclamespot stop ik ermee, maar wil jullie nog wel even wijzen op de verkoopavond welke Runnersworld op 15 november organiseert. Zie elders in dit blad.

Groeten,
Piet van der Welle

Verlichtingsloop

Na de eerste wedstrijd in Tuitjenhorn in juli werd nu het centrum van Warmenhuizen het toneel voor een eneroverende hardloopwedstrijd in het kader van de Rabo Golden 2. Op het laatste weekend van de schoolvakanties was het een uitzonderlijk mooie zaterdag met volop strandweer na al die verregende zomerdagen. Het maakte het voor deelnemers des te uitdagender, het is in de warmte immers een stuk zwaarder lopen dan bij koel weer. De jeugdige atleten die het aandurfde in de warmte gingen er desondanks vol energie in en stormde enthousiast de eerste bocht in en aan het einde van de ronde bleek pas hoe lang het was. Petje af!

Na de jeugdlopen, die weliswaar iets minder goed bezet waren, kwamen de recreanten aan de bak. Wim van Altena was hier de snelste bij de mannen en Linda Tesselaar bij de vrouwen. Om kwart voor negen was het tijd voor de wedstrijd atleten om de strijd aan te gaan. De straten om het parcours waren sfeervol verlicht en een select gezelschap wedstrijdlopers stond aan de start. Het Nederlands Kampioenschap 10 kilometer op de weg in Tilburg in hetzelfde weekend zorgde ervoor dat er minder toplopers aan de start stonden.



De loop in Warmenhuizen was de laatste wedstrijd van de Rabo Golden 2. De deelnemers die ook bij de ronde van Tuitjenhorn van wanten wisten hielden de concurrentie goed in de gaten. Tijdens de wedstrijd genereerde het tactische steekspellen op en voor de streep gaf het aanleiding tot machtige sprints. Bij sommigen was de laatste wedstrijd beslissend want in puntenaantal was er een gelijke stand. Michiel de Ruyter en Pim Molenaar maakten er een mooie race van. Tot aan de negende ronde bleven ze bij elkaar en het had er alles van dat een vlijmscherpe eindsprint de winnaar zou brengen. Totdat Pim zich in de bocht op de dorpsstraat bij de kledingwinkel Sunny Fashion verstopte bij het trottoir. Hij kon door, maar van een eindspint was geen sprake meer. Zo pakte Michiel de Ruyter de zege voor Pim Molenaar. Ron van Diepen pakte op ruime afstand de derde plek. Bij de dames troefde Talissa van der Fluit onze Margriet

Berkhout af en werd Lisanne Groen derde. Al met al uitstekende lopers op het podium.

In het eindklassement van de Rabo Golden 2 werd Michiel de Ruyter eerste voor master Ron van Diepen. Bij de dames sleepte Talissa van der Fluit de eindzege binnen door het resultaat van de laatste wedstrijd, want in punten stonden de dames gelijk. R.D.

Klaverjasdrive

14 januari hebben we weer onze jaarlijkse klaverjasdrive, inschrijving via de hotmail en via een formulier in de kantine, bellen kan natuurlijk ook. Zoals bekend bij de meeste personen kaart je niet met een vaste maat maar elke ronde met een andere deelnemer, omdat het ook een sociaal gebeuren is.

De kosten zijn € 15,00 p.p. hiervoor krijg je een gezellige kaartavond, gratis drinken en hapjes en bijna voor iedereen een prijs.

We rekenen op een grote deelname. Aanvang 19.30uur.

Voor informatie en eventuele opgave bellen naar Nel 39 0819, Marian 39 3338 mailen naar: Novakrant@hotmail.com

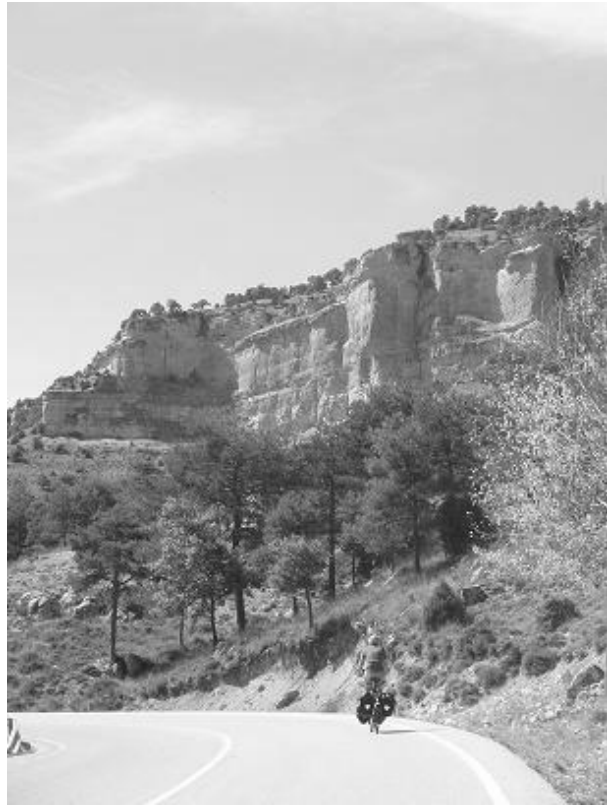
Kruipend door Spanje

4 September begonnen we aan een fietsreis door Spanje, de aanleiding was een kennis die zijn huis niet via Google kon laten zien. Waarop wij zeiden, nou dan fietsen we er toch heen. Op zoek naar een fietsroute werd dit "Onbegrensd fietsen naar Andalusië" van Benjaminse. Maar het huis van "Gem en Hanne" onze kennissen lag niet op de route. Andere kennissen "Hans en Ada" met een appartement in de buurt van Malaga zijn toevallig in Spanje, als wij aan het einde van onze reis begin oktober daar ook zouden zijn. Het werd dus toch een fietstocht met een doel.

Aan het routeboekje moesten we wennen, waar "Reitsma" (van onze eerdere tochten) werkt met een stafkaart heeft Benjaminse een ingetekende kaart, en staat de routebeschrijving niet op dezelfde pagina.

Zondags vliegen we van Eindhoven naar Girona en 's middags rond 17.00uur fietsen wij in Spanje met een aangename temperatuur ietwat bewolkt, voor ons prima om te acclimatiseren. Het gaat meteen omhoog mede omdat we niet goed in het boekje keken maar wel naar de borden. Het klimmen zal de komende weken een vast onderdeel van de dag worden. Benjaminse beschrijft de klimpartijen als volgt: "Een

uitdagende klim, stevig klimmen, de weg stijgt meedogenloos, slingerend stroomopwaarts, pittig stijgen, stevig op de pedalen" en zo kan ik nog wel een tijdje doorgaan. Het gemiddelde ligt dan ook laag 13.5km p/u, we kunnen dus extra lang genieten van dit alles.



We fietsen op prachtige nieuwe wegen (aangelegd met geld van de EU) waar geen of nauwelijks auto's rijden omdat het in het noorden van Spanje een dunbevolkt gebied is. Het eerste gedeelte gaat door een bosachtig gebied de Catalaanse bergen, met een klein riviertje daar zien we de ijsvogel. Langs de berg Montserrat, waar een veteraan racefietser ons heel interessant vindt en passant van alles probeert te vertellen over de geschiedenis van deze streek. Dat wij geen Spaans spreken is totaal niet aan hem besteed. Op de vluchtstrook omdat wij op onze kaart moesten kijken blijft hij maar praten ondertussen is het 30°. Hij fietst heel langzaam voor ons uit en wijst hier en daar wat aan, en loodst ons door het centrum van Manresa. Wij gaan op een bankje in de schaduw wat eten, en zwaaien de Spanjaard uit. Wij fietsen nu een wijengebied in langs oude en bijna verlaten dorpjes waar zo te zien alleen nog maar ouderen wonen. Burchten en vestingstadjes boven op een berg, ook daar zijn de jongeren vertrokken. Wat opvalt is de stilte, er is zodra je het dorpje of stadje achter je hebt gelaten geen omgevingsgeluid, dat is iets wat wij in Nederland niet meer of nauwelijks hebben.

