

Novabestuur:
Jos de Groot
Piet van de Welle
Yvonne Boerdijk
Joop Nota
Theo de Nijs
Piet Meijer
Piet Stuyt
Nelina Bruin
Louis Suiker
Theo Tesselaar
Telefoon Novakantine

Functie:
Voorzitter
Secretaris
Penningmeester

Adres:
Kanaalweg 26
Sportlaan 20
Oudewal 60
Dorpsstraat 71
De Baan 33
Oudevaart 40b
De Kloet 3
Wieder 25
Burg. Noletstraat 4
Rijperweg 25
Oostwal

Telefoon:
WH 0226-39 2405
WH 0226-39 2339
WH 0226-39 4735
TH 0226-39 1602
WH 0226-39 1964
WH 0226-39 1424
TH 0226-39 3177
WH 0226-39 2209
WH 0226-39 2577
SM 0226-39 3492
WH 0226-39 1082

Belangrijke informatie:

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar en loopt vanaf moment van inschrijving. Daarna van jan t/m dec, Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden
Opzegging van het lidmaatschap schriftelijk 3 maanden van te voren bij Piet van der Welle, Sportlaan 20 1749 Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk

Contributie:
(verhoogde tarieven per 1/1/2006)

Pupillen:
Junioren
Senioren
Steundend lid incl. Novakrant
Donateur
Sportief wandelen

€ 50,00 per jaar
€ 60,00 per jaar
€ 75,00 per jaar
€ 15,00 per jaar
€ 5,00 per jaar
€ 75,00 per jaar

Jeugdbestuur
Theo Tesselaar
Yvonne Boerdijk
Irene Glas
Mirjam v.d. Welle
Lidia v.d. Berg

Rijperweg 25 WH 0226-39 3492
Oudewal 60 WH 0226-39 4735
Schelphk. Nrd 40 WH 0226-39 5169
Verzetslaan 43 WH 0226-39 3991
Oudevaart 42 WH 0226-39 4748

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

Nel Meijer
Margret de Boer
Maaïke Groot
Kirsti Ootjers
Lia Raat

Oudevaart 40b
Dergmeerweg
Surmerhuizerweg
Mauvestraat 54
Westfriesedijk 46

WH
WH
8a Eenigeburg
Schagen
Schooridam

0226-39 1424
0226-39 3709
0226-39 0554
0224-213 201
072-509 5508



Dinsdag:
19.00-20.00
19.30 tot 21.00

Op de Nova baan
Jongens en meisjes 11 jaar e.o
Senioren

o.l.v. Jos de Groot
o.l.v. Piet v.d. Welle

Donderdag:
16.00 tot 17.00
17.00 tot 18.00

vanaf 1 november i.d. Harenkarspelhal
Jongens en meisjes 6 t/m 7 jaar
Jongens en meisjes 8 t/m 9 jaar
Op de Novabaan
loopgroep junioren
loopgroep senioren

o.l.v. Henry Hofmann, Marian Leijen
Tonja Burger, Renee de Nijs

19.00 tot 20.00
19.30 tot 21.00

o.l.v. Louis v.d. Berg
o.l.v. Peter Robert

Vrijdag
16.00 tot 17.00
17.00 tot 18.00
18.00 tot 19.00

vanaf 1 november i.d. Harenkarspelhal
Jongens 10 jaar
Meisjes 9 t/m 10 jaar
Jongens en meisjes 11 jaar e.o

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

Sportief wandelen:
Maandagmorgen

Vertrek bij het Zandspoor

9.00 uur

Peter Robert, Mirjam Ligthart
Peter Robert, Mirjam Ligthart, Marian
Robert

Zaterdagmorgen

9.00 uur

Nordic Walking

Vertrek bij het Zandspoor

Zaterdagmiddag

wintertijd

15.00 uur

Peter Robert, Jan karsten, Louis en
Leo Suiker
Peter Robert, Jan karsten, Louis en
Leo Suiker

zomertijd

15.30 uur

REDACTIONEEL januari 2006

Novafamilie, hier kondigt zich alweer de eerste novakrant aan van het jaar 2006. Maar voordat we aan het redactioneel beginnen willen wij van de redactie een nieuwjaarswens uitspreken voor 2006. Allemaal een goede gezondheid, een dak boven je hoofd, eten, warmte, liefde geven en ontvangen, de zon die schijnt, lachen, mensen om je heen, en veel sportiviteit op het sport gebeuren.

Allemaal zijn we hard op zoek geweest naar adverteerders voor onze novakrant, niet altijd een leuk karweitje maar het heeft ons veel nieuwe adverteerders opgeleverd die onze novakrant de komende twee jaar steunen. Mensen allemaal hiervoor bedankt.

Ter afsluiting van het feit dat nova 25 jaar het bestaan is er voor de vrijwilligers een avond georganiseerd in de nova kantine. Dat is uiteindelijk een zeer geslaagde avond geworden, leuk en gezellig.

Op het mail adres zijn er verscheidende stukjes toegezonden. Zoals in alle kranten uitslagen van verschillende loopevenementen. Ditmaal van de boerenkoolloop, coopertest ect.

Zwarte piet en sinterklaas zijn langs geweest bij nova en hier heeft Rene de Nijs een stukje over geschreven. Piet van der Welle heeft een erg leuk stukje over de wetenswaardigheden van het nova gebeuren geschreven.

Jan Berkhout, een stukje over de tdr atleten en daarbij de prestatie van Manon in het bijzonder. Manon, namens de redactie onze felicitaties.

In de krant staat een vermelding over het belang van het dragen van clubkleding, atleten even allert hierop zijn.

De halve marathon van Egmond is al gelopen als de krant bij onze atleten in de brievenbus valt, waarschijnlijk hebben we de uitslagen nog niet in deze krant kunnen verwerken. Hopelijk zijn jullie tevreden over de geleverde prestaties.

Mochten er mensen zijn die door omstandigheden geen novakrant hebben ontvangen, jullie kunnen dan contact opnemen met een van de redactie leden.

De volgende novakrant wordt in elkaar gezet op woensdag 8 maart. De ingezonden stukjes mailen of inleveren voor zondag 26 februari. We hopen op vele inzendingen en zo een leuke en informatieve krant kunnen samenstellen.

Sportieve groet van de redactie

Van de voorzitter

Bijna nemen we afscheid van 2005. Voor velen is dat tijd om terug te kijken op het oude jaar. Nu ben ik zelf niet zo'n terugkijker. Hoewel iedere geschiedenisleraar je kan vertellen dat dat een zinvolle bezigheid is. Want van het verleden kan je veel leren. 2005 was voor NOVA een jubileum jaar. 2006 wordt een veel bewogen jaar. We hopen immers dat de bouw van de nieuwe baan kan beginnen. Nu, tussen Kerst en Nieuwjaar heeft het niet veel zin om daar aan te werken, want velen zijn vrij en het is moeilijk om mensen te spreken te krijgen, maar vanaf maandag gaan we er weer vol tegen aan. We maken dan een start met de volgende 25 jaar. Een verse start wel te verstaan. Een start waar, naar ik hoop velen positieve energie uit zullen putten.

Vrijwilligers

In het kader van het 25 jarig bestaan hadden we een vrijwilligers avond. We hebben hier vele positieve reacties op gehad. Zo veel dat het zeker voor herhaling vatbaar is. Op onze vrijwilligers zullen we in het kader van de nieuwe baan zeker weer een beroep moeten doen. Ook voor diverse evenementen hebben we weer vrijwilligers nodig, zonder hen geen vereniging. We beginnen weer met de bosloop, waarna de GroetuitSchoorlRun met NK 10 km. De inschrijving loopt als een tierelier, dus als je nog mee wil doen, schrijf dan snel in, want we gaan tot 6.000 deelnemers. Als ik dit schrijf, schiet het al mooi op.

Website

Ik hoop maar dat ik dit woord goed geschreven heb, want die turbotaal ligt mij niet zo goed. De website is dit jaar in de lucht gekomen, mede door de inspanning van Yvonne en Rene. Nu is het de kunst om hem te onderhouden, dus als je bij een evenement bent en je maakt foto's of je hebt een uitslag, mail die dan aan Rene. Jullie vinden het mailadres vast in deze krant. Zo maken we optimaal gebruik van de moderne communicatiemiddelen.

Crosscompetitie

Inmiddels is de crosscompetitie voor de jeugd weer begonnen. In het nieuwe jaar zijn er nog 2 voorronden, waarna de finale. Op eigen terrein is de cross zeer goed verlopen. Ik moet zeggen dat de NOVA jeugd het voortreffelijk heeft gedaan. Zeer veel ereplaatsen, daarom hoop ik dat iedereen in de volgende wedstrijden weer aanwezig is om de kleuren van NOVA hoog te houden en om zoveel mogelijk leden in de finale te krijgen. In die finale zijn er heel goede mogelijkheden op eremetaal en/of verenigingsprijzen. Succes.

2006

Rest mij om alle NOVA leden een gezond, voorspoedig en sportief 2006 toe te wensen.

Jos

Clubkleding:

De **clubkleding** van Nova is: Een korenblauw shirt met embleem
Eveneens een korenblauwe broek

Tijdens de **training** is het uiteraard vrij om aan te trekken wat prettig is en lekker zit.

Wedstrijdkleding:

T-shirts/ sweaters met Nova opdruk:

Wedstrijdkleding/ trainingspakken:

Tweedehands clubkleding:

Sportkleding (Nova leden met korting.)

Te verkrijgen bij:

Tuincentrum Rubra, Westfriesedijk 33, Schoorlham.

Nelina Bruin, Wieders 25, Warmenhuizen.

Lydia v.d. Berg, Oude Vaart 42, Warmenhuizen.

Runnersworld, Schoutenstraat 3, Alkmaar.

Deelname aan wedstrijden:

Sommige leden, zowel senioren als jeugd, volstaan met het bezoeken van de trainingen. Er zijn ook veel leden die trainen voor deelname aan wedstrijden.

We kunnen hierbij onderscheid maken tussen onderlinge wedstrijden en wedstrijden georganiseerd door andere verenigingen dan wel K.N.A.U.

