

***In deze Noviteit van
Maart/April 2011***

Jaarvergadering 4 april met dialezing Nepal

***Masters van Nova scoren goud op NK!
Keezen 19 maart***

***Nova Clubcross 27 maart
De schouwplicht valt niet licht***

Trainingspakkenwedstrijd 3 april

Wandelvierdaagse 18-21 april

***Polstokclinic
Hollen of stilstaan***

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
Dick Smit " Het tribunaal "	17
Louis v d Berg" Knau Cross " Castricum	19
Prietpraat	25
Louis v d Berg" Knau Cross " Wieringerwerf	27
Diversen Peter en Marian	37
Ruud Doodeman 'Hollen of stilstaan'	39
Verjaardagen	44
Jeugdportret	45
Evenementenkalender	46
Verder in deze Novakrant	
Verslag NK masters 2011 indoor; door Dirk-Jan Giskens	11
Voorlichtingouders en veiligheid op de baan	12
Polstokclinic	12
Keezavond opgave	12
Gerjo Elsenaar "Fietsen tegen kanker"	15
Herhalingscursus AED	16
Vrijdagavondwedstrijd	16
Uitslag WC Groet en Bosloop Nova	18
Uitslag Scholierenloop Groet uit Schoorl run	20
Uitslag Groet uit Schoorl run 10, 21 en-30 km	21
Aankondiging Nova Kompas wandeltocht	21
Ilse in Australië	23
Wandelen	25
Piet Meijer "Schouwplicht"	26
Kompas wandeltocht, Verkoopavond Runnersworlden Trainingspakkenwedstrijd	28
Uitslag Scholierenloop Groet uit Schoorl run individueel	29
Uitnodiging Ledenvergadering	30
Verslag ledenvergadering	31
Voorjaarswandeling, Ontbijtloop en data duintrainingen	32
Tussenstand Wintercompetitie heren	34
Agenda voor de jeugd en Tussenstand Wintercompetitie dames	37
Nederlands Kampioenschap indoor Junioren 2011	38
Kwarktaart met aardbeien en Sudoku	43

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	

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Tonja Burger	0226 39 1291	René de Nijs	0226 39 3661
Ingmar Zondervan	0226-391994	Ron Janssen	06-13634170
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Rob Duvivier	0226-395543
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Maaïke Tesselaar	0224 29 9884	Jan Berkhout	0226 39 4278
Louis van de Berg	0226-39 2501	Piet van der Welle	0226 39 2339

Trainingstijden

<i>Maandag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.45 tot 17.45	G-Atletiek	Maaïke en Ilse
18.00 tot 19.00	Junioren B + C	Louis, Maaïke en Ilse
<i>Dinsdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout,
<i>Woensdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
17.15 tot 18.15	Pup B 2001	Maaïke en Ilse
18.30 tot 20.00	Extra training Pup/Jun.	Maaïke en Ilse
19.30 tot 21.00	Start to run	Ron Janssen
	Senioren/masters	
<i>Donderdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Mini's 2003 /2004	Henry Hofmann,
17.00 tot 18.00	Pupillen C 2002	Henry Hofmann, Tonja Burger
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Peter Robert,
<i>Vrijdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Pupillen A1 2000	Maaïke, Ilse
17.00 tot 18.00	Pupillen A2 1999	Maaïke, Ilse
18.00 tot 19.00	Junioren D 1997/1998	Maaïke, Ilse
<i>Zaterdag</i>	<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.
<i>Zondag</i>	<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)	
Donateur	€ 5,00 per jaar	

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 1-11-2010 tot 31-10-2011

Mini pupillen 2004 en jonger	pupillen A2	2000
pupillen C 2003	Junioren D	1999-1998
Junioren C 1997-1996	pupillen B	2002
Junioren B 1995-1994	pupillen A1	2001
Junioren A 1993-1992		

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

Naam	Adres	Woonplaats	Telefoon
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
Irene Glas	Schelphoek Noord 40	Warmenhuizen	0226 39 5169
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
Loes Tesselaar	Mosterdpot 20	Tuitjenhorn	06-5511 8337

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
René Tijm	Mosterdpot 15	Tuitjenhorn	0226 39 3035
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
Ingmar Zondervan	Stiegerstaat 18	Tuitjenhorn	0226 39 1994
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

Heerlijk zo'n voorjaarsvakantie, die verschillende Nova leden mogen doorbrengen in een wintersport plaats in; Italië, Oostenrijk Zwitserland en misschien sommige in Frankrijk. Heerlijk deze sportieve vakanties, hopelijk was er voldoende sneeuw op de pistes aanwezig is. En als het even kan zo min mogelijk valpartijen en weer heelhuids terug in Nederland.



Nu deze vakantieperiode erop zit kondigt het volgende uitje zich alweer aan en dat is het jubileum Nova-weekend naar Ameland. De volgende Noviteit zal waarschijnlijk ook een goed gevulde krant zijn, en net als deze vast weer vol zitten met leuke reisverslagen. Nu hebben een vervolg van de reisavonturen van onze jeugdtrainster Ilse uit Australië. Zo blijkt maar weer dat vele mensen onze redactiepostbus weten te vinden en enthousiast een stukje achterlaten op ons mailadres. Bedankt!

De wintercompetitie loopt ten einde. In de maand maart zijn er nog verschillende voorjaarslopen en dan gaan we langzaam richting de zomercompetitie. Hierbij willen de jeugdtrainers dan ook graag een oproep doen aan de ouders om op maandag 21 maart naar de Nova kantine te komen waar een voorlichtingsavond wordt gehouden over de trainingen en de eventuele wedstrijden en wat daar allemaal bij komen kijken. Komt allen. De jeugdkalender met de aankomende wedstrijden is bekend met daarbij niet te vergeten de vrijdagavonden wedstrijden om je eigen p.r. te evenaren of zelfs te verbeteren. In elk geval heeft een flinke delegatie aan jeugdleden zich geplaatst voor het Nederlands Kampioenschap. Voor dit NK-indoor is onze Nova jeugd afgereist naar Apeldoorn en daar zijn goede prestaties neergezet, lees maar in het verslag. Alvast onze felicitaties namens de redactie. En die felicitaties zijn er ook voor onze Nederlandse Kampioenen Masters Dirk Jan Giskens en Willem Schoone. Proficiat! Lees maar snel het verslag van Dirk Jan

Er zijn veel uitslagen met daarbij van Louis leuke verslagen van de jeugdcross in Castricum en Wieringerwerf. Iets om alvast in jullie agenda te noteren omdat gezellig is om erbij te zijn en omdat het iets oplevert voor het goede doel dat zijn de polsstok clinics die straks op de baan worden gegeven. Erg leerzaam, kijk voor de datums elders in dit nummer. Er is nog een oproep voor de herhalings hartreanimatie en AED training op woensdag 18 mei, de namen van de personen die hierbij aanwezig moeten zijn staan vermeld. Kom vooral ook naar de ledenvergadering met een leuke dialezing over Nepal. Wanneer je ziet wat er allemaal gedaan wordt binnen onze club dat is geweldig voor jong en oud, dat blijkt wel aan de vele aankondigingen. Doe vooral gezellig mee en leef je uit bij de wandelvierdaagse, jubileumuitje, wedstrijden of gewoon lekker trainen. Geniet ervan en veel leesplezier met deze Noviteit van 48 bladzijden!

Rest ons nog om af te sluiten met de datum wanneer de volgende editie weer komt, zodat men achter de computer kan kruipen en super leuke stukjes toestuurt naar ons vertrouwde mailadres. Onze sluitingsdatum is op 1 mei.

Met een sportieve groet,

De redactieleden

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,



21-02-2011

Het voorjaar staat weer voor de deur hoop ik. Voor mijn nieuwe sport is dat wel lekker. Niet met een volle laag kleren de baan op en eens les krijgen met het zonnetje. Ja, Marian Robert krijgt toch nog gelijk. Zij noemde mij eens de decadente man. Ik zag dat toen niet zo, maar zij heeft duidelijk een vooruitziende geest. Dat moet ook wel als je zo lang bij de RABObank (ruimt alle boeren op, zegt mijn zoon altijd) hebt gewerkt. Inderdaad, haar vooruitziende blik klopt, ik heb mij ook gestort op de golfsport. Dus als jullie mij in het vervolg tegen komen, houdt er dan rekening mee dat ik misschien wel een hete aardappel in mijn keel heb.

Natuurlijk heb ik het golfjargon al geheel aangeleerd. Birdy, hoe schrijf je dat eigenlijk, ik heb er al twee geslagen. Bogey, deze zijn nog ver in de meerderheid, ja zelfs triple en quatro bogey's, om van slechter maar niet te spreken. Aan wedstrijden hebben we nog niet meegedaan, dus over het halen van de cut hoeft U zich nog geen zorgen te maken. Wel vind ik, dat juist dit woord met een hete aardappel moet worden uitgesproken, want anders krijgt het wel een heel ordinaire klank. Het heeft me wel wat moeite gekost om dit openbaar te maken. Maar ja, als je toch al eens voor decadente man bent uit gemaakt, wordt de drempel snel lager. Ik hoop deze zomer nog veel "rondjes" te lopen, want zo heet dat als je langs 18 holes gaat. Hole, ook al zo'n woord dat je met een hete aardappel moet uitspreken, vanwege de ordinaire klank. Jullie zien zo kan je een decadente sport best wat naar aardse proporties terug brengen. Terugkomend op Marian Robert, ik wens haar veel genot bij haar pensionering. Ik hoop dat Peter er aan went dat ze hem voor de voeten zal lopen. Ik kan hun ter geruststelling mededelen dat het bij ons thuis tot op heden erg meevalt. Ik moet wel eens even van Ria in de hoek staan, maar gelukkig niet al te lang en gelukkig hebben we een erg mooie hoek.

Wintersport

Dit stukje moest ik op tijd schrijven van Nel, zij heeft handicap 5, ik zeg niet in welke sport, want een groot gedeelte van NOVA begeeft zich op de lange latten. Reisbureau Robert heeft, ik ben de tel kwijt, weer een reis georganiseerd. Als U terug bent, leest U dus dit verhaal. Ik hoop dat iedereen het erg naar zijn zin heeft gehad en alle ledematen nog in tact zijn. Dat het gezellig geweest is, staat buiten kijf. Peter en Marian wil ik bedanken voor hun inspanningen. Een vereniging bestaat bij de gratie van een goede sfeer. Jullie hebben daar altijd positief aan bijgedragen en ik hoop dat jullie daar nog lang mee door gaan.

Jeugd

Tot mijn grote vreugde was NOVA positief in het nieuws met de deelname van diverse jeugdleden aan het NK Indoor. Hoewel er geen podium plaatsen waren, waren de resultaten zeer goed te noemen. Diverse vijfde plaatsen konden worden bijgeschreven. Daar kunnen wij mee voor de dag komen. Dit was nog maar een eerste ervaring. Volgend jaar kan het, met de ervaring van dit jaar in de rugzak, waarschijnlijk nog veel beter gaan. Het stimuleert ook anderen om dit eens te proberen. Ik weet dat de trainers dit enorm gestimuleerd hebben.

Dank daarvoor, want ook hier is sfeer weer de basis voor succes. Dit bleek ook weer tijdens de GroetuitSchoorlRUN, waar menig NOVAlid op het podium stond bij de prijsuitreiking van de scholierenloop. Met veel dank aan de familie van der Welle.

Ik hoop dat de zon ons spoedig verwarmt en wens jullie veel trainingsplezier in de komende zomer.

Jos

Rijpernieuwtes

Begin februari gaan we naar Apeldoorn voor de NK Indoor A en B junioren. Erik heeft zich ingeschreven voor de 800 meter op zaterdag en voor de 1500 meter op zondag. Hij heeft, ter voorbereiding, de week ervoor ook in Apeldoorn gelopen. Met zijn trainer, Ron van Diepen als begeleider, liep hij een 400 meter in 55.02 seconden. Dat was een goede tijd, vooral als meegewogen wordt, dat Erik al wekenlang niet helemaal gezond is. Hij heeft het enorm op zijn longen en hoest erg vaak.

Na een ritje van ruim 2 uur start Erik met zijn voorbereiding. Hij loopt de 800 meter in serie 2 en heeft er toch wel kijk op. Bij de start komt hij matig weg, maar na de eerste ronde van 200 meter strijdt hij zich naar voren. Hij loopt na 400 meter derde in een prima 400 meter tijd. Maar dan is de pijp leeg en Erik verzuurt ontzettend. Er ontstaat een gebrek aan zuurstof en de laatste 400 meter is een lange, nare ervaring. Hij eindigt op 2.11 en is heel teleurgesteld. Hij had er zich wat anders van voorgesteld en had met een PR graag de finale gehaald. Sippe gezichten alom, ook bij zijn supporters. En dat dan meer, omdat Erik zo bedroefd is. Hij meldt zich af voor de 1500 meter van zondag, want dat wordt met zijn gesteldheid een demotiverende missie. Nu maar goed uitzieken voor de NK cross in Hellendoorn. Deze wedstrijd laat nog 14 dagen op zich wachten, dus dat zal wel lukken.

