

***In deze Noviteit van
Mei Juni 2016***

Marian Robert geridderd!!

***G-wedstrijd 13 mei bij Nova
Heer en Meestercircuit 20 mei***

Interview Linda Hurkmans

Verslag trainingsweekend

Inhoudsopgave

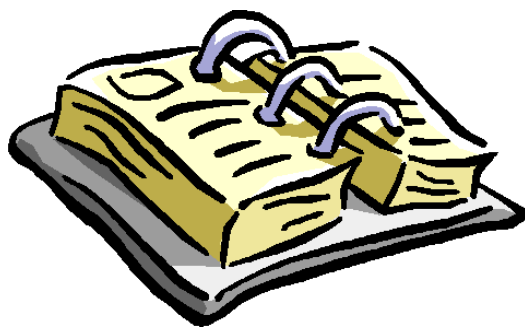
Novabestuur	4
Jeugdcommissie	4
Trainers	4
Trainingstijden	4
Contributie	5
Belangrijke informatie	5
- Diverse commissies	5
- Van de redactie	5
- Categorieën en leeftijden	5

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwttjes	10
Lars Dignum "Nova's Giganten "	12
Gevonden voorwerpen	13
Dick Smit "Zand"	14
Pietpraat	17
Ruud Doodeman "Interview Linda Hurkmans"	18
Jong blauw news 2	22
Verjaardagen	28
Jeugdportret	31
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Bedankje van de Fam. v.d. Berg	11
Joop de Nijs "Geschiedenis van Nova"	24
Piet v.d. Welle "Bofkonten"	26
Oproep Scholierenveldloop	26
Uitslag wedstrijden WC	27
Nelina Bruin "Puntcompetitie"	32
Milly Pardoën "Ode aan Nova"	33
Truus de Mareé "Verslag Trainingsweekend Ameland"	34
Paasspel	36
Clubcross foto's	39
Foto Marian met Koninklijke onderscheiding	40
Recepten "Zalm met asperges"	41



Novabestuur

Naam

Piet Meijer
Sylvia Groen
Carlo de Moel
Nelina Bruin
Petra Taams
René de Nijs
Piet Stuyt
Jos Hoogeboom
Erik Tesselaar
Novakantine

emailadres

p-meijer01@planet.nl
sylvia.groen@quicknet.nl
carlodemoel@quicknet.nl
nelina@kpnplanet.nl
petrataams@yahoo.com
rars.de.nijs@planet.nl
p.stuyt@quicknet.nl
jpf.hoogeboom@quicknet.nl
erik.tesselaar@quicknet.nl
Oostwal 33 Warmenhuizen

Telefoon

0226 39 0819 Voorzitter
0226 39 0290 Secretaris
0226 72 0115 Penningmst
0226 39 2209

0226 39 3661
0226 39 3177
0226 72 3039
06-4253 1821
0226 39 1082

Trainingstijden

Maandag

9.00 tot 10.30

Maandag

18.00 tot 19.00
19.00 tot 20.30

Dinsdag

19.30 tot 21.00
19.30 tot 21.00

Woensdag

19.30 tot 21.00

19.00 tot 20.00

Donderdag

17.00 tot 18.00
17.00 tot 18.00
18.00 tot 19.00
18.30 tot 19.30
18.15 tot 19.15
19.00 tot 20.00
19.00 tot 20.00
19.30 tot 21.00
19.30 tot 20.30

Zaterdag

9.00 tot 10.30
10.00 tot 12.00
15.00 tot 16.30
15.30 tot 17.00

Zondag

10.00 tot 12.00
10.00 tot 11.00

9.00 tot 10.30

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

Novabaan

Junioren 1
Clubavond

Novabaan

Senioren/masters
Sprintgroep Senioren

Novabaan

Start to run
Senioren/masters
Nova Fit Groep

Novabaan

Mini p. en C pupillen
Pupillen B
Pupillen A1
Pupillen A2
G atleten
Junioren 2
Selectietraining
Senioren/masters
Sprintgroep Senioren

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen
Selectietraining
Nordic Walking (winter)
Nordic Walking (zomer)

Novabaan

Sprintgroep Senioren
Selectietraining

Vertrek bij begin Zeeweg

Start to run

Trainer

Peter Robert

Lars Dignum
Verschillende trainers

Trainers

Jan Berkhout,
Jorg Ootjers

Trainers

Frans Kauffman

Deni van Schagen

Trainers

Sara Prins
Lars Dignum
Linda Hurkmans,
Kiki Klaver
Lars Dignum,
Carol Rademakers
Maaïke Tesselaar
Mark Dekker,
Jorg Ootjers
Trainers
Marian Robert, Ingmar Zondervan

Rob Duvivier, Jan K
Jan Karsten, Rob D

Trainers

Jorg Ootjers
Maaïke Tesselaar

Frans Kauffman

Trainers

Ingmar Zondervan
Frans Kauffman
Jan Karsten

0226 39 1994
0226 39 3426
0226 39 2029

Jan Berkhout
Peter/Marian Robert
Rob Duvivier
Lars Dignum
Mark Dekker
Carol Rademaker
Jorg Ootjers

0226 39 4278
0226 39 3338
0226 39 5543
06 1434 7341
0226 39 5238
0226 39 3603
06 1090 3088

Maaïke Tesselaar
Linda Hurkmans
Deni van Schagen

06 2221 7397
06 2364 5244
06 2134 0092

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Contributie

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

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden. Opzegging van het lidmaatschap, drie maanden van te voren bij Marian Robert: LedenadministratieNova@kpnmail.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2015 tot 31-10-2016

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2009 en later	Junior C	2002-2001
Pupil C	2008	Junior B	2000-1999
Pupil B	2007	Junior A	1998-1997
Pupil A1	2006	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2005	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2004-2003	Masters 40	30-44 jaar

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

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

Cor Wabeke	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688
Luc Rademakers	lucrademakers@quicknet.nl	0226 39 3603
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290
Roos Nannes	nannes@quicknet.nl	0226 39 5489
Mark Dekker	m.dekker@bejo.nl	0226 39 5238
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209

Kantine commissie:

Nel Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819
Riet Pronk	riet.hip@quicknet.nl	0226 39 2440
Rina Krom	fckrom@quicknet.nl	0226 39 3732
Louis Suiker	lenl.suiker1@quicknet.nl	0226-39 2577
Erik Tesselaar	erik.tesselaar@quicknet.nl	06-4253 1821

Materiaal- en baan commissie:

Piet Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177

Baanwedstrijden commissie:

Matthijs de Groot	t_ice79@hotmail.com	06 4125 1349
René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Tijs Hofmann	tijshofmann@quicknet.nl	0226 39 4974
Jesse Smit	jesse_s-m-i-t@hotmail.com	0226 39 4378
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Clubrecord commissie:

René Tijm	renetijm@gmail.com	06 4186 0786
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367

Sponsorcommissie:

Jos Hoogeboom	jpf.hoogeboom@quicknet.nl	0226 72 3039
Frans Kroes	kroes23@hotmail.com	0224 56 3976
Yvonne Louter	coryvo@quicknet.nl	0226 39 5688
Chantal Kuys		

Onderhoud Website

Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367
---------------	-----------------------------	--------------

REDACTIONEEL JANUARI 2016

Een nieuwe lente

We hebben de crossschoenen voor het laatst schoongemaakt, de lichten hoeven tijdens de avond trainingen op de baan niet meer aan en inmiddels heeft iedereen al een aantal keer in een korte broek getraind. Kortom, het is voorjaar. Tijd voor een nieuwe Noviteit. Dit keer met een mooi interview met onze topper Linda Hurkmans, de vaste rubrieken van onze vertrouwde schrijvers en nog veel meer.



Dit is ook het eerste nummer dat deels wordt verzorgd door een nieuwe redactie. Vanaf dit nummer gaan zij geleidelijk steeds meer taken overnemen van de vaste redactie van ons clubblad. Nel Meijer, Margret de Boer, Kirsti Ootjers, Maaïke Groot en Ruud Doodeman zorgen met de hulp van vele vaste schrijvers er al jaren voor dat we elke twee maanden een prachtig blad door de bus krijgen. Ruud wil nog graag bij het blad betrokken blijven, de andere leden van de redactie willen wat meer tijd vrijmaken voor andere dingen. Gelukkig hebben zich tijdens de vrijwilligers bijeenkomst van 11 maart genoeg nieuwe enthousiaste mensen aangemeld om dat goed mogelijk te maken.

Op alle fronten zien we steeds meer jonge (en wat oudere jongere) mensen die zich inzetten voor onze club. Van jeugdtrainers tot bezorgers van deze Noviteit. Geweldig dat we zo'n geweldige groep mensen op de been weten te brengen!

De afgelopen maanden hebben we alweer een aantal prachtige evenementen gehouden, zoals de avondvierdaagse (met meer dan 500 deelnemers), de clubcross en de afsluiter van de wintercompetitie voor senioren en masters: de Hollandse Dorpentocht. De komende maanden komen er nog meer mooie evenementen aan. De meest aansprekende is de competitiewedstrijd voor G-atleten op vrijdagavond 13 mei. De eerste thuiswedstrijd ooit van onze Giganten! Meer dan honderd G-atleten uit heel Noord-Holland komen naar onze baan om het tegen elkaar op te nemen. Ik heb al een aantal van die wedstrijden mogen aanschouwen en elke keer is het weer genieten. Een echte aanrader dus. Als je dit seizoen echt mooie sport wil zien, dan ben je erbij. We rekenen op veel NOVA-supporters!

We wensen je veel leesplezier! Sportieve groet van de redactie.



De Novaredactie: novakrant@hotmail.com

Nel Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226-39 0819
Martijn Jorritsma	martijnjorritsma@gmail.com	
Margret de Boer	Dergmeerweg 41 Warmenhuizen	0226-39 3709
Elles de Groot	weidemolen20@outlook.com	
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42 Schagen	0224-72 2046
Thijs Hofmann	tijshofmann@quicknet.nl	
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a Eenigenburg	0226 39 0554
Luc Karsten	luckarsten@live.nl	
Ruud Doodeman	ruud.doodeman@quicknet.nl	0226-39 4353

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

Van de Voorzitter

Lintje

Vanmiddag, maandag 25 april, kreeg ik van Nel te horen dat het stukje van de voorzitter vandaag nog ingeleverd moest worden, maar dan zal ik het eerst moeten maken, door alle andere drukte was ik er nog niet aan toegekomen, een van de zaken die me de afgelopen periode heeft beziggehouden is het onder valse voorwendselen Marian Robert dinsdag 26 april naar het Ahoj in Tuitjenhorn zien te krijgen, om daar een Koninklijke onderscheiding in ontvangst te nemen.

Dat viel niet mee want Marian was van plan om in twee dagen naar huis te fietsen vanaf het trainingsweekend op Ameland, maar door de slechte weersomstandigheden zag ze daar vanaf en lijkt alles te gaan lukken.

Marian is voorgedragen vanwege haar vele activiteiten voor Nova en de slagwerkgroep van DSV

Redactie.

De redactie van de Noviteit heeft aangegeven dat ze aan het eind van het jaar stoppen met de werkzaamheden, begrijpelijk want de redactieleden zijn niet meer actief bij Nova en na ongeveer 25 jaar en 150 edities is dit toch een hele prestatie, ikzelf kon het hele gebeuren van nabij volgen, vaste schrijvers benaderen, de krant samenstellen, ophalen bij de drukker, stickeren (altijd een gezellige avond) en tot slot de kranten naar de bezorgers brengen.