Onderlinge wedstrijden zijn:

Voor de jeugd : wintercompetitie door deelname aan verschillende lopen

Vrijdagavond wedstrijden, meestal een meerkamp plus 600 of 1000 m.

Clubkampioenschap cross

Clubkampioenschap meerkamp

Voor de senioren: wintercompetitie door deelname aan verschillende lopen

Clubkampioenschap cross

Clubkampioenschap meerkamp

Wedstrijden georganiseerd door andere verenigingen of K.N.A.U.:

Voor de jeugd: pupillencompetitie (zowel individueel als per ploeg)

Juniorencompetitie (bij voldoende belangstelling)

Crosscompetitie voor pupillen en junioren

Individuele wedstrijden met voorinschrijving of instuif

Voor de senioren: competitie (bij voldoende belangstelling)

Individuele wedstrijden met voorinschrijving of instuif

Inschrijving voor een competitie loopt altijd via de vereniging.

Voor alle andere wedstrijden is het vaak mogelijk om rechtstreeks via Internet in te schrijven of via de wedstrijdsecretaris van de vereniging.

Officiële wedstrijden, zowel baan, weg als cross staan vermeld op de site van de K.N.A.U.

Trimlopen zijn te vinden in het trimboekje dat elk jaar verschijnt.

Uiteraard kunnen zowel de trainers als de wedstrijdsecretaris nadere informatie verstrekken.

Wandeltocht **TEXEL**:

De organisatie (Kees en Nel van Wijk) hadden een fantastische dag uitgekozen voor een prachtige wandeltocht op **TEXEL**. Het weer was geweldig en ook over de deelname hadden Kees en Nel niet te klagen, want er deden er meer dan 50!! mee, jong en oud. Om 8:30 uur was het verzamelen en in verschillende auto's vertrokken we richting Den Helder waar we daar per boot om 9:30 vertrokken naar het prachtige eiland. Vanaf de boot was het al direct lopen via "de Mok"



naar het zuidpunt van het eiland. Via de Marinierskazerne kwamen we uit op de zandvlakte maar voor we daar aankwamen hadden we al genoten van een prachtige niet bestaande route. Deze route was door Kees en Nel zelf verzonnen. Iedereen had wel wat mee en na bijna 1½ a 2 uur

lopen begonnen de meeste lopers wel trek te krijgen. Een broodje en wat dan ook meer werd genuttigd en na de dorst geleest te hebben vertrokken we weer richting



het Noordzeestrand. Bij paal 9 (rond de klok van 13:00 uur) stond de koffie met gebak voor ons klaar. Heerlijk was dat. Daarna moesten we nog ongeveer een uurtje lopen over het padje van "drijver" (*vernoemd naar de vader van Nel*) en om 16:00 uur werden we eigenlijk alweer verwacht bij de boot. Echter niet iedereen was present. De boot was al vertrokken en in Den Helder kwamen we erachter dat het koppel niet volledig was. Gelukkig kwam dit weer allemaal goed maar de volgende keer is het raadzaam dat we de personen eerst tellen voor we vertrekken. De overtocht naar Den Helder

werd gemaakt in een splinternieuwe boot, de "DOKTER WAGENMAKER". Werkelijk een plaatje. De tocht duurt echter veel te kort, na een boottochtje van 20 minuten werden we alweer in Den Helder gedropt waar we in een klein cafeetje op de laatste persoon moesten wachten. Daar was het ook nog een tijdje heel gezellig, we ontmoeten daar een paar mensen



die heel leuk over vroeger konden vertellen. Tijdens de oorlog hadden deze mensen naast slagerij Kees Ruitenr gewoond. Het huisje is echter al gesloopt en na de oorlog zijn ze een keer met een oplegger van Dekker naar Den Helder gebracht. Toch leuk om zoiets mee te maken en aan te horen. Inmiddels was de volgende boot alweer binnen en ook ons verloren paard zat daarbij en het geheel was weer compleet en konden we afreizen naar het Nova terrein. Na een zeer geslaagde dag en wandeling werd de organisatie door iedereen hartelijk bedankt en de volgende dag werden Kees en Nel nog in het zonnetje gezet d.m.v een cadeaubon. Kortom een prachtige dag en voor herhaling vatbaar.

Een wandelaar.

“Piet”praat

Zomaar wat wetenswaardigheden welke bij mij opkomen over dingen waar ik tegenaan liep sinds de vorige Novakrant.

Eerst hadden we op 6 november onze inmiddels bekende Boerenkoolloop. Ook deze keer weer een succes met veel deelnemers. Alleen op de halve marathon was het voor het eerst sinds lange tijd dat we beneden de 100 deelnemers zaten. Wel op deze afstand meerdere Novalopers want voor de heren zat deze in de wintercompetitie. Een ieder gaat zo met zijn eigen verwachting van start. Zo ook onze trainer Peter. Het moest binnen de 1 uur en 30 minuten. Op de dijk, met tegenwind, viel het echter lang niet mee. Maar gelukkig had hij Marian in de buurt. Uit zijn eigen verslag hoorde ik dat Marian hem wat uit de wind had gehouden. Beiden zijn gediplomeerd jurylid en hebben al vele malen gejureerd. Wat is dan een van de belangrijkste punten om op te letten. Jullie begrijpen het al: bij stayeren volgt diskwalificatie. Enfin, kijk maar naar de uitslag. Peter haalde de 1.30 net niet. Straf?

Jammer dat bij het opruimen van de borden bleek dat iemand ons al was voor geweest. Het mooie bord bij het Roer was verdwenen. Welke verzamelaar heeft het in de schuur staan?

Op 12 november het volgende evenement. Een regionale crosswedstrijd voor junioren en pupillen. Goed weer, maar door de regen een zwaar parkoers. Zo kon ik Kiki Klaver nog helpen haar schoen weer aantrekken toen ze deze in de bagger verloor. Mijn eerste werk was alle deelnemers invoeren in de computer. De uitslag liep verder via het wedstrijdsecretariaat bemand door Jos en David. Helaas maakte ik een foutje. Enkele deelnemers van Hylas vergeten in te voeren. Daar lagen dus geen nummers voor klaar. Geen probleem doen we alsnog, maar daardoor wat afwijkende nummers. Na de wedstrijd kreeg ik van Jos Schalkwijk prachtig de uitslag door en deze stond meteen op onze site. Enkelen waren volgens de uitslag niet gefinisd. De uitslag vermeldt dan dnf. Belt er 's avonds een ouder om te vragen wat dat betekent. Dus uitleg gegeven, maar het bleek dat zijn dochter wel over de finish was gegaan samen met een ander meisje dat ook dnf had gekregen. Waar zit dan de fout? Na veel zoekwerk was ik eruit. De afwijkende nummers van de later ingeschreven Hylasleden was aan de finish niet opgemerkt. Dus waren er foute nummers op de lijst terecht gekomen. Gelukkig kon alles weer gecorrigeerd worden. De bekende wet van Murphy.

Nog iets anders. Ik heb ook een wijkje voor het bezorgen van Novakranten. Omdat ik van fietsen houd heb ik ooit gezegd geef mij maar wat kranten in de buitenwijk. Gevolg: ik bezorg van Schagerbrug via Waarland naar Alkmaar. De laatste keer gaf de redactie mijn wijk per ongeluk aan medebestuurder Theo de Nijs. Die fietst ook graag en ging dus blij op pad. Is er in Waarland een onverlaat die de deur van z'n auto opent zonder op te letten. Theo in de kreukels. Mijn schuld.

Kom ik een keer in de kantine. Alles koud. Ontluchten hielp niet, dus onze monteur Dick Smit maar een seintje gegeven. Het is weer warm, maar hoelang? De ketel verkeert in zeer slechte toestand. Dick kijkt naar een (iets) betere want zonder kan eigenlijk niet en we zullen toch nog wel 1 of 2 keer moeten overwinteren in het oude spul. Kijk aan zulke leden heb je wat. Een ander lid trok zich de slechte toestand van de schelpenbaan aan. Door het vele blad wat er van de bomen komt werd het op sommige plaatsen wat glad. Dus Jos komt op een vrije woensdag de sleutel ophalen en gaat harken. Het duurde langer dan verwacht en het lukte niet om voor donker thuis te zijn. Overigens viel het een aantal leden tijdens de donderdagtraining wel op bleek uit hun reactie. Ook voor dit werk: hoe lang lopen we nog op het schelpenpad? Met de ijsclub S.I.S. is er inmiddels een eerste gesprek geweest over de invulling van het gebied van ijsbaan, atletiekbaan en zwembadterrein. Het is nog niet zo eenvoudig om alle neuzen dezelfde kant op te krijgen. Wat inleveren valt niet mee, maar we houden moed.

