

***In deze Noviteit van  
September/Oktober 2008:***

***Verlichtingsloop 6 september  
Clubkampioenschappen 13 september  
Wandelevenement Nova 28 september***

***Feestelijke Opening accommodatie 11 oktober  
Fietsverslag Rome - Roermond***

***Wintersportvakantie 2009  
Oproep vrijwilligers voor kantinebeheer***



## Inhoudsopgave

Novabestuur _____	4
Jeugdcommissie _____	4
Trainers _____	4
Trainingstijden _____	4
Contributie _____	5
Belangrijke informatie _____	5
- Oproep voor kantinebeheer _____	5

## Vaste Rubrieken

Redactioneel _____	6
Van de voorzitter _____	9
Rijppernieuwtjes _____	17
Dick Smit _____	19
Puzzelpagina _____	23
Ruud Doodeman _____	33
Verjaardagen _____	38
Evenementenkalender _____	39

## Verder in deze Novakrant

Vierdaagse van Nijmegen _____	10
Officiële Opening _____	12
Baanrecords _____	12
Openingswedstrijd _____	15
Mathijs de Groot "Prutrace " _____	16
Crosscompetitie _____	16
Nacht van Nova _____	18
Loopcursus _____	18
Klimduinrun _____	18
Gevonden/ Verloren _____	19
Zomerwandelingen "Kees van Wijk" _____	20
Najaarswandeling _____	20
Ronde van TH _____	22
Puzzel _____	23
Clubkampioenschappen _____	24
Wintercompetitie _____	25
Kalvermijltje _____	26
Jurycursus + verslag _____	27
Fietsvakantie Rome _____	29
Vrijdagavondwedstrijden 13 juni _____	31
Wandeltocht 28 september _____	32
Wintersport 2009 _____	37
Vrijdagavondwedstrijden 16 mei _____	40
Vrijdagavondwedstrijden 30 mei _____	44
Recept _____	46

## Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	Voorzitter
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Theo de Nijs	De Baan 33	Warmenhuizen	0226 39 1964	
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602	
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177	
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577	
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492	
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Marjon Church	De Waelke 7	Warmenhuizen	0226 39 0490
Irene Glas	Schelphoek Noord 40	Warmenhuizen	0226 39 5169
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

## Trainers

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

## Trainingstijden

<i>Maandag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
<i>Dinsdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
17.30 tot 18.30	C junioren	Martin Church
18.30 tot 19.30	D junioren	Martin Church
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout Piet v.d. Welle
<i>Donderdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Mini pupillen	Henry Hofmann, Marian Leijen,
17.00 tot 18.00	Pupillen C	Henry Hofmann, Tonja Burger
18.00 tot 19.00	Pupillen B	Maaïke, Ilse en Benno
19.00 tot 21.00	Extra training Pup/Jun.	Maaïke en Ilse
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Peter Robert
	Start to run	Ron Janssen
<i>Vrijdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Pupillen A1	Maaïke, Ilse Leegwater en Jelmer
17.00 tot 18.00	Pupillen A2	Maaïke, Ilse Leegwater en Jelmer
18.00 tot 19.00	Junioren D	Maaïke, Ilse Leegwater en Jelmer
<i>Zaterdag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainers</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Zondervan
15.00 tot 16.30	Nordic Walking (winter)	Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten.
<i>Zondag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	
9.00 tot 10.30	Start to run	Ron Janssen

## Contributie

Pupillen	€ 60,00 per jaar
Junioren	€ 70,00 per jaar
Senioren	€ 85,00 per jaar
Sportief wandelen	€ 75,00 per jaar
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)
Donateur	€ 5,00 per jaar

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden. Opzegging van het lidmaatschap, bij voorkeur schriftelijk, drie maanden van tevoren bij Piet van der Welle, Sportlaan 20, Warmenhuizen.

## Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

---

### CLUBGEBOUW A.V.NOVA

In Oktober zal de opening plaatsvinden van onze nieuwe accommodatie, het is fantastisch om te ervaren hoe dit met behulp van een grote groep vrijwilligers tot stand is gekomen.

Het betekent ook dat het gebouw beheerd zal moeten worden en ook daarvoor is de vereniging weer afhankelijk van vrijwilligers,

Het bestuur van a.v. NOVA wil dat er een kantine commissie wordt opgericht die een en ander met hulp van zoveel mogelijk vrijwilligers gaat aansturen.

De huidige krachten onder leiding van Annelies Smit zullen uiteraard worden meegenomen naar de nieuwe commissie, maar hoe meer handen hoe lichter de taak

Daarom is NOVA op zoek naar:

### KANTINE MEDEWERKERS

Taak: Kantine werkzaamheden tijdens wedstrijden en evenementen.

### VRIJWILLIGERS

Taak: Kantinedienst tijdens trainingsavonden op dinsdag en donderdag.

Met ca. 50 aanmeldingen komt het neer op twee avonden per jaar, het lijkt ons een haalbare kaart.

Naast actieve leden die kantinedienst kunnen combineren met een training, zijn uiteraard ook andere personen welkom zoals ouders, grootouders en andere mensen met een sporthart.

We hopen dat we de goede weg met vrijwilligers kunnen voortzetten, en rekenen op uw spontane aanmeldingen, dat kan telefonisch bij:

**P. Meijer 0226- 390819 of per e-mail: [p-meijer01@planet.nl](mailto:p-meijer01@planet.nl)**





## September 2008

Hallo Nova-familie, welkom bij deze nieuwe Noviteit. De vakantie is voor de meeste alweer achter de rug, een uitzondering daar gelaten (familie Robert), maar de scholen zijn inmiddels begonnen en de werkzaamheden zijn langzamerhand weer hervat. Wij van de redactie hopen dat iedereen heeft genoten van een welverdiende vakantie, waar we voorlopig met veel plezier op kunnen terug kijken.

De hardloopwedstrijden zijn al begonnen, zo is het Kalvermijltje al geweest en de hardloopronde van Tuitjenhorn. Op de evenementen kalender zijn er nog een aantal leuke wedstrijden met op 6 september de niet te missen verlichtingsloop waar ongetwijfeld veel Nova-blauw zal schitteren. Komt allen.

Zo zijn er ook wandelevenementen geweest, Theo Tesselaar schrijft een stuk over de vierdaagse van Nijmegen. Kees van Wijk, een wandelverslag. Ook hier doen we een oproep van de Novafamilie voor het wandelevenement op zondag 28 september. Informatie te lezen in de krant.

Onze vaste rubriekschrijvers heeft ons deze keer niet in de steek gelaten. Vele leuke inzendingen hebben we binnen gekregen via ons mail- adres. Rijpernieuwtsjes, onze Dick Smit, Herma Hofmann, heeft een verslag van de jury cursus. Nel en Piet met een verslag van hun fietsvakantie. Allemaal bedankt. Hopelijk kunnen we de volgende keer wederom rekenen op een inzending van jullie kant.

**Nu willen we hierbij even de aandacht richten op de clubkampioenschappen van de AV Nova.**

**De datums zijn gewijzigd, en nu vindt het evenement plaats op 4, 9 en 13 september.**

Ook nu hopen we op vele sportieve atleten. Is er iemand nog opzoek naar een nieuwe uitdaging, dan is de klimduin run wellicht iets en die wordt gehouden op 27 september en wel op het grootste klimduin in Schoorl. Even een kijkje nemen is natuurlijk ook prima en gezellig. Aanvang 16.00 uur. Durf de uitdaging aan.



Iedereen een leuke en gezellig kermis gehad? De weersomstandigheden waren niet optimaal, maar binnen in de kroegen was daar wellicht niets van te merken. Hopelijk heeft iedereen ontzettend genoten. Ook wij kunnen genieten van een goed gevulde Noviteit. Een ieder maar weer bedankt voor de persoonlijke bijdrage. De volgende noviteit wordt in elkaar gezet op woensdag 5 november, de stukjes zien we graag tegemoet voor vrijdag 24 oktober. Jullie worden hieraan nog herinnert via de mail.

Veel plezier met de activiteiten die jullie mogen gaan ondernemen en tot de volgende noviteit. Een sportieve groet van de redactie.

**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 3709
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigenburg	0226-39 0554
Ruud Doodeman	Pastoorsgroet 9	Warmenhuizen	0226-39 4353

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







## Van de voorzitter 21-08-08



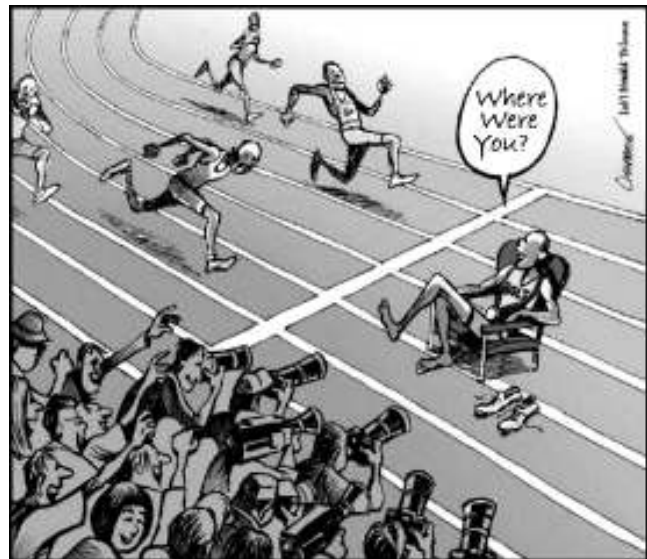
### HET GAAT GEBEUREN

Op 11 oktober a.s. gaan we de NOVA accommodatie openen. Na 12,5 jaar praten en daarna werken, is het eindelijk zo ver. De tent gaat open. Elders in dit blad vinden jullie ongetwijfeld meer hierover. Dan bedoel ik tijden en plaatsen. 12 oktober houden we wedstrijden, tevens kunnen mensen uit Warmenhuizen en Tuitjenhorn langs komen om onze accommodatie te bewonderen. Want dat woord is wel op zijn plaats. Een bijna vaste ploeg van vrijwilligers heeft de accommodatie gebouwd. Dit is een grandioze accommodatie. Waar in Nederland vind je dit nog. Dat mensen zoveel vrije tijd opofferen voor hun vereniging en sommigen hadden nauwelijks iets met onze vereniging van doen. Met trots kunnen we dan ook kijken naar ONS gebouw. Met een bijzondere architectuur, met douches, met een bestuurskamer, met een jurykamer en met een schitterende kantine. Ik hoop jullie allemaal bij die opening te zien of daags erna bij de eerste wedstrijden.

### Koude rillingen

Vanmorgen moest even een plasje plegen (5.30 uur) en na het plasje dacht ik laat ik even op teletekst kijken hoe Maarten v.d.Weiden gezwommen heeft. Op het moment dat Nederland 1 beeld gaf, zag ik hem achter het podium staan en even later kwam de zoveelste herhaling. Tot mijn verbazing zette hij al zijn tegenstanders aan de kant en beklom hij het bovenste podium. Wat een prestatie. Vooral als je weet dat hij om gezondheidsredenen al zowat was afgeschreven. Nu na de 33<sup>ste</sup> herhaling lopen de koude rillingen nog steeds over mijn rug. Aan en rondom het ouderlijk huis hangen vlaggen en ballonnen en een dikke goudgemaakte plak. Geweldig.

Verleden week was de 10 kilometer van Lornah Kiplagat. Met een hele groep hebben we de wedstrijd in een kroeg gezien. Het was enorm gezellig. TV NH en SBS6 waren ook aanwezig. Wat een wedstrijd. Wat ging het ontzettend hard. Jammer dat andere nog harder gingen dan Lornah en Hilda, maar ja dat hoort er allemaal bij. Toch heb ik ook daarvan enorm genoten.



### Vakantie

En nu staat de vakantie voor de deur. We gaan even een dag of 11 naar Tenerife. We vinden dat we het verdienen.

### Verlichtingsloop

Als we thuis komen van vakantie hebben we de verlichtingsloop. Het jaarlijkse sportevenement met de lichtjes. De vakantie is dan allang voorbij, dus niks staat een grote deelname in de weg. Een beetje droog weer erbij en het kan niet meer stuk.

Ik zie jullie bij de verlichtingsloop en bij de opening. Mis het allemaal niet!!

### Jos

## Vierdaagse van Nijmegen



Het is vandaag maandag 14 juli. De aanmelding voor de Vierdaagse is net gesloten. Ik ben er rond 2 uur geweest vanaf mijn verblijfsadres. Dit is een flat op een loopafstand van circa 20 minuten van start en finish. Net mooi om even in te lopen. De festiviteiten bij start en finish zijn in volle gang. Ik ben er niet gebleven, omdat ik in m'n uppie aangekomen ben en dat is dan niet zo gezellig. Ik doe wat boodschappen voor ontbijt en lunch op dag 1, de dinsdag. Daarna bekijk ik de bergetappe van de Tour de France (Tourmalet o.a.) De voorbereiding op de Vierdaagse is ronduit slecht geweest. Twee maal een lang stuk gelopen tussen de 30 en de 40 km. Vooral de laatste keer was ronduit saai. In je uppie via Bergen aan Zee terug naar Petten. Om te trainen is het best goed om een of meer maatjes te hebben. Ik ga redelijk op tijd in m'n slaapzak, want om halfvijf gaat de mobiele wekker. Bij de start word je gescand en kun je van start. De route is vandaag Nijmegen-Bemmel-Arnhem-Elst-Valburg-Oosterhout-Nijmegen. De laatste 6 km gaan over een dijk, waar ze 2 jaar terug (hittegolf) aan het asfalt vastgeplakt waren en bij bosjes omvielen. Ik hoorde dat van een vrouw, die er nadien twee weken slecht van had geslapen. In Bemmel kom ik, langs de weg, de eerste kennis tegen. Daar zal het deze dag ook bij blijven. Verder praat je onderweg wel met mensen. Maar je ziet de meeste eenlingen in een snelle pas meestal voorbijlopen. Het is prima wandelweer met een verkoelend windje. Het is toch wel een flink end lopen en m'n kuiten doen redelijk pijn. In Lent (3 km voor de finish) neem ik alvast een biertje en kijk, net als de andere mensen, naar al die 'idioten' die voorbijgaan. Heel leuk en gezellig. Aan de finish nog een biertje en dan op m'n tijdelijke verblijf aan.