Mede door de vrijwilligersactie is er een nieuwe redactie opgestaan. De eerste besprekingen hebben al plaatsgevonden en in de loop van dit jaar zullen ze geleidelijk de taken gaan overnemen.

Wedstrijden

Het baanseizoen is weer los gebarsten, Nova is bij de senioren actief met twee herenteams en een damesteam, ook de junioren en pupillen hebben de eerste competitie wedstrijden weer achter de rug. Alle uitslagen zijn te vinden op de Nova site.

De wintercompetitie is afgesloten met een dorpentocht georganiseerd door de familie Reijmerink, min of meer bij toeval heb ik dat goed kunnen aanschouwen, met mijn vier broers en een zwager waren we een dagje uit, we begonnen met een wandeling vanuit Warmenhuizen naar de golfbaan in Dirkshorn, onderweg kwamen we alle deelnemers tegen en konden ze nog wat aanmoedigen. Graag had ik een van de deelnemers geweest, maar door blessures en drukte is het er niet van gekomen.

Op de golfbaan heb ik mijn familieleden de eerste beginselen van het golfspel trachten bij te brengen, en dat valt in eerste instantie niet mee maar op het eind van de middag waren er toch vorderingen waarneembaar,

Golf is een sport (sommige vinden het een spel) dat je ook op hogere leeftijd prima kan beoefenen, en hardlopen houdt op een gegeven moment op, hoewel er uitzonderingen zijn, een vaste rubriekschrijver in dit blad is er een goed voorbeeld van.

Op vrijdag 13 mei organiseert de nieuwe baan en wedstrijd commissie een wedstrijd voor G atleten er zijn al 100 aanmeldingen, ik nodig iedereen uit om hierbij aanwezig te zijn om de atleten aan te moedigen, de wedstrijd word geopend door wethouder Blonk, Nova kan zich hier positief presenteren.

20 mei het "Heer en Meestercircuit " een mooie wedstrijd voor ieder om mee te doen en te kijken.

Ledenadministratie

In de vorige Noviteit is per abuis vermeld dat lidmaatschap mutaties naar twee mail adressen konden worden verstuurd, dat was onjuist.

Alle aanmeldingen en afzeggingen gaan via het volgende mailadres

ledenadministratienova@kpnmail.nl

Ook als je bijvoorbeeld geen Noviteit hebt ontvangen kan je dit via dit mailadres doorgeven.

De voorzitter

Piet Meijer

Rijpernieuwttjes

De vrijdag voor de meivakantie gingen we voor de tweede keer naar de Koningssspelen op het strand van Callantsoog. Het parkeren was goed geregeld en we kregen van Ruben Stilma een overzicht van de clinics en een platte grond van de situatie op het strand. Na de openingsdans en het welkomstwoord van Ramon Schoorl gingen alle groepen naar de diverse clinics. Ik had groep 6 onder mijn hoede samen met een aantal ouders. Wij starten met samenwerkingsspelen, waarbij ik een tweetal leuke spelletjes zag. Ik bedoel dan spelletjes om te onthouden om zelf ook een keer uit te proberen. De tweede clinic was golf, waarbij er vaak meer zand dan de bal verplaatst werd. Na de lunch mochten wij meedoen met een clinic karate. De laatste clinic was voetbal. Ilse Leegwater kwam tweemaal langs om te checken of alles goed verliep. En bij ons was dat wel het geval. Van mij een compliment aan de organisatie. Je ontvangt wel circa 1400 kinderen en zie dat maar eens in goede banen te leiden. Er was ook een clinic atletiek en dan voor de groepen 5. Daar waren wat trainers van AV NOVA present. Ik heb begrepen, dat ze volgend jaar naar het strand van Petten willen. We zien wel.

In dezelfde week van april waren wij op schoolreis in Oud Valkenveen. Wij waren daar met de groepen 4 t/m 7. Oud Valkenveen is een speeltuin aan het Gooimeer. Je kunt er in de zomer ook zwemmen in dat meer. Een leuke speeltuin, maar meer voor kleine kinderen. De kinderen van groep 6 en 7 vonden het wat kinderachtig en ik begreep dat wel. Ze noemden de achtbaan een slaaptrein en misten een beetje uitdaging. Ze hebben zich overigens niet verveeld en konden vanaf 13.00 uur gelukkig nog varen en in een zweefmolen over een meer. Verder was er een soort schietbootje, dat was nog wel spectaculair.

De clubcross had een compleet andere organisatie. Zij hadden hun zaakjes prima voor elkaar. De foutjes bij de uitslagverwerking kunnen gebeuren en daar leert eenieder weer van. Ik was de speaker van dienst en ook de EHBO stond in mijn takenpakket. Gelukkig bleef de EHBO-koffer dicht en liep de cross verder op rolletjes.

De Avondvierdaagse kende een prachtige week met prima wandelweer. Ongeveer 500 deelnemers genoten van mooie routes door Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Ook hier zag ik wat nieuwe en ook jonge gezichten. AV NOVA kent momenteel een verjongingskuur. Veel jonge mensen bij de trainers, maar ook in het bestuur en bij de nieuwe vrijwilligers. Goede zaak, de jeugd heeft de toekomst. En voor ons, veteranen, blijft er evengoed nog wel wat te doen.

Ik heb me weer ingeschreven voor de 100^{ste} editie van de Vierdaagse van Nijmegen. Ik schreef me in voor de 55 km, een nieuwe afstand. Met deze afstand zijn ze gestart, heb ik begrepen. Een stuk historie dus en dat lijkt me wel wat. Het had nog wel wat voeten in de aarde, want ik moest ingeloot worden. En dat is gelukt. Ik kreeg bericht, heb betaald en kreeg een officiële bevestiging. Nu kan ik gaan trainen en dat is beslist nodig. Al heb ik de afgelopen maanden wel flink gewandeld, maar meestal niet meer dan 11 km. En dat moet natuurlijk veel langer. Ik ga het proberen, maar 40 km trainen heeft niet mijn voorkeur (in mijn eentje en dan ben je ook de hele dag kwijt!). Dinsdag 17 juli gaat het gebeuren en Ina gaat mij ondersteunen.

Komende week en nog wel op Koningsdag gaan wij op stedentrip naar Krakow in Polen. Krakow lijkt een mooie stad te zijn met veel historische gebouwen en dat willen wij gaan bekijken. Natuurlijk gaan wij ook naar Auschwitz, het bekende vernietigingskamp uit de Tweede Wereldoorlog. Het belooft niet zo'n leuke dag te worden, maar ik vind het noodzakelijk om erheen te gaan. Vorig jaar waren wij in het kamp Sachsenhausen, even buiten Berlijn. Het kippenvel staat de ganse dag op mijn velletje en je komt er beslist niet vrolijk uit vandaan. Dat gevoel had ik ook in Drente (kamp Westerborg) en op het kerkhof van Margraten. Het is er stil, je kunt de wind horen ruisen en je wordt er geconfronteerd met zaken, die zo onwerkelijk aandoen. Dat mensen elkaar zo kunnen behandelen, werkelijk onvoorstelbaar. In de jaren 90 waren Ina en ik op visite in Japan en waren wij in Hiroshima. Ook daar kippenvel en vertwijfeling over hetgeen wij elkaar aandoen. Als ik het opschrijf word ik al een tikje verdrietig en daar is geen woord van gelogen.

Van René Tijm kreeg ik een uitnodiging om op vrijdag 13 mei te helpen bij een wedstrijd voor G-atleten. Ik vind het fijn om hier te helpen, omdat deze atleten steeds blij zijn om te sporten en dit duidelijk laten blijken. En dat is weer fijn voor ons vrijwilligers, ik hoor altijd positieve geluiden.

Erik schrijft een afstudeerscriptie over gezonde voeding en beweging op school. Onze groep 7 is zijn doelgroep en in het kader van zijn onderzoek zijn wij op bezoek geweest bij het biologische tuindersbedrijf De Lepelaar aan de Rijperweg. Heel interessant! Conclusie van zijn onderzoek zal zijn, dat beweging en gezonde voeding van invloed zijn op het leren van kinderen.

We gaan op naar de zonnige maanden van mei en juni en het mag ook wel wat warmer worden. De groentetuin moet nog ingezaaid en beplant worden, maar het is me nog veel te koud. Ik wens jullie allemaal heel veel zon en sportplezier toe.



De mazzel,

Theo Tesselaar.

*Via de Novakrant willen wij iedereen van Nova heel hartelijk danken voor jullie aanwezigheid tijdens het afscheid van Louis bij ons thuis.
Met zovelen van de vereniging: Geweldig!!*

*De mappen met trainingsschema's van Louis worden nog steeds gebruikt. Deze heeft hij altijd met veel liefde gemaakt voor de jeugd.
We hopen dat de huidige jeugdtrainers hier ook veel plezier van zullen hebben en de trainingen met evenveel enthousiasme zullen geven.*

*Hartelijke groeten,
Tiny van den Berg
Dennis – Nicolette
Carlijn – Niels*

NOVA's Giganten



Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meeste bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de Giganten, trainend van 18:15 tot en met 19:15 op donderdagavond. In deze editie is er aandacht voor de clubcross, de eerste competitiewedstrijd bij Phanos, de dood van Nederlands grootste voetballer en een memorabel verstopertje.

7 Giganten op de clubcross rennen in het voorjaarszonnetje

Niet helemaal in lijn met de bedoeling van een cross, maar de clubcross vond plaats op een prachtige voorjaarsdag. Misschien niet de bedoeling, maar ik kon weinig atleten vinden die het zonnetje erg vonden. Naast het zonnetje hoefde we (in mijn herinnering althans) voor de eerste keer niet de wekker een uurtje naar voren te zetten. Dit was het weekend daarvoor al gebeurd. Zon en een lange nacht, dat zijn 2 factoren die veel goeds beloven. Doordat het laatste weekend van maart een paasweekend betrof, was de wedstrijd op 3 april. 7 Giganten stonden aan de start voor een rondje van 1 kilometer. Op volgorde van binnenkomst was dit de uitslag: Joey, Louai, Willem Backer, Milan, Sylvana, Willem Rijlaarsdam & Bente. Voor Milan was dit de eerste wedstrijd. Tel daarbij op dat hij de één na jongste was en zie wat voor topprestatie hij leverde. Hij rende in namelijk het midden van het deelnemersveld. Iedereen ging met prijzen naar huis, zo gaat dat bij een clubwedstrijd. Maar één iemand mag nog wel weer even opgenoemd worden. De allerjongste en allerkleinste van de groep: Joey (tijdens de wedstrijd nog 9). Vorig jaar sloeg hij de winter over omdat het zo koud was, dit jaar heeft hij bijna elke training meegedaan en dat was te zien in zijn prestatie. Als enige deed hij er minder dan 5 minuten over, dit kan nog weleens duiden op een prachtig zomerseizoen.