Piet van der Welle

Onderstaand de uitslag van de op 6 november 2005 gehouden Boerenkoolloop

Jeugd(trim)lopen:

1,5 km

Jongens t/m 7 jaar

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. Joeri Church | Warmenhuizen |
| 2. Wouter Leijen | Waarland |
| 3. Bart Olthof | Warmenhuizen |

Meisjes t/m 7 jaar

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. Britt Zwagerman | Spanbroek |
| 2. Kelly van Baar | Warmenhuizen |
| 3. Hannah de Waard | Tuitjenhorn |

Jongens 8 t/m 10 jaar

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. Joeri Slagter | Schagen |
| 2. Merijn Groen | Tuitjenhorn |
| 3. Kai Botman | Warmenhuizen |

Meisjes 8 t/m 10 jaar

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. Eva Rozendaal | Warmenhuizen |
| 2. Jolijn Prins | Warmenhuizen |
| 3. Kirsten Blom | Tuitjenhorn |

Jongens 11 en 12 jaar

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. Thomas Botman | Warmenhuizen |
| 2. Ewout Kraakman | Tuitjenhorn |
| 3. Jesse van Duin | Warmenhuizen |

Meisjes 11 en 12 jaar

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1. Lenneke Beeldman | Heiloo |
| 2. Marije Wever | Koedijk |
| 3. Tineke Ruijter | Warmenhuizen |

4,3 km

Jongens t/m 15 jaar

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. Koen Totte | Broek op Langedijk |
| 2. Daan Leeuwenkamp | Schoorl |
| 3. Emiel Admiraal | Egmond |

Meisjes t/m 15 jaar

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. Lisanne Wever | Kwadijk |
| 2. Daphne van Es | AnnaPaulowna |
| 3. Jaimy Leegwater | Tuitjenhorn |

Kwart marathon:

- | | | | |
|---------------------------|--------------------|-------|---------|
| 1. Yennick Wolthuizen | Anna Paulowna | Dokev | 36.20 |
| 2. Wil Does | Alkmaar | Hylas | 36.39 |
| 3. Arie Hendrik Visser | Egmond | Trias | 37.38 |
| 4. Kees Portegijs | Breezand | Dokev | 38.17 |
| 5. Dennis ten Bruggencate | Broek op Langedijk | Trias | 38.32 |
| 55.Erik Tesselaar | St. Maarten | Nova | 46.41 |
| 65.Peter Pronk | Tuitjenhorn | Nova | 47.22 |
| 73.Rene Strooper | Tuitjenhorn | Nova | 48.20 |
| 81.Petra Rol | Warmenhuizen | Nova | 49.06 |
| 115.Myriam Dekker | Warmenhuizen | Nova | 52.40 |
| 117.Rinus Molenaar | Warmenhuizen | Nova | 52.49 |
| 119.Tannes Kruijer | Tuitjenhorn | Nova | 52.51 |
| 120.Wim van Altena | Warmenhuizen | Nova | 52.51 |
| 126.Frans Kauffman | Warmenhuizen | Nova | 53.31 |
| 137.Marianne de Groot | Warmenhuizen | Nova | 54.43 |
| 142.Betsy Groen | Burgerbrug | Nova | 55.17 |
| 169.Margret de Boer | Warmenhuizen | Nova | 57.32 |
| 180.Yvonne Boerdijk | Warmenhuizen | Nova | 58.22 |
| 201.Thea Tesselaar | Tuitjenhorn | Nova | 1.03.10 |

Halve marathon:

- | | | | |
|------------------------|--------------|-------|---------|
| 1. Gerard van den Berg | Akersloot | Hylas | 1.12.34 |
| 2. Hans Bader | Warmenhuizen | PK | 1.16.09 |
| 3. Marco Tazelaar | Alkmaar | Hylas | 1.16.34 |

| | | | |
|-----------------------|---------------|------|---------|
| 4. Ruud Doodeman | Warmenhuizen | | 1.17.38 |
| 5. Kees Joppe | Heerhugowaard | Hera | 1.18.08 |
| 6. Fred Smit | Waarland | | 1.18.40 |
| 21. Henry Hofmann | Tuitjenhorn | Nova | 1.27.54 |
| 26. Peter Robert | Warmenhuizen | Nova | 1.30.10 |
| 33. Theo Sluijs | Warmenhuizen | Nova | 1.32.20 |
| 50. Matthijs de Groot | Warmenhuizen | Nova | 1.38.58 |
| 52. Arie Kossen | Tuitjenhorn | Nova | 1.39.15 |
| 58. Dick Smit | Warmenhuizen | Nova | 1.42.03 |
| 67. Ton Kuijs | Warmenhuizen | Nova | 1.45.29 |
| 73. Jos Schalkwijk | Warmenhuizen | Nova | 1.47.59 |
| 74. Andre Oudhuis | Tuitjenhorn | Nova | 1.48.24 |
| 95. Ron Janssen | Tuitjenhorn | Nova | 2.03.35 |

Uitslag 2e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

6 november Boerenkoolloop Warmenhuizen

Heren: 21 km

| | | Tijd | Punten |
|----|-------------------|---------|--------|
| 1. | Henry Hofmann | 1.27.54 | 50 V1 |
| 2. | Peter Robert | 1.30.10 | 50 V2 |
| 3. | Matthijs de Groot | 1.38.58 | 50 |
| 4. | Arie Kossen | 1.39.15 | 49 V1 |
| 5. | Dick Smit | 1.42.03 | 49 V2 |
| 6. | Ton Kuijs | 1.45.29 | 48 V2 |
| 7. | Jos Schalkwijk | 1.47.59 | 48 V1 |
| 8. | Andre Oudhuis | 1.48.24 | 47 V1 |
| 9. | Ron Janssen | 2.03.35 | 47 V2 |

Dames 10,5 km

| | | Tijd | Punten |
|----|-------------------|-------|---------|
| 1. | Petra Rol | 49,05 | 50 |
| 2. | Miriam Dekker | 52,40 | 50 vet. |
| 3. | Tannes Kruijer | 52,51 | 49 vet. |
| 4. | Marianne de Groot | 54,43 | 48 vet. |
| 5. | Betsy Groen | 55,17 | 47 vet. |
| 6. | Margret de Boer | 57,31 | 46 vet. |
| 7. | Yvonne Boerdijk | 58,22 | 45 vet. |
| 8. | Thea Tesselaar | 63,10 | 49 |

Uitslag 3e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

27 november

Keukencross AV Dokev Anna Paulowna

Heren: 9,5 km

| | | Tijd | Punten |
|-----|-------------------|-------|--------|
| 1. | Coen Schoonheden | 36,26 | 50 |
| 2. | Theo Tesselaar | 38,01 | 50 V1 |
| 3. | Henry Hofmann | 39,14 | 49 V1 |
| 4. | Matthijs de Groot | 40,44 | 49 |
| 5. | Rene de Nijs | 40,51 | 48 V1 |
| 6. | Peter Robert | 42,13 | 50 V2 |
| 7. | Rene Strooper | 43,10 | 47 V1 |
| 8. | Joop Kooij | 43,24 | 49 V2 |
| 9. | Eef Zuiker | 44,01 | 46 V1 |
| 10. | Peter Pronk | 44,01 | 48 |
| 11. | Ron Janssen | 46,30 | 48 V2 |
| 12. | Jos Schalkwijk | 46,38 | 45 V1 |
| 13. | Dick Smit | 48,47 | 47 V2 |
| 14. | Tannes Kruijer | 52,24 | bm |

Dames 5,5 km

| | | Tijd | Punten |
|----|-----------------|-------|---------|
| 1. | Petra Rol | 23,44 | 50 |
| 2. | Tannes Kruijer | 26,48 | 50 Vet |
| 3. | Yvonne Boerdijk | 27,58 | 49 vet. |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |

| Tussenstand wintercompetitie AV Nova seizoen 2005 - 2006 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|----------------|-------------------|-----------------|----------------|----------------|-------------|-----------|---|----|--------|----|----|---|---|---|---|---|---|----|--------|-------|-------------------------|--------|
| Datum | 2 okt. | 6 nov. | 27 nov. | 15 jan. | 29 jan. | 26 febr. | 12 mrt | ?? | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Afstand Dames | 10,0 | 10,0 | 5,5 | 11,6 | 8,0 | 10,0 | 11,0 | 6,0 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Afstand Heren | 10,0 | 21,0 | 9,5 | 11,6 | 8,0 | 10,0 | 16,1 | 9,0 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1/2 marahon w.werf | Boerenkoolloop | Graaf Keukencross | Bosloop Schoorl | Strandloop BaZ | Aro Polderloop | Twiske loop | Clubcross | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Heren Vet. 1 | Plaats | | | | | | | | | | Punten | | | | | | | | | | Punten | Bonus | Bonus Groetuischoorlrun | Totaal |
| Wedstrijd | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | |
| 1 Henry Hofmann | 1 | 1 | 2 | | | | | | | | 50 | 50 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 149 | 0 | 149 |
| 2 Jos Schalkwijk | 7 | 3 | 6 | | | | | | | | 44 | 48 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 137 | 0 | 137 |
| 3 Arie Kossen | 3 | 2 | | | | | | | | | 48 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 97 | 0 | 97 |
| 4 Rene de Nijs | 2 | | 3 | | | | | | | | 49 | 0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 97 | 0 | 97 |
| 5 Rene Strooper | 4 | | 4 | | | | | | | | 47 | 0 | 47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 94 | 0 | 94 |
| 6 Eef Zuiker | 5 | | 5 | | | | | | | | 46 | 0 | 46 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 92 | 0 | 92 |
| 6 Theo Tesselaar | | | 1 | | | | | | | | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 50 |
| 8 Andre Oudhuis | | 4 | | | | | | | | | 0 | 47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 47 | 0 | 47 |
| 9 Ron Ligthart | 6 | | | | | | | | | | 45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 45 | 0 | 45 |
| 10 Jan de Nijs | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11 Rinus Molenaar | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12 Ton Bos | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 13 W. Van Altena | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Heren Vet. 2 | Plaats | | | | | | | | | | Punten | | | | | | | | | | Punten | Bonus | | Totaal |
| Wedstrijd | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | |
| 1 Peter Robert | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 50 | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 150 |
| 2 Ron Janssen | 2 | 4 | 3 | | | | | | | | 49 | 47 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 144 | 0 | 144 |
| 3 Dick Smit | 6 | 2 | 4 | | | | | | | | 45 | 49 | 47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 141 | 0 | 141 |
| 4 Ton Kuijs | 5 | 3 | | | | | | | | | 46 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 94 | 0 | 94 |
| 5 Joop Kooij | | | 2 | | | | | | | | 0 | 0 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 49 | 0 | 49 |
| 6 Paul Valkering | 3 | | | | | | | | | | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 48 | 0 | 48 |
| 7 Piet Stuijt | 4 | | | | | | | | | | 47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 47 | 0 | 47 |
| 8 Peter Kruijer | | 0 | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 Aad Vader | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 Bert Groen | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11 Nico Hink | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

- b -

| Heren Senioren | | Plaats | | | | | | | | | | Punten | | | | | | | | | | Punten | Bonus | Totaal |
|-----------------|-------------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|----|----|---|---|---|---|---|---|----|--------|-------|--------|
| Wedstrijd | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 1 | Mattijs de Groot | 1 | 2 | | | | | | | | | 0 | 50 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99 | 0 | 99 |
| 2 | Coen Schoonheden | | | 1 | | | | | | | | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 50 |
| 3 | Peter Pronk | | | 3 | | | | | | | | 0 | 0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 48 | 0 | 48 |
| 4 | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Dames Veteranen | | Plaats | | | | | | | | | | Punten | | | | | | | | | | Punten | Bonus | Totaal |
| Wedstrijd | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 1 | Tannes Kruijer | 1 | 2 | 1 | | | | | | | | 50 | 49 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 149 | 0 | 149 |
| 2 | Yvonne Boerdijk | 4 | 6 | 2 | | | | | | | | 47 | 45 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 141 | 0 | 141 |
| 3 | Miriam Dekker | 2 | 1 | | | | | | | | | 49 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 99 | 0 | 99 |
| 4 | Marianne de Groot | 3 | 3 | | | | | | | | | 48 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96 | 0 | 96 |
| 5 | Betsie Groen | | 4 | | | | | | | | | 0 | 47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 47 | 0 | 47 |
| 6 | Margret de Boer | | 5 | | | | | | | | | 0 | 46 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 46 | 0 | 46 |
| Dames Senioren | | Plaats | | | | | | | | | | Punten | | | | | | | | | | Punten | Bonus | Totaal |
| Wedstrijd | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 1 | Petra Rol | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 50 | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 150 |
| 2 | Thea Tesselaar | | 2 | | | | | | | | | 0 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 49 | 0 | 49 |
| 3 | Esther Huyberts | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Carla Latenstein | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Sylvia Kruijer | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Nelina Bruin | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

VEUGELLEN

Een harde noordwester bracht me buiten het dorp. Het jaarlijks ritueel kerstkaarten bezorgen naar de her en der verspreide adressen was weer aan de orde.

