

***In deze Noviteit van
mei/juni 2010***

***Ontbijtloop door Marc Rademakers
Kenia reisverslag***

***Cooperfobie?
Veel uitslagen***

***Kneipp lobby steekt de kop op
Nova weekend: vitamine zon!
In tweeënige galop***

***Atletiek gala groot succes
Lachende gezichten bij de ontbijtloop***

Inhoudsopgave

Novabestuur _____	4
Jeugdcommissie _____	4
Trainers _____	4
Trainingstijden _____	4
Contributie _____	5
Diverse commissies _____	5

Vaste Rubrieken

Redactioneel _____	6
Van de voorzitter _____	9
Rijpernieuwtjes _____	10
Prietpraat _____	13
Dick Smit _____	28
Puzzelpagina _____	32
Jeugdportret Jeroen Swinkels _____	33
Recepten: _____	34
Jeugdpagina: De bikkels van Nova _____	36
Verjaardagen _____	35
Ruud Doodeman _____	39
Evenementenkalender _____	42

Verder in deze Novakrant

Clubkampioenschap 2010 _____	11
Jeugdwedstrijden _____	12
Geslaagde wandelvierdaagse _____	14
Deen-actie _____	14
Nova weekend: vitamine zon! _____	17
Ontbijtloop 7 maart door Marc Rademakers _____	18
Eindstand Wintercompetitie 2009 - 2010 _____	19
Uitslagen pupillencompetitie _____	20
Atletiekgala _____	22
Kenya reis maart 2010 door Linda Blommaart _____	26
Novaweekend 2010 _____	31
Wandeltest _____	31
Hardlooptrainingen in de duinen op dinsdagavond _____	31
Coopertest _____	31
Coopertest _____	31
Clubrecords _____	40
Cursus AED en hartreanimatie _____	40
Uitslagen en verslag ontbijtloop voor de jeugd _____	41

Novabestuur

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

Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
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

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Tonja Burger	0226 39 1291	René de Nijs	0226 39 3661
Martin Church	0226 39 0490	Ingmar Zondervan	0226-391994
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Leo Suiker	0226 39 3058
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Marian Leijen	0226 39 4493	Maaïke Tesselaar	0224 29 9884
Piet van der Welle	0226 39 2339	Ron Janssen	06-13634170
Jan Berkhout	0226 39 4278		

Trainingstijden

<i>Maandag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
<i>Dinsdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout Piet v.d. Welle
<i>Woensdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
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 pupillen	Henry Hofmann, Marian Leijen,
17.00 tot 18.00	Pupillen C	Henry Hofmann, Tonja Burger
18.00 tot 19.00	Pupillen B	Maaïke en Ilse
19.00 tot 21.00	Extra training Pup/Jun.	Maaïke en Ilse
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	Maaïke, Ilse Leegwater
17.00 tot 18.00	Pupillen A2	Maaïke, Ilse Leegwater
18.00 tot 19.00	Junioren C/ D	Maaïke, Ilse Leegwater, Martin Church
<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, Leo Suiker, Jan Karsten
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten.
<i>Zondag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	
9.00 tot 10.30	Start to run	Ron Janssen

Contributie

Pupillen	€ 60,00 per jaar	
Junioren	€ 70,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 82,00
Senioren/Masters	€ 85,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 104,20
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:

Junioren A: geboren in 1991 en 1992
Junioren B: geboren in 1993 en 1994
Junioren C: geboren in 1995 en 1996
Junioren D: geboren in 1997 en 1998
Pupillen A: geboren in 1999 en 2000
Pupillen B: geboren in 2001
Pupillen C: geboren in 2002
Minipupillen: geboren vanaf 2003

Diverse commissies:

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
Matthijs de Groot	De Posten 20	Tuitjenhorn	0226 72 2357
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

Van de Redactie

Een verzoek aan iedereen die nieuwsberichten stuurt voor de Noviteit om het document in 'Word' te verzenden, we krijgen nu regelmatig post met DOCX. Deze bestanden kunnen niet worden gelezen door de computer. Ook willen wij de foto's apart opgestuurd krijgen of zelf via Paint verkleinen. De bestanden worden anders veel te groot om te versturen naar de drukker.

Redactioneel

Bij het ochtendgloren laten de vogels zich in grote getalen horen, het gras schiet de grond uit en de zon geeft iedereen weer kleur op de gezichten. Meer dan ooit tijd is het de tijd om lekker naar buiten te gaan en te genieten van de natuur. Onze eigen wandelvierdaagse was daar perfect voor. Het was weliswaar fris, maar de zon scheen volop. Vooral de schooljeugd was goed vertegenwoordigd. Een van de stempelposten vond het echter jammer dat er liefst een half uur verschil in de voorlaatste en de allerlaatste lopers zat want het was toch aan de frisse kant. Het treuzelende stelletje uit groep acht had er geen enkele boodschap aan; ach, kalverliefde kent geen tijd! Alle deelnemers zien we graag volgend jaar weer terug.



Met de lente is zijn ook de atletiekcompetities weer begonnen. Als eerste voor de pupillen en de junioren. Doe goed jullie best en wie weet bereiken jullie dan een finaleplaats. Het zou leuk zijn voor de deelnemers en de vereniging zelf, al is het plezier in het bewegen het voornaamste. Onze jeugd is in ieder geval goed bezig. Zo zijn er al verschillende uitslagen te lezen in deze Noviteit van de gehouden wedstrijden. Leuke evenementen waren de ontbijtloop op 7 maart en het Indoor Atletiekgala waarbij de Vincentiuschool de overwinning haalde. Gefeliciteerd. Marc Rademakers heeft een stukje geschreven over de ontbijtloop. Leuk Marc, bedankt. Ook het atletiekgala komt volop aan bod in dit nummer met diverse foto's en stukjes.

Ons vaste schrijverspanel laat zich zeker niet onbetuigd. Een nieuwe frisse 'Dick Smit' is succesvol van het toetsenbord gekomen. Om onze lopergeest aangenaam te doen verpozen heeft Dick het deze keer over een eigengereide geiser. De altijd gezellige Rijpernieuwtsjes zijn paraat en gaan onder andere over wat er zoal bij komt kijken om een evenement te organiseren en milieuvriendelijk vervoer. Onze voorzitter heeft het over de 'Cooperfobie' en een zogenaamde 'tennisplaat'. In de Pietpraat gaat het over een nieuw bijgebouw op onze toch al fraaie accommodatie. De voor- en nadelen van een schitterende looptechniek komen aan de orde in het stuk over de tweebeelige galop.

Marieke Brakkee laat de thuisblijvers genieten van het vierentwintigste Novaweekend. Een mooi reisverslag kregen we binnen van Linda Blommaart over Kenia, waar kinderen geholpen werden aan hun gebit. Verder in dit nummer alles over de 'Deenactie', uitslagen van de Wintercompetitie en jeugdwedstrijden, Wij wensen iedereen een fijne meivakantie, wel twee weken heerlijk. Hierna wordt het een spannende tijd voor de examenkandidaten die moeten na de vakantie blokken en dan hopen dat ze hun examen hebben gehaald. Succes

Ga er maar eens lekker voor zitten, voor het lezen van deze 44 bladzijden dikke Noviteit. Veel leesplezier. De volgende editie verschijnt in juli. Jullie inzendingen willen we graag tegemoet zien voor 27 juni 2010. Onze vaste mensen worden en via de mail nog extra op geattendeerd.

Een sportieve groet van de redactie

De Novaredactie: novakrant@hotmail.com

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3709
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

Er is nog wat verandert in het leven van Jos de laatste weken. Dit was schijnbaar opgevallen, want ik werd gelijk al ingedeeld in de klusploeg. Ik was vast van plan om vanaf vandaag daar aan mee te doen, maar Jos ging bij het tennissen vol op zijn plaat. Bovenarm zwaar beschadigt en een gekneusde rib. Als toegift hier en daar wat vel weg. Nou dat laatste is al hersteld, maar de kneuzingen vallen nogal tegen. Dat terwijl ik voor mijn doen in bloedvorm verkeerde. De eerste pot hadden we vet gewonnen, maar in de eerste game van de mix ging het mis. Iemand dacht dat ik fanatiek achter een onhaalbare bal was aangelopen. Nou snap ik niet waar het woord fanatiek met de de Grootjes valt te combineren, maar ik vrees dat de persoon in kwestie voor een keer gelijk had. Een bezoek aan de huisartsenpost leerde dat ik niks gebroken had. Eerst genezen en dan weer gewoon door gaan met tennissen en misschien oefenen op de valtechniek, want die was nu waardeloos.



Ik had me opgegeven voor drie avonden avondvierdaagse. De eerste avond was ik ingedeeld als verkeersbrigadier. Het viel me vies tegen. Ik had veel meer last van de arm en rib dan ik dacht. De avondvierdaagse werd gekenmerkt door goed weer. Wel een beetje frisjes voor de posten, maar goed te doen. Over de deelname kunnen we ook tevreden zijn en mede door de vele vrijwilligers weer een succes. Wat kunnen we dit toch heerlijk organiseren vanuit onze nieuwe accommodatie. Velen schrijven zich in, maar er lopen er veel meer mee. Dit zijn ouders of grootouders. Velen daarvan zijn waarschijnlijk niet geïnteresseerd in een medaille. Iemand zei: voor deze categorie moet je een verloting organiseren, zodat je met de 300 niet betalende meelopers ook iets leuk doet. Mensen met goede ideeën hierover nodig ik graag uit om die bij AV NOVA te spuien. Het is natuurlijk de bedoeling dat dit wat extra inkomsten genereert.

Sinds vorige week lijkt mijn werkzame leven erop te zitten. Invulling van een dagelijks ritme moet zijn beslag nog krijgen, maar dat gaat wel lukken. Nel Meijer opperde dat ik tijd zat heb voor het schrijven van dit stukje. Ik verzeker jullie dat je het ontzettend druk kan hebben met niks doen.

Schadenbergcircuit

Op 2 juli organiseren wij een wedstrijd in het kader van het Schadenbergcircuit, daarbij zit een wedstrijd over 3 kilometer, die tevens meetelt voor het clubkampioenschap. Het zou erg leuk zijn als er een stemming ging ontstaan, waarbij iedere loper van NOVA meedoet. We zijn er toch, er is elektronische tijdwaarneming en het is leuk om te weten waar je als atleet staat. Van langdurig lid tot pas lid, schrijf je in, zodat wij een drukke avond hebben. Ik zie grote overeenkomsten met de coopertest.

Coopertest

Niet op de training komen, omdat er een Coopertest is. Jongens en ook meiden kom op. Wel op willen gaan in de grote evenementen als Dam tot Dam, GroetuitSchoorl en de halve van Egmond, dat is toch een beetje vreemd. Voer voor psychologen (goed dat er spellingscontrole is). Ik reken op jullie 2 juli. Iedereen die met vakantie gaat, wens zon, warmte en liefde.