's Middags tussen 14.00 en 17.00uur is het siësta, als het ons uitkomt en we zijn rond dat tijdstip in een leuke plaats dan nemen we daar een "Menu del dia". We rusten dan wat uit op het heetst van de dag en kunnen daarna weer verder. Boodschappen doen een terugkerend ritueel is ook alle dagen verrassend, winkels zijn niet altijd herkenbaar, soms ruik je dat er een bakker is, maar je kan het onmogelijk vinden. Dan blijkt dat je achterom via een steegje de winkel in moet. Of we zien "meestal oudere" mensen met een tas brood, we kijken dan van welke richting ze komen, en proberen zo de winkel te ontdekken. Het eten 's avonds wordt laat genuttigd vanaf 21.00uur, voor ons is dat laat, maar na een aantal dagen raak je eraan gewend. Er is niet altijd een kaart en dan wordt er verteld welke keuzes we kunnen maken, we verstaan dat slecht, met handen en voeten, dierengeluiden nabootsen komen we tot een keuze, dat geeft niet altijd datgene wat we dachten dat het zou zijn.

Na een week komen we aan in een soort kampeerboerderij, waar nog 2 Nederlanders zijn Arie en Marina, als Piet ziet dat "Arie" hydraulische remmen heeft, komen beide mannen erachter dat we

elkaar 4 jaar terug op de fiets in Frankrijk ook al zijn tegengekomen. Toen gingen we ieder een andere kant op, nu fietsen we dezelfde route, heel gezellig we zien elkaar regelmatig.

Fauna zien we voornamelijk in de vorm van doodgereden slangen, vogels, vlinders, konijnen, ratten, muizen en zelfs een bever, het geschreeuw en de geur van varkens in stallen en in vrachtwagens vervoerd. Maar het landschap is overweldigend en omdat we elke dag op en neer gaan, hebben we fantastische vergezichten. Levende fauna hebben we gelukkig ook gezien, op een snikhete dag na een "Menu del dia " inclusief een fles heerlijke rode wijn, hadden we een vlak stuk langs een riviertje



en prachtige rotspartijen, daar zagen we een aantal lammergieren met jonge lammergieren op een richel van een rots, een machtig gezicht die imposante vogels, even later zagen we een aantal herten vlak voor ons de weg oversteken. Het landbouwareaal is kleinschalig vanwege de hoogte en rotspartijen. Diverse schapen - en geitenkuddes grazen het geschoren land af en bemesten het als tegenprestatie. De herder beveelt en stuurt zijn kudde met behulp van kreten, armbewegingen en een aantal honden. Hier zien we ook de kuifleeuwerik, roodborsttapuit en koninginpage.

We fietsen af en toe over "via verdes" voormalige spoorlijnen, dit lijkt heel leuk, maar de weg wordt niet onderhouden, kuilen, losse stenen, lapwerk, zelfs complete begroeiing op het middenstuk. Diverse tunnels al of niet verlicht geeft even verkoeling het is ondertussen 38°. Door de vele veranderingen van nieuwe wegen allemaal betaald door de EU, klopt de route niet altijd, zo kunnen we op een dag de weg niet vinden. We besluiten de weg te volgen volgens kompas, een lange afdaling van 5 km. Maar daar is een probleem we moeten een heel drukke weg op, vooruit maar in ganzenpas op de vluchtstrook we zijn ditmaal met zijn vieren. Het verkeer raast langs ons, en dan mogen we niet verder het gaat over in een autoweg. Er is gelukkig een afslag waar nog een stuk van de oude weg intact gebleven is, en zo kunnen we onze weg weer vervolgen.

Door het land van Don Quichot "La Mancha" gaan we 40km langs een irrigatiekanaal ietwat saai, maar het water geeft wel verkoeling. Bovendien hebben we de wind mee, als je door de bomen kijkt naar het achterliggende land dan zie je alleen maar akkers en een zinderende warmte die er vanaf straalt. We fietsen die dag 115 km. het is voor het eerst na 14 dagen vlak en het stadje waar we kunnen overnachten "Barrax" na 74 km. is van een troosteloze desolaatheid. Bovendien is het nog maar 14.30uur, we stoppen onderweg bij een café en bestellen 1 liter water en 2 alcoholvrije biertjes. We eten nog wat, en dan kunnen we weer verder, door het vlakke land tot we rond 18.00uur een hotel zien.

We rijden door het natuurpark Cazorla y Segura ook weer gesubsidieerd door de EU, langs een stuwmeer, we zien eekhoorns, spechten, horen burlende herten, aangezien het weer omhoog gaat een klim van ± 12 km, hebben we alle tijd om rondom ons te kijken. Nu komen we aan in Cazorla, hier moeten we besluiten welke kant we kiezen. We besluiten om de richting Cordoba, Sevilla, Malaga te nemen omdat dit logistiek het meest eenvoudige is, dit gebied wordt ook wel de bakoven genoemd. We komen erachter dat we het mooiste gedeelte hebben gehad, we fietsen 3 dagen door olijfgaarden, we ruiken ze, er wordt met een trekker vuil verwijderd, ze worden geoogst. Er zijn 60mln. olijfbomen, ook deze worden weer gesubsidieerd. We fietsen langs katoenplantages, de weg wordt slechter, dermate slecht dat mijn bidonhouder en standaard van mijn fiets aframmelen. Als we afdalen gaan we bijna net zo hard omlaag als omhoog vanwege de kuilen, gaten, en losliggende stenen. Maar dan komen we aan in Cordoba een prachtige oude Moorse stad met als hoogtepunt "de Mesquita" met zijn zuilen en in het midden van deze prachtige moskee hebben de christelijke machthebbers een

kathedraal gebouwd. Na 2 dagen "wind mee en vals plat omlaag" bereiken we Sevilla, ook deze stad is uniek, met al zijn prachtige oude gebouwen. Hier hebben we ook weer een rustdag gehad, maar dat is vermoeiender dan een fietsdag.

Tegengesteld op de kaart fietsen we naar Malaga, Benjaminse heeft dit niet beschreven, omdat zijn beschrijvingen erg summier zijn was dit lastig. Maar op kompas en met een goede kaart, kwamen we op de juiste weg. Ooievaars, steltkluten en flamingo's, tegenwind en geen heuvels en bergen hadden we ongeveer 85km lang en tot slot toch nog weer klimmetje. Daarna weer 3 dagen klimmen, dat is toch spannender, de route is veel mooier, langs Ronda met zijn spectaculaire kloof. Een hele zware klim met windvlagen waarbij je het stuur goed moet vasthouden, en als je dan boven bent, dan heb je het geflikt en dat geeft een heerlijk gevoel. Langs "El Chorro" een berg waar veel klimmers de "Gargantakloof" beklommen en dan komen we op zondag bij Hans en Ada aan in Benalmedena. Daar hebben we heerlijk 3 dagen geluierd een mooie afsluiting van onze vakantie.

Teruggekomen in Nederland hadden we geen last van een cultuurschok maar van een temperatuurschok. Het was alle dagen rond de 34°, 's Morgens kon het nog wel eens koud zijn in de bergen 8° en als je dan in een afdaling zit zou je wensen dat je handschoenen had meegenomen. In totaal hebben we 1900km. gefietst het was een prachtige tocht, we hebben genoten van het landschap, heel afwisselend, de stilte, het aangename klimaat. Het hoogste punt was 1700m. de laagste snelheid was 4.1km, de hoogste 62km. Geen last van onze poep zoals 2 fietsende Belgen Fons en Moniek het zo plastisch omschreven, deze fietsten trouwens met inplooibare fietsen. (opvouwbaar)

Piet en Nel

Vakantiestop Sportief wandelen en Nordic Walking

Zaterdag 17 en maandag 19 december zijn de laatste Sportief wandel en Nordic Walking trainingen van 2011.