De laatste kaart was voor de fam. Knickerbocker. Dieuw Knickerbocker zat voor het raam te koekeloeren. Ze zag me bij de brievenbus staan en stak een koppie omhoog en gebaarde me om binnen te komen. Noh hé, kom verder: effen een bekertje warme sukkelamelk? Ja da's wel lekker, en ik warmde weer hillegaar deur. Ben je helemaal allien thuis Dieuw? Nou nei hoor, Diedrich leit met de buurvrouw in de hooiklamp achter het huis. Oh, wat doen ze deer? Nou ze benne an 't veugelen, en het gaat heel secuur hoor want ze hebbe het boek erbij. Gaan maar efkes koiken, maar stil wezen hoor, want ze willen oigenlijk niet stoort worre.

Voorzichtig liep ik naar de kapberg, klom op een paar hooibalen, en daar lagen ze.

Dik in de kleren, verreijker in aanslag, met de vogelgids tussen ze in.

Diedrich fluisterde, kom erbij zitten, hier heb je een verreijker.

Oké, maar waar zijn jullie naar op zoek fluisterde ik.

De buurvrouw keek me verstoord aan maar zie niets, en Diedrich fluisterde, we hopen de bergfluit te spotten. Dat is een zeldzame dwaalgast herfstdays in Europa.

Oh, en wat gebeurt er dan als je dat vogeltje hier ziet?

Diedrichs ogen glinsterden en zei vol vuur. "dan komen de vogelaars van heide en ver met de allermooiste apparatuur. We krijgen dan misschien wel een beschermde status, wat inhoudt dat alle plannen en veranderingen voorlopig stil liggen voor dit gebied.

Mijn maag kromp ineen, ik kreeg een heel raar gevoel van binnen, en wankelde de hooibalen af. Ik bedankte Dieuw voor de versnapering en spoedde me naar de NOVA baan; het begon al te schemeren toen ik daar aankwam. De maan spiegelde in het water en de diverse watervogels lagen rustig te dobberen.

De groen specht vloog van boom naar boom, een velduil zweefde geluidloos over mij heen, en zelfs een haas huppelde op zijn gemak op het dijkje aan de overkant. Dit gaf me weer een ontzettend goed gevoel, al zal ook hier het nodige gaan veranderen in de nabije toekomst.

Maar..... gelukkig is deze prachtige plek nog niet ontdekt door de vogelaars of de beschermers van de rugstreppad en het weideklokje, want dan wordt de NOVA baan misschien alsnog verbannen naar het Siberië van Harenkarspel, n.l. het Noorderlicht brrrr.

Langzaam liep ik het pad af, intens genietend van de snaterende eenden, maar vooral van de bijzondere klanken van de zeldzame bergfluit.

Iedereen een gezond, sportief en liefdevol nieuw jaar, groetjes Dick Smit



Treintjes in het duin

Op zondag 20 november werd de 2^e duintraining gegeven voor de Nova pupillen.

Ook aanwezig 1 junior, maar deze had geen enkele moeite zich aan te passen.

De zaterdag voorafgaand aan deze training was Henry al in het duin gesignaleerd met 2 van zijn vrouwelijke collega trainersters wat al de diverse vragen opwierp.

Even na halftien dachten we dat iedereen aanwezig was, maar nadat we op de eerste halteplaats arriveerden wist Davina met haar moeder nog net aansluiting te vinden.

Vanaf de eerste halteplaats werd een indeling gemaakt in groepen.

Deze groepen gingen als trein, waarbij op een teken de laatste man/vrouw in één sprint naar voren moest, en zo op naar de volgende halteplaats.

Op deze plaats moest een trein zonodig noch een extra ronde draaien voordat werd begonnen met de loopscholing en het rekken en strekken onder leiding van Henry.

Iedereen nu zo lening als een stukje elastiek, op naar de volgende plaats "Het Tuintje van Jan Bas"

Ook dit weer met de gevormde treinen wat een prima oplossing bleek.

Op weg hiernaartoe kwamen we de TDR groep tegen waar onze clubgenoten Manon, Margriet, Daan, Alwin en Lisanne flink onder handen werden genomen.

Op het tuintje van Jan Bas aangekomen werden groepjes gemaakt die per groep een bordje meekregen met daarop een aantal dieren.

Wat te doen, een aantal ouders had zich verborgen in het gebied, en de groepen moesten proberen aan de hand van de dierengeluiden die de ouders maakten, deze op te sporen. Als dat was gelukt werd dat op het kaartje aangegeven en op naar het volgende geluid. Volgens de junior die mee was had hij ook een ezel gehoord maar de rest van de groep niet, zal wel aan hem hebben gelegen.

Het zoeken moest gebeuren in terrein met veel los zand en flink wat hoogteverschillen, lekker pittig dus, maar wel een goede training. Na een twintig minuten kwam de eerste volle kaart binnen en de rest volgde snel hierna. Wat drinken en op naar het klimduin weer met de trein.

Na al dat zoeken viel dat niet mee want op het eerste gedeelte moest er flink worden geklommen.

Boven aan het duin werd ik uitgedaagd door Jelle de Nijs. Hij zei dat ik geen schijn van kans tegen hem maakte, wat ik betwijfelde. Hij won wel, inclusief een duikeling in het zand halverwege, en dat moest ik beneden dus wel even horen. Vanaf het duin weer op weg naar het Zandspoor, we waren toch al bijna anderhalf uur onderweg, waar weer drinken en de bekende UWV knots al klaar stonden. Weer een zeer geslaagde ochtend voor de Nova pupillen, waarvoor we de trainers van deze groepen en de ouders die iedere keer heel enthousiast meegaan vet mogen bedanken.

Zo in deze laatste dagen van 2005, wordt nog maar weer eens duidelijk wat voor een vereniging Nova is.

Nelina aan de deur met de tulband met inhoud en op de laatste training van de loopgroep van de jeugd uit eigen zak een stol en een krans.

Dit zegt meer dan genoeg.

Iedereen bij Nova een heel sportief maar vooral gezond 2006 van Tinij en Louis.

LOUIS

Rijpernieuwttjes

Vandaag is het zondag 4 december. Het feest van Sinterklaas is daar. We komen net uit Schagen bij opa en oma vandaan. Sinterklaas bracht daar een AZ-klok en twee trainingspakken van Hollandia T. Wij besluiten om deze pakken te gaan showen in Warmenhuizen bij de wedstrijd Vios W. tegen onze kampioenen. Met de fiets door weer en wind. Groot is onze verbazing als we horen, dat de wedstrijd afgelast is. Complete Vios-selectie in de zak van Sinterklaas naar Madrid? Allemaal fan van Real Madrid? Morgen is het pakjesavond en krijg ik veel lekkers, want ik ben bar zoet geweest. Begin november was de Boerenkoolloop. Ik mag voorop rijden bij de loop van 1,5 km. Buiten het feit, dat je de weg aangeeft, heb je nog een andere functie. Ik kom veel wandelaars met hondjes op de route tegen. Die kan je waarschuwen, voordat er ongelukjes gebeuren. Thomas Botman loopt heel slim en wint deze loop. Verder is het een goed georganiseerde loop met veel heerlijke boerenkool en worst.

De eerste cross van het seizoen is bij ons op en vooral rond onze atletiekbaan. Een prachtig parcours, hetgeen door veel deelnemers maar vooral door heel veel toeschouwers wordt beaamd. En je kunt de wedstrijd zo goed volgen. We waren niet zo tevreden over de oversteek bij de greppel naar de baan toe. Dat gaan we verbeteren. Verder liep alles prima en zagen we prima resultaten van onze NOVA-atleten.

De vrijwilligersavond in de SIS-kantine was enorm gezellig. Het NOVA-bestuur liet zien, dat hun kwaliteiten niet alleen organisatorisch liggen. Ze speelden barman c.q. barvrouw, alsof ze allemaal thuis dagelijks met een beertender oefenen. We raakten laat op huis aan en de paraplu (collector-item) hoefde toen gelukkig niet ontvouwd. Met deze avond is het jubileumjaar afgesloten. We gaan op naar het 26^e jaar NOVA. Rekening houdende met ons nieuwe complex kan het wel een bijzonder jaar worden. Persoonlijk ben ik heel tevreden met de oplossing, die nu op tafel ligt. De SIS blijft onze buur en wij krijgen een mooie baan. Kunnen we ook fijn blijven crossen rond onze baan.