De tweede dag begint in mineur. Ik heb een ontsteking op mijn voorvoet links, maar besluit toch maar te gaan lopen. De route is vrij simpel, Nijmegen-Wijchen-Nijmegen. De eerste 10 km in motregen is niet helemaal lekker. Tamelijk veel pijn. Daarna lijkt het wel iets beter te gaan. In Wijchen zoek ik een kennis uit Kenya op, die bij zijn broer logeert. Ik drink daar koffie, we kletsen bij en ik rust wat. Ik vertrouw de voet niet, dus bij een stand van het ziekenhuis uit Nijmegen raadpleeg ik de dokter. Inderdaad een plaatselijke ontsteking, maar ik kan er wel mee lopen. Als het verergert, moet ik gelijk stoppen. Ik loop de 40 km van de tweede dag uit. Het tempo ligt deze dag veel lager, omdat ik in de langzame groep beland. Als je vroeg start heb je voornamelijk snelle lopers om je heen. En je krijgt voor een goede verdeling, twee vroege en twee latere starts.

Terug in Nijmegen neem ik het zekere voor het onzekere. Ik ga naar de Rode Kruispost. Goh, wat is het daar druk. Eindconclusie is dezelfde als bij de arts van het ziekenhuis. Ik krijg wel ontstekingsremmers mee voor de zekerheid. Ik neem nog een biertje en dan weer naar huis lopen. Dat valt toch niet mee, als je een tijd stilgezeten hebt.

De derde dag heeft voor mij weer een vroege start. Om even halfzes ga ik van start voor de route Nijmegen-Malden-Milsbeek-Groesbeek-Nijmegen. De route staat bekend onder de naam Zevenheuvelenloop. Nou, die moet je dan maar over met je stijve kuiten. Heuvels van de eerste categorie, zo voelt dat tenminste. Het is redelijk weer tot Groesbeek. Dan begint het te regenen. Bij Groesbeek hoor ik iemand roepen. Blijkt het de conciërge van de GSG uit Schagen te zijn. Ook in Nijmegen word ik verrast door de huiseigenaar van mijn tijdelijke adres. En mijn verbazing is erg groot als 600 m voor de finish in een bocht bekenden uit Tuitjenhorn zitten. Rob, Marian, Mathijs en Marleen Tesselaar zijn met Nico en Lian Entes op vakantie bij Den Bosch. De Vierdaagse is hun uitstapje van deze dag. Een kopje koffie en een praatje, dat doet de mens goed. Ook het biertje bij de finish smaakt weer prima. Overigens heeft de blessure het prima gehouden. Het is niet beter, maar ook niet slechter geworden.

's Avonds komen Ina en Luuk samen met vrienden van ons, Johan en Lida Roozendaal, naar Nijmegen om te supporteren. De laatste dag is een route van 43 km via Cuyk en weer terug. De dag begint na ongeveer 3 km met regen. En flinke regen, want ik word kletsnat. Ik heb geen voorzorgsmaatregelen getroffen in de vorm van regenjas of paraplu. Ik sta te schuilen op een pleintje onder een enorme boom. Komt een vrouw naar me toe met het aanbod om even een poncho voor me te halen. Ze komt terug met een gele poncho, die ik die dag wel vier keer heb aangetrokken. Na 25 km kom je in Cuyk. Vlak ervoor staan mijn supporters. Ze lopen met me mee naar de pontonbrug over de Maas. Dan gaan ze met de trein terug naar Nijmegen en laten mij verder wandelen. Vlak voor het dorpje Mook zit ik in een leunstoel en zie Wil Jorna uit Tuitjenhorn met haar zus passeren. Ik wist wel dat ze meeliep, maar tussen bijna 40.000 lopers iemand vinden dat verwacht je niet. Vlak voorbij Mook word ik bij naam genoemd. Tot mijn grote verrassing is het Andre van Westen uit St. Maarten. Andre is onze AZ-maat en is op bezoek bij kennissen.

Uiteindelijk beland je dan op de Via Gladiola. Een feest van mensen om je heen. Aan de Annastraat staan twee mensen uit Kalverdijk. Ik passeer ze in de stromende regen hetgeen het feest toch enigszins bederft. Aan de finish krijg ik meteen het kruisje uitgereikt. Ik heb Ina, Luuk en vrienden helemaal gemist en moet nodig een les volgen in de omgang met een mobiele telefoon. Volgens Ina had ik 29 oproepen gemist. We gaan nog een biertje drinken maar door regen, stijve kuiten en zere voeten houd ik dit niet al te lang vol. Na een stevige Chinese maaltijd gaan we thuis nog een biertje doen.



Eindconclusie is vervolgens deze. Ik vond het erg mooi om een keer mee te doen. Maar al met al was het toch vrij zwaar en ben ik meer een fietser dan een wandelaar. Ik weet niet of ik nog een keer meeloop. Maar mensen die je

spreekt, zeggen dat je er in februari heel anders over denkt. Dan begint het te kriebelen en schrijf je je toch weer in.

Wij zullen zien!

Wandelgroet Theo Tesselaar

---

## Baanrecords

Een nieuwe (kunststof)baan vraagt natuurlijk ook om het vestigen en bijhouden van baanrecords. Hiervoor moeten regels gelden want het presteren op een willekeurig moment kan niet zonder meer aanleiding zijn om deze prestatie ook als een baanrecord te erkennen.

Het bestuur heeft daarom besloten om hiervoor de volgende regels te hanteren.

Baanrecords kunnen alleen gevestigd worden:

- 1. tijdens** door het bestuur georganiseerde en van tevoren aangekondigde wedstrijden, hetzij onderlinge hetzij die waarbij ook door leden van andere atletiekverenigingen kan worden ingeschreven. Uitgezonderd worden prestaties gevestigd tijdens trainingen en evenementen zoals de sportweek, schoolwedstrijden e.d.
- 2. door** leden van Nova of leden van bij de Atletiekunie aangesloten verenigingen.

Baanrecords gelden er voor:

- Senioren
- Masters per 5-jaars categorie
- Junioren
- Pupillen.

De recordonderdelen zijn voor bovengenoemde categorieën die welke in het wedstrijdreglement van de Atletiekunie zijn genoemd voor Nederlandse records, alsmede voor de junioren C en D en pupillen de in genoemd reglement opgenomen aanvullende regels.

Tevens zullen worden bijgehouden de beste prestaties van de Coopertesten voor de genoemde categorieën.

Uiteraard dienen de prestaties te worden geleverd overeenkomstig de in het wedstrijdreglement opgenomen regels omtrent de te gebruiken materialen en hoogtes.

---

## OFFICIELE OPENING NIEUWE ACCOMMODATIE

Een nieuwe baan, een nieuw clubgebouw. Te mooi om waar te zijn. Toch is het gelukt om dit voor onze vereniging gerealiseerd te krijgen. Wij zijn er trots op dat we zover zijn dat de officiële opening plaats kan vinden.

Dit zal gebeuren op:

**zaterdag 11 oktober 2008 om 14.00 uur.**

Uiteraard is er een openingsprogramma. Hoe dat eruit zal zien blijft nog een verrassing. Na de openingshandelingen is er een receptie.

**Alle leden worden hierbij uitgenodigd voor dit gebeuren.**

Vanaf 13.30 zijn jullie van harte welkom.

## OPEN DAG

Wij hebben ontdekt dat veel inwoners van Tuitjenhorn en Warmenhuizen Nova een warm hart toedragen. Dit is gebleken uit de vele sponsors die een bijdrage hebben gegeven om de bouw van het nieuwe clubhuis mogelijk te maken. Verder was de grote verloting een geweldig succes. De loten werden vlot verkocht. Ook was er veel belangstelling van inwoners die langs kwamen om te zien hoever de aanleg van de baan en de bouw van het clubhuis vorderde. Er waren er zelfs bij die na een lichte aansporing direct naar huis gingen om gereedschap op te halen om te komen metselen. Om iedereen te laten zien hoe de accommodatie er uit ziet is er op zondag 12 oktober 2008 vanaf 10.30 uur een open dag.

Op deze dag zijn er ook een aantal wedstrijden voor leden van onze vereniging alsmede voor leden van zusterverenigingen. Hierbij zal ook elektronische tijdwaarneming aanwezig zijn. Belangstellenden wordt zo een actief programma voorgeschoteld. En wellicht worden er baanrecords gevestigd.

In het programma is ook een onderdeel opgenomen voor de **wintercompetitie van de senioren**.

Voor het programma en de wijze van opgeven zie elders in deze krant.

Zowel leden, belangstellenden als atleten zijn van harte welkom op deze dag.



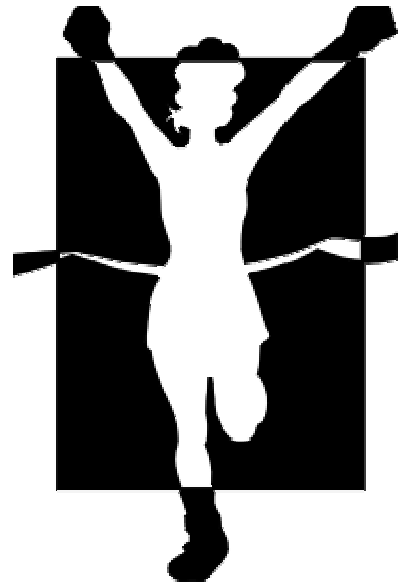




## Openingswedstrijd

Zondag 12 oktober organiseert AV Nova een wedstrijd ter gelegenheid van de opening van de nieuwe accommodatie. Voor de pupillen is er een 3-kamp en een 600/1000 meter. Om de wedstrijd vlot te laten verlopen moeten zij zich voor 4 oktober 2008 opgeven. Dat kan door onderstaand briefje in te leveren bij Nelina Bruin, Wieders 25, 1749 KE in Warmenhuizen. Of de gegevens te mailen naar [nelina@kpnplanet.nl](mailto:nelina@kpnplanet.nl)

Voor de junioren, senioren en masters is het een instuifwedstrijd. Zij kunnen per nummer inschrijven. Dit kan dus op de dag zelf tot een half uur voor het betreffende programma onderdeel.



### Het programma ziet er als volgt uit:

**Pupillen:** 3-kamp vanaf 10.30 uur voorinschrijving  
600/1000 meter vanaf 14.00 uur tot 4 oktober 2008

**Junioren:** 60/80/100 meter, 800 meter, kogel en verspringen

Senioren en Masters: 100meter, 3000 meter, discus en hoogspringen

De 3000 meter telt voor de Nova Wintercompetitie van de senioren 2008/2009. De start hiervan is om 15.00 uur.

Het definitieve programma (tijden) wordt 6 oktober op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl) bekend gemaakt. Dit hangt namelijk af van het aantal pupillen dat meedoet.

---

Opgave formulier alleen voor de pupillen (geboren in 1997 en later) die mee willen doen aan de openingswedstrijd op zondag 12 oktober 2008.

Naam/namen: .....

Geboorte datum: .....

Dit briefje inleveren bij Nelina Bruin, Wieders 25, 1749 KE Warmenhuizen.



## Met hardlopen of atletiek heeft dit bitter weinig te maken!

Op 10 juli na de donderdagavondtraining lag de Omring Expres op de mat. Als trouwe lezer (dit blad is de enige reden dat ik nog geen nee-nee-sticker of iets dergelijks op mijn brievenbus heb geplakt) nam ik het weekblad direct door. De Omring lijkt steeds groter te worden, als sportliefhebber viel mij een ding op de Prutmarathon in Schermerhorn, op dat moment a.s. zondag.



Telkens als ik weer een goed of slecht idee heb op sportgebied gaat er dezelfde avond een sms uit naar mijn partner in ongein. Nog geen jaar geleden bedacht ik twee dagen voor de beddenrace van Langedijk dat meedoen wel leuk leek, en ik kreeg hem zo gek. Kramp, spierpijn, en blessures al in het eerste half uur tot gevolg, maar dapper hebben we deze race toen uitgelopen. Klimduinruns, WK-bobstart, zware duintrainingen, gekke wedstrijden. Time is altijd wel gek te krijgen. Helaas, Time was in Schotland, na verwoede pogingen tickets om te zetten en de dringende tijd naar de deadline van zondagochtend ging ik op zoek naar een ander

slachtoffer van mijn ideeën.

Al snel had ik iemand te pakken, en niet de minste. Toen hij 12 jaar oud was liep hij 3600m op de coopertest, op het Novagras, toen nog bij een training van Tineke. Herkenbaar aan zijn zwarte pluk in zijn blonde lokken was hij de schrik van ieder straatloopevenement. Waar hij aan de start verscheen was er maar een winnaar, en als hij die dag helemaal geen zin had sneuvelde het parcoursrecord. Ik durf te beweren dat er nog parcoursrecords uit die tijd staan en zelfs dat hij zeker de helft van de stratenlopen in Noord-Holland gewonnen heeft. Op een dag won hij (waarschijnlijk niet voor het eerst) de vestloop in Alkmaar bij de jeugd. Toen de radioverslaggever vroeg. 'Hoe ging het?' snauwde hij: 'Ik doe dit nooit meer' En zo geschiedde.