Competitieseizoen geopend op heilige grond

De eerste competitiewedstrijd was vrijdagavond 22 april bij Phanos. Als je een wedstrijd bij Phanos hebt, dan kom je terecht op heilige grond. Phanos' baan ligt namelijk in het Olympisch stadion. Uiteindelijk gingen we met 9 atleten naar Amsterdam toe. Milan zou ook meegaan, maar die vond het toch nog iets te spannend. Hij had de hele dag ook de Koningsspelen gehad. Dus het was al een heftig dagje voor hem. De 9 andere atleten werkte een programma af van Pendel-estafette, balwerpen & 400 meter. De pendel-estafette is een estafettevorm op het gras. Alle teams rennen heen en weer, tegelijkertijd. Het was een



prachtig gezicht. Nova had 2 teams. Nova1 (Willem Backer, Lasse, Max & Joey) wist de derde plek te bemachtigen in een deelnemersveld van 15. Nova2 (Willem Rijlaarsdam, Louai, Isabella & Bente) eindigde 10^e. Zelf dacht ik dat Nova2 als laatste binnenkwam, maar we houden de uitslag maar aan, misschien had Nova2 wel een rondje teveel gelopen. Balwerpen dan, traditioneel toch een onderdeel waar prijzen op worden gepakt. En dan vooral bij de mannen. Het waren dit keer niet de mannen die prijzen pakte, maar een meisje. Sya pakte het zilver bij de vrouwen 13-18 jaar met 12.51 meter. Het was overigens niet zo dat de mannen slecht gooide. Joey miste het brons bijvoorbeeld op slechts 6 centimeter (19.23meter) bij de jongens <12 jaar. Willem Backer werd bij de mannen 13-18 5^e met 17,93 en Willem Rijlaarsdam zat daar één plekje achter met een afstand van 16.46 meter. 2 mooie posities, al zal het wel lastig worden om eens een podiumplek te bemachtigen. De nummer 3 gooide maar liefst bijna 7 en een halve meter verder. Dat is toch een mooi doel om ons op te richten. Tijdens

de 400 meter was Joey weer een man die opgenoemd moet worden. Hij kwam 2 seconden sneller over de finish dan de nummer 2. Met een tijd van 1.29 pakte hij het goud. Isabella kreeg nog het brons mee op dit onderdeel. De trainers hadden daar al grote bedenkingen bij, uit de uitslagen blijkt dat dit niet helemaal klopte. Maar ach, laten wij hem maar gewoon tellen.

Feyenoordspits herdacht

Weinig kans dat u het gemist heeft: Johan Crujff heeft op witte donderdag zijn laatste adem uitgeblazen. Die avond was er gewoon training bij de Giganten. Enkele voetballiefhebbers gaven te kennen dat ze een beetje verdrietig waren. Ik (Lars) moest bij Crujff meteen denken aan die ene geweldige spits die Feyenoord kampioen maakte in '84. Ik werd verguisd. Feyenoord, wat dacht ik wel niet?! Ajax natuurlijk! Jesse, onze nieuwe atleet vormde daarop de uitzondering: hij zei dat Crujff inderdaad ook voor Feyenoord had gespeeld maar dit geloofde niemand. Ruben pakte zijn mobiel erbij en maakte aan alle discussie een einde. Die verdomde Lars had toch weer (of eens?) gelijk. Er gingen stemmen op om een minuut stilte te houden voor Johan. Willem Rijlaarsdam, Joeri, Mart & Jesse vonden zeker dat dit moest gebeuren. Kijkend naar de rest van de groep werd deze minuut maar naar achteren geschoven. Degene die het echt wilde, die mochten het doen, in stilte uiteraard, op een stille plek. Ik zou ook meedoen. Puntje bij paaltje stonden ik en Mart daar alleen, één minuut lang, helemaal stil. Mart, een hele minuut stil, dat had Johan toch maar mooi voor elkaar gekregen.

Max, koning van het verstopperkje

De eerste donderdag van april was de eerste donderdag van de zomertijd. Het was de hoogste tijd voor een 'rondje buitenom'. Er gingen 2 groepen op pad, de ene deed een lang rondje door Tuitjenhorn, de ander een iets korter rondje door Midgard. Tijdens een verstopspelletje in Midgard bleek er iemand wel heel goed verstoppt. Max was gaan liggen in een bak en kwam daar voorlopig niet meer uit. Zijn ogen vielen dicht, en hij reisde af naar dromenland. Ondertussen zocht niet alleen degene die hem 'was' naar Max, maar de hele groep. De Novakantine werd gebeld en Maaike stuurde de talentengroep naar buiten om Max te zoeken. Lichte paniek was zeker aanwezig. En toen, opeens, kwam hij weer aanlopen. Weinig woorden, slaperige kop, precies Max.

13 mei G wedstrijd op het Novaterrein

Laten we hopen op mooi weer vrijdagavond, er hebben zich al 100 deelnemers aangemeld om mee te doen met deze wedstrijd.

Lars Dignum

Gevonden voorwerpen:

- Wit shirt lange mouwen .
- Haarband zwart
- Shirt blauw/wit gestreept Twinlife XL

Trainers, kinderen en ouders let erop dat er geen kleding achterblijft tijdens wedstrijden en training.

De kleding blijft in de kantine tot aan de volgende editie van de Noviteit, daarna gaat het in de bak voor Humanitas of soortgelijke instantie.

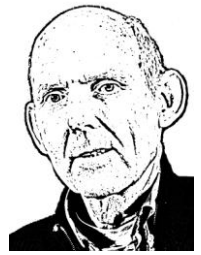


www.shutterstock.com · 45375418

Ter informatie:

Op verzoek van Joost Oud, even een melding dat zijn ontstoppingsbedrijf per ingang van 1 april is gestopt. Aangezien we de advertentiepagina's voor een heel jaar laten drukken, kunnen we de advertentie niet weghalen.

Zand



De Novaklusploeg zit aan de koffie met torenhoge punten gebak voor zich, verzorgd door Jan Jonker van de S.I.S. Voor enige bewezen diensten, maar welke weet ik niet precies.

Komt Piet Meijer ook nog? die is er nog niet. Ja, hij is onderweg, moest nog wat zand halen uit Schagen voor het aanvullen van de verspringbakken. Tegenwoordig gaat dit allereenvoudigst.

De aanhanger onder de trechter, druk op de knop en binnen luttele minuten ligt er een kuub zand op de aanhanger.

In het verleden ging dat wel even wat anders. Op het voetbalveld van Vios werden er in de zomer weleens atletiekwedstrijden georganiseerd door de gymvereniging DWV in samenwerking met de NKJB. Er lag buiten het voetbalveld aan de westkant een uitgegraven verspringbak met een minimum aan zand dat nodig aangevuld moest worden. Hoe komen we aan voldoende zand mannen? Het is me nogal zo'n gat. Bij de plaatselijke aannemers hoeven we niet aan te kloppen, zoveel voorraad ligt er amper in de zandhokken. Maar ook bij de hoogspring locaties zullen we nog diverse kruiwagens nodig hebben. Zo eenvoudig is het allemaal nog niet. Het moet met de schuit aangevoerd worden want met kruiwagens over die smalle toegangsbrug is geen optie. Maar het grootste probleem is, waar halen we op korte termijn zoveel zand vandaan?



Nou, zei Herman, ik denk dat het wel goed komt. Thuis ben ik bezig met een kleine aanbouw, de betonnen vloer wordt opgevuld met blauw zand. Er is een weiland in het ambacht, waar twee met gras begroeide zandheuvelds liggen. We noemen het de blauwe bergen. Je vaart langs de zuurkoolfabriek de Brechtsloot op, evenwijdig aan het spoorlijntje richting Schoorldam.

Bij het driehoekje hou je links aan en dan zie je de bulten zo oprijzen uit het vlakke weiland. Kun je dat dan zomaar weghalen? Dat zal ik fatsoenshalve even vragen aan de eigenaar, maar dat zit wel goed.

Nou, dat zat het dus niet, er was geen sprake van.

Theeuw is joh, dat zand ligt er al een ganse tijd, een schuitje vol is toch niet zo erg. Zondag hebben we wedstrijden op het Vios veld en dan zitten we met een verspringbak zonder zand. Dat ken wel wezen, maar als we het aan iedereen zomaar weggeven, dan houwen we niks meer over voor als we het zelf nodig hebben.

Nood breekt wetten. Er werd een driekwart (houten praam) geleend bij de plaatselijke schuitenmaker. Met de maan als bondgenoot, voer hij als een moderne Odysee naar de blauwe bergen.

De praam aangemeerd en in een hels tempo werd de schuit bliksemsnel volgeschepen. Onder het hijgen door meende hij tussen het riet aan de overkant een zacht lieflijk gezang te horen wat steeds sterker werd. Verbeelding? Het zal de adrenaline wel wezen.

Maar het waren de mythische sirenen die met hun lokroep over het water een magische aantrekkingskracht op de zandvaarder uitoefende. Met de kloet in de voorstevens probeerde hij de te vol geladen schuit van de kant af te duwen. Wat uiteindelijk lukte. Langzaam dreef de schuit richting het riet en het gezang. Naar dieper water zijn ondergang tegemoet. De voorstevens kwam onder de waterspiegel en de praam zakte langzaam als de Titanic meedogenloos naar de bodem.

Laat in de avond bracht onze kletsnatte zandvaarder verslag uit bij de hellingbaas. Met domme krachten, takels, en touwen werd bij maneschijs de praam gelicht. De volgende ochtend kwam Theeuw het pad oplopen. Het is slecht gaan met zand, Herman. Ik had niet begrepen dat het voor de sportwedstrijden bestemd was. Sorry hoor, je ken gerust een schuitje halen. Bij de helling ligt er nog een driekwart van ons, neem die maar.

Bertus heeft nog wel een kloet over, maar niet te vol gooien hoor, je legde zo op de bodem. Stik vent, mompelde de onfortuinlijke zandvaarder binnensmonds.

Maar hij ging toch weer aan de vaar. De verspringbak lag er die zondag rijkelijk gevuld en onberispelijk aangeharkt bij.

Het werd een prachtige sportdag met uitstekende prestaties. De kerkklok sloeg vijf uur, de pastoor maakte een kruis en het volk ging tevreden met spoed naar huis.

Brood en spelen, een oud recept, wat doe je ermee, het maakt het volk nog steeds tevree.

Groetjes Dick

Pietpraat

Als ik dit artikeltje schrijf voel ik me eigenlijk een beetje schuldig. Het is dinsdagmorgen en van de redactie heb ik nog een uurtje respijt gekregen om wat voor Noviteit aan te leveren. Maar eigenlijk moet ik op de accommodatie staan. Het is de ochtend dat de onderhoudsploeg aan het werk gaat en ik blijf weg zonder afbericht. Ja het leven bestaat vaak uit keuzes maken. Nu maar een keertje niet.

Straks moet ik er toch heen want dan kunnen we Marian feliciteren met de ontvangst van een Koninklijke Onderscheiding en daar wordt binnen de Novafamilie ook aandacht aan geschonken. Terecht want zij is toch met Peter de drijvende kracht achter een groot aantal activiteiten van onze vereniging. Dat hebben we het afgelopen weekend ook weer kunnen ervaren. Het inmiddels bekende Novaweekend deze keer op het eiland Ameland, sinds de start alweer voor de derde keer. Ik heb de uitnodiging er nog even op na geslagen maar er staat inderdaad Novaweekend en niet trainingsweekend. Dan denk je onwillekeurig terug aan de start van dit gebeuren. Toen werd er nog "echt" getraind. Vrijdagavond aankomen (op tijd naar bed?) en zaterdag trainen zowel 's morgens als 's middags. Daarna op zondagochtend nog een keer er tegenaan en na het eten naar huis. Deelnemers: hardlopers en partners die voor de verzorging van de atleten zorgden. Hoewel er ook nu nog aardig aan de conditie wordt gewerkt ligt het accent voor een belangrijk deel op het gezellig actief met elkaar bezig zijn. Ik denk dat de gemiddelde leeftijd inmiddels ook wel wat veranderd is en bij draagt aan deze invulling. Een aantal denk echter jong te blijven en overdrijft het soms nog wel een beetje door bijvoorbeeld op de fiets te gaan zowel



heen als terug ongeacht de afstand. Er zijn er bij die verstandiger zijn en er twee dagen over doen, anderen zien de bui hangen en gaan alleen heen op de fiets. Maar de meest onverstandige gaan ook nog eens met regen en wind op de stalen ros (nu ja staal?) terug. Wellicht lezen jullie elders in deze uitgave van Noviteit nog wel het een en ander over dit evenement en anders in de volgende.