Eerste trainingen 2012:

Nordic Walking en Sportief wandelen zaterdag 7 januari

Sportief wandelen maandagmorgen: 9 januari

De trainers.

Wandelweek 2012

In de vorige Noviteit heeft de aankondiging gestaan voor de wandelweek. Tot eind september kon de interesse kenbaar gemaakt worden.

Over de twee weken verdeeld hebben totaal 25 wandelaars interesse getoond in de wandelweek. Dit betekent dat we zowel 3^e week juni als 2^e week september op pad gaan. De meeste deelnemers hebben gekozen voor de Dolomieten, Italië.

We zijn volop bezig met de organisatie ervan en houden contact met degene die interesse getoond hebben.

Mocht je meer details willen weten van de wandelweek 2012 laat het dan even weten.

Peter en Marian, tel. 0226-393338 of peter_marian_robert@planet.nl

Schagense hardlooptrainster wint tweede Hoornse Stilettorun (video)

Door Redacteur West-Friesland Gepubliceerd op 11 september

HOORN - Maaïke Tesselaar (23) uit Schagen won zondagmiddag de Hoornse Stilettorun op het Kleine Noord. In een deelnemersveld van 23 vrouwen en één man was zij de snelste. Toch is ze geen geïfend hakkenloopster. „Nee joh, ik loop nooit op hakken! Ik had ze niet eens. Voor de Stilettorun heb ik het goedkoopste paar gekocht dat ik kon vinden. Ze waren acht euro.”

Maaïke werd opgegeven door haar pupillen, ze is hardlooptrainster. „Ik kan dus goed lopen, maar op hakken is wel wat anders dan op sportschoenen. Daarom zag ik er best wel tegenop.” De zege leverde haar een reis op naar de Caraïben voor twee personen. Ze neemt haar vriend mee. En de stiletto's? „Nee hoor, die komen de koffer niet in!”



Ons 1e NK

Het begon allemaal toen Linda mee ging doen aan het NK hoogspringen voor de C-Junioren. Ter voorbereiding kreeg Linda extra training in de zomervakantie, Amber ging ook elke keer meetrainen. We kregen een oefenschema om thuis oefeningen te kunnen doen. Net op tijd kwamen we erachter dat er ook nog een NK bestond voor de D-Junioren waaraan Amber ook nog mee kon doen. Tot een week voor de wedstrijden traiden we hard om zo goed mogelijk te kunnen presteren. Door onze deelname aan het NK had Maaïke Tesselaar (onze trainster) geregeld dat we in de krant kwamen. Ze belde Ruud Ramler, om ons via de telefoon te interviewen. Voor de foto in de krant kwam John Oud een foto maken. John Oud kwam bij ons thuis om samen van Maaïke en ons een foto te maken op de trampoline (jullie hebben ons vast in de Schager Courant zien staan.) Linda haar NK was op 28 augustus en die van Amber een week later op 4 september. Tijdens Linda's NK was het weer dramatisch. Onder andere daardoor presteerde ze matig maar het was natuurlijk ook erg spannend. Daarbij haalde ze de hoogte: 1.50 wat een gedeelde 7e plaats opleverde. (haar persoonlijk record is : 1.60.) De dag bij het AAC in Amsterdam was voor de rest super gezellig! Met Amber's NK gingen we naar het Olympisch Stadion in Amsterdam. Tijdens Amber's NK was het weer veel mooier. Amber behaalde de hoogte: 1.40 (haar persoonlijk record) En dat leverde haar een 4e plek op.

De ervaringen van onze NK's waren super leuk!

Amber en Linda Hurkmans



Kermisloop Zijdewind

Er is enige jaren geleden een onderzoeker geweest die alle kermissen in Nederland beoordeeld heeft. Op de radio (in het programma *'Met Het Oog op Morgen'*) liet deze deskundige weten dat de kermissen in Noord Holland erg goed scoorde en dan vooral in West-Friesland. De kermissen van Volendam en Warmenhuizen stonden hoog aangeschreven. Het verrassende was dat ook 't Zijdewind als klein dorpje genoemd werd als een van de beste kermissen van het land. Het ging dus niet om de grootste kermis, maar om hoe het leefde en of iedereen jong en oud erbij betrokken was en er geen wanklanken waren.

Nu deed ik toevallig in diezelfde tijd eveneens een soort van praktijkonderzoek naar de gezelligste kermissen in de buurt, al was dat zeker niet als wetenschapper. Toch heeft die geleerde gast zijn werk volgens mij goed gedaan. Al is 't Zijdewind een piepklein dorpje, de kermis leeft er volop. Ook nu er van de twee cafés geen een meer over is laten de Zijdewinders zich niet kennen en zetten een tent op om het feest in stand te houden. Het programma staat in al die jaren nog steeds als een huis. Voor iedereen is wat wils. Zaterdag is de kermisloop, met voor de jeugd, zeer toepasselijk na afloop een raketijsje. Er zijn spelletjes voor de kinderen. Zondag is de ATB-race die voorheen gewoon dwars door het café ging, maar nu dwars door de feesttenten gaat ook over de grasdijk langs de camping en een speciaal voor de wedstrijd aangelegde brug over de ringvaart. De kermisloop maakt ook gebruik van deze brug. Al is de loop is nooit heel sterk bezet ondanks de leuke route toch dat doet absoluut geen afbreuk aan de sfeer. Winnares bij de dames was Lida Deen.



Na afloop gaf ze aan dat het zeker zo gezellig is als de Dam tot Damloop. "Bij de Damloop moet je nog maar zien of je mag starten, terwijl je hier om de hoek toch ook een prachtige wedstrijd hebt.", zei ze. De afstand was deze editie wegens een sterfgeval in de straat aan het parcours ingekort tot 6 km voor de hoofdafstand in plaats van 8 km. Door de warmte was dat geen enkel bezwaar voor de lopers die ook begrip hadden voor de echte reden van het inkorten. Bij de oorspronkelijke lus die gelopen wordt ging de route om het speelpark en door een paardenbak. Nu zou dan niet passend geweest zijn. De speaker en medeorganisator, Gerard Schipper verzekerde ons: "Volgend jaar is de afstand weer hetzelfde en dan gaan we gebruik maken van de tweede tijdelijke brug voor de ATB-ers over de ringvaart dus dan wordt het parcours nog mooier." De wedstrijd klok werd na afloop na het binnenkomen van de laatste loper meteen doorgegeven aan de leider van het volleybaltoernooi. Sport en kermis gaan prima samen en leven nog volop in 't Zijdewind. R.D.

Wat kan je blij zijn met iets wat je al had

Jaren geleden ben ik onverwachts in het bezit gekomen van een kano. De kano was van mijn pa. Op een keer wilde ik de kano naar een andere stallingsplaats brengen, omdat het dichterbij was en aan mooi vaarwater ligt en ik stelde dit aan mijn vader voor. Waarop mijn vader zei: *“Ja, jongen, dat moet je zelf weten; Het is jouw kano!”* “Huh?” was mijn reactie. Ach, als je al 78 jaar oud bent dan doe je daar blijkbaar niet zo moeilijk meer over. Hiernaast heeft mijn zus ook een kano en die mocht ik daar ook stallen. Overigens heeft ze daar sindsdien al zeker 10 jaar niet meer mee gekanoed. Maar deze kano is eerlijk gezet ook een beetje poreus. Na verloop van tijd moet je op de kant de boot omgekeerd hevelen om het water eruit te halen. Het is daarentegen wel een snelle kano terwijl de kano die van mijn vader was, wel erg stabiel is, maar niet erg snel. Bij de kanovereniging waar ik eens aan een kanoduathlon deed noemden ze dat een ‘bloembak’. Bij die wedstrijd kreeg ik zo’n zeer stabiele boot toegewezen. Na het eerste stuk lopen zat ik nog vooraan in de wedstrijd, maar ik kon zoveel kracht zetten als ik wilde met de bloembak, door matige lopers met een supersnelle K2 kano werd ik op een kansloze achterstand gevaren.