In november gaan we naar Dokev om te crossen. Sven Burger wordt eerste op de 1,2 km. Deze groep start op de stenen, omdat het bar drassig is onder het start/finishdoek. Daan Leeuwenkamp en Erik doen mee aan de 2,5 km. Zij lopen twee rondjes. Daan wordt prachtig tweede en Erik is blij met z'n tijd van 9 min 58. Ook Anne Schalkwijk doet mee aan deze wedstrijd. Zij wint de eerste prijs en lijkt daar zelf erg verbaasd over. Bij de senioren/veteranen doen gelukkig wat meer NOVA-atleten mee. Zij lopen een prachtige, maar wel erg zware cross.

Het is nu de dag na het Kerstfeest. Het heeft gesneeuwd en de krant (het suffertje) maakt melding van een late Witte Kerst. Het was ook wel erg mooi, de avond van Tweede Kerstdag. Wij kwamen uit Schagen en werden net geen fietsende sneeuwpoppen. Ik ben dezelfde dag met Erik naar de Kerstcross in Opmeer geweest. Een prachtige wedstrijd met veel jeugdige deelnemers. Erik werd eerste op de 3 km, met een wat nare bijsmaak. De winnaar werd teruggezet door de jury naar een tweede plaats, omdat hij Erik gehinderd had. Erik viel in de bosjes. We kwamen Theo de Nijs nog tegen, hij was op de fiets gekomen.

Over enkele dagen is het Oud op Nieuw, oftewel we verlaten 2005 en beginnen met frisse zin aan 2006. Wij (Ina en haar mannen) wensen U allen een goed 2006 toe. Maak er iets moois van!!!

De mazzel

Theo Tesselaar

Crosscompetitie

Zaterdag 12 november 2005 ging de crosscompetitie voor junioren en pupillen van start. Onze vereniging mocht de eerste wedstrijd organiseren van poule Noord. Alle verenigingen uit de kop van Noord-Holland hadden jeugdleden voor dit evenement ingeschreven. Het weer was goed en de regen had er voor gezorgd dat het parkoers op sommige plaatsen behoorlijk zwaar was. Zelf zo zwaar dat verschillende atleetjes een schoen verloren in de blubber. Jammer was dat soms wel (he Kiki), maar het hoort erbij.

Ook veel Nova-leden verschenen er aan de start. Hier volgen de plaatsen van de Nova-leden:

Jongens junioren C

1. Daan Leeuwenkmap
14. Bram Berkhout
16. Bjorn Molenaar
22. Maarten Elsenaar
28. Paul Glas

Jongens junioren D2

9. Jesse Smit
10. Hugo Vader

Jongens junioren D1

2. Erik Tesselaar
5. Thomas Botman
11. Tijs Hofmann
16. Lars Dignum

Jongens pupillen A2

11. Deni van Schagen
13. Rick Groen

Jongens pupillen B

1. Sven Burger
3. Sid Hamelink
5. Reinier Hooiveld
11. Oek Jongbloed
12. Bonne Veenstra

Jongens pupillen C

4. Sam de Nijs
7. Jelle de Nijs

Meisjes junioren A

1. Lianne Groen

Meisjes junioren B

5. Nienke Rijkeboer
10. Simone Schouten

Meisjes junioren C

10. Anne Schalkwijk

Meisjes junioren D1

12. Lianne Schoone
13. Sara Prins
14. Pien Stolk

Meisjes pupillen A2

2. Davina van Perge
18. Kike Klaver

Meisjes pupillen A1

1. Eva Rozendaal
2. Jolijn Prins
3. Maaïke Ruijter
7. Robin Tesselaar
8. Julie Kuiper
9. Janine van Baar
11. Laurence Aubrun
17. Lynn Glas
18. Lonneke Rademakers

Meisjes pupillen B

5. Jasmijn van Duin
6. Loretta Schoone
7. Hester de Goede
13. Claudia Boerdijk

Meisjes pupillen C

1. Sophie Aubrun

De eerste jeugdcross van 2005-2006.

Zaterdag 12 november, de eerste cross voor de jeugd en wel op ons eigen terrein aan de Oostwal. Onder ideale omstandigheden, op een prachtig parcours, hulde aan de uitzetters, en onder de klanken van prachtig jarig 80 muziek, volgens speaker Jos uit de privé collectie van Nel Meijer hebben vele atleten, waaronder gelukkig veel Nova blauw, van zich doen spreken.

Bij de junioren ontbraken een paar Nova coryfeeën omdat zij de zondag volgend op deze cross de Warandecross gingen lopen. Ik hoop dat ze tijd vrij kunnen maken om de minimaal twee wedstrijden te lopen om zicht te kwalificeren voor de finale.

Bij de meisjes junioren A is Lianne Groen wel aanwezig om met grote overmacht de overwinning op te eisen.

Bij de B junioren jongens missen we Bas Elsenaar door lichamelijke ongemakken, hopelijk haalt Bas de twee andere wedstrijden.

Nienke Rijkeboer en Simone Schouten presteren prima bij de B junioren meisjes met een 5^e en 10^e plek.

Daan Leeuwenkamp, sinds een aantal weken op proef meetrainend bij TDR neemt vanaf de start de kop en staat deze ook soeverein lopend niet meer af.

Voor het eerste jaar lopen Bram Berkhout, Maarten Elsenaar en Paul Glas mee bij de C junioren.

In de Boerenkoolloop ging het al niet lekker met deze mannen en ook nu bleven de prestaties achter bij wat we gewend zijn.

Bram had ook nu weer last van steken en Maarten en Paul worstelen wat met onwillige kniegewrichten.

Bram komt in een veld van 35 atleten als 14^e, Maarten als 22^e en Paul als nummer 28 over de finish. In deze opsomming ontbreekt nog 1 C junior, Bjorn Molenaar. Deze man moet wat op stoom komen maar dan zit het wel snor en volgens Bjorn had er nog wel een kilometertje bij gekund.

Ook iemand die al meer dan een jaar met een paar klutsknieën worstelt is Anne Schalkwijk.

Als ze pijnvrij zou kunnen lopen, beslist iemand om mee te doen in de frontlinie, maar door deze ongemakken een ietsje minder.

Anne we hopen dat alle leed nu een keer afgelopen is en dat je weer frank en vrij kan lopen.

Jesse Smit loopt bij de D2 jongens onder luide aanmoedigingen van zijn moeder net iets sneller dan Hugo Vader (nog steeds in de stijl van zijn vader).

Bij de D1 jongens 4 Nova atleten. Direct na de start gaat Erik Tesselaar (haal het niet meer in je hoofd om een 10 kilometer te gaan lopen) voorin mee, maar moet het op het laatste stukje afleggen tegen Vasko Vos, toch keurig tweede. Verder Thomas Botman die via een bekeken wedstrijd prima 5^e wordt, Thijs Hofmann nummer 11 en Lars Dignum als 16^e. Mannen blijf als ploeg zo doorgaan, misschien een finaleplaats via je team.

Bij de pupillen voor mij vele nieuwe namen en onbekende gezichten ondanks twee duintrainingen met deze kanjers..

Wel heel veel Nova blauw en dat is vet gaaf.

Wel bekend bij de D1 meisjes, onze Pien, voor haar gelukkig niet alleen, maar in gezelschap van Sara Prins en Lianne Schoone (jawel de dochter van de bekende basgitarist). Meiden samen de volgende keer het gas er wat meer op en naar voren.

Bij de jongens Pupillen A kom ik mijn teamgenoot van de duintraining Rick Groen tegen, Rick liep na de eerste training al wat beter, let op wat er gaat volgen.

Vlak voor Rick zien we Deni van Schagen keurig finishen op de 11^e plek.

Bij de pupillen verder prima prestaties van Davina van Perge bij de A1 pupillen meisjes en Kai Botman bij de jongens.

Bij de meisjes kom ik Kiki Klaver ook nog tegen op een plek die niet bij haar hoort. Hier is vast wat aan de hand geweest en Kiki zal de volgende keer laten zien wat ze echt in haar mars heeft.

9 meisjes A pupillen van Nova gaan van start bij de A1 meisjes en let op

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1 ^e plaats | Eva Rozendaal |
| 2 ^e plaats | Jolijn Prins |
| 3 ^e plaats | Maaïke Ruijter |
| 6 ^e plaats | Robin Tesselaar |
| 7 ^e plaats | Julie Kuiper |
| 8 ^e plaats | Janine van Baar |
| 9 ^e plaats | Laurence Aubrun |

Meiden geweldig gedaan met z'n allen.
Wat kan jullie trainer(ster) trots zijn op en met
zo'n koppel rasatleten.

VET GOED.

15^e plaats Lynn Glas
16^e plaats Lonneke Rademakers

Dat de jongens niet onder willen doen voor de meiden lieten bij de B pupillen de heren Sven Burger, ook 1^e plek, Sid Hamelink, door wat extra trainingen onder leiding van opa Piet een 3^e plek, Reinier Hooiveld hier vlak achter als 5^e en een ietsje verder hierachter onze Oek Jongbloed in gezelschap van Bonne Veenstra als 11 en 12^e.

Ook bij de allerkleinsten weer Nova blauw en ook weer voorin.

Jasmijn van Duin, Loretta Schoone en Hester de Goede als nummer 5, 6 en 7 met iedere keer een verschil van 1 seconde, Lekker spannend. Ietsje verdop komt Claudia Boerdijk binnen op de 13 plek. Sam de Nijs verbaast eenieder door bij de jongens net naast het podium te grijpen maar een vierde plaats voor Sam is een gave prestatie. Vlak achter Sam nog een de Nijs en wel Jelle op plaats 7. Sophie Aubrun laat bij de pupillen C iedereen haar hielen zien en wordt keurig en afgetekend eerste met ruim 10 seconden verschil op nummer 2.

We kunnen zeggen dat Nova weer een prima cross wist te organiseren (dames en heren hulde), en dat de prestaties van de Nova jeugdathleten er best mochten zijn. Een goed gevoel voor de toekomst en voor de diverse trainers en trainsters een lekker gevoel dat ze goed bezig zijn.

Presentatie TDR

Op de vrijdagavond voorafgaande aan de cross was in de Blinkerd in Schoorl de presentatie van de TDR loopgroep.

Na een uitnodiging via mail van Annet Kruiver en via de brievenbus van Margriet, op naar Schoorl. Vele bekende gezichten, ik zag die bekende stratenmaker uit Warmenhuizen ook weer, en na een lekker koppie de zaal in.