Op Ameland werden we ook nog op de hoogte gehouden van de prestaties van de competitieploeg welke in Den Helder de eerste wedstrijd afwerkte. De resultaten gingen vergezeld van een mooie foto van de geheel door de wind vernielde partytent. Ik miste op deze foto de hagelstenen

die zo hier en daar vielen, maar het was niet best.

Naast dit jaarlijkse uitje heb ik elke twee maanden nog een "ander uitje" dankzij Nova. Ik schreef al eerder over mijn "krantenwijk". Omdat het de redactie bekend is dat ik fietsen een aardige bezigheid vind bezorg ik in een aantal buitenwijken. Het gebied is nogal uitgestrekt. Als het op kilometers aan komt zou het wel in een dag kunnen, maar telkens stoppen, krant uit de tas en in de brievenbus doen kost zoveel extra tijd dat ik er zeker wel drie dagdelen mee bezig ben. Dus drie dagen mooie fietstochtjes door onze omgeving. Het noordelijkste puntje is Schagerbrug, zuidelijk Alkmaar, westelijk Petten en oostelijk Langedijk, Waarland en Heerhugowaard. Een goede dagbesteding toch. Bij slecht weer moeten de leden dan soms wel eens een extra dag wachten op de bezorging. Ik hoor tot op heden nooit geen klachten. Als mijn dagbladbezorger zo gemakkelijk zou zijn zou hij gauw van zijn (bij)baantje af zijn.

De wandelvierdaagse zit er ook weer op. Wat een week zeg. Na zoveel slecht weer eindelijk net deze week prima weer. Gelet op dit mooie weer viel de opkomst mij niet helemaal mee, maar toch moeten we heel tevreden zijn met bijna 500 ingeschreven wandelaars. Heel veel jeugdigen en in de begeleiding vaak ouders, opa's en oma's. Die zelf veelal niet inschrijven omdat ze vaak bij toerbeurt meelopen. Dus het werkelijk aantal dat onderweg is zal wel wat groter zijn. Overigens geen probleem hoor. Weer een heel fraai gezicht als je iedereen vanaf onze accommodatie ziet vertrekken. De laatste vrijdagavond weer de feestelijke binnenkomst deze keer met medewerking van fanfare Hildegardus. Gelukkig konden ze hun instrumenten nog net droog opbergen. Over geluk gesproken.

Ik ga nu naar de accommodatie en hoop de volgende keer verslag te doen van wat zich daar zal afspeelen.

Groeten, Piet(vdW)

Interview Linda Hurkmans: “Via de fast flop techniek naar grote hoogte”

Het buitenseizoen voor de atletiek staat voor de deur, dus alle redenen voor de redactie van de Noviteit om onze kersverse Nederlands Kampioen indoor hoogspringen Linda Hurkmans te interviewen. Onze Nova-atlete behaalde bij het NK goud met een sprong hoger dan haar eigen lengte! Bovendien troefde ze als junior de senioren af. We zijn benieuwd naar haar beleving van de sport en haar drijfveren om te presteren en hoe ze het verschil maakt. Het hoogspringen is een bijzondere tak van sport. Het gaat niet om uithoudingsvermogen, maar alles draait om de techniek. Het is fascinerend om te zien hoe de echte hoogspringers boven zich uitstijgen.



Bij Nova pakte Linda het hoogspringen onder andere op bij Tonja en vooral Maaïke leerde haar de techniek. Haar grote doorbraak was bij de NK-atletiek bij de c-junioren waar ze 2^e werd. Sindsdien volgde ze de regiotrainingen. Later werden de trainingen voortgezet bij de HighJump Foundation. Dit is een speciale stichting die training voor hoogspringers geeft in Zoetermeer en Drachten. De HighJump Foundation opgericht door Marlies Larsen (trainster Amber) en Rini van Leeuwen. Samen met haar zus Amber, die twee jaar jonger is, traint ze in Zoetermeer en ook Martijn Kroes van Nova traint bij deze groep die is opgericht door Martijn van Calker. Dit omdat de Atletiekunie in het hoogspringen geen speerpunt ziet om speciale trainingen voor te ontwikkelen. De Noviteit was benieuwd naar het geheim van de springkunsten van de Tuitjenhorne.

Wat vind je het leukste aan hoogspringen?

Het moment van zweven boven de lat. En natuurlijk de ontlading als je ziet dat de lat is blijven liggen.

Wat zijn je sterke kanten waardoor je andere atletes kunt aftroeven met hoogspringen?

Het omgaan met de spanning denk ik. En het omzetten van spanning in adrenaline waardoor ik extra motivatie en kracht krijg om de hoogte te halen.

Wat vind je zelf je grootste succes tot nu toe en waarom?

Mijn NK indoor titel bij de senioren afgelopen indoorseizoen (2016). Omdat ik als tweedejaars A junior een titel bij de senioren behaalde. En niet eens met een hoogte die ik voor ogen had.

Wat is je strategie om met wedstrijdspanning om te gaan?

Rustig blijven en de spanning juist te gebruiken voor extra adrenaline.

Doe je nog vaak diverse andere onderdelen van de atletiek en waarom heb je gekozen voor het onderdeel hoogspringen?

Alleen tijdens de competitie met NOVA. Meestal doe ik dan kogel en de estafette erbij. Dit outdoor seizoen houdt ik het bij hoogspringen en kogelstoten in verband met de lichaamsbelasting.

In hoeverre helpt het als je je lengte mee hebt met hoogspringen? Is jouw lengte gunstig of ben je juist minder lang dan andere hoogspringsters?

Lengte zegt niet altijd alles. Als je kijkt bij de wereldtop is wel iedereen erg lang. Zelf ben ik redelijk klein voor een hoogspringster (1.78m) Er is niet echt een bewijs of het gunstig is of niet. De manier waarop ik spring wordt wel vaak gebruikt door kleinere springsters.

Je zus Amber kan ook heel goed hoogspringen. Stimuleert dit extra?



Ja zeker! Je deelt de sport echt met elkaar. Thuis draait het er ook alleen maar om. Dit houdt je scherp en ik ben natuurlijk enorm trots op haar!

Hoe hoog zou je kunnen springen zonder fosburyflop?

Dit is niet echt mijn ding haha. Ik weet nog wel dat ik een keer schots 1.50 meter gesprongen heb.

Wat is het meest bijzonder wat je bij een wedstrijd hebt meegemaakt en waarom?

Het meest bijzondere was het NK junioren outdoor vorig jaar (2015). Hier werd ik gedeeld eerste. Door fouten van juryleden en materiaal dat het begaf tijdens het hoogtepunt van de wedstrijd. Ook minder leuke bijzondere momenten horen bij deze sport. Vaak zien mensen alleen maar de mooie kanten.

Wat wordt je volgende belangrijke wedstrijd en wat is daar je doel.

De volgende wedstrijden zijn vooral grote wedstrijden in Nederland, Duitsland en België. Mijn doel is om zo snel mogelijk dit seizoen de limiet voor het WK junioren te springen van deze zomer. Hiervoor moet ik 1.83m springen. Dat is nog 2cm boven mijn pr.

Je geeft zelf ook training, wat is je motivatie om dat te gaan doen?

Mijn motivatie is om de atleten die bij NOVA trainen te motiveren en veel en verschillend te laten bewegen. Zodat ze atletiek de mooiste sport blijven vinden. En veel leren door bewegingen aan te voelen, te leren van zichzelf en de trainers.

Wat zijn je ambities voor de komende jaren?

Mijn ambities voor de komende jaren zijn om mezelf elk jaar weer opnieuw te verbeteren. Zowel qua wedstrijden, pr's, mentaal gezien en op trainingsgebied.

Heb je nog meer interesses naast je sport.

Naast mijn eigen sport heb ik heel veel interesse in sport in het algemeen. Ik volg een opleiding tot sport en bewegingscoördinator in Alkmaar. Daarnaast houd ik van winkelen en gezellige dingen doen met vrienden en familie. Maar het allerleukste is natuurlijk de atletiek! Zowel bij NOVA als bij andere verenigingen waar ik train of training geef.

Welke vraag had je ook nog verwacht en wat is hierop je antwoord?

Hoe de sfeer onderling is tussen mijn concurrenten en op grote wedstrijden; Dit is erg verschillend. Bij



de ene wedstrijd wordt veel gepraat onderling. Bij de andere wedstrijd wordt geen woord gesproken. Vaak is dit een hele aparte ervaring. Maar je bent toch bezig met je eigen ding. En wilt voor jezelf de beste prestatie leveren.

Beste prestaties Linda Hurkmans:

- Nederlands kampioen outdoor junioren 2013
- Finale EYOF 2013
- Nederlands kampioen outdoor junioren 2014
- NK Senioren indoor 3e 2015
- Nederlands kampioen outdoor junioren 2015
- NK Senioren outdoor 3e 2015
- Deelname Europese jeugd kampioenschappen 2015
- En uiteraard 1^e NK Indoor senioren 2016!

Onze Nova-atlete beheerst een speciale techniek waardoor ze langere concurrentes kan aftroeven. Ze is een

zogenaamde fast-flopper. Dit houdt in dat je onder andere op hogere snelheid de sprong uitvoert. Langere hoogspringsters hebben weliswaar een langere beenlengte mee, maar zijn daardoor minder snel en minder wendbaar, waardoor de kansen keren. In elk geval is de lengte van de atleet niet altijd van doorslaggevend belang door een andere springtechniek bij Linda dan bij langere atletes. Overigens is het zo dat het er dus best gezellig aan toe kan gaan bij hoogspringwedstrijden, vooral wanneer ze de anderen al vaker gezien heeft bij Nederlandse wedstrijden. Voordat er in opperste concentratie naar de ultieme spong gegaan wordt houdt Linda ervan om gezellig te praten met haar mededeelnemers. Bij buitenlandse wedstrijden is dat wat minder gemakkelijk. Dat maakt haar echter niet uit, ook zonder veel communicatie met anderen kan ze presteren. Dat familie goud waard is blijkt uit de moeite die haar ouders nemen om haar naar de trainingen in Zoetermeer te brengen. Wat meehelpt, is dat haar jongere zus Amber er ook traint, want per openbaar vervoer is het zeker een pittige reisafstand.

Training geven vind ze erg leuk, niet alleen bij Nova, maar ook bij Hera geeft ze hoogspringtraining en in de toekomst wil ze na een Hbo-opleiding zeker iets met sport gaan doen voor haar werk. Na een door een blessure iets minder voorspoedig verlopen Europees Kampioenschap voor de jeugd in het Zweedse Eskilstuna vorig jaar zijn er kansen om zelf te verbeteren. Linda gelooft dat er nog zeker rek in zit het mede door de fast floptechniek. Wellicht dat als alles meezit dat dan uiteindelijk zelfs 1,95 mogelijk is. Nog een jaar mag de 18-jarige meedoen bij de junioren en daarom is voorsnog eerst de kwalificatie voor het WK junioren het grote doel. Nu is het persoonlijk record nog 1,81 het WK is echter gezien de mogelijke progressie zeker haalbaar!

