

***In deze Noviteit van  
Mei April***

***Lintjesregen voor Nova***

***Lars en Merel Berkhout  
Verslag van pupillencompetitie***

***Technische trainingen***

***Het Novagevoel van Dick Smit***

***Jeugdkamp Nova***



## Inhoudsopgave

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

## Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtes	10
Gevonden voorwerpen	12
Dick Smit "Het Novagevoel"	12
Pietpraat	13
Kantinenieuws	14
Geschiedenisles Jos	17
Recept "taart"	25
Verjaardagen	34
Jeugdportret	35
Evenementenkalender	42

## Verder in deze Novakrant

Allerlei informatie over trainingen	14
Vrijdagavondwedstrijden	14
Schrijversnieuws	18
Bevrijdingsloop	20
Start Pupillencompetitie	22
Pupillencompetitie Lars en Merel	23
Uitslagen B junioren competitie	24
Trainingsweekend "Truus"	26
Wintersport Italië "Truus"	28
Uitslagen Heer en Meester	31
Uitslagen Wintercompetitie eindklassement	32
Verzekering vrijwilligers	33
Tetradecathlon Dirk Jan Giskes	36
Jeugdkamp informatie en aanmelden	40



## Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 390290	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Bas Takens	Pastoor Willemsestr.94	Warmenhuizen	0226 39 3671	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602	
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177	
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577	
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492	
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Ingmar Zondervan	0226-39 1994	Jan Berkhout	0226 39 4278
Frans Kaufman	0226-393426	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Rob Duvivier	0226 39 5543
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Maaïke Tesselaar	06 22217397	Louis van der Berg	0226 39 2501
Peter van Buijtene	06-41870325	Ron Janssen	06- 13634170

## Trainingstijden

<i>Maandag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
	<i>Novabaan</i>	
18.00 tot 19.00	Junioren D 2001-2001	Ilse, Rick en Davina
18.00 tot 19.00	Pupillen A2 2002	Carol en Deni,
19.00 tot 20.30	Junioren A 1995-1994	Ilse
	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
<i>Dinsdag</i>	Senioren/masters	Jan Berkhout,
19.30 tot 21.00		
	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
<i>Woensdag</i>	junioren looptraining optioneel	Ilse
19.00 tot 20.00	Start to run	Ron Janssen
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	
	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
<i>Donderdag</i>	Mini- + C pupillen 2005 en jonger	Rick en Kiki,
17.00 tot 18.00	Pupillen B 2004	Louis en Lonneke
17.00 tot 18.00	Pupillen A1 2003	Rick, Kiki
18.00 tot 19.00	Senioren/masters	Peter van Buitene,
19.30 tot 21.00	G-Atletiek	Maaïke, Jesse en Lars
17:00 tot 18:00		
	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
<i>Vrijdag</i>	Junioren C 1999-1998	Lars en Kiki
17.00 tot 18.15	Junioren B 1997-1996	Lars en Kiki
18.15 tot 19.15		
	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainers</i>
<i>Zaterdag</i>	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Zondervan
9.00 tot 10.30	Nordic Walking (winter)	Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten
15.00 tot 16.30	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten.
15.30 tot 17.00		
	<i>Vertrek bij begin Zeeweg</i>	
<i>Zondag</i>	Start to run	Frans Kaufman
9.15 tot 10.30		

## Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

### Contributie

Pupillen	€ 75,00 per jaar	
Junioren	€ 85,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 100,00
Senioren/Masters	€ 100,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 120,00
Sportief wandelen	€ 80,00 per jaar	
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)	
Donateur	€ 5,00 per jaar (zonder krant)	

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden. Opzegging van het lidmaatschap, drie maanden van tevoren bij Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen. bij voorkeur per email [sylvia.groen@quicknet.nl](mailto:sylvia.groen@quicknet.nl)

### Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2012 tot 31-10-2013

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2006 en later	Junior C	1998-1999
Pupil C	2005	Junior B	1996-1997
Pupil B	2004	Junior A	1994-1995
Pupil A1	2003	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2002	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2000-2001	Masters 40	30-44 jaar

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

### Diverse commissies:

#### Jeugdcommissie

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

#### Kantine commissie:

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226-39 2440
Rina Krom	Spanakker 9	Warmenhuizen	0226-39 3732

#### Materiaal- en baan commissie:

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

#### Baanwedstrijden commissie:

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

#### Emailadressen jeugdtrainers:

Maaik Tesselaa	<a href="mailto:maaiketesselaar@hotmail.com">maaiketesselaar@hotmail.com</a>
Ilse Leegwater	<a href="mailto:ilseleegwater@hotmail.com">ilseleegwater@hotmail.com</a>
Kiki Klaver	<a href="mailto:kiki_klaver95@hotmail.com">kiki_klaver95@hotmail.com</a>
Rick Groen	<a href="mailto:rick.groen@quicknet.nl">rick.groen@quicknet.nl</a>
Lars Dignum	<a href="mailto:lars_dignum@hotmail.com">lars_dignum@hotmail.com</a>
Carol Rademakers	<a href="mailto:carolrademakers@quicknet.nl">carolrademakers@quicknet.nl</a>
Deni van Schagen	<a href="mailto:denipenie@msn.com">denipenie@msn.com</a>

## REDACTIONEEL 26 april

Heerlijk , we mogen weer gaan genieten van de lente. Lekker weer langer licht buiten en misschien in de avond nog een blokje om op de hardloopschoenen en in de korte broek. Wat wil een mens nog meer. Hierbij is er dan ook en einde gekomen aan de wintercompetitie en starten de zomer evenementen weer. Familie Robert heeft de uitslagen van de competitie vermeld in de Noviteit. Aansluitend heeft Carol Rademakers een verslagje geschreven over de pupillencompetitie wat plaatsvond bij Hera in Heerhugowaard. En wat leuk dat de jeugd deze keer ook actief is geweest om een stukje in te leveren. Merel en Lars Berkhout bedankt. Leuk hoor. Ook al zijn we met z'n allen ons aan het verheugen op de dagen dat we weer lekker buiten kunnen zitten, heeft Truus de Maare en Gerrit Schrijver nog een verslag over de wintersport vakantie in Italië, maar met daarbij aansluitend het Novaweekend van afgelopen april. En zoals altijd, wat was het weer een geslaagd uitje.....



Zoals overal bij verenigingen, zijn er mensen die komen en gaan of hun functie willen overgeven aan iemand anders. Bij Nova is dit ook het geval en hierbij geeft Jos de Groot het voorzitterschap over aan Piet Meijer. Jos, bij deze, nog een bedankje voor je trouwe jaren als voorzitter. Maar Jos is in het zonnetje gezet en tevens is hij erelid geworden van Nova. Wij heten Piet Meijer, onze nieuwe voorzitter, bij deze welkom in deze functie.

Mocht het een keer een regenachtig dag zijn en je niet weet wat je moet doen, hier twee recepten om eens uit te proberen. Een zoete worteltaart of oma's mokka taart. Leuk om misschien te doen in de mei vakantie.

De redactie, feliciteert Dirk-jan met z'n derde plaats, die hij heeft behaald bij de 14-kamp indoor atletiek in Finland, Helsinki. Prima prestatie.

Ook zijn er stukjes binnen gekomen van onze trouwe rubriekschrijvers, Theo Tesselaar, Dick Smit en andere mensen. Dank hiervoor.

Tevens staan er weer vele evenementen op de kalender, hou dit goed in de gaten, het is leuk voor de organisatie als er voldoende animo is. Wie weet in jullie nieuwe trainingspakken, die te bestellen zijn voor jong en oud. Bestellijst aanwezig in de noviteit.

De volgende Noviteit wordt uitgebracht voor de zomervakantie, dus eind juni verwachten we een volle mailbox op onze Novakrant hotmail site. Alvast bedankt voor de inzendingen.

En dan het allerlaatste nieuws 3 leden van Nova zijn vrijdag 26 april gedecoreerd met het Oranjelint. Peter Robert, Theo de Nijs en Theo Tesselaar. Proficiat

Een oranje groet,

De redactie had een luxeprobleem er was zoveel kopij, de last minute bijdragen, noopten ons tot hier en daar wat terugbrengen van tekst die minder noodzakelijk is en het wijzigen van fotoformaat en zelfs tot een geheel andere foto. Maar dat zal Theo wel begrijpen.

**De redactie wenst iedereen veel leesplezier.**

### De Novaredactie:

[novakrant@hotmail.com](mailto:novakrant@hotmail.com)

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3304
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigenburg	0226-39 0554
Ruud Doodeman	Zigt 33	Warmenhuizen	0226-39 4353

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









## Van de oud voorzitter

Na 22 jaar heb ik de fakkel overgedragen. Of liever gezegd mijn functie als voorzitter teruggegeven aan het bestuur. De laatste jaarvergadering zat vol verrassingen. Zo kreeg ik een mooie bos bloemen, een barometer, die in huis reeds een ereplaatsje heeft. Tevens kreeg ik de waarderingsspeeld van de Atletiekunie. Die trouwens terecht ook werd uitgereikt aan Piet Meijer en Piet Stuijt voor 26 en 25 jaar trouwe dienst.

De grootste verrassing was, dat ik ben opgenomen op het bord van de NOVA sterren. Waar alle ereleden op staan. Ik heb het al die jaren met plezier gedaan. Ik zal nog vaak te zien zijn als hulp bij diverse evenementen.

Ook namens Ria, hartelijk dank voor de gulle gaven. Ik heb het al die jaren met plezier gedaan

Jos

## Van de nieuwe voorzitter

In de laatste ledenvergadering heeft Jos afscheid genomen als voorzitter van a.v.NOVA. Hij heeft 22 jaar in het bestuur gezeten waarvan de laatste 20 jaar als voorzitter, en dat is een hele prestatie, hij zal niet uit het zicht verdwijnen maar nog regelmatig als jurylid of speaker actief zijn op de nova baan. In de daarna gehouden bestuursvergadering heb ik in overleg met het bestuur de taak van voorzitter op mij genomen, de meeste leden kennen mij wel maar voor degene die mij nog niet kennen zal ik mij even voorstellen. Ik ben Piet Meijer 64 jaar en ca. 30 jaar lid van NOVA en vanaf 1987 bestuurslid, mijn taak binnen het bestuur was voornamelijk het onderhouden en optimaliseren van de baan en het clubgebouw. Voor de bouw van het nieuwe clubgebouw, heb ik samen met een groot aantal

vrijwilligers de nieuwe accommodatie kunnen realiseren, iets waar ik met een voldaan gevoel op terug kijk. Verder ben ik actief bij de organisatie van de boerenkoolloop en de boslopen. In mijn nieuwe functie zal ik mij ook moeten bezighouden met alle andere zaken binnen de club, zoals de pupillen en junioren wedstrijden enz. Zelf trek ik de hardloopschoenen nog wel eens aan, maar een blessure is op deze leeftijd snel aan de orde, ik ga toch proberen de komende wintercompetitie weer een aantal keren mee te doen, want hardlopen blijft toch een leuke en vooral sociale sport, zeker bij NOVA. Ik zal de komende tijd regelmatig op de baan aanwezig zijn om een goed beeld te krijgen van alle trainingen op de baan, en zo als voorzitter mijn taak goed te kunnen uitvoeren. Dan wil ik Linda Hurkmans nog feliciteren met haar geweldige prestatie op 21 April tijdens de senioren competitie bij Suomi in Santpoort, Linda sprong daar een nieuw pr met een hoogte van 1.75 mtr. Hiermee heeft ze zich gekwalificeerd voor deelname aan de European Youth Olympic Festival, gefeliciteerd Linda, een uiteraard ook Maaïke haar trainster. De zomer staat voor de deur dus de dagen worden langer en kan een ieder weer heerlijk in de korte broek rennen wat zeker de eerste keer van het jaar weer een aparte belevenis is



Ik wens een ieder een fijne en sportieve zomer.

Piet Meijer

## Hera

Het bestuur is benaderd door a.v.Hera, met het verzoek om tijdens de renovatie van de baan van Hera, met een groep lopers op de baan van NOVA te trainen. Het bestuur heeft besloten om de Hera lopers uit de brand te helpen. Dit betekent dat er op de dinsdag en donderdag lopers van Hera met hun eigen trainer op onze baan komen trainen. Voor de dinsdag is dat geen probleem want die gaan vanaf mei naar de duinen. Voor de donderdag zal er wat afspraken gemaakt dienen te worden over baangebruik. De verwachting is dat dit zal ingaan vanaf dinsdag 14 mei tot de vakantie periode.

Het bestuur

## Rijpernieuwttjes

Het is vandaag zondag 21 april. De deadline, gesteld door de redactie van dit blad, nadert met rassen schreden. Erger nog, die is morgen. Ik ga dus, tussen de activiteiten door, mijn bijdrage maken. Zo dadelijk gaan wij naar Noord-Scharwoude voor het afdansen van Luuk. Al onze jongens zijn op dansen geweest bij dezelfde dansschool, waarbij er in Warmenhuizen gedanst wordt. Dit is goed om de edele danskunst onder de knie te krijgen en ook goed voor de sociale contacten. Na het dansen volgt een gezellig samenzijn bij een van hen. Erik gaat een partijtje voetballen bij Hollandia T2. Nog een paar potjes en dan is de voetbal verleden tijd en neemt Erik de draad van de atletiek weer op. Frank is een weekend in Port Seelande in Zeeland. Hij had behoefte aan een tijdje ergens anders en het beviel hem uitstekend.