Het is lekker als je met iemand sport die aan je gewaagd is, en ik durf te beweren dat Plukkie dat nog steeds is of kan zijn. De damesmanche was gestart, een uur voor ons spektakel mocht aanvangen en al snel keken wij elkaar aan. In canon zeiden we 'Waar zijn we aan begonnen.' en 'Dit heeft met hardlopen niets te maken.'

Je zou denken dat we bij vader Jos aardig wat afgeploeterd hebben met z'n tweeën in de bagger, en dat hebben we. We zaten er beide goed bij, maar hadden het zwaar. Iedere keer als het slib in de sloten getoucheerd werd stegen de gassen op uit de Mijzerpolder, alsof ze de avond tevoren ook naar kermis Schermerhorn was geweest, vooraf hutspot had gegeten en achteraf de lokale shoarmatent had bezocht. Wij zaten er met onze neus op, daarna in en vervolgens zat het in onze neus. Braakneigingen tot gevolg en dan waren er nog 60 van de 63 sloten te gaan. Mijn partner in ongein kon het niet opbrengen een tweede ronde te beginnen, maar nog steeds heb ik diep respect voor de sportman.

Ik heb de 3 ronden voltooid en niemand die dit leest wil waarschijnlijk weten waar ik de Mijzerpolder onder de douche allemaal heb teruggevonden. En geweldige belevenis, maar niet voor herhaling vatbaar. Diep respect voor de mensen die het doen, maar de kans dat ik met Time het bed in duik lijkt mij 1000 malen groter dan dat ik het slib van de Mijzerpolder nog een maal toucheer.

Groeten, Matthijs.

---

### Crosscompetitie 2008/2009

Het is nog (na)zomer en toch zijn we ook al weer met de winter bezig. Elk winterseizoen is er een crosscompetitie voor **alle pupillen en junioren**. Deze competitie wordt georganiseerd voor alle atletiekverenigingen in Noord-Holland, Utrecht en de Flevopolder. Dit gebied is in 3 poules verdeeld. Wij zitten in poule Noord. De competitie bestaat uit een reeks van 3 wedstrijden. Na deze wedstrijden wordt een klassement opgemaakt. Op basis van dit klassement mogen de besten uit elke poule meedoen aan de finale.

De eerste wedstrijd is op zaterdag 1 november en mag onze vereniging organiseren. Wij hopen natuurlijk dat ook weer veel Nova-atleetjes mee gaan doen. De data en plaatsen van de andere 2 wedstrijden zijn nu nog niet bekend. Zodra we die weten zullen wij alle jeugdleden informeren en wijzen op de mogelijkheid om je op te geven voor deze competitie.



## Rijpernieuwtes

Ik wil starten met zeer verheugend nieuws. Wij hebben half augustus voor de eerste keer vergaderd in ons nieuwe clubgebouw. Natuurlijk ziet het er nog niet erg gezellig uit van binnen en moest een bouwlamp voor de verlichting zorgen, maar verder konden we er al prima zitten. De vergadering ging ook grotendeels over accommodatie en clubhuis en de officiële opening van beide. De zomervakantie is voorbij gevlogen en we zijn momenteel precies een week in actie. Vakantie is natuurlijk heel leuk en heilzaam voor lichaam en geest. Werken daarentegen geeft mij weer andersoortige energie. Je loopt weer in het gareel en dat maakt mij heel actief ook weer met mijn "bijbanen". De huishoudelijke klussen hebben wij in de vakantie niet eens afgekregen. Nu moet er tussen de kermissen door nog buitenom een stuk huis schoongemaakt worden en moet er nog wat geschilderd worden.

Wij zijn na Nijmegen met zijn vieren op vakantie gegaan naar Zwitserland. Frank ging naar camping Appelhof op Terschelling. Vroeger ben ik daar ook geweest en ik heb begrepen, dat er nog weinig veranderd is. De afscheiding tussen de tentjes bestaat niet uit Heras Hekwerken, maar uit Amstel Hekwerken. Muren van kratten verzorgen het privé-gevoel voor zover dat tenminste gewenst is. De mannen hebben het enorm naar hun zin gehad en Frank leeft nu toe naar de introductiedagen van zijn nieuwe school. Deze vinden plaats in de Belgische Ardennen. Ze gaan op survival om kennis met elkaar te maken. En daarna hebben ze nog een dag in Ede. Ik heb het gevoel, dat ik 35 jaar te vroeg geboren ben. Wij zijn met de bus (Ina, Erik, Luuk en ik) naar het kanton Graubunden in Zwitserland gebracht. Vanuit Den Bosch is dit een rit van ongeveer 12 uur. Wij vinden dit niet erg. Wij lezen en puzzelen wat en dan gaat de reis zo aan je voorbij. Ik krijg alleen wel een zitkont van die lange rit. Vanuit Chur worden wij naar het dorpje gebracht, waar wij bijna 2 weken verblijven. Dit plaatsje heet Tschierschen. Het ligt op ongeveer 1400 meter, dus vrij hoog. Het hotel ligt dan nog boven het dorpje dus hebben wij een fraai uitzicht.

Het hotel Alpina heeft een samenwerkingsverband met twee andere hotels in Zwitserland. Een ervan (Val Sinestra) hebben wij twee jaar geleden al bezocht. Ze werken op basis van zelfsupport. Je doet je eigen kamer, dekt je eigen tafel en je helpt mee met de vaat. Ik vind het een prima systeem. Het is vrijheid, blijheid wat de klok slaat. Er wordt dan gewandeld in groepjes, maar wil je alleen of met je eigen groepje is dat ook geen probleem. Wij wandelen bijna alle dagen. Erik en Luuk gaan nog twee keer naar het zwembad in Chur. Een dag gaan wij met de bus naar Churwalden. Hier bevindt zich de langste rodelbaan ter wereld, lengte ongeveer 3 kilometer. Wij gaan twee keer de afdaling maken, want jullie begrijpen dat dit vrij kostbaar is.

Wij hebben 2 weken fantastisch weer. Af en toe is het zelfs heel erg warm. Als wij in Chur gaan winkelen en rondkijken is het zo heet, dat je wel uit de zon wil blijven. We hebben leuke mensen ontmoet en een prachtige vakantie gehad. Nog een dingetje. De tweede week krijgen wij andere tafelenoten. Op het kaartje staat familie Beemster met vier personen. Op een vraag start ik met een slap grapje het gesprek. "Jullie zijn dus de familie Beemster uit Midden-Beemster". Moeder des huizes kijkt me aan alsof ze water ziet branden. Het blijkt namelijk dat ze inderdaad uit Midden-Beemster komen.

De ronde van Tuitjenhorn is de eerste in de drieluik (Rabo Golden Three). In de vakantie is het altijd maar weer afwachten of er veel atleten op zo'n loop afkomen. Het viel echter enorm mee. We troffen het met het weer, alleen waren de meeste toeschouwers na de jeugdlopen wel gevluht. Dit omdat het toen wel bar slecht weer werd. We hadden, helaas, ook met wat ongelukjes te maken. De eerste bocht blijft bij de jeugd toch een ongeluksbocht. De buitenste lopers knijpen naar binnen en in het gedrang valt er nog wel eens eentje. En dat is beslist niet leuk. Een van de ongelukkige won een prijsje in de loterij en dat maakte al weer iets goed.

Afgelopen zondag op de kermisborrel gezeten in Warmenhuizen bij mijn zuster. Niets bijzonders natuurlijk, want half Tuitjetuut zit in Warmenhuizen. Je kunt zo'n feest niet missen eigenlijk. Het valt me wel op, dat het de laatste jaren nogal rommelig weer is. Wij zaten, heel knus, onder een plastic zeil. Ik hoop verder maar dat dit volksfeest goed verlopen is. Ik beëindig dit stukje op maandag 18 augustus. Vrijdag is het Kalvermijltje.

We spreken elkaar! De mazzel

Theo Tesselaar

## Vrijdag 26 september 2008 is “De Nacht van Nova!!!



Dit is een onderlinge wedstrijd voor de Nova jeugd, met verlichting!!!

We beginnen om 18.30 uur. Er wordt gesprint, vergesprongen en een werpnummer (balwerpen, kogelstoten of speerwerpen). We sluiten af met een loopnummer (600/800/1000m)

Op deze avond is er ook een extra onderdeel (iets ludieks).

Vorig jaar werd de trekking van de loterij gedaan. In 2006 kregen we een demonstratie hoogspringen van Sven Ootjers. En dit jaar????



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

Ook zal de kantine open zijn.

Vanaf 18.00 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 natuurlijk o een zeer grote deelname van onze Nova-jeugd.

Let op: Er is op deze vrijdag **géén** training!!!

Tot ziens op vrijdagavond 26 september 2008

---

### Nieuwe loopcursus voor beginners

Zoals onze vereniging al enkele jaren doet wordt ook nu weer gestart met een loopcursus voor beginners. Ron Janssen neemt de leiding weer op zich.

In tegenstelling tot andere jaren wordt deze cursus nu op woensdagavond gegeven. De start is op woensdag 10 september en duurt 6 weken. Bij voldoende deelname kan deze cursus een vervolg krijgen.

Na vorige cursussen werden een aantal cursisten lid van Nova. Als er een nieuwe cursus van start ging sloten aan aantal leden zich weer opnieuw bij de starters aan. In principe geen enkel probleem. Het belangrijkste is toch het in beweging zijn en toch te proberen om de conditie te verbeteren.

Nu de cursus op woensdag wordt gegeven in plaats van op donderdag zou dit voor sommige leden minder goed uit kunnen komen. Dit hoeft geen enkel probleem te zijn. Blijf gewoon op de donderdag komen en bestuur en trainer(s) zullen, indien gewenst, met een wat aangepast minder zwaar programma komen. Dus op de donderdag zijn ook zeker de “minder snelle” lopers van harte welkom. Dit geldt uiteraard ook voor de dinsdagavond.

---

### Klimduinrun 2008

Op het ruim honderd meter lange Klimduin in Schoorl zijn weer grote prijzen te verdienen tijdens de jaarlijkse KlimduinRun. Wie op zaterdag 27 september het snelst naar de top sprint, gaat naar huis met een trendy Honda scooter. Er staan er zelfs twee te wachten: voor de snelste man én de snelste vrouw.

Vorig jaar won atleet Peter Wolters dit succesvolle evenement. Is het dit jaar een schaatser, een voetballer of een NOVA atleet die het de deelnemers lastig kan maken? Elke sportieve discipline is welkom!

Voor de recreatieve loper is er de KlimduinEstafette, waaraan business teams, vrienden teams, gezinnen en sportverenigingen mee kunnen doen. Daarbij zullen drie deelnemers omhoog sprinten en twee naar beneden. Spanning en sensatie voor zowel deelnemer als toeschouwer! Ook bij de KlimduinEstafette zijn mooie prijzen te verdelen. Tevens wordt er deze dag onder alle deelnemers een weekend rijden in een Honda S2000 Cabrio verloot.

Durf jij de uitdaging aan? Schrijf je dan in op [www.klimduinrun.nl](http://www.klimduinrun.nl).

Wees snel, want het aantal beschikbare plaatsen is beperkt. Het evenement begint om 16.00 uur.

## Historische terugblik

Zo rond 1950 van de vorige eeuw was er al een klein atletiekclubje, de voorloper van Nova dus. En ook toen werd er al getraind op het gras van de ijsbaan onder de bezielende leiding van C. Pronk. Een desolaat oord met weinig beschutting waar altijd wel wat grazers liepen, die voordat de training begon naar de uiterste hoek van het veld werden gedreven, achter een paar gammele hekken. Dit gebeuren zorgde altijd voor de nodige hilariteit onder de atleten, vooral als de muilezel van de plaatselijke melkboer ertussen liep. (Een muilezel is een kruising tussen een hengst en een ezelin).



Dit beest was een ontielig koppig en vals krengh met grote gele tanden die al in menig trainingspak zijn sporen had achtergelaten.

Hij gaf nergens om en iedereen slaakte dan ook een zucht van verlichting als hij veilig en wel achter de hekken liep.

De beste manier om dit voor elkaar te krijgen was om hem langs het dijkje te drijven waar dan een waaghals klaar stond die dan met een perfect getimede sprong niet op, maar om de nek van het weerbarstige dier ging hangen.

En zo mak als een lammetje liet deze zich dan meevoeren tot achter de hekken. Iedere keer weer was dit een fenomenale prestatie.

Echter van de geleverde prestaties op atletiekgebied uit die periode is niet veel meer bekend, wat toch wel jammer is. Er werd wel al ruim over de zes meter vergesprongen. Het hoogspringen zo rond de 1.90 (schaarsprong of schotse sprong) en zelfs het polsstokhoog met bamboestok en landen in een harde zandbak stond op bijna vier meter.

Van een officiële vereniging was geen sprake en zij die aan wedstrijden in den lande deelnamen, waren dan ook persoonlijk lid van de K.N.A.U.

Als er toen iemand voorspeld zou hebben dat er vijftig jaar later een prachtig mooie atletiekbaan zou liggen met een nog mooier clubgebouw, dan zou dit naar het rijk der fabelen verwezen worden.