Wij hadden een hotel besproken in Beekbergen en dat hebben we zo gelaten. Met zijn vieren hebben we er toch nog een leuke zaterdag van gemaakt. En omdat we de zondag vroeger thuis waren, dan verwacht, konden we de volleybalinterland Nederland-Noorwegen (Ina) en de derby Sint Boys-Hollandia T (Theo en Luuk) bekijken. Erik bleef thuis, om uit te zieken.

Ik heb de afgelopen woensdag, 9 februari, iets bijzonders gedaan. Tenminste in mijn leventje. Ik heb meegedaan aan de demonstratie in Nieuwegein. Het was een demonstratie tegen de bezuiniging van 300 miljoen op Passend Onderwijs. Ik heb in mijn werkzaam leven van bijna 35 dienstjaren en ruim 33 jaar op de Sint Barbaraschool nog nooit gedemonstreerd of gestaakt. Wij hebben er wel voor gestaan, vooral toen de klassen enorm groot werden en het individueel aandacht geven aan de kinderen in gevaar kwam. Maar telkens was het toch belangrijker voor ons om voor het onderwijs aan de kinderen te blijven zorgen. Je liet de kinderen niet in de steek!

Maar nu vind ik het doel van de actie bepaald zeer de moeite waard. En de demonstratie was op een woensdagmiddag. Wij kwamen met zeer veel collega's bij elkaar in twee zalen en ook nog buiten op het grasveld. Wij stonden buiten in het zonnetje te luisteren naar heel veel sprekers. Hierbij werden Marja van Bijsterveldt en haar partijgenoot, Ton Elias, enorm uitgefloten. Ik vond dat niet helemaal prettig, vooral omdat wij ieder kind leren om elkaar netjes uit te laten praten. En vooral het gooien met troep (badeendjes) vond ik zeer ongepast. Natuurlijk ben ik het niet eens met de bezuinigingen, anders had ik daar niet gestaan. En natuurlijk zijn mensen erg boos, dat is volkomen begrijpelijk. Maar blijf fatsoenlijk.

Als de bezuinigingen doorgaan, wordt het in het speciaal onderwijs en ook in het basisonderwijs, zeer moeilijk om kinderen met een beperking op te vangen. En het is heel belangrijk om ook deze kinderen in hun vertrouwde omgeving op te vangen. Dat betekent, dat hetgeen in jaren is opgebouwd, zomaar weer wordt afgebroken. En zou heel jammer zijn en dan druk ik me nog netjes uit!

Afgelopen week was voor mij een enerverende en interessante belevenis. Het begon op de zondag met de Scholierenloop in Schoorl. Dat liep allemaal op rolletjes. Alleen jammer, dat het aantal atleten aan het afnemen is. Later nog heel gezellig naar de Halve Marathon gekeken. Dinsdagavond was er een lezing over dyslexie in de bibliotheek van Harenkarspel. Heel interessant en erg belangrijk om van ontwikkelingen op dit gebied op de hoogte te blijven. De woensdag was de open dag op de Sint Barbara. Mijn collega en ikzelf (groepen 8) bereiden de kinderen voor om mensen te ontvangen, te begeleiden en om ze een prima rondleiding te geven. De kinderen kunnen dit uitstekend en laten op hun eigen wijze ouders onze school zien. De reacties van de ouders zijn al jaren zeer positief. 's Avonds is er een bijeenkomst op het Gemeentehuis over de herijking van de Structuurvisie. Dit met Randwegen i.p.v. een Middenweg. Ik kreeg toch het gevoel, dat veel mensen deze herijking niet zo zagen zitten!

Vrijdagavond is het Schoolschaakkampioenschap van Harenkarspel. Wij waren met 4 teams van de partij. Onze kinderen hebben geschaakt als leeuwen, maar konden de Sint Vincentius niet verslaan.



Zij werden zeer overtuigend kampioen van Harenkarspel. Wij krijgen revanche op het Atletiek gala van woensdag 23 maart a.s. Komt allen kijken, want dit wordt een mooie happening. We starten om 14.00 uur.

De voorjaarsvakantie is begonnen. Erik is naar het NK cross in Hellendoorn, maar loopt nog steeds niet. Hij is mee als supporter. Wij gaan komende vrijdag, 25 februari, met de AV NOVA naar Italië te skiën. Ik heb er bar veel zin in. Sneeuw en gezelligheid, wat wil een mens nog meer!

De mazzel,

Theo Tesselaar

PS De schaakfoto is gemaakt door Linda Blommaart

NK indoor masters

Heet van de Apeldoornse persen: hierbij het bericht over NOVA- successen bij het NK indoor masters. Willem Schoone, net 65 jaren jong moest zich meten met de mannen 60, omdat het NK-indoor in 10 jaar groepen worden gehouden. De blonde rocker wist zich echter goed te weren: Bij het verspringen werd Willem kampioen met 5,20m. Dit is tevens een indoor Nederlands Record Mannen 65+! Ook bereikte Willem de finale 60 meter sprint. Daarin moest hij met een 4e plaats (uit 7 deelnemers) net zijn meerdere erkennen in de jonge 60-ers. Maar de zure druiven werden zoet, toen de speaker alsnog meldde dat Willem in de finale opnieuw een NR-indoor M65+ had gerealiseerd met een tijd van 8,44 sec! Twee records en een keer goud op een dag dat lukt niet elke dag. Ik heb de recordverbeteringen van Willem nog even nageplozen. Het 18 jaar oude verspringrecord werd door Willem met 1 meter!! verbeterd. En het 60m record (vanJelle van der Schaaf / Hylas van begin 2010 WK Kamloops/Canada) verbeterde hij met 0,06 sec!

Ik deed zelf mee aan 3 onderdelen bij de mannen 50+, te weten hink-stap-springen, daarna direct door met het hoogspringen, dat weer direct aansloot op het polsstokhoogspringen. Kortom zes uur achtereen op het wedstrijdterrein. Ook voor mij geldt net als bij Willem dat ik al over de helft van de 10 jaar categorie ben, wat dus een nadeel kan zijn. Mijn verwachtingen vooraf waren hooguit 3 kansen op brons, maar dat liep even anders, toen een concurrent tijdens de warming-up zich blesseerde. Het resultaat werd door 2 PR's en clubrecords en een PR evenaring. een keer 1e en twee keer 2e. Goud bij het HSS met 9,50m (PR), zilver met hoogspringen met 1,53m (PR) en zilver bij het polsstokhoogspringen met 2,50m (evenaring). En we zijn allebei zonder blessures gebleven. Dat is zeker niet onbelangrijk richting het indoor EK in maart.

Met sportieve groet,
Dirk Jan Giskes

Voorlichtingsavond voor ouders

Op maandag 21 maart a.s. willen we als trainers en jeugdcommissie in de NOVA kantine voor de 2e keer een voorlichtingsavond geven voor ouders van pupillen en junioren. Net als 2 jaar geleden willen we laten zien hoe we bij NOVA de jeugd trainen, welke ontwikkelingen ze doormaken, en aan welke wedstrijden ze kunnen meedoen.

Atletiek is voor de jeugd een erg leuke sport die op alle niveaus beoefend kan worden, zowel individueel als (en dat is vaak minder bekend) teamsport. De avond is niet alleen bedoeld voor ouders die nieuw zijn in de atletiek en zich afvragen wat er allemaal gebeurt tijdens trainingen en wedstrijden, maar ook voor ouders die nog twijfelen of hun kind wel mee kan doen aan wedstrijdes. We willen graag laten zien welke rol de ouders kunnen vervullen in het begeleiden en stimuleren van de jeugd. Vragen als "Is mijn kind niet te jong", of "Is hij wel goed genoeg?"; "Kunnen wij als ouder ook helpen en hoeveel tijd gaat dat dan kosten?" zullen allemaal aan bod komen aan de hand van korte presentaties. Daarna is er genoeg tijd om vragen te stellen.

De avond begint om 20.00 uur en zal rond 21.30 afgelopen zijn. Uiteraard er wordt gezorgd voor een kopje koffie of thee.

Namens de trainers en jeugdcommissie: Henry Hofmann, Louis v.d. Berg, en Luc Rademakers

Bericht voor de ouders en onze jeugdleden

Goede training en gezelligheid staan centraal binnen onze vereniging. Zo is veiligheid en blessure preventie heel belangrijk. Goed schoeisel is daarbij van belang. Binnen de vereniging valt het op dat een aantal van onze atleten niet altijd op (hardloop) sportschoenen verschijnen. Hier willen wij graag verandering in brengen. Wij verwachten van onze trainers dat zij atleten hierover zullen informeren maar uiteindelijk ligt natuurlijk de verantwoordelijkheid bij de atleten/ouders van de atleten zelf.

Mocht dit financieel niet mogelijk zijn, schroom dan niet om contact op te nemen met onze vereniging (contactpersoon sylvia.groen@quicknet.nl). De vereniging zal dan samen met u op zoek gaan naar een oplossing.

Met sportieve groet
Bestuur AV NOVA

Ook deze zomer weer polsstok clinics

Vorig jaar heeft Peter Schäfer een keer een polsstok clinic gegeven, dit was een geslaagd evenement, daarom hebben we Peter weer benaderd en hij wil weer komen, in overleg zijn de volgende datums afgesproken: De tweede woensdag van de maand namelijk op 13 april, 11 mei, 8 juni, en 13 juli.

De clinic is bestemd voor alle leden vanaf 12 jaar en de leden die de extra training op de woensdag volgen.

De vergoeding die Peter hiervoor krijgt gaan naar een project van het WNF, waaraan Peter deelneemt. Dit is een challenge van een aantal sporten over een paar dagen waaraan hij met een team meedoet. Voor meer informatie over dit project zie info@meetnature.nl

Piet Meijer

Keezen

Op zaterdag 19 maart is er weer "Keezen" in onze kantine. De aanvang is om 19.30 uur. Opgeven kan bij Nel 39 0819 of Marian 39 3338. Of via de Novakrant@hotmail.com Kosten: € 15,00 alles inclusief. Van tevoren opgeven in verband met de catering.

Fietsen tegen kanker.

Dat is wat ik deze zomer ga doen. Ik heb mijzelf als doel gesteld op 9 juni zo vaak mogelijk de Alpe d'Huez te beklimmen voor stichting Alpe d'HuZes. Deze stichting heeft een anti-strijkstok beleid, zodat elke euro die ik ophaal rechtstreeks ten goede komt aan de zeven onderzoeksprojecten die de stichting momenteel heeft lopen.

Eigenlijk heb ik geen goed beeld van waar ik aan begin. Dit herken ik terug in de diagnose van een kankerpatient: deze heeft geen idee wat haar/hem te wachten staat. Daarom heb ik besloten deze uitdaging aan te gaan. Met mijn

fietservaring die niet verder reikt dan een paar Limburgse en Belgische heuvels en een drietal (als ik mijn zoon Bas mag geloven) eenvoudige bergen in de Oostenrijkse Alpen.

Mijn voorbereiding voor dit doel bestaat uit twee onderdelen. Te beginnen met: fietsen, fietsen en nog meer fietsen. Goed trainen dus om met een behoorlijke conditie aan het onbekende te beginnen. Maar in feite draait het daar helemaal niet om, het gaat om de financiële donaties die mijn poging gaat opleveren. Want door alleen de berg op de fietsen wordt geen enkele patiënt weer gezond. Daarvoor zoek ik zoveel mogelijk donaties van personen of bedrijven om deze missie samen te laten slagen. Dit kunnen donaties zijn per beklimming of een bedrag ineens. Bedrijven krijgen een factuur.

Omdat ik niet weet waar ik aan ga beginnen, heb ik mijn doel laag gesteld. Ik wil minimaal twee keer de berg beklimmen. Eerder zal ik niet slapen. Mijn ambitie echter is om de berg zo vaak mogelijk te beklimmen. Ik heb van 5.00u tot 19.00u de tijd en mijn zoon Bas verwacht dat het mij zeker drie keer zal gaan lukken met zijn tips.



Hierbij mijn verzoek aan alle NOVA-leden: ga alsjeblieft naar: <http://deelnemers.alpe-dhuzes.nl/acties/gerjoelsenaar/gerjo-elsenaar> en steun mijn poging. Tevens wil ik de wandelcommissie bedanken voor hun donatie uit de opbrengst van de Kompas-Nova wandeltocht.

Alvast bedankt,

Gerjo Elsenaar

(Voor wie mij niet kent: Sinds 5 jaar verzorg ik als vrijwilliger de website www.avnova.nl .Ik ben betrokken geraakt bij Nova door mijn 2 zoons Bas en Maarten en sportief wandelende echtgenote Sonja)

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.

