

<b>Novabestuur:</b>	<b>Functie:</b>	<b>Adres:</b>	<b>Telefoon:</b>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	WH 0226-39 2405
Piet van de Welle	Secretaris	Sportlaan 20	WH 0226-39 2339
Yvonne Boerdijk	Penningmeester	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH 0226-39 1602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH 0226-39 1964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH 0226-39 1424
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-39 3177
Nelina Bruin		Wieder 25	WH 0226-39 2209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	WH 0226-39 2577
Theo Tesselaar		Rijperweg 25	SM 0226-39 3492
Telefoon Novakantine		Oostwal	WH 0226-39 1082

**Belangrijke informatie:**

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar en loopt vanaf moment van inschrijving. Daarna van jan t/m dec, Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden

Opzegging van het lidmaatschap schriftelijk 3 maanden van te voren bij Piet van der Welle, Sportlaan 20 1749 Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk

<b>Contributie:</b>		
Pupillen:		€ 45,00 per jaar
Junioren		€ 55,00 per jaar
Senioren		€ 70,00 per jaar
Steundend lid incl. Novakrant		€ 15,00 per jaar
Donateur		€ 5,00 per jaar
Sportief wandelen		€ 70,00 per jaar

**Jeugdbestuur**

Theo Tesselaar	Rijperweg 25	SM 0226-39 3492
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Irene Glas	Schelhphk. Nrd 40	WH 0226-39 5169
Mirjam v.d. Welle	Verzetslaan 43	WH 0226-39 3991
Lidia v.d. Berg	Oudevaart 42	WH 0226-39 4778

**Website van Nova [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)**

**Redactie van het Nova clubblad: Email adres: [Novakrant@hotmail.com](mailto:Novakrant@hotmail.com)**

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-39 1424
Margret de Boer	Dergmeerweg	TH	0226-39 3709
Maaïke Groot	Surmerhuizerwg	8a Eenigeburg	0226-39 0554
Kirsti Ootjers	Slochterwaard	10 Alkmaar	072-540 3250
Lia Raat	Westfriesedijk	46 Schoorldam	072-509 5508



**Dinsdag:**

17.00- 18.00  
19.30 -21.00

**Op de Nova baan**

Jongens en meisjes 11 jaar e.o  
Senioren

o.l.v. Maaïke, Dick Smit, Martin Church  
o.l.v. Piet v.d. Welle

**Donderdag:**

16.00 tot 17.00  
18.00 tot 19.00  
19.00 tot 20.00  
19.30 tot 21.00

**Op de Nova baan**

Jongens en meisjes 