Wat echter geen fabel is, maar nieuws uit zeer betrouwbare bron, is dat onze voorzitter in de loop van het volgend jaar vermoedelijk gaat verhuizen naar een nieuwe woning op het Novacomplex. Het is nog wel niet officieel bevestigd, maar de kogel is bijna door de kerk.

Deze woning zal vallen onder de noemer van beheerderswoning, zoals die ook op het Blanckendaelpark staat.

Alleen zal de te bouwen woning wel een ietsje groter en hoger worden. Hij woont dan ook op loopafstand van zijn werkgever, wel lekker voor hem, maar ik zal hem dus niet meer tegen komen 's morgens om 8 uur op het fietspad van de kanaalweg.

Een echte heer op de fiets naar zijn werk, zo iets kom je tegenwoordig zelden of nooit meer tegen.



Groetjes Dick

---

## Gevonden - Vergeten - Verloren!!!

Voor de leden die mee waren naar de jeugd atletiekbaan te Gemert  
Het was een fantastische dag, ik heb genoten. Ik heb alleen nog drie extra shirts thuis liggen.

Het zijn de maten 140 en 152.

Wie is zijn T-shirt vergeten die dag.

Je kunt deze ophalen bij:

Sylvia Groen  
Dergmeerweg 61  
Warmenhuizen

## Sportief wandelen in de vakantie tijd.

---

Maandag morgen negen uur.

Langs de Kanaalweg was weer de bekende activiteit merkbaar. Fietsers en auto's richting het Zandspoor. De, meestal wat oudere, harde kern ging er weer voor. De jongere generatie had thuis de kinderen van school of met vakantie. We hebben ze wel gemist, want hoe meer zielen hoe meer gezelligheid. Toch hebben er in wisselende samenstelling tussen de tien en twintig wandelaars in net zo wisselende weersomstandigheden gelopen.

Twee keer zijn we in de stromende regen kletsnat geregend. Eigenlijk kan dit niet want tussen 9.00 en 10.30 uur is het bijna altijd droog en begint het te regenen als we weer thuis zijn. Toch eens aan de vakman Peter vragen hoe hij dit regelt. Goed om te weten voor volgend jaar zomer want de goedwillende amateur redde het niet altijd. Maar ook in goede regenkleding en goed humeur blijkt het dat er in de duinen heerlijk te wandelen valt. Meestal hebben we een lange wandeling gemaakt en er stevig het tempo in gehouden zodat na afloop menigeen met een rood warm hoofd terug kwam.

Een keer hebben we afgesproken langer weg te blijven en zijn naar het, bij velen bekende maar ook bij velen onbekende, koepeltje gewandeld. Met een heerlijk zonnetje hebben we van de rust en natuur genoten die daar in die erg mooie duinvallei volop aanwezig was.



De thermoskannen koffie kwamen uit de rugzakken en de koek bleek ook aanwezig. Enkelen bleken pogingen ondernomen te hebben vooraf om het koepeltje te vinden maar dat was niet gelukt. Er werd dus volop genoten van de omgeving en wandeling er naar toe via allerlei kleine paadjes. Ook zijn we een keer via het duin naar Duinvermaak in Bergen gelopen en hebben ons daar laten verwennen met koffie en appeltaart.

Nog even en dan gaan we weer in ons herfst- en winter ritme en als Peter de bekende gekleurde pylonen uit de tas tovert kunnen we er weer flink tegenaan. Eigenlijk ook fijn om dan weer alles uit de kast te moeten halen om de tijd te verbeteren en te voelen dat je op een sportvereniging zit.

Kees van Wijk.

---

## Najaarswandeling

Is deze keer op zondag 12 oktober. Wie van jullie weet een leuke wandeling van 18 – 20 km?

Suggesties aan:

Peter en Marian tel. 0226-393338 of mobiel 06 53749496.

E-mail: [peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl)

---





## De Ronde van Tuitjenhorn

De eerste wedstrijd van de Rabo Golden Drie (RGD) was op 9 augustus in Tuitjenhorn. Nu is die al jaren van de kalender, het siert de organisatie in elk geval dat het met de 59e editie een van de oudste stratenlopen van Noord-Holland is.

De jeugd van 4-5 stond uiteraard als eerste aan de start. Onbevangen gingen ze er tegen aan en de start ging goed bij de eerste bocht. Bij oudere leeftijdsklassen ging het er serieuzer aan toe. En hoewel de starter er alles aan deed was het in het vuur van de strijd een enkele keer moeilijk om op de been te blijven voor de eerste bocht. Bij de iets oudere jeugd blijkt dat gerichte training vruchten afwerpt, want het blauw van de NOVA-lopers was telkens goed van voren te zien. Bovendien presteerde enkele NOVA-meiden het om vrijwel alle jongens van dezelfde leeftijd achter zich te laten.



Bij de oudste jeugdgroep waren er niet veel atleten. Bij de meiden zat je goed, want er deden er maar drie mee. Ze deden het zeker niet rustig aan en verdiende de prijzen, want de aanhouder wint. Vele jongeren van dezelfde leeftijd bleven dus weg en lieten een mooie mogelijkheid liggen om het zelfvertrouwen met een mooie prestatie op te vijzelen.

Tegen de tijd dat het klapstuk van de avond met de toplopers zou beginnen begon het net te regenen. Samen met een stevige wind uit het westen werd het hierdoor niet te warm. Bij de mannen ontstond al vrij snel na de start een kopgroep van zes man. Peter Res van team Distance Runners (TDR) domineerde samen met de talentvolle Yennick Wolthuizen de wedstrijd in de beginfase, maar na een versnelling halverwege door Res viel de kopgroep snel uit elkaar. De TRD-loper is weer helemaal terug nadat hij door langdurige blessures niet zijn gewenste niveau kon halen. De jonge Michiel de Ruiters was de enige die nog kon volgen, maar ook hij moest later lossen. Peter Res liep vervolgens onbedreigd naar de overwinning in een tijd van 21.23 over 6,9 km. Jos Hoogeboom begon rustig maar schoof toch op naar een 7e plaats.

Bij de dames ging de overwinning van de eerste RGD-wedstrijd simpel naar Barbara Zutt. Toch was er met Lucienne Groenendijk, Sylvia Kruijer, Esther Schipper en Judy van den Berg een redelijk sterk veld. Van de lokale bekende lopers vielen onder andere Jos Hoogeboom, Sylvia Kruyer en Theo Tesselaar in de prijzen. De voorzitter van Hollandia-T, Sjaak Kruyer reikte de prijzen op persoonlijke wijze uit. Hij vroeg naar de voorbereiding van de winnaars, Peter Res en Barbara Zutt. Beide trainen ze voor de marathon van Chicago, dus neem maar gerust aan dat ze voldoende kilometers maken.

Na afloop was het erg gezellig in de Vriendschap. Met onder andere Theo Tesselaar de fam. Tas en Jaap Bouwen waren hardloopverhalen ruimschoots aanwezig. Uiteraard wist Jaap nog smakelijk te vertellen hoe het eraan toe ging in de tijd van de illustere estafetteloop die voorheen gehouden werd bij de Tuitjenhornse stratenloop. Door zijn persoonlijke benadering kreeg hij velen aan het lopen. Sommigen kon je naar verluide wegdragen toen ze bij het kerkhof aan de Bogmanweg compleet verzuurde. Wij verzuurden echter niet want we gingen ook nog even langs Uncle Sam om nog meer oude herinneringen op te halen.

## Puzzelpagina

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

Sudokuweb.nl - 4 sterren - nr 1

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

Sudokuweb.nl - 2 sterren - nr 1

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

Sudokuweb.nl - 3 sterren - nr 1

### Wat hoort erbij?

1. Baas boven ...
2. Bont en ...
3. Kant en ...
4. Door dik en ...
5. Groen en ...
6. Kort en ...
7. In kannen en ...
8. Ditjes en ...
9. Koetjes en ...
10. Gauw en ...
11. Schots en ...
12. Tegen heug ...
13. Op haren en ... zetten
14. Kind noch ...
15. Van toeten noch ... weten
16. Met man en ...
17. Kink in de ...
18. Met hand en ...
19. Door weer en ...
20. Huis en ...
21. Man en ... noemen
22. Willens en ...
23. Leiden in ...
24. Klaar is ...
25. Vlees noch ...
26. Frank en ...
27. Zwart op ...
28. Hals over ...
29. Hoog en ...
30. Stank voor ...
31. Klein maar ...
32. Met huid en ...



Oplossingen op pagina 41

## Clubkampioenschappen 2008

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

### Programma:

- Donderdag 4 september, (aanvang 19.30 uur)  
Dames en Heren: 400m.
- Dinsdag 9 september, (aanvang 19.30 uur)  
Dames: 1500m. en Heren: 3000m.

Je kunt op een avond ook beide afstanden lopen,  
De afstand mag echter slechts een keer gelopen worden!

- Zaterdag 13 september! (aanvang 14.00 uur)  
Zowel voor de dames als de heren:  
- Verspringen, - Hoogspringen, - Kogelstoten,  
- Discuswerpen, - Speerwerpen en - 800m.

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

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

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



PS,  
Juryleden zijn op deze dagen ook hard nodig. (graag even opgeven)  
Uiteraard zijn jullie na afloop van de slotdag ook van harte welkom.

Voor vragen: Piet Stuyt, 393177 of Peter Robert, 393338.

**We rekenen op een grote opkomst!**



## WINTERCOMPETITIE 2008 - 2009 AV NOVA

### De reglementen:

Dezelfde puntentelling gaat gelden als vorig jaar, dames en heren apart, én er wordt een wel een nieuwe categorie toegevoegd: de Start – To – Runners.

Uitgangspunt is dat iedereen 100 punten kan halen bij een superprestatie, aftrek geldt voor de tijd die men langer nodig heeft. Daarnaast geldt een reductie naar mate men ouder wordt.

Het programma bestaat uit 10 wedstrijden. Hiervan tellen de beste 8 mee voor het eindklassement.

Het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen.

### Programma:

Datum	Organisatie	Heren: km	Dames: km	Start to Run
12 oktober Opening nieuwe baan	3 km wedstrijd op de nieuwe Novabaan. Start: 15.00 uur	3	3	2
19 oktober	Veldloop Abbekerk. Organisatie triatlonver. Start 10.30 uur. Info <a href="http://www.triatlonabbekerk.nl">www.triatlonabbekerk.nl</a>	8	8	4
2 november	Nova-Boerenkoolloop Warmenhuizen. Start 11 uur. Info 0226 392339 en <a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a>	10.5	10.5	4.3
23 november	Keukencross Anna Paulowna. Organisatie: atletiekvereniging Dokev. Start 11 uur. Info <a href="http://www.avdokev.nl">www.avdokev.nl</a>	9.5	9.5	5.5
Zaterdag 13 december	Midwinterduinloop, Egmond Binnen. Start 10.30. info <a href="http://www.lechampion.nl">www.lechampion.nl</a>	16.8	7.6	4
18 januari 2009	Bosloop Schoorl Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info 0226 392339 en <a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a>	11.7	11.7	5
8 februari	Safari GUS run, Schoorl. Organisatie: AV nova. Start zie <a href="http://www.groetuitschoorl.nl">www.groetuitschoorl.nl</a>	21.1	10	10
1 maart	Verrassingsloop, meer info volgt in een van de volgende Noviteiten (Novakranten)			
22 maart	Ontbijtloop Warmenhuizen. Organisatie: WC-commissie. Start 9 uur, gevolgd door ontbijt in nieuwe kantine. Info 0226 393338.	9.2	9.2	5
5 april	Clubcross rondom de Novabaan	9	6	6

De WC-commissie bestaat dit jaar uit: Carol Rademakers, Henry Hofmann, en Peter + Marian Robert.  
Juryleden: Anneke Smit en Jos de Groot.

## Kalvermijltje

Een wel heel erg sterk startveld stond er aan de start in het kleine Kalverdijk. Met een royaal gebaar van de lokale middenstand was TDR ingehuurd om er een sterke wedstrijd van te maken. Hoewel het TDR team enorm domineerde was er geen sprake van een kermiskoers op de 9,6 kilometer. Dit was vooral bij de dames goed te merken. Barbara Zutt en de van een blessure terugkerende Selma Borst maakte er een prachtige strijd van. Barbara trok de eerste ronde flink door en probeerde zo het verschil te maken. De eerste ronde van 2,4 km ging in 8 min, 10 seconden. Selma bleef in het kielzog en sloot halverwege de tweede ronde aan. Het tweede rondje van Barara ging in 8 min 30 dus dat geeft wel aan dat ze er in het begin helemaal voor ging, maar dat het verval in de tweede ronde pittig was. Selma had de race beter ingedeeld en nam de derde en vierde ronde afstand en won met een tijd van 34:15. Bij de dames uit Harenkarspel eindigde Magriet Berkhout netjes op een vierde plaats nog voor Sylvia Kruijer, die nog niet in topvorm is.

Bij de mannen was Ronald Schröer een klasse apart. Dat belooft veel voor de marathon van Chicago waar een hele delegatie van TDR aan mee gaat doen. Het is de grootste marathon van Amerika. Ruim 45.000 lopers nemen deel aan deze waanzinnige marathon op zondag 12 oktober.



De Vlegel de Egelloop trok veel jeugdige lopers. Voor de start zette Vlegel de kinderen van de jongste startgroep tot 7 jaar in beweging. Hierna ging men wandelend achter de Vlegelmobiel aan richting de Ambachtsdijk. Op enig moment werd er omgekeerd en mochten ze zo hard als ze konden weer terug naar de finish. En snel gingen ze. Voor de leeftijdsgroep van 8 tot 11 jaar was de afstand ingekort tot een kilometer. Een goede keuze want op deze leeftijd zijn ze nog niet zo getraind voor een 1600 meter. Met een zakje snoep na de prestatie was iedereen een winnaar. De overige jeugd tot en met 15 ging wel voor de hele mijl en dat ging ze goed af. De uitslagen waren op het moment van schrijven nog niet bekend.