**YIKES! I'M BEING EATEN ALIVE OUT HERE!
HOW ABOUT YOU?**

Nu zijn de bootjes al jarenlang gestald bij mijn superaardige burens van vroeger, waar je zo op de ringvaart van het Waarland kan. Het onverwachte bezit van de kano en de altijd beschikbare leenkano is dus vette mazzel voor mij, want nu kan ik samen met iemand anders peddelen. Vooral met mijn kinderen vind ik het fantastisch, want ik vind het erg leuk om ze het kanoën te leren. Natuurlijk maken we er dan een echte pleziervaart van en we leggen halverwege aan om een ijsje te kopen. Behalve dat ze nu kunnen kanoën, weten ze intussen heel goed wat ‘opsteken’ is. Een echte West-Fries hoort dat natuurlijk te weten. Op een fraaie nazomeravond is het zo heerlijk om samen te gaan peddelen.

II

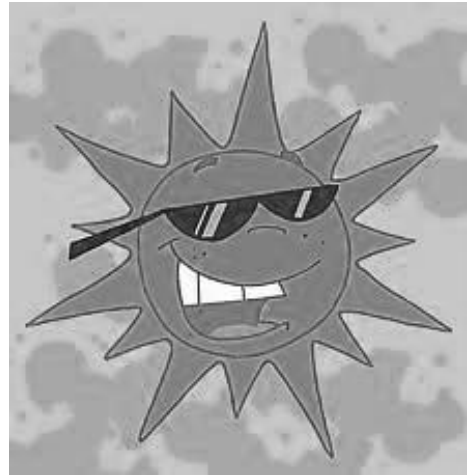
Echter, na afloop van een avondje kanoën miste ik wat. Ik weet nog dat ik hem eerst boven op mijn hoofd in mijn haar gezet had en later ergens anders bij de auto gedaan had, dacht ik? De bedoeling was dat ik de zonnebril op zou doen bij de kanotocht. Het bleek echter dat er bij het multitasken in de voorbereiding er ergens iets mis was gegaan. Dat kwam zo; mijn zoon Sander wilde met me mee te kanoën. Op zijn leeftijd van 12 jaar is het nog wat lastig om alles zelf te doen. De kano sjouwen en vooral het in de kano stappen is lastig want aan de ringsloot in het Waarland, waar we te water gingen, is er veel riet. Verder moet je de juiste kleding zoeken. Een reservesetje gaat bij mij sowieso mee aan boord, vanwege de oude poreuze kano is de kans op nattigheid groter. Insmeren met zonnebrand is op het water ook aan te bevelen en omdat Sander als eerste op weg ging moest ik me haasten maar zorgvuldig in de kano stappen. Door alle gedoe bij de tewaterlating vergat ik mijn zonnebril op te zetten.

Eenmaal thuis miste ik mijn zonnebril. Vaak is geduld bij vermissing een schone zaak en komt de zaak zelf enige tijd later vanzelf weer boven water, juist als je er niet meer op rekent. De zonnebril had ik overigens speciaal voor het fietsen gekocht. Dat mikt bij mij nogal nauw. Uiteraard ga ik voor een goede prijs – kwaliteitverhouding. En een niet te zware bril, als het kan passend ten opzichte van mijn hoofd, maar ook goed aansluitend, zodat de rijwind je niet hindert in je ogen.

Verder is een goede breking van het zonlicht erg prettig en mogen de brillenglazen niet te donker zijn want wanneer je dan vanuit de volle zon opeens het bos in rijdt dan zie je geen steek meer. Nu zijn er zelfs monturen die ‘meekleuren’ met de hoeveelheid licht. Dus dan houdt je goed zicht wanneer je bij een afdaling van een kleine 20% de auto’s inhaalt en opeens op gebrekkig asfalt door het bos belandt. Zeker bij het afdalen is het dus prettig als het zicht optimaal blijft. Sterk genoeg moet de bril ook zijn zodat ie niet doormidden breekt wanneer de tas waar hij inzit door de eigenaar iets te ruw wordt

neergeknald als die nog tjokvol met boodschappen zit. Sterk genoeg betekent dus dat het montuur de glazen volledig omhuld, anders gaat de bril bij mij nooit lang mee. En verder: het allerbelangrijkste is een goede tint.

Na enige testen bleek een licht oranje gekleurd glas een zeer aangename kijk op de wereld te geven. Allereerst ziet mijn huid er ineens zongebruind uit wat al mooi meegenomen is, aangezien ik niet erg snel bruin word. Zo licht gebronsd door het glas zie ik er al meteen beter uit, sterker nog: de hele wereld ziet er veel mooier uit. Juist bij wat donkerder weer ziet alles er met de oranje bril nog zonnig uit en dit geeft je een vrolijk gevoel. Het grauw wordt weer blauw, zeg maar. En nu was ik die geliefde zonnebril kwijt. Plaatsen was ik nagelopen waar ik geweest was en check, check de ene na de andere tas, maar de bril bleef onvindbaar. Na een week kwam langzamerhand het plan bij mij opborrelen om nu toch maar een nieuwe te kopen. Totdat ik besloot om weer eens ander fietsjasje aan te trekken, toen zat hij zowaar nog in de achterzak. Ik was minstens zo blij met de zonnebril als de eerste keer dat ik hem fonkelnieuw op mijn neus zette.



R.D.

Herhalingscursus hartreanimatie en AED 2011

Graag wil ik alle cursisten, die op 19 mei 2010 de cursus reanimatie en AED gevolgd hebben, oproepen voor een herhalingscursus.

Jullie weten, dat dit een herhaalde oproep is. In mei was de cursusleidster plotseling ziek geworden en kon de geplande herhaling niet doorgaan. Vandaar deze nieuwe datum.

Deze vindt plaats op:

Woensdag 30 november 2011
Om 19.30 uur
In ons NOVA-clubgebouw

Dit betreft dan:

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

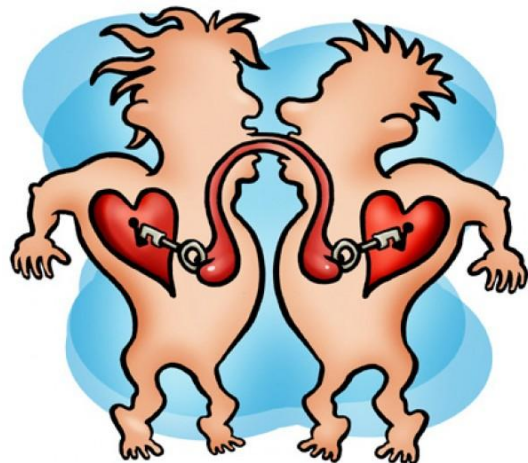
Dit zijn onze kanjers, die in 2010 de cursus met goed gevolg hebben afgelegd. Zij dienen elk jaar een vervolgcursus te doen om hun kennis te onderhouden.

Als iemand van bovenstaande mensen al een herhalingscursus elders volgt (werk)

dan wil ik dat wel graag weten. Ook wil ik het graag weten, als iemand niet meer in de gelegenheid is om de herhalingscursus te volgen.