Jos

Rijpernieuwttjes

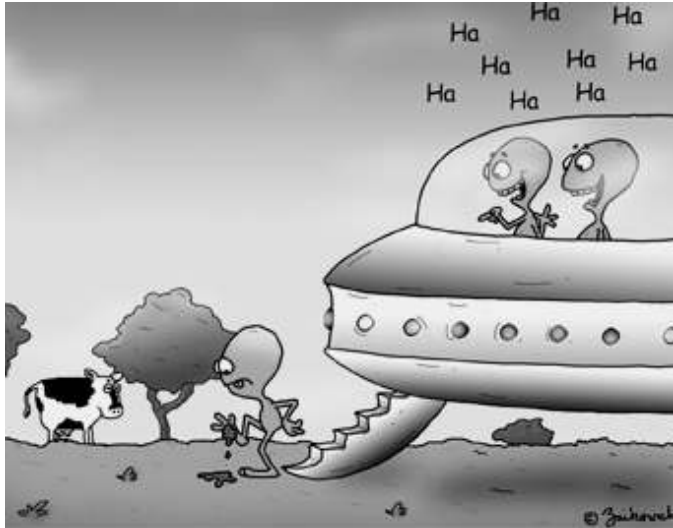
Het is, bij dit schrijven, de week van de Avondvierdaagse. Al vele jaren een niet weg te denken, jaarlijks evenement van de AV NOVA. Ongeveer 600 mensen, doorgaans heel veel jonge mensen, doen mee aan de 5 of 10 km door Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Tijs Hofmann holde hard als training en anderen waren zeer snel op skeelers. Maar de meesten wandelden in een lekker tempo door de mooie wijken van beide dorpen. En de 10 km maakte nog een slinger door het buitengebied. Op maandag was er nog een gift van de Winkeliersvereniging Harenkarspel in de vorm van een bidon. Die konden de wandelaars dan de rest van de week gebruiken als kruik tegen de dorst. Zoals bij alle evenementen, hadden we bij de Vierdaagse ook weer veel vrijwilligers nodig. De kantine, de inschrijving, de verkeersregelaars en de posten. De organisatie is al die mensen bijzonder dankbaar. Zij zorgen er mede voor, dat alles op rolletjes loopt en dat ruim 600 mensen fijn kunnen wandelen.

De gemoederen in de Kop van Noord-Holland worden flink bezig gehouden door de bosbranden in Schoorl en Bergen. Wij wonen dan wel op afstand, maar voor de bewoners van Bergen, Schoorl, Groet en Bergen aan Zee moet het toch een nare droom zijn. De brand in Bergen is dan wel geblust, maar je weet het maar nooit. Bij droogte en de juiste wind (noord of west) kan er zo maar brand uitbreken. Ook voor de natuur is dit rampzalig, alhoewel de natuur wel zeer zelfredzaam kan optreden. Maar voor een en ander hersteld is, zullen er toch vele jaren overheen gaan. Erik is in de afgelopen periode actief geweest in verre oorden. De eerste wedstrijd was een loop in Kerkrade. Niet veel later was hij in Brunssum bij de Parelloop. Een loop met veel buitenlandse lopers (vnl. Afrikanen). Deze loop, zegt Erik, is geweldig geregeld. De sporters worden in de watten gelegd en hoeven zich alleen zorgen te maken over hun te lopen afstand. Ook de finalecross in Wieringermeer (Dijkgatbos) was in maart. Een zeer zware cross, vooral voor lopers met iets meer gewicht. En 5 km is dan, toch wel, een flink stuk lopen.

Op de NK cross in Hellendoorn was een delegatie van AV NOVA om onze club te vertegenwoordigen in de strijd om ook de NK cross te mogen organiseren. Jos de Groot en Theo de Nijs waren van de partij. Ik hoorde, via Erik, dat de chauffeur van een auto zijn sleutels had verloren. En dat was nu net de auto, waarin Theo de Nijs meereed. Hij is wel thuisgekomen, maar het had wat voeten in de aarde. Sinds al dat crosswerk wordt nu de focus weer op de baan gericht. En Erik kijkt dan voornamelijk naar de 800 meter. Samen met onze trainingspakkenwedstrijd organiseerde de AV Hera er ook eentje. Erik was (en dat was lang geleden) zeer tevreden over de wedstrijd en ook over zijn PR van 2.11.12. En dat met een verraderlijke wind. De mensen, die bij ons hun wedstrijd liepen, ondervonden ook veel hinder van de polderse wind.

Op de Sint Barbara beginnen we ons (groep 8) voor te bereiden op de afsluiting van de basisschoolcarrière. Dat betekent, dat wij aan het toneelspelen zijn, aan het dansen en zingen. Een gezellige drukte, waarbij de musicalliedjes (acht in totaal) bijna de hele dag door je hoofd heen spelen. En dat houdt voorlopig tot begin juli stand. De basisschool wordt overspoeld met sportactiviteiten. Dat ik begon in de jaren 70 van de vorige eeuw (dat klinkt ver weg, zeg!) hadden we alleen voetbal en handbal. Maar nu is het schaken, atletiek (gala, hardlopen Schoorl en veldloop) volleybal, handbal, streetdance, voetbal en meisjesvoetbal. Allemaal prima natuurlijk, want sport is gezond voor lichaam en geest. Alleen moet het wel steeds georganiseerd worden en dat is niet altijd gemakkelijk. Wij hebben de taken op dat gebied verdeeld en dat bevalt prima. Ik regel dan de items rond de atletiek, maar wordt nog wel vaak ook over de andere sporten aangesproken. Dat vind ik niet zo erg, omdat de verantwoordelijkheid (inschrijven, teams maken enz. enz.) bij een collega ligt. Het enige wat ik dan af en toe doe, is even een kijkje nemen. Laatst was ik bij de Streetdance finale in Sporthal De Multitreffer in 't Zand. Ik ging op de racefiets, had tegenwind en kwam 3 minuten te laat in 't Zand. De meisjes hadden al gedanst en ik had ze niet gezien. Uit schaamtegevoel heb ik na afloop van de finale maar een extra grote ronde gefietst. Strafwerk, lekker puh!

We zijn op excursie geweest naar het ECN in Petten. Een fantastische excursie met een gezellige gids, namelijk Joop Schilder uit Schagen. We worden ontvangen met koffie en frisdrank en gaan vervolgens in het Pretlab om een karretje te maken en om een rondleiding langs energiebewuste zaken te krijgen. Rond 12 uur verhuizen we naar de kantine en krijgen een heerlijke maaltijd van dikke frieten



en een kroket. Dan gaan we naar buiten voor een rondleiding over het terrein. We sluiten af met een quiz over al hetgeen er verteld is gedurende de dag. Wij maken als wederdienst een werkstuk, dat betrekking heeft op iets van het ECN. Ik laat de kinderen een idee bedenken, een plan ontwerpen met een werkverdeling en dan het plan uitwerken. Dit jaar is het resultaat wederom geweldig. Het is een groene snelweg geworden met een sloot in het midden. Op de snelweg en in de sloot alleen maar milieubewuste voertuigen. Een boot varende op een windmolen, een roeiboot, een limousine op zonnepanelen, trapauto's a la Flinstone, een paard met een huifkar,

stoplichten en lantaarns op zonne-energie enz. enz. We zien wel of we er een prijs mee winnen, maar het proces van uitwerking en het product is mij eigenlijk al prijs genoeg. We gaan op naar Hemelvaart en Pinksteren en hebben om deze feesten heen ook nog een meivakantie. Iedereen, die op vakantie gaat, wens ik een plezierige vakantie toe. En dat geldt ook voor degenen, die thuis blijven.

De mazzel,
Theo Tesselaar.

Clubkampioenschap 2010

Programma: Voor: Senioren, Masters en Junioren A + B.

Donderdag 24 juni, (aanvang 19.30 uur)

- o Dames en Heren: - 400m.

Vrijdag 02 juli, Schadebedrag Circuit bij av. NOVA

(aanvang volgens chronoloog)

- o Dames: - 1500m.
- o Heren: - 3000m.

Op verzoek mag je op één avond ook beide afstanden lopen, elke afstand mag echter slechts één keer gelopen worden!

Zaterdag 11 september! (aanvang 13.00 uur)

Zowel voor de dames als de heren:

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



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

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

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

PS.: Juryleden zijn op deze dagen (m.u.v. vrijdag 2 juli) hard nodig. Uiteraard zijn jullie na afloop van de slotdag ook van harte welkom.

Voor vragen en opgave: Piet Stuyt, 393177, mail: p.stuyt@quicknet.nl

We rekenen op een grote opkomst!

De eerste Vrijdagavondwedstrijd en de Trainingspakkenwedstrijd

De maand april begon goed voor ons. We hadden meteen al twee baanwedstrijden op ons programma staan. Dit als voorbereiding voor de competitie wedstrijden. De pupillencompetitie begon al op 17 april en de CD competitie 24 april. Vrijdag 2 april was de eerste vrijdagavondwedstrijd. Het was zo 's avonds nog wel koud. Om zes uur was de inschrijving en rond half negen was de wedstrijd af. Iedereen had een sprintnummer, springnummer en een werpnummer gedaan. Als afsluiting was de lange afstand. Helaas ging het bij de laatste groep mis. Daar missen we heel wat tijden. Sorry. Zondag 11 april was de trainingspakkenwedstrijd. Veel Nova-leden hadden zich opgegeven. Van TAS'80 deden ook nog 18 deelnemers mee. En ARO'88 werd door drie pupillen vertegenwoordigd. Vorig jaar deden ook een aantal jeugdleden van HERA mee, maar in Heerhugowaard werd op dezelfde dag ook een trainingspakkenwedstrijd georganiseerd. De uitslagen van beide wedstrijden staan op de website www.avnova.nl Dit geldt ook voor de uitslag van de clubkampioenschappen cross van 28 maart.

Clubkampioenschappen voor de jeugd zaterdag 3 juli 2010

Zaterdag 3 juli 2010 organiseren we de clubkampioenschappen voor de jeugd.

De pupillen (geboren in 1999 en later) werken een 3-kamp af plus een 600 of 1000 meter.

Voor de junioren is er een 6-kamp. De deelname is gratis.

Verdere informatie hierover volgt in juni.

We hopen natuurlijk zoveel mogelijk NAVO-leden aan de start te zien. Schrijf de datum in je agenda!

Nova jeugdkamp 3 en 4 juli 2010:

Na de clubkampioenschappen begint het Nova jeugdkamp. 92 kinderen hebben zich hiervoor opgegeven. De commissie van dit jeugdkamp gaat nu verder met de organisatie. Jullie horen nog van ons.

Agenda voor de jeugd:

16 mei	1 ^e jun B competitie	junioren b	niet thuis
21 mei	vrijdagavondwedstrijd	jeugd	thuis
28 mei	Schadebergcircuit	sen/jun ab	S.A.V.
29 mei	2 ^e jun C/D competitie	junioren b	niet thuis
5 juni	2 ^e pup. competitie	pupillen	AV Hera
11 juni	Schadebergcircuit	sen/ jun ab	AV Hera
13 juni	2 ^e junioren B competitie	junioren b	niet thuis
19 juni	gebiedsfinale CD competitie	junioren c/d	niet thuis
26 juni	3 ^e pupillen competitie	pupillen	Noordkop
2 juli	Schadebergcircuit	sen/jun AB	thuis
3 juli	clubkamp jeugd	jeugd	thuis
3 en 4 juli	Nova Jeugdkamp	jeugd	thuis
27 aug	Schadebergcircuit	sen/jun ab	AV Hollandia
4 sept	Verlichtingsloop	allen	WH
10 sept	3 ^e vrijdagavondwedstrijd	jeugd	thuis
26 sept	wandeltocht	allen	thuis
1 okt	Nacht van Nova		jeugd thuis
7 nov	Boerenkoolloop	allen	thuis
19 dec	Bosloop	allen	Schoorl

G-clinic (Lekker sporten voor 5 euro)

Maandag 26 april was de eerste keer, maar ook op 10, 17 en 24 mei organiseert Nova G-atletiek (voor sporters met geestelijke beperking) voor maar 5 euro. De trainingen vinden van 16.30 tot 17.30 uur of van 17.30 tot 18.30 uur plaats, naar wat de opgegeven sporters (hopelijk aanstaande atleten) het beste uitkomt. Het is een leuke, korte cursus om te ondervinden wat voor sport atletiek is. Enthousiast? Geef je dan snel op door een email te sturen naar: maaiketesselaar@hotmail.com

Pietpraat

He, hè, eindelijk even rust denk je dan na meer dan een week alleen bezig te zijn geweest met Nova. Eerst het trainingsweekend en direct er achter aan de wandelvierdaagse, met ook nog de scholierenveldloop op woensdagmiddag waar ik bij 15 starts "mocht" voorfietsen. De wandelvierdaagse gisteravond afgesloten, maar nu kom ik tot de ontdekking dat het de laatste dag is voor inlevering van kopij voor de nieuwe uitgave van Noviteit. Dus maar weer achter toetsenbord en scherm om te kijken of er nog wat uit de duim is te produceren. Mocht de band met Nova als een belasting overkomen, dan is die indruk niet geheel juist. Ik doe het graag, maar soms komt er wel eens veel tegelijk. Daarom ga ik morgen niet naar de eerste competitiewedstrijd van de senioren kijken.