Deze vindt plaats op:

Woensdag 18 mei 2011
Om 19.30 uur
In ons NOVA-clubgebouw

Dit betreft dan:

Piet Meijer	Irene Glas
Ingmar Zondervan	Maaïke Tesselaar
David van der Welle	Louis van den Berg
Carol Rademakers	Ilse Leegwater
Yvonne Boerdijk	Theo de Nijs
Nel Meijer	Sylvia Groen
Piet van de Welle	Frans Kroes

Dit zijn onze kanjers, die in het 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

Vrijdagavondwedstrijden 2011

Speciaal voor de jeugd organiseren we een aantal onderlinge wedstrijden, beter bekend als de Vrijdagavondwedstrijden. Deze beginnen op **29 april 2011**. Een goede oefening voor het nieuwe baanseizoen.

Voor de nieuwelingen onder ons: vrijdag-avond-wedstrijden zijn wedstrijden tegen je trainingsmaatjes.

Iedere keer, dit is altijd op een vrijdagavond, wordt er gesprint, doe je een springnummer (hoog of ver) en een werpnummer (speer/bal of kogel). We sluiten de avond af met een 1.000/800/600 meter.

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

De uitslagen van deze wedstrijden komen op de website www.avnova.nl.

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

De kantine is ook open voor koffie, thee en iets lekkers.

De wedstrijden zijn gepland op:

Vrijdag 29 april 2011

Vrijdag 27 mei 2011

Vrijdag 10 juni 2011

Vrijdag 30 september 2011 De Nacht van Nova!!!

**De trainingen gaan op deze vrijdagen
niet door!**

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

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

Tot ziens op vrijdagavond 29 april 2011!



Het tribunaal

Een prachtige heldere morgenstond, de trimschoenen staan klaar voor een rondje Eenigenburg, Westfriesedijk, Krabbendam en het Bossie. Het Heemtmeertje pik ik ook even mee, wat een waar eendenparadijs is deze winter. Helemaal aan de overkant aan de noordwesthoek ontwaar ik een grote witte vlek tussen de kale takken. Naderbij gekomen blijkt het een grote zilverreiger te zijn, die roerloos als een sfynx zich koestert aan de opkomende winterzon. Even verder langs de Heemtweg scheert er een buizerd over me heen en op de dijk, net voor Krabbendam, ligt er een heel klein teer vogeltje met de pootjes omhoog op het wegdek. Ik raap hem op en wat blijkt, hij leeft nog. Het is een winterkoninkje die mij met angstige kraaloojes aanstaart, ik blaas wat warme lucht over hem heen en geef hem z'n vrijheid.

Zo'n dag kan al niet meer stuk denk je dan, maar! prijs de dag niet voordat het avond is. Thuisgekomen vis ik een sepia gekleurde (bruin-zwarte) enveloppe uit de bus met Novastempel. De inhoud is een kort kil briefje waarin ik gesommeerd word om 's avond om acht uur in de jurykamer aanwezig te zijn. Nieuwsgierig over wat dit te betekenen heeft informeer ik even bij P. Meijer die net zijn post ophaalt, waartussen zo'n zelfde brief. P. Robert komt aanfietsen, zwaaiend met de bruinzwarte envelop. Wat een onvriendelijk schrijven, tja, maar we horen wel wat er gaande is. We betreden 's avonds de jurykamer waar Jan Houtenbos wuivend met de grauwe envelop ons begroet. Jullie ook?



Ik neem een plaats achter de grote tafel, bedekt met een bloedrood kleed en daar zaten we dan in afwachting wat er zou gaan gebeuren. En dat was niet zomaar wat. We werden aangeklaagd over bepaalde misstanden in de vereniging op het persoonlijke vlak. Hiervoor was een troika samengesteld, die ons moest be(ver)oordelen. Het Hof bestond uit president Jozef de Groot, Yvonski Boerdijk en Swetlana Groen. Allereerst Dick Smit! Deze werd afgeschilderd als een fantast door halve en hele waarheden in het clubblad te publiceren met de daarbij gepaarde onzin. Peter Robert kreeg het verwijt

van arrogant gedrag, omdat hij op de jaarlijks uitstekend verzorgde klaverjasdrive altijd zijn eigen bier meeneemt. P. Meijer en Jan Houtenbos, tja, daar had het Hof wel enige moeite mee. Het bestuur was er achter gekomen dat ze van plan waren om het schouwen van het slootje aan de zuidkant van de baan uit te besteden aan een loonbedrijf. P. Meijer protesteerde tegen dit showproces en voerde als argument aan, dat de wil en inzet er wel is, maar dat het ontbreekt aan professionele hulpmiddelen.

Met een subtiele handbeweging van de president werd dit weggewuifd, deze nam direct het woord en velde het vonnis. We werden veroordeeld tot het schouwen van het stukje niemandsland, achter het hek van de baan voor de duur van vijf jaren. De volgende ochtend direct na zonsopgang aan de slag. Willem Keesom uit 't Veld zal de benodigde materialen en gereedschappen hiervoor aanleveren, slagzwaard, hark en zeis enz. Zijn advies was om er een maaiboot doorheen te sturen.....onzin! En zo geschiedde. Het was rond het vriespunt die dinsdagochtend, harde wind, regen en hagel geselden onze lijven, maar we versaaagden niet. Meedogenloos harkten en hakten we er eensgezind op los. Ruim voor zonsondergang was de klus geklaard. Met tintelende vingers en gloeiende koppen overzagen we trots het resultaat. Was dat nu alles? Met dank aan het Novatribunaal.

PS, P. Meijer en P. Robert kregen er nog vijf jaar startnummers inpakken Groet uit Schoorlrun bij, wegens protest en minachting van het Hof.

Groetjes Dick Smit

23 januari achtervolgingsloop Groet, 4,5 km

		lft	Tijd	pnt
1	Ruud Doodeman	44	16,37	92,72
2	Theo Tesselaar	54	18,30	90,10
3	Arie Kossen	52	19,22	88,06
4	Tijs Hofmann	16	18,44	86,97
5	Rob van Andel	35	18,57	86,52
6	Frans Kroes	43	19,58	85,36
7	Dick Smit	67	22,28	85,22
8	Pim vd Bulk	47	20,50	84,11
9	John Vader	53	25,26	73,79

1.	Erna Doodeman	45	24,33	78,47
2.	Emmy vd Bulk	47	25,05	76,97
3.	Hilde Ligthart	38	25,01	76,78
4.	Joke Kramer	51	25,19	76,69
5.	Ingrid Prins	43	25,46	74,87
6.	Jolanda Dekker	37	26,04	73,98
7.	Miriam vd Welle	45	26,35	72,75
8.	Esther Ligthart	41	26,39	72,44
9.	Marieke Brakkee	56	29,16	63,52

Nova Bosloop Schoorl

16 januari 2011

Dames en Heren: 11,7 km

		leeftijd	tijd	punten
1	Ruud Doodeman	44	43,51	91,55
2	Theo Tesselaar	54	48,18	86,36
3	Matthijs de Groot	31	48,28	77,43
4	Dick Smit	67	59,57	76,48
5	Arie Kossen	52	52,51	75,66
6	Rob van Andel	35	49,25	75,48
7	Frans Kroes	44	55,36	65,74
8	Pim vd Bulk	47	56,50	65,56
9	Piet Meijer	62	61,24	63,54
10	Jos Schalkwijk	53	58,44	61,82
11	Henk Zutt	39	57,06	59,66
12	Arie Smit	61	63,14	58,15
13	John Vader	53	70,25	34,34

1	Petra Rol	42	52,51	89,44
2	Nel Meijer	56	65,39	67,35
3	Bianca Zutt	37	68,33	45,25
4	Yolanda Dekker	37	69,36	42,46
5	Erna Doodeman	45	70,49	40,01
6	Esther Ligthart	41	72,21	35,97

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 wintercompetitiecommissie.



De 2e Atletiekunie cross 2010-2011 Castricum

Na eerst de bloedstollende zaalvoetbalwedstrijd gezien te hebben tussen VIOS pupillen F4 en Dirkshorn E2, altijd moeilijk, en dan ook nog verloren op naar Castricum. Echt crossweer, somber, af en toe regen en flink wat wind. Op het terrein van de PWN camping is een heel mooi parcours uitgezet over bospaden met een aantal hoogteverschillen en van de wind hebben we hier weinig last. Door het uitlopen van de voetbal iets later dan gepland, maar nog net op tijd om de heren Jim Kruiver, Deni van Schagen, Thijs Hofmann en Rick Groen gedeeltelijk aan het werk te zien of binnen te zien komen. Deze junioren lopen 4000 meter en het is goed om Deni en Rick aan het werk te zien, in Obdam waren zij nog niet aanwezig. Jim wordt bij de A junioren 2^e, en bij de B junioren komt Deni als 7^e, Thijs als 9^e en Rick als nummer 10 binnen.

Bij de jongens junioren C die 3000 meter lopen is Jeroen Swinkels zeer tevreden en mag dat ook over zijn gelopen race, als tweede binnenkomen met nog maar 4 seconden van de nummer 1. Het verschil in de 1^e cross was veel groter. Jasper Kroes weet zijn 1^e prestatie niet te verbeteren en komt als nummer 20 binnen. Lonneke Rademakers komt over 2000 meter bij de meisjes C bij de eerste doorkomst als laatste door, maar in de tweede ronde gaan alle remmen los en worden er een aantal ingehaald en naar later blijkt heeft Lonneke de 2^e ronde sneller afgelegd dan de eerste.

Marc Rademakers en Vincent Fontaine zijn de Nova junioren D over 2000 meter. Vincent verbetert zich een plaats ten opzichte van de eerste keer en wordt in een groot veld 17^e, Erik moet een plaatsje inleveren maar wordt toch prima 7^e. Erik misschien de volgende keer wat minder achterom kijken het laatste stuk naar de finish, maar richt je op de atleten voor je. Stan Rietveld, vlak na de start nog bijna gestruikeld, wordt bij de D2 over 2000 meter 6^e in een mooie tijd van 8.25 en er is veel concurrentie is in deze groep, tussen nummer 5 en 12 zit nog geen halve minuut.



Iemand die we in Obdam misten was Tom Hoogeboom, naar later bleek door wat ziekelijke omstandigheden. Nu was Tom er wel en dat moest iedereen dan ook meteen maar weten. Bij de eerste heuvel al keurig in de frontlinie en bij het uitkomen van het bos naar de finish heeft Tom iedereen achter zich gelaten en komt als nummer 1 over de streep. In deze klasse gaat Nick Kroes, in Obdam nog 17^e, als een speer en komt nu als 10^e binnen. We missen in deze klasse Yoeri Dekker en hopen dat hij de laatste cross er wel weer is, kunnen deze mannen ook als ploeg hoge ogen gooien in een eventuele finale.

Door een blessure, opgelopen op de training de vrijdag ervoor (Maaïke doe toch eens voorzichtig met die atleten) missen we Carlien Wabeke. Alle hoop op de laatste cross voor het veilig stellen van een finaleplaats voor Carlien. Een atleet die er in Obdam bij de jongens B pupillen niet bij was maar nu wel is Scott Boekel. Door het grote veld in deze klasse een gedrang bij de start en de eerste kleine ronde maar Scott blijft voorin meedoen en geeft op het laatste stuk alles en komt dan ook op een fraaie derde plaats binnen. Scott, de laatste cross ook zo, dan zit een finaleplaats er dik in. Mireille Ligthart en Sarah Stoop hebben eerst geschaatst, komen dan naar Castricum en gaan weer gezamenlijk over het parcours en weten ieder een plek op te schuiven ten opzichte van de eerste keer, Lisa Church staat bij de start al te zwaaien en heeft er enorm veel zin in, net geen plek bij de eerste 10 maar 11 mag er beslist zijn.

De laatste van het trio Rademakers, Erik, gaat bij de C pupillen van de jongens na de start met het eerste groepje mee maar weet dit deze keer niet vol te houden, de verschillen onderling zijn zeer klein alleen nummer 1 springt er echt uit (zoon van Ron van Diepen). Erik de laatste cross de tanden even op elkaar, alles geven op de training en dan zou een finaleplaats erin moeten zitten.

Bij de jongens A pupillen 2 jaars weer een team van Nova. Bastiaan Church net als de eerste keer een hele fraaie derde plek, Steven de Moel moet nu wat toegeven maar wordt toch nog fraai 10^e en ondanks dat hij in het bos door zijn enkel gaat wordt Sven de Geus net als de eerste cross 28^e. Voelde Linda Schipper zich beter thuis in de blubber van Obdam dan op de mooie, maar wel golvende paden in Castricum, werd pa Ronald gemist, haar moeder was wel aanwezig, we weten het niet. Wat we wel weten is dat Linda nu als nummer 18 binnenkomt, toch bij de eerste helft van het grote startveld. Linda de laatste keer misschien wat meer de armen gebruiken bij de start zodat je meteen bij de eersten zit.