(mailadres is: mc.tesselaar@quicknet.nl)

Theo Tesselaar



Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?
CARLO ZUTT
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
9 jaar en ben ~~in~~ thuis geboren
3. Op welke school zit je?
Lorven
4. Wat wil je later worden?
militair
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
3 en spelletjes
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
~~Mark~~ Maaike en darina ~~en zijn~~ leuke trainers
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
balgocin
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
2830
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Roehus van perge
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
so you think you can dance
11. Wat is je mooiste CD?
~~nick~~ nicken simon
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
foda
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
griemelbus
14. Heb je nog meer hobby's?
voetbal
15. Waar heb je een grote hekel aan?
ja taal
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Roehus perge



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van November en December

November

02 Per Schipper
04 Glenn Pronk
04 Ans Blekkenhorst
04 Laura Boekel
07 Daan Hellenkamp
07 Deni van Schagen
08 Bas Groot
08 Eefje Dalenberg
09 Laurence Aubrun
10 Kiki Klaver
11 Nick Vriendjes
12 Niek Barsingerhorn
12 Ineke Bas
12 Marian Robert
12 Karin Kramer
13 Boy Gomes
14 Iris van der Velden
16 Kelly Schouten
17 Theo de Nijs
19 Mike Wever
20 Sunni Groot
21 Rina Smit
23 Ellen Marnette-Bij
23 Jurjen Sigurdarson
24 Maartje Kaag
25 Jolijn Prins
27 Luuk Dekker

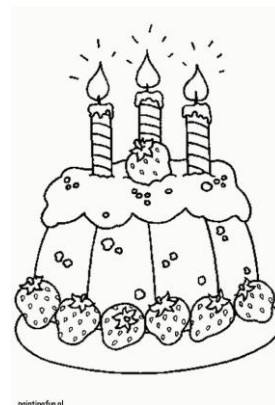
December

01 Willem Schoone
02 Maud Karsten
02 Hannah de Waard
03 Anneke Suiker
04 Jolanda Dekker
05 Amber Hurkmans
05 Els Rijkeboer
05 Jesper Zutt
06 Carol Rademakers
07 Chris Karsten
08 Maurice Knijnsberg
08 Annemiek van der Stoop
09 Rob Duvivier
10 Joep Bruin
11 Ida Dekker-Smit
11 Carlien Wabeke
13 Zoë Massing
16 Louis Suiker
16 Maria Bosch-Schut
18 Niels Goudsblom
18 Mitchell Groen
19 Hanny Blankendaal
27 Jesse Popadic
28 Bas Huigen
28 Carola Rohling



We verwelkomen de volgende nieuwe leden bij Nova:

Storm de Jong
Stijn van de Berg
Bas Taken
Silje Bader
Robin Nannes



Herfstpagina

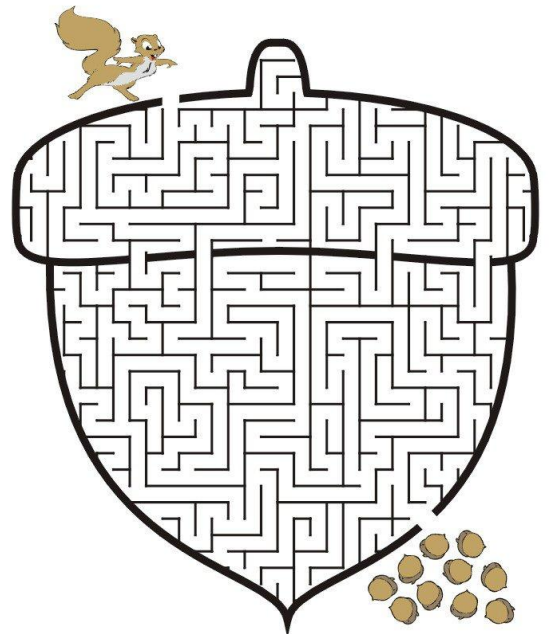


www.internetwijzer-bao.nl

Woordzoeker Herfst



h	q	h	l	s	y	i	p	s	a	g	j	m	b	h	r	p	g
e	w	e	m	m	p	f	o	p	d	k	w	z	l	a	i	o	e
r	i	r	j	a	a	v	m	i	p	d	t	l	a	l	e	p	s
f	n	f	a	p	d	h	p	n	m	p	a	a	d	l	i	f	n
s	d	s	a	e	d	e	o	n	i	u	k	a	e	o	k	r	g
t	r	t	r	i	e	p	e	e	f	w	k	r	r	w	e	z	y
v	c	t	g	j	s	a	n	n	q	h	e	z	e	e	l	v	s
a	k	a	e	s	t	z	r	q	f	t	n	e	n	e	s	i	t
k	c	f	t	c	o	c	c	w	j	u	b	n	m	n	o	r	o
a	q	e	i	r	e	e	x	h	e	r	f	s	t	w	k	u	r
n	k	l	j	b	l	v	l	i	e	g	e	n	z	w	a	m	m
t	n	b	d	p	g	r	e	g	e	n	u	g	u	u	r	l	g
i	r	b	e	h	e	r	f	s	t	b	l	a	d	g	c	t	a
e	k	a	s	t	a	n	j	e	x	p	g	w	a	a	i	e	n



herfst	pompoen	eikels	takken
paddestoel	herfsttafel	herfstvakantie	regen
bladeren	spinnen	vliegenschwam	halloween
storm	wind	guur	herfstblad
jaargetijde	kastanje	laarzen	waaien

Doolhof Eikel
Hoe komt de Eekhoorn bij de eikeltjes??

Uitslag 1^{ste} wedstrijd wintercompetitie

5 km Petten oktober 2011

		Leeftijd	Punten	Tijd
1	Carol Rademakers	43	87,02	23,24
2	Tannes Kruijer	55	82,83	26,33
3	Nel Meijer	57	77,17	28,03
4	Isabelle Brus	36	76,82	27,02
5	Erna Doodeman	46	73,41	28,27
6	Emmy vd Bulk	48	72,33	28,50
7	Margret de Boer	47	69,84	29,43
8	Esther Ligthart	42	68,24	30,15
9	Marieke Brakkee	50	59,40	33,17



10 km Petten oktober 2011

		Leeftijd	Punten	Tijd
1	Hans Bader	46	93,03	37,32
2	Ruud Doodeman	45	91,29	38,17
3	Piet de Waard	55	85,74	42,46
4	Henry Hofmann	51	85,73	41,16
5	Theo Tesselaar	55	81,25	44,31
6	Rob van Andel	36	76,57	42,23
7	Dirk Jan Giskes	57	75,87	46,37
8	Arie Kossen	53	75,03	45,49
9	Frans Kroes	44	70,72	46,20
10	Pim vd Bulk	48	66,68	48,53
11	Peter Kruijer	57	63,75	51,21
12	Jos Schalkwijk	54	62,41	51,11
13	Peter Robert	62	62,12	53,25
14	Johan Mink	66	52,40	57,44

Deelname wintercompetitie.

Een dringende oproep om in clubkleding deel te nemen aan de wedstrijden. En meld je voor de wedstrijd bij de jury Anneke Smit. Het is anders lastig jureren voor haar !

Elders in de clubkrant staan de uitslagen van de kermisloop Petten. Wellicht sta je er niet in, meld het dan (bij voorkeur via e-mail peter_marian_robert@planet.nl).

De wintercompetitie commissie.

Het oerwoud overleefd!



Hoi allemaal

Hier ons eerste reisverslagje!! Allereerst, sorry pappa's en mamma's dat wij niet eerder hebben kunnen bellen dat we veilig aan zijn gekomen, maar tot nu toe hadden we nergens een goede internet en telefoon verbinding kunnen vinden.