We gaan terug in de tijd. Eind februari gaan wij met een bus vol enthousiastelingen naar Italië. We gaan skiën (of anders) vanuit een klein plaatsje genaamd Ortisei. Het gebied is daar fantastisch. Ik vond de zijtak achter Ortisei werkelijk geweldig. Zo rustig daar en vele mooie afdalingen. Wij mochten graag een beetje naast de piste rommelen. Vooral skiën in een bos vond ik een avontuur. Ik heb enorm genoten, zeker van alle mensen, die mee waren. In de evaluatie werd een cijfer gevraagd en ik heb een tien gegeven. Als meester doe ik dat niet veel, maar ik kon niets vervelends bedenken, dus een dikke tien. Marian, Peter, alle deelnemers, bedankt voor de reis.

In maart was de Atletiek gala. U weet wel, prachtige atletiek in de Harenkarspelhal. Technische nummers, loopnummers en een estafette in teamverband. Na veel aandringen (de inschrijving verliep stroef) waren er toch dertien teams. Er werd gestreden tot het uiterste en na telling van de punten, verraste de uitslag me toch wel. Een team van de St. Barbara met spelers uit groep 7 won de eerste prijs en mag de wisselbeker een jaar poetsen.

In maart met de jaarvergadering hebben we, na vele dienstjaren, afscheid genomen van onze voorzitter, Jos de Groot. Jos heeft enorm veel betekend voor AV NOVA en zal ook nog in de toekomst zijn steentje bijdragen. Ik wil Jos bij deze bedanken voor alle uren, die hij in onze vereniging gestoken heeft.

In april zijn wij met onze vrienden, Johan en Lida Roozendaal, op stedentrip geweest. Na overleg hebben wij voor Madrid gekozen. Vrijdag 's morgens vroeg in het vliegtuig en dan loop je voor het middaguur al in de stad. Maandag rond het avondeten richting vliegveld, dus we hadden vier dagen om de stad te ontdekken. Wij hebben een aantal stadswandelingen gemaakt en wat bezienswaardigheden met de metro bezocht. Madrid is een leuke stad met vriendelijke mensen, maar bovenal heel goedkoop. Wij zijn zuinig (niet schraal!) en zoeken vaak in de buitenwijken naar goedkoop eten en drinken. Maar in Madrid kan je in het centrum al bier en broodjes voor € 1,00 krijgen. Eén verhaal zal ik jullie niet onthouden, ook al ben ik er niet trots op. Eigenlijk is schaamte meer het overheersend gevoel. Wij zijn bij het stadion van Real Madrid. Na een korte blik willen wij in de metro naar een andere bezienswaardigheid. Ik fungeer als penningmeester en we hebben 's morgens € 300,00 gepind (4x € 50,00 en 5 x € 20,00). Ook de metrokaartjes heb ik bij me. Op het kaartje kunnen nog 3 mensen door het poortje en ik blijf achter om een nieuwe tienrittenkaart te kopen. Ik sta bij de machine en het lukt niet. Komt er een vrouw naast me staan om te helpen. Ik let meer op de machine dan op de vrouw (fout 1). Alles lijkt te lukken en zij vraagt om een naam en een handtekening voor een bepaald doel (zeg Greenpeace) Ik doe dit en zij vraagt om een verificatie van de handtekening. IK let nog steeds op de machine en maak nu een enorme blunder. Ik pak mijn portemonnee en laat zien dat ik geen ID bij me heb. Zij kijkt (ik dacht naar de foto van mij en mijn vrouw) en zegt dat het goed is. Dan hoor ik iets zeggen over stelen en zie ik naast haar nog een vrouw staan. Ik kijk in m'n portemonnee en zie dat de 4 x € 50,00 verdwenen zijn. Dan maak ik blunder zoveel, want ik roep niet naar vrouw en vrienden dat ik € 200,00 kwijt ben en zij gaan er vanuit, dat het om een klein bedrag gaat. In mijn eentje ga ik achter de vrouwen aan. Ik zal kort zijn. Er volgt een achtervolging met striptease ("Ik heb jouw geld niet") en veel geroep om politie, met Spaanse mensen die heel bezorgd keken. Ik snap nog steeds niet hoe het kon, maar ik kreeg uiteindelijk ons geld terug. Heel gevaarlijk, zeiden de Spaanse mensen op straat, Roemeense dieven. Ik vond de weg weer terug en iedereen was weer blij. Maar de spanning in mijn lijf is nog wel een tijdje blijven hangen. Verder heb ik enorm van Madrid genoten. Op naar ons jubileum, dertig jaar op stap (lang niet elk jaar, hoor!)

De wandelvierdaagse was al bezig toen wij thuis kwamen. We hadden redelijk, maar koud weer en een flink aantal wandelaars. De organisatie was bar tevreden en bedankt hierbij alle vrijwilligers. Het te raden woord was "ongeluksgetal", verwijzend naar het jaar 2013. Heel veel dachten, dat het wel met de aanstaande kroning te maken zou hebben, Wij hebben de prijswinnaars verblijd met een klein prijsje.

Gisteren zijn Ina en ik met haar ouders naar Achterveld in de provincie Utrecht geweest. Haar vader heeft van 1948-1950 in Indië gediend en z'n compagnie (41<sup>e</sup> Genie Veldcie) hield de laatste reünie. Allemaal veteranen van in de tachtig met vrouw en/of familie. Heel gezellig en afgesloten met een smaakvolle Indische maaltijd. Aan de overkant van de gelegenheid in Achterberg waren Ploegwedstrijden met paarden. Daar heb ik ook nog even gekeken. Al met al een interessante dag met bijzondere ontmoetingen.

We gaan de zonnige maand mei tegemoet. Eerst nog de kroning en Koninginnedag en daarna zullen we elkaar vast wel bij AV NOVA ontmoeten tijdens wedstrijden.

Allemaal veel (sport) plezier!

Theo Tesselaar



Bovenstaande personen hebben op 26 april een koninklijke onderscheiding gekregen.  
v.l.n.r. Theo Tesselaar, Theo de Nijs en Peter Robert.

### Coopertest 25 april 2013

	Afstand
Ruud Doodeman	3420
Ton Bruijn	3250
Henry Hofmann	3244
Piet de Waard	3226
Petra Rol	3131
Ton van Brederode	3021
Arie Kossen	2927
Wilco v.d. Stoop	2860
Peter Kruijer	2768
Inge Bruijn	2760

Mark Dekker	2731
Aad Pancras	2640
Mieke Tesselaar	2631
Mark Dekker Bejo	2590
Luuk Dekker	2590
Evelien Schouten	2460
Annemieke v.d. Stoop	2460
Dick Nannes	2280
Marc Heinsbroek	2108
Diana de Geus	2107
Marieke Brakkee	2040

## HET GEVOEL

Even naar Schoorl op de fiets. Even? Langs de Kanaalweg word ik bijna van fiets geblazen door een stormachtige zuidwester.

Diep over het stuur gebogen zie ik in een flits half achter het gordijn een hand omhoog gaan.

In een ultieme poging beleefdheidshalve terug te groeten raakt de gang er volledig uit.

Ik sta bijna stil en wat ligt daar ineengedoken in de berm? Een Tyto Alba Guttata.

Nog nooit gezien in de vrije natuur, maar het volgelboek bood uitkomst.

Het was namelijk een kerkuil.

Uilen staan voor het symbool van de wijsheid. En toeval of niet, hij lag precies voor de woning van onze inmiddels afgetreden voorzitter, die de avond ervoor tijdens de jaarvergadering te kennen gaf dat hij ermee stopte en zijn functie beschikbaar stelde.

Ruim 20 jaar heeft hij de voorzittershamer met veel verve gehanteerd waarin heel veel is gebeurd.

Was het een plotselinge ingeving of een besluit gestoeld op het wijze gevoel?

Ik weet het niet zeker, maar heel even kreeg ik een onaangenaam gevoel, dat me deed denken aan de schijnprocessen van de vroegere Oostbloklanden.

De persoon in kwestie kreeg dan tijdens een showproces alle eer en werd de hemel in geprezen door de apparatsjik aan de gene zijde van de tafel.

De verontruste gevoelens verdwenen echter in een poep en een zucht na het woordje van de nieuwe voorzitter.

Hij sprak over het gevoel, het Novagevoel, dat altijd aanwezig is maar moeilijk te verklaren.

Toch zal ik het proberen.

Het is al lang geleden begonnen met de oprichting van Nova boven in het zaaltje van het dorpshuis. Aanvankelijk in samenwerking met atletiekgroep 2000 van Jaap Bouwen, maar deze haakte al spoedig af toen het allemaal te officieel begon te worden. We hadden al een verlichtingsloop en ook de wandelvierdaagse, opgezet door Agaath en Piet, waren de voorlopers van A.V. Nova.

Eenmaal gestart volgden er veel gezamenlijke werkzaamheden op en rond de baan.

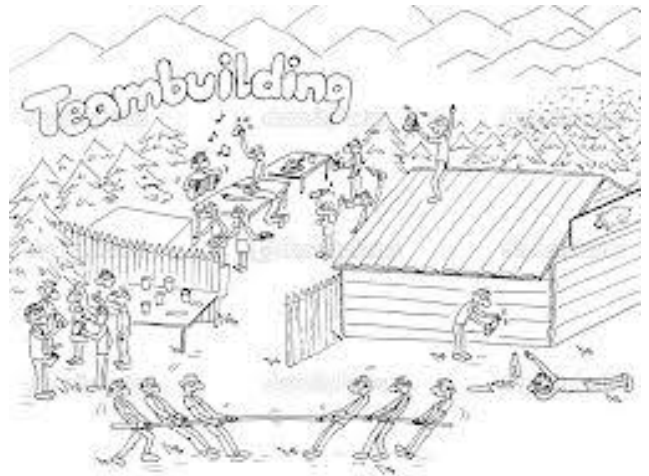
Onder andere het plaatsen van een afgeschreven bouwkeet, beschikbaar gesteld door Bouwbedrijf M.J. de Nijs en Zn. Beter bekend als de Novakeet.

Al spoedig volgde er een clubblad: De Novakrant.

Verder de jaarlijkse Novaweekenden, wintercompetitie met als afsluiting: de clubcross. Een rottig bultje (de Taksenheuvel) wat in het parcours fungeert als scherprechter, waar je nooit uitkomt met je pas en altijd uit het ritme raakt.

Deze en nog vele andere zaken geven een goed gevoel, we houden het maar op het Novagevoel.

Dick Smit



### Gevonden Voorwerpen:

- T shirt zwart Cool Music mt 176
- Zwarte sportbroek Novadry mt 38
- Handschoen blauw Starling

De spullen blijven tot 2 maanden na het verschijnen van dit nummer bewaard in de plastic opbergkist in de Novakantine, daarna gaat het in de container van Humanitas.

## Pietpraat

He he, er zit weer een heftige week op met Nova-activiteiten. Eerst het trainingsweekend en direct aansluitend de wandelvierdaagse. Ja ik ben nu wel even een beetje Novamoe. Maar ja Noviteit verschijnt ook weer binnenkort, dus toch nog maar even wat wederwaardigheden en dingen die mij bezighouden aan de lezers melden.



Eerst even iets wat mij in de regionale pers op viel, want ik ben altijd op zoek naar de laatste regionieuwtjes. Vooral als we binnenkort een evenement hebben of gehad hebben. Je hoopt dan toch wel op een vermelding of uitslag, maar het is altijd maar weer de vraag of de krant een toegezonden bericht op neemt. Publiciteit voor de vereniging kan nooit geen kwaad. Onlangs viel mijn oog bij toeval op een berichtje op de voorpagina van de Stad en Streek editie van de Alkmaarsche Courant met de kop "Hardlopen als ontspanning". Het ging over maatschappijleraar Hans Schipper die in zijn vrije tijd graag veel energie steekt in zijn sport hardlopen. Dit lid van Hylas heeft twee favoriete lopen blijkt uit het interview, t.w. de Boerenkoolloop in Warmenhuizen en de halve marathon van Egmond. Zo heeft onze vereniging zomaar indirect reclame.

De afgelopen tijd hadden we ook weer de clubkampioenschappen cross. Naast het clubkampioenschap tevens de afsluiting van de wintercompetitie voor de senioren en de jeugd. Een heerlijk zonnetje maar erg koude wind. Was dat de oorzaak van de niet zo beste opkomst bij de jeugd? Degenen die wel meededen hadden er echt niet zoveel last van en deze keer geen prutschoenen.

De jaarvergadering verliep ook weer heel voorspoedig met belangstelling van een groot aantal leden. Er werd afscheid genomen van voorzitter Jos de Groot die meteen tot erelid werd benoemd. Nu dat komt hem zeker toe. Kijk maar om je heen wat er onder zijn leiding, uiteraard met medewerking van velen, tot stand is gekomen. Ook kregen enkele bestuursleden een onderscheiding van de Atletiekunie voor hun inzet voor de vereniging. Naast het vele bestuurswerk zal mede een rol hebben gespeeld de totstandkoming van onze prachtige accommodatie. Met name het clubgebouw dat ontworpen is door bestuurslid Piet Stuyt en gerealiseerd onder leiding van Piet Meijer. Met de overige ereleden die allen aanwezig waren werd er een mooie foto gemaakt. Het is bijna Koninginnedag en dan krijg je ook weer de traditionele lintjesregen. Zullen er Novaleden bij zijn? Ik niet in elk geval, ereburger van Harenkarspel vind ik genoeg.