## Jurycursus

19 mei startte de eerste les van de jurycursus bij AV Nova. Uiteindelijk deden zestien vrijwilligers deze cursus. De cursus werd met veel enthousiasme gegeven door Rien Broersen.

De eerste cursusavond stond in het teken van de loopnummers.

De tweede avond het springen, de derde avond het werpen. Tussen de avonden door werd er in de praktijk geoefend, doordat een aantal toekomstige juryleden al hielpen bij de vrijdagavondwedstrijden.

De vierde avond, 16 juni, konden er nog vragen gesteld worden en werd daarna het examen afgenomen door Dick van der Weide uit Den Helder.

Alle cursisten zijn geslaagd!!!

De ouders van jeugdleden (en een aantal zelf ook lid): Luc Rademakers, Carol Rademakers, Sylvia Groen, Herma Hofmann, Cor Wabeke, Yvonne Dekker, Marion Church, Jan Berkhout, Theo Tesselaar, Irene Glas, Joke Kramer, Novaleden: Maaïke Tesselaar, Eva Leeuwenkamp, Wim Dekker en Matthijs de Groot.

Leanne Vermeer volgde de cursus ook bij ons, maar is lid van Hylas.

### **Gefeliciteerd!**

We hadden geen afberichten, maar kregen wel een aantal telefoontjes van mensen die de cursus ook wel wilden volgen. Klasse! Deze mensen staan nu op een lijst. Als we twaalf deelnemers hebben, kunnen we de cursus weer bij Nova organiseren. Het is soms ook mogelijk om de cursus te volgen bij een buurtvereniging (Hylas Alkmaar, Hera Heerhugowaard etc.)

Heeft u ook interesse, neem dan contact op met David of Nelina telefoonnummer: 0226-392209.

---

## JURYCURSUS AV NOVA

Nee, dit is geen aankondiging van een nieuw ophanden zijnde jurycursus bij Nova, maar de cursus die inmiddels achter de rug is en afgesloten met een echt examen op 16 juni j.l.

Ik had besloten de cursus te volgen, omdat ik al enige tijd meehelp bij de vrijdagavondwedstrijden en dat vind ik erg leuk om te doen. Je leert omgaan met de diverse onderdelen in de atletiek en bent betrokken bij de deelnemers en de trainers en alle ouders die komen kijken, enzovoort. Ondanks dat je met een serieuze aangelegenheid bezig bent is het vooral ook erg gezellig en de koffie en cake smaken ook altijd opperbest.

De cursus werd gehouden op 4 avonden en waren vooral praktijkgericht, dus op de atletiekbaan, kijken waar alle lijnen voor zijn, hoe je moet opmeten en wanneer iemand mag starten.

Er werd les gegeven door een ervaren jurylid uit Grootebroek, Rien Broersen. Hij vertelde veel uit eigen ervaring en ook onze ervaringen en aanvaringen konden met hem worden gedeeld.

De cursus jurylid algemeen is zowel bedoeld bij wedstrijden voor de jeugd, maar ook voor senioren en masters. Voor onze vereniging ligt wel de nadruk op de jeugd, omdat er meer wedstrijden worden georganiseerd, ook buiten NOVA en de vereniging moet zelf ook juryleden afvaardigen bij wedstrijden.

Aan het einde van de 4<sup>e</sup> avond vond het examen plaats en ook al had ik me goed voorbereid, ik was best zenuwachtig, want je wil het wel halen, natuurlijk.

Gelukkig viel het examen mee en had ik in ieder geval alle meerkeuzevragen al goed beantwoord. De open vragen werden later nagekeken, dus het was nog een dag of wat wachten op de definitieve uitslag. Die kwam en... ik was geslaagd en dat bleek ook voor de hele groep te gelden. NOVA heeft nu weer een grote "bak" met nieuwe juryleden om uit te graaien voor de komende wedstrijden.

Mijn dank, en ik denk dat ik namens de hele groep kan spreken, gaat uit naar ons opperjurylid David van der Welle, die alle avonden aanwezig was om ons te begeleiden en ons te voorzien van koffie, thee en een heerlijke plak zelfgebakken (door oppercakebakker Nelina) cake.

We weten nu "bijna alles" van atletiek, dus voor de komende Olympische Spelen houd ik mij aanbevolen om te jureren, intussen kan ik de nodige ervaring opdoen bij onze eigen club Nova.

Herma Hofmann



## Fietsvakantie van Rome naar Roermond

Woensdag 10 juni vertrokken we met het vliegtuig vanuit Eindhoven naar Rome om daarvan terug te gaan fietsen naar huis. Na enige problemen met de bagage "teveel gewicht" en "teveel tassen" vlogen we met enige vertraging naar Ciampino iets buiten Rome.

Daar hebben we de nodige tijd besteed aan de werking van de fietspomp, maar na een telefoontje naar Marcel Beukers werd dit ook weer opgelost, toen nog naar Ciampino fietsen om vandaar met de trein naar Rome te gaan. Dat is geen sinecure zelfs de carabinieri hadden er een hard hoofd in. We moesten een kleine 2 km. fietsen op een vierbaansweg. Op de vluchtstrook reden wij, terwijl het verkeer langs ons raasde, op de rotonde stonden we naast scooters, motoren, en auto's.

We bleven 2 dagen in Rome om ook nog enige cultuur te ondergaan, ongelooflijk wat daar allemaal te zien is. Het oude Romeinse gedeelte, de prachtige kerken, het Pantheon, het Vaticaan en zijn omgeving. En ook fantastisch om te zien hoe de geestelijken zich kunnen vergapen aan de etalages met kazuifels in allerhande stoffen en allerlei attributen die nodig zijn om het ambt uit te voeren.

### Rome- Florence 387 km. 12 t/m 18 juni.

Maar na 2 dagen stonden we trappelen om op de fiets te gaan. We hadden een route van Reitsma, de route is beschreven in 3 boekjes, met hier en daar wat alternatieven. Wij besloten om via Toscane te gaan wel zwaarder maar ook mooier. Het was inderdaad prachtig, maar ook heftig. Het ging de hele dag op en neer, "never a dull moment"

De temperatuur was de eerste dagen aangenaam, maar werd allengs al heter. De Italianen klaagden, eerst was het veel te koud en nat en nu was het weer veel te heet gemiddeld 32°.

Maar fietsen gaat lang, je hebt altijd wind, zodra je stil staat voel je pas hoe heet het is. Veel drinken, en in de schaduw pauzeren. Af en toe fietsten we door middeleeuws aandoende dorpjes, waar het lijkt



alsof de tijd heeft stilgestaan. Na 4 dagen kwamen we aan in Sienna, een geweldige stad, hier bleven we een extra dag. We kwamen Guus en Corrie tegen uit Dirkshorn, gezellig even een borrel gedronken en bijgepraat. We hebben de Duomo bezocht, een kathedraal met zoveel pracht en praal, deze moest wedijveren met de kathedraal in Florence, maar doordat de pest uitbrak in 1348 hebben ze deze kerk nooit groter kunnen maken. De kathedraal in Florence was dan wel groter maar ook veel soberder dan van Sienna. Dat hebben we kunnen aanschouwen toen we daar waren. Hier was het ontzettend gezellig op de camping

heel veel fietsers, en iedereen heeft zo zijn verhaal. Eigenlijk was het te heet om de stad in te gaan 39°, maar je bent er nu eenmaal dus de beker drinken we helemaal leeg.

### Florence- Bregenz 803 km. 20 t/m 30 juni

We zijn toe aan de volgende etappe, deze gaat langs de voet van de Apennijnen en historische steden als Bologna, Trento en Verona., over de Povlakte en" last but not least "de Alpen moeten worden bedwongen via 2 passen.

De temperatuur blijft hoog, het klimwerk is nog lang niet gedaan we hebben eerst de Passo della Futa op 902 mtr. en de Passo di Ralicosa op 968 mtr. Ik krijg hulp aangeboden van een groenteboer, om aan de auto hangen. Maar dat aanbod sla ik af, later komt er nog een fietser op de racefiets en die keert om en wil me duwen. De duim gaat omhoog als ik geen hulp aanneem. Heel attent zijn ze dus de Italianen. Bovenaangekomen staan er heel veel motorrijders en een fotograaf er wordt een nieuw model motor gefotografeerd op het hoogste punt. Er wordt ons geadviseerd om een andere route te nemen i.v.m. slecht wegdek. Deze route zou ook veel beter gaan iets minder steil. Wij volgen het advies op en inderdaad een prachtige afdaling, maar om weer onze route op te pakken in een stad als Bologna dat viel niet mee. Op de Povlakte was het erg warm, op een gegeven moment was het om 12.00 uur al 34°, we dronken een frisje in een café, binnen 2 minuten tijd had ik een 2<sup>de</sup> ijsthee besteld, het siste op de tong. De Povlakte was niet zo saai als dat ik had verwacht, veel watertjes en dijkjes, en wat ook zo lekker was, het was lekker vlak. Een hotel zoeken viel niet zo mee, we hebben die dag ruim 100km. moeten fietsen, en toen kwamen we aan in een oude herberg in een stad die gerund werd door jonge Chinezen. Het was een oude troep, geen airco, de auto's leken wel dwars door de kamer te gaan, zoveel herrie, maar ze waren zo vriendelijk, dat maakte alles weer goed. En toen kwamen we aan in Verona, och wat was het heet 39°, de camping lag boven de stad, met mooi uitzicht, maar ook een flinke klim op het eind van de dag. 's Avonds nog even de stad in, de muren gaven nog steeds veel warmte af, we komen aan bij de Arena. Er komt een jongen op ons af of wij niet naar een concert van Neil Young willen 2 kaartjes voor de prijs van 1. Duidelijk een handelaar die omhoog zat, we happen niet meteen, en de kaartjes worden nog goedkoper. Zo zitten we dus 5

minuten later in de Arena bij Neil Young. Op het moment dat wij binnen komen begint hij te spelen wat een timing!!

De volgende dag naar het Gardameer waar we Aad en Lenie Meijer ontmoeten, zij fietsen van huis naar Rome. Alle ervaringen worden uitgewisseld, heel gezellig om weer bekenden tegen te komen. De volgende dag op weg naar Trento, een oudere dame roept wat naar ons tijdens het fietsen, we begrijpen het niet, "versta je het niet" zegt ze nu in het Duits. Nee, dat deden we niet. Het is waanzin zegt ze om op dit tijdstip van de dag te fietsen terwijl het zo heet is, of we niet even bij haar in de tuin willen rusten. Natuurlijk willen we dit, dat zijn de leuke, spontane ontmoetingen. In Prad "Sud Tirol " komen we 2 Nederlanders tegen die op de racefiets zijn, zij hebben de Silvrettapas genomen, en vanaf onze kant zeggen zij, is het best te doen. Bovendien is het mooier dan de Arlbergpas. We nemen het in overweging, maar we hebben eerst de Reschenpas te nemen, voor veel Novagangers een bekende naam. (wintersport kasteeltje Christoff). Dat was dus een eitje, in eerste instantie ging het voor geen meter, maar de tank was leeg waarschijnlijk want na koffie met taart, slagroom en ijs fietste het als een zonnetje.

We zijn niet bij het kasteeltje aan geweest, stom achteraf, maar we denken dat Christoff vertrokken is het zag er allemaal zeer verzorgd uit.

Omdat de Reschenpas zo eenvoudig was (wat een kapsones niet) besloten we de Silvrettapas te nemen, het was veel vals plat en af en toe een klimmetje. We gingen langs alle bekende wintersportplaatsen, maar die zijn zomers nagenoeg uitgestorven. Bij Galtür/Wirl 8 km voor de top stopten we voor de overnachting, zodat we de volgende morgen weer fris en fruitig aan de slag konden.

's Morgens zag het weer er niet best uit, het zou misschien gaan onweren, het regende al. Wat moesten we doen, het is een heftige afdaling en als het dan slecht weer is en je geen zicht hebt waarvoor doe je het dan. Dubben en nog eens dubben, maar we besloten toch maar te gaan, we zijn tenslotte toch geen watjes, en bovendien boven was er nog een hotel mocht het helemaal fout gaan met het weer, dan konden we daar terecht.

Dus regenjassen aan, en op de fiets, al heel snel kon de jas uit omdat we het al warm kregen, en het nauwelijks meer regende. De zon kwam door en het was fantastisch, het was maandagochtend geen mens op de weg, alleen wij op de fiets en koeien die we moesten omzeilen. Boven bij " Piz Buin" koffie gedronken, en toen aan de afdaling wou dat ging als een speer. Maar het ging me te snel, ik had geen tijd om te kijken, dus het tempo aangepast, want als je er een dikke dag over doet om boven te komen is het toch onzin om dit binnen het uur naar beneden te gaan. Ongelooflijk wat een uitzicht, regelmatig knepen we in de remmen om hiervan te genieten. En zo kwamen we aan het einde van deel 2.

### **Deel 3 Bregenz - Roermond 900km 1 t/m 10 juli**

De route gaat langs de Bodensee, het westen van Duitsland, veel langs rivieren dus redelijk vlak. Het wordt nu wat vriendelijker, glooiend, en nog steeds mooi weer. We gaan langs de Rijn, waar nog veel burchten staan. Ontzettend druk met allerlei verkeer, treinen, allerlei soorten boten, containerschepen, Rijnaken, zelfs de Zonnebloem vakantieboot ging voorbij.