Op deze avond wordt gekeken naar het afgelopen seizoen en de verwachtingen voor het nieuwe. Tevens werd deze avond afscheid genomen van twee trainers die van het begin af aan TDR verbonden zijn geweest.

Marcel Swart die zich meestal bezig hield met de senioren doet een stapje terug om zich wat meer aan het aanstaande vaderschap te wijden maar blijft op de achtergrond nog wel aanwezig.

Ook Nico Bijman nam afscheid. Nico die de jeugd onder zijn hoede had, was van de ene op de andere dag niet meer bij TDR. Iets wat ik persoonlijk betreurt daar de samenwerking tussen Nico en zijn jeugdathleten prima functioneerde en Nico ook sociaal prima met de jeugd omging.

Ook het afscheid van Nico tijdens deze avond vond ik maar summier, vooral als we dit gaan vergelijken met de ceremonie rondom Marcel Swart.

Wat mij deze avond nog meer opviel was de afwezigheid van bestuursleden van de atletiekverenigingen uit onze omgeving. Geen Hylas, Nova, Tas, Dokev en andere verenigingen. Bij navraag op de cross de zaterdag hierop bleek dat men geen uitnodiging had ontvangen.

Als TDR wel de atleten wil van deze verenigingen lijkt het me niet meer dan normaal dat men de verhoudingen met deze verenigingen beter gaat behartigen. Liefde van één kant werkt niet.

Maar terug naar de avond.

De prestaties van het afgelopen seizoen werden doorgenomen waarbij de Nova atleten Alwin, Lianne, Manon en Margriet diverse malen werden genoemd.

Op de vraag aan Margriet wat haar voornemen was voor het nieuwe seizoen, een kort maar wel sprekend antwoord, heel hard lopen.

Ook de nieuwe kledinglijn werd gepresenteerd.

Op het einde een vragenronde met de A atleten waaronder Selma Borst en haar trainer Guido Hartensveld waarbij het blessureleed van een aantal topatleten ter sprake kwam.

Als laatste was een impressie gemaakt door Eric van der Linden over het trainingskamp van de diverse TDR atleten in Portugal.

Een leuke, wel wat lange avond waarbij TDR zich goed presenteerde al heb ik zelf wel wat bedenkingen over een aantal punten binnen de organisatie TDR.

TDR.

Nieuws en Uitslagen van onze TDR atleten en atletes.

De eerste maanden van het crosseizoen zitten er al weer op. Er zijn alweer zeer goede prestaties geleverd. Zo plaatste Manon zich voor het Europese Kampioenschap cross wat gehouden werd in Tilburg, ze had zich als tweede Nederlandse geplaatst via de warandeloop ook in Tilburg. Een prachtige prestatie van Manon.

Margriet doet het ook heel goed in dit crosseizoen met opnieuw winst in de Warandeloop net zoals vorig jaar, maar nu bij de B-junioren. Enkele ereplaatsen in de Lotto-crosscup te België en winst in Spierdijk en tijdens de Kerstcross te Opmeer.

Alwin wordt ook steeds sterker en na eerst al tweede te worden in de Maple-Leaf cross te Hilversum en een uitstekende klassering in de Warandeloop won hij de cross in Spierdijk na een hele sterke race.

Lisanne gaat ook prima waarbij ze heel stabiel haar wedstrijden loopt, ze won de Maple-Leaf cross te Hilversum bij de A junioren, ook bij de regiocross op de Nova-baan werd ze eerste in haar categorie, een wedstrijd in België en de Warandeloop was Lisanne ook van de partij, in beide wedstrijden liep ze in de middenmoot. De St. George cross in Spierdijk werd Lisanne vierde meisje vlak achter twee teamgenoten.

Leon gaat voor het Indoorseizoen en liep vooralsnog alleen de Warandeloop en kwam in de Korte Cross als 4 de over de meet, dit was een hele goeie prestatie in dat sterke veld van lopers.

Daan, als nieuwkomer bij het Regioplan van TDR won in zijn categorie (junioren C) de regiocross bij Nova, waarbij hij zijn rivaal Rob Stavenuiter klopte en werd in Spierdijk tijdens de St. George cross 4de bij de jongens.

Komende Wedstrijden:

Op Oudejaarsdag lopen Alwin, Manon, Margriet en Lisanne de Sylvestercross en daarna staan er in januari en februari nog hele mooie wedstrijden op het programma. In januari zijn er nog enkele crosswedstrijden waaronder de Sprintcross te Breda op 15 januari en een lotto-cross wedstrijd in België. Ook begint het indoorseizoen met op 18 februari het NK in Gent (Bel), het Nederlands Kampioenschap cross op 5 maart in Norg (Dr) en de Groet uit Schoorlrun op 12 februari 2006. Allemaal belangrijke en sterk bezette wedstrijden waar ook het Nova-blauw weer present zal zijn (tijdens NK 's in clubtenue). Het zal mooi zijn als er eens wat supporters uit Warmenhuizen kwamen kijken naar onze Nova-TDR atleten en atletes op de diverse kampioenschappen.

Na gedane arbeid is het zoet eten.

Zaterdag 17 december hadden we de laatste training van dit jaar op zaterdag. Er stond een koude gure wind maar het was tenminste droog.

Mirjam verzorgde de training voor de wandelaars en Peter gaf de laatste training van de cursus Nordic wandelen.

Zo als Peter al met de andere cursussen deed(ná de laatste training van een cursus), gingen we met alle mensen die aanwezig waren koffie drinken in de ijsbaan kantine van de Schoorlse ijsclub.

Marjan was al iets eerder weggegaan van de sportief wandelaars om koffie te zetten.

Ze miste daardoor wel een héél mooi stukje training. Met de koude gure wind op je kop moesten we van Mirjam een rondje om het meer.

Want, zo zal ze gedacht hebben, bij die koffie is er taart en die moesten we natuurlijk wel eerst verdienen. Het was erg gezellig met zijn allen.

Een aardige Mevr. uit Tuitjenhorn had een appeltaart gebakken en ik zelf had ook een appeltaart maar ook een kwarktaart gemaakt. Op verzoek van Marjan stuur ik hier het recept van de kwarktaart. Als jullie dit lezen zitten Marjan en Peter waarschijnlijk nog in Nieuw Zeeland.

Hier is het recept van de kwarktaart.

De bodem is gemaakt van biskwiedeeg.

Kwart liter slagroom, 500 gram kwark 3 eieren, 1 citroen, 1 sinaasappel, 6 blaadjes gelatine, 200 gram basterd suiker, rum . Voor garnering slagroom / vruchten.

Taartbodem door de helft snijden en besprenkelen met rum.

Sinaasappel en citroen uitpersen en aan de kook brengen, daarna nog twee dopjes strohrum er door roeren. Met een houten lepel de voorgeweekte gelatine er door roeren. De eiwitten met twee lepels suiker mixen. De ei-gelen met de kwark en de rest van de suiker door elkaar mixen. De slagroom kloppen en dan alles in een schaal door elkaar roeren.

De helft van dat alles op de taartbodem gieten. Daar de andere taarthelft opleggen en de rest van het mengsel er over uit gieten.

Versieren met vruchten en slagroom.

Smakelijk eten.

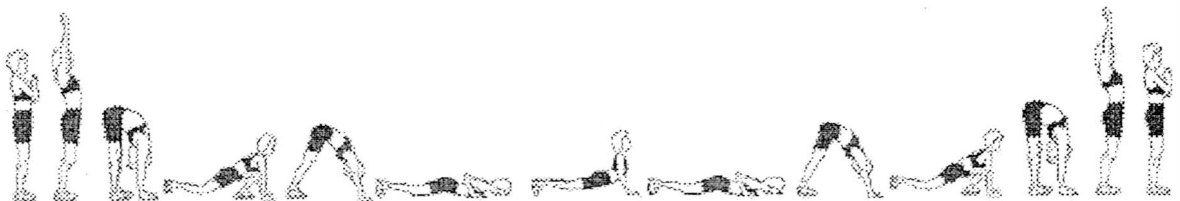
Truus de Maaré

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

De zonnegroet = goed voor Iedereen

Peter Robert

Een bijzondere oefening is de duizenden jaren geleden ontwikkelde 'zonnegroet'. Deze oefening, uit de oosterse bewegingsleer, bestaat uit een twaalftal bewegingen die vloeiend in elkaar overgaan. Met een aantal yogahoudingen, in combinatie met ademtechniek, kan je met deze oefening een algehele lichaamsbeheersing ontwikkelen. Aanbeveling: elke dag even deze oefeningen uitvoeren! Kost weinig tijd (plm. 5 minuten) en je gebruikt veel spiergroepen. Kortom: Goed voor lijf en leden!



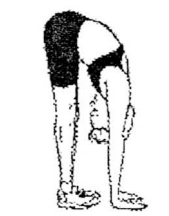
1. Ga rechtop staan met de handpalmen voor de borst tegen elkaar. Je tong ligt losjes in het midden van je mond met het puntje tegen de bovenste voortanden. Adem uit door je buik in te trekken.



2. Streck je armen omhoog met de handpalmen naar boven en de armen naast de oren. Buig vanuit het kruis enigszins achterwaarts. Doe dit in combinatie met een inademing.



3. Buig met een rechte rug omlaag, met een uitademing, leg je buik als het ware op de bovenbenen. Houd je gezicht hierbij in de richting van je knieën en laat het hoofd ontspannen hangen. Leg de handen parallel aan de voeten op de grond en druk de knieën naar achteren.



4. Breng, met een inademing, het rechterbeen met een flinke stap achterwaarts. Houd de tenen en de knie op de grond en het hoofd iets achterover.



5. Plaats de linkervoet naast de rechter en breng het bekken omhoog. De hielen worden tegen de grond gedrukt en je hoofd bevindt zich tussen de armen. Houd de adem in.



6. Ga plat op de grond liggen met de handen naast de schouders. De buik raakt de grond net niet. Het voorhoofd, de borst, de knieën en de tenen rusten op de grond. Doe het geheel met een uitademing.



7. Streck de armen, met een inademing, en houd het bekken aan de grond. Houd de rug ontspannen en de rekking aan de voorzijde van het lichaam, houd hoofd iets achterover.