Zoals ik in mijn aanhef al vermeldde hadden we ook weer het trainingsweekend voor de senioren. Dit keer in Buurse. Dit plaatsje ligt tegen de Duitse grens in het oosten van ons land. Een prima locatie en heerlijk in het bos. Voldoende gelegenheid om hard te lopen, te wandelen en ook te fietsen. De leeftijd van de deelnemers wordt steeds ouder en inmiddels krijgen de wandelaars steeds meer de overhand. Hier is uiteraard niets mis mee. Maar we zien nog een ander verschijnsel. Het aantal mensen dat per fiets gaat wordt steeds groter. Voor sommigen wordt het zelfs bijna een echte fietsvakantie. Een groep van 8 ging in twee dagen heen en ook in twee dagen terug. Verder waren er ook nog enkele enthousiastelingen die het waagden om de 200 km heen in een dag af te leggen. Daar hoorde ik ook bij en ik moet zeggen het ging me nog redelijk goed af. Ik weet nog dat Marian Robert een aantal jaren terug om suggesties vroeg voor het trainingsweekend, o.a. over de plaats. Ik vulde toen in mijn overmoed in maximaal 200 km van huis. Nu daar was ze precies op gaan zitten, dus het was moeilijk voor me om aan de broek te trekken. Maar heen en terug in een dag werd me toch even te gortig. Dus op maandag maar terug met de auto zodat ik 's avonds toch nog weer kon assisteren bij de start van de wandelvierdaagse. Dinsdag moest ik verstek laten gaan wegens een geplande ingreep bij de kaakchirurg. Dat viel niet tegen zodat ik woensdag waar kon aantreden. Toen die dag alles aan kant was bleek dat de koffie/theevoorziening voor de hardlopers niet goed geregeld was. Dan strijk je de hand maar over je hart en probeer je het hun met een lach ook weer naar de zin te maken, maar inwendig baal je dan wel even.

De wandelvierdaagse met ruim 500 deelnemers verliep dankzij het redelijke weer heel goed. Alleen was het op de slotavond in mijn optiek wel wat chaotisch ondanks het gezellige en prima optreden van de fanfare Hildegardis uit Tuitjenhorn. Sinds de muziekkorpsen uit Tuitjenhorn en Warmenhuizen niet meer lopen maar op de aankomstplaats spelen is het moeilijk om die gezellige sfeer te kweken die we vroeger altijd hadden. Veel lopers bleven nu wat op de parkeerplaats hangen en op de atletiekbaan was het erg rustig. Ook kwamen de lopers wel erg laat binnen. Laat gestart of (te) langzaam gelopen? We moeten nog maar eens kijken of we er iets op kunnen bedenken. En zo blijf je denken en aanpassen.

Zo dat was het dan weer voor deze keer.

Piet (vdW)

## Techniektraining voor Senioren en Masters

Op verzoek van een aantal leden heeft het bestuur besloten om ter voorbereiding van de clubkampioenschappen een aantal techniektrainingen te laten plaatsvinden. De afgelopen jaren gebeurde dat al vaak op een informele wijze na de reguliere looptrainingen. Dit jaar worden er aparte trainingen aan gewijd en wel op de woensdagavond. De trainingen zijn vooral bedoeld om de oudere senioren en masters, die hoofdzakelijk een "loop verleden" hebben, de basis techniek van de spring- en werpnummers bij te brengen en te verbeteren.

Het uitgangspunt is om per avond op 2 onderdelen te trainen (1 spring en 1 werpnummer of twee werpnummers) onder begeleiding van Dirk Jan Giskes en- of Piet Stuijt. De trainingen zijn gepland in de periode van : **woensdag 15 mei t/m 17 juli, en van woensdag 14 t/m 28 augustus**. Aanvangstijd is 19.00 uur en iedereen is welkom. Stort je in de mooie wereld die Atletiek heet!

Voor verdere info trainingen : [p.stuyt@quicknet.nl](mailto:p.stuyt@quicknet.nl) of zie de Nova-nieuwsbrief .

Voor in de agenda : de Clubkampioenschappen zijn dit jaar op vrijdagavond 23 augustus (1500 of 3000m. Heer en Meester baancircuit) en op zondag 1 september. Overige informatie volgt nog.

---

## Zomertrainingen Dinsdagavond vanaf 7 mei

Vanaf dinsdag 7 mei zijn de dinsdagavond trainingen voor de Senioren en Masters op een andere locatie.

De training van 19:30 tot 21:00 uur onder leiding van Jan Berkhout vindt dan in het schoolse Duingebied plaats. De verzamelplaats is de plek waar Loempie altijd staat in het weekend, namelijk onderaan de Schoolse Zeeweg. Deze trainingen vinden de hele zomer in het bos plaats.

---

## Polstokhoog trainingen

Op 4 woensdagen in mei en juni worden er weer polstokhoog trainingen gegeven door Peter Scháfer en/of Chris van der Blonk. De data is 22 en 29 mei en 5 en 12 juni. De laatste woensdag 12 juni wordt afgesloten met een wedstrijdje. Belangstelling op deze laatste avond van ouders, broers en zussen en natuurlijk, opa's en oma's is onontbeerlijk.

---

## Vrijdagavondwedstrijden 2013

Speciaal voor de jeugd organiseren we een aantal onderlinge wedstrijden, beter bekend als de Vrijdagavondwedstrijden. We organiseren deze wedstrijd ook als voorbereiding op de competities. De pupillen doen de onderdelen die zij ook tijdens de eerste pupillencompetitie moeten doen. De uitslagen van 5 april zijn te vinden op de website.

De volgende vrijdagavondwedstrijd wordt gehouden op vrijdag 17 mei 2013.

Voor de nieuwelingen onder ons: vrijdag-avond-wedstrijden zijn wedstrijden tegen je trainingsmaatjes. Iedere keer, dit is altijd op een vrijdagavond, wordt er gesprint, doe je een springnummer (hoog of ver) en een werpnummer (speer/bal of kogel).

We sluiten de avond af met een 600/800 of 1000 meter.

Voor de junioren staan op 17 mei op de 60, 80 en 100 meter nog een aantal horden.

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

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

Vrijdag 17 mei 2013

De trainingen gaan op deze vrijdagen

Vrijdag 7 juni 2013

niet door!!

Vrijdag 27 september 2013 De Nacht van Nova!!!

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

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







## Atletiekgeschiedenis: Emil Zátopek

Was een zeer opvallende loper, in een tijd dat de herdersvolken van Ethiopië en Kenia nog weinig van zich lieten horen. De bijnaam van Emil was de locomotief. Hij kon altijd doorgaan in een stijl die op zijn zachtst gezegd onorthodox genoemd mag worden. Min of meer een sjouwer. Zeer opvallend was zijn prestatie op de Olympische Spelen van 1952. Emil won de 5000 meter de 10.000 meter en de Marathon. Dit is toch wel zeer uniek te noemen. Zátopek werd geboren als zesde kind op 19-09-1922. Toen hij 16 jaar was begon hij als leerling-schoenmaker te werken in een schoenenfabriek in Zlín. Zátopek begon zijn atletiekcarrière nadat hij in 1940, zonder enige training, tweede werd in een door zijn bedrijf, schoenenfabriek Bata, georganiseerde wedstrijd over 1500 m. Enkele jaren later was hij al de belangrijkste Tsjechische langeafstandsloper. Hij brak de Tsjechische records op de 2000 m, 3000 m en de 5000 m en werd geselecteerd voor het Tsjechische team op de Europese kampioenschappen. Daar deed hij internationaal voor het eerst van zich spreken met een vijfde plaats op de 5000m.

### OS 1952 Driemaal Goud

In 1948 deed hij mee aan de Olympische Spelen van Londen en ondanks een gebrek aan internationale ervaring haalde hij een eerste plaats op de 10.000 m en een tweede op de 5000, waarin hij het nipt moest afleggen tegen de Belg Gaston Reiff. Vier jaar later, in 1952, maakte Zátopek zich onsterfelijk door op de Olympische Spelen van Helsinki drie keer goud te halen, op de 5000 m, de 10.000 m en de marathon. Een unieke prestatie, te meer omdat het zijn eerste officiële marathon was. Overigens had hij, om aan deze marathon te kunnen deelnemen, van tevoren de tegenstand moeten overwinnen van het Tsjechische Olympische Comité. De leden hiervan ontraadden Zátopek in alle toonaarden om deel te nemen. Veelvuldig namen ze het woord 'afgang' in de mond. Zátopek hield echter voet bij stuk. Hij repliceerde dat, na het winnen van twee gouden medailles, voor hem nimmer van een afgang sprake kon zijn. Hooguit zou hij de strijd moeten staken, méér kon hem niet overkomen. Dat laatste was hij bepaald niet van plan. Zátopek had al meerdere malen in trainingen een marathon gelopen. Hij was er van overtuigd, dat hij zich met de besten kon meten. De uitslag van de wedstrijd toonde, hoezeer hij het bij het rechte eind had gehad. Het overwegend Finse publiek dat wereldprestaties op de lange afstanden als geen ander volk weet te waarderen, bracht hem een staande ovatie.



### Stunt

Zátopek was getrouwd met speerwerpster Dana Ingrova, die precies zes uur ouder was dan haar echtgenoot. Zij won in 1952 eveneens een gouden medaille op de Olympische Spelen. Het huwelijk vond plaats op 19 september 1948, de dag dat beiden ook hun 26ste verjaardag vierden. Overigens denkt Dana Zátopeková, dat haar dierbare echtgenoot de beste herinneringen bewaarde aan een andere stunt, twee jaar later in Parijs. Terwijl hij zich er al mee had verzoend niet meer met de allerbesten mee te kunnen op de 'kortere' afstanden, verraste hij zichzelf met het wereldrecord van 13.57,2 op de 5000 m. 'Ik had hem ertoe uitgedaagd', zegt ze in haar woning in Troja, een lommerrijke buitenwijk van Praag, 'en hem beloofd dat ik een diepe buiging voor hem zou maken als het hem zou lukken dat record te verbeteren. Toen we elkaar zagen op de luchthaven vroeg hij mij meteen wanneer ik mij op de grond zou werpen.

### Geen schoonheidsprijs voor stijl

Op Zátopeks stijl van lopen was wel kritiek: hij schudde met zijn hoofd en schokte met zijn lichaam. Zelf tilde hij daar niet zwaar aan, het ging om de snelheid. In de eerste biografie die in 1954 van hem verscheen (*Zátopek The Marathon Victor*) zei hij tegen landgenoot Frantisek Kozik, een voorbeeldige communist in woord en gebaar, dat atletiektoernooien geen schoonheidsverkiezingen waren. 'Als er ooit cijfers worden gegeven voor stijl ga ik echt meteen wat aan mijn techniek doen', beloofde hij. Na de Olympische Spelen van 1956, waarin hij zesde op de marathon werd (ondanks een hernia), beëindigde Zátopek zijn loopbaan.

Op 22-11-2000 is hij overleden.