Meegaan met het trainingsweekend vind ik altijd weer een heel aangename bezigheid ook al moet je er eerst bijna 200 kilometer voor fietsen. Maar dat is mijn eigen keuze. Ik had ook met de auto kunnen gaan. Voorfietser Wim de Maaré had een mooie route naar Markelo uitgestippeld. Je staat er versteld van hoe hij de weg met zijn GPS apparaat had uitgezocht. We reden niet een keer verkeerd. De groep fietsers was wat klein dit jaar, met vijf mannen en een vrouw stonden we om 8.00 uur paraat bij Peter en Marian. Helaas kon Peter niet meefietsen. Tijdens een "trainingsrit" voor deze tocht begaf zijn derailleur het en reparatie was niet snel te regelen. Ook de totale deelname aan het weekend was wat mager dit jaar wat overigens geen gevolg had voor de gezelligheid. Het weer werkte prima mee. Naast tijd voor ontspanning werd er uiteraard ook getraind. Zaterdagavond een spel dat ook wel op de televisie werd gespeeld. Ik zat in de winnende ploeg. Niet dat we zo goed waren hoor, maar we waren als laatste aan de beurt en konden zo goed afkijken hoe het moest.

Maar voor deze laatste inspannende week vroeg Nova natuurlijk meer aandacht. Zo was er twee keer een ontbijtloop. Eerst voor de jeugd. Daar kon ik helaas niet bij zijn, maar zag ik nog wel kans om een gedeelte van het parkoers in orde te maken. Bij de senioren was ik voorrijder waardoor ik het wedstrijdverloop aan de kop van het veld enigszins kon volgen. Henry liep direct na de start al snel weg bij de anderen waardoor ik die bijna uit het zicht verloor. Theo Tesselaar en Piet de Waard volgden gezamenlijk op gepaste afstand want tegen de snelheid van Henry waren ze niet opgewassen. Toen Theo echter was warm gelopen moest Piet het hoofd buigen. Bij de baan aangekomen was er een lichte paniek. Geen jury van aankomst op de baan. Nee hoor, deze zat mooi achter het raam van de kantine de uitslag te noteren. Dit was voor mij aanleiding om ook de volgende lopers tot de streep te begeleiden en hen gerust te stellen dat de tijden en volgorde van aankomst echt wel goed zouden worden genoteerd. Het was een geslaagd evenement, al mogen er een volgende keer wel wat meer deelnemers zijn.

Op dinsdagmorgen zijn we af en toe weer behoorlijk aan het werk om te zorgen dat onze mooie accommodatie er ook piekfijn bij blijft liggen. Er wordt nu gewerkt aan een berging voor de horden bij het begin van de sprintbaan. Met deze voorziening snijdt het mes aan twee kanten. In de eerste plaats wordt het een stuk gemakkelijker om deze te gebruiken en in de tweede plaats komt er wat ruimte in de berging in het clubgebouw. Natuurlijk wordt er ook geschoffeld in de beplanting. Geen overbodige luxe, want het onkruid groeit goed. Er wordt nog wel eens aan me gevraagd of er nog een (lange) fietstocht op het programma staat. Nu voorlopig niet, maar je weet het maar nooit. Als jullie naar de verjaardagskalender kijken kunnen jullie zien dat ik nog jarig moet worden, dus wie weet. Ik stop ermee, tot over twee maanden.

Piet van der Welle.

Geslaagde wandelvierdaagse

In de week van 19 tot en met 23 april organiseerde onze vereniging weer de jaarlijkse wandelvierdaagse. Dat was inmiddels voor de 31e keer. Gelukkig was het goed wandelweer, wel wat koud maar dat weerhield velen er niet van om mee te doen. Aan het eind van de eerste avond stonden de gezichten van de organisatoren eerst wat somber. De opkomst viel wat tegen. Iets beneden de 500 deelnemers, dat was lang terug. Later bleek dat we een telfout hadden gemaakt en met nog een aantal nieuwe inschrijvingen op dinsdagavond kwamen we toch weer dik boven de 600 deelnemers. Een fraai resultaat waar we dik tevreden mee kunnen zijn. Dit jaar had de middenstandvereniging het mooie idee bedacht om alle deelnemers een bidon te geven. Deze werd bij aankomst op de maandagavond uitgereikt en op dinsdagavond aan degenen die toen alsnog van start gingen. Een prachtig initiatief. Weet dat wij in de dorpen een enthousiaste en goede middenstand hebben waar we als vereniging ook vaak een beroep op kunnen doen. Vrijdagavond was het met prachtig weer heel gezellig op de baan met muzikale bijdrage van het fanfarekorps uit Tuitjenhorn St.Hildegardis. Sinds vorig jaar hebben we afgezien om de laatste kilometer gezamenlijk met een muziekkorps af te leggen. Op de openbare weg was dit de laatste jaren nogal chaotisch terwijl het lopen voor de muziekkorpsen ook steeds meer bezwaren begon op te leveren. Daarnaast kan ook de drumband wegens een tekort aan muzikanten geen medewerking meer verlenen. Al met al was het weer een geslaagd evenement wat we nog lang hopen te organiseren. Natuurlijk onze hartelijke dank aan al de vrijwilligers die ervoor zorgen dat alles weer bijzonder goed verliep.

Deen actie:

De afgelopen zes weken stond er bij supermarkt Deen in Warmenhuizen vijf buizen. Een van de buizen was voor Nova. Alle klanten kregen bij iedere 10 euro en/of bij speciale producten een sponsor munt. Deze munten moesten verzameld worden en liefst natuurlijk in onze Novabuis. Dit levert sponsor geld op. Dit moet vanuit de Deen besteed worden aan de jeugd. Wij hadden voor dit jaar aangegeven dat we "ons" geld graag willen besteden aan het jeugdkamp dat wij 3 en 4 juli gaan organiseren vanwege ons 30 jarig bestaan. Niet alleen wij, als Novabestuur vonden dat een goed doel, ook heel veel mensen hebben hun munten in onze buis gegooid. Na vijf weken stonden we bovenaan.



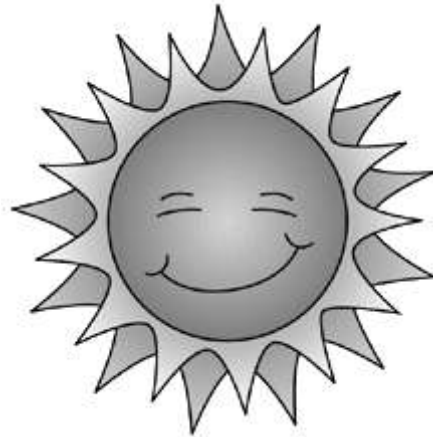
Zaterdag 24 april was het de beurt aan Nova om de vereniging te promoten en de muntjes aan klanten te vragen, dit was ook de laatste dag dat de munten uitgedeeld werden. Sanne van Rijn, Carlien en Femke Wabeke, Sam Goudsblom, Papijn van Perge, Lance Goudsblom en Anne hebben o.l.v. ons bestuurlid Joop Nota alle klanten vriendelijk gevraagd of zij de munten mochten hebben. Dit is goed gelukt. De buis is goed gevuld. Tot en met 1 mei kunnen de munten die nog onderin de portemonnee, jaszakken, tassen etc. zitten in de buizen gegooid worden. En dan is het afwachten hoe hoog ons sponsorbedrag is. Zodra dit bekend is, zullen we het natuurlijk op de site zetten.

Namens Nova wil ik natuurlijk alle mensen heel erg bedanken voor hun steun.
Nelina

Nova weekend: vitamine zon!

Wat heb je nodig voor een beregoed Nova-weekend:

- een flinke groep onvervalste T'hornse en W'huizense sportievelingen
- een groepsverblijf in een bosrijke omgeving
- een aantal zelf meegenomen/zelfgebakken taarten
- genoeg drank (mag ook best koffie zijn)
- naar smaak toevoegen: mooi weer



Al deze ingrediënten waren ruimschoots aanwezig, en vooral het mooie weer was er in overvloed, wat een heerlijkheid! Overal werden korte broeken, T-shirtjes en zelfs een enkele fles zonnebrand uit de hoekjes van tassen tevoorschijn gehaald.

Voor mij was het de eerste keer, en ik heb genoten van een heerlijk weekend. Met voor elk wat wils: hardlopen, wandelen, fietsen, uitrusten (buiten in de zon natuurlijk) met elkaar eten, kezen, ouwehoeren. Tegelijkertijd inburgeringscursus voor importers zoals ik: een flinke portie Westfries en een zwik bijnamen.

Wij (Ingmar en ik) konden vrijdagavond pas om 10 uur uit Tuitjenhorn weg en kwamen dus vrij laat aanzetten. Maar dat was geen probleem, de lichtjes waren nog aan, de sfeer zat er al in en we werden meteen voorzien van wijn en bier. Goeie binnenkomer! De meeste fietsers waren tegen die tijd trouwens al onder zeil – een clubje van 6 enthousiastelingen was om 8 uur vertrokken en rond 6 uur aangekomen. Mooie fietstocht, toch tegen de 200 km, naar verluid met dank aan de routemaker – met gps – Willem. Ik begrijp dat hij zowat vergroeid is met zijn fiets. Hij is ook doodleuk zondag weer teruggefietst – doet-ie goed! En niet te vergeten de dames Riet en Lia, die ook op de fiets waren gekomen, al was het dan verspreid over twee dagen. Het blijft evengoed een flinke tocht. Ik zag al snel dat hier fanatieke sporters aanwezig waren: het programma voor de volgende dag stond al op het bord: vertrek 6u15, 84 km. Niet te lang meer dralen dus, naar bed!

De zaterdag begint zonovergoten en dat blijft het de hele dag. De gezamenlijke warming up met hardlopers en wandelaars door elkaar heeft wel wat. Vooral tikkertje doen is vermakelijk – en vermoeiend. Iedereen denkt mij makkelijk te kunnen tikken... De training in het bos is geschikt voor dame en heer, jong en oud, snel en sneller: een kort rondje rustig, een groter rondje snel. Zo kom je elkaar altijd wel ergens tegen, en ook de sportief wandelaars trouwens; het is een knusse bedoening daar in het bos. Na afloop natuurlijk even relaxen met koffie en taart en vitamine zon. Met respect voor Erica en Ans die eerder teruggingen, maar per ongeluk een extra lus maakten voor ze als laatste bij de koffie kwamen. Gelukkig is er genoeg taart, dat hebben ze wel verdiend.