Vorige week vrijdag kwamen we na een goede vlucht aan op de airport van Lima, welgeteld om 20.00 uur. Onze volgende vlucht vertrok de volgende morgen om 7.00 uur vanaf Lima (naar Iquitos, waar we naar de Amazone zouden gaan). Omdat het alle reizigers aangeraden werd om de airport van Lima niet te verlaten omdat het daar zeer onveilig en onrustig was hebben we de nacht op de airport doorgebracht (niet erg comfortabel zonder knappe stoeltjes of iets dergelijks). Alla, de hele nacht vertrokken er vluchten vanaf de airport en het was dus best wel bedrijvig. Echter de airport van Lima kent slechts 1 doorgang voor de douane waar alle reizigers doorheen moeten voordat ze naar hun gate kunnen gaan. De hele avond stond daar een rij van slechts een paar meter. Dus wij met ons goede gedrag checkten in om 5 uur 's morgens (niet wetende dat dat al eerder had gekund en dat er 's morgens ontzettend veel vluchten tegelijkertijd vertrokken). De rij bij de incheckbalie werd opeens ontzettend lang. Ach ja, 6 uur waren we ingecheckt dus niks aan de hand dachten wij. Totdat de dame van de incheckbalie zei dat wij moesten rennen naar de gate en dat ze hoopten dat we de vlucht nog zouden halen. De rij bij dat ene poortje bij de douane was nu niet slechts een paar meter maar meer dan 200 m. lang en zeker een meter breed. Sterker nog de rij begon zelfs buiten de airport. Blijkbaar was dit niet de dagelijkse gang van zaken op de airport want werkelijk alle medewerkers op de airport waren ook in grote paniek. Als we achter in die rij hadden moeten gaan staan hadden we zeker de



vlucht gemist (zoals andere "nette" reizigers die net bij de incheckbalie voor ons hadden gestaan en die wel netjes achter in de rij waren gaan staan). Net gedaan of we niet wisten dat die rij voor de douane was, zijn we langs de rij gerend en hebben ons net voor het poortje stiekem tussen de mensen gepropt. Na het douanepoortje heerste nog steeds grote chaos (zowel bij alle reizigers als bij de medewerkers van de douane). Er stond daar opeens een vrouwtje die riep: 'Iquitos?, Iquitos?'. Als enige reizigers reageerden we en zo hoefden we niet in de rij te staan bij de gate, renden we met haar langs alle poortjes en smeten we

werkelijk onze bagage door de scanner. Zelf renden we ook door de metaaldetector en dat die begon te piepen deed er zelfs niet meer toe. Rennend naar het vliegtuig, en het vliegtuig vertrok. Blijkbaar een structurele fout gemaakt bij de airport, maar dat reizigers daar de dupe van zijn, maakte ze daar niet uit. Op de mensen die in ieder geval overal netjes achter in de rij zijn gaan staan, wordt niet gewacht...

Toen Iquitos. Bertien (een oud collega van mijn moeder die nu in Iquitos woont) haalde ons met de Motocar (locale vervoersmiddel Iquitos) van het vliegveld op. 's Middags zijn we met haar bij Hector (eigenaar bedrijf Amazone Explorer waar we het oerwoud mee in zullen gaan) langs geweest om te tekenen dat wij ons bewust zijn van de gevaren van het oerwoud en dat Hector en Bertien daar niet aansprakelijk voor zijn. Wel dat getekend en de volgende morgen vroeg rijden we met de auto naar Nauta om daar met een boot richting de Amazone te vertrekken. De boot wordt bestuurd door Fran (15 jaar) en ook zijn neef Dario (17 jaar) gaat mee als drager. Na een boottocht van vier uur over de Amazone komen we aan in het natuureservaat Samiria midden in de Amazone. Daar leggen we aan bij een lokaal dorpje waar we Herman ontmoeten die de aankomende vijf dagen als onze gids zal

fungeren. Die aankomende vijf dagen zijn echt met een aantal woorden te omschrijven: Overweldigend, Indrukwekkend en echt ontzettend fantastisch. Een week met ontzettend veel hoogtepunten maar ook met momenten waarop we ons afvroegen waarom we hier in hemelsnaam aan begonnen waren. De hele dag wordt je continu lek geprikt door de musquitos (voornamelijk vanaf



18.00 uur wanneer de zon al onder gaat) en aan het slapen in de openlucht in de Amazone, met continu muggengezoem om je oren plus allerlei geluiden die je zelf niet thuis kunt brengen en op een matje van slechts een cm. dik waardoor je iedere boomstronk in je rug voelt. Ja dat waren de momenten waarop we het allemaal af en toe niet meer zagen zitten. Maar iedere dag werden dat soort momenten weer volledig goed gemaakt. Overdag baanden we ons een weg, of per kano (in Nederlandse bewoording meer een uitgeholde boomstam) of per voet, door de jungle. En de flora en fauna die we daar zagen is echt onbeschrijflijk. Zo ontzettend rustgevend om over de rivier tussen een scala aan dieren en dierengeluiden te drijven.

Geheel alleen op de wereld en al lopend vonden we het ene na het andere diersoort. En dan ook nog eens met zo'n fantastische enthousiaste gids als Herman was de tocht zo compleet. Ieder geluid dat hij hoorde (geluiden die wij soms no way konden horen) wist hij met welk diersoort we te maken hadden. In al zijn ooghoeken bleek hij de dieren te kunnen ontdekken (echt ongelooflijk, daar zijn onze ogen niet toe in staat..) en van iedere boom of plant wist hij voor welke aandoeningen (denk aan last van de darmen tot reuma, kanker etc.) de schors of de emulsie in de stam van de boom kon worden gebruikt. Daarnaast hebben we ook best veel mazzel gehad. We hebben echt ontzettend veel diersoorten gezien en dat schijnt ook niet altijd zo te zijn. Dit alles heeft een hoop mooie foto's opgeleverd die we jammer genoeg niet allemaal kunnen posten. Hopelijk kunnen jullie zo een indruk krijgen van het beleefde avontuur en wij gaan nu op naar het nieuwe avontuur!!

Tot schrijfs!





Voor de 26^e keer Hardloop- en Wandelweekend, deze keer naar de Veluwe
Van vrijdagavond 20 t/m maandagmorgen 23 april 2012

naar Groepsaccommodatie Peppelenburg in Otterlo

Zie ook: : www.peppelenburg.nl

Er zijn drie slaapzalen met elk 8 bedden en 2 slaapzalen met elk 18 bedden. Totaal zijn er 6 toiletten en douches. De accommodatie ligt op loopafstand van het dorp Otterlo, het Otterlose bos en het nationale park de Hoge Veluwe. In de omgeving ligt ook het Kröller-Möllermuseum en het natuurgebied de Zanding.

Het weekend is all inclusive met uitzondering van diner op zondagavond.

Kosten bedragen € 90 per persoon. Inbegrepen:

- 3 overnachtingen
- 3x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee, bier, wijn, fris.
- tussendoortjes
- fietshuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens de zaterdag-fietstocht)
- bijdrage in de reiskosten

Uiteraard bestaat de mogelijkheid om op zondag naar huis te gaan. De kosten blijven echter gelijk omdat de huurprijs van de accommodatie t/m maandagmorgen gelijk is aan een verblijf t/m zondagmiddag.

Programma:

De hardlopers trainen zowel op zaterdag- als zondagmorgen. Voor de sportief- en nordic-wandelaars is een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen)

Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht. De zaterdagavond-activiteit wordt verzorgd door de winnaars van vorig jaar, t.w. Anneke Smit, Atie Pronk, Nel de Jong, Theo Tesselaar, Ruud Doodeman. De zondagmiddag-activiteit blijft nog een verrassing.

Op de fiets naar Otterlo (afstand is bijna 150 km) Ja / Nee

Wil-kan met de auto naar Otterlo rijden Ja / Nee.

Indien Ja: kan ____ personen meenemen

Verblijf tot maandagmorgen Ja / Nee

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

Uitslagen Clubkampioenschappen

Hierbij de uitslagen van de clubkampioenschappen Heren, Dames, Heren-Masters en Dames-Masters 2011.

De 3000 (heren) en 1500m. (dames) werden reeds op 1 juli tijdens de finale van het baancircuit gelopen.

De overige onderdelen zijn 11 september op een zonnige maar winderige dag afgewerkt.

De opkomst (met name bij de dames) had beter gekund, maar de prestaties en sfeer was van een goed gehalte.

Met name de strijd bij de Heren Senioren was spannend tot aan het slot onderdeel, de 800m.

Tijs voerde lang de ranglijst aan, maar moest uiteindelijk toch buigen voor de dadendrang van Matthijs, Hugo en Bram.