## Schrijversnieuws

Al is de wintersportvakantie al lang voorbij, ik heb toch nog wat nieuwtjes voor jullie op papier gezet. Peter en Marian waren me in de vorige Noviteit te snel af met een mooi verslag van deze reis. Ik had niet meteen de puf om aan aan de slag te gaan, want maandagmorgen ging de wekker weer om 5.00uur af voor de dagelijkse arbeid. Het gewone leven ging weer verder. En na een goeie week lag de Noviteit al in de bus. Dus ben ik maar in de pen gekropen om alles lekker ouderwets te op papier te zetten want wie schrijft die blijft. Voor we vrijdagavond in de bus stapten maakte ik kennis met mijn nieuwe kamergenoot Willem Blom, die voor de eerste keer mee ging. Willem is de buurman van Aad en Titus in ieder geval komt hij van het Rijpie en daar is bijna iedereen buur van elkaar. Willem bleek al gauw goed bij de vrouwtjes te leggen, want op de heenreis bracht hij samen met Loes de nacht door. Louis moest niks van die vreemdganger hebben en zorgde ervoor dat Loes voor de rest van de week naast hem sliep. We kwamen zaterdagmorgen al mooi op tijd aan en na een lekker ontbijt mochten we al in onze kamer die er keurig uitzag. In de loop van de ochtend gingen we met een grote groep aan de wandel naar Ortisei om ons te oriënteren, nou dat was niet zo moeilijk want we belandde al gauw op een gezellig terras waar ieder zijn eigen versnapering bestelde we waren er niet vandaan te slaan want half in het zonnetje met verwarmde stoelen is toch moeilijk opstaan. Maar we gingen toch weer verder naar het volgende terras waar we de Italiaanse keuken hebben getest, nadat het iedereen goed heeft gesmaakt zijn we terug gewandeld naar het hotel. En daar aangekomen zijn we met een aantal personen in de sauna geweest. Daarna snel naar de eerste après ski, er zouden er nog vele volgen. Na het diner dat heerlijk smaakte, gingen de meesten vroeg naar bed als gevolg van de afgelopen rumoerige nacht in de bus. Zelfs Willem bracht de nacht door in zijn eigen bed, dat was dus een hele geruststelling. De volgende morgen sneeuwde het flink, het deed ons niet en een ieder ging op pad. Ik ging zoetjes aan ook mar het skihok om mijn latten te zoeken, dat was niet zo moeilijk want er stonden er niet zoveel meer. Via de skilift kwam ik boven op "de Alpe de Siusi" daar moesten de loipes liggen. Deze waren minder makkelijk te vinden, dan maar via de skipiste dat ging lekker hard en zonder ongelukken kwam ik beneden. Ook daar geen loipes, via een wandelpad ploeterde ik verder want het sneeuwde nog steeds flink. Na een aantal kilometers ontwaarde ik door de sneeuwvlokken wat langlaufers bleek het Cis met haar ploegje te zijn. Gezamenlijk trokken we verder de loipes zagen we niet goed meer, het leek wel een Zuidpool expeditie. De sneeuw plakte aan de latten het werd flink ploeteren, we waren blij dat we weer in de bewoonde wereld aankwamen. Cis dacht dat we met de lift naar Ortisei zouden belanden, maar ik kwam er snel achter dat we flink waren afgedwaald. We zaten helemaal in de verkeerde hoek, terugkeren was geen optie, daar waren de omstandigheden niet naar. De lift bleek aan de andere kant van de Seiseralm te zijn, we moesten met de bus terug naar Ortisei. Helaas de bus reed net voor onze snufferd weg en moesten we bijna een uur wachten. We waren flink verkleumd en een skihut was nabij, het was daar een groot feest en bomvol de voetjes gingen er ook van de vloer. De Glühwein vloeide rijkelijk en ik raakte met Alie op de dansvloer, maar het feest werd al gauw verstoord de bus kwam eraan. Het was nou niet bepaald een eenvoudig busreisje, de bus ging stapvoets de berg af en de sneeuwkettingen werden aangebracht. De chauffeur zette ons veilig af bij het hotel, in de sauna waren we onze ontberingen snel vergeten. Het werd niet laat deze avond. De volgende morgen werd er flink op de deur geklopt, Aad en Titus loste elkaar af om voor klopgeest te spelen. Ze waren anders bang dat Willem zich zou vermafften, ze moesten de vroege bus hebben voor hun ski-avontuur. Ik draaide me nog een aantal keer om alvorens naar de ontbijttafel te gaan. Het was mooi weer en ben na het ontbijt even lekker in het zonnetje gaan zitten om een beetje bij te kleuren. 's Middags met de bus naar St. Christina, want boven op de Monte Pana bleek een mooie langlaufroute te zijn. Maar voor ik de juiste lift had gevonden was het niet meer de moeite om naar boven te gaan. Dus ben ik maar terug gegaan naar het hotel en lekker in de sauna gekropen. Daar zat Sid ook al, als je hem moest zoeken dan kon je hem meestal vinden in de sauna, want Sid kan het nogal heet doven. Ik moet af en toe even naar buiten in de sneeuw om af te koelen. De après-ski en het eten waren als vanouds en weer lekker slapen. Dinsdagmorgen ging ik voor mijn doen vroeg op pad. Ik nam weer de bus naar St. Christina en via de stoeltjeslift moest ik verder omhoog. Ik had wel een beetje de kriebels want het was mijn

vuurdoop in een lift, maar na een tijdje kwam ik erachter dat je van bovenaf een beugel dicht kon doen. Ik voelde me toen een stuk veiliger. Op de Monte Pana belandde ik na een paar honderd meter op de langlaufroutes. De loipes lagen er mooi bij er waren 5 verschillende afstanden, maar ik nam eigenwijs de 6<sup>de</sup> route wat vanaf het verste punt een verbindingsroute was naar het dorpje Saltria. Het uitzicht was hier prachtig , maar het was wel een zwarte loipe. Het was flink klauteren en de afdalingen waren ook erg spannend. Nou kon ik via de Saltria en een overbruggingsroute weer naar de Alpe di Siusi. Maar dan had ik de skilift terug moeten nemen naar Ortisei en dat vond ik niet zo best voor mijn knip. Ik had immers nog een liftkaartje om naar St. Christina te gaan. Zo ben ik maar weer teruggegaan naar Monte Pana, ik had mijn kilometers die dag dus wel gehad. Snel richting hotel want mijn kamergenoot Willem was jarig en daar wilde ik niks van missen. We waren allemaal geschoren en gewassen en klaar voor het feest maar Willem schitterde door afwezigheid. Hij was met zijn skimaatjes zelfs te laat voor het avondmaal. Uiteindelijk kwamen ze opdaven, ze waren in een kroeg alvast begonnen met Willem zijn party, en dan is het moeilijk weggemen. Woensdag kon ik mooi met het skibussie meerijden en die stopte op de stoep van de skilift naar de Alpe di Siusi. Daar ben ik dus ook maar omhoog gegaan en heb de langlaufroute "kleine en grote Moos " gedaan. Het was mooi helder weer en kon ik zien waar ik heen ging. Het was wel zweten met het zonnetje, bij hotel Sonne heb ik maar een heel groot glas wit bier naar binnen geslingerd en dat smaakte best. Na nog een tourtje toe heb ik de skilift naar Ortisei genomen en onderweg naar het hotel kwam ik de wandelploeg tegen die bij een kroeg al aan de après-ski waren begonnen. Adri belde het skibussie op en zo waren we mooi op tijd in het hotel. Donderdag was eigenlijk de sneeuw wandeltocht maar die ging door te weinig belangstelling niet door. De wandelploeg wilde naar de Mont Pana en omdat ik daar al was geweest, ging ik mee om ze wegwijs te helpen. De bus had ons onder aan de berg afgezet, de wandelaars gingen te voet verder , ik nam de lift. Bovenop ben ik weer mooi wezen latten door de loipes, na anderhalf ging ik om een koppie en onderweg naar het restaurant kwam ik de wandelploeg tegen. Zij stonden op de bus te wachten alleen Jose en Alie waren omgekeerd omdat Jose der tas in de bus naar St. Christina had laten liggen. De tas kwam weer terecht, iemand had hem naar het hotel gebracht. Ik deed nog een rondje Monte Pana, maar van lofigheid vloog ik uit de bocht en kwam ik op een boom tot stilstand. Ik liep gelukkig geen ernstige verwondingen op. In Ortisei aangekomen dacht ik onze privé chauffeur te zien en stapte in het grijze bussie. Ik kwam er gauw achter dat er iets niet klopte de bus ging een heel andere kant op. Ik stapte uit bij een mooi maar het verkeerde hotel, dus ik was nog verder van huis. Ik moest het juiste padje weer terugvinden maar via de kerk wat een mooi ijkpunt is en het centrum wist ik het juiste hotel weer te vinden. 's Avonds was er op de piste van Ortisei een ski show en daar zijn we met een flinke groep heen geweest om het spektakel te aanschouwen. Die gasten maakte flinke sprongen en salto's. Joop was er net als ik danig van onder de indruk. Nog even in het hotel een afzakkertje en het was weer bedtijd. De volgende morgen werd ik al vroeg door Willem gefeliciteerd want ik was jarig. Omdat ik lichtelijk geblesseerd was besloot ik mooi buiten van de zon te genieten die tierig scheen en om even wat op papier te zetten. Rond de middag toch maar proberen een glissie te wagen, rustig aan en ben toepasselijk op het terras van hotel Sonne gaan zitten, om mijn verjaardag te vieren met een lekker biertje. Teruggekomen bij het hotel werd ik toegezongen en werd ik door alle vrouwen gezoend , dat is altijd prettig. Daar moest op gedronken worden. Na het diner ging het feest gewoon weer verder tot in de late uurtjes. De volgende morgen moest Willem me wakker maken, anders had ik er nu nog in gelegen. Deze laatste dag was ook weer een zonnige dag, ik was de latten een beetje zat en ben naar Ortisei gelopen op het terras met een biertje erbij was het wel uit te houden. Na het diner gingen we weer huiswaarts waar we na een voorspoedige reis 's morgens op tijd weer in Warmenhuizen aankwamen. Ook namens de groep ben ik Peter en Marian heel dankbaar voor deze mooie prima verzorgde wintersportvakantie.

Gerrit

## Bevrijdingsvuurloop

Het aftellen is begonnen. Spannend! De atleten van AV NOVA en TAS'82 zijn klaar voor de bevrijdingsvuurloop 2013.

Kort geleden hebben we overleg gehad in de Tramhalte waar kennis werd gemaakt met elkaar en de strategie en alle bijzonderheden zijn doorgenomen. Samen weten we natuurlijk veel meer en suggesties zijn meegenomen voor de uitvoering. Van deze groep zijn twee personen met ervaring van de laatste keer (1999).

De stand van zaken bij het schrijven van deze kopij is, dat er 16 atleten gaan hardlopen. 1 vaste voorfietser is met GPS (Willem de Maaré) en 1 persoon (Sylvia Groen) die de organisatie en controle houdt voor deze activiteit onderweg van Wageningen naar Schagen (152Km).

We hebben besloten dat we in koppels van twee lopen en er steeds twee fietsers voorrijden, zeker belangrijk in de nachtelijke uren om bij te lichten. In totaal zijn er dus 3 fietsen op de weg. We beginnen allemaal met een afstand van 5 km om er lekker in te komen en het in de nacht wel goed is om door te lopen. Na het fietsen gaan deze personen lopen en uit de busjes komen steeds twee nieuwe personen die de fiets overnemen. Dat is gelijk de 'warming up'. Daarnaast zijn er natuurlijk twee personen die de busjes rijden. Zo zijn we lekker bezig en betrokken.

Hierna gaan we over op een wisselschema van 4 Km en daarna naar 3. Dat proberen we vol te houden tot Schagen. Natuurlijk, als men dit wil, kan er meer me gelopen worden maar dat is aan de personen zelf.



De koppels die gaan lopen zijn: Rene Bakker en Pascal Kroone/Rob en Mieke Molenaar/Cees Kersten en Nils Trintelman/Co Wiskerke en Paula Greuter/Sandra Nieuwland en Solita van den Hooff-Benschop/Henry Hofman en Willem v.d. Voort/Sander Wijdemans en Henk Evers/Peter van Nuland en Andre Brugman. Helaas moest Monique Leyen afzeggen vanwege een vervelend blessure.

We verzamelen in Schagen, en sluiten dan aan bij de stoet vanuit de Grote Kerk naar het monument voor het bijwonen van de 'dodenherdenking'. Daarna laten we ons uitzwaaien

richting Wageningen. We hopen rond 00.30 uur op het Plein van de Vrede, bij Hotel De Wereld, te kunnen starten. Co zal de fakkel in ontvangst nemen en als eerste samen met Paula gaan lopen. Net voor de Grebbergen is het eerste wisselpunt en zijn de busjes inmiddels met de lopers ook weer bij ons omdat die buiten het centrum moeten parkeren en na de start eerst daarheen moeten lopen.

Na binnenkomst in Schagen parkeren we de busjes bij de Menisweg en gaan vandaar allen hardlopend naar het Centrum. Alleen Willem de Maaré fietst er dan nog voor. Wij finishen om 12.30 uur voor het Cultuurhuis Markt 18. Daar draagt Willem de fakkel over aan de burgemeester.

We hopen echt dat er vele TAS'82 en NOVA leden zijn die ons op die dag verwelkomen. Als het formele gedeelte is afgelopen gaan we met de atleten naar De Koeienhemel waar een lunch buffet wordt aangeboden door het comité '40-'45. Dat zal dan zeker smaken na zo'n lange nacht.

Vervoer regelen was niet zo eenvoudig omdat het comité '40-'45 met de fusie zich wat heeft verslikt in het budget en kan hier niet voor zorgen, net als de gemeente. Dan maar kijken of er iets met sponsoren valt te regelen. Dat is uiteindelijk gelukt met Ten Boekel en Bakker (Nissan) en de Van der Voort Groep (verzekeringen). Beiden stellen een busje voor 9 personen beschikbaar. Fantastisch dat er zulke bedrijven zijn die dit willen doen. Bedankt! Bij de finish komt de boog van de van der Voort Groep met beide logo's er op.

Het is echt een prachtige route om te lopen, maar ook gewoon om te rijden als dagtochtje met de auto. Het gaat door pittoreske stadjes en dorpjes en weidse polders.

Tot ziens en sportieve groet, Co Wiskerke



## Start Pupillencompetitie

13 April was de eerste pupillencompetitie-wedstrijd. Deze werd gehouden bij AV HERA. We gingen met 21 NOVA-pupillen heen. Mooie opkomst.

De meiden A2 (Lisette Doodeman, Britt v/dBerg, Sarah Stoop en Mireille Ligthart) kwamen als eerste in actie op het onderdeel estafette. De meiden leverden een mooie prestatie. Je kon zien dat ze al wat jaartjes de estafette samen doen want ze hadden mooie wissels. Daarna waren de jongens C-pupillen aan de beurt (Maxime Poingt, Robin Nannes, Jesse Stoop, en Christiaan Roozendaal). Dit was een geheel nieuw team en deed samen met Sil v/d Berg voor het eerst mee aan de pupillencompetitie. De jongens deden het eveneens heel goed en werden 2e in hun serie. De estafette is altijd een spannend en mooi onderdeel om te doen en om naar te kijken.

Het was nog erg koud in de ochtend en zorgde ervoor dat sommige onderdelen (waarbij je lang moet wachten zoals de spring- en werponderdelen) wel zwaar waren. Maar onze NOVA-atleten zijn allemaal bikkels en deden allen erg goed hun best.