8. Ga op je tenen staan. Druk en hef vanuit de armen het bekken omhoog. Neem de houding aan als bij 5. De hielen worden weer tegen de grond gedrukt, met een uitademing.



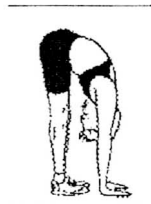
9. Breng, met een inademing, het rechterbeen met een flinke stap naar voren. De tenen en de knie op de grond en het hoofd iets achterover.



10. Plaats de linkervoet naast de rechter en de handen weer parallel aan de voeten. Met een uitademing wordt het bekken omhoog gebracht en het hoofd richting uw knieën.



11. Streck de armen omhoog met de handpalmen naar boven en de armen naast de oren. Buig vanuit het kruis enigszins achterwaarts. Doe dit weer in combinatie met een inademing.



12. Ga weer rechtop staan met de handpalmen voor de borst tegen elkaar. Uw tong ligt in het midden van de mond met het puntje tegen de bovenste voortanden. Adem uit door je buik in te trekken. Dit is het einde of het begin van een (nieuwe) zonnegroet.



WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar Drentse AA !

We gaan van vrijdagavond 21 t/m zondagmiddag 23 april 2006
naar Buitenverblijf De Veenhorst ****, aan de rand van de bossen bij Midlaren.

Alle NOVA-leden mogen mee, zowel de (wedstrijd)-atleten als de sportief- nordic wandelaars als de donateurs.

De kosten zijn 70 € per persoon.

Inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee (en de rest...., zoals bier, wijn, fris.)
- tussendoortjes
- fietsuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens het fietstochtje...)
- tegemoetkoming in de autokosten

Programma:

De (wedstrijd)-atleten trainen zowel op zaterdag- als op zondagmorgen. Voor de sportief-nordic wandelaars is een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen)
Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht(je) en zaterdagavond ?

Als je mee wilt, geef je dan (snel) bij ons op. Het is een ****accomodatie met 'slechts' 48 slaappleatsen!

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

✂-----

Aanmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA van 21 t/m 23 april 2006 naar Midlaren

Naam / Namen _____

Telefoonnummer _____ E-mail-adres _____

gaat / gaan mee.

Wil / kan tegen vergoeding met de auto naar Midlaren rijden: Ja / Nee

Op de fiets heen? (bijna 200 km) Ja / Nee

Voorjaarswandeling

Wie van de Sportief Wandelaars wil de voorjaarswandeling 2006 uitzetten?

Peter.

Tel. 0226 393338. e-mail: peter_marian_robert@planet.nl

Zaterdagtraining Nordic Walking.

In de vorige krant hebben wij een oproep gedaan om te reageren op de vraag waarom het aantal deelnemers aan deze training terugloopt. En tevens aangegeven dat wij overwegen de training naar de zaterdagmorgen te verplaatsen.

Een aantal deelnemers heeft gereageerd. Uitkomst:

Als oorzaak van het teruglopen van het aantal deelnemers wordt onder andere genoemd: aantal blessures en andere privé-omstandigheden. Over het algemeen maakt het de deelnemers niet uit wanneer de training wordt gegeven. Enkelen prefereren écht de zaterdagmiddag en een paar anderen de zaterdagmorgen.

Met de trainers is de afspraak gemaakt om vooralsnog door te gaan op de oude voet: zaterdagmiddag. De opkomst moet dan wel minimaal rond de 10 zijn. Anders overwegen we toch de training te verplaatsen naar de zaterdagmorgen. Vanuit de Nordic-cursussen, welke in 2006 zijn gegeven, hebben er namelijk 10 - 15 aangegeven wel te willen deelnemen aan gezamenlijke trainingen, maar dan op zaterdagmorgen.

De trainers Jan, Leo, Louis en Peter.

Sportief Wandeltraining zaterdagmorgen

Sinds september is de training verplaatst van de middag naar de morgen. Waar we in het verleden met slechts 2-4 deelnemers de duinen introkken lopen we nu met 12 - 15 deelnemers.

Wist je dat de hardlopers en de maandag-wandelaars ook op zaterdagmorgen kunnen deelnemen aan de wandeltrainingen?

Voor de maandagmorgen is een ledenstop ingesteld, maar op zaterdagmorgen kunnen er zeker nog een aantal bij!

Roep vrienden/kennissen op het nieuwe jaar 2006 *Sportief* te beginnen, we starten weer op 9 januari om 9 uur bij het bezoekerscentrum Staatsbosbeheer Schoorl.

De trainers Mirjam, Marian en Peter.

Uitslagen

6 nov 05 :Maple-Leaf cross te Hiversum

| | | | |
|---------|------------|-----------|------------------------|
| Alwin | 3500 meter | 14.08 min | 2 de jongens junioren |
| Lisanne | 3500 meter | 16.08 min | 1 ste meisjes junioren |

6 nov 05 Lotto cross-cup te Wachtebeke (Belgie)

| | | | |
|----------|------------|-----------|------------------------|
| Manon | 4500 meter | 17.09 min | 13 de meisjes junioren |
| Margriet | 3000 meter | 10.59 min | 3 de meisjes cadetten |

12 nov 05 Regio-cross te Warmenhuizen

| | | | |
|---------|------------|----------|--------------------------|
| Lisanne | 2000 meter | 7.37 min | 1 ste meisjes junioren A |
| Daan | 2500 meter | 9.51 min | 1 ste jongens junioren C |

13 nov 05 Warandecross te Tilburg.

| | | | |
|----------|------------|-----------|--|
| Manon | 4200 meter | 14.26 min | 5 de overall en 2 ^{de} Nederlandse(plaatsing E.K.) |
| Margriet | 2800 meter | 9.31 min | 1 ste meisjes junioren B |
| Lisanne | 4200 meter | 16.28 min | 41 ste meisjes junioren A |
| Alwin | 4200 meter | 13.56 min | 20 ste jongens junioren B |

27 nov 05 Lotto-crosscup te Roeselare (Belgie)

| | | | |
|----------|------------|-----------|---------------------------|
| Margriet | 2750 meter | 11.51 min | 2 de meisjes junioren B |
| Manon | 4650 meter | 20.13 min | 7 de meisjes junioren A |
| Lisanne | 4650 meter | 23.14 min | 32 ste meisjes junioren A |
| Alwin | 4650 meter | 18.54 min | 21 ste jongens junioren B |

11 dec 05 St.Georgecross te Spierdijk

| | | | |
|----------|--------|-----------|-----------------------------|
| Margriet | 4,2 km | 15.50 min | 1 ste meisjes 12 t/m 15 jr. |
| Lisanne | 4,2 km | 16.44 min | 3 de meisjes 16 t/m 18 jr. |
| Alwin | 4,2 km | 14.28 min | 1 ste jongens 16 t/m 18 jr. |
| Daan | 4,2 km | 16.37 min | 4 de jongens 12 t/m 15 jr |

11 dec 05 Europese Kampioenschappen cross te Tilburg

| | | | |
|-------|------------|-----------|--|
| Manon | 4830 meter | 16.57 min | 68 ste bij meisjes junioren (3 ^{de} Nederlandse) |
|-------|------------|-----------|--|

26 december Kerstcross te Opmeer

| | | | |
|----------|------|-----------|--|
| Margriet | 5 km | 19.12 min | 1 ^{ste} meisjes (t/m 18 jaar) 5 ^{de} overall |
|----------|------|-----------|--|

Duintraining Zandspoor

Ik ging zondag ochtend met mijn vader naar het Zandspoor want er was een duintraining. Toen iedereen er was gingen we rennen naar een open plek. Daar gingen we eerst rekken en strekken. Daarna begon de training. We moesten een paar parcours doen. Bij de een kreeg je 1 punt bij de andere 2 bij weer een andere kreeg je 3 punten en bij nog een andere kreeg je 4 punten. Toen moesten we een wedstrijdje doen. Wie het meeste punten had die was de winnaar. Ons groepje had gewonnen daarom mochten wij een stukje schrijven voor de nova krant. Toen we weer op de parkeerplaats waren kregen we wat te drinken, een lolly en een opblaas stok van onze trainer. Toen kwam mijn vader mij ophalen samen met mijn moeder en mijn broertjes gingen we fietsen naar een restaurant en daar gingen we wat eten en drinken. Daarna gingen we op de fiets naar huis.

Groetjes, Lonneke

Nova duin training sam en jelle rennen van een klein bergje en dan lopen we verder dan moeten we 5 baantjes om een pion heen rennen en we gingen strekoefeningen doen om onze spieren los te maken en toen gingen sam en jelle weer verder lopen en toen gingen we dierengeluiden zoeken we liepen naar het zandduin toe daar deden we een wedstrijdje wie het eerste beneden was en jelle had gewonnen het was heeeeeeeeeel leuk ik hoop dat er nog meer duin trainingen komen
Groetjes van jelle de nijs