Bregje Dekker bij de meisjes A2 gaat ook deze keer als een speer en scoort nu een prima 6^e plek in dat hele grote veld van 44 loopsters waarbij de onderlinge verschillen heel erg klein zijn. Lest best de meisjes mini die net als de vorige keer samen met de jongens van start gaan voor een ronde van 750 meter. Op Femke Wabeke de zware last om de eer van de familie hoog te houden nu Carlien niet mee kan doen. Geen enkel probleem, vanaf de start op kop en deze niet meer af staan. Alle jongens achter haar aan maar ook deze weten haar niet bij te houden. Was bij de eerste cross het verschil nog niet zo groot, nu was het duidelijk meer, kleine Femke grote klasse. Nu, na twee crosses, waarbij bij de tweede cross we gelukkig weer een aantal nieuwe gezichten zien zullen een aantal atleten en atletes nog even flink hun best moeten doen om een finaleplek te halen maar zoals het zich nu laat zien mogen we hopen dat Nova met een sterke afvaardiging richting finale gaat.

Louis

Scholenklassement Groet Uit Schoolrun

Plaats	School	Punten
1	Teun de Jager	2186
2	Petrusschool	2056
3	Vincentiuschool	1897
4	d' Oosterkim	1833
5	de Toreven	1781
6	Groeterschool	1632
7	Barbaraschool	1395
8	Willem Alexanderschool	1122
9	Regenboogschool	757
10	A.R. Holtschool	695
11	Theresiaschool	584
12	Boschool	164



Uitslag Groet uit Schoorl 13 februari

StNr	Naam	Woonplaats	Onderdeel	Netto tijd
12343	Arie Kossen	NOVA	30 kilometer	2:29:29
6288	Ruud Doodeman	NOVA	Halve marathon	1:19:14
6342	Theo Tesselaar	NOVA	Halve marathon	1:30:14
7100	Ingmar Zondervan	NOVA	Halve marathon	1:27:54
6595	Rob van Andel	NOVA	Halve marathon	1:34:02
6247	Frans Kroes	NOVA	Halve marathon	1:38:52
6519	Paul Blom	NOVA	Halve marathon	1:40:12
7406	Jos Schalkwijk	NOVA	Halve marathon	1:47:35
9044	Tannes Kieft	NOVA	Halve marathon	1:54:15
9218	Dick Smit	NOVA	Halve marathon	1:55:16
9216	Betsy Groen-Schoorl	NOVA	Halve marathon	2:13:01
52	Alwin Groen	NOVA	10 kilometer wedstrijd	32:36
522	Hans Bader	NOVA	10 kilometer wedstrijd	35:31
138	Matthijs de Groot	NOVA	10 kilometer wedstrijd	40:37
717	Piet de Waard	NOVA	10 kilometer wedstrijd	41:47
1311	Petra Rol	NOVA	10 kilometer wedstrijd	42:27
818	Ron Janssen	NOVA	10 kilometer wedstrijd	46:48
5501	Peter Pronk	NOVA	10 kilometer recreatie	42:50
3631	Chris Karsten	NOVA	10 kilometer recreatie	44:42
4202	Pim van den Bulk	NOVA	10 kilometer recreatie	47:42
4237	Hilde Ligthart	NOVA	10 kilometer recreatie	54:26
3694	Erna Doodeman	NOVA	10 kilometer recreatie	56:04
3997	Ton Rombout	NOVA	10 kilometer recreatie	56:43
4406	Marieke Brakkee	NOVA	10 kilometer recreatie	57:08

Niet alle deelnemers van Nova aan de Groet uit Schoorl staan op deze lijst, als zij willen dat dit wordt meegeteld met de wintercompetitie dan moeten zij dit doorgeven aan Marian Robert.

Nova-Kompas wandeltocht 2011

Op zondag 25 september 2011 wordt weer de jaarlijkse wandeltocht georganiseerd. Ditmaal met geheel vernieuwde routes.

De route van de 15, 20 en 25 km gaat onder andere over de Westfrieze Omringdijk en door het duingebied van Schoorl en Bergen. De route van de 5 en 10 km blijft aan de oostkant van het Noord Hollands kanaal.

De route bevat verrassende paden en paadjes en is tevens geschikt voor nordic walking. Tevens is er, evenals voorgaande jaren, een verloting met prachtige buitensport-prijzen.

Hou de datum vrij en loop mee !

Meer informatie: www.avnova.nl of tel. 0226 393338 en 392339

Reisverslag Ilse!!

newcastle tot byron bay!

Jaana daar ben ik weer! het heeft even geduurd maar nu hebben we eindelijk goed internet! Oké waar was ik gebleven, auto op laten knappen en op naar Byron Bay, dat was het plan! maar. onderweg maak je wat dingen mee. we waren van plan om in 1 keer naar Newcastle te rijden, maar het werd donker en we waren bang om een kangoeroe aan te rijden dus zijn we in een zeldzaam klein plaatsje gestopt, minmi! daar maar een kroeg ingestapt en wachten tot er iemand op ons afstapte, iedereen hier was heel apart, ze leken allemaal op elkaar, dezelfde stevige bouw, tatoos en gek op motorrace! oehh.. maar uiteindelijk kwam (later gebleken de liefste jongen van het dorp) een praatje met ons maken, hij woonde samen met zijn zus Holly en zijn moeder in het dorp, wij mochten daar op het pad staan met ons karretje en 's ochtends lekker douchen en heeft Justin bacon en eggs voor ons gebakken omdat ik dat nog nooit had gehad! dat beviel me goed!

toen gelijk doorgereden naar Newcastle "the beach" want het was super mooi weer! een paar dagen in Nelson Bay gestaan, wat echt zo mooi was, de eerste avond dat we daar kwamen zagen we gelijk dolfijnen, wat een mooi gezicht is dat! gedoucht op de camping, was prima, ook nog de Tomaree berg beklommen en the best view van heel Australië gezien! Daarna zijn we doorgereden naar Port Macquarie daar zagen we gelijk goeie golven, dus magic harro de auto uit en surfen!! ohh dat was echt een goed gevoel!



Volgende dag doorgereden naar coffs Harbour, daar begon het 's avonds onwijs te onwieren, wij stonden met de neus van de auto naar zee geparkeerd, en over heel de zee zagen we bliksem



flitsen, wauww gaaf om te zien men, wel een beetje eng! Die ochtend was het weer prachtig mooi weer en zag ik een jongen met een voetbal staan te kloien op het gras, ik liep naar hem toe en vroeg hem gewoon of hij een potje wou voetballen, zoo dat was lekker, helemaal kapot gezweet en daarna maar even wat geteut, was een jongen uit Duitsland die reist samen met zijn broer, leuke gasten! verder gereden naar Lennox Head, maar de golven waren daar niet zo goed (wat normaal wel zo is) dus dan maar gelijk door naar Byron Bay (wat totaal dus iets van 9/10 dagen geduurd heeft)



Van Sydney tot Albany



Hoooooi,

Sorry dat ik weer eens zoo lang niets van me heb laten horen! We zijn zo aan het reizen de hele tijd, dat we of geen tijd hebben om op het internet te gaan, of we zitten in the outback waar geen internet is! Maar het gaat hier allemaal nog prima, we zitten nu alweer in Albany, dat ligt nog een stukje onder Perth. We zijn van Byron Bay in een rap tempo weer terug gereden naar Sydney en vanaf daar met Sander (jongen die we hier ontmoet hebben) en 2 meiden naar Melbourne gereden. Onderweg zijn we op wat leuke plekjes gestopt, onder andere Philip Island, wat bekend staat om de pinguïns, haha en die hebben we gezien! We hadden alleen geen zin om te betalen (koste 20 dollar de man om ze te zien) dus zijn we 's avonds via een ander strand het pinguïn strand opgelopen, we waren bij het grote licht en zagen die kleine schattige beestjes zo uit de zee, de duinen inlopen, superrr lief! Totdat the rangers kwamen, oeps... we moesten met ze meelopen want het was ten strengste verboden dat we 's nachts over het strand liepen, dat was gevaarlijk voor de pinguïns. Gelukkig was Jessica niet meegegaan en kon zij ons bij het pinguïn centrum ophalen met de auto!!

Aangekomen in Melbourne, was het ook daar slecht weer..neeeee!! We hoorden alleen maar over de overstromingen in Brisbane en waren zo blij dat we daar niet meer zaten, bleek dat er ook overstromingen in Victoria kwamen. We hebben 3 dagen in Melbourne gezeten, wat heel gezellig was want vrienden van ons zaten daar allemaal in een hostel, gunstig voor ons, wij konden daar lekker koken en douchen en sprongen 's avonds gewoon in ons busje, dus betaalden niets!! Maar op een ochtend stond een deel van de straat onder water!! Dus op naar Perth!!

Nog een paar stopjes gemaakt in: The Great ocean road, wat echt super mooi is en ook goed om te surfen, Kennet River waar we wilde Koala's hebben gezien, zoo lief!! Warnambool waar we een paar leuke jongens en meiden tegen kwamen en daar zijn we zomaar voor een paar nachten gebleven, super gezellig, met ze alle bbqe en uitgegaan! Ook zijn we langs Adelaide gereden, waar je gewoon met je auto op het strand kon staan, het hele strand stond vol met auto's en iedereen was lekker aan het genieten van het mooi weer! Toen moesten we the Nullarbor rijden, 1 lange weg van 2000 km, waar verder helemaal niets is, als je om je heen kijkt zie je gewoon helemaal niets op een paar struikjes na en om de 2 uur een roadhouse waar je kan tanken en misschien wat te eten kan halen.

We hebben flink doorgereden en binnen 2 dagen zaten we in Esperance waar we een Nederlands stelletje tegen zijn gekomen en daar een paar dagen mee zijn opgetrokken, gezellig! Later stonden we bij Lucky Bay, onwijs mooi wit strand met licht blauwe zee, gewoon een stand als uit de folders, op een camping met wat leuke kite gasten uit Zwitserland, krijgen we te horen dat er een storm van Perth onze kant op komt, een tornado genaamd Bianca, slik! Wij gelijk de volgende dag naar Albany gereden, daar overal gevraagd hoe het met de storm zit, het zou wel meevallen zei iedereen, ze is op de oceaan al wat afgezwakt, gelukkig! Wel de hele dag regen hier, dus houden we maar een was dagje. Van de week gaan we naar Margret River, dat echt bekend staan om de goeie golven, dus dat gaan we beleven, daarna rijden we door richting Perth, waar Jessica werk gaat zoeken en waar we de auto moeten verkopen. We leven al 2 maanden in onze "van" genaamd 'the elephant ' haha de achterklep maakt nogal wat geluid, het is net een olifant! Dus het wordt heel moeilijk om daar afscheid van te nemen! Zoo nu zijn jullie weer een beetje op de hoogte van mijn mooie reisje door OZ, als ik in Perth ben zal ik weer wat laten horen, daar blijven we ongeveer een maand, dus hebben we vast wel internet! Doeidoei...

Dikke kuss uit Albany.

Pietpraat

Zo, de Groet uit Schoorl Run weer achter de rug dus even rust denk je. Ik verzorg nog steeds het onderdeel scholierenloop. Eerst de opgavenformulieren naar de scholen, dan alle deelnemers invoeren, uitnodigingen met startnummers en chips regelen, inpakken, enz. enz. Gelukkig zijn er altijd heel goede helpers waar je een beroep op kunt doen en dat voor een handdoek of T-shirt. Niet belangrijk natuurlijk zijn veelal de reacties, maar het is meer dat je ontdekt dat heel veel mensen Nova een warm hart toedragen.

Ik had het over rust. Nu vergeet het maar, komt er een mailtje van de redactie dat de kopie voor Noviteit eerder moet worden aangeleverd want “ze” gaan met wintersport. Nota bene al voor de tweede keer. Het kan niet op. Dat was rond de Kerst ook al zo. Dus moet de knop weer om en met mensen op leeftijd, zoals ik, is dat weer een hele omschakeling. Zo zet je de vrijwilligers wel even onder druk, met als gevolg dat ik dit verhaaltje met de nodige stress probeer te schrijven. Zo dat is er uit. Natuurlijk wens ik jullie heel veel plezier en hoop dat iedereen weer heelhuids terug komt. Gelukkig zijn het in de sneeuwlanden niet zulke toestanden als in de landen waar veel zoonaanbidders naar toe gaan. Ik wacht de zomer hier wel af en kijk of ik nog een fietstochtje kan bedenken.

Met de halve marathon in Egmond waren we ook weer present aan de finish met een aantal leden van Nova. Het weer was redelijk en we gingen er met een aantal lekker op de fiets heen. Geen gedoe met files e.d. Het uitreiken van de medailles, AA drank en poncho's is altijd wel een dankbaar werkje. De lopers hebben het erop zitten en zijn meestal blij. De medaille willen ze het liefst meteen om de nek, en af en toe probeert een brutale loper een extra flesje drank te bemachtigen. Maar ja we zijn geen Sinterklaas.