R.D.



DE MARLEQUI

Zaterdag 7 mei plantjesdag

- Alle zomerbloeiërs € 1,-
(geraniums, petunia's, verbena's, bacopa's, Margrietten, Fuchsia's alles in 12 cm pot)
- Bij aankoop van 10 plantjes de 11^e gratis
- Vele Moederdag cadeaus
- Gratis limonade en koffie



De Tuinderij is tot de grote vakantie elke middag geopend.

Jong Blauw News

Alles moet blauw!

Op een mooie lentemiddag in het begin van April verscheen ineens en bericht op facebook. In dit bericht stond een aankondiging van een nieuwe Novabaan. In dit nieuwe plan werd de traditionele rode kleur vervangen door een toepasselijkere kleur. Nadat er bij het bestuur unaniem de kleur blauw werd gekozen, werden de leden door middel van een sfeerimpressie geïnformeerd. Het volledige plan zou een paar dagen later worden gepresenteerd. Na verluide kwamen enkele honderden leden langs om de details te horen. Eenmaal aangekomen bleek dat er niemand aanwezig was. Iedereen was lichtelijk verbaasd, totdat iemand zei: 'is het niet 1 April vandaag?'

NSK Indoor atletiek

Bij het NSK indoor in het Omnisport in Apeldoorn deden dit jaar weer een aantal atleten mee van het Jong Blauw team. Jesse S en Hugo V deden mee op de onderdelen 400m en verspringen. Jesse S. nam daarbij nog een 200m op zich en Hugo V het onderdeel hinkstapspringen. Op het verspringen was het een spannende strijd waar Jesse S "maar net" het onderspit delfde. Zijn afstand van 4.06 zorgde voor een hoop verwarring in de Jong Blauw gelederen. Verder is er naar behoren gepresteerd. Vooral Bram B was zeer goed bezig bij het terugrollen van de kogels. Onder luid getoeter en gezwaai werd de Jong Blauw consorten begeleid naar het NSK feest. Daar werd duidelijk dat het niet door de prestaties van de dag kwam dat iedereen zo enthousiast was, maar omdat de achterklep nog open stond. Daarna was het tijd voor het NSK feest op de squashbaan, waar Bram B. zijn versier-skills heeft gedemonstreerd. Het feest ging tot in de laatste uurtjes door en was zeer geslaagd. De volgende ochtend heeft Bram B. zijn vriendin netjes op de trein gezet naar Hoorn, en zijn we allemaal weer heelhuids thuis gekomen.

Jong Blauw News dat, zit in het hart van het blad!

Quote:

I never lose. I either win or learn (Nelson Mandela)

Quote2: *Als je niet ken winnen, moet je zorgen dat je niet verliest (JC)*

Twee kooktips (van uw culinair-redacteur)

1) Kooktip: Uitje fruiten, iedereen: "Wat ruikt het hier lekker", uitje wegflickeren, gewoon maken wat je wilde maken.

2) Hoe geniet ik optimaal van een gojibes met tarwegras-smoothie?

Doe alles in een blender, Flicker de blender uit het raam, zetkoffie.



Seizoensopening

Op vrijdag 15 april jl vond de traditionele seizoensopening plaats door middel van de 1^e Heer en Meester circuit instuif. Deze vond dit jaar plaats bij S.V Noordkop Atletiek. Gastvrouw Rosina Poldermans had als altijd de touwtjes weer in handen. Ook was de duikboot van onze vermiste gastcolumnist weer in Den Helder aangemeerd. Helaas was hij door drukte nog niet aanspreekbaar. Jong Blauw was actief op de diverse onderdelen, met name sprint, springen en mila waren favoriet. Afsluiting was de Zweedse estafette die door het Nova-FIT team op de naam werd geschreven.

Blauwe Meesters

Op zaterdag 11 en zondag 12 juni is het weer zover, het NK masters in Amersfoort, een stukje dichterbij dan het Zierikzee van vorig jaar. Verschillende Blauwe meesters zullen hier weer gaan strijden om de nodige medailles. Geef je snel op, dit kan tot het weekend van 22 mei!!

Jeux de Boules

Onlangs werden twee Jong Blauw atleten betrappt terwijl zij een op jeux de boules lijkende oefening aan het doen waren met kogels in de verspringbak. Wij willen deze atleten er op wijzen dat JB staat voor Jong Blauw en niet voor jeux de boules.

JB staat dus ook niet voor Jan Berkhout, Jody Bernal, James Bond, Jonge Bols, jong belegen, Journal of Biochemistry, Justin Bieber, Jurisprudentie Bestuursrecht of Jeroen Binnewijzend

Cheer Chart

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

1: 2^e Heer en Meester Instuif, 20 mei, Warmenhuizen

2: NK junioren, 1 t/m 3 juli, Breda

3: 2^e Senioren competitie wedstrijd, 29 mei, Heiloo

4: NK Masters, 11 en 12 juni, Amersfoort

5: 3^e Senioren competitie wedstrijd, 26 juni, Heerhugowaard

Pluim

De pluim van deze editie gaat naar Bas H., de secretaris van de Jong Blauw News Fanclub. Bas is bijna altijd aanwezig op trainingen en is altijd enthousiast. Hij staat altijd tijdig voor de poort en als de training eens afwezig is neemt hij het voortouw. Bas, wij zijn ook fan van jou!

Bitterbal

Op vrijdag 20 mei vindt bij Nova de tweede Heer en Meester instuif circuit wedstrijd plaats. Het woord instuif zegt genoeg. Kom en doe je ding op één of verschillende onderdelen, natuurlijk kun je je ook vooraf opgeven via de site. Na het laatste onderdeel kan nog een hapje en een drankje genuttigd worden.

1 aprilgrap

Op de eerste dag van april was het een drukte van jewelste op de NOVA-baan, dit was niet omdat de klusploeg hulptroepen had ingeroepen om de NOVA-baan blauw te schilderen. We moeten toegeven dat het bericht van de verfactie misschien iets te geloofwaardig was. Hiervoor onze excuses. Natuurlijk stond de voltallige Jong Blauw News redactie de mensen die in de grap traptten op te wachten op de baan met een Blue Curaçao voor de schrik. De reacties van de mensen ter plaatse waren onbetaalbaar. Verbaasde en geschrokken gezichten, klussers die boos waren omdat ze niet waren gevraagd voor deze operatie. Maar ook opgeluchte gezichten dat de baan zijn oorspronkelijke kleur heeft behouden. 'Het contrast met het korenblauwe Nova-shirt is zo ook veel beter' aldus een van de schrik bijgekomen erelid.

Volgende keer in JB-News

Competitiebelevissen. Het Bitterbal, een verslag van een ooggetuige. Medailles voor de Blauwe Meesters? Wie krijgt de pluim? Een nieuwe quote. En.. Sloeg caissonziekte toe?

Een stukje geschiedenis deel III

Het 10-jarig bestaan van A.V. Nova werd uitgebreid gevierd. Voor de jeugdgroepen was er een kamp in Egmond-Binnen. Twee nachties slapen in een boerenschuur. Nel Ootjers ging de eerste nacht mee en ik de tweede nacht. Toen ik zaterdagmiddag arriveerde kreeg ik meteen enthousiaste verhalen over de afgelopen nacht. Een boze boer (te veel lawaai?) wat een spanning! Fantastisch om met de Nova-groep hier te bivakkeren! De begeleiding bestond uit: Tineke Hidding, Ben Klappe, Louis v.d. Berg, Hans de Koning, Jan Ruiter en Leo Suiker. De jaarlijkse evenementen verliepen door alle vrijwilligers, bestuur en leden prima. Voor wat extra comfort tijdens de verlichtingsloop was er zelfs een tent gemaakt door o.a. Lia de Nijs en Dick Smit. Met een tekening van "De Waard tenten", ging Lia aan de slag. En Dick maakte het buizenframe. Wat een zelfwerkzaamheid!!

Ook de start- en finishdoeken waren handwerk. En niet te vergeten de eerst vlag van A.V. NOVA! Deze vlag werd o.l.v. Agaath van der Welle, Marian Houtenbos enz. gemaakt. De accommodatie bleef behelpen, maar de plannen voor een nieuwe baan kregen steeds meer vorm. In 1991 heeft het NOVA-bestuur tegen elkaar gezegd: "waar willen wij in 2000 zijn met onze club?" In deze periode waren er ook plannen om het tussengebied te ontwikkelen. SIS zette immers jaarlijks de baan onder water hetgeen onze mogelijkheden aanzienlijk beperkte. Voor de toekomst was het gewenst, dat wij van het SIS-terrein verhuisden naar een geheel zelfstandige accommodatie. Hiervoor werden tekeningen en berekeningen gemaakt en aangeboden aan de toenmalige wethouder Treur. Talloze malen zijn de "Pieten" (Piet van der Welle, Piet Meijer en Piet Stuyt) en Jos de Groot op het gemeentehuis geweest om de zaken door te praten. Overleg over de plaats leverde de grootste discussie op. Deze verschoof van de ijsbaan naar de Fuik en de Oostwal en dan weer naar het Noorderlicht. Gelukkig is het na plus minus dertig jaar dik in orde gekomen. Wat een doorzetters!

Zes keer per jaar kunnen wij genieten van een mooie NOVA-krant. In 1982 opgericht en niet meer weg te denken. Wat een variatie aan NOVA-nieuws! Tussen 1990 en 2005 waren er veel talenten en kampioenen, o.a. Ted Smit, Sven en Jorg Ootjers, Jeroen Paarlberg, Silvia Kruijer, Hans Nijman, Ruud Pronk, Jasper en Ivar Rood, Margret Hink, Léon Ineke, Manon Kruiver, De Groentjes, De Berkhoutjes en De Leeuwenkampjes.

In de krant van 11 juni 1995 een prachtige kop: "Noord-Hollandse goudkoorts bij nationale atletiekstrijd, goud voor Silvia Kruijer!" Zij passeerde lachend de eindstreep. Zij werd eerste op de 1500 meter voor Ellie van der Hulst. Ook was er bij de wandelgroep o.l.v. Peter Robert veel animo. Tijdens een jaarvergadering lanceerde Peter het fenomeen Nordic Walking. Ook hier vinden velen inspanning en ontspanning in. Bij de jeugd hadden wij voor het steeds grotere ledenaantal altijd weer trainers nodig. Gelukkig lukte dit telkens weer. Ik wil graag wat mensen



noemen, o.a.: Carlo Holla, Lisette Blankendaal, Tineke Feyen, Marian Leyen, Tonja Burger, Bianca Gerber, Martin Church en natuurlijk Henri Hofmann. Nel Ootjers en ik hadden de jongste jeugd onder onze hoede. Na 17 jaar moest Nel door ziekte stoppen. Nel die er altijd was met zoveel liefde voor de sport en aandacht en zorg voor ieder kind. Door haar ziekte kon zij haar taak bij NOVA niet meer oppakken. Jeroen Paarlberg, zelf ooit pupil bij NOVA, ging de Pabo volgen en kwam ons team versterken. Ook Elles Stuyt volgde deze opleiding en kwam mij assisteren. Na 19 jaar heb ik mijn taak overgedragen aan Elles. Met heel veel plezier heb ik deze jaren de kinderen mogen helpen en begeleiden. Naast mijn bestuurstaak bleef ik ook nog actief bij veel andere activiteiten van NOVA. Zo bemande ik bijvoorbeeld voor mijn huis jaarlijks een theepost bij de boerenkoolloop. Later werd de route veranderd, in plaats van door de Dorpsstraat lopen de lopers nu via de Bogtmanweg en is de theepost bij de familie Pronk. Het coördineren van trainers was ook een van mijn taken. Hierna heeft René de Nijs dit van mij overgenomen.