In de middag was de zon erbij. Dat kwam de prestaties ook ten goede. Lisette Doodeman behaalde een pr bij kogelstoten (2kg) (6.20). Zij werd 3e inde meerkamp. Erik Rademakers een pr bij 60 mtr sprint (9.77), ver (3.48) en kogel (2kg) (5.55). Met deze prestaties werd hij 3e in de meerkamp. Alle pupillen die voor het eerst meededen hebben ook allen een mooi pr neergezet. De lange afstand was een onderdeel naar de hand van Bas Hoogeboom. Hij ging goed van start en leverde strijd met Jeff Tesselaar van Hera. Bas finishte op een mooie 3e plaats. Ik denk dat dit een mooie strijd tussen die 2 gaat worden dit jaar. Daan Groot maakte het ook spannend. Het scheelde maar 3 punten met de nummer 1 van de meerkamp. Meike Kruijer presteerde op alle onderdelen goed en won met een groot puntenverschil de meerkamp. Mireille Lighthart kon helaas niet meedoen met kogelstoten. Maar met de andere onderdelen ging het heel goed. Britt v/d Berg had ook een pr bij kogelstoten(2kg) 5.61. Kiki liep de hele dag rond om de atleten aan te moedigen en te helpen waar nodig. Ik hielp ook waar nodig en moedigde de atleten aan. Rick kwam in de middag ook nog de atleten aanmoedigen.

Hier volgen nog de resultaten van alle atleten:

### Meisjes C:

10 Jasmijn Kooij	741 pnt
11 Nina Karbet	690 pnt

### Meisjes B:

5 Femke Wabeke	969 pnt
----------------	---------

### Meisjes A1:

1 Meijke Kruijer	1356 pnt
8 Merel Berkhout	1011 pnt
20 Norah van der Ven	713 pnt

### Meisjes A2:

3 Lisette Doodeman	1347 pnt
18 Sarah Stoop	949 pnt
20 Britt van de Berg	922 pnt
26 Mireille Ligthart	746 pnt

### Jongens mini:

2 Daan Groot	718 pnt.
--------------	----------

### Jongens C:

6 Maxime Poingt	947 pnt
7 Robin Nannes	941 pnt
10 Jesse Stoop	887 pnt
14 Christiaan Roozendaal	749 pnt
20 Sil van den Berg	405 pnt

### Jongens B:

8 Mart Pronk	967 pnt
9 Ivan Fontijn	962 pnt

### Jongens A1

3 Erik Rademakers	1306 pnt
9 Bas Hoogeboom	1134 pnt
10 Lars Berkhout	1052 pnt

Alle NOVA-atleten hebben het heel goed gedaan. Jullie zijn allemaal toppertjes. Hopelijk doen jullie volgende keer ook weer mee en kunnen jullie misschien nog meer clubgenootjes inspireren om ook mee te doen.

Groeten de trotse trainers ( Carol, Kiki en Rick)





## Pupillen competitie 2013 JP-A1 en MP-A1

Hallo, wij hebben voor het eerst meegedaan met de pupillencompetitie.

Wij moesten naar Heerhugowaard naar atletiek vereniging HERA.

Je mocht kiezen of je zelf naar HERA kwam of dat je gezamenlijk meereed vanaf NOVA. Wij moesten om ongeveer half 12 beginnen. Merel met verspringen en Lars met kogelstoten. Dit was het enigste wat gelijk was van de jongens en meisjes, dus daarna konden we bij elkaar kijken en aanmoedigen. Lars zat in een groepje met Bas en Erik en Merel in een groepje van Nora en Meike.

Eerst was het nog wel fris in de ochtend maar later in de middag werd het wel lekker. Tussen de onderdelen door kon je bij elkaar kijken of op het veld iets doen van

voetballen, tikkertje of in de bosjes. Maar de tijd was steeds snel om, en dan moest je weer iets doen. NOVA had een plek op het grasveld waar je je tas kon neerzetten. Ze hadden 2 NOVA vlaggen neergezet zodat je zo zag waar we zaten. Veel hadden er een stoeltje of een kleed mee. Ook was de kantine open en daar kon je iets kopen.

De 1.000 meter mocht je kiezen of je daar aan mee deed, dus sommige gingen naar huis na hun onderdelen, andere wachten op hun lange afstand.

Toen het af was, kregen we allemaal een diploma met je uitslagen erop en natuurlijk waren er prijzen. Meike was bij de meisjes EERSTE! Dus NOVA op 1. Bij de jongens weten we het niet, in ieder geval niemand van NOVA. Jammer genoeg kregen wij geen diploma mee naar huis. Die moesten nog worden geschreven. Hopelijk krijgen we ze snel.

Tot de volgende keer in Den-Helder op 1 juni.

Merel en Lars Berkhout



## Uitslagen B Junioren Competitie wedstrijd 1 te Hilversum, 14 april 2013

### Meisjes B

Onderdeel	Atleet	Prestatie	Punten
100m	Djessie Ligthart	13,72	553
100m	Marijn Pronk	14,33	0
400m	Jolijn Prins	1.02,45	704
800m	Laura Boekel	2.29,27	680
100m Horden	Marijn Pronk	18,48	439
100m Horden	Djessie Ligthart	20,04	0
Hoog	Linda Hurkmans	1,60m	832
Hoog	Lynn Glas	1,35m	0
Ver	Jolijn Prins	4,65m	591
Ver	Lonneke Rademakers	3,34m	0
Kogel	Robyn Tesselaar	10,88m	648
Discus	Lynn Glas	15,90m	209
Discus	Lonneke Rademakers	14,40m	0
Speer	Robyn Tesselaar	24,18m	488
4x100m	Jolijn, Djessie, Marijn en Linda	53,70	600

### Jongens B

Onderdeel	Atleet	Prestatie	Punten
100m	Dorus de Graaf	13,86	250
400m	Marc Rademakers	1.05,06	287
110m Horden	Martijn Kroes	19,40	486
110m Horden	Dorus de Graaf	21,22	0
Hoog	Martijn Kroes	1,65m	540
Polssstokhoog	Jasper Kroes	2,60m	404
Ver	Marc Rademakers	4,56m	261
Ver	Mitchell Groen	4,11m	0
Hink Stap Sprong	Jasper Kroes	10,78m	430
Kogel	Marco Schaap	10,61m	504
Kogel	Guido Mosch	5,14m	0
Discus	Marco Schaap	25,38m	364
Discus	Mitchell Groen	14,47m	0
Speer	Guido Mosch	13,41m	0
4x100m	Jasper, Dorus, Marco en Mitchell	51,81	400

## Nieuwe trainingspakken bij Nova

Trainingspakken jas en broek mt 128 t/m 164	€ 55,00
Trainingspakken jas en broek mt XS t/m XXL	€ 65,00
Trainingsjas mt XS t/m XXL	€ 50,00
Windjasje mt 128 t/m 164	€ 40,00
Windjasje mt XS t/m XXL	€ 45,00

**muta**



Tevens zijn de T-shirts en Sweaters van Gebr.Meijer/Nova nu in de aanbieding respectievelijk € 5 en € 10,00

De nieuwe pakken zijn te bestellen bij Sylvia Groen, Dergmeerweg 61

Of via email [sylvia.groen@quicknet.nl](mailto:sylvia.groen@quicknet.nl) Graag met de juiste vermelding van maten en kledingkeuze!!!



## Zoete worteltaart, en taart van Arie's oma!!!

Er is zoveel gefietst, gewandeld en hardgelopen, de kilo's vliegen eraf en wat is dan een betere manier voor het lichaam om weer aan het juiste gewicht te komen. Dus daarom 2 overheerlijke taarten, en de taart van Arie werd alom gewaardeerd in het Novaweekend. Nogmaals smullen dus.

### De ingrediënten:

250 gram geraspte worteltjes (bospenen)

250 gram geraspte hazelnoten (doe je de hazelnoten in de keuken machine, zorg er dan voor dat je niet alles tot poeder vermaalt).

250 gram suiker (evt. lichtbruine basterdsuiker)

5 eieren

de geraspte schil van een citroen

sap van een citroen

afgestreken eetlepel speculaas/koekkruiden

80 gram bloem

1 eetlepel bakpoeder

boter om de bakvorm in te vetten

### voor het glazuur:

150 gram poedersuiker

2 a 3 eetlepels citroensap (is minder dan een citroen)

### Kookspullen:

taartvorm (23 cm doorsnede), cakevorm kan ook.

rasp.

### Bereidingswijze:

Scheid de eieren.

Roer de suiker door de ei-gelen totdat het glad, schuimend en lichtgeel wordt.

Meng hier de geraspte worteltjes, de geraspte hazelnoten, de geraspte citroen schil, en het citroensap door heen.

Zeef er de bloem, de speculaas/koekkruiden en het bakpoeder doorheen.

(Nu is het een goed moment om de oven voor te verwarmen op 160-170 graden.)

Vet een grote taartvorm (23 cm doorsnede) in en bestuif het met bloem.

Klop nu de 5 eiwitten stijf (de eiwitten zijn stijf als je de kom op zijn kop durft te houden. Niet doen want het valt er wel uit!)

Schep de eiwitten door de het mengsel, giet het in de taartvorm en zet het 60 minuten in de oven op 160-170 graden.

Laat de taart afkoelen (dat vergt heel veel geduld).

Meng 150 gram poeder suiker met 2 a 3 eetlepels citroensap en glazuur hiermee de bovenkant van de taart.



---

## Taart van Arie's Oma

je hebt er voor nodig:

250 gr roomboter, 125 gr poedersuiker, 2 zakjes vanillesuiker, 2 pakken lange vingers, hele sterke koffie.

Je snijdt de roomboter aan kleine stukjes en doe ze in een beslagkom, doe de poedersuiker en vanillesuiker er bij. dan met de mixer goed kneden en met een beetje koffie het geheel lekker smeerbaar maken. Je legt de lange vingers op een rijtje 12 of 16 je besprenkel ze met de koffie niet te zuinig daar smeer je een laagje mokka over dan leg je er weer een laagje lange vingers dwars op die besprenkel je weer, dan weer een laagje mokka dit doe je totdat je 4 lagen hebt, dan smeer je het geheel met de mokka in, en maakt het af door er wat pure hagelslag over heen te strooien dan zet je het geheel in de koelkast tot hij stijf wordt.

dat is nu alles

probeer het maar

Groeten Arie

## Net NOVA weekend naar Buurse

Nog maar net de wintersport vakantie met Nova achter de rug, of het sportweekend kwam er alweer aan. De hele week door iedereen de weersberichten in de gaten gehouden in de hoop op eindelijk een beetje voorjaar. Er was dit jaar niet zo'n grote animo voor het sportweekend. Terwijl het alle voorgaande jaren toch altijd weer een groot feest was geweest. Deze keer waren we met 22 man waarvan 11 mannen en 11 vrouwen. 8 daarvan gingen in twee dagen op de fiets heen. Dat waren Riet, Peter en Marian, Jan en Margje, Nelleke, Sjaak en Lida Oud.

Wij waren met 5 mensen, die in één dag op de racefiets gingen, dat waren Peter Kruijer, Arie, en onze zéér sterke fietser Piet van de Welle, Willem en ik. Verder reden er drie auto's met de overige 9 deelnemers.

Alsof het zo moest zijn was het die donderdag natuurlijk geen mooi weer. Riet met haar groep troffen het erg slecht. Waren al gauw doornat. Maar gelukkig dat Marian familie heeft wonen in Lutjebroek alwaar ze hun kleren in de droogtrommel konden doen en zodoende na de koffie weer lekker droog op de fiets konden stappen. Helaas bleef het die dag natuurlijk nog veel meer regenen. In Elburg hadden ze een overnachting geboekt bij vrienden op de fiets waar ze goed ontvangen werden.

De volgende morgen zijn ze weer met goede moed op de fiets gestapt naar Buurse waar ze zo rond de klok van vijven aankwamen.

Wij zijn met zijn vijven om half 8 bij de Nova baan vandaan vertrokken op vrijdag en kregen de eerste regenbui op onze kop bij het begin van de dijk Enkhuizen – Lelystad. Tot aan de koffiestop na 10 km. Daar allemaal sokken en schoenen uit en die op de verwarming gedroogd, zodat dat in ieder geval weer droog was voor de volgende etappe. We hebben daarna niet zoveel regen meer gehad maar wel even een flinke onweersbui. En juist op dat moment had ik de enige lekke band die er was die dag. Bij een boer onder een afdak de band verwisseld. Nog 35 kilometers te gaan en die gingen verder voorspoedig. Al met al kwamen wij na 203 kilometer om kwart voor zeven aan bij de andere.

We konden meteen aanvallen want het eten stond reeds klaar. En dat eten klaar gemaakt door hoofdkok Ineke geholpen door hulpkok John en nog andere helpers smaakte fantastisch. (wat moeten we eten als deze mensen niet meer meegaan). Het was erg gezellig om met zijn allen verhalen uit te wisselen over de fietstochten van iedereen. Na de maaltijd volgde er een gezellig samen zijn in de huiskamer, waar werd gekeesd en geklaverjast of gewoon gezellig stom lullen.

De volgende morgen moesten we op tijd weer op want er volgde een gezamenlijke wandel of hardlooptraining. In een prachtige omgeving. Peter en Marian hadden weer heel goed hun best gedaan om een mooie locatie te vinden. Toen we terug kwamen daarvan had Ans de koffie voor ons klaar met natuurlijk héél veel lekkers, veelal zelf gebakken spul of anders bij de bakker vandaan. Marian ging na de koffie op pad om de boodschappen te doen, dat dacht ze tenminste, even te doen, helaas viel dat anders uit. Ze belandde in een supermarkt waar zeker 500 mensen rondliepen. Ik geloof dat Marian zei dat de boodschappen daar voor weggeef prijzen de deur uitgingen. Ja, en dan snap je wel dat iedereen daar wel wil kopen.