De middag stappen we op de fiets voor een rondtocht om Rijssen. Prachtige tocht, glooiend landschap, stukjes bos, heidevelden, akkers. Zo'n dag als deze is natuurlijk ideaal om te picknicken. Daarna verder richting Notter, of liever gezegd richting koffie & taart. Grappig, dat er altijd mensen zijn die vragen 'of we er al zijn'... Dankzij de kordate en ervaren kookploeg is er na de fietstocht in no-time een grote pan pasta klaar en vla-flip toe. Een eenvoudige doch voedzame maaltijd. Daardoor na het eten tijd voor nog een klein blokje om. Natuurlijk is iedereen nieuwsgierig naar de bonte avond – na een spelletje kezen dan – die met verve wordt begeleid door Joke en Marina. Aan het eind van de avond is iedereen helemaal into 'Hints'. Er zijn beslist talenten (Yvonne, Ineke) die door kunnen naar de volgende ronde (OK, Peter mag ook mee). Moeilijkst te raden: "Spoorloos" (maar dat was in het begin); snelst geraden: "Knielen op een bed violen" (maar dat was op het eind).

Zondagochtend slaat de crisis toe: de kaas is bijna op en ook de jam. Niemand die zich daardoor overigens uit het veld laat slaan; als je gaat trainen moet je toch licht ontbijten. Het keuzemenu is duurloop á 5 km per rondje, rondje wandelen, rondje fietsen. En Ruud maakt z'n eigen zwerfrondje Holterberg en ziet een eekhoorn de show stelen. De stadswandeling door Rijssen 's middags is verrassend – een portie fantasie erbij is wel handig. Het meest bijzondere is denk ik het oudste winkelpandje, het park met cultuurgebouw en zowaar ook een moskee in de variatie aan kerken die we passeren. Mogelijk hebben we enkele vrome bewoners de stuipen op het lijf gejaagd door op

zondag er zo 's zomers bij te lopen en door in een kerk brutaal om koffie te vragen (je moet toch wat als alle café's dicht zijn).

Die koffie kwam nog wel goed: hoewel een aantal mensen al op weg gaat richting Noord-Holland, is er voor de rest nog tijd om wat te drinken bij een uitspanning in het bos. Daarna het laatste stukje terugfietsen, laatste spulletjes pakken, afscheid nemen en voldaan naar huis.

Onder de soepele leiding van Marian en Peter Robert hebben we in Rijssen en omgeving een actief vakantie-weekend beleefd. Voor herhaling vatbaar!

Tot de volgende keer dan maar,
groetjes,
Marieke Brakkee

Ontbijtloop 7 Maart

Het begon allemaal op zondag zeven Maart. Het was vroeg in de ochtend, mijn broertje, moeder en ik gingen naar NOVA om alles klaar te zetten. Nelina en Cor de vader van Carlien Wabeke waren er al die hadden de borden en het bestek al vast klaar gezet. Maar wij konden wel nog helpen met het uitzetten van de baan. Toen we daar mee klaar waren trokken we de pyama aan, en het werd als maar drukker en toen iedereen er was gingen we met ze allen inlopen met mijn moeder Carol en Nelina (ook allebei in pyama). Eindelijk was het zover: de start. Iedereen stond in starthouding drie, twee, één start en iedereen was weg. Er werd erg hard gelopen maar de allersnelste was Tom Hoogetboom. De junioren deden er wat langer over zij moesten namelijk twee rondes. Toen iedereen klaar was gingen we met ze allen ontbijten en iedereen had denk ik een berenhonger, dat moet ook wel anders heb je niet hard genoeg gelopen. De serves was erg goed namelijk mijn moeder Carol, Nelina, Cor, Marion, Irene en Silvia. Met het eten was het natuurlijk ook erg gezellig. Na het eten gingen we met een aantal kinderen voetballen eerst een partijtje en daarna toen het rustig werd gingen we kampioenen. Het allerleukste vond ik het hardlopen en ontbijten. Ik vond het hardlopen vooral ook erg leuk omdat je je helemaal kunt uitleven, en het ontbijten vond ik vooral leuk omdat iedereen zo vrolijk was eigenlijk was alles wel heel leuk.

The end

Marc Rademakers

Uitslag Coopertest 22 april 2010

	Duur: 12 minuten	Afstand
1	Ruud Doodman	3.460
2	Arie Kossen	2.955
3	Peter Robert	2.905
4	Carol Rademakers	2.905
5	Kiki Klaver	2.604
6	Pim vd Bulk	2.597
7	Piet Stuyt	2.586
8	Arie Smit	2.586
9	Margret de Boer	2.410
10	Emmy vd Bulk	2.410
11	Dick Nannes	2.310
12	Nienke Rijkeboer	2.310
13	Marieke Brakkee	2.090
14	Marc Heinsbroek	1.916

Eindstand wintercompetitie 2009 - 2010

	Heren	lft	1e Kermisloop Petten 18-10	2e Boerenkoolloop 1-11	3e Molenloop Edam 15-11	4e Keukencross Anna P. 29-11	5e Bosloop Schoorl 13-12	6e Oudejaarsloop Aartswoud 31-12	7e Bosloop Schoorl 17-1	8e GUS run 14-2 bonuspunten	9e verrassingsloop	10e Ontbijtloop 13-3	11e Clubcross 28-3	Totaal Incl. bonus aantal wedstr
1	Henry Hofmann	49	86,30	91,22	91,08	88,91	87,37	90,43	83,81	21,00	91,35	90,41	83,70	726,77
2	Theo Tesselaar	53	86,63	92,01	92,57	87,47	80,42	89,32	78,58	21,00		86,49	81,33	686,82
3	Arie Kossen	51	75,85	77,90	83,39	81,71	76,43	82,50	76,15	30,00	87,16	81,28	77,22	676,16
4	Ruud Doodeman	43	89,63	93,67		89,06	85,14	91,69		21,00	91,40		85,07	646,66
5	Dick Smit	66	60,35			76,14	42,98	80,03	75,97	21,00	83,31	79,66	72,36	591,80
6	Ingmar Zondervan	48	62,96	69,28	74,67	73,31	62,21	73,32		10,00				425,75
7	Peter Robert	60	52,81						62,69	21,00	87,52	86,43	75,29	385,74
8	Piet de Waard	53	79,77	88,09			77,68			10,00		84,88		340,42
9	Jos Schalkwijk	52	55,31	62,38		67,99			56,98	21,00			66,06	329,72
10	Rob van Andel	34	74,58	77,43			72,08		67,24					291,33
11	Pim vd Bulk	46	61,69	70,79	76,99		61,83							271,30
12	Jean Paul Aubrun	49		89,40	91,81		83,30							264,51
13	Piet Stuyt	58					52,46			21,00	78,58		63,31	215,35
14	Paul Valkering	54	64,84	70,84						21,00				156,68
15	John Vader	52									73,79	57,52		131,31
16	Jos Hoogeboom	40		95,90										95,90
17	Leon Ineke	26		95,03										95,03
18	Peter Kruijer	55									82,77			82,77
19	Arie Smit	60										71,58		71,58
20	Piet Meijer	61				71,26								71,26
21	Niels Goudsblom	40		69,95										69,95
22	Rinus Molenaar	49		58,06										58,06

	Dames	lft	1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	11e	Totaal
1	Carol Rademakers	41	81,35	85,97	90,72	92,55	81,54	88,03	75,60	21,00	89,67	90,51		689,99
2	Petra Rol	41			89,31	92,32	78,48		73,27	10,00	90,91		88,48	522,77
3	Betsie Groen	53	57,46	59,54	64,71	79,97		57,66	48,83	21,00		69,04	73,16	507,54
4	Hilde Ligthart	37	50,27	55,51		80,73	35,49		48,50	10,00	77,22	67,77	78,42	493,42
5	Emmie vd Bulk	46	37,90	45,41	62,81		40,48			10,00	76,64	67,06	73,78	414,08
6	Marieke Brakkee	48		29,65	45,78	65,76		38,14	3,67	10,00	63,84	31,84	56,71	345,39
7	Esther Ligthart	40	44,43		58,23						74,59	55,14	73,04	305,43
8	Mirjam vd Welle	44	41,05				36,43				71,89	52,99	68,92	271,28
9	Joke Kramer	50	58,25	65,46							77,68	69,34		270,73
10	Nel Meijer	55	60,94			87,55	45,53					75,56		269,58
11	Jolanda Dekker	36	40,95				29,80				72,43		69,14	212,32
12	Mirjam Dekker	44	58,37	61,25								65,97		185,59
13	Loes Tesselaar	26	43,62	53,96						10,00		52,18		159,76
14	Tannes Kruijer	53	67,45	70,78						21,00				159,23
15	Tinda van Baar	38		91,92										91,92
16	Esther Spruit	42	72,12											72,12
17	Margret de Boer	44		56,57										56,57
18	Janine de Graaf	47		45,78										45,78
19	Eveline Schouten	41		44,79										44,79
20	Marlies Boereboom	41		35,33										35,33

Uitslagen pupillencompetitie 17-04-2010

Meisjes pupillen C(2e jrs)

Plaats	Naam	40m	Verspringen	Balwerpen	ptn
3	Lisette Doodeman	7.54	2.93	7.23	837 ptn
10	Lisa Church	8.15	2.60	10.48	733 ptn
15	Sarah Stoop	8.56	2.18	6.38	495 ptn
17	Mirelle Ligthart	8.84	2.06	6.72	440 ptn

600m

Plaats	Naam	Tijd
7	Church, Lisa	2.35.76 min.
8	Doodeman, Lisette	2.38.13 min.
13	Stoop, Sarah	2.56.62 min.
14	Ligthart, Mirelle	3.01.11 min.

4x40m

Plaats	Naam	Tijd
2	NOVA	31.44 sec.



Het estafetteteam van boven naar beneden: Lisette, Mirelle, Lisa en Sarah

Jongens pupillen B

Plaats	Naam	40m	Verspringen	Balwerpen	ptn
7	Youri Dekker	7.66	3.12	20.59	1086 ptn

**1000 meter**

Plaats	Naam	Tijd
1	Dekker, Youri	3.53.33 min.

Meisjes pupillen B

Plaats	Naam	40m	Verspringen	Balwerpen
8	Stijn Kruijer 814 ptn	8.00	2.63	13.24

1000 meter

Plaats	Naam	Tijd
7	Kruijer, Stijn	4.55.98 min.

Jongens pupillen A(1e jrs)

Plaats	Naam	60m	Verspringen	Kogelstoten	ptn
3	Bastiaan Church	10.14	3.68	6.22	1331 ptn
12	Julien Karsten	10.32	3.34	5.83	1211 ptn
14	Steven de Moel	10.52	2.90	4.50	1006 ptn

1000 meter

Plaats	Naam	Tijd
3	Church, Bastiaan	3.41.96 min.
4	Moel, Steven de	3.49.43 min.
5	Karsten, Julien	3.49.81 min.

Jongens pupillen A(2e jrs)

Plaats	Naam	60m	Hoogspringen	Kogelstoten	ptn
3	Martijn Kroes	9.95	1.25	7.96	1531 ptn
5	Vincent Fontaine	9.80	1.20	7.01	1464 ptn
10	Mark Rademakers	9.86	1.10	6.04	1324 ptn

1000m

Plaats	Naam	Tijd
4	Rademakers, Mark	3.45.03 min.
7	Fontaine, Vincent	3.55.36 min.
10	Kroes, Martijn	4.07.45 min.

Meisjes pupillen A(2e jrs)

Plaats	Naam	60m	Hoogspringen	Kogelstoten	ptn
4	Carlien Wabeke	10.01	1.25	7.09	1473 ptn

1000m

Plaats	Naam	Tijd
1	Wabeke, Carlien	3.34.86 min.

Jongens pupillen C(2e jrs)

Plaats	Naam	40m	Verspringen	Balwerpen	ptn
13	Derk Paarlberg	8.78	2.23	12.83	606 ptn

600m

Plaats	Naam	Tijd
11	Paarlberg, Derk	2.56.14 min.

Atletiek gala woensdag 24 maart 2010

Woensdag 24 maart organiseerde AV Nova een atletiekgala voor de basisschoolleerlingen van groep 7 en 8 in sporthal Harenkarspel. Alle basisscholen uit Harenkarspel konden hieraan meedoen.