Het 20- en 25-jarig bestaan van A.V. Nova werd goed gevierd, o.a. met spelletjes, een quiz en een feestavond bij de Moriaan!
Wordt vervolgd!

Joop de Nijs



Bofkonten

Zo, de wandelvierdaagse zit er voor dit jaar ook weer op. Als ik begin met bofkonten doel ik vooral op het weer. Werkelijk een uitgelezen week was het. Maandag nog wel wat fris, maar een erg goed begin na zoveel kou, regen en wind. De volgende dagen werd het alleen maar beter. Als het zulk mooi weer is verwacht je ook dat de deelname wat hoger is, maar die was gemiddeld. Bijna 500 ingeschreven wandelaars. Wel viel het grote aantal nieuwe aanmeldingen op, dat waren er 130.

Het was weer heel gezellig. Zoals gewoonlijk bij onze wandelvierdaagse veel kinderen onder begeleiding van vaders, moeders en soms ook opa's en oma's. Elke avond trok er weer een heel lint door de dorpen Tuitjenhorn en Warmenhuizen. Door het mooie weer was iedereen heel goed gemust en liep alles heel voorspoedig. Mede door de inzet van de vele vrijwilligers als inschrijvers en posten liep de organisatie prima.

Heel veel geluk hadden we op de afsluitende vrijdag. De zon liet verstek gaan en het was de vraag of het droog zou blijven. Het was weer boffen. De fanfare Hildegardus uit Tuitjenhorn verzorgde deze slotavond de muzikale intocht. Ze hadden een prima plek bij de ingang van onze accommodatie ingenomen en het was weer een heel gezellige drukte met veel bloemen voor de deelnemers aangeboden door trotse familieleden.

De muzikanten konden nog net hun instrumenten droog opbergen toen het begon te regenen.

Hierdoor was het heel snel ruim op de plek waar de medailles werden uitgedeeld.

Op naar volgend jaar.



Scholierenveldloop

Op woensdag 1 juni, van 14:00uur - 16:00uur, organiseert Sportservice Schagen de Scholierenveldloop op de atletiekbaan van atletiekvereniging N.O.V.A.

De Scholierenveldloop is een hardloopwedstrijd voor de basisschooljeugd. Voor de deelnemers wordt een parcours van ongeveer 1000 meter uitgezet.

Om deze middag goed te laten verlopen zoeken wij vrijwilligers die ons willen assisteren.

op zoek naar:

- Starter
- Voorfietser
- Achterlopers
- Tijdregistratie

Lijkt het u leuk om ons op deze middag te helpen? Stuur dan een mail naar cbosma@sportserviceschagen.nl of bel naar 0224-214774.

Ciska Bosma

Sportservice Schagen



Hardloopcompetitie	2015-2016										
peildatum:	1-9-2015										
				Trappenberg-loop		Paaspolderloop		Clubcross		H-dorpentocht	
				afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min
				10,6	1	10	1	6	3,5	8	2
Heren/Dames											

	naam	som beste 9	bonu s	totaal	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten
1	Petra Rol	819,42	10	829,42	47,38	88,43	45,49	86,45	17,51	85,79		
2	Dirk Jan Giskes	693,30	30	723,30	53,32	69,11	51,59	66,34	30,20	73,79	38,16	79,30
3	Arie Kossen	702,00	20	722,00	49,02	75,56	47,52	72,67	28,49	75,93	34,38	84,44
4	Frans Kroes	673,56	20	693,56	48,15	73,10	48,16	68,11	27,49	76,79	33,46	82,96
5	Henry Hofmann	678,72	10	688,72			44,54	80,27	25,54	83,40	32,37	89,61
6	Theo Tesselaaar	663,87	0	663,87	47,01	80,72	43,59	82,62	27,14	79,98	34,02	85,98
7	Pim vd Bulk	633,22	10	643,22	50,47	68,46	48,59	67,58	29,08	74,33	36,19	77,99
8	Rob van Andel	606,97	30	636,97	60,35	43,07	51,39	57,50	31,34	67,35	37,43	70,95
9	Emmie vd Bulk	578,93	10	588,93	59,18	57,16	59,38	48,41	22,26	72,86	42,52	69,58
10	David Reijmerink	545,86	0	545,86	51,31	63,82			29,17	72,81	36,40	76,27
11	Piet Stuyt	509,37	10	519,37			0		31,42	69,78	41,10	70,78
12	Peter Kruijer	408,17	0	408,17								
13	Tijs Hofmann	386,69	0	386,69							35,21	75,82
14	Wilco vd Stoop	328,07	0	328,07			50,52	62,07	29,54	71,95		
15	Jos Schalkwijk	322,78	0	322,78			52,25	61,01	31,19	69,52	40,18	69,92
16	Martijn Jorritsma	256,58	0	256,58			39,01	83,50	23,37	83,71		
17	Marc Heinsbroek	227,70	0	227,70			70,06	17,41	39,48	48,96	50,58	43,02
18	Lars Dignum	214,71	0	214,71					28,18	74,07		
19	Annemiek vd Stoop	189,64	0	189,64					23,05	71,06		
20	Michiel de Ruijter	186,83	0	186,83			34,56	91,91				
21	Margriet Berkhout	184,85	0	184,85			41,56	90,88				
22	Karin Hofman	177,43	0	177,43			59,44	46,81	23,08	70,93	45,46	59,69
23	Peter Robert	173,68	0	173,68							40,28	77,21
24	Arien Kruijer	172,80	0	172,80			40,12	86,84	23,52	85,96		
25	Betsy Groen	169,70	0	169,70			66,45	25,46				
26	Tannes Kruijer	160,44	0	160,44								
27	Isabelle Brus	148,96	0	148,96					20,21	78,57	41,52	70,39
28	Dick Nannes	107,01	0	107,01							45,29	56,64
29	Suzan Nieman	93,50	0	93,50			40,54	93,50				
30	Piet de Waard	90,97	0	90,97							32,05	90,97
31	Jos Hoogeboom	90,17	0	90,17			38,46	90,17				
32	Rene Korpershoek	90,08	0	90,08			39,25	90,08				
33	Mick vd Velden	79,39	0	79,39								
34	Dick Ernste	76,10	0	76,10								
35	Mark Dekker	73,17	0	73,17								
36	Matthijs de Groot	69,34	0	69,34								
37	Karin Pancras	68,30	0	68,30								
38	Nancy Kapiteyn	64,58	0	64,58								
39	Wilma Kemper	62,57	0	62,57							44,43	62,57
40	Henk Zutt	58,39	0	58,39								
41	John Vader	51,18	0	51,18							47,37	51,18
42	Tom Beukers	50,89	0	50,89								
43	Erna Doodeman	50,65	0	50,65								
44	Elles Pronk	48,27	0	48,27								
45	Johan Mink	34,68	0	34,68	65,39	34,68						
46	Frans Kauffman	22,72	0	22,72								

	naam	som beste 9	bonu s	totaal	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten
					loop		Clubcross		Paaspolderloop		H-dorpentocht	
					afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min
	Start to Run				5	4	4	4,5	5	4	8	2
1	Aad Pancras	140,17	0	140,17							42,28	66,95
2	Karin Pancras	80,71	0	80,71								

VAN HARTE GEFELICITEERD!

Mei

02 Erinn Mosch
03 Jos Hoogeboom
04 Peter Pronk
05 Daaf Plomp
05 Petra Rol
06 Elles Pronk
06 Yvonne Slotemaker
07 Nel Meijer
08 Atie Pronk
08 Jolanda Zutt
09 Muus Rietveld
09 Jurjen de Weert
10 M. Bos
10 Sylvia Groen
11 Tijs Hofmann
13 Rob Frishert
13 Henny de Groot
16 Hidde Bouwmeester
17 Ria Smit
18 Marieke de Nijs
19 Claudia Wiegel
20 Marjan Janssen
20 Yvonne Boerdijk
23 Piet van der Welle
25 Mireille Telgenkamp
27 Dick Nannes
27 Joran O'Neil
27 Igmarr Zondervan
28 Gurie Suiker
29 Sophie Gutker
29 Rob Janssen
29 Ruben Verschoor
29 Cor Wabeke
29 Ruben Verschoor.
31 Fleur Blom
31 Yde Dekker

Juni

01 Dick Smit
01 Elles de Groot
02 Sjaak Oud
03 Ben Mosch
04 Silver Keppel
08 Rina Krom
08 Meike Hoogeboom
09 Nelina Bruin
09 Jan Houtenbos
11 Luc Rademakers
12 David van der Welle
14 Ad den Ouden
14 Jos de Groot
15 Marian Nolten
15 Inge Bruyn
19 Milly Pardoen
20 Suzan Nieman
21 Lisa Church
21 Dirk Jan Giskes
24 Bram Berkhout
24 Karin Hofman
25 Myriam Dekker
25 Rijk Goudsblom
25 Truus de Maaré
25 Casey Rozendaal
25 Aad Pancras
26 Meerlant van Lucas
27 Linda Hurkmans
28 Laura van Baar

Hiep
HIEP
hoera!


Gefeliciteerd


Welkom nieuwe atleten bij NOVA!

Jord Stuijt	mini pupil
Olivia Vrasdonk	pupil B
Jesse Rombout	senior
Espen van der Welle	mini pupil
Sara Tesselaar	mini pupil
Leon van Bourgonje	master

Bregt Hopman	pupil C
Suus Kruijer	mini pupil
Inge Kramer	senior
Milan Leering	Junior D
Vlinder van Beem	Pupil A
Renske Dea Bleeker	mini pupil

Portret van een Nova-lid



- Hoe heet je?
Silje
- Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
10 jaar en in Beren in watmenhijzen geboren
- Op welke school zit je?
Voceren
- Wat wil je later worden?
Top speler
- Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
1 jaar het is er altijd gezellig
- Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Kuhier mooiste ze zijn toppie 
- Wat is jouw favoriete onderdeel?
1000 meter
- Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
3:50
- Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Sabine schippers
- Wat is jouw favoriete tv-programma?
heb ik niet
- Wat is je mooiste CD?
ik heb geen
- Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Alan en de chihuahua's Road trip
- Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Schatten jagers heel cool
- Heb je nog meer hobby's?
mtb skien sneeblen tekenen
- Waar heb je een grote hekel aan?
kriebels
- En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Justiciaan Roosendaal



Wintercompetitie jeugd

Voor de wintercompetitie heeft de Nova jeugdcommissie dit seizoen tien wedstrijden uitgezocht. Als je aan minimaal zes wedstrijden hebt meegedaan, krijg je na de clubkampioenschappen cross een attentie. Behalve de crosscompetitie wedstrijden zijn er vooral door Nova georganiseerde wedstrijden op het schema te vinden; De Boerenkoolloop, de boslopen, drie x "Rondje Novabaan" en de clubkampioenschappen.