Bij de Heren-Masters kon Dirk Jan zijn 1^e plek veilig stellen door een aantal goede prestaties op de technische nummers.

De 2^e en 3^e plek werden ingenomen door nieuwkomers Frans en Ruud die de punten met name bij de loopnummers binnen haalde.

Bij de dames was het de ervaren Nelina die de eindzege veilig stelde ten koste van Erna.

Na afloop werden de prijzen onder het genot van een hapje en drankje aan de winnende strijders uitgereikt. (zie uitslag)

De winnaars van de clubkampioenschappen 10 sept



Clubkampioenschappen Nova 2011, Senioren en Masters

 betreffend onderdeel valt af in
puntentelling

Onderdeel, prestatie en punten

Naam	Cat	1500-3000 m		200 m		Discus		Hoog		Kogel	v			Speer		800 m		Totaal punten	
		tijd	pnt	tijd	pnt	afstand	pnt	hoo gt	pnt	afst	pnt	afst	pnt	afst	pnt	tijd	pnt		
		1	Matthijs de Groot	H-Sen			25.43	521	26.05	381	1.70	587	7.72	283	5.62	519	27.54		286
2	Hugo Vader	H-Sen			24.52	598	18.83	190	1.65	540	7.67	279	5.79	558	26.98	276	2.15.5	511	2762
3	Bram Berkhout	H-Sen			24.48	602	19.26	202	1.65	540	7.84	293	5.56	505	20.84	156	2.13.9	532	2674
4	Tijs Hofmann	H-Sen	10.46.37	431	25.09	549	19.02	195	1.65	540	6.38	166	5.13	403	29.35	318	2.19.6	457	2462
5	Jesse Smit	H-Sen			25.82	490	19.49	209	1.60	492	8.36	335	5.22	425	25.37	246	2.31.7	315	2303
6	Jim Kruiver	H-Sen	4.12.28	717															717
7	Rob van Andel	H-Sen	11.16.92	356															356
1	Dirk Jan Giskes	H-Mst	12.48.82	166	29.44	239	26.78	399	1.50	394	7.67	279	4.46	235	28.94	311	2.35.4	276	1898
2	Frans Kroes	H-Mst			27.62	357	19.71	215	1.35	241	8.35	334	4.35	207	19.78	134	2.35.0	280	1634
3	Ruud Doodeman	H-Mst	10.12.59	523	29.07	262	18.14	170	1.25	134	6.47	174	3.93	94	11.01	1	2.28.7	348	1443
4	Henry Hofmann	H-Mst	10.54.59	410	27.13	392	17.32	146	1.30	188	6.42	170	4.08	135	17.40	82	2.25.3	387	1441
5	Piet Stuijt	H-Mst					24.24	336	1.20	79	7.45	260	3.55	1	26.50	267			942
6	Arie Kossen	H-Mst	12.19.14	222	33.88	5	17.24	143	1.20	79	6.93	215	3.45	1	18.05	96	2.58.3	70	825
7	Theo Tesselaar	H-Mst	11.30.84	324															324
1	Margriet Berkhout	D-Sen	4.50.76	735															735
1	Nelina Bruin	D-Mst					18.57	281	1.25	417	6.85	355	3.52	289	18.33	362	3.16.3	283	1706
2	Erna Doodeman	D-Mst			37.34	123	14.13	158	1.15	278	5.70	257	2.75	55	13.37	239	3.32.2	189	1244

De jeugd Cross competitie van de KNAU 2011-2012.

Na de mooie resultaten van het vorige seizoen waarin vele ereplaatsen werden behaald door de diverse Nova atleten gaan we proberen dit jaar dit minimaal te evenaren.

Daar hebben we natuurlijk wel de atleten en atletes voor nodig en vandaar deze laatste oproep.

Als het goed is hebben alle jeugdathleten een oproep in de bus gekregen maar voor diegenen die hem niet hebben gelezen of waar de hond de post verzorgt nogmaals de oproep.

De finale van de cross wordt in 2012 gehouden in Woerden op 10 maart maar om je hiervoor te plaatsen dien je **minimaal mee te doen aan twee van de drie voorrondes** en je via deze voorrondes te plaatsen.

De voorrondes worden gehouden op

5 november 2011.	NOVA	Warmenhuizen
7 januari 2012	DOKEV	Anna Paulowna
11 februari 2012	Castricum	Castricum.

De wedstrijden gelden voor de pupillen C, B, A 1 en 2 en alle junioren.

Mini pupillen (geboren in of na 2005) mogen buiten mededinging meelopen.

Opgave voor de cross kan naar Cor Wabeke via mail coryvo@quicknet.nl. in principe voor 24 oktober maar als deze Novakrant later in de bus valt en je je nog niet hebt opgegeven en graag mee wilt doen bel dan even 0226-395688 en vraag wanneer je moet lopen en kom dan zaterdag 5 november naar de baan.

De kosten van inschrijving worden betaald door Nova en het vervoer naar de wedstrijden wordt in overleg geregeld.

We hopen op een enorme blauwe brigade van Nova atleten in de cross.

Cursus atletiekleider 2.

Op 8 oktober zijn een aantal enthousiaste Nova atleten en atletes begonnen aan de cursus Jeugdathletiektrainer 2.

Davina, Rick, Kiki, Deni, Lars, Mike en Carol assisteren al de diverse trainers en trainsters tijdens de diverse trainingen maar gaan dat nu proberen om te zetten in een officieel certificaat.

De eerste zaterdag werd voor een groot gedeelte besteed aan de administratieve plichtplegingen maar de daarop volgende les moest men in twee-tallen een warming up maken en geven aan een tiental kinderen.

Onder prima weersomstandigheden werd eerst de training in elkaar gezet, de spullen geregeld en daarna het spannendste, de uitvoering.

De opgetrommelde jeugdathleten lieten hun trainers en trainsters niet in de steek en deden hun extra best voor een goed resultaat.

Ondanks misschien wat zenuwen bracht iedere groep en Kiki als eenling het er prima vanaf. Na deze training waren de atleten wel toe aan wat drinken en gingen cursusleider en leerlingen de gegeven training verder analyseren.

Via de leider en onderling kwamen positieve en opbouwende kritieken naar boven maar algemeen kon worden gesteld dat alles prima was verlopen.

5 November a.s. is de volgende cursusdag, samen met de eerste cross die bij Nova wordt gehouden.

Nova mag blij zijn met deze mensen en we gaan er vanuit dat bij het einde iedereen het felbegeerde papiertje gaat halen.

Louis

Uitreiking cheque aan Midgard

De "goede doelen" wandeltocht die op 25 september 2011 is gehouden heeft door het grote aantal wandelaars een mooi resultaat opgeleverd.

Een van de goede doelen was een bijdrage voor de renovatie van het therapeutisch zwembad van onze burens Midgard. Een ander goed doel was een bijdrage als sponsoring voor de in de zomer gereden Alpe d'Huzes (strijd tegen kanker).

Na eerst de dagopening met vele Midgard bewoners meegemaakt te hebben is door de Wandeltocht-commissie aan Midgard een cheque overhandigd van € 550,00 welke in dank werd aanvaard.

Vele bewoners van Midgard zijn trouwe medewandelaars bij onze avondvierdaagse en goede doelen wandeltocht.



Mede namens de wandelcommissie Kees van Wijk.



Boerenkoolchips

Het was op het RTL Nieuws: Boerenkool is hip in New York en dan niet in de stampot! Ach, oud nieuws: dat wisten wij toch allang?

Maar wat zij niet weten is dat er in New York geen boerenkoolpakket klaar ligt voor elke deelnemer aan de marathon, maar wel in Warmenhuizen en dan kan je ook nog bepalen welke afstand je gaat lopen zelfs wandelen. Dit wordt elk jaar gesponsord door de VEZET, hiervoor onze dank.