Uiteindelijk hebben vijf scholen (Torenven, St. Vincentius, Theresia uit Warmenhuizen, St. Barbara uit Tuitjenhorn en de St. Jan uit Waarland) zich opgegeven en meegedaan. Een team kon maximaal uit zes atleten bestaan. De beste vier telden mee voor het eindklassement. Voor de estafette moesten er echter zes kinderen gelopen hebben.

Om 14.00 uur begonnen we met het programma. Er werden zes onderdelen gedaan. Na ongeveer 9 minuten werd er gewisseld. Er kon dus niet getreuzeld worden. Bij het onderdeel sprint was Alex Witte van de Vincentius 1 het snelst met 5.9 seconden. Bram van Baar van de St. Barbara 2 was de snelste op de horden. Hij liep hier 6.9 seconden over. Tom Laan ook van de St. Barbara 2 sprong 50 keer over een verhoging van ongeveer 20 centimeter in 20 seconden. De hoogte van 1.35 meter werd gesprongen door Sophie Aubrun. Zij kwam uit voor de St. Barbara 1 en is lid van onze vereniging. De medicinebal werd 5.55 meter weg gestoten bij het onderdeel kogelstoten door Alex Witte. Hij gooide ook de foamspeer het verst, 39 meter.

Alle prestaties van de kinderen leverden punten op. De beste vier van iedere groep telden mee voor het eindklassement. Als laatste onderdeel werd de estafette gelopen. De snelste ploeg was de St. Jan 1 met 1 minuut en 34 seconden, gevolgd door de St. Barbara 1, 1 minuut en 35 seconden. Daarachter de St. Barbara 2 met 1 minuut en 36 seconden. Het lag allemaal dicht bij elkaar. Ook dit resultaat leverde weer punten op.



Uiteindelijk mocht net als vorig jaar de St. Vincentius de wisselbeker mee naar school nemen. Zij hadden de meeste punten verzameld.

Op de site www.avnova.nl staan nog een aantal foto's.

Einduitslag atletiekgala

1. Sint Vincentius 1	20368 punten
2. Sint Barbara 1	20281 punten
3. Sint Barbara 2	20260 punten
4. Sint Jan 1	19332 punten
5. Sint Barbara 3	19016 punten
6. Sint Barbara 4	18938 punten
7. Sint Theresia 2	18279 punten
8. Sint Jan 2	18277 punten
9. Sint Theresia 1	17546 punten
10. Torennen 1	17489 punten
11. Sint Barbara 5	15608 punten
12. Sint Vincentius 2	14956 punten

De organisatie (Nelina Bruin en Theo Tesselaar) is enorm dankbaar voor de steun, die zij gekregen hebben van vele vrijwilligers. Al vele jaren kunnen wij rekenen op mensen, die ervoor zorgen dat het atletiekgala een prachtig atletiekfeest is. Uitslagverwerking, juryleden en begeleiders...bedankt voor uw hulp!

Verslagen van het atletiekgala

Theo heeft de kinderen van de St. Barbaraschool gevraagd een stukje te schrijven voor hun jaarboek:



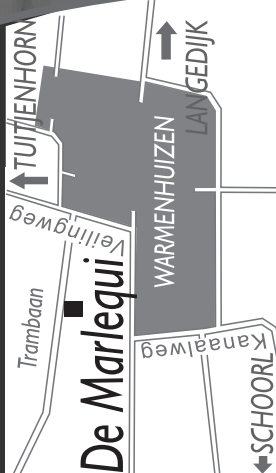
Atletiekgala

Op woensdag 24 maart 2010 werd het atletiekgala gehouden. De Sint Barbara (onze school) kwam aan met 5 teams en in totaal kwamen er 12 teams. Om 13.45 uur moest je aangekleed in de Sporthal staan. Meester Theo deed toen eerst een woordje, en daarna konden we gaan sporten. Ons team (Barbara1) bestond uit 6 kinderen: Sophie - Laura - Eva - Randi - Pleun en Marleen. Het eerste onderdeel was speerwerpen met een fluit ding. Onze groep moest tegen Vincentius 1. En dat groepje bestond uit 6 jongens. Bij het eerste onderdeel waren zij een

stuk beter. Maar toen we naar het sprinten gingen, waren wij waarschijnlijk net even beter. Het 3e onderdeel was 20 seconden heen en weer, toen was het ongeveer gelijk. Maar ja bij het zware grote bal gooien waren hun weer beter. Hordelopen vonden hun best wel moeilijk, maar toch hielden ze ons bij. Sophie was echt super goed bij het allerlaatste onderdeel: Hoogspringen. Zij sprong wel 1.35 meter, het allerhoogste van iedereen!

De estafette vonden wij een van de leukste onderdelen. Het was best spannend en we werden net geen eerste. Dat was ook zo met alle onderdelen we waren net achter onze tegenstanders geëindigd.
Marleen Tesselaar - Pleun Strooper - Laura Boekel

Vandaag is het 24 maart 2010, de dag van het indoor atletiekgala. Het wordt gehouden door A.V. Nova. Er zijn verschillende scholen zoals: de Vincentius, de Torennen, de Theresia, de Sint Jan en de Sint Barbara. Deze onderdelen zijn er: speerwerpen, hoogspringen, kogelstoten, sprinten, hordelopen,



Het voorjaar breekt aan op de Marlequi !!

Elk seizoen is er op Tuinderij De Marlequi wat te doen. Wij organiseren voor groepen van 5 tot 80 personen arrangementen naar wens. Voor al uw kinderfeestjes, familie-, vrienden-, of bedrijfsuitjes hebben wij een gevarieerd programma op onze tuinderij. Dit kan zijn zowel sportief als creatief op en rondom ons bedrijf. Wij werken ook in samenwerking met restaurant "De Ooievaar". Gedurende het hele jaar kunt u bij ons een Restinn [hotelkamer] huren. Misschien leuk om cadeau te doen.

In Februari is het weer zover. Dan starten we met de verkoop van de voorjaarsbloeiers en bollen-op-pot. Kom eens langs en bekijk de leuke creaties die kant en klaar te koop zijn. Heeft u ook zoveel lege bakjes, mandjes, gaasbakken staan in uw tuin of garage? Laat die dan door ons vullen met de mooiste creaties van verse narcisjes, viooltjes, enz.. Dat kan elke zaterdag van 09.00 tot 17.00 uur. U kunt u eigen kleuren combinaties kiezen. Met de verkoop van onze voorjaarsproducten gaan wij door zolang de voorraad strekt.

Het hele jaar door doen wij ook kinderfeestjes. Dit voorjaar kunnen de kinderen kiezen uit:

- Schilderen op doek.
- Betonschilderen en patineren.
- Voorjaarspotje opmaken met voorjaarsbloeiër.
- Frisbeegolf [vanaf 8 personen].

Onze nieuwsbrief ontvangen 4 x per jaar?
Mail dan even naar info@marlequi.nl.
Voor alle informatie kunt u kijken op www.marlequi.nl

Graag tot ziens bij Koos en Margit Dekker.



springen en op het laatste de estafette. We hebben verschillende teams van onze school, Barbara 1, 2, 3, 4 en 5. Wij zijn Barbara 1 en bij ons in het team zitten: Eva, Pleun, Laura, Marleen, Sophie en Randi. We moeten steeds tegen hetzelfde team, de jongens van de Vincentius. Wijzelf beginnen bij het onderdeel speerwerpen. We doen alles best goed, ook Sophie bij hoogspringen: 1.35 m. Het record van deze dag. Nu komt de estafette het is heel spannend. Onze tijd is: 1.34 sec. Nu komt de prijsuitreiking. Wij worden 2de en het scheelde maar een haartje, want de jongens van de Vincentius (daar moesten we de hele tijd tegen) hadden maar 80 punten meer. We krijgen nog wat te drinken en eten met een medaille. Nu gaan we weer naar huis!

Sophie Aubrun en Randi Kerssens

Op woensdag 24 maart was er een groot atletiekgala. Er waren 12 teams en 5 van de Sint Barbara. Ik zat met Joep, Stan en Casper in het team. Onze coach was Bryan. We zaten in groepje 3. Er waren 6 onderdelen, zoals hordenspringen, sprinten, speerwerpen en met een bal zo ver mogelijk stoten.

Op het einde moesten we nog estafette lopen, daar werden we tweede mee. Later kregen we nog een medaille en nog wat te drinken met een koekje.

Het leukste onderdeel was: speerwerpen je moest proberen 40 meter ver te gooien, maar dat was helaas niet gelukt. Ik gooide 28 meter, maar dat gooide de meeste kinderen. Op het einde deden we de prijsuitreiking. Wij werden vijfde. Het team wat eerste werd was De Vincentius uit Warmenhuizen. Ze kregen een mooie wisselbeker. Het was jammer dat we niet buiten bij A.V. Nova konden sporten, want het was lekker weer. Maar we moesten binnen in de sporthal Harenkarspel. Er was een reden dat we niet buiten gingen, want binnen hadden we beter overzicht wat we deden en dan kon je sneller wisselen.

Thomas Driesse en Bryan Pankras



Op woensdag 24 maart is het zover, av NOVA organiseert een atletiekgala in de Harenkarspelhal.

De onderdelen zijn: hoogspringen, hordelopen, speerwerpen, 20 seconden springen, sprinten, kogel stoten en estafette.

De scholen die meedoen zijn: Sint Barbara, St. Vincentius, Torenven, St. Jan en St. Theresia. Wij zijn team 3 van de Sint Barbara.

Wij beginnen bij hordelopen. Daar was onze snelste tijd 7,35 seconden.

Daarna gaan we hoogspringen, daar halen we 1,15 meter.

Als we daar klaar zijn, gaan we speerwerpen, daar halen we 33 meter.

Dan gaan we sprinten, 7,35 seconden.

Daar gaan we 20 springen en daar halen we 45 sprongen.

Als we klaar zijn gaan we kogelstoten, daar halen we 4,40 meter.

Dan gaan we alles opruimen voor het laatste onderdeel, estafette.

Maar helaas winnen we daar niet. En we worden 5de,

Casper Vos, Joep Strooper en Stan Rietveld

Kenya reis maart 2010

Ik zal me eerst even voorstellen. Ik ben Linda Blommaart en loop op maandagochtend met de vlugge voetjes door de duinen van Schoorl onder de leiding van Peter Robert. Naast mijn gezin, een lieve man en drie lieve kinderen, werk ik 2 dagen in de week als mondhygiëniste bij tandarts Frank Groeneweg in Tuitjenhorn. Vrijdagavond 12 maart ben ik met mijn collega's naar Kenia gegaan, met de Stichting Tandheelkunde Kenia. Vanuit deze stichting gaan er in maart en oktober groepen tandartsen en mondhygiënisten op eigen kosten naar Kenia om daar te werken. Naast onze persoonlijke bagage hadden we materiaal mee om te werken. Handschoenen, gaasjes, tissues, alcoholdoekjes, anesthesievloeistof en sterilisatiemateriaal. Ook hadden we een koffer gevuld met tandpasta mee, gesponsord door Elmex en Oral-B. De vlucht verliep prima, we kwamen zaterdagochtend op tijd aan in Nairobi waar we moesten overstappen naar Mombassa. Eenmaal in Mombassa viel de warmte als een deken over ons heen. 35 graden en een luchtvochtigheid van 90%! Met busjes werden we naar ons hotel vervoerd wat aan Diani Beach ligt. In dit luxe resort konden we acclimatiseren en bijkomen van de reis. (wel erg tegenstrijdig met de armoede die daar heerst.) Zondag zijn we naar het dorpje Kikoneni gereden. Dit ging een half uur over de asfaltweg en daarna ruim 3 kwartier over een onverharde stuifweg, hobbel, de bobbel! De Mwando school waar we gingen werken was erg arm. We kregen 2 lokalen toegewezen die we als werkplek konden inrichten. 1 lokaal werd ingericht met twee mobiele oude legertandartsstoelen, 2 onderzoektafels en tafels waar we onze materialen en instrumenten konden leggen. Het andere lokaal werd gebruikt voor de sterilisatie, voorraden en koffieruimte.