Uiteindelijk hebben negen kinderen dit gered. Steven de Moel, Ian Tesselaar, Kees Kruijer, Mart Pronk, Sil van den Berg, Meike de Moel, Robin Nannes, Sam Pronk en Jill Bruin.
Gefeliciteerd!!!

Puntencompetitie jeugd

Voor de baanwedstrijden heeft de jeugdcommissie een puntencompetitie opgezet. Er zijn zeven wedstrijden uitgezocht, waarbij de kinderen door deel te nemen al punten kunnen verdienen. Verbeter je je eigen persoonlijk record op een onderdeel, dan krijg je nog 10 punten extra. Het kan dus zijn dat je met een wedstrijd vier onderdelen doet (sprint-, spring-, werpnummer en de lange afstand), daar verdien je 40 punten mee. Verbeter je op alle onderdelen je record, dan krijg je nog 40 punten extra. Bij 80 punten (dus minimaal deelname aan twee wedstrijden) verdien je de bronzen 80 punten medaille. Bij 180 punten krijg je de zilveren 180 punten medaille. En bij 300 punten, de gouden 300 punten medaille. Daarna goud 450, goud 600, goud 780 en bij 1000 punten krijg je een beker. De punten die je vorig jaar hebt opgebouwd, blijven staan. Er wordt dit jaar verder geteld.

De wedstrijden voor dit jaar die meetellen:

Pupillen en junioren D: vrijdagavondwedstrijd op 8 april en 10 juni, Nacht van Nova op 30 september en de clubkampioenschappen meerkamp.

Pupillen competitie: zaterdag 16 april, 28 mei en 2 juli

D competitie: zaterdag 23 april, 21 mei en 25 juni

De eerste twee wedstrijden zijn alweer geweest. Bij de laatste training van april hebben we daarom de eerste medailles alweer uit kunnen delen.

Hopelijk kunnen we dit jaar weer veel medailles uitdelen! Doe mee met de baanwedstrijden!!!



Ode aan Nova

(winterloop en wandeling)

zondag 6 maart 2016)

Denkend aan zondag 6 maart
zie ik vele sporters bij de Novabaan.
Een heuse touringcar met chauffeur
komt voorrijden in de laan.

Marian en Peter komen met kratjes en dozen;
die moeten mee voor iets bij de koffie en lunch.
Iedereen van het lijstje is erbij;
we kunnen vertrekken, niemand voelt zich een kluns.

Want een schoolreisje op latere leeftijd
beleef je als uit vervlogen tijden.
Op naar Bussum naar huize familie Reijmerink;
althoewel, een vergissing is niet te vermijden.

Oud- Bussumerweg 117 moet zijn 171;
'n warming-up dan, uit de bus naar het goede adres.
De ontvangst is hartelijk en welgemeend;
Bij 't knapperend houtvuur, niemand zonder stress.

Dan wandelen en sporten;
de paden weliswaar modderig met prut.
Dat mag de pret niet drukken;
Wie dat ontkent is een pietlut.

De lunch nadien is een traktatie;
Zelfs gekookte eieren komen op tafel terecht.
Met ruim dertig mensen in deze villa
Ontstaat saamhorigheid alom bij dit gerecht.

De wandelaars in groepen heel tevreden:
de hardlopers bijkans niet allemaal,
want drie mannen moeten voortijdig
de baan uit, niet normaal.

De weergoden zijn ons goed gezind:
De omgeving mooi met bos en hei.
Dan weer naar huis toe;
de chauffeur die is een kei.

Want hij moet plotseling remmen;
een malloot gaat zomaar voorbij.
Gelukkig zonder ongelukken
Komt de bus op Novabaan langs zij.

Petra geeft haar bloemen, die zij won,
aan Marian voor haar talent.
Nova kan weer bogen op een sportief gebeuren.
Dit is mijn verhaal als end.

Milly Pardoën

Sportweekend NOVA 2016

Regen, sneeuw, hagel en harde wind maar ook zon.

Dit jaar weer met NOVA naar Ameland. 31 mannen en vrouw waren van de partij. Vijf gingen op gewone fietsen in 2 dagen naar Holwerd en 12 op de racefiets in één dag. De rest kwam met de auto. Afgesproken was om met zijn allen te gaan eten in het restaurant bij de boot in Holwerd.

Het werd een pittige fietstocht. De groep van Riet ging de eerste dag slapen in Zurich, waar ze het erg leuk hadden. De volgende dag nog een etappe van 75 kilometer. Onze groep racefietsers vertrok om 10 uur vanaf de NOVA baan. Die tocht verliep goed op een kleine valpartij na omdat ik voorin te hard in de remmen kneep toen Henry een lekke band kreeg. Achter mij vielen daardoor Tannes, Ad en Peter Robert. Peter hield er helaas een zere knie aan over.

Bij de boot aangekomen was bijna iedereen er al. Jos en Yvonne kwamen vlak na ons. Met z'n allen lekker gegeten, daarna de fietsen in de bus van Jos en vervolgens de boot op. Aan de overkant gekomen stonden de huurfietsen klaar. Gelukkig was het in de boerderij al lekker warm want aan die warmte hadden we behoefte na deze frisse en winderige dag. De rest van de avond was het natuurlijk lekker aanzitten zoals Marian dat dan altijd noemt.

Zaterdagmorgen weer de bekende wandel- en hardlooptraining. Jaap stapte op de fiets om het dorp een beetje te verkennen. Na de lunch maakte iedereen zich klaar voor een mooie fietstocht. Onderweg deze keer geen koffiestop met gebak maar als verrassing een bezoek aan een bierproeverij. We waren van tevoren al gewaarschuwd door Marian om goed te lunchen want het moest uit de lengte of de breedte geen koffie en bier. Dat ging het budget te boven.

We kregen met tussenpozen totaal drie glaasjes bier om te proeven met daarbij uitleg wat we dronken.



's Avonds na het diner, verzorgd door John, Ineke, Ada, Tannes en Ans, dat verrukkelijk smaakte, tijd voor de bonte avond. Deze werd verzorgd door Joke, John, Tannes, Elly en Anneke Raat. Ze hadden alles heel goed voorbereid. Voor het eerste gedeelte werden we in groepen verdeeld welke om de drie minuten naar buiten werden gestuurd. Op diverse punten hingen vragen die beantwoord moesten worden, over vogels, over het eiland Ameland, enz. Daarna waren er binnen nog 4 soorten spellen waarbij er veel gelachen werd. Het was een geslaagde avond.

Zondagmorgen zouden Willem en ik met nog andere liefhebbers op de racefiets een rondje over het eiland maken. Maar vanwege sneeuw hagel en regen en niet te vergeten de harde wind, zeg maar storm, zijn wij ook meegegaan om te wandelen. Een ander groepje ging hardlopen.

Na de lunch kon iedereen kiezen uit verschillende dingen, fietsen, wandelen, een museum bezoeken of gewoon in de boerderij blijven om naar Luik Bastenaken Luik te gaan kijken op tv. Diegenen die naar het natuurmuseum waren gegaan hebben daar erg van genoten. Tannes, Piet v d Welle, Henry, Herma, Willem en ik zijn op de gewone fietsen door de duinen naar het strand gefietst. Stukje over het strand gewandeld en daarna in een paviljoen heerlijk aan de warme chocolademelk met slagroom gegaan.

Weer teruggekomen stond de TV aan en werd er naar LBL gekeken en ik vond nog een paar slachtoffers die met mij wilde rummikubben. Om 5 uur werden we geacht om met zijn allen bij de

Pizzeria te zijn . We moesten vroeg eten aangezien er acht personen met de boot van half acht huiswaarts keerden. Deze groep kreeg als eerst hun maaltijd. We hadden inmiddels honger gekregen en moesten vrij lang wachten omdat het er erg druk was. Het eten smaakte heerlijk.

Toen we bij de boerderij terug waren, is Jos alle fietsen in de bus gaan laden met uitzondering van de racefietsen van Piet, Henry, Willem en die van mij aangezien wij met zijn vieren de volgende dag op de fiets naar huis gingen.

Deze laatste avond werd gevuld door een spel waarbij de deelnemers heel veel lol hadden. Sommigen gingen wat lezen of TV kijken of met mij rummikubben. Er kwam het hele weekend maar een keezbord op tafel. Dat is wel eens anders geweest.

Maandagmorgen vroeg opstaan aangezien Jos en Yvonne met de bus om half negen met de boot Ameland afgingen, samen met ons Henry, Piet, Willem en ik. Héél véél bagage en natuurlijk al die fietsen moesten mee. De overige deelnemers die over bleven gingen met de boot van half elf.

Riet, Ank en Trineke gingen met de Interliner uit Leeuwarden naar huis want niet iedereen kon met de auto's mee.

Om acht uur zijn wij, fietsers, richting de boot vertrokken . Daar hebben we samen met Jos Yvonne en Simone de overtocht gemaakt. Toen we van de boot af kwamen, werden we bijna de weg afgeblazen, zoveel zijwind stond er. Ik dacht meteen; als dat zo 135 km moet gaan komen we nooit meer thuis. Onderweg zag ik steeds bordjes met, 20 km naar Leeuwarden. Dacht bij me zelf; waarom nemen we niet de trein. Gelukkig verdween dat gevoel al snel. Ik mocht bij de mannen in het wiel en we fietsten achter elkaar. In Harlingen, na 48 km, zijn we gestopt voor de koffie. En daarna moest het echt gebeuren, de afsluitdijk. We hadden steeds al tegenwind gehad en soms wat zijwind maar op de dijk was hij pal tegen. De mannen hebben steeds gewisseld en dat liep gesmeerd. Ik voelde me helemaal een beetje opgelaten dat ik geen kopwerk deed. Bij het Monument was het tijd om even de benen te strekken, even een broodje te eten en toen op naar de Zingende Wielen na Den Oever. Piet trakteerde ons op koffie met gebak, hij vond het fijn dat hij mee mocht met ons. Nu, ik kan jullie zeggen, Piet fietste net zo snel, zo niet harder dan Willen en Henry op die dijk. Mijn complimenten hoor Piet.

Via Oosterland, Stroe en Hippolytushoef zijn wij richting Ewijcksluis gegaan en vanaf hier linksaf en jawel, schuin voor de wind, richting Anna Paulowna en Oude Sluis. Op de Korte Ruigeweg kregen we even een korte, fikse bui te verwerken en zijn daarvoor even gaan schuilen. In Sint Maartenszee scheidde onze wegen. Piet en Henry gingen rechtdoor en wij rechtsaf naar Krabbendam. Daar aangekomen kregen we de laatste hevige bui met stormachtige wind, we vlogen over de Westfriesedijk naar huis. Thuis gekomen waren we moe maar zeer voldaan.



Marian en Peter, bedankt namens allen voor dit gezellige weekend en natuurlijk ook de kookploeg bedankt en de verdere keukenploeg en de mensen die de bonte avond hebben verzorgd. Mag ik natuurlijk ook Jos en Yvonne niet vergeten te bedanken voor het meenemen van de fietsen en de bagage. Op naar het volgende sportweekend in 2017 in Lemele!

Truus de Maaré

Paasspel, wintercompetitie voor de jeugd

Zondag 21 maart werd er door de jeugdcommissie een paasspel georganiseerd. Dit spel zou als “wedstrijd” mee tellen voor de jeugd wintercompetitie.