In Oberwespen zouden we even de stad bekijken, omdat dit werd aangeraden, en ook omdat er een inktzwarte lucht zat aan te komen. De stad was zo leuk, dat we besloten om een hotel te nemen, bij de VVV aangekomen, begon het te spoelen, en te onweren. 200mtr verder was het hotel, deze ontruimde zijn terras voor ons zodat wij onze fietsen droog konden stallen. We werden zeer hartelijk ontvangen en hadden wederom een goede beslissing genomen.

De voorlaatste dag schakelde ik verkeerd, waardoor mijn ketting brak, op dat moment kwam er een taxibusje voorbij, fiets en ik instappen en terug naar Remagen daar was een fietsmaker, en Piet weer terug naar Remagen op de fiets. Later op de dag begon het te regenen dit was de eerste dag dat we in de regen fietsten en nat in het hotel aankwamen.

Daags erna zagen we de grenspaal van Nederland en een bord met Roermond 6 km. Het spannendste hadden we gehad, we vonden het genoeg. 2100km hebben we gefietst, het was weer fantastisch zoveel gezien aan landschappen, natuurbelevingen, leuke mensen en mooie kerken, ik heb nog nooit zoveel kerken gezien als op deze vakantie.

Piet en Nel



## Vrijdagavondwedstrijd 13 juni

Vrijdag 13 juni was de laatste vrijdagavondwedstrijd van dit jaar. Groep 8 van de Vincentiuschool voerde de musical op en ook was er 's avonds voetbal; Nederland speelde tegen Frankrijk. De voetbal was echter geen excuses om niet mee te doen. Iedereen was om kwart voor negen thuis.

Om kwart over vijf begon het nog even te regenen. Om kwart voor zes was het alweer droog. De baan was nog wel nat, waardoor we in plaats van hoogspringen kozen voor verspringen. Met meerdere verspringbakken is dat nu geen probleem meer.

Na de 600/1000 meter kregen alle kinderen een oranje aanmoedigklapper om die te gebruiken voor bij de voetbal. Het heeft wel geholpen!

### De uitslagen:

#### Mini pupillen (geboren 2001 en later):

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	600 meter
Femke Wabeke	11.5	1.58	5.19	3.40.9
Nick Kroes	9.93	2.16	11.03	3.25.7
Erik Rademakers	10.1	2.09	6.82	
Lisa Church	9.8	2.11	6.04	3.28.4

#### Pupillen C (geboren in 2000):

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	600 meter
Lieke Bruin	8.2	2.56	15.96	2.45.4
Bastiaan Church	7.8	3.02	21.43	
Bregje Dekker	7.4	3.07	19.26	2.21.9
Tessa Stammes	9.2	2.19	8.09	3.11.8
Esme Stammes	8.7	2.35	11.55	2.59.1
Britt Stammes	7.9	2.86	20.94	2.27.6
Bryan Burger	8.4	2.44	8.66	2.35.3

#### Pupillen B (geboren in 1999):

Naam	40 meter	verspringen	kogel 1kg	1000 meter
Carlien Wabeke	7.4	3.24	7.15	3.59.1
Tim Roozendaal	9.0	2.71	7.30	
Martijn Kroes	7.3	3.19	8.17	
Hanna de Waard	9.0	2.22	3.11	5.03.2
Marc Rademakers	7.0	3.49	5.92	3.45.8
Amber Hurkmans	8.4	2.57	6.82	5.03.0
Jasper Boekel	7.6	2.66	4.96	4.17.8
Wout Blom	7.4	3.12	5.32	4.03.9
Luuk Tesselaar	7.4	3.05	5.69	4.25.5
Bastiaan Church	(pup C)			3.53.7

#### Pupillen A1 (geboren in 1998):

Naam	60 meter	verspringen	kogel 2kg	1000 meter
Joerie Church	9.4	3.96	7.09	3.37.0
Sam de Nijs	10.4	3.36	6.66	4.20.3
Sophie Aubrun	9.7	3.54	5.07	4.01.5

#### Pupillen A2 (geboren in 1997):

Naam	60 meter	verspringen	kogel 2kg	1000 meter
Jasper Kroes	10.5	3.41	5.90	4.23.0
Claudia Boerdijk	11.0	3.33	5.54	4.32.7
Linda Hurkmans	10.9	3.54	4.54	4.47.8
Hester de Goede	10.6	3.31	5.29	
Laura Boekel	10.3	3.38	5.09	4.01.6

### **Junioren D1 (geboren in 1996):**

Naam	60 meter	verspringen	speer 400gr	1000 meter
Lonneke Rademakers	10.9	2.77	6.63	4.49.7
Laurence Aubrun	11.0	3.11	6.36	4.41.4
Jolijn Prins	9.4	3.19	12.95	3.41.9
Robin Tesselaar	9.8	3.64	18.87	3.49.5
Marijn Pronk	10.3	3.15	13.65	4.55.3
Eva Rozendaal	10.1	3.41	9.86	3.41.3
	80 meter			
Timon Meulemans	13.4	3.56	12.11	4.24.2
Bas v.d. Stoop	13.5	2.67	10.59	4.36.9

### **Junioren C (geboren in 1994-1993):**

Naam	100 meter	verspringen	speer 600gr	1000 meter
Tiemen Smit	14.2	4.10	21.76	3.44.2
Lars Dignum	15.1	4.26	14.91	3.38.8
Tijs Hofmann		3.81	18.98	
Hugo Vader	13.9	4.46	22.95	3.24.8
Erik Tesselaar	14.2	4.68	34.03	3.17.5

Alle juryleden, begeleiders en andere vrijwilligers heel erg bedankt voor de hulp.

---

## **Nova-Kompaswandeltocht**

Ook dit jaar organiseren we weer de Nova-Kompaswandeltocht en wel op zondag 28 september a.s. De opbrengst komt geheel ten goede aan onze vereniging. Heel belangrijk, want voor de inrichting van ons nieuwe clubgebouw komt er nogal wat kijken.

Wij hopen natuurlijk dat heel veel leden mee zullen lopen. Natuurlijk niet alleen leden, maar ook familieleden, vrienden en kennissen.

Er kan uit veel afstanden worden gekozen, dus iedereen kan meedoen.

De starttijden en afstanden zijn: vanaf 9.00 uur tot 10.30 uur voor 25 km

vanaf 9.00 uur tot 11.00 uur voor 20 km

vanaf 9.00 uur tot 12.00 uur voor 15 km

vanaf 9.00 uur tot 13.00 uur voor 10 en 5 km.

Op de 15, 20 en 25 km zijn er onderweg verzorgingsposten waar (tegen betaling) koffie, thee, enz. beschikbaar is.

Het zijn ook dit jaar weer mooie, geheel uitgedeelde, routes langs de mooiste plekjes in de omgeving.

Inschrijving in het nieuwe clubgebouw en de kosten bedragen € 1,50 voor de jeugd tot en met 16 jaar en ouderen betalen € 4,--.

**Jullie doen toch mee!**

### **Vertrekpunt en inschrijven: in ons nieuwe clubgebouw**

Alle deelnemers die de tocht volbrengen ontvangen een kortingsbon van 10% van KompasOutdoor.

***Doe mee, en neem familie, burens, bekenden mee!***

Informatie: Peter Robert 0226 393338 en Piet van der Welle 0226 392339

Info: [www.kompasoutdoor.nl](http://www.kompasoutdoor.nl) en [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)





## Op reis.

Juist op vakantie mag ik als het even schikt graag de hardloepschoenen aantrekken. 's Avonds na het eten op avontuur. Deze keer kijk ik nog snel even een ANWB-boek door voor een goede route. Zo heb ik wat houvast in deze onbekende omgeving. Mijn -in principe?- waterdichte horloge heeft het begeven, waardoor ik maar op de stand van de zon moet vertrouwen om tijdig de weg terug te aanvaarden. Het gebied wat ik voor ogen heb is onbewoond en ongebaand. Eigenlijk is het geen hardlopen maar reizen met je eigen fysieke mobiliteit. Natuurlijk kan er van alles misgaan. Verdwalen, vallen, geblesseerd raken, uitdroging enzovoorts. Maar goed het hoort erbij. Alhoewel? Bij een loopje in de Provence liep ik eens in de schemering in een gebied waar waarschuwingborden stonden. Er stond op de borden dat wanneer je verwaalde, dat het dan nog wel eens vier dagen kon duren voordat je gevonden werd in het overdag loeihete gebied. Onderweg hoorde ik opeens gerommel achter me, terwijl ik nog geen mens tegengekomen was. Ik keek achterom en zag een bruine gestalte op me af komen. Even dacht ik nog dat ik een beer achter me aan had. Het volgende moment zag ik dat het een volwassen wild zwijn was. Het beest stopte en keek me dreigend aan. Na een wederzijdse blik in de ogen pakte ik een flinke steen die daar ruim voorradig waren en ging met een oerkreet op het beest af met de steen in mijn hand. Gelukkig taaide het zwijn af. Wel keek ik daarna telkens schichtig achterom, want mijn kuiten zijn niet om af te kluiten.

Na de regen 's middags is het aan het begin van de avond droog geworden en staat er geen wind meer. Een blik op de hemel als buienradar geeft me het groene licht. Vanuit ons vakantiehuisje draafde ik als eerste het beschutte heuvelachtige weggetje door naar het dorpje Balazuc. Ik kwam langs het eethuisje met een uithangbord waar een prent op staat waarop Claveyrolat een bekende profwielrenner in de bolletjestrui achter een brok vlees aanfietst. Nu vraag ik me af of het restaurant eigendom is van de bekende fietser. Op internet vind ik het schokkende relaas van zijn leven: 'Thierry Claveyrolat scheen een mooie toekomst te hebben, nadat hij stopte als gevleugelde klimmer in de wielersport. Hij was eigenaar van een druk bezochte Bar-Brasserie, en hij dook op een zondagmiddag op in het populaire TV-programma 'Le Millionnaire' waar het geluksrad hem zo maar even 1.000.000 Franse franken liet winnen (nu is dat bijna 150.000 euro).' Maar hij is niet altijd even gelukkig. 'Claveyrolat werd profrenner in 1983 en bleef prof tot in 1994. Hij wint de bergprijs in de Ronde van Frankrijk in 1990. En twee etappes in 1990 en 1991. Zijn beste klassement behaalt hij in 1986 wanneer hij 17<sup>de</sup> wordt. In 1998 slaat het noodlot toe en krijgt hij een ongeval met zijn wagen, waarin een man en zijn zoon omkomen. Claveyrolat kan de gedachte niet verdragen dat hij verantwoordelijk is voor de dood van twee mensen en pleegt in 1999 uiteindelijk zelfmoord.

Nu genoeg over deze tragedie, ik neem jullie nu verder de wijde wereld in. Om uit het dorp te komen neem ik eerst een steile afdaling naar de karakteristieke brug waar we eerder tijdens de vakantie waaghalzen met veel bravoure de rivier de Ardèche in zagen duiken. Het dalen doet mijn voeten branden. Ik moet daar vol in de remmen om mijn snelheid te remmen. En nog gaat het hard. Wandelaars

kijken me na. Daarom trek ik het stuk op de brug ook even flink door. Na de brug loop ik meteen langs de rivier linksaf naar le Vieil Audon. Het is meteen een pittige klim. Het pad is prachtig. Doordat er jaren geleden een enorme rots afbrak is het dorp bedolven onder vallend gesteente. Het is prachtig herbouwd en nu wordt er vooral biologisch dynamisch geboerd door huidige hippies. Ik minder vaart om het dorp te bekijken. De geitenkaas is uit voorraad leverbaar.





Na het dorp wordt hardlopen klimmen. Eerst kan ik nog goed van steen tot steen stappen, maar het worden al meer en meer losse brokken, waarvan ik de punten door mijn zool heen voel. Eenmaal boven is het voorlopig gedaan met de bewoonde wereld. Ik volg een bospad waar bij de minder rotsachtige gedeeltes de aren van het gras langs mijn kuiten scheren en de natte ondergrond aan mijn schoenen vast plakt. Op en af slingerend volg ik het pad wat uitkomt bij een aantal ruines van huizen. Blijkbaar is men het zomers onbarmhartige warme klimaat en de onvruchtbare omgeving ontvlucht. Er rest nog een kleinbloemige roos als overblijfsel van de bewoonde toestand. De schrale bossages en de rotsplanten worden nog minder wanneer ik een gedeelte in ren waar eens grote bosbrand geweest is. Alleen de sterkste boompjes tonen nog groene plukjes bladeren. Het meeste is nieuw en nog niet hoog. Het overzicht is zo wel duidelijk en ik weet precies waar ik loop. Ik zie in de verte het kleine vliegveld en het pretpark waar echter nogal wat aftandse speeltoestellen de kinderpret verminderde. Het tempo kan eenmaal op een asfaltweg aangekomen omhoog. De uitkijktoren op de rots komt in de buurt en ook een prachtig keteldal met de afslag voor de auto's naar le Vieil Audon. Ik zou nu meteen langs de toren linksaf kunnen gaan het dal in naar Balazuc, maar volgens het boekje van de ANWB moesten er nog grafstenen zijn. Dat lijkt me nog een mooie uitdaging om ze te vinden en om later de weg naar Servièrre te nemen langs de rivier. Het gaat nu stijl omhoog en het is een en al rots. De afstand en de overbrugging van de hoogte komt in de benen. Ik blijf geconcentreerd lopen, want een misstap of uitglijer en je ligt onderuit. Toch geeft dat spannende element ook wel een uitdaging.