Toen we maandagochtend aankwamen bij de school stond er al een grote groep mensen te wachten met pijnklachten. De taken werden verdeeld en Therese (andere mondhygiëniste) en ik startte met de voorlichting van de leerkrachten. Het belang van een gezonde mond en hoe te poetsen kwam allemaal aan bod. We vertelden ook dat het belangrijk is dat de poetslessen jaarlijks herhaald worden in de klas om ervoor te zorgen dat de kinderen hun mond blijven verzorgen. Hierna gingen we naar de kleuterklas om poetsinstructies te geven



en de gebitten te controleren. Onze ervaring is dat de jongste kinderen beter niet allemaal in het behandellokaal kunnen worden gecontroleerd omdat ze dit erg eng vinden. De toestand van het lokaal was erbarmelijk. Geen betonnen vloer maar aangestampte aarde waar een paar schoolbankjes opstonden. Verder geen materiaal. We vertelden de kinderen waarom een gezonde mond belangrijk is. (goed kunnen kauwen en geen pijn hebben). Hierna lieten we zien met een poetsmodel en een borstel hoe ze moesten poetsen. Natuurlijk kregen alle kinderen een tandenborstel van ons. Deze waren gesponsord door het R.K. Genootschap Sint Maarten. Geweldig om al die kindjes te zien poetsen. De kinderen die problemen hadden in de mond brachten we naar het behandellokaal en hier werden de kiezen onder verdoving getrokken door de tandartsen. Dapper hoor van de kinderen, zonder vader en moeder, deze behandeling te ondergaan. 's Middags wisselden we met de andere mondhygiënisten en ging ik helpen in het behandellokaal. Op de onderzoektafels werd bekeken waar de problemen waren en dit werd genoteerd op een briefje. Vervolgens werden de desbetreffende tanden of kiezen verdoofd en moesten de mensen even wachten om de verdoving te laten inwerken. Na 5 tot 10 minuten werd op de tandartsstoel de betreffende tand/kies getrokken. Helaas was er erg veel dat getrokken moest worden. Veel grote gaten en ontstekingen omdat de mensen of kinderen vaak op rietsuiker kauwen tegen het hongergevoel. In totaal zijn er ruim 750 tanden/kiezen getrokken. Alleen als er kleine gaatjes waren konden we die vullen. Dit waren er ongeveer 10! Dinsdag en

woensdag waren de dagen net als de maandag. De ochtenden voorlichting geven en de middagen helpen in de behandelzaal. Als we aan het eind van de middag weer in het hotel kwamen doken we lekker in zee (32 graden) om al het zweet en stof van ons af te spoelen. Hierna even chillen langs het zwembad met een borrel en zo weer bijkomen van de werkdag. Na het avondeten gingen we snel naar bed. Donderdag was een vrije dag en deze hebben we benut om te gaan snorkelen bij Wasini eiland. Met een houten boot werden we naar het rif gebracht en zagen onderweg nog een groep dolfinnen. Hierna lekker snorkelen. Dit was prachtig, het koraal stond in bloei en we zagen prachtige vissen en een octopus. Hierna gingen we naar Wasini eiland zelf waar we krab gingen eten. Echt zalig!

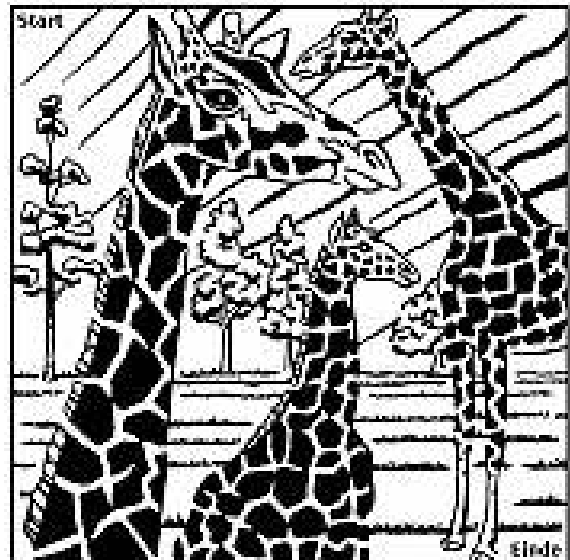
Vrijdag weer hard aan het werk op de school. Naast de kinderen van de Mwandeo school waren er ook kinderen van twee andere scholen gekomen. Om ook deze allemaal te kunnen behandelen besloten we om buiten deze kinderen de controleren en de kinderen met problemen gingen dan door naar de behandelzaal. Ook deze kinderen gaven we tandpasta mee en iets om te spelen zoals een stuitbal of een pen. Helaas redden we het qua tijd niet om deze kinderen allemaal een poetsinstructie te geven. Wel hebben we de juf geïnstrueerd en haar tandenborstels voor de kinderen meegegeven. Aan het eind van de middag werden we door de kinderen verrast met zang en dans en kregen we een verse kokosnoot. Zaterdag gingen we weer naar de school waar we de lokale bevolking verder hebben geholpen. Toen de laatste klaar was hebben we alles schoongemaakt en weer ingepakt. Alle spullen werden opgehaald en naar een andere school gebracht. De volgende ploeg tandartsen was 's morgens geland om ook een week aan het werk te gaan.

We reden op de terugweg langs de tandheelkundige kliniek die door de stichting is opgericht. Hier werken twee coho's, Keniaanse tandartsen. Hier kunnen de mensen terecht met pijn als wij er niet zijn. En tegen redelijke tarieven. € 1,50 voor een extractie en € 2,00 voor een vulling. In onze ogen natuurlijk zeer goedkoop maar voor de mensen daar toch weer een dag eten. Zondag zijn we naar Shimba Hills gegaan. Dit is een klein safaripark in het gebied waar we werkten. Aan het eind van de middag hebben we hier een drive gemaakt en ik heb met een klein groepje nog een wandeling naar een waterval gemaakt (ranger met groot geweer mee voor de waterbuffel en olifant). De wandeling was erg warm in de volle zon dus eenmaal bij de waterval deden we snel de kleren uit en gingen onder de waterval staan.

In het safaripark sliepen we in een boomhuthotel. Aan de voet van de bomen lag een waterpoel en toen we nog maar net gearriveerd waren kwam er een groep olifanten om te drinken, prachtig gezicht. De volgende ochtend hebben we weer een drive gemaakt en weer veel dieren gezien. Olifanten, waterbuffels, apen, giraffes, antilopen, zeearend, chevat, varaan en verder prachtige vogeltjes en vlinders. Met deze safari namen we ook afscheid van Kenia. 's middags werden we weer naar Mombassa gereden waar we op het vliegtuig stapten naar Nairobi en door naar Nederland.

Het was een enerverende reis. Vol herinneringen zit ik dit ook te typen. Ik zie de gezichten van de kinderen. Ik zie ze poetsen met de borstels en spelen met de ballen en springtouwen die ik voor ze heb meegenomen. Ik ruik de geuren van de ongewassen mensen en van de ontstoken monden. Ik zie de gezonde, lachende monden en de monden met problemen. Jonge kinderen en volwassenen die al veel tanden en kiezen missen en dan hebben ze nog een heel leven te gaan. Ik zie het kleine meisje met 2 verrotte kiezen en ik hoor de juf voorzichtig vertellen dat het meisje aids heeft en of we haar wel willen behandelen. Natuurlijk helpen we haar en ik hoop dat ze medicijnen krijgt waardoor ze niet snel ziek zal worden. Ik voel de sidderende hitte van de zon. Het waren intensieve dagen en de eerste dagen thuis was ik dan ook erg moe en heb erg veel geslapen. Maar ik ben blij dat ik dit weer heb kunnen doen en bedank een ieder die door sponsoring en steun dit voor mij heeft mogelijk gemaakt.

Linda Blommaart



Novaweekend 2010

We hebben weer een heel mooi weekend achter de rug. Het aantal deelnemers was lager dan gebruikelijk: 24. Maar dat mocht de pret niet drukken, het verslag staat vast wel ergens in deze krant. We hebben van de deelnemers weer een heerlijk cadeau gehad: Uit eten bij De Ooievaar! Bedankt! Wel hebben we besloten voortaan een kleinere accommodatie te huren en dat er plm. 30 deelnemers mee kunnen.

Volgend jaar is echter de 25e keer dat het Novaweekend wordt georganiseerd. Het idee is om alle deelnemers aan één van de weekenden uit te nodigen. Dit zal in de komende weken gebeuren opdat we tijdig een accommodatie kunnen gaan huren. Wordt vervolgd.

Peter en Marian

Wandeltest

Op zaterdag 8 mei wordt weer een wandeltest georganiseerd op de Novabaan. Als je je conditie wilt testen doe dan mee!

De zaterdagmorgentraining op die dag in de duinen vervalt. Na afloop een kopje koffie/thee.



Marian en Peter

Hardloop-duintrainingen op dinsdagavond.

Vanaf dinsdag 1 juni wordt getraind in de duinen van Schoorl. De start om 19.30 uur precies bij begin van de Zeeweg. Er is dan op dinsdag geen baantraining. Voor de zomervakantie is dinsdag 6 juli de laatste duintraining. Daarna is er weer gewoon training op de baan. Vanaf dinsdag 17 augustus starten de duintrainingen weer t/m dinsdag 7 september. Kijk voor de zekerheid ook op de Novasite. De donderdagtrainingen vinden altijd plaats op de Novabaan.

Jan en Peter.

Coopertest

Op donderdag 8 juli wordt weer een Coopertest georganiseerd. Het inlopen start om 19.30 uur. De Coopertest start om 20:00 uur. Na afloop gezellig nazitten. Maak vrienden, bekenden enthousiast en neem ze mee!

Peter.



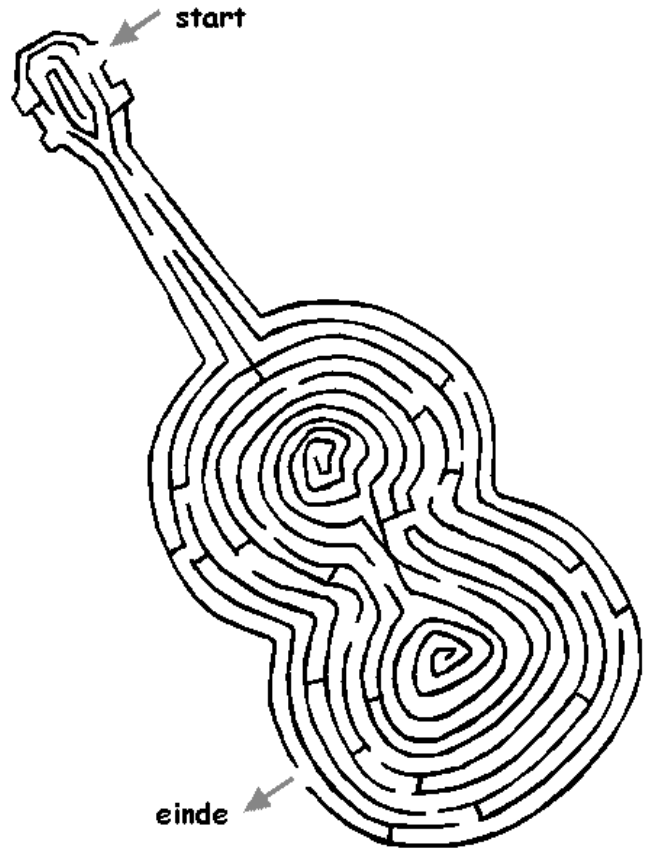
Veel lol bij het loopontbijt.