Om half 11 werd onder leiding van Carlien het “parcours” verkend. Ondertussen werden de ingeschreven kinderen in negen groepen verdeeld.

Op en rond de Nova accommodatie waren papieren eieren verstopt. Op deze eieren stonden vragen met drie antwoorden eronder. Achter de antwoorden stond een code. De kinderen moesten de vragen aan de groepsleider doorgeven. Als de code juist was, mochten ze het volgende nummer zoeken. Wie heeft als eerste de veertig vragen goed beantwoord?



De kinderen gingen enthousiast de paaseieren zoeken en de vragen beantwoorden. We kwamen er al snel achter dat de juiste volgorde behoorlijk lastig was. De regel werd aangepast, iedereen mocht de nummers door elkaar heen zoeken. Er werd behoorlijk gerend, gezocht en gevonden. Uiteindelijk redde een groep (Feline, Isabelle, Wes en Indy) het om alle vragen te beantwoorden. Een aantal vragen: Hoe heet het paard van Pippi Langkous?, Hoe wordt een jonge zeehond ook wel genoemd?, Van welk land is Lissabon de hoofdstad?, In welke straat staat de Nova accommodatie?, Wie is de voorzitter van Nova?, Waar wordt het Europees Kampioenschap Atletiek gehouden in juli 2016? De allerbelangrijkste vraag werd na afloop nog besproken: Wanneer zijn dit jaar de clubkampioenschappen cross? Het antwoord was 3 april. Nu maar hopen dat dit onthouden wordt.

De groep werd in vier groepen verdeeld. Op het hoogspring terrein werd als afsluiting een eierrace gehouden. Als het rubberen ei viel, stuitte deze alle kanten op. Er werd hard gestreden om als groep zo snel mogelijk klaar te zijn. Na afloop kreeg iedereen van Sylvia een zakje paaseieren mee. Moe en voldaan ging iedereen naar huis. Ondanks het druilerige weer heeft iedereen erg genoten.



Carlien, Leni, Jim, Linda, Suus, Karlijn, Karin, Wendy, Cor en Sylvia bedankt voor jullie hulp!!

Clubcross 3 april



Marian Robert heeft een Koninklijke onderscheiding gekregen



Het heeft heel wat inspanningen gekost om Marian op 26 april naar het Ahoj in Tuitjenhorn te lokken, De smoes was een zogenaamde vergadering met de gemeente over het accommodatiebeleid. Marian was niet van plan deze vergadering bij te wonen vanwege het trainingsweekend op Ameland. Maar de weergoden brachten redding, de weersvoorspellingen voor maandag en dinsdag waren zo slecht, dat de groep heeft besloten om met gemotoriseerd verkeer de tocht huiswaarts te maken. En zo kwam Marian met de vergaderstukken om 9.30 uur met de voorzitter aan bij het Ahoj en was het gelukt om haar compleet te verrassen met de onderscheiding.

Na afloop van de uitreiking in het dorps huis Ahoj, is er in de Novakantine nog een gezellig samenzijn geweest met familie, vrienden en Nova aanhangers.



Zomerse zalm met asperges

Ingrediënten

Porties: 4

- 4 stukken zalmfilet, zonder vel, à circa 150 g
- 200 g jonge prei
- 250 g malse asperges
- 150 g peultjes
- 4 el droge witte wijn
- 200 ml vis- of groentebouillon, bij voorkeur gekochte, gekoelde
- 30 gr roomboter, in kleine stukjes verdeeld
- peper en zout
- 1 el fijngehakt vers bieslook om te garneren



Bereidingswijze

Voorbereiding: 10min › Bereiding: 20min › Klaar in:30min

1. Wrijf met uw vingertoppen over elke zalmfilet om te controleren of er nog graten in zitten. Verwijder ze in dat geval. Schik de prei in één laag op de bodem van een grote, diepe vuurvaste schotel. Leg de stukken zalm erbovenop. Leg om de vis heen de asperges en de peultjes. Voeg de wijn en de bouillon toe en leg enkele stukjes boter op elke visfilet. Breng op smaak met peper en zout.
2. Breng aan de kook, dek de schotel dan af met een goed sluitend deksel en temper het vuur, zodat de vloeistof zachtjes blijft sudderen. Kook de vis en de groenten gedurende 12-14 minuten of tot de zalm helemaal bleekroze is en de groenten gaar. Bestrooi de zalm met het bieslook en serveer.

Variaties en tips

• Makreelfilets kunt u op dezelfde manier bereiden. Breng ze op smaak en vouw ze losjes dubbel, met het vel naar buiten. Gebruik jonge worteltjes, of grote worteltjes die u in dikke, korte stukken hebt gesneden in plaats van asperges en cider in plaats van wijn. Voeg 2 takjes verse rozemarijn toe aan de groenten voor u de makreel erbovenop schikt en de cider en de bouillon toevoegt. * • Voor een snelle oosterse visstoofschotel vervangt u de zalm door kabeljauw- of heilbotfilet, de prei door lente-uitjes en de asperges door 300 g champignons. Schik de groenten en de vis zoals in het hoofdrecept en voeg 4 eetlepels Chinese rijstwijn of droge sherry toe met de bouillon, in plaats van de witte wijn. Laat de boter weg en besprenkel de vis met 1 eetlepel sojasaus en 1 eetlepel sesamololie en strooi er 1 eetlepel geraspte verse gember over. Garneer tot slot met de fijngehakte verse koriander in plaats van het bieslook en serveer het gerecht met gekookte rijst.

Pluspunten

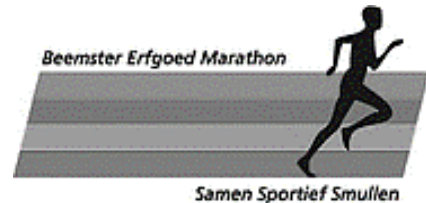
• Asperges bevatten asparagine, een bio-actieve stof die vochtafdrijvend werkt. De Oude Grieken behandelden nierproblemen met asperges. Moderne natuurgenezers raden het eten van asperges aan om een opgeblazen gevoel te verlichten dat bij vrouwen vaak samenhangt met het premenstruele syndroom (PMS). * • Zalm is een goede bron van omega-3-vetzuren, meervoudig onverzadigde vetzuren die bescherming bieden tegen coronaire hartziekten en beroerten door het bloed minder 'kleverig' te maken, zodat het minder klontert. Voedsel dat rijk is aan omega-3-vetzuren, helpt ook artritis voorkomen en behandelen.

Evenementen kalender



Op de zaterdag voor Pinksteren staat al sinds tijden de Kermisloop van 't Veld op het programma. Het is een laagdrempelige loop, met altijd veel jeugd aan de start en een 5 en 10 kilometer voor degene die wil vlammen. Iets verder van huis is de marathon een wedstrijd die zijn waarde ruimschoots verdiend heeft door een groot deelnemersveld op alle afstanden van de jeugdlopen tot de hele marathon in een prachtige omgeving aan het Markermeer en met een knusse binnenkomst in het oude VOC-stadje in het centrum. Als je de Roparunners als goed doel wilt steunen dan kan je terecht in Langedijk op 22 mei. Jarenlang schitterde Langedijk door de totale afwezigheid van hardloopevenementen, behalve de beddenrace dan, maar met de "Langedijker run" gaat dit evenement meteen goed op de kaart staan met gevarieerde parcoursen van 5, 10 en 16 kilometer.

Op 8 mei 2016 start de derde editie van de Beemster Erfgoed Marathon. Deze unieke marathon laat jou en je loopmaatje(s) op een gezellige en sportieve manier kennis maken met de Beemster polder en bijbehorende streekproducten. Je legt deze marathon samen, afwisselend hardlopend en fietsend af. Na 21 of 42 km staan hottubs en versnaperingen klaar om heerlijk na te genieten van deze belevenis. We nodigen je ook dit jaar weer van harte uit om mee te doen, maar gezien het gezellige karakter, met het vriendelijke verzoek om de hardloop horloges bij deze beproeving thuis te laten! Nieuw dit jaar is de mogelijkheid om in een team van 3 met één tandem, mee te doen aan de hele marathon. Voor de atletiek liefhebbers is het op 20 mei Heer en Meester Baancircuit op de eigen Nova-baan. Een goede reden om eens mee te doen of anders om te kijken en aan te moedigen!



Mei

01-05 Wandeltocht Bloeiend Zijpe Afstanden: 7½ - 15 - 20 - 30 kilometer <http://www.bloeiendzijpe.nl/>

06-05 Alkmaar City Run by Night, Alkmaar, 5 en 10 km, inschrijving 14 maart. www.alkmaarcityrun.nl/

08-05 Beemstererfgoedmarathon. www.beemstererfgoedmarathon.nl/

14-05 Pinksterloop in 't Veld, <http://www.tav80.nl/>

14-05 Hollandia Recordwedstrijden, Hoorn atletiek <http://www.recordwedstrijden.nl/informatie.html>

15-05 Rondje Oudorp, Alkmaar, Kidsrun 1,5 km en 5 en 10 km. www.RondjeOudorp.nl

20-05 Heer en Meester Baancircuit, atletiek op eigen Nova-baan. Info: <http://www.avnova.nl/>

21-05 Langedijker Walk Noord-Scharwoude, 10, 17 of 25 km <http://fitopmaatonline.nl/events/>

22-05 Langedijker Run, Noord Scharwoude, 5, 10 en 16,1 km, Roparun <http://www.teamlangedijk.nl/>

20-05 Heer en Meester Baancircuit, atletiek, Hoorn AV Hollandia

29-05 10 EM van Schagen, 5, 10 en 16,1 km AV TAS, www.tas82.nl

29-05 Waterland Halve Marathon, Monnikendam, 5, 10 en 21,1 km <http://www.avmonnickendam.nl/>

Juni

05-06 Marathon van Hoorn, 5, 10 21,1 en 42,2 km, <http://www.hoornmarathon.nl/>

05-06 Spoorbuurtloop, Alkmaar 10.00 start kidsrun 500 meter 2 t/m 6 jaar; 10.10 start kidsrun 500 meter 7 t/m 9 jaar; 10.20 start kidsrun 900 meter 10 t/m 12 jaar; 11.00 4&8 km www.spoorbuurtloop.nl

07-06 Achtervolgingsloop, Wieringerwerf, 5 km en 10 km. Start van 19.00 uur. Er wordt om de minuut gestart, langzaamste eerst. Ga in achtervolgving op je voorgangers. www.avwieringermeer.nl

08-06 Strandloop Huisduinen, 2, 4 en 6 km over strand en door de duinen, www.noordkopatletiek.nl

15 t/m 18-06 10e Plus Wandel4daagse Alkmaar, Alkmaar, www.wandelvierdaagsealkmaar.nl

18-06 Wieringermeer Trail, Wieringerwerf Trail run over ongebaande weg. Afstanden van 18 km en 8 km, tel. 0650652812 www.avwieringermeer.nl

26-06 13e Stoomtramloop Medemblik - Hoorn, Medemblik Halve marathon 11:10 uur in Medemblik De Kwart Marathon (10.550 meter) met start en finish op de atletiekbahn van av Hollandia aan de Blauwe Berg te Hoorn. www.stoomtramloop.nl

Juli en later

09-07 / 10-07 Kamp Texel voor Junioren AV Nova

15-07 Heer en Meester Baancircuit, atletiek Grootebroek, AV S.A.V.

11-09 Bootcamp Obstacle Run, Noord Scharwoude, www.bootcamp-run.nl