Onderstaand recept kan je niet maken van het felbegeerde pakket wat je na afloop krijgt, maar het is een andere kijk op een ouderwetse groente.

Boerenkool chips, hoe kom je er op? Ik hoor het jullie denken. Nu zou ik graag de credits en het applaus voor dit geniale idee in ontvangst nemen, maar nee. Dit is zo'n recept dat al een jaar of wat over het hele wereldwijde web rondzweeft. En soms, als ik overal juichende verhalen over iets lees, krijg ik daardoor juist minder zin om het te maken. Een soort dwarse recalcitrante 'ja ja het zal wel' houding. Kinderachtig, ik weet het, en in dit geval ook nog eens heel erg dom.

Het duurde dus tot dit weekend voor ik eindelijk overstag ging. Ik zag bij de natuurwinkel zulke prachtige krakend verse hele boerenkoolbladen, en ik was op zoek naar een idee voor een groen en licht voorafje bij een etentje dat uitsluitend uit bruin en beige zou bestaan (puree, uienjam, gekonfijte eendenbouten, zuurkool). O, ja, die boerenkoolchips, laat ik dat dan eindelijk maar eens proberen.

Lezers, ik hoop dat jullie niet lijden aan dezelfde rare afwijking, want ik ga nu even heel erg enthousiast worden. Deze groene hapjes zijn verschrikkelijk lekker. De kool wordt onwaarschijnlijk knapperig (de blaadjes spatten in een soort vuurwerk in je mond uit elkaar) maar houden gek genoeg ook nog een beetje een bite. En het klinkt onmogelijk, maar ze smaken gezond en hebben tegelijkertijd de volmaakte vet/zout bevrediging van heel goed snackvoer. Enig nadeel? Je kunt niet ophouden ervan te eten. Hoeveel je ook maakt, het is altijd te weinig.



Zo'n 300 gram boerenkool levert een snackhapje op voor 4 personen bij de borrel. Maar toen ik het vandaag nog een keer ging maken, om het recept goed te testen, had ik er geen enkele moeite mee die hele berg chips in mijn eentje in één keer op te eten.

- 300 gram boerenkoolbladen
- 2 eetlepels olijfolie
- zout, chilivlokken

Verwarm de oven voor op 190 C. Bekleed een bakplaat met bakpapier (gebruik 2 bakplaten, of bak de chips in 2 ladingen).

Scheur de kool in stukjes van de harde nerven. Was de stukjes in ruim koud water grondig, tot ze geheel zandvrij zijn. Droog ze, bijvoorbeeld in een slacentrifuge. Wikkel ze daarna nog in een droge theedoek, en laat ze vervolgens uitgespreid op een droge doek liggen. De krullerige boerenkool is moeilijk geheel droog te krijgen, maar elk druppeltje water zorgt ervoor dat je chips straks niet knapperig worden.

Spreid de helft van de kool uit op de bakplaat. Giet er een eetlepel olijfolie over en masseer deze met je handen in de stukjes kool, zodat ze allemaal met een vettig laagje bedekt zijn.

Bak ze 10-12 minuten. Ze moeten dan bros en knapperig zijn en een heel klein beetje beginnen te bruinen aan de randjes. Pas op dat ze niet te bruin worden, dan worden ze bitter.

Neem ze uit de oven en bestrooi met zout en chilivlokken. laat een klein beetje afkoelen en eet dan meteen op, ze zijn het lekkerst als ze nog een klein beetje warm zijn. Herhaal met de rest van de kool.

Je kunt ze niet bewaren, maar dat zal ook niet nodig zijn

Evenementenkalender

De eerste wedstrijd van de wintercompetitie zit erop. De cyclus biedt veel afwisseling. Van gemoedelijke kermisloopjes in de buurt tot een echte cross door de weilanden van Aartswoud op oudejaarsdag of een wilde achtervolgingsloop door de duinen bij Groet. Het zit allemaal in de Nova Wintercompo. Het belangrijkste is het om er samen te heen gaan en je individuele prestatie in mooie strijd te beleven en op te gaan in saamhorigheidsgevoel. Iedereen is na afloop geheid voldaan, en die ervaring kan je meteen delen is met je clubleden. Door de ingenieuze leeftijdscorrectietabel maakt het niet uit hoe oud je bent. Ook als de jaren beginnen te klimmen kan je toch nog lachend als eerste bovenaan komen te staan. Nu er in de wintercompetitie ook een crossloop zit is het handig om vooraf alvast te wennen aan de modderige ondergrond. Uiteraard ga je er niet met je nagelnieuwe smetteloos witte schoenen op af. Niet zelden wordt er na een vette cross eervol afscheid genomen van de al te oude hardloopschoenen. Wanneer je echter met nog meer plezier door het land wilt crossen dan zijn fielddanser oftewel crossschoenen het beste. Gelukkig is de cross voor de clubcompetitie pas aan het einde van het jaar. Dus wellicht is het iets om te vragen bij de feestdagen.

November

05-11 NOVA Warmenhuizen Crosscompetitie Atletiekunie. Onderdeel van de wintercompetitie voor de jeugd van NOVA. Geef je op bij Cor Wabeke: coryvo@quicknet.nl

06-11 Warmenhuizen Boerenkoolloop NOVA. Onderdeel van de wintercompetitie voor zowel de senioren als de jeugd. Een wedstrijd- en trimloop over: •1,5 km (jeugd) •4,3 km (trimloop) •10,5 km (wedstrijd- en trimloop) •21,1 km (wedstrijd- en trimloop)

13-11 Dijkgatboscross Wieringerwerf, Roele recycling circuit

13-11 14e Eenhoornloop, Hoorn, 10 - 16,1 - 21,1 km. www.loopgroephoorn.nl. 06-51752868

20-11 Krommenie Bertusloop, Lycurgus, Krommenie. Maakt deel uit van de wintercompetitie van NOVA. Heren 10 km en dames 5 km. Start 10:30 uur

20-11 SAV-Cross Grootebroek, Roele recycling circuit

27-11 Garden Pleasure Cross, Anna Paulowna

December

04-12 AVC Strand- & Duinloop, Castricum, AVCastricum Afstanden: 2,3 km - 4,0 km - 10,5 km – 15km Wintercompetitie

04-12 Duincross, Den Helder, AV Noordkop, Roele recycling circuit

11-12 Rondje Novabaan Wintercompetitie voor de jeugd van NOVA. Start: 10:30 uur

11-12 St. George Cross, Spierdijk, HeraRoele recycling circuit

18-12 Schoorl Bosloop NOVA. Start en finish bij het Klimduin in Schoorl. Afstand voor de jeugd is 1,5 km. Start 10:40 uur. Maakt deel uit van de wintercompetitie van de jeugd en van de senioren. De afstand voor de WC van de senioren is 11,7 km en start om 10:30 uur. Er is ook een 5 km en die start om 10:35 uur.

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



Januari en later

07-01 Crosscompetitie Atletiekunie Anna Paulowna AV Dokev Crosscompetitie voor de jeugd.

15-01 Bosloop NOVA Start en finish bij het Klimduin in Schoorl. Afstand voor de jeugd is 1,5 km. Start 10:40 uur. Maakt deel uit van de wintercompetitie van de jeugd en van de senioren. De afstand voor de WC van de senioren is 11,7 km en start om 10:30 uur. Er is ook een 5 km en die start om 10:35 uur.

12-02 Groet uit Schoorl Run, Schoorl, 30, 21 en 10 km. De scholierenloop is 1,2 km. Naast de scholierenloop kan je ook zelfstandig meedoen op de afstanden voor de jeugd. Telt mee voor de wintercompetitie voor de jeugd en de senioren.

19-02 NOVA complex Rondje Novabaan. Voor de jeugd. Start 10:30 uur

11-03 Achtervolgingsloop Nova vanuit Groet Afstand 5,5 km voor de mannen en de vrouwen. Telt mee voor de wintercompetitie