De week erna onze bosloop in Schoorl. Na een regenweek was het die zondag mooi weer. In verband met verbouw van 't Klimduin deze keer proberen in te schrijven bij de Viersprong. Dat lukte. De opkomst viel tegen, al hadden we dat al wel een beetje verwacht. Ik had mezelf op 2 posten gezet, dus kon ik af en toe even heen en weer fietsen, want stil staan valt dan toch niet mee. Bij het opruimen van wat lint raakte ik nog in gesprek met een paar wandelaars. Ze bleken uit Zuid-Scharwoude te komen. Nu wil het dat ik daar geboren en getogen ben, dus dan heb je praat. Bleek dat ze ook naar Santiago de Compostela waren gefietst zoals ik ook 13 jaar geleden. Verder waren het bridgers bij dezelfde club waar mijn vader en moeder en ook Agaath haar vader actief waren. Zo zie je maar dat kontakten op een post soms ook erg leuk kunnen zijn. De hardlopers hebben geen tijd voor een praatje al hoor je af en toe wel een kreet van “bedankt hoor”. Gelukkig zat deze bosloop in de wintercompetitie dus kan je de Novaleden nog even aanmoedigen. Hoewel het nog winter is vragen voorjaars- en zomeractiviteiten ook al weer aandacht. Voor de organisatoren is het altijd weer erg leuk als evenementen goed bezet worden. Houdt de kalender goed in de gaten zou ik zeggen.



Piet van der Welle

Wandelen

Hardlopen doen velen, maar er wordt ook veel gewandeld. Onze vereniging doet daar gelukkig ook aan mee. Naast de mensen die wekelijks naar Schoorl trekken om daar wandelend de conditie op peil te houden organiseert Nova ook wandelevenementen waar iedereen aan mee kan doen.

Zo zijn we alweer volop bezig met de voorbereiding van de **wandelvierdaagse** welke dit jaar wordt gehouden van maandag 18 t/m donderdag 21 april. Het was moeilijk om een geschikte week te vinden i.v.m. feestdagen en vakanties. Omdat dit jaar vrijdag 22 april Goede Vrijdag is wordt het dit jaar een “echte” vierdaagse en vervalt de vijfde avond. Natuurlijk rekenen wij weer op een grote opkomst.

Ook de voorbereiding voor de **Nova-Kompas wandeltocht** is in volle gang. Deze is op zondag 25 september en belooft weer spectaculair te worden. De langere afstanden (15, 20 en 25 km) gaan wel over het Noordhollands kanaal, maar dit keer niet per boot. We nemen gewoon de brug bij Schoorldam. Natuurlijk horen jullie hierover t.z.t. nog meer.

Schouwplicht a.v. NOVA

In december werd de vereniging verrast door een brief van de gemeente Harenkarspel, de inhoud betrof de schouwplicht die de vereniging heeft, dit houdt in dat de sloten om de baan vrij moeten zijn van planten, riet enz.

Dit was voor ons een verrassing want daar hadden we niet eerder iets van vernomen, bovendien moest het ook snel gebeuren anders zouden de werkzaamheden door derden worden uitgevoerd en de kosten op Nova worden verhaald. Na wat telefoon en mail verkeer met de burens aan de andere zijde van de Oostwal, kwamen we snel tot de conclusie dat we daar weinig begrip konden verwerven, voor onze standpunten dat we dat toch wat te ver vonden gaan.

Zodoende werden de vrijwilligers ingeschakeld om te kijken of we dat klusje zelf konden opknappen, gewapend met waadpak, slagzwaarden, harken, schoppen enz. gingen Dick Smit, Peter Robert, Jan Houtenbos en ondergetekende op een koude natte dag in januari aan de slag. Op sommige plaatsen lag er nog ijs in de sloot, en was het ondanks een temperatuur van 2 graden boven nul zweten geblazen.

Na een uurtje of 5 was de klus geklaard, resultaat: diverse blaren, Peter met rugklachten en een schone sloot. Volgend jaar maar kijken of er een loonbedrijf is die dat klusje voor een zacht prijsje kan klaren. Wel wil ik alsnog mijn complimenten uiten aan de dappere mannen.

Piet Meijer



De laatste kans op een finaleplaats

Zaterdag 12 februari, koud, miezerig weer, zelfs af en toe regen, wind en dan ook nog het Robbenoordbos in Wieringerwerf, de plek voor de laatste van de 3 KNAU crosses. Alles is aanwezig, bij de start al direct door de blubber, wat voor sommigen problemen oplevert en dan ook languit gaan, verder door het bos en aan het einde een stuk zand wat meer water dan zand is. Daar een aantal atleten zich al hadden geplaatst en ook door de "Groet uit Schoorl Run" die op zondag werd gehouden was de deelname iets minder dan de vorige keren. Wel gaf dit de overgebleven atleten een grotere kans zich alsnog te plaatsen voor de finale.

Bij de jongens junioren heeft Jim Kruiver wat lichamelijke problemen net als Deni van Schagen en kunnen niet voluit gaan, zien we "diesel" Rick Groen in een constant tempo doorbaggeren maar zien we ook Thijs Hofmann een prima race lopen, een race waar hijzelf ook heel tevreden over was. Jeroen Swinkels was graag de slag aangegaan met Tony van Diepen maar omdat deze niet aanwezig is dan maar alleen voluit en ver voor de rest door de finish. Jasper Kroes heeft wat meer moeite met de omstandigheden en komt als 24^e binnen.

Bij de D junioren moet Carlien Wabeke haar finaleplaats nog veilig stellen en doet dit door 1^e te worden, Vincent Fontaine wordt bij de jongens 17^e, Stan Rietveld zeer fraai 4^e en Marc Rademakers nog fraaier 3^e. De A pupillen, de groep waar vaak de meeste atleten van start gaan, levert ook een aantal mooie ereplaatsen op, wat te denken van Nick Kroes op plaats 10, Youri Dekker plaats 9, en Tom Hoogeboom en Steven de Moel, beide in hun klasse een prachtige 2^e plek.

Sarah Stoop moet bij de meisjes B Lisa Church en Mireille Ligthart missen maar schuift bij iedere wedstrijd een plekje op en komt deze keer als 27^e over de finishstreep. Bij de B jongens weet Scott Boekel zich net als de vorige keer naar een 2^e plek te knokken, met recht knokken, de tijd van Scott is 5.33, nummer 3 komt binnen in 5.34 en de volgende atleten in 5.35, 5.36 en 5.39. Erik Rademakers wil niet voor zijn broer onderdoen en vecht zich ook naar een heel mooie 3^e plaats.



Ondanks de wat mindere bezetting heel fraaie resultaten van de Nova vertegenwoordigers onder deze barre omstandigheden. En dat de omstandigheden niet lekker waren werd nog bevestigd door een ex voorzitter van Nova die me vertelde dat ie enorm kouwe pote had en z'n leerze ging verruilen voor een paar klompe.

Nu op naar de finale van de cross die in maart zal worden gehouden in Amstelveen en we hopen dat de goede resultaten tijdens de voorwedstrijden zich zullen voortzetten in de finale. In ieder geval voor alle geplaatste atleten veel succes en we houden u op de hoogte.

Louis

Nova Kompas wandeltocht

Elders in deze Noviteit kunnen jullie lezen dat ook dit jaar weer de Nova Kompas wandeltocht wordt georganiseerd en wel op zondag 25 september. De vorige edities van deze wandeltocht waren een groot succes. De routes worden telkens wat aangepast met de laatste twee jaar voor de langere afstanden als extra attractie de overtocht per boot van het Noordhollands Kanaal bij Zijpersluis. De inschrijfgelden zijn in principe bestemd voor een goed doel. Een van die goede doelen is natuurlijk Nova zelf, maar ook andere instellingen worden niet vergeten. Zo konden vorig jaar de woonvoorzieningen voor mensen met een beperking "De Ploeg" en het nieuwe "Thomashuis" beiden gevestigd in Warmenhuizen elk een cheque van € 450,-- ontvangen. Een gebaar wat door de beide instellingen met dankbaarheid werd ontvangen.

Voor dit jaar is er inmiddels al een toezegging gedaan aan Gerjo Elsenaar, de beheerder van onze Novasite. Hoewel Gerjo in Schoorl woont waren zijn kinderen jaren lid van Nova. Hij is nog steeds een van de vrijwilligers die op de achtergrond veel voor onze vereniging betekent. Hij maakt deel uit van het team SNS Amsterdam dat meedoet aan de inmiddels bekende actie Alpe d'Huzes voor de kankerbestrijding. Zijn doel is om deze Alpencol op 9 juni 2011 minimaal twee keer te beklimmen. Zie voor meer informatie over deze actie op internet de Novasite (www.avnova.nl) en elders in dit blad. De routes welke dit jaar gelopen worden gaan richting Schoorl. De 15, 20 en 25 km gaan zelfs de Schoorldammerbrug over om verder een gedeelte van het prachtige bosgebied van Schoorl/Bergen te doorkuisen.

Noteer de datum alvast in jullie agenda. Wij rekenen op veel deelname van Novaleden. Het wordt zeker weer een heel mooie wandeldag.

Verkoopavond Runnersworld

Runnersworld Alkmaar organiseert dit voorjaar ook een verkoopavond voor sportkleding en schoenen in onze kantine en wel op dinsdag 26 april van 19.00 tot 21.00 uur. Zie ook de folder welke bij deze Noviteit is gevoegd. Bram en zijn medewerkers zorgen weer voor erg voordelige aanbiedingen. Daarnaast bespaar je nog mooi wat euro's aan parkeergeld. Het is lekker dichtbij en altijd gezellig in onze kantine.

Ook familie, vrienden en kennissen van Novaleden zijn van harte welkom.

Ga je liever "naar de stad" dan vindt je Runnersworld in het centrum van Alkmaar in de Schoutenstraat aan de achterzijde van het stadhuis. Als Novalid heb je altijd korting.

Trainingspakkenwedstrijd zondag 3 april 2011

Zondag 3 april 2011 organiseren we een baanwedstrijd om alvast warm te draaien voor het zomerseizoen. We nodigen ook andere verenigingen voor deze wedstrijd uit.

Voor de pupillen wordt een driekamp georganiseerd met als afsluiting een 600 of 1000 meter. Voor de driekamp en de 600/1000 meter zijn prijzen te verdienen.

Mini/pup C en pup B: 40 meter, verspringen, balwerpen en 600/1000 meter

Pup A1: 60 meter, verspringen, kogelstoten en 1000 meter

Pup A2: 60 meter, hoogspringen, kogelstoten en 1000 meter

Voor de junioren B/C en D een meerkamp (sprint, werpnummer, springnummer en een lange afstand). De eerste drie van de meerkamp krijgen een prijs.

Jun D: sprint, verspringen, kogelstoten en 1000 meter

Jun C/B: sprint, hoogspringen, speerwerpen. MC 600 meter, de anderen 800 meter.

Wil je meedoen aan de trainingspakkenwedstrijd stuur dan een voor **28 maart 2011** een **mailtje** naar Nelina Bruin: nelina@kpnplanet.nl met je naam en je geboortedatum.



Uitslag scholierenloop tijdens de Groet uit Schoorl Run

Ook dit jaar werd tijdens de Groet uit Schoorl Run weer de scholierenloop georganiseerd. Een prachtig onderdeel van dit evenement waar onze vereniging een belangrijk deel van de organisatie verzorgt. Leerlingen van de basisscholen uit Stroet, Tuitjenhorn en Warmenhuizen waren dan ook weer goed vertegenwoordigd waaronder uiteraard veel leden van onze vereniging. Hieronder de prijswinnaars, maar ook de niet prijswinnaars liepen fantastisch. De volledige uitslag is te zien op de site van de Groet uit Schoorl Run (www.groetuitschoorl.nl)

Meisjes 4, 5 en 6 jaar

1. Julia Vroom	Teun de Jager	7.12
2. Tess Tamis	Groeterschool	7.17
3. Bente Tamis	Groeterschool	7.40

Jongens 4, 5 en 6 jaar

1. Jelle Groot	Barbaraschool	7.00
2. Ivan Fontijn	Groeterschool	7.08
3. Zenzi Kleef	Teun de Jager	7.09

Meisjes 7 en 8 jaar

1. Lisette Doodeman	Torenven	6.22
2. Wies Nolting	Teun de Jager	6.50
3. Denise v.d. Berg	Teun de Jager	6.50

Jongens 7 en 8 jaar

1. Aris Beers	Torenven	5.45
2. Scott Boekel	Barbaraschool	5.51
3. Vincent Fontijn	Groeterschool	6.06

Meisjes 9 en 10 jaar

1. Michelle van Dorth	Willem Alexanderschool	5.56
2. Stijn Kruijer	Vincentiuschool	5.59
3. Sanne van Rijn	Torenven	6.09

Jongens 9 en 10 jaar

1. Teun Beers	Torenven	5.21
2. Lasse Botman	Vincentiuschool	5.26
3. Wouter Vroom	Teun de Jager	5.29

Meisjes 11 en 12 jaar

1. Carlien Wabeke	Torenven	5.10
2. Bregje Dekker	Barbaraschool	5.41
3. Jessica Buschman	Spoorbuurtschool	5.43



Jongens 11 en 12 jaar

1. Noah Kok	Teun de Jager	5.16
2. Bastiaan Church	Torenven	5.23
3. Marc Rademakers	Torenven	5.28

Uitnodiging algemene ledenvergadering 4 april 2011

Op **maandag 4 april 2011** wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om **20.00 uur**. Uiteraard is deze vergadering in het clubgebouw.