Met beleid probeer ik de risico's aan te gaan. Bij het hardlopen in onbekend gebied neem ik altijd wat papiergeld mee en een klein plattegrondje en loop ik met enige reserve. Drinken neem ik niet mee. Ik oriënteer me op markante of hoge punten, meestal bijzondere gebouwen of bergen. Verder houd ik de tijd en het weer in de gaten. Voor mezelf stel ik meestal een tijdlimiet, anders wordt het met wat pech wel een heel lang rondje. Aan een heen en weerparcours heb ik een enorme hekel. Daar zit onvoldoende uitdaging in, dus dat probeer ik altijd te vermijden. Nu heb ik dus geen horloge bij me en hou ik de stand van de zon, die glinstert door de slierten wolken in de gaten. Zeker hier is dat nodig want als het licht eenmaal achter de heuvels is dan wordt het snel schemerig.

De klauterpartij wordt niet beloond met veel bijzonders. Achter een groot hekwerk staan wat ranke coniferen en een aantal bergen stenen. Dat waren de grafheuvels dus. Oudheidkundig vast bijzonder, maar het wemelt hier al van de bergen keien, rotsen en stenen. Verder het pad volgend kom ik bij de eerste bebouwing van wat volgens mij Servièrre moet zijn. Een paar keer ren ik tevergeefs het pad in van een oprit van huizen. Een doorgaand pad voor voetgangers vinden valt niet mee. Bij een nieuwe poging loopt het pad langs muren van opgestapelde stenen en ik raak verder en verder van mijn doel. Dan wordt het pad breder en vertoont wielsporen van auto's. Ik zie herkenning, omdat ik hier al met de racefiets geweest was. Eerst begon het pad met mooi asfalt omhoog, maar na elke afrit werd het wegdek minder en bovenaan rest slechts de stenen ondergrond, waardoor een doorsteek naar een ander dorp met de racefiets te link werd, vanwege de steile afdaling. Door het geblakerde gedeelte van het gebied weet ik waar ik ben. Inderdaad wordt de weg beter en beter. Mede door de





zwaartekracht het werk te laten doen kom ik weer snel bij het herkenningspunt van de uitkijktoren boven de rots. De ronde heeft zodoende de vorm van een acht gekregen. Balazuc ligt er prachtig bij in het avondlicht en waar ik de heenreis naar beneden speerde daar kan ik er nu met de nodige vermoeidheid in de benen naar boven waar de toeristen nog volop slenteren. Het is weer bekend terrein; nog even op een af. De zon geeft een roze gloed af aan de slierten wolken voor het echt schemert en met een voldaan gevoel kom ik thuis bij mijn gezin in het vakantiehuisje. Op de klok zie ik dat ik dan bijna twee uur op reis ben geweest.

R.D.

---

## Wintersport 2009

- Wanneer:** van vrijdagavond 6 t/m zondag 15 maart 2009
- Waar naar toe:** Hotel Schützenhof, Flachau, Oostenrijk. Een gezellig hotel, 20x 2-persoonskamers, 2x1-persoons- en 3x 3-persoonskamers, sauna, solarium, een gezellige bar. Alle kamers beschikken over een eigen badkamer en toilet en balkon. Wil je kijken hoe het er uitziet? Kijk dan op [www.schuetzenhof-flachau.at](http://www.schuetzenhof-flachau.at)
- Hoe komen we daar:** Met een eigen Royal Classbus vanuit Warmenhuizen. De bus blijft de hele week in Flachau. We zullen vrijdagavond 6 maart rond 19.00 uur vertrekken
- Wat is er te doen:** Het hotel ligt op 1000 m van de skilift naar het skigebied Ski-Amadee, er is een bushalte voor de deur. Er zijn 275 liften en 865 km skipiste op 1 skipas. Voor Ski- en snowboardmateriaal kan je terecht in de winkel bij de skilift. Hier kan tevens ski- en snowboardles geboekt worden. Langlaufen en wandelen: voor de deur opstappen en er zijn 220 km. loipes/wandelwegen. Ook zijn er mogelijkheden tot sneeuwschoenwandelen al dan niet met een gids. We komen zaterdagmorgen rond 8.00 uur aan, gaan ontbijten en de dag ligt nog voor je. We vertrekken weer op zaterdag 14 maart na het avondeten, rond 19.00 uur, je hebt de hele zaterdag nog om al dan niet actief bezig te zijn. Zondagmorgen zijn we al weer op tijd in Warmenhuizen.
- De kosten:** Totaal, € 575,00  
Inbegrepen: 7 overnachtingen, ontbijtbuffet, diner, extra ontbijt op dag van aankomst en extra diner op dag van vertrek, vervoer per royal class bus.

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen  
tel. 0226-393338 of mobiel 06 53749496  
E-mail: [peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl)

---

## Afsluiten wandelseizoen 2007 – 2008

We waren terug van onze vakantie op de Azoren en de volgende dag was het volgende evenement: afsluiting wandelseizoen, op zaterdag 28 juni.

Het was mooi wandelweer, er waren totaal plm. 25 deelnemers. Na een inventarisatie van de (drank)behoefte ging zo rond 15.00 uur een deel met Louis mee Nordic Walking en de Sportief Wandelaars gingen met Peter op pad. Zelf had ik 's morgens al het nodige ingeslagen voor wat betreft de 'hapjes' en toen de wandelaars vertrokken waren kon ik het bier-wijn-fris-pad inslaan. Het duinfeest werd gevierd in het kabouterbos, daar lagen veel boomstammen waar we mooi op konden zitten. Van de fa. Meijer BV hadden we schragen geleend, een oud laken er over en voila het stokbrood en alles wat daarbij hoort kon uitgesteld worden. Om 17.00 uur kwamen de wandelaars terug en konden 'aanvallen'. Het koude bier viel in de smaak, evenals de koude witte wijn. De zon zakte langzaam naar beneden, maar niet getreurd, wij verhuisden steeds mee. Het bleef nog lang onrustig in het kabouterbos.....

Als je dit leest is het wandel-nordicwalking-seizoen 2008 – 2009 al weer begonnen. Ik weet zeker, volgend jaar is er weer een 'afsluiting wandelseizoen'.

Marian

## De jarigen Nova leden van September en Oktober

### September:

04 Nienke Rijkeboer  
05 Maud Dekker  
05 Nico Groot  
06 Sylvia Kruijer  
07 André van West  
08 Tom Hoogeboom  
10 Hilde Ligthart-de Kruijff  
11 Yvonne Tesselaar  
12 Rosalie Bes  
13 Ilse Rozendaal  
14 Wout Blom  
15 Nic Henselmans  
15 Tineke Ruijter  
16 Ton Bos  
17 Peter de Ruijter  
18 Emmie van den Bulk  
21 Stan Groenland  
22 Jos Meeussen  
23 Lynn Glas  
23 Maarten de Boer  
24 Jos Schalkwijk  
24 Margriet Kaandorp  
24 Marco Schaap  
25 Marian Smits -van de Gevel  
26 Arie Kossen  
26 Rob van Andel  
27 Adrie Weijers  
27 Linda Schipper

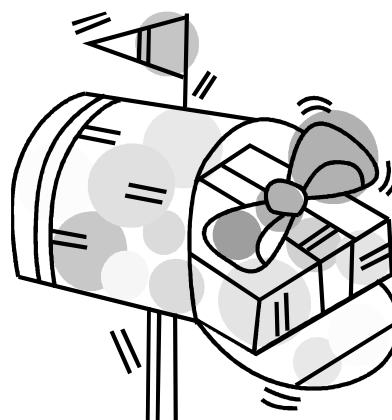
### Nieuwe leden

Carlo Zutt  
Linda Schipper  
Aris Beers  
Tim Roozendaal  
Hannah de Waard  
Isa van Rijn  
Teun Beers  
José Meijer  
Emil Idema  
Herma Hofmann  
Cor Wabeke  
Yvonne Tesselaar  
Sylvia Groen  
Luc Rademakers  
Pim van Wechem  
Luca Rustenhoven  
Jennifer Versteegh  
Tessa Stammes  
Sanne Fleur van Rijn  
Mariëlle de Vries  
Jacqueline Nannes-Stoop  
Bas van der Stoop  
Yvon Louter  
Martin Church

**Veel atletiek plezier bij de  
vereniging!!!**

### Oktober

03 Eva Rozendaal  
04 Martin Church  
05 Leon Ineke  
05 Jaap Nieuwland  
05 Rianne Holtes  
05 Ties Hamelink  
06 Marina Deutekom  
06 Jaap Bouwmeester  
07 Joke Kramer  
08 Theo Tesselaar  
10 Thijs Tesselaar  
12 Marieke Brakkee  
14 Hugo Vader  
15 Lia de Nijs  
15 Jacob Molenaar  
16 Denise Sibbel  
17 Arnoud Hulst  
21 Margreet Bruijn  
26 Bianca Zutt  
29 H. van Leverink  
31 Rick Groen  
31 Renate Anneveld



## Evenementenkalender

Met de Olympische Spelen nog volop aan de gang is de Rabo Golden Drie (RGD) intussen ook van start gegaan. De RGD zijn de hardloopwedstrijden in Tuitjenhorn, Kalverdijk en Warmenhuizen en zijn na de vakantie perfect om weer op gang gekomen na de vakantietijd. Intussen zijn er al twee De voorgaande jaren was het telkens een groot succes met een grote deelname van de jeugd en bij de volwassenen een topveld aan de start met veel lopers van Team Distance Runners. Het lucratieve totaalklassement zorg bij de toppers voor extra strijd en vooral aan de Dorpsstraat is er altijd veel publiek. Na afloop kan je in het dorps huis nog prima uitrusten, evalueren en filosoferen over het lopen. Over de mogelijkheden van het in een informele situatie aanvullen van de vloeibare reserves met behulp van geschuimkraagde hydraten hoeven ons geenszins zorgen te maken. Er is een grote kans dat je na een ruime verpozingfase verlicht op huis aan kan.

### September

- 6 sept. Anna Paulowna Dokev Kneesloop [www.avdokev.nl](http://www.avdokev.nl)
- 6 sept. Verlichtingsloop, jeugd/senioren Warmenhuizen
- 7 sept. Finale senioren competitie, senioren, elders
- 7 sept. Amsterdam ATOS De 30 van Amsterdam [www.av-atos.nl](http://www.av-atos.nl)
- 13 sept. Zaandam Zaanland Zaankanterloop [www.avzaanland.nl](http://www.avzaanland.nl)
- 13 sept. Zijdewind TAV'80 Kermisloop [www.tav80.nl](http://www.tav80.nl)
- 14 sept. Middellie St. Zeevang Sport Zeevangsloop [www.zeevangsloop.nl](http://www.zeevangsloop.nl)
- 14 sept. Schoorl STG Schoorl Bosloop [www.stgschoorl.nl](http://www.stgschoorl.nl)
- 14 sept. Limmen Limmer IJclub Limmer Kermis Katerloop [www.limmerijsclub.com](http://www.limmerijsclub.com)
- 21 sept. A'dam/Zaandam Le Champion Dam tot Damloop [www.damloop.nl](http://www.damloop.nl)
- 26 sept. sept. Nacht van Nova, jeugd, thuis
- 20 sept. sept. Finale pup. Competitie, pupillen, elders
- 28 sept. Zaandam Zaanland Jagerplasloop [www.avzaanland.nl](http://www.avzaanland.nl)
- 28 sept. Texel Texel Texel Halve Marathon [www.avtexel.nl](http://www.avtexel.nl)
- 28 sept. Akersloot AMAK AMAK-Hacquebard-Loop [www.amak.myweb.nl](http://www.amak.myweb.nl)

### Oktober en later

- 5 okt. De 21km van Bergen, Bergen, [www.21kmbergen.nl](http://www.21kmbergen.nl)
- 5 okt. AVW Agriport A7 Halve Marathon van Wieringerwerf, Wieringerwerf
- 11 en 12 okt. Struinen door bos en duinen, Overveen [www.struinen doorbos en duinen.nl](http://www.struinen doorbos en duinen.nl)
- 19 okt. Trimloop STG Bergen, Bergen
- 19 okt. 33e ING Amsterdam Marathon, Amsterdam
- 2 nov. Nova Boerenkoolloop, jeugd/senioren, thuis
- 9 nov. Frits van der Werff Eenhoornloop 10 km, 16,1 km en halve marathon, Hoorn
- 9 nov. AVW Dijkgatboscross, Roele de Vries crosscircuit, Wieringerwerf
- 16 nov. Trimloop STG Bergen, Bergen
- 21 dec. Nova Bosloop, jeugd/senioren, Schoorl



## Vrijdagavondwedstrijd 16 mei

De eerste wedstrijd op onze nieuwe baan was de vrijdagavondwedstrijd op 16 mei 2008. Het was niet zo warm als de dagen ervoor. In het begin van de middag vielen er paar regendruppels. Goed voor de zuurstof in de lucht. 's Avonds was het om te sporten prima weer. Voor de toeschouwers was het een beetje fris, maar het gaat om de atleten. Annelies, Rina, Ingrid en de jeugdige hulpen hadden hun kraam aan de rand van de atletiekbaan gezet, zodat iedereen een versnapering kon kopen zonder iets te hoeven missen van de wedstrijd. Onze nieuwe kantine zal deze luxe ook hebben door de vele ramen gericht op de baan.