Inmiddels waren bij ons de huurfietsen gearriveerd, zodat we meteen op de fiets konden toen Marian terug was. Daar hebben we een prachtige tocht gemaakt die we volgens de routeborden konden fietsen. De Buurse route. Onderweg was daar bij een watermolen een gelegenheid om koffie te drinken met natuurlijk weer gebak. Bij de koffiestop liet Margje zien wat voor een huurfiets zij had. Een fiets met aan één kant een normaal pedaal en aan de andere kant een kinderpedaaltje wat veel korter was. Met gevolg dat Margje zere knieën kreeg en ruilde met de fiets van Jan. Dit kon natuurlijk zo niet verder. De fietsenverhuurder opgebeld en die kwam met een andere fiets. Intussen hadden wij wat rond kunnen kijken bij de watermolen. Onze route werd vervolgd door smalle paadjes en mooie polderwegen. Bij een vennetje gestopt voor de mensen die nog hun lunch moesten verorberen. Ook kon er tevens even een rondje om het water worden gewandeld en natuurlijk kon er meteen gewaterd worden door deze of gene. Na 40 kilometer waren we weer terug bij de boerderij alwaar het bier koud stond. De kok met haar hulpkoks verdwenen weer in de keuken waar ze een héle héle grote pan macaroni voor ons klaar maakte. Na het eten kregen de mensen nog een klein uurtje de tijd om uit te buiken want om 8 uur werden ze terug verwacht in de zaal voor de bonte avond. O, wat spannend was dat. Wat zou er gaan gebeuren. Ik heb gehoord dat sommige mensen al zenuwachtig waren. Want o wee, wat zouden ze moeten doen die avond. De avond was georganiseerd door Peter Kruijer, Margje, Yvonne, (die helaas zelf niet mee kon vanwege een verjaarsfeest van haar vader,) en door me zelf. Het werd een spelletjesavond met denkspelletjes maar vooral met dóe dingen. En dat was nu juist het leuke, want er werd daardoor die avond vreselijk gelachen. Er was er zelfs iemand bij die wel twee keer in haar broek plaste van het lachen. Er werd al gezegd dat er volgende keer maar een pak tena lady's mee moest komen. Eén moment was het even niet zo leuk, toen Marian tijdens een

spelletje een hele mooie buikschuiver maakte. Ze had zich daarbij flink bezeerd, dus dat was wel even schrikken voor ons allemaal. Gelukkig liep het goed af, alhoewel ze naderhand och nog wel wat last had van haar knieën.

Er werd door iedereen flink zijn best gedaan en Peter Robert hield goed in de gaten of ik de stopwatch wel steeds eerlijk gebruikte en de een voor de ander niet voortrok. Maar een klein beetje smokkelen mocht best vond ik. Het was een hele gezellige avond geworden met natuurlijk ook nog een prijsuitreiking. Want iedereen deed voor 100% zijn best en wilde winnen.

Het moment brak aan dat Peter K ging laten weten wie er uiteindelijk gewonnen had.

Maar voordat hij de prijswinnaars bekend ging maken, heeft hij alle mensen die hadden mee geholpen dit weekend zo geslaagd te laten verlopen, bedankt. Ondertussen steeg de spanning.

Groep 2 was de winnaar. Maar iedereen was winnaar hoor. Ze mochten allemaal van de tafel een ingepakt cadeautje uitzoeken en als iedereen wat uitgezocht had, gelijktijdig uitpakken. Het leek wel Sinterklaas. Onderling werd er daarna wel het een en ander geruild. Riet had een gebittenbakje en volgens haar zeggen had Hip al zo'n bakje dus werd er geruild voor een pak knijpers. Arie had een bellenblazer en ging er natuurlijk gelijk mee aan de slag.

Het was al met al een zeer geslaagde avond geworden. En volgend jaar mogen Willem, Piet, Joke en Ans de bonte avond verzorgen.

De volgende morgen zijn Willem, Piet en ik een mooie fietstocht gaan maken van 50km, de wandelaars gingen op pad voor een wandeling van 9,5 kilometer en Peter ging met de hardlopers weg. Op een gegeven moment toen iedereen al lang en breed terug was, miste ik Ruud maar die liep zo maar even ruim 2 uur. Had onderweg nog een aanvaring met een stuk prikkeldraad gehad, dus die kwam gehavend terug. Die middag hielden Marian en Peter ons lang in spanning wat we s 'middags zouden gaan doen. Om kwart voor twee moesten we klaar staan want dan zouden we opgehaald worden door iemand. Nou, ze hielden ons mooi voor het lapje want we bleven gewoon bij de boerderij. We werden in groepen verdeeld en we moesten allemaal vragen beantwoorden en als we dan met een lijst klaar waren, werd het nagekeken door Peter en Marian en als we niet alles wisten dan kregen we strafpunten, en moesten dan voor straf een paar rondjes om het veld lopen. Als we daar klaar mee waren moesten we pijltjes gooien.(darten) En vervolgens kregen we dan een nieuwe lijst en begon het verhaal weer opnieuw. De knappe koppen onder ons die alle vragen vrij snel wisten te beantwoorden die wonnen het die middag. Maar ik kreeg uiteindelijk de mooiste prijs en die bestond uit dit verhaal schrijven. Deze laatste avond dat we nog met zijn allen samen waren, hebben we heerlijk in een restaurant gegeten. Na het eten keerden Eric, Simone, Peter de Ruiter en Joke huiswaarts. In een auto volgestouwd met bagage. Aangezien er in totaal maar 3 auto's mee waren werden die alle drie tot aan de nok volgestouwd met spullen. Alle andere zijn gezellig door het bos terug gewandeld naar de boerderij, waar natuurlijk meteen weer gekeesd en geklaverjast werd door sommige. Peter en Riet met hun fietsgroep bogen zich over de landkaart om de fietsroute vast te leggen voor de volgende dag. Die zou gaan over LF en knooppunten.

De laatste dag.

Al vroeg in de morgen, zo rond 7 uur is Ruud vertrokken in zijn eentje op de racefiets naar huis. Wij hebben nog een laatste ontbijt met de overige deelnemers gehad en zijn gaan inpakken en vegen. Het gebouw moest veegschon zijn als we naar huis gingen. Na nog een laatst koppie leut zijn Willem om en ik om 9 uur op de fiets vertrokken naar Amersfoort alwaar we hadden besproken in hetzelfde vrienden op de fietshuis waar Riet met haar groep ook ging slapen. Die groep was al om kwart over 8 vertrokken en door ons allemaal uitgezwaaid.

De hoofdkok Ineke met haar kornuiten bleef nog over om het gebouw te laten controleren door de huisbazin. Die kwam geassisteerd door een collega en hebben alle borden kopjes en pannetjes geteld om te kijken of alles nog wel compleet was. Dat duurde zo lang, zodat Ineke haar keesspel maar weer uit de auto is gaan halen voor een spelletje kezen.. Gelukkig was na een eindeloze telling alles in orde en konden zij ook naar huis. (ha,ha, ze kunnen niet tellen die lui, want ik had een mes gepikt en meegegeven aan Sjaak voor mijn eigen gebakken cake voor onderweg).

Na twee redelijk goede fietsdagen qua weer zijn alle fietsers weer heelhuids thuis gekomen.

Rest mij nog om iedereen namens alle deelnemers (dat weet ik zeker) te bedanken voor dit hele geslaagde weekend. In het bijzonder natuurlijk Peter en Marian die er weer héél veel tijd en energie in hebben gestoken. Maar ook de keukenploeg niet te vergeten en alle andere die steeds weer klaar stonden als er afgewassen of opgeruimd moest worden. Verder natuurlijk mijn maatjes waarmee we de bonte avond moesten organiseren en tot slot natuurlijk alle deelnemers die aan dit weekend hebben deelgenomen, want die hebben er toch voor gezorgd dat we met zijn allen hele gezellige dagen hebben gehad.

Truus de Maaré

## Wintersport.

Al jaren horen wij de prachtigste verhalen over de wintersport van de Nova leden. En al jaren zei ik dan tegen Willem, we moeten eens meegaan.

Dit jaar kwam het er van, al maanden van te voren waren wij er mee bezig. Hoge wandelschoenen gekocht, een warm jack, dikke handschoenen en ga zo maar door. Het was onze bedoeling om alleen te gaan wandelen, omdat wij nog nooit te wintersporten waren geweest. Dus skiën of langlaufen zouden wij niet gaan doen. Totdat er hier bij ons sneeuw viel en Willem op het idee kwam om eens te gaan oefenen op het voetbalveld. Jan Karsten gevraagd en die kwam hier om Willem de eerste richtlijnen van het langlaufen bij te brengen Ik ben mee gegaan en heb goed gekeken.

De volgende morgen, (ik had ze inmiddels ook van iemand geleend) zijn we weer naar het voetbalveld gegaan en geoefend. Nou, ik vond het erg leuk en we besloten om de dag daarop het te proberen op de zeeweg, en een klein stukje in het bos. Dat ging allemaal prima. Tot zover.

Maar nu komt het. Daar in het prachtige Dolomietengebied was het niet zo vlak als dat ik gedacht had. Nadat ik eenmaal die lange latten onder mijn voeten had lag ik binnen twee meter op de grond. Dat heuveltje was voor mij te hoog. Bangeschijter als ik ben viel ik natuurlijk meteen. En zie dan maar weer overeind te komen. Alleen redde ik dat niet samen met hulp van Cis en Willem ging het evenmin. Hup, de schoen maar los van de ski en hup daar stond ik weer. Opnieuw geprobeerd, maar helaas, daar ging ik weer op mijn billen. Nadat ik dit een tijdje geprobeerd had waren we ruim een uur verder en misschien 600 meter vooruit gekomen. Gelukkig, daar was de après-ski tent en mocht ik uitrusten.

Na de koffie heb ik het nog een momentje willen proberen maar al gauw gaf ik de pijp aan Maarten. Cis had als een volledige skitrainster mij alles willen leren maar dat lukte niet.

Willem, die dus ook nog nooit eerder had gelanglauft kon met de andere mee, alsof hij nog nooit anders gedaan had.

Ik ben verder de hele week gaan wandelen met de andere uit de groep en ook nog twee dagen met Willem. Willem had de smaak te pakken gekregen en is 4 dagen met Cis op pad geweest en de laatste dag met Kees en Joke, Louis en Loes, Leo en Cis. Het was die dag, net zoals die vorige dag volop zon en helemaal niet koud.

Ze hebben een prachtige tocht gemaakt die dag en ik trof ze tussen de middag weer in de après-skitent. Ik was daar heerlijk in dat hele mooie gebied aan de wandel, genietend van al die mensen die daar aan het skiën en aan het langlaufen waren.

Zo kwam er alweer té gauw een einde aan deze heerlijke week. Een week die zo ontzettend goed georganiseerd was door Peter en Marian, daar mankeerde werkelijk niets aan. Een prachtig hotel met zwembad en sauna, goede hotelkamers, eten in overvloed maar bovenal hele lieve hotelmedewerkers die altijd weer voor ons klaar stonden. En natuurlijk een heel gezellig gezelschap.

Peter en Marian, volgens mij mag ik wel van alle deelnemers schrijven, het kon niet beter, hastikke bedankt dat jullie dit allemaal voor ons gedaan hebben.

Truus







# Uitslagen Heer en Meester Baancircuit Wedstrijd 1 Hera, 12-04-2013

Jongens Junioren B



<u>200m</u>		
Jasper Kroes	26,81	04-03-1997
<u>400m</u>		
Jasper Kroes	1.02,25	04-03-1997
Marc Rademakers (JC)	1.05,79	09-08-1999
<u>800m</u>		
Steven de Moel (JD)	2.53,30	01-08-2000
<u>1EM</u>		
Teun Beers (JD)	5.47,13	17-07-2000
Tom Hoogeboom (JD)	5.55,06	08-09-2001
Julien Karsten (JD)	6.00,87	13-07-2000
Steven de Moel (JD)	6.19,23	01-08-2000
<u>Hoog</u>		
Martijn Kroes (JC)	1,60m	04-01-1999
Meisjes Junioren B		
<u>100m</u>		
Amber Hurkmans (MC)	13,82	05-12-1999
<u>400m</u>		
Carlien Wabeke (MC)	1.02,00	11-12-1999
<u>Hoog</u>		
Linda Hurkmans	1,65m	27-06-1997
Amber Hurkmans (MC)	1,50m	05-12-1999
Djessie Ligthart	1,40m	18-04-1996
Jongens Junioren A		
<u>100m</u>		
Tiemen Smit	12,08	18-01-1994
<u>200m</u>		
Rick Groen	26,60	31-10-1995
Meisjes Junioren A		
<u>1EM</u>		
Jeske Hoogeboom	6.22,85	30-11-1995
Mannen Senioren		
<u>100m</u>		
Bram Berkhout	11,67	24-06-1992
Hugo Vader	11,93	14-10-1993
Rene Tijm	11,96	19-01-1985
Matthijs de Groot	12,71	04-02-1979
<u>400m</u>		
Bram Berkhout	51,41	24-06-1992
Rene Tijm	53,82	19-01-1985
Matthijs de Groot	57,40	04-02-1979
Jesse Smit	58,00	23-08-1993
<u>Ver</u>		
Hugo Vader	5,86m	14-10-1993
<u>Hoog</u>		
Jesse Smit	1,65m	23-08-1993