Agenda

1. Opening
2. Notulen van de vergaderingen van 29 maart 2010 (zie Noviteit maart 2011)
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Jaarverslag secretaris
 - kantine commissie
 - materiaal- baan commissie
 - baanwedstrijden commissie
 - jeugd commissie
 - verslag stichting
5. Verslag kascommissie
6. Financieel jaarverslag 2010
7. Benoeming kascommissie
8. Begroting 2012
9. Bestuursverkiezing:
 - periodiek aftredend en herkiesbaar: Louis Suiker
 - periodiek aftredend en herkiesbaar: Nelina Bruin
10. Rondvraag
11. Sluiting

Dialezing Nepal

Na afloop van de vergadering zullen Piet en Nel Meijer een dialezing geven over hun wandelvakantie in Nepal.

De stukken op deze vergadering betrekking hebbende liggen voor de leden vanaf 15 maart 2011 ter inzage bij secretaris Sylvia Groen, Dergmeerweg 61 te Warmenhuizen.



Verslag ledenvergadering 2010,

Gehouden op 29 maart 2010 in de kantine van het clubgebouw.

Aanwezig zijn de bestuursleden: Jos de Groot, voorzitter, Theo de Nijs, vice-voorzitter, Sylvia Groen, secretaris, Yvonne Boerdijk, penningmeester, Louis Suiker, Piet Stuyt, Piet Meijer, René de Nijs en Theo Tesselaar, Nelina Bruin, Joop Nota-de Nijs, evenals 25 leden.

Opening

Jos de Groot opent de vergadering onder het genot van een kopje koffie met een plakje cake.

Notulen

De notulen van de vergadering van 30 maart 2009 worden onveranderd vastgesteld.
Met de complimenten van de vergadering.

Ingekomen stukken en mededelingen

Er komt een jurycursus in juni. Deze cursus zal plaatsnemen op de Nova baan, op de maandagavonden.

Er is een nieuwsbrief, hierin staan korte mededelingen die binnenkort gaan plaats vinden, een geheugensteuntje. Via de Nova site kun je je aanmelden. Via Nelina Bruin of René de Nijs kun je mededelingen doorgeven, zij kunnen dit dan op de nieuwsbrief plaatsen.

We doen weer mee aan de Deenactie. Als reden is er opgegeven dat het geld bestemd is voor ons 30-jarig bestaan van de vereniging. We willen voor de jeugd een kamp organiseren.

Jaarverslag secretaris

De secretaris leest het jaarverslag over 2009 voor.

Verslag kascommissie

Namens de kascommissie brengt Piet de Waard verslag uit. De financiële administratie heeft hij samen met Rob Duvivier gecontroleerd en deze is in orde bevonden.

Financieel jaarverslag 2009

De heer H. van Leverink mist het financiële jaarverslag bij de agenda. Hij heeft op de website gekeken maar ook daar stond niets. Hij wil dit soort stukken graag eerder kunnen inlezen. De voorzitter merkt op dat ze bij het secretariaat lagen om in te zien. Maar de suggestie van de heer van Leverink nemen we mee om te bespreken in een bestuursvergadering.

Marian Robert zal het fijn vinden om te kunnen zien wat er is begroot en wat het is geworden in dat jaar.

Er is dit jaar een tekort van ruim 1000 euro. De representatiekosten zijn ook behoorlijk hoger uitgevallen dan was begroot.

Er is 4000 euro afgelost door de stichting.

Het financieel verslag wordt door Yvonne Boerdijk, penningmeester duidelijk toegelicht.

De heer van Leverink geeft aan dat het kosten en opbrengsten zijn i.p.v. inkomsten en uitgaven.

De jaarstukken worden hierna ongewijzigd goedgekeurd.



Benoeming kascommissie

Piet de Waard is aftredend. In zijn plaats wordt benoemd Joke Kramer.

Begroting 2010

De begroting wordt toegelicht door Yvonne Boerdijk.

De huur van de accommodatie ligt hoger in 2011 omdat we ervan uitgaan dat de gemeente een huurverhoging gaat door voeren. De stichting berekent dit door naar de vereniging.

Vervolgens wordt de begroting goedgekeurd.

Voorstel tot contributie verhoging

Het voorstel van het bestuur is om de contributie te verhogen met 5 euro wordt door de vergadering goedgekeurd. De wandelaars zijn uitgezonderd.

Bestuursverkiezing

In overeenstemming met het voorstel worden Theo Tesselaar en Piet Stuyt herkozen.

Rondvraag

Vanuit de kantine commissie is er een oproep voor vrijwilligers voor hulp in de kantine. Marian Robert meldt dat Gre Bleeker gevraagd kan worden voor hulp. Zij kan niet meer wandelen maar wil nog wel betrokken blijven bij Nova. Nel Meijer neemt dit mee naar de commissie.

Kleding sponsor Gebr. Meijer wordt bedankt voor de vele jaren van kleding sponsoren, er is nu nog volop maar ze stoppen met verdere sponsoring.

Jos de Groot geeft nog een vooruitblik op het jaar 2010-2011, in 2011 wil Nova de NK 5 en 10 km op de baan organiseren. In 2012 en 2013 het NK-cross in het recreatie gebied het "Geestmerambacht", dit in samenwerking met Hylas en de expertise van Le Champion.

Piet van der Welle vraagt hoe het een en ander geregeld is, Jos kan daar op mededelen dat er een stichting gevormd moet worden samen met de gemeente i.v.m. aansprakelijkheid. Dit moet gaan plaatsvinden op de 1e zondag in maart.

Marian Robert biedt zich nu al aan om te helpen.

Vervolgens sluit de voorzitter de vergadering. Hij bedankt alle aanwezigen voor hun inbreng.

Vastgesteld in de vergadering van

Voorjaarswandeling.

Deze is op zondag 17 april as. Gekozen is voor 'Rondje Naardermeer'. Afstand is 17 km. Het is een flinke tippel, maar het Naardermeer beloont zijn betreden ruimhartig. Een gevarieerd landschap, een walhalla voor vogelaars met talrijke sporen van vroegere ontwikkelingen. We moeten zelf koffie en broodjes meenemen, want op de route is geen horecagelegenheid. Neem vooral je verrekijker mee !

Graag van tevoren opgeven i.v.m. de organisatie van het vervoer.

Peter, Marian. Tel. 0226 393338 of e-mail: peter_marian_robert@planet.nl

Ontbijtloop

Op zondag 13 maart wordt deze loop georganiseerd. De loop maakt onderdeel uit van de wintercompetitie 2010-2011.

Het clubgebouw is om 8.30 uur open, start is om 9 uur.

Neem na afloop een lekkere douche en ga gebruik maken van het ontbijt.

Kosten zijn € 2.50.

Graag van te voren opgeven i.v.m. de organisatie van het ontbijt.

Peter, Marian. Tel. 0226 393338 of e-mail: peter_marian_robert@planet.nl

27-3-2011 Novabaan AV Nova clubcross

De clubkampioenschappen cross op en rond de Nova/SIS accommodatie. Deelname staat open voor alle Novaleden, vrienden, familie en kennissen, maar alleen Novaleden komen in aanmerking voor prijzen! Let op de overgang naar de zomertijd. De inschrijving vanaf 10:00 uur. De clubcross is tevens de afsluiting van de Nova Wintercompetitie 2010-2011 Na afloop is de prijsuitreiking hiervan

Programma zondag 27 maart:

10.30 uur. (mini, pup C en B) 1 ronde (1000 meter),

10:40 Pupillen A 1 ronde (1000 meter),

10:50 Junioren D 2 ronden (2000 meter)

11:05 Junioren C 2 ronden (2000 meter), Junioren B en A meisjes 3 ronden (3000 meter)

11:40 Junioren A jongens, en dames 5 ronden (5 km) heren en heren masters 9 ronden (9 km)

Novaweekend 8 t/m 11 april

We hebben een paar afmeldingen gehad, er zijn momenteel nog 2 plaatsen vrij. Meer informatie ? Zie www.avnova.nl

Wintercompetitie 2011-2012

Wij zijn van 15 mei – 15 september op vakantie. Vóór ons vertrek willen we de wintercompetitie 2011-2012 geregeld hebben. Tijdens de clubcross worden weer twee vrijwilligers gevraagd te helpen bij de samenstelling van het programma. Heb je interesse kan je je ook alvast van te voren opgeven, des te eerder kunnen we aan de slag.

Peter, Marian

Keezavond 19 maart

Omdat er interesse is om het "Keezspel" wat een enorme hype is ook eens te organiseren doen we dit op 19 maart, er zijn al enkele aanmeldingen maar er kunnen er meer bij.

Kosten zijn € 15,00 p.p waarbij alles is inbegrepen, koffie, cake, drankjes, hapjes en prijzen.

Aanvang 19.30uur van tevoren aanmelden i.v.m. catering dit kan bij Marian 39 3338 of via de Novakrant@hotmail.com

Vervanging trainingen tijdens onze grote reis

Wij zijn van 15 mei – 15 september afwezig. Dit betekent voor Nova dat een aantal trainingen overgenomen gaan worden. Zo nemen Kees van Wijk en Jan Karsten de maandagmorgenttrainingen voor hun rekening, met Truus Rood en Henk van Levering als vervangers. De zaterdagmorgenttraining wordt door Ingmar gegeven, met Peter, Marina en Tilly als vervangers.

De hardlooptrainingen op de donderdag worden door de voorzitter Jos de Groot overgenomen. Informatie over de duintrainingen volgt in de volgende Noviteit.

Peter/Marian

Coopertest

Deze wordt georganiseerd op donderdag 14 april. Bij deze nodigen we alle start-to-runners, de deelnemers aan zowel de dinsdag als donderdagtraining uit !

Als je wilt weten hoe het met je conditie is gesteld doe dan mee ! De organisatie staat graag voor een groot deelnemersveld !

Deelname is gratis en na afloop is er thee/koffie mét een versnapering.

Peter

Informatie voor de Sportief-Nordic wandelleden

De Atletiekunie is een samenwerkingsverband aangegaan met de KNBLO (= Wandelsportorganisatie Nederland).

Dit betekent dat al onze wandelleden automatisch lid zijn van deze wandelbond. Inmiddels hebben alle wandelleden een lidmaatschapspasje ontvangen, evenals een boekje, waarin alle wandeltochten, georganiseerd door de KNBLO, zijn opgenomen.

Daarnaast ontvangen alle wandelleden het Wandelsportmagazine (6 x per jaar), met daarin allerlei informatie over wandeltochten, wandelreizen, overnachtingen, bezienswaardigheden.

Ben je wandellid en heb je de informatie niet ontvangen laat het ons even weten. Het kan namelijk zijn dat je niet juist bent opgenomen in de ledenadministratie.

Peter/Marian

Tussenstand wintercompetitie 2010 2011 Mannen

	lft	1e Kermisloop Petten 17-10	2e: Bertusloop Krommentie	3e Boerenkoolloop 7- 11	4e Bos cross Tezel 28-11	5e Cross Noordkop Den Helder 5-12	6e Bosloop Schoorl 16-1	7e Achtervolgingsloop Schoorl 23-1	8e GUS run 13-2	10e Ontbijtloop 13-3	11e Clubcross 27-3	Totaal
1	Arie Kossen	52	77,19	78,52	79,98	85,14	73,97	75,66	88,06	30,00		588,52
2	Ruud Doodeman	44	88,69		93,74	93,34	89,17	91,55	92,72	21,00		570,21
3	Pim vd Bulk	47	65,71	72,06	67,89	76,97	65,60	65,56	84,11	10,00		507,90
4	Dick Smit	67	70,56	75,97	77,44	84,88		76,48	85,22	21,00		491,55
5	Frans Kroes	43	71,93	76,32	75,51		67,72	65,74	85,36	21,00		463,58
6	Theo Tesselaar	54	81,54	88,67	91,85			89,36	90,10	21,00		462,52
7	Rob van Andel	35		76,33	75,75	81,55		75,48	86,52	21,00		416,63
8	Piet de Waard	54	80,36		86,64	88,44				10,00		265,44
9	Jos Schalkwijk	53		70,91	69,31			61,82		21,00		223,04
10	Leon Ineke	27			95,20		93,04					188,24
11	Matthijs de Groot	31			78,63			77,43		10,00		166,06
12	John Vader	53				55,63		34,34	73,79			163,76
13	Peter Kruijer	56		76,52	73,06							149,58
14	Paul Valkering	55	65,88		66,45							132,33
15	Henk Zutt	39			68,34			59,66				128,00
16	Tijs Hofmann	16							86,97			86,97
17	Ingmar Zondervan	49			61,97					10,00		71,97
18	Niels Goudsblom	41			68,12							68,12
19	Piet Meijer	62						63,54				63,54
20	Arie Smit	61						58,15				58,15

Duintrainingen vanaf 31 mei

Deze zijn op dinsdag:

31 mei

7 juni

14 juni

21 juni

28 juni

5 juli

12 juli

19 juli

23 augustus

30 augustus

6 september

13 september

Verzamelen onderaan de Zeeweg, vertrek
is om 19.30 uur precies.