Puzzelpagina

Gitaardoolhof

Speciaal voor de kids hebben we deze gitaardoolhof. Probeer zonder wanklank van het begin naar het einde te komen.

Overigens denk niet dat je er al bent wanneer je dit doolhof goed doorlopen hebt. Op bladzijde 26 van het Kenia-reisverslag staat namelijk nog een giraffendoolhof. Zie maar eens van het begin naar het einde te komen zonder een zwarte lijn te raken!



Dubbele Sudoku

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

Portret van een Nova-lid



Foto genomen tijdens de finale !K Runaway 2010 in Apeldoorn

1. Hoe heet je?

Jeroen Swinkels

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

Ik ben 13 jaar en in Schoorl geboren

3. Op welke school zit je?

BSG, Berger scholen gemeenschap

4. Hoe lang zit je al op nova en wat is er leuk aan?

Ik zit er 3 jaar op, het is altijd gezellig en de trainers zijn leuk

5. Wat is jouw favoriete onderdeel?

De 1000m.

6. Wie vind je erg goed op atletiek gebied?

Lornah Kiplagat

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

Met meer atleten naar wedstrijden buiten Nova.

8. Wat is je favoriete tv. Programma?

Comedy central.

9. Wat is je mooiste cd?

Damn best of 2008.

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

Drakenoog want dan gaan ze draken redden op een gevaarlijke manier..

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

The Neverending story

12. Heb je nog meer hobby's?

Computeren, tv kijken en met mijn afstand bestuurbare auto rijden.

13. Waar heb je een grote hekel aan?

Huiswerk maken.

14. Wie is de volgende voor een portret van een Nova lid?

Karin Kramer uit Groet

Recept: Visrolletjes met asperges

Omdat het nu aspergestijd is kiest de redactie van de Noviteit voor een heel lekker en gemakkelijk recept, mits je van vis houdt. Dit recept kan je ook maken met groene asperges, deze is het hele jaar verkrijgbaar.

Visrolletjes met asperges. Voor 4 personen heb je nodig:

- 4 scholfilets
- 4 plakjes gerookte zalm
- 8 asperges
- dille
- peper en zout
- witte wijn

De asperges 5 minuten koken, De witte buitenkant van de scholfilet licht kruiden met peper en een beetje zout, de zalm is al zout genoeg. De scholfilet met de ruwe kant bedekken met de zalmfilet, de gekookte asperges erop, en er rolletjes van maken. Vaststeken eventueel met een cocktailprikker, maar zonder gaat ook prima en tijdens het eten is het lastig zo 'n stokje.

In een beboterde ovenschaal de visrolletjes leggen, een klein beetje witte wijn en dille erover, en in de voorverwarmde oven 15 minuten laten garen, lekker met nieuwe piepers en roomboter.

De overige asperges kan je erbij eten, maar ook een groene salade is er lekker bij, dat kleurt wel mooi op je bord. En een heerlijke Chardonay of Pinot Blanc erbij en smullen maar.

Crème brûlée

En wil je ook nog een lekker en gemakkelijk toetje, maak dan als nagerecht een crème brûlée.

Benodigdheden voor 4 personen:

- 4 eidooiers
- 4 dl. Slagroom
- 2 zakjes vanillesuiker
- witte basterdsuiker
- 4 glazen vuurvaste schaaltes

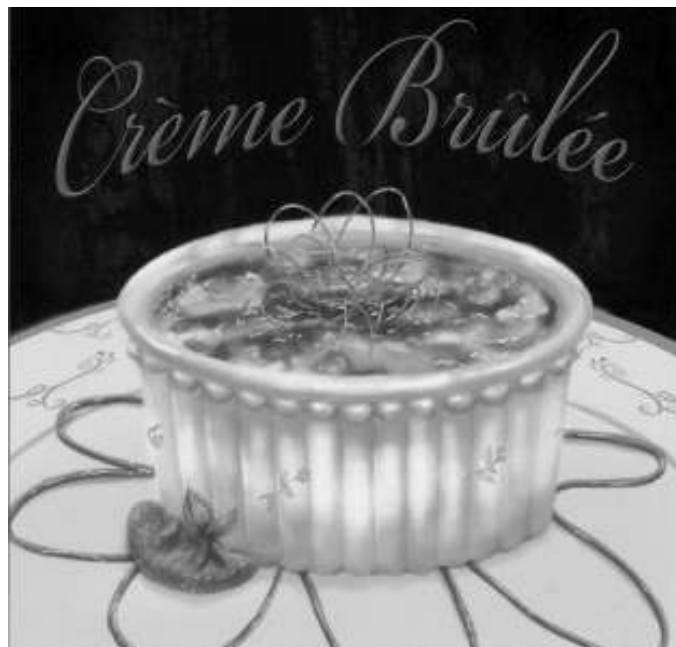
De oven voorverwarmen op 160°
De eidooiers met de vanillesuiker en slagroom luchtig kloppen, in de vuurvaste schaaltes doen.

In de braadslede van de oven kokend water doen, daarin de schaaltes en 20 minuten in de oven garen, daarna een uur afkoelen buiten de oven.

De crème brûlée bestrooien met basterdsuiker en met een brander de suiker karameliseren.

Dit kan met een hobbygasbrander, of even onder grill.

Eet smakelijk!



Verjaardagen

Mei

01 Pim van der Pol
02 Hennie Veenstra
03 Rob Frishert
03 Jos Hoogeboom
04 Celine Limmen
04 Peter Pronk
04 Marijn Pronk
04 Caro Ridder
05 Petra Rol
07 Sjaak Komen
07 Nel Meijer
07 Elli Ruijter
08 Atie Pronk
09 Muus Rietveld
09 Lars Verkamman
10 Jur Entes
10 Vincent Fontaine
10 Sylvia Groen
11 Tijs Hofmann
12 Sophie Aubrun
13 Henny de Groot
15 Dorus de Graaf
15 Thea van Iwaarden
15 Evi Wijnker
16 Walter van der Aart
17 Ria Smit
18 Karin Kruijer
18 Trudy Nowak
20 Marjan Janssen
21 Kirsten Blom
21 Yvonne Boerdijk
21 Jan Stoop
23 Susan Gouwenberg
23 Jens van Schagen
23 Piet van der Welle
24 Yvon Louter
27 Dick Nannes
27 Igmarr Zondervan
28 Gurie Suiker
28 Britt Wijnker
29 Cor Wabeke
31 Luuk Tesselaar

Juni

01 Ria van Duin
01 Dick Smit
02 Jacqueline Nannes

We verwelkomen de volgende nieuwe leden bij Nova:

Bas Hoogeboom
Scott Boekel
Christa van Driel
Jur Entes
Hennie Veenstra
Liesbeth Meeussen
Karin Kruijer-Kleverlaan



03 Nathalie Bosscher
03 Ben Mosch
06 Annet Kruiver
08 Rina Krom
09 Nelina Bruin
09 Tanja van Dijk
09 Jan Houtenbos
09 Marja Jonker
09 René Strooper
10 Yvonne Schotten
11 Maud Poland
11 Luc Rademakers
12 David van der Welle
12 Robin Zutt
14 Jos de Groot
15 Marian Nolten
16 Rebecca Strooper
19 Ben Giling
19 Milly Pardoen
20 Sanne Fleur van Rijn
21 Lisa Church
21 Dirk Jan Giskes
22 Liesbeth Dapper
22 Chris Pronk
24 Bram Berkhout
25 Myriam Dekker
25 Truus de Maaré
25 Casey Rozendaal
26 Trudy Munter
27 Linda Hurkmans
29 Tina Schouten
30 Mike Jaski
30 Jaap de Jong

Aan de start bij de ontbijtloop



De service -met een lach- was super bij de ontbijtloop

In tweebeelige galop

Met Rotterdam in aantocht zag ik op de tv weer beelden van Belayneh Densamo die de laatste winnende meters liep. Densamo was een befaamde marathonloper aan het eind van de jaren tachtig. Hij liep in 1988 de marathon van Rotterdam in een nieuw wereldrecord, voor het eerst onder de 2.07. Hij houdt mij telkens een spiegel voor want hij zwaaide zijn ene arm altijd iets te ver naar voren door langs zijn buik tot voorbij zijn middenrif. Ik heb dat ook dus is het altijd een confronterend feest van herkenning. De meest efficiënte beweging is het niet, want dan is de armbeweging vooral voorwaarts gericht, maar Densamo liep er wel een wereldrecord mee. Een andere opmerkelijke authentieke stijl van lopen had Marte ten Kate. Met zijn kenmerkende dribbelpas ging hij toch erg hard. Hij droeg meestal een zonnebril bij wedstrijden. (dan werd hij in elk geval niet afgeleid door de toeschouwers die met grote ogen naar hem keken) Toch was hij een fenomeen en heeft hij vele grote wedstrijden gewonnen, al zag het er niet bepaald flitsend uit.



Als je al wat langer meeloopt en je veel van je sport houdt dan ga je op enig moment op de details letten. Je kunt in dit geval gerust spreken van sportdeformatie. Als fanatieke looper ben ik hier ook mee behept. Zo ga je op enig moment meer en meer op de loopstijl letten van andere lopers die je onderweg toevallig tegenkomt. Je ziet of er X- of O-benen lopen, of te veel voorover of achterover, te weinig arminzet, lichtvoetig of het hoofd meebewegend, kleine of grote passen, voeten naar buiten of niet hoog genoeg.

De vraag is natuurlijk; wat is de meest efficiënte loopstijl? Het is slim om daar over na te denken want dan kan je zelf zien wat je niet goed doet. (Alsof je dat niet allang wist!) Vaak kan je van anderen eerder aangeven wat ze kunnen verbeteren aan de loophouding, maar om zelf aan te geven wat er beter kan en om dat aan te passen dat vraagt veel meer van je. De bewustheid van je verbeterpunten houdt je alert en helpt je eraan te werken. Het geeft je inzicht waarom je bepaalde oefeningen doet op de training. Onze Nova trainers (die van de versie 2.0) hebben echt wel in het snotje waar ze mee bezig zijn. Toch is het vermogen om je aan te passen helaas beperkt, al kan je met veel inzet ook ver komen.

De keuze tussen verschillende loopstijlen zijn afhankelijk van je persoonlijke voorkeur, de loopafstand of soort sport. Een spelsporter die vaak van richting en snelheid moet wisselen, zal anders lopen dan een sprinter. Ook de marathonloper zal anders lopen dan een sprinter. Verder is de lichaamsbouw van de atleet een bepalende factor. Iedereen krijgt een setje genetisch materiaal mee en met dat uitgangspunt zal je het moeten doen. Gelukkig kan je door middel van een adequate aansturing van de geest je fysieke gesteldheid aardig op de goede weg helpen. Als je voeten eenmaal van nature naar buiten staan dan is het knap wanneer je door loopscholing het pippoën kan tegengaan. Maar ach, wanneer je de Engelse atlete Paula Redcliffe in een tweebeelige galop ziet gaan, dan weet je het kan altijd erger! Met haar hoofd wild op en neer gaand tart ze alle wetten van een goede stijl. Tja, zo zie je maar dat je loopstijl niet helemaal 100% hoeft te zijn om toch een wereldtopper te kunnen zijn. Mooi lopen kan Paula niet, maar wat een wilskracht heeft die meid! Het frappante is dat je bij een lichtvoetige techniek niet erg hard hoeft te gaan. Souplesse is alles! Een rechte houding, een strak atletisch gebouwd postuur, sportief gekleed, een trotse blik in de ogen, een blosje op de wangen, een lichte tred als een hinde en de blonde haren dansend in de lentewind. In een zucht; is ze weer voorbij. Lopen kan zo mooi zijn! Dat is ook het grote nadeel van een prachtige loopstijl; voor je het weet is het weer uit beeld!