## Wintercompetitie 2012 2013

Heren

		lft	1. Agriport Wieringerwerf 7-10	2. Kernisloop Petten 21-10	3. Nova Boerenkoolloop 4-11	4. Garden Pleasure cross Anna P. 25-11	5. Lycurgusrus Krommenie 16-12	6. Strand-duinloop Castricum 6-1	7. Nosloop Schoorl AV Nova 20-1	8. GUS run Schoorl 10-2	9. Achtervolgingsloop Groet 10-3	10. Clubcross Nova 24-3	Bonuspunten	Totaal
1	Piet de Waard	56	89,65	84,54	93,26	90,44	92,27	93,35	94,26	10,00	92,80	87,92	20,00	676,03
2	Henry Hofmann	52	72,93	79,07	86,76	84,28	88,87	88,56	91,15	30,00	91,74	84,37	20,00	665,73
3	Arie Kossen	54	69,71	75,54	71,94	80,05	76,56	80,21	80,45	30,00	88,45	81,70	20,00	612,96
4	Rob van Andel	37	68,45	73,90	79,08	78,19	80,45	76,64	77,27	21,00	87,21	79,21	20,00	599,05
5	Frans Kroes	45	70,16	74,88	80,81		78,10	78,18		30,00	89,26	83,10		584,49
6	Ron Janssen	63	64,35		63,55	69,38	82,46	73,79	70,68		85,03	81,50	10,00	537,19
7	Matthijs de Groot	33		71,22		77,50	81,75		81,87	10,00	89,20	84,12		495,66
8	David Reijmerink	38		55,96	61,24	63,16	47,11			10,00	82,40	74,69		394,56
9	Peter Kruijer	58		64,64	73,36		75,79	71,91		21,00		79,38		386,08
10	Piet Stuyt	59	37,64	52,65				61,19	66,89	21,00	78,97	67,30		385,64
11	Ruud Doodeman	46				88,82			90,11	21,00	93,44	88,55		381,92
12	Theo Tesselaar	56		80,66		89,24	93,85	91,08						354,83
13	Pim vd Bulk	49			61,85		66,49	61,19	65,54	10,00	82,21			347,28
14	Johan Mink	67		40,67	58,88	60,35	52,91	55,05	59,88	10,00				337,74
15	Bas Takens	19			79,32		81,86		72,95	10,00		84,53		328,66
16	Peter Robert	63	72,29		82,57	69,08	82,07			21,00				327,01
17	Dirk Jan Giskens	58				71,73	75,19			10,00	87,04	79,94		323,90
18	Jos Schalkwijk	55			67,43	71,18	74,55		69,07	21,00				303,23
19	Ronald Vreeker	45		67,34	73,30				72,08	21,00				233,72
20	Tijs Hofmann	18	66,46	72,15	75,48									214,09
21	Jos Hoogeboom	43		84,55	88,14					21,00				193,69
22	Paul Blom	47			73,50				78,50	21,00				173,00
23	Piet Meijer	64									82,67	75,92		158,59
24	Peter Pronk	34			81,31					10,00				91,31
25	Henk Zut	41			66,33									66,33

### Clubcross Nova

Heren: 6 km

		lft	Tijd	pnt
1	Ruud Doodeman	46	24.15	88,55
2	Piet de Waard	56	25.38	87,92
3	Bas Takens	19	24.43	84,53
4	Henry Hofmann	52	26.22	84,37
5	Matthijs de Groot	33	24,55	84,12
6	Frans Kroes	45	26.36.	83,10
7	Arie Kossen	54	27.30	81,70
8	Ron Janssen	63	30.16	81,50
9	Dirk Jan Giskens	58	28.45	79,94
10	Peter Kruijer	58	28.58	79,38
11	Rob van Andel	37	27.18	79,21
12	Piet Meijer	64	31.55	75,92
13	David Reijmerink	38	29.30	74,69
14	Piet Stuyt	59	33.41	67,30



	Dames	lft	1. Agriport Wieringerwerf 7-10	2. Kermisloop Petten 21-10	3. Nova Boerenkoolloop 4-11	4. Garden Pleasure cross Anna P. 25-11	5. Lycurgustrus Krommenie 16-12	6. Strand-duinloop Castricum 6-1	7. Nosloop Schoorl AV Nova 20-1	8. GUS run Schoorl 10-2	9. Achtervolgingsloop Groet 10-3	10. Clubcross Nova 24-3	Bonuspunten	Totaal
1	Petra Rol	45	93,52	94,18		96,29			98,47	10,00	94,28	93,11		579,85
2	Nynke Barsingerhorn	35		79,45	66,43	79,75	84,37	65,60	62,21	10,00	85,97	84,46	10,00	566,03
3	Carol Rademakers	44	85,11		82,68		88,35	88,32		21,00	87,94	87,07		540,47
4	Isabelle Brus	37		80,20	71,10		82,37	65,47	59,81	10,00	84,99	84,19		538,13
5	Emmie vd Bulk	49		72,99	46,82		74,96	46,89	49,60	10,00	77,25			378,51
6	Hilde Ligthart	40		72,17		73,17			49,94	10,00	77,24			282,52
7	Leonie Engels	35		82,23	73,71					10,00	82,37			248,31
8	Betsy Groen	56		70,88	41,25				44,56			69,12		225,81
9	Tannes Kruijer	56		77,67	84,59					21,00				183,26
10	Marieke Brakkee	51		55,97		55,12						63,12		174,21
11	Nel Meijer	58									80,82	79,18		160,00
12	Elles Pronk	41			67,60									67,60

Dames: 4 km				
		lft	Tijd	pnt
1	Petra Rol	45	17.15	93,11
2	Carol Rademakers	44	19.15	87,07
3	Nynke Barsingerhorn	35	20.06	84,46
4	Isabelle Brus	37	20.12	84,19
5	Nel Meijer	58	22.43	79,18
6	Betsy Groen	56	25.23	69,12
7	Marieke Brakkee	51	27.42	63,12

## Verzekeringen voor vrijwilligers in de gemeente Schagen, gratis en automatisch

Nederland kent ongeveer vier miljoen vrijwilligers. Helaas zijn lang niet alle vrijwilligers goed verzekerd. De gemeente Schagen heeft besloten een vrijwilligersverzekering bij verzekeringsmakelaar Raetsheren van Orden af te sluiten, waarmee de risico's van vrijwilligerswerk zo goed mogelijk worden afgedekt. De gemeente wil hiermee het maatschappelijk belang van het goede vrijwilligerswerk benadrukken en de participatie van vrijwilligers stimuleren.

De verzekering is gratis voor alle vrijwilligersorganisaties.

### Voor wie?

De vrijwilligersverzekering is er voor iedere vrijwilliger die actief is in de gemeente of voor een organisatie uit de gemeente. Een vrijwilliger is degene die in enig organisatorisch verband onverplicht en onbetaald werkzaamheden verricht voor anderen en/of de samenleving waarbij een maatschappelijk belang wordt gediend.

### Eenvoudig, gemakkelijk en zonder registratie

Er is geen administratie of registratie van vrijwilligers nodig. Dus iedere (actieve) vrijwilliger is vanaf 1 januari 2013 verzekerd. Bijvoorbeeld de voetbalvader die meegaat met een uitwedstrijd van zijn kind of een collectant, de verkeersregelaar van een wielervedclub.

Ook eenmalige activiteiten, zoals de vrijwilliger die helpt bij de jaarlijkse Sinterklaasintocht is verzekerd.

Heeft u schade? U vindt het schadeformulier op [www.schagen.nl](http://www.schagen.nl)

## Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Mei en Juni

### Mei

02 Pieter van der Kuijl  
03 Rob Frishert  
03 Jos Hoogeboom  
03 Norah van der Veen  
04 Ciska Hoogeboom  
04 Celine Limmen  
04 Peter Pronk  
04 Marijn Pronk  
05 Petra Rol  
06 Els Pronk  
07 Sjaak Komen  
07 Nel Meijer  
07 Elli Ruijter  
07 Caine Noah  
08 Atie Pronk  
09 Muus Rietveld  
10 Sylvia Groen  
11 Tijs Hofmann  
12 Sophie Aubrun  
12 Jord Groot  
13 Henny de Groot  
15 Dorus de Graaf  
15 Jan Wilco Wagenaar  
17 Ria Smit  
19 Rob Kruijer  
20 Marjan Janssen  
20 Ingrid Molenaar  
21 Yvonne Boerdijk  
21 Jan Stoop  
21 Hans de Jong  
21 Sam Wever  
23 Piet van der Welle  
25 Mireille Telgenkamp  
27 Dick Nannes  
27 Ton Rombout  
27 Igmar Zondervan  
28 Gurie Suiker  
29 Cor Wabeke  
29 Marga Kraakman  
29 Sophie Gutker  
29 Rob Janssen

### Juni

01 Dick Smit  
02 Sjaak Oud  
03 Ben Mosch  
06 Davina Perge  
08 Rina Krom  
09 Sil Dekker  
09 Nelina Bruin  
09 Tanja van Dijk  
09 Jan Houtenbos  
11 Luc Rademakers  
12 David van der Welle  
12 Robin Zutt  
14 Ad den Ouden  
14 Jos de Groot  
15 Marian Nolten  
15 Paula Boer  
15 Inge Bruyn  
19 Milly Pardoen  
20 Lars Houtman  
21 Lisa Church  
21 Dirk Jan Giskes  
21 Elaine van der Ven  
22 Chris Pronk  
23 Amy Paape  
24 Bram Berkhout  
24 Karin Hofman  
25 Myriam Dekker  
25 Truus de Maaré  
25 Casey Rozendaal  
25 Aad Pancras  
25 Leonie Engels  
26 Luna Pronk  
27 Linda Hurkmans  
29 Tina Schouten  
30 Jaap de Jong



### *Wij verwelkomen de nieuwe leden:*

Bas Hoogeboom, Eefke Milhous,  
Esther van de Plaat, Hugo Deuling,  
Tom Beukers, Sunna Grevett,  
Meike de Moel, Wout Sijtsma,  
Luna Pronk, Sjaak Oud,  
Minke Schravemade, Younes Stian



jeugdportret.pdf

## 7<sup>e</sup> Indoor Tetradeathlon (14kamp) in Helsinki op 6 en 7 april

Voor de 3<sup>e</sup> keer op rij deed ik mee aan deze indoor ultra meerkamp. Dit keer geen wereldkampioenschap, want dat vindt om het jaar plaats, dus mijn zilver van vorige editie kan ik nog even oppoetsen.

Vrijdagavond rond 22.00u in Helsinki geland, want er moest die dag nog gewoon gewerkt worden. Mijn hotel is (bij dit 3<sup>e</sup> verblijf op rij) bekend, zodat ik ondanks de al gesloten receptie werd binnengelaten en mijn kamersleutel in een kluisje kon oppikken. Hoewel wij mopperen dat de winter nog niet voorbij is, is dat voor Finnen heel normaal. Er lag nog meer dan een halve meter ijs in de fjord. Overal lag nog sneeuw (er viel nog 15 cm bij) en 's nachts vroom het nog 10gr. Dus goed weer om binnen te sporten.



De wedstrijd begon op zaterdag om 14.30u met 60m. Er waren ruim 30 deelnemers uit 9 landen voor de 14kamp, naast een aantal Finnen die de 7kamp deden. Het eerste onderdeel mocht ik door haperende elektronische tijdwaarneming nog eens doen. Dus dan maar een pikstartje, dat nog lukte ook, en gelijk een PR in 9,13s. Vervolgens naar verspringen dat gelijk aansloot door het overlopen van de sprint. Ook daar in de 3<sup>e</sup> sprong een PR met 4,51m. Vervolgens de 800m in 2.37,00min met een 2<sup>e</sup> plaats in mijn groep, maar ook mijn WR kwijt aan de Britse Brian Slaughter (net 55 en heel goed). Kogelstoten met 7,32m was daarna verre van goed, waardoor veel puntenverlies. De 400m leek qua gevoel goed te gaan, maar het 2<sup>e</sup> rondje achter 2 junioren 'hangend' bleek toch te langzaam. Tijd 68,14s en een les voor een volgende keer om er toch voorbij te gaan. Vervolgens nog hoogspringen als laatste in mijn groep startend en direct daarna de 3000m in een redelijke tijd van 12.38,89. Mijn directe Turks/Cypriotische tegenstander heb ik daarbij ruim 2 ronde 'gelapt'. Totaal 7 onderdelen in krap 5 uur. Na de 3K nog een kwartiertje uitgefietst op een aanwezige spinningfiets. Op de terugweg met de metro en wandelend naar het hotel een flink portie pasta genuttigd bij de lokale afhaal 'Hindoestaan', om de energie weer aan te vullen voor dag 2.

Zondag om 14.00u gestart met 60mH. Omdat je nog stijf bent van de vorige dag, kom je op tijd om een lange warming up te doen. Dat bleek ook wel nodig want alle M55-ers streden in 1 serie. Naast mij liep de Brit Brian op weg naar een totaal WR leek het...maar met wat minder opwarmen...scheurde die prompt zijn hamstring. Dus ruik je je kans op een plek hoger... en met 12,22s was dat nog mogelijk. (Brian kwam na 19,5s = 0 punten). Echter op het volgende onderdeel polshoog sprong hij toch 3 meter, waarbij mijn tegenvallende 2,30m door verkeerde stokkeuze schrill afstak. De 1500m in 5.51,11min was redelijk goed, zeker omdat ik Hasan (van Cyprus) weer op een ronde liep. Echter alle looponderdelen zijn toch iets minder dan in 2012 door trainingsachterstand opgelopen na de voetblessure na het EK in 2012. Gewichtwerpen is 'mijn onderdeel'. Doel was een nieuw NR-indoor. Dat lukte met 12,09 net, waardoor ook een WR-14k. Maar het kan eigenlijk nog veel beter gelet op inwerpen met >13m. Op de 200m won ik mijn serie in 31,11s, waarbij ik 'en passant' een M35 achter mij liet. Daarna merk je toch dat de explosiviteit flink afneemt, want 8,17m met hinkstapspringen is veel minder dan wat je haalt bij individuele HHS. Toch was de afsluitend 5000m goed in 23,11,19min.

Met het eindresultaat een derde plaats met 7229p (8<sup>e</sup> resultaat ooit) was ik best tevreden. Wat toch vooral opvalt is de onderling goede sfeer en saamhorigheid tussen alle deelnemers variërend van 14 tot 67 jaar. Iedereen moedigt elkaar aan ondanks het competitieve van de wedstrijd. De foto werd ruim 5 minuten na sluitingstijd genomen 's avonds om 22.05u, zodat we min of meer de tent uit gezet werden. Dus via de metro, een pitstop bij de Italiaan om de honger te stillen op naar het hotel, om even 5 uur te slapen en de volgende morgen om 7 uur weer terug te vliegen....want er wachtte weer een gewone werkdag!! Sportgroet....Dirk Jan.

3. Dirk Jan Giskes NED 7229

9,13 451 2.37,00 7,32 68,14 143 12.38,89 (markeringen zijn PR's)

12,22 230 5.51,11 12,09 31,11 8.17 23.11,19





## Wint de wandelaar het van de hardloper?

Bij het niet te missen Weekendje weg van Nova zagen we dat hardlopen en wandelen prima samengaan. Er werd samen met elkaar opgetrokken en we maakte er een bijzonder leuke tijd van. De mengvorm van hardlopen en wandelaars snelwandelaars pakt overigens minder goed uit in de vorm van snelwandelen. Snelwandelen ziet er, zeker als wedstrijd sport, gewoon sneu uit omdat de voeten nogal naar binnen gebogen worden ziet het er onnatuurlijk uit. Verder zijn er altijd jureerproblemen bij de vraag of er wel of niet los van de grond gelopen is. Voor de snelheid zou je los van de grond moeten en dat mag juist weer niet. Het is onbegrijpelijk dat snelwandelen nog steeds een Olympische sport is. Doe voor mijn part dan maar snel het korfbal spelen ervoor in de plaats. Dat is juist een combinatie die geweldig uitpakt, daar worden de Olympische Spelen juist mee verrijkt, alleen nog het oubollige rieten korfje vervangen door een high tech basket en die unieke gemengde man-vrouw sport kan nog mega worden.



De wandelsport wil ik echter graag promoten, maar doe het vooral niet bij een hardloopevenement! Je interne beveiligingsmechanisme tegen fysieke problemen zal toch tijdig aangeven wanneer het te hard gaat? Al is het een marathon, je bent verloren als je eenmaal aan het wandelen slaat, dan is de eindtijd zo helemaal naar de knoppen.

De beleving van wandelen ten opzichte van hardlopen is dus verschillend. Al zijn het beide echte buitensportactiviteiten. De onthaasting gaat bij hardlopen hopelijk sneller dan in een wandeltempo, want voor je het weet ben je alweer terug. Al zal je wanneer je diep gaat onderweg best nog wel eens schrik kunnen hebben van het aantal kilometers wat je nog voor je kiezen krijgt terwijl je er al doorheen zit. In elk geval is een honderd meter sprint al bijna 421 keer zo kort als de marathon. Maar de fervente wandelaar schikt in de vierdaagse van Nijmegen niet van 30, 40 of 50 km op een dag en dat een dag of vier na elkaar! Dan ben je dus de hele dag

onderweg! Al draait menig hardloper zijn hand niet om voor een kilometer of twintig, het verschil zal er dus zeker zijn in afstand en duur. En wandelen is minder spannend, behalve wanneer het verwaalgevaar om de hoek komt kijken.

Menig wandelaar is oorspronkelijk een uitgelopen hardloper. Vele leden van Nova waren eerst baanatleten voordat ze al dan niet gedwongen door een blessure of het ouder worden kiezen voor de wandelsport. Wandelen kan zeer divers zijn; van een wandelingetje in het park of bos, tot meerdaagse tochten met een rugzak, waarbij grote afstanden worden afgelegd en wordt gekampeerd. Het blijkt dat wandelen en praten over lastige onderwerpen een effectieve manier kan zijn om problemen aan te gaan. Zo zijn er al vele wereldproblemen opgelost. En we hebben allemaal dezelfde wens: we willen ons gelukkig voelen en in harmonie met de mensen om ons heen leven. Op de lange duur wint wandelen het van de hardloper.

R.D.

# Nova Jeugd kamp

Beste atleten van Nova,

Een Nova kamp om de vijf jaar duurt ons te lang. We willen daarom dit jaar weer een kamp organiseren.

In het weekend van 24 en 25 augustus 2013 organiseert A.V. Nova een jeugd kamp voor de gehele jeugd. Iedereen is dus welkom (zowel alle pupillen als alle junioren).

Om dit kamp te bekostigen willen we wel een eigen bijdrage van €5,- vragen. Ook moet er zelf een tent geregeld worden.

Op zaterdag 24 augustus zullen we de dag starten met de clubkampioenschappen die voor de junioren om 11.00 uur aanvangt en voor de pupillen om 12.00 uur. De clubkampioenschappen zijn voor iedereen en dus wederom voor alle leeftijden. Wij hopen op een zo'n groot mogelijke opkomst. Ook zij die liever niet op het kamp aanwezig willen zijn, kunnen natuurlijk wel met de clubkampioenschappen mee doen.

Verwacht wordt dat wij de clubkampioenschappen rond 15.30 zullen afronden en dat het kamp dan kan beginnen. Direct na de wedstrijd kunnen de tenten opgezet worden en wacht ons een gezellig programma. Slaap je liever niet bij Nova maar lekker in je eigen bed, dan is dat natuurlijk helemaal geen probleem en kan je evengoed mee doen met een groot deel van het programma.

Het programma voor zondag blijft geheim. Maar natuurlijk kunnen wij jullie wel beloven dat we er een gezellig weekend van maken.

Kortom, een sportief, leuk en vooral gezellig weekend met zijn allen.

Een weekend dat wel wat voorbereiding kost, waarop wij jullie willen vragen je zo snel mogelijk op te geven, zodat wij weten waarop wij kunnen rekenen. Ook een weekend dat veel mankracht kost, waardoor elke helpende hand goed uit komt. Kunt u ons ergens mee helpen? Dan zien wij dat graag terug in het aanmeldformulier.

Opgeven kan via het opgave formulier. Dit formulier en € 5,00 graag vóór 1 juni 2013 inleveren bij één van de jeugdcommissieleden. Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen  
Nelina Bruin, Wieder 25, Warmenhuizen  
Wij hopen op een zeer grote opkomst.

Groeten De Jeugdcommissie en de trainers

**'Yoehoe!!!'**  
Het Nova Jeugd  
Kamp komt er weer  
aan!!  
Vergeet dus niet om  
je in te schrijven





# Nova Jeugd kamp

Aanmeldformulier (vóór 1 juni 2013 inleveren)

Ik: \_\_\_\_\_ geef mij op voor het Nova Kamp

Mijn leeftijd is \_\_\_\_\_ jaar.

Mijn ouders zijn te bereiken op het volgende tel. Nr: \_\_\_\_\_

(misschien nog een extra 06-nummer) \_\_\_\_\_

Het emailadres van mijn ouders is \_\_\_\_\_

Graag willen wij vragen de onderstaande vakjes te markeren indien van toepassing:

- Ik slaap liever thuis in mijn eigen bed
- Ik gebruik medicijnen; namelijk \_\_\_\_\_
- Ik ben allergisch voor: \_\_\_\_\_
- Mijn vader/moeder wil mee helpen met het pannenkoeken bakken voor op de zaterdag avond
- Mijn vader/moeder zou wel willen helpen met een activiteit.
- Er zijn andere dingen die de begeleiding van Nova over mij moeten weten; namelijk \_\_\_\_\_

---

---

---

- Voor de junioren A en B: Ik wil graag in de begeleiding
- Voor de junioren A en B: Ik wil gewoon meedraaien met het kamp

Je hebt het formulier nu helemaal ingevuld! Vergeet niet om het in te leveren vóór 1 juni 2013!

Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen  
Nelina Bruin, Wiedersweg 25, Warmenhuizen

Ontzettend leuk dat je ook komt,

Heeft u nog vragen dan kunt u contact opnemen met Nelina; [nelina@kpnplanet.nl](mailto:nelina@kpnplanet.nl)  
0226-392209

## Evenementen kalender

Het wemelt van de sportieve loopuitdagingen. Een mooie wedstrijd is de Stoomtramloop. Het zorgt voor een mooie vervoerswijze van Hoorn naar het vertrekpunt in Medemblik of Wognum waarna het traject voor de terugreis je eigen benen zijn. De lopers zullen met de stoomtram richting Medemblik (21,1 km) of Wognum (4,7 of 9,5 km) gebracht worden, waar de start zal plaatsvinden. Het parcours van deze wedstrijd, loopt voor een groot gedeelte gelijk aan dat van de route van de Stoomtram.



Nu je bij Nova als master en senior nog meer gericht kunt trainen op de baanonderdelen als werpen en springen, worden de eigen clubkampioenschappen op 1 september nog aantrekkelijker om aan mee te doen. Zo kan je jezelf eens uitleven op een werpnummer of een springnummer, terwijl de Olympische gedachte gezellig meedoen is meer dan winnen van kracht is. Voor de wandelaars staat de voorjaarswandeling op het programma. Dat wordt vast genieten in het prachtige gebied onder de rook van Amsterdam.

### Mei

- 05-05 Nova voorjaarswandeling Wandelen langs het Markermeer en de Gouwzee
- 08-05 Alkmaar City Run by Night, 10 of 5 km. 's Avonds rennen door Alkmaar. [www.alkmaarcityrun.nl](http://www.alkmaarcityrun.nl)
- 11-05 DEM Citaldeloop Beverwijk, 's avonds 5 en 10 km. [www.dcdloop.nl](http://www.dcdloop.nl)
- 12-05 Volendam Dijkloop, 1000 meter voor de kinderen en 5km en 10km [www.volendamdijkloop.nl](http://www.volendamdijkloop.nl)
- 17-05 Vrijdagavondwedstrijden, voor de jeugd Novabaan
- 08-05 Kermistrimloop, 't Veld, diverse jeugdlopen en 5 en 10 km [www.tav80.nl](http://www.tav80.nl)
- 24-05 Heer en Meester circuit 2013 bij AV Noordkop, Den Helder [www.everyoneweb.com/baancircuit](http://www.everyoneweb.com/baancircuit)
- 26-05 16 EM Schagen, 5-10 of 16,1 km [www.tas82.nl](http://www.tas82.nl)

### Juni

- 01-06 Pupillencompetitie te Den helder, AV Noordkop
- 01-06 Kneesloop, Anna Paulowna, 3-7,6 km [www.atletiekverenigingdokev.nl](http://www.atletiekverenigingdokev.nl)
- 02-06 Marathon Hoorn. 42, 21, 10 en 5 km 750 mtr en 1.5 Km Kidsloop. [www.hoornmarathon.nl](http://www.hoornmarathon.nl)
- 07-06 Vrijdagavondwedstrijden, voor de jeugd Novabaan
- 09-06 Waterland halve marathon, 10,0-5,0-1,5 en 21,1 km, Monnickendam, [www.avmonnickendam.nl](http://www.avmonnickendam.nl)
- 12-06 Strandloop, Huisduinen, 2, 4 en 6 km [www.noordkopatletiek.nl](http://www.noordkopatletiek.nl)
- 14-06 Heer en Meester circuit 2013 bij AV Hollandia, Hoorn [www.everyoneweb.com/baancircuit](http://www.everyoneweb.com/baancircuit)
- 16-06 Marquetteloop, Heemskerk, 7, 14 of 21 km, <http://www.avdem.nl/marquetteloop>
- 23-06 Stoomtramloop, Hoorn, 9,5 km, 4,7 km en 21,1 km, AV Hollandia, [www.stoomtramloop.nl](http://www.stoomtramloop.nl)
- 25-06 Dijk tot Damloop, Edam – Volendam, 2,5-5-1 km, [www.avedam.nl](http://www.avedam.nl)
- 29-06 Pupillencompetitie te Hoorn, AV Hollandia



### Juli en later

- 24-08 64e Stratenloop Tuitjenhorn, 0,5 km - 1 km - 1,5 km - 3,3 km - 7 km
- 23-08 Heer en Meester circuit 2013 bij AV Nova, [www.everyoneweb.com/baancircuit](http://www.everyoneweb.com/baancircuit). De 1500 of 3000 meter telt mee voor het Nova-clubkampioenschap
- 24 en 25-08 Nova Jeugdkamp, super sportief weekend voor de Nova-jeugd
- 30-08 Heer en Meester circuit 2013 finale AV SAV, Grootebroek [www.everyoneweb.com/baancircuit](http://www.everyoneweb.com/baancircuit)
- 01-09 Nova-clubkampioenschap atletiek Novabaan senioren / masters
- 07-09 Verlichtingsloop Warmenhuizen Nova
- 22-09 Dam tot Damloop, Amsterdam - Zaandam
- 27-09 De Nacht van Nova
- 29-09 Nova-Kompas wandeltocht