Op deze dinsdagen is er **geen**
baantraining.

Jan en Peter



Agenda 2011 voor de jeugd

12 maart	Crosscomp. finale Amstelveen	10 juni	Vrijdagavondwedstrijd
27 maart	Clubcross AV Nova	18 juni	Pupillencompetitie bij AV Nova
3 april	Trainingspakkenwedstrijd	19 juni	A competitie
16 april	CD competitie	25 juni	CD competitie gebiedsfinale
17 april	B competitie	2 juli	Pupillencompetitie
18 t/m 21 april	Avond4daagse	10 juli	Clubkampioenschappen jeugd
29 april	Vrijdagavondwedstrijd	13 augustus	Stratenloop in Tuitjenhorn
14 mei	CD competitie	26 augustus	Kalvermijltje in Kalverdijk
15 mei	A competitie	3 september	Verlichtingsloop Warmenhzn
21 mei	Pupillencompetitie	4 september	A competitie finale
22 mei	B competitie	17 september	Finale pupillencompetitie
27 mei	Vrijdagavondwedstrijd	30 september	Nacht van Nova

Houd de website in de gaten. Daar komen ook nog wedstrijden op te staan.

Tussenstand Nova wintercompetitie Dames

Dames	lft	1e Kermisloop Petten 17-10	2e: Bertusloop Krommenie	3e Boerenkoolloop 7-11	4e Bos cross Tezel 28-11	5e Cross Noordkop Den Helder 5-12	6e Bosloop Schoorl 16-1	7e Achtervolgingsloo p Schoorl 23-1	8e GUS run 13-2	10e Ontbijtloop 13- 3	11e Clubcross 27-3	Totaal
1 Petra Rol	42	88,80		88,53	89,99	86,99	89,44		10,00			453,75
2 Emmie vd Bulk	47	74,02	77,39	52,12	70,58	66,64		76,97	10,00			427,72
3 Erna Doodeman	45	75,71		55,21	74,15	68,98	40,01	78,47	10,00			402,53
4 Esther Ligthart	41	74,87	78,20		70,48		35,97	72,44	10,00			341,96
5 Hilde Ligthart	38	78,82	81,22		73,74			76,78	10,00			320,56
6 Jolanda Dekker	37	72,47	76,02				42,46	73,98	10,00			274,93
7 Mirjam vd Welle	45	72,70	76,46					72,75				221,91
8 Tannes Kruijer	54	78,13		67,99					21,00			167,12
9 Marieke Brakkee	49			45,12	57,51			63,52				166,15
10 Betsie Groen	54	73,96		55,87					21,00			150,83
11 Kim Modder	34			90,97								90,97
12 Carol Rademakers	42					81,19						81,19
13 Joke Kramer	51							76,69				76,69
14 Ingrid Prins	43							74,87				74,87
15 Nel Meijer	56						67,35					67,35
16 Susan Gouwenberg	38			56,67								56,67
17 Bianca Zutt	37						45,25					45,25

Nederlands Kampioenschap indoor Junioren 2011

	NK junioren A/B	5&6 feb 2011
	NK senioren	12&13 feb 2011
	NK meerkamp	19&20 feb 2011
	NK studenten	26 feb 2011
	NK masters	27 feb 2011

Op 6 februari waren de wedstrijden voor de junioren AB. in de prachtige hal in Apeldoorn. In dit stormachtige weekend zorgde Hugo Vader voor de vertegenwoordiging van Nova. Voor deze NK-wedstrijden was hij als vijfde gekwalificeerd. Hugo had volgens de site van het NK een Persoonlijk Record (PR) staan van 12,49 meter op de hink-stap-sprong. Tijdens de wedstrijd wist hij het in zijn tweede sprong te verbeteren tot 12,65 meter. Op dat moment was dat goed voor een derde plaats. In zijn derde poging kwam hij tot de evenaring van zijn nieuwe PR. Vanaf de vijfde van de in totaal zes pogingen werd hij helaas door andere atleten afgetroefd, waardoor de derde plek jammer genoeg uit beeld raakte. Vooral in de laatste serie sprongen wisten andere atleten zicht nog te verbeteren, waardoor de eindklassering een desalniettemin prachtige zesde plaats opleverde. De winnaar; Joeri van der Hoof kwam trouwens in zijn eerste sprong meteen tot de winnende afstand van 13,63 meter.

Zaterdag 22 januari deden zes junioren van Nova mee aan de Nationale CD indoor kampioenschappen. (Junioren D geboren in 1999/1998 en junioren C geboren in 1997/1996) Het blijkt dat Nova niet alleen zeer sterke lopers en loopsters heeft, maar ook uitstekend voor de dag komt bij het onderdeel kogelstoten. Robijn Tesselaar deed mee bij de meisjes C 2e jaars en stootte de kogel

naar 10.16 meter. Zij werd hiermee 5e. Kirsten Blom liep de 600 meter bij de meisjes C 1e jaars. Haar tijd was 1.42.64 en ze werd hiermee ook 5e. Carlien Wabeke startten bij de meisjes D 1e jaars op de 600 meter. Haar tijd was 1.54.38. Zij werd 6e. Bij de jongens C 1e jaars deed Marco Schaap mee bij het onderdeel kogelstoten. Hij stootte de kogel 9.04 meter ver. Hij werd hiermee 9e. Jeroen Swinkels liep over 800 meter 2.28.34 en kwam op de 13e plaats uit. Verder pakte Jeroen ook een 5^e plaats in de tweede serie van de 60 meter. Martijn Kroes is D 2e jaars en deed mee met kogelstoten. Hij werd 12e met 7.24 meter. Al met al mooie resultaten van de Nova-jeugd, mede ook dankzij de supporters die mee gereisd zijn naar Apeldoorn. Gefeliciteerd! En supporters bedankt voor de steun bij de NK junioren CD!



Uitslagen Jongens Junioren zaterdag 23-01

Onderdeel: 800m

Categorie: JJC1

635 Jeroen Swinkels NOVA 2.28.34 13e

Onderdeel: 60m

Categorie: JJC1, Serie 2:

635 Jeroen Swinkels NOVA 8 8.83 5e

Onderdeel: Kogelstoten

Categorie: JJC1

688 Marco Schaap NOVA 9.04 9e

Onderdeel: Kogelstoten

Categorie: JJD2

553 Martijn Kroes NOVA 7.24 12e

Uitslagen Meisjes Junioren zaterdag 23-01

Onderdeel: 600m

Categorie: MJC1

191 Kirsten Blom NOVA 1.42.64 5e

Onderdeel: 600m

Categorie: MJD1

49 Carlien Wabeke NOVA 1.54.38 6e

Onderdeel: Kogelstoten

Categorie: MJC2

281 Robin Tesselaar NOVA 10,16 5e

Hollen of stilstaan

Na de baantraining is het gezelschap bij de nazit altijd in opperbeste stemming. Het is dan immer aangenaam verpozen terwijl het vochtverlies van de trainingsinspanning heerlijk wordt aangezuiverd met koffie of thee. Zijn we dan eigenlijk zo blij omdat het er eindelijk opzit? Of gebeurt er van alles en nog wat in de chemische fabriek van ons lichaam wat ons zo goed doet? Het zal hopelijk wel iets met endorfine te maken hebben. In elk geval is er telkens voldoende gesprekstof wanneer ik ook weer eens van de partij ben bij een training. Uiteraard hebben we het dan vaak over lopersgerelateerde zaken. De bij het lopen te overbruggen afstand is schijnt een probleem te zijn bij bepaalde leden. Tja, de echte baanatleten blinken vooral uit in de korte afstand en de andere disciplines van de atletiek en hebben het niet zo op ellenlange wegen. Zo wordt de oneindige lengte van de van de Nieuwe weg in Schoorl als zeer onaangenaam ervaren. Het wordt dus tijd dat daar halverwege een soort tweede Berenkuil komt om de demotiverende afstand geestelijk te kunnen overbruggen door het nemen van een al dan niet alcoholische versnapering.



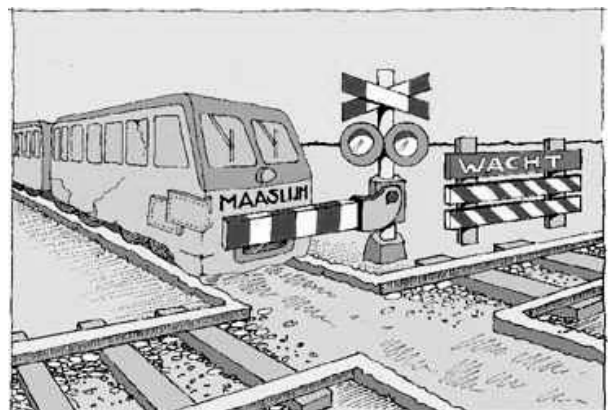
Naar een langere afstand kan je overigens het beste rustig opbouwen. Daar moet je zeker niet te jong mee beginnen. Al kan je het ook voor altijd lekker kort houden en op je ouwe dag net als Willem en Dirk-Jan Nederlands Kampioen worden met ver springen of hink-stap-springen! Zo kiest ieder zijn ding waar hij of zij zich bij thuis voelt. Toch boeit de korte afstand wanneer je altijd lang loopt en heb je als korte afstandsloper weer respect voor de echte duurlopers. Zeker wanneer je die pezige langeafstandslopers met hun schoenhoezen, zonnebril, dikke lagen zonnebrand, petten en anti-zandstormdoeken navigatieapparatuur, noodvuurpijlen en met liters water in een rugzak op pad ziet gaan in het mulle zand en onder een brandende zon. En tijdens die Marathon Des Sable lopen ze dan -voor hun plezier?- dagenlang honderden kilometers. (Is de Nieuwe

weg in Schoorl nu nog steeds zo lang?)

Herhaling en regelmaat zijn trouwens zondermeer de moeder van veel loopplezier. Over het algemeen moet je om meer vaardigheid en trouwens ook meer aardigheid te krijgen in een discipline er ook een bepaalde hoeveelheid tijd in steken. Hiernaast heeft iedereen niet dezelfde bouw en kan de een geweldig uit de voeten op de korte afstand of kogelstoten en is een ander geschikt voor de langere afstand.

Voor het openbaar vervoer (OV) is een combinatie van lange en korte afstandstraining aan te bevelen. We kwamen aan de koffietafel namelijk van het afstandsprobleem op de verbindingen van het openbaar vervoer terecht. Gebiedsmonopolist busbedrijf Connexxion heeft de bustijden blijkbaar niet helemaal jofel afgestemd op de treintijden. Nu blijkt dat atletische vaardigheden in het reguliere leven toch goed van pas kunnen komen. Uit ervaring van onze Nova-sprinters blijkt dat je de niet te halen aansluiting van de bus naar Warmenhuizen bij de trein vanaf Haarlem alsnog kan halen wanneer je het slim aanpakt en dit combineert met atletisch vermogen.

Bram en Hugo wisten te vertellen dat je een in feite niet te maken connectie van de trein uit de richting Haarlem met de bus naar Warmenhuizen alsnog gehaald kan worden. Je moet dan door niet aan de oostkant bij het busstation, maar aan de westkant Alkmaar Centraal uitrennen. Bij voldoende tempohardheid trek je dan flink door zodat je net op tijd bij de halte aan het Noord-Hollands kanaal bent bij de halte van het Horizon College. De buschauffeur, die vanzelf volkomen te goeder trouw strikt de abominabele vertrektijden naleeft, moet, als het goed is, voor de trein wachten waar je zojuist uitstapte. Mogelijk kan je de bus in het voorbijgaan zien wachten bij de spoorwegovergang.