RD

Clubrecords

In de afgelopen jaren is gebleken dat het registreren van clubrecords welke door de diverse Nova-atleten zijn gevestigd, lastig te achterhalen zijn. Voorheen werden de uitslagenlijsten van wedstrijden waarin een Nova atleet had meegedaan, keurig naar onze secretaris gestuurd. Deze lijsten waren dan de bron waaruit de records werden gefilterd. Echter, door het digitale tijdperk worden er geen uitslagen meer naar de verenigingen (Nova) opgestuurd en is men aangewezen op de websites van de organiserende verenigingen. Hierdoor ontbreekt een automatische melding van uitslagen.

Om toch geen records verloren te laten gaan, doet Nova een oproep aan zijn atleten om melding te maken van een (mogelijk) clubrecord van een betreffend loop- spring- of werponderdeel.

Als voorwaarde wordt wel gesteld dat men bij melding van een record ook de bron (site waarop de uitslag is terug te vinden) en de datum vermeld.

Op de oude clubrecordlijst stonden alleen meisjes- en jongens junioren A t/m. D, dames- en heren Senioren en dames- en heren Masters vermeld. Maar vanaf 1 januari 2008 (in gebruik name nieuwe kunststofbaan) worden de diverse leeftijdscategorieën verder opgesplitst. Dit betekent dat ook de pupillen worden toegevoegd en dat de categorie Masters worden opgesplitst in 35-39 jaar, 40-44, enz. De bedoeling is dat deze recordlijsten op de Nova-site worden geplaatst, zodat elk Nova lid of buitenstaander op ieder moment inzage heeft hoe scherp de records staan. Zoals jullie zullen begrijpen zal het wel even duren voor het online is. Het registreren van de records en het opbouwen van de lijsten op de site nemen natuurlijk tijd in beslag. Maar we houden jullie op de hoogte!

Het adres waar jullie de (hopelijk vele) records kunnen melden is: p.stuyt@quicknet.nl
(ook graag de records van 1 januari 2008 tot nu)

Groet, Piet Stuyt



Cursus AED en hartreanimatie

In ons clubgebouw hangt in de hal naar de kleedkamers een prachtig AED systeem. Dit is natuurlijk fantastisch, maar dan heb je wel mensen nodig die met een AED om kunnen gaan. Nu heb ik twee zaken geïnventariseerd:

1. Wie, binnen onze vereniging, heeft al een cursus AED gevolgd en wil bij een mogelijke hartstilstand op of rond ons terrein deze AED bedienen? Daar is antwoord op gekomen. Onderstaande mensen wil ik op een lijst naast het AED systeem vermelden

- | | |
|------------------|-------------------|
| - Tonja Burger | - Chris Karsten |
| - Ingrid Prins | - Theo Tesselaar |
| - Hilde Ligthart | - René de Nijs |
| - Marielle Kroes | - Dirk-Jan Giskes |

2. Wie wil een cursus AED en hartreanimatie gaan volgen?

Twaalf mensen gaven respons op deze vraag. En na wat heen en weer gepraat is er een datum voor de cursus reanimatie en AED bekend geworden:

Woensdag 19 mei

Van 19.30-22.00 uur

In clubgebouw AV NOVA

De onderstaande cursisten hebben via de mail hiervan bericht gekregen.

- | | |
|----------------------|-------------------|
| -Theo de Nijs | -Carol Rademakers |
| -David van der Welle | -Ingmar Zondervan |
| -Piet van der Welle | -Frans Kroes |
| -Nelina Bruin | -Irene Glas |
| -Piet Meijer | -Ivonne Boerdijk |
| -Nel Meijer | -Sylvia Groen |

Als de cursus afgerond is, zouden we een lijst hebben met 20 mensen die met een AED om kunnen gaan.

Dat is prachtig voor onze vereniging en mogelijk ook voor andere activiteiten of evenementen op ons terrein. We hopen, dat het AED apparaat nooit van de muur afraakt, maar in het geval dat.....

Een groet van Theo Tesselaar

Uitslagen ontbijtloop jeugd zondag 7 maart 2010:

Zondag 7 maart was de ontbijtloop voor de jeugd. De kinderen meldden zich om 10.00 en om half 11 gingen we samen inlopen. Na ongeveer 800 meter deden we in het zonnetje in de luwte oefeningen om de spieren los te maken. Dribbelen naar de start, de laatste laagjes werden nog uitgetrokken. Bijna alle deelnemers startten die ochtend in pyjama. Het was een bonte boel aan de start. Cor Wabeke "schoot" de kinderen weg. De pupillen (kinderen geboren in en na 1999) liepen een ronde en de junioren twee. Ondertussen hadden Irene Glas, Sylvia Groen en Marion Church de tafels gedekt met lekkere broodjes en beleg. Na de finish liepen de kinderen door naar de kantine en zochten een plekje uit. De ouders gingen even naar hui, terwijl de kinderen hun ontbijt nuttigden. Dit werd erg rustig en gezellig gedaan. De obers (o.a. ook AZ voetballer Yuri Church) schonken de glazen vol en iedereen die nog wat wilde kon dit aangeven. Na het ontbijt, het lichaam heeft de energie weer opgeslagen, werd er nog een balletje getrapt. Daarna ging iedereen voldaan naar huis.



Uitslagen ontbijtloop jeugd zondag 7 maart 2010:

Pupillen (ongeveer 900 meter):

Tom Hoogeboom	3.24
Julián Karsten	3.25
Vincent Fontaine	3.27
Marc Rademakers	3.29
Scott Boekel	3.40
Boy Gomes	4.41
Wout Blom	3.42
Bregje Dekker	3.43
Martijn Kroes	3.46
Sanne Fleur van Rijn	3.55
Bas Hoogeboom	3.57
Sten van Schagen	4.10
Jens Barsingerhorn	4.14
Eric Rademakers	4.15
Lisette Doodeman	4.22
Lisa Church	4.29
Hannah de Waard	4.32
Femke Wabeke	4.36
Do Pronk	4.37
Youri Danenberg	4.37
Derk Paarlberg	4.45
Caro Ridder	4.46
Maartje Kaag	4.47
Thomas Prins	5.03
Britt Wijneker	5.32
Annabel Strijbis	5.34
Evi Wijneker	5.38

Junioren (ongeveer 1800 meter):

Tijs Hofmann	6.44
Deni van Schagen	6.57
Carlien Wabeke (pup)	7.05
Stan Rietveld	7.16
Jolijn Prins	7.18
Laura Boekel	7.19
Sophie Aubrun	7.39
Jasper Kroes	7.47
Mike Wever	8.02
Kiki Klaver	8.27
Robijn Tesselaar	8.27
Sam de Nijs	8.28
Rick Groen	8.28
Menno Broekmans	8.41
Marijn Pronk	8.51
Jens van Schagen	8.55
Lynn Glas	9.16
Mitchell Groen	9.17

Op de site www.avnova.nl staan nog een paar foto's!

Nelina

Evenementenkalender

Voor degene die gek is op wedstrijden is er keuze te over in onze regio. Tja, wat wil je: de lente is de mooiste tijd van het jaar om je sportief uit te leven. Goede planning is dan verstandig. Een knus evenement is de Tien Engelse mijlen van Schagen. Ze zijn er van alle markten thuis. Voor de kids is er de gratis 1 km, voor de start-to-runners is er de 5 km, de wat meer gevorderden kunnen los op de 10,7 km en de wedstrijdlopers mogen aan de bak op de 16,1 km. Wanneer je het liever rustiger aandoet dan kan je 8 of 15 km gaan wandelen. Met zo'n mooi programma verwacht ik zeker dat 1 op de 50 mensen uit de buurt van de partij zijn. Dan heb je dus al gauw 5000 mensen aan de start! Ooh ja, er is prima verpozing achteraf op de markt. Gelukkig is op dezelfde dag ook nog eens de Marathon van Hoorn met diverse afstanden en daar komt ook wel een 5000 man op af dus dat scheelt weer. In elk geval kunnen de parkoersen ook met elkaar wedijveren, want de omgeving is zowel op de Westfriese dijk als aan het Markermeer prachtig

Voor de afwisseling is het een aanrader om ook eens de technische onderdelen van de atletiek uit te proberen. De clubkampioenschappen zijn daar zeer geschikt voor. Je kunt dan lekker los gaan op de korte afstanden en met je krachten smijten met de kogel, discus of de speer. Leef je uit bij het verspringen en kijk hoe hoog je kunt bij het verspringen. Doe gewoon gezellig met zijn allen mee!

Mei

13-05 Vestloop Hemelvaartsdag Kidsrun (12:00 uur) en 5 en 10 km, start 13:00 uur. www.vestloop.nl Tevens wandeltocht en fietstocht 30, 50 of 100 km i.v.m. duursportiefdag

16-05 Amsterdam Junioren B competitie 1e Junioren B competitiewedstrijd bij ATOS in Amsterdam

16-05 6e Marathon Hoorn, Hoorn, 10 km en halve en hele marathon Stichting Marathon Hoorn

16-05 10 Engelse Mijlen van Schagen, 1, 5, 10,7 en 16,1 hardlopen en 8 en 15 km wandelen. TAS

21-05 Vrijdagavondwedstrijd 2e Vrijdagavondwedstrijd bij AV Nova

22-05 Kermisloop 't Veld 't Veld, 5 en 10 km TAV

29-05 Krommenie Junioren C/D competitie 2e Junioren C/D competitiewedstrijd bij AV Lycurgus in Krommenie



Juni

01-06 Eerste duintraining van Nova. Er is dan op dinsdag geen baantraining

05-06 Pupillencompetitie 2e Pupillencompetitiewedstrijd bij AV Hera in Heerhugowaard

06-06 Ringdijkwandeloct, www.beemsterswelvaart.nl Zuidoostbeemster. 10, 20, 30 en 40 km

13-06 Stoomtramloop, Hoorn, 11,0-4,7 en 21,1 km, AV Hollandia, www.stoomtramloop.nl

13-06 Heiloo Junioren B competitie 2e Junioren B competitiewedstrijd bij TRIAS in Heiloo

19-06 Junioren C/D competitie Finale Junioren C/D competitiewedstrijd gebiedsfinale

24-06 NOVA Clubkampioenschap Programma: voor: Senioren, Masters en Junioren A + B. aanvang 19.30 uur) Dames en Heren: - 400m.

26-06 Den Helder Pupillencompetitie 3e Pupillencompetitiewedstrijd bij AV Noordkop in Dn Helder

Juli en later

02-07 NOVA Clubkampioenschap, Warmenhuizen Schadebedrag Circuit bij av. NOVA (aanvang volgens chronoloog) Dames: - 1500m. Heren: - 3000m. Op verzoek mag je op één avond ook beide afstanden lopen, elke afstand mag echter slechts één keer gelopen worden!

03-07 Warmenhuizen jeugdkamp voor de NOVA jeugd op zaterdag 3 juli en zondag 4 juli

03-07 Warmenhuizen Clubkampioenschappen jeugd

04-09 Warmenhuizen Verlichtingsloop Verlichtingsloop in het centrum van Warmenhuizen

10-09 Warmenhuizen Vrijdagavondwedstrijd 3e Vrijdagavondwedstrijd bij AV Nova

11-09 NOVA Clubkampioenschap (aanvang 13.00 uur) Zowel voor de dames als de heren:

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

26-09 Warmenhuizen Nova wandeltocht Wandeltocht vanaf de Nova-baan

01-10 Warmenhuizen Nacht van Nova Nacht van Nova