Coopertest

| | nov.2005 | okt.2004 | juli 2004 | mei 2004 | jan. 2004 | 2003 |
|-------------------|----------|----------|-----------|----------|-----------|------|
| | | | | m | m | m |
| Henry Hofmann | 3282 | | 3375 | 3307 | | 3260 |
| Rene de Nijs | 3255 | 3293 | 3355 | 3298 | 3175 | 3270 |
| Peter Kruijer | 2909 | | | 3012 | 2910 | 2975 |
| Petra Rol | 2889 | 2951 | | | | 2905 |
| Peter Robert | 2800 | | | 3075 | | 3134 |
| Joop Kooij | 2715 | | | | | 3009 |
| Ésther Huiberts | 2705 | 2955 | | | 2855 | |
| Mirjam Dekker | 2525 | 2575 | | | 2325 | 2431 |
| Piet vd Welle | 2475 | 2480 | 2410 | | 2515 | 2665 |
| Betsy Groen | 2430 | 2410 | | 2425 | 2468 | |
| Tannes Kruijer | 2430 | | | | | |
| Coen Schoonheden | | 3325 | | | 3340 | 3511 |
| Aad Vader | | 3136 | 3153 | | 3089 | 3250 |
| Arie Kossen | | 2998 | | 3067 | 2938 | 3090 |
| Marjan Leijen | | 2778 | | | 2690 | |
| Rinus Molenaar | | 2777 | | | | |
| Cristel Bosma | | 2625 | | | | |
| Hans Ofman | | 2611 | | | | |
| Wil van Altena | | 2516 | | | | |
| Marianne de Groot | | 2453 | 2385 | | | 2457 |
| Yvonne Boerdijk | | 2453 | | | 2385 | 2599 |
| Paul Valkering | | 2425 | | 2890 | | |
| Marlies Boerboom | | 2200 | | | | |
| Jan Berkhout | | | 3395 | 3375 | | 3281 |
| Rene Strooper | | | 3090 | | 3000 | 3146 |
| Ad Ligthart | | | 3042 | | | |
| Rob Bouwen | | | 2970 | 3096 | | |
| Aik Ligthart * | | | 2645 | | | |
| Job de Vries * | | | 2553 | | | |
| Tijs Hofmann * | | | 2545 | | | 2225 |
| Loes Suiker | | | 2217 | | | |
| Sjoerd de Vries * | | | 1583 | | | |
| Peter Pronk | | | | 3205 | | 3273 |
| Eef Zuiker | | | | 3050 | 2976 | |
| Ron Janssen | | | | 3028 | 2925 | 3018 |
| Klaas Zuiker | | | | 2832 | | |
| Aad Pancras | | | | 2827 | 2801 | 2928 |
| Carla Latensteijn | | | | 2825 | | |
| Bert Groen | | | | 2793 | | |
| Piet Stuijt | | | | 2777 | 2645 | 2775 |
| Ineke Bas | | | | 2375 | | |
| Matthijs de Groot | | | | | 3262 | 3407 |
| Ton Kuijs | | | | | 2670 | 2665 |
| Theo Tesselaar | | | | | | 3485 |
| Tim | | | | | | 3190 |
| Dick Smit | | | | | | 2830 |
| Louis Suiker | | | | | | 2820 |
| Bart Schalkwijk | | | | | | 2760 |
| Stafane Pointgnt | | | | | | 2595 |
| Nel Meijer | | | | | | 2515 |
| Annique Mooij | | | | | | 2360 |
| Yolanda Strooper | | | | | | 2300 |

* = jeugdlied

Van de Start to Runners van sept. 2004 zijn er 5 weer mee gaan doen in sept. 2005
 Zij zijn er alle 5 op vooruit gegaan (sommigen met weinig training) Zie uitslag coopertest hieronder.

| Ron Janssen, trainer Start to Runners. | | |
|--|---------|---------|
| Coopertest Start to Runners | nov-04 | nov-05 |
| | Afstand | Afstand |
| Carla Moras | | 2252 |
| Lida Strooper | 2225 | 2250 |
| Arnoud Hulst | 2219 | 2249 |
| Monique Wagenaar | 2090 | 2248 |
| Sandra Jonker | | 2225 |
| Bas Groot | | 2180 |
| Tineke Feyen | 1935 | 2146 |
| Wendy Tesselaar | | 2145 |
| Karin Pancras | 2000 | 2144 |
| Ineke Berger | | 1945 |
| Marga Tesselaar | | 1850 |
| Corina Dalenberg | | 1838 |
| Elles Kat | | 1838 |
| Ingrid de Waard | | 1838 |
| Claudia Goudsblom | | 1790 |
| Marc Heinsbroek | | 1744 |
| Renate Anneveld | | 1648 |

Scandinavian Sport Event.

Zoals je wellicht weet werk ik, voor wat betreft Nordic Walking, samen met nog drie NW-instructeurs. Elk met een eigen werkgebied. Deze samenwerking wordt ondersteund door Runnersworld Alkmaar en Kompas Heerhugowaard.

Wij organiseren met elkaar op zondag 5 februari 2006 een Scandinavian Sport Event. Dit vindt plaats in het recreatiegebied Geestmerambacht van 10 - 16 uur in de buurt van de Brasserie Het Meer. Er worden verschillende clinics gegeven op gebied van Sportief Wandelen, Nordic Walking en Hardlopen (o.a. StarttoRun). Er komen 3 tipi's, onder andere voor Runnersworld en Kompas Outdoor. Ook wordt een demonstratie gegeven met sledehonden.

Deelname aan één van de clinics kost € 2. Hiervoor doe je ook mee aan een loterij en de opbrengst gaat naar een goed doel (welke is op dit moment nog niet bekend).

Vanuit Nova wordt medewerking verleend door Louis Suiker (Nordic Walking), Ron Janssen (StarttuRun hardlopen), Marian (Sportief Wandelen) en mij (Sporttechniek Nordic Walking).

Meer info: Peter tel. 0226 393338 of e-mail: peter_marian_robert@planet.nl

Zwarte pieten op bezoek bij Nova.

Joepie, twee zwarte pieten hadden gelukkig ook dit jaar tijd, om bij de twee jongste trainingsgroepen langs te komen.

Op donderdag 1 december 2005 stond de training in het teken van Sinterklaas.

De kinderen konden via een dobbelspel met opdrachten proberen een Sinterklaaspuzzel te maken.

Zo kregen de kinderen de opdracht om als Americo te springen over hindernissen (hordes), te klimmen van mast naar mast, rennen over de daken, hoog springen, kado's in de schoorsteen gooien en klimmen op een ladder en door het raam van een huis naar binnen klimmen.

Nadat de puzzel was gemaakt deden de kinderen mee aan een zwarte pieten estafette. Met een jutezak haalden zij om beurten een kado op.

Natuurlijk deden de pieten ook gezellig mee. En na afloop kregen alle kinderen nog een kado'tje overhandigd.



Zwarte pieten, onwijs bedankt dat jullie langs zijn geweest!

P.s. we sturen nog wel wat foto's op.



Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? Kiki

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? 10, warmehuizen



3. Op welke school zit je? ST VINCENTIUS

4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan? 5 Jaar
HET IS HEEL AFWISSELEND

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? VERSPRINGEN

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

7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? EEN NIEUWE Baan

8. Wat is je favoriete t.v. programma? ZOOP

9. Wat is je mooiste c.d.? JUNIOR SONG FESTIVAL

10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? DE OLYMPISCHE TWEEELING
ZEBELEVEN EEN LEU

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

~~ALBATROS~~
ALBATROS

12. Heb je nog meer hobby's? TEKENEN

13. Waar heb je een grote bekel aan? PESTEN

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



De jarigen van januari en februari zijn:

Januari

02 Luuk van den Berg
 03 Manon Kruiver
 03 Randy Oldenburger
 04 Martijn Kroes
 06 Tineke Feijen
 06 Ruud Doodeman
 06 Bas Elsenaar
 08 Marjan Leijen
 09 Nel van Wijk-Drijver
 09 Marly Houtman
 10 Paul Valkering
 10 Jorg Ootjers
 10 Mats Mul
 11 Paul Glas
 12 Steffen Atzema
 12 Karin Tas
 13 Lars Dignum
 14 Marja Nannes
 14 Bjorn Molenaar
 14 Nina Schmidt
 15 Eva Leeuwenkamp
 16 Robin Tesselaar
 16 Job Saers
 18 Louw Groot

18 Wim Keesom
 18 Tiemen Smit
 19 René Tijn
 20 Rory Oldenburger
 22 Aad Vader
 22 Sander Goudsblom
 23 Julian Koenis
 24 Anique Mooij
 24 Tessa Anne Janssen
 26 Karin Groot-Dekker
 29 Nadim Akbari

Februari

01 Simone Ligthart
 02 Theo Sluijs
 03 Marleida Kamper-van Duin
 04 Loes Suiker
 04 Marga Hink-Vlaming
 04 Matthijs de Groot
 08 Sarel Hamlesky
 10 Erica Blankendaal
 11 Anneke Smit-Jonker
 11 Henry Hofmann
 11 Miriam Ligthart
 12 Theo Tesselaar
 17 Ton Kuijs
 19 Alwin Groen
 19 Franca Tinebra
 20 Bert Groen
 21 Frans Kauffman
 22 Christel Bosma
 25 Maaike Tesselaar
 26 Tiny de Kroon-Kalk
 26 Guido Mosch
 28 Nico Hink
 28 Marian van Wonderen-Louter
 29 Nel Strooper-Blom

hartelijk gefeliciteerd!

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

| | | | | | |
|-------|---------|---------|----------|---------|-----------|
| Julie | Kuiper | Martijn | Kroes | Joost | Wester |
| Ian | Smit | Guido | Mosch | Kirsten | Blom |
| Theo | Sluijs | Eric | Dekker | Timon | Meulemans |
| Jelle | de Nijs | Marian | Deutekom | Adrie | Weijers |
| Rick | Groen | Floor | Pronk | Ruud | Doodeman |
| Milly | Pardoen | | | | |

AGENDA

| | | |
|----------|-------------|---|
| 8 jan. | Liefhebbers | Halve marathon Egmond |
| 15 jan. | Allen | Nova Bosloop Schoorl (wintercompetitie jeugd en senioren) |
| 21 jan. | Jun/pup. | 2 ^e wedstrijd crosscompetitie bij ARO'88 te Obdam |
| 29 jan. | Senioren | Strandloop Bergen aan Zee (wintercompetitie senioren) |
| 29 jan. | Jeugd | Rondje Novabaan (wintercompetitie jeugd) |
| 11 febr. | Jun/pup. | 3 ^e wedstrijd crosscompetitie bij Tas'82 te Schagen |
| 12 febr. | Allen | Groet uit Schoorl Run (wintercompetitie jeugd. Senioren gaan voor bonuspunten) |
| 26 febr. | Senioren | Aro Polderloop te Obdam (wintercompetitie senioren) |
| 5 mrt. | Jeugd | Rondje Novabaan (wintercompetitie jeugd) |
| 5 mrt. | Senioren | Den Helder – Schagen |
| 11 mrt. | Jun/pup | finale crosscompetitie bij Triatlon te Amersfoort |
| 9 apr. | Allen | Clubcross (tevens afsluiting wintercompetitie) |

Nadere informatie te vragen bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle (392339)
Uiteraard staat er ook de nodige informatie op internet: www.knau.nl