Ondertussen versnel je door waarbij je met je ene hand je onvermijdelijke heen en weer zwiepende tas in bedwang houdt. Die armtraining is uiteraard perfect voor het speerwerpen en kogelstoten. By the way: hoort er bij een echte stilettorun ook niet, naast de hoge hakken, een echte vrouwenaccessoires zoals een flinke damestas verplicht te zijn?



Voorgaand voorbeeld illustreert duidelijk dat atletiektraining in combinatie met het openbaar vervoer erg praktisch kan zijn. Op perrons en busstations zie je de mensen vaak ineens in een geheel andere modus schieten. Dat is de zogenaamde 'de-ik-moet-nu-opschieten-want-anders-kan-ik-wachten-tot-ik-een-ons-weeg-modus'. Die modus, dat is typisch OV-NL. Op straat dreutelde iedereen nog rustig voor zich uit, maar eenmaal op het OV-grondgebied hebben ook bierbuiken, oude mensen in kantoorkloffies en zelfs studenten ineens een enorme haast. De echte atleten / atletes pik je dan al vrij snel uit door de soepele tred. Een slechte aansluiting of strikte vertrektijden: daar kan eigenlijk geen baantraining tegenop! Wanneer de bus echter niet voor dezelfde trein moet wachten dan waar je net zelf nog inzat, -omdat de treinconducteur nog even een gezellig praatje maakt bijvoorbeeld-, dan zie je waarschijnlijk die beoogde bus vlak voor je soepeltjes uit beeld gaan en weet je in elk geval zeker dat je hem niet gehaald hebt. (Vandaar mijn advies voor die combi van kortere en langere afstandstrainingen.)

Wanneer je in het geheel geen vertrouwen hebt in de soms onbegrijpelijke 'aansluitingen' in het openbaar vervoer dan kan je als fietser of als hardloper ook goed uit de voeten. Probleem bij het lopen is echter de bagage. Lopend als vervoerswijze ben je zeker goed bezig, want dan heb je hart voor de natuur. Nee, sterker nog; je behoort tot de natuur! Groener dan dit zal het reizen echt niet worden, laat je daarover niets wijs maken met die zogenaamde 'groene auto's' of 'groene stroom'.



deze wat grauwe winterse tijd valt het, hoewel je zelf reizend met je eigen voortbewegingsapparatuur, en je dus één met de natuur bent, nog niet erg mee met de natuurbeleving, zo ervaarde ikzelf onlangs onderweg naar huis. De natuur is nog dood. Hier en daar zijn nog wel ganzen te spotten op de velden, maar erg spectaculair is het niet. Het gras ziet nog bruin van de dikke sneeuwdeken waar het onder te lijden had. Wel zijn mollen in een weiland bij de rotonde van Warmenhuizen bezig met een enorm sociaal netwerk. Zo zijn de natuuruitingen nog vrij rustig totdat ik bij een vijvertje vlakbij huis een paar wilde

eenden enthousiast zie spetteren, Maar hierbij duwt de een de ander ineens volledig onder water! Een mooi natuurmoment wordt zo ruw om zeep geholpen door deze platte activiteiten. Afijn, atletiek is in het dagelijkse leven uitstekend toepasbaar om de aansluiting van het moderne OV te halen, maar duurvermogen en engelengeduld zijn dat ook.

R.D.

Kwarktaart met aardbeien



Bereiden:
35 min, wachten 180 min 9 stuks

Ingrediënten

12 blaadjes witte gelatine, 200 g mariabiscuits, 100 g roomboter, 500 g aardbeien, 1 perssinaasappel, 500 g magere kwark, 200 g basterdsuiker wit, 1 bekertje slagroom (250 ml), 4 eetlepels aardbeienjam, 1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten

Materialen

keukenmachine springvorm (doorsnede ca. 24 cm)

Vorbereiden

In kom met koud water gelatine ca. 5 minuten weken. In keukenmachine of met deegroller mariabiscuits

verkrumelen en in kom doen. In pannetje boter smelten en boter met 2 eetlepels water door koekkrumels mengen. Springvorm licht invetten, kruimelmengsel over bodem verdelen en goed aandrukken. Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. In keukenmachine 300 g aardbeien pureren. Sinaasappel uitpersen en in pannetje sap zachtjes verwarmen. Gelatine goed uitknippen en van vuur af al roerend in warme sinaasappelsap oplossen. Mengsel even laten afkoelen. In kom kwark, suiker, sinaasappelmengsel en aardbeienpuree goed door elkaar roeren. In andere kom slagroom stijfkloppen en luchtig door kwarkmengsel scheppen. Kwarkmengsel over kruimelbodem in springvorm verdelen en bovenkant gladstrijken. Kwarktaart in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven. Rest van aardbeien halveren en op bovenkant van taart rangschikken. In pannetje aardbeienjam met 1 eetlepel water zachtjes verwarmen. Met kwastje aardbeien en kwark rijkelijk bestrijken met jammengsel.

Met kersen en amandelen: Vervang de mariabiscuits door amandelspeculaasjes. Gebruik in plaats van verse aardbeien ontpitte verse kersen of uitgelekte kersen uit een pot. Garneer de taart met 25 g geroosterd amandelschaafsel in plaats van met aardbeiengelei. Met bitterkoekjes en sinaasappellikeur: Snijd 200 g bitterkoekjes in kleine stukjes en roer deze met 2 eetlepels sinaasappellikeur (in plaats van aardbeienpuree) door het kwarkmengsel. Garneer de taart met 50 g bitterkoekjes en fijngeraspte sinaasappelschil.

Sudoku

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

Van harte gefeliciteerd alle jarigen van januari en februari

Maart

01 Ger Schrijver
01 Emil Kuijs
01 John Vader
01 Arie Durge
04 Luud Hooghiemstra
04 Jasper Kroes
04 Yuri Dekker
07 Marissa Niggendijker
08 Jean-Paul Aubrun
08 Stijn Kruijer
10 Joop Kooij
12 Jeroen Gruijs
12 Ed Zutt
13 Tannes Kruijer
13 Marianne Houtenbos
14 Jim Kruiver
14 Joke de Nijs
14 André Oudhuis
14 Linda Blommaart
16 Dennis Backer
20 Mandy Moerland
22 Ad Ligthart
23 Joerie Church
24 Peter Brakenhoff
27 Reinier Hooiveld
28 Karin Dekker
29 Esmee Binnekamp
30 Ilse Leegwater
30 Lieke Bruin



Nieuwe Leden

E. Pronk
Kilian Barels
Meike Kruijer
Renate Sijtsma –Wit
Edith Jong
Emmy Kempenaar
Linda Kruijer
Arie Durge



April

01 Christa van Driel
02 Evaline van West-Ramack
03 Esther van den Busken
03 Margret de Boer
04 Jan de Nijs
05 Storm Epke
05 Jan Karsten
05 Esther Spruit
06 Sandra Jansen
08 Aris Beers
09 Ton Smits
10 Herma Hofmann
10 Pieter Dekker
11 Ineke Horio
15 Rinus Molenaar
15 Jens Pronk
15 Mireille Ligthart
16 Marianne de Groot
16 Mats Dekker
16 Sara Prins
16 Mick van der Velden
17 Louis van den Berg
17 Carlo Zutt
18 Anita Dekker
18 Vince Laan
18 José Been
20 Annebeth Ligthart
22 Edith Jong
23 Janine van Baar
24 Hennie Klaver
24 Bianca de Boer
25 Thea Keijzer
26 Elly Mosch
27 Annelies Smit
28 Papijn van Perge
28 Nynke Barsingerhorn
28 Rochus van Perge
29 Antoinette Visser
30 Ron Janssen



Portret van een Nova-lid

Hoe heet je?

Scott Boekel

Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

Ik ben 8jaar en ik ben geboren in Tuitjenhorn.

Op welke school zit je?

Sint Barbara school

Wat wil je later worden?

Kraan machinist

Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?

anderhalf jaar, het hardlopen vind ik leuk.

Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?

Louis en Henry, ze geven goeie training

Wat is jouw favoriete onderdeel?

hardlopen

Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?

Vorig jaar was ik clubkampioen

Wie vind je erg goed op atletiekgebied?

Mijn opa, Ton Hof

Wat is jouw favoriete tv-programma?

NOS Studio Sport

Wat is je mooiste CD?

Nick en Simon

Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?

Dik Trom

Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?

Koen Kampioen

Heb je nog meer hobby's?

voetballen en buiten spelen, hutten bouwen

Waar heb je een grote hekel aan?

naar school gaan.

En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?

Lance Goudsblom



Evenementen kalender

De wintercompetitie nadert het einde. Niet alleen roert maart zijn staart, maar op 27 maart kan er bij de Novaclubcross nog van alles veranderen. De halve van Texel vanaf de boot was binnen een dag vol. Gelukkig is er een prima alternatief in de vorm van de Halve van de Waal. Na de overtocht overvalt het vakantiegevoel je automatisch. De Waal is niet het meest bekende dorp van Texel. Toch is het verrassend hoe mooi je ook daar op de dijkes kan lopen en de organisatie is telkens perfect. Zo word je met een bus opgehaald vanaf de boot. Eigenlijk is het zeker net zo aardig als die massale halve marathon vanaf de boot.



Het vroege voorjaar lonkt en dan wordt het echt lekker om de loopschoenen aan te trekken. Er zijn verschillende afstanden 4,8 km – 10,6 km en 21,1 km. De start is dus om 13.00 uur in plaats van 14.00 uur. En ook dit jaar rijdt er een bus vanaf de boot rechtstreeks naar De Waal (vanaf de boot van 11.30 uur uit Den Helder), en na afloop weer terug. Nieuw deze keer is dat er voor de kinderen t/m 15 jaar een Kidsrun is.

In april is er volop gelegenheid om de wandelschoenen aan te trekken en er in groepsverband op uit te gaan. Vanaf 18 april is de Nova wandelvierdaagse. Dat wordt genieten voor jong en oud in de eigen omgeving.

Maart

11 mrt. Hoorn, Blauwe Berg

12 mrt. Texel, Halve Marathon De Waal & 4,8-10,6 AV Texel, www.halvemarathondewaaltexel.nl

13 mrt. Munnikenloop, Purmerend, 1,5-10-25 km www.avnea.nl

13 mrt. Heerhugowaard, Hera Voorjaarsloop 0,6-1-10 www.voorjaarsloop.nl, 0229561865

20 mrt. Hoorn, Dijkenloop 5-10-21,1 AV Hollandia

20 mrt. Molenvaartloop, diverse afstanden, www.atletiekvereniging-dokev.nl, Anna Paulowna

27 mrt. AV Nova clubcross De clubkampioenschappen cross op en rond de Nova/SIS accommodatie. Eerste start (mini, pup C en B) 10.30 uur. **Wintercompetitie Nova**



April

03 apr. Baanwedstrijd pupillen en junioren. Omdat deze wedstrijd vroeg in het seizoen is, mag er in trainingspak gesport worden.

04 apr. Jaarvergadering van AV Nova

08 t/m 11 april 2011 Nova-weekend Ameland, 25-jarig jubileum

9 apr. Halve van Den Helder wandelen langs Kunst & Cultuur, Den Helder, www.halvevandenhelder.nl

10 apr. Grootebroek, Kloetloop 5-10-16,1 km SAV

10 apr. Halve van Den Helder, www.halvevandenhelder.nl

15 apr. Wedstrijd voor senioren, masters en junioren A/B. De eerste wedstrijd van het baancircuit bij TAS in Schagen.

18 apr. Nova Wandelvierdaagse in en rond Tuitjenhorn en Warmenhuizen. Er zijn 5 en 10km routes

22 apr. AV Hylas organiseert de tweede wedstrijd in het baancircuit voor senioren, masters en junioren A/B

25 apr Paaspolderloop 2, 5 en 10 km, Nieuwe Niedorp, <http://www.paaspolderloop.nl/>

29 apr. Nova vrijdagavondwedstrijd. Er wordt een sprint-, werp- en springnummer gedaan. Er wordt afgesloten met een lange afstand (600/800 of 1000 meter). Aanvang 18.30 uur.

Mei en later:

22 mei 10 Engels mijl, Schagen, 1,0-5,0-10,7 en 16,1 km, TAS '82, <http://www.tas82.nl>

22 mei Marathon Hoorn, 10, 21,1 of hele marathon, Stichting Marathon Hoorn, www.hoornmarathon.nl

27 mei Nova vrijdagavondwedstrijd

2 jun. Vestloop, Alkmaar 5,0-1,0 en 10 km, www.vestloop.nl

4 jun. Kneesloop, Anna Paulowna, 1,0-3,0 en 7,6 km www.atletiekvereniging-dokev.nl

5 jun. Waterland halve marathon, 10,0-5,0-1,5 en 21,1 km, Monnickendam, www.avmonnickendam.nl

10 jun. Nova vrijdagavondwedstrijd

13 aug. 62e Stratenloop Tuitjenhorn, 0,5 km - 1 km - 1,5 km - 3,3 km - 7 km