Vrijdagavondwedstrijden zijn trainingswedstrijden om kennis te maken met de regels van de atletiek op een ongedwongen manier. Ook broertjes/zusjes/vriendjes/vriendinnetjes mogen meedoen. De jongste deelnemer vandaag was het zusje van Carlien. Met nummer 514 liep de vierjarig Femke Wabeke trots over onze baan. Ze heeft alle onderdelen gedaan. Knap hoor!

De junioren D (18 deelnemers) en de vier junioren C werden bij elkaar gevoegd. Hierdoor duurde het hoogspringen erg lang. Volgende keer kunnen we hopelijk gebruik maken van beide hoogspring accommodaties, zodat we twee groepen kunnen maken.

Op verzoek van trainster Maaïke werd er na de sprint een estafette voor de D junioren gehouden om de wissels te oefenen voor de D competitie in Grootebroek. Deze wedstrijd was de volgende dag. Om die reden liepen een aantal D junioren de 1000 meter rustig aan.

De resultaten mogen er zijn.

### Uitslagen:

#### Mini pupillen (geboren in 2001 of later):

Naam:	40 meter	balwerpen	verspringen	600 meter
Sanne van Rijn	9.1	<b>12.88</b>	1.76	2.55.7
Femke Wabeke	11.9	5.69	1.63	3.45.0
Tessa Stammes	9.0	6.10	2.00	3.09.9
Linda Schipper	<b>8.9</b>	11.37	<b>2.59</b>	<b>2.55.3</b>
Carlo Zutt		<b>10.70</b>	<b>1.68</b>	<b>3.09.9</b>

#### Pupillen C (geboren in 2000):

Naam	40 meter	balwerpen	verspringen	600 meter
Robin Zutt	8.0	17.72	2.79	2.57.6
Sven de Geus	8.5	16.50	2.57	2.36.5
Lotte Ansems	9.0	7.35	2.01	3.15.4
Britt Stammes	<b>7.8</b>	<b>19.38</b>	<b>2.59</b>	<b>2.48.5</b>
Bryan Burger	8.9	8.43	2.48	2.49.7
Lasse Botman	<b>7.4</b>	18.65	2.66	<b>2.11.4</b>
Bastiaan Church	7.7	<b>29.73</b>	<b>3.14</b>	2.12.2
Julián Karsten	8.2	23.55	2.86	2.24.5

#### Pupillen B (geboren 1999):

Naam	40 meter	balwerpen	verspringen	1000 meter
Tom de Goede	8.0	16.00	2.85	4.34.3
Rory Oldenburger	8.0	17.58	2.57	4.24.6
Martijn Kroes	7.4	<b>25.98</b>	3.13	4.49.3
Carlien Wabeke	<b>7.4</b>	<b>20.11</b>	<b>3.15</b>	<b>4.02.1</b>
Luuk Tesselaar	7.9	13.85	2.80	4.38.6
Wout Blom	7.6	20.98	2.97	4.23.9
Tim Roozendaal	8.7	23.69	2.76	4.40.4
Do Pronk	8.9	14.95	2.29	5.30.5
Marc Rademakers	<b>7.0</b>	16.62	<b>3.31</b>	<b>3.54.5</b>







### Pupillen A 1 (geboren 1998):

Naam	60 meter	hoogspringen	balwerpen	1000 meter
Karin Kramer	10.9	0.95	17.26	4.59.3
Joeri Church	9.7	<b>1.20</b>	<b>29.44</b>	<b>3.32.4</b>
Jens van Schagen	11.1	1.05	20.87	4.22.4
Sam de Nijs	10.9	1.15	22.21	4.25.2

### Pupillen A2 (geboren 1997):

Naam	60 meter	hoogspringen	balwerpen	1000 meter
Hester de Goede	<b>10.7</b>	1.00	<b>20.27</b>	<b>4.15.0</b>
Jeroen Swinkels	<b>9.5</b>	1.10	20.53	
Tom Nieuwenhuizen	<b>9.5</b>	1.15	24.93	3.34.6
Jasper Kroes	10.6	1.10	19.32	4.18.9
Wouter Hinrich	11.0	1.10	18.31	4.14.6
Mitchell Groen	11.6	1.05	17.87	4.45.3
Linda Hurkmans	11.1	<b>1.15</b>	17.46	5.22.2
Emiel Idema	12.1	1.00	19.63	5.57.4
Aniek Kramer				5.03.3

### Meisjes junioren D (geboren 1995-1996):

Naam	60 meter	hoogspringen	kogel 2kg	1000 meter
Kiki Klaver	9.7	<b>1.30</b>	7.03	
Maaïke Ruijter	10.3	<b>1.30</b>	5.43	4.07.1
Laurence Aubrun	11.1	1.15	4.61	4.44.9
Eva Rozendaal	9.9	1.20	5.89	<b>3.58.6</b>
Janine van Baar	10.9	1.25	5.04	4.41.3
Lonneke Rademakers	11.5		3.80	4.43.3
Robin Tesselaar	10.1	1.15	<b>8.09</b>	
Lynn Glas	11.7	1.10	5.63	
Jolijn Prins	<b>9.4</b>	1.15	5.75	5.21.9
Marijn Pronk	10.2	1.05	5.22	5.21.9



### Jongens junioren D (geboren 1995-1996):

Naam	80 meter	hoogspringen	kogel 3kg	1000 meter
Deni van Schagen	<b>12.5</b>	<b>1.35</b>	5.08	5.33.6
Korneel Nannes	13.6	1.05	5.61	5.29.4
Thijs Tesselaar	15.4	1.00	4.32	5.57.8
Menno Broekmans	15.3	1.10	3.75	6.06.8
Robin Broekmans	16.3	0.85	3.64	5.33.6
Rick Groen	13.9	1.05	5.07	6.06.8
Timon Meulemans	12.9	1.15	<b>6.38</b>	4.28.9
Stan Groenland	13.2	1.15	4.67	<b>3.59.4</b>

### Junioren C (geboren 1993-1994):

Naam	100 meter	hoogspringen	kogel 4kg	1000 meter
Tijs Hofmann	16.4	<b>1.45</b>	4.94	
Erik Tesselaar	<b>14.4</b>		<b>10.05</b>	
Lars Dignum	14.7	1.35	6.08	3.51.7
Thomas Botman	15.7	1.30	7.16	3.39.3
Ber Meulemans				<b>3.36.5</b>

**vetgedrukt** + **omlijning** baanrecord bij de meisjes en jongens

Alle begeleiders en juryleden bedankt voor jullie hulp!!!

## Vrijdagavondwedstrijd 30mei

Vrijdag 30 mei was de tweede vrijdagavondwedstrijd. Het was mooi weer, later op de avond koelde het wel wat af. Er weden weer wat baanrecords verbroken.

De uitslag:

Mini pupillen (geboren 2001 en later):

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	600 meter
Carlo Zutt	<b>8.8</b>	<b>2.08</b>	<b>14.08</b>	<b>3.08.0</b>
Lisa Church	8.9	1.95	5.47	3.10.5
Tessa Stammes	<b>8.6</b>	2.25	7.90	3.05.1
Femke Wabeke	10.2	1.62	6.14	3.23.7
Sanne van Rijn	8.7	2.41	11.96	<b>2.47.8</b>
Rogges van Perge	9.4	2.03	8.78	3.20.3

### Pupillen C (geboren in 2000):

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	600 meter
Bastiaan Church	7.3	<b>3.26</b>	25.85	2.13.4
Bryan Burger	8.7	2.48	10.10	2.38.9
Julliën Karsten	7.7	2.85	18.26	2.18.2
Robin Zutt	7.9	2.62	18.10	2.47.6
Bregje Dekker	<b>6.4</b>	<b>3.17</b>	<b>19.42</b>	<b>2.18.6</b>
Britt Stammes	7.7	2.77	17.37	2.36.2
Lasse Botman	<b>7.0</b>	2.63	15.08	2.14.6

### Pupillen B (geboren in 1999):

Naam	40 meter	hoog	kogel 1 kg	1000 meter
Wout Blom	7.2	1.00	5.57	4.10.7
Martijn Kroes	7.2	<b>1.05</b>	<b>6.70</b>	
Marc Rademakers	<b>6.9</b>	<b>1.05</b>	<b>5.87</b>	<b>3.53.9</b>
Tom de Goede	8.1	0.85	5.60	4.34.2
Tim Roozendaal	9.4	0.75	6.63	4.40.3
Carlien Wabeke	<b>7.3</b>	<b>1.00</b>	<b>5.48</b>	<b>3.59.3</b>
Jasper Boekel	7.7	0.85	3.84	4.15.7
Luuk Tesselaar	7.2	1.00	5.58	4.18.2
Papijn van Perge	8.4	0.80	5.75	4.41.8

### Pupillen A 1 (geboren in 1998):

Naam	60 meter	verspringen	kogel 2kg	1000 meter
Youri Church	<b>9.4</b>	<b>3.55</b>	<b>7.60</b>	3.29.9
Sophie Aubrun	9.9	3.36	5.05	3.59.6
Sam de Nijs	10.2	3.30	6.62	4.13.1
Jens van Schagen	11.2	2.60	3.62	4.17.2

### Pupillen A2 (geboren in 1997):

Naam	60 meter	verspringen	kogel 2kg	1000 meter
Mitchell Groen	11.0	2.72	4.63	4.17.1
Jeroen Swinkels	9.5	3.36	5.09	<b>3.29.8</b>
Kirsten Blom	<b>9.2</b>	<b>3.48</b>	<b>5.71</b>	<b>3.39.1</b>
Jasper Kroes	10.4	3.24	5.19	4.15.4
Marco Schaap	10.4	3.13	6.40	4.33.9
Hester de Goede	10.4	3.11	5.19	4.10.7
Laura Boekel	10.2	3.04	5.02	4.00.1

### Junioren D meisjes (geboren in 1996 en 1995):

Naam	60 meter	verspringen	speer 400 gr	1000 meter
Jolijn Prins	9.4	3.02	11.75	3.58.2
Robin Tesselaar	9.6	3.53	15.53	3.48.4
Marijn Pronk	9.7	3.14	11.40	4.57.5
Laurence Aubrun	10.8	3.20	4.90	4.39.2
Lonneke Rademakers	10.8	2.97	6.78	4.52.0
Lynn Glas	10.8	2.90	7.64	4.59.5
Eva Rozendaal	9.7	3.21	10.29	3.43.1
Janine van Baar	10.6	3.20	8.06	4.49.8
Maud Dekker	9.9	3.42	14.41	4.33.5
Davina van Perge	9.5	3.75	11.68	

### Junioren D jongens (geboren in 1996 en 1995):

Naam	80 meter	verspringen	speer 400 gr	1000 meter
Timon Meulemans	13.0	3.29	14.39	4.07.2
Rick Groen	13.5	3.05	13.17	4.12.4
Menno Broekmans	14.5	2.45	5.63	5.29.2
Robin Broekmans	14.7	2.30	5.70	5.22.8
Thijs Tesselaar	14.6	2.42	8.88	5.03.4
Deni van Schagen	12.5	3.43	13.35	3.45.5
Mick Jonker	14.2	3.17	14.28	4.40.4

### Junioren C jongens (geboren in 1994 en 1993):

Naam	100 meter	verspringen	speer 600 gr	1000 meter
Benne Hoogendonk	18.08 80 m	1.76	7.73	
Hugo Vader	13.4	4.61	23.21	3.28.2
Erik Tesselaar	13.7	4.60	34.11	

 baanrecord meisjes  
 baanrecord jongens

## Oplossing wat hoort bij elkaar van pagina 20

- |                          |           |                 |
|--------------------------|-----------|-----------------|
| 1. Baas                  | 7 Kruiken | 13 Snaren       |
| 2. Blauw                 | 8 Datjes  | 14 Kraai        |
| 3. Klaar                 | 9 Kalfjes | 15 Blazen       |
| 4. Dun                   | 10 Goed   | 16 Muis / macht |
| 5. Geel                  | 11 Scheef | 17 Kabel        |
| 6. Klein / goed / bondig | 12 Meug   | 18 Tand         |
| 19 Wind                  | 23 Last   | 27. Wit         |
| 20 Haard                 | 24 Kees   | 28. Kop         |
| 21 Paard                 | 25 Vis    | 29 Droog        |
| 22 Wetens                | 26 Vrij   |                 |
| 30. Dank                 |           |                 |
| 31. Dapper               |           |                 |
| 32. Haar                 |           |                 |

## Heksentaart

### Benodigheden

Eerst zul je 2 cakes moeten bakken, 1 van 30 bij 20 cm (dit moet een vrij platte cake worden) en 1 van 23 x23 cm (deze cake moet hoog worden).

De cake kan gewoon op de bakplaat de oven in. Verder heb je nodig,

Glazuur, in de kleuren oranje, paars, blauw en groen.  
De kleuren kun je verkrijgen door glazuur te vermengen met verschillende kleuren kleurstoffen voor levensmiddelen.  
2 spuitzakken.

Versierselen naar eigen keuze.  
Leuk zijn bv dropstaven of dropveters, rozijnen of krenten, wijngums, of lekkere smarties,  
Andere snoepsoorten zijn ook goed mogelijk.

### Bereiding

Wanneer de cakes klaar en afgekoeld zijn, moet je uit de platte cake de hoed snijden en uit de vierkante cake het hoofd

Leg de cake delen op de bakplaat en kleur ze in, dat doe je met een mes, bijvoorbeeld met een palet mes.

Spuit met de spuitzak paarse lippen op de heks.

Gebruik snoep voor de ogen haar en versieringen.

Krenten voor wratten op de kin en op de neus een hele grote!

Hard laten worden en smullen maar met je vader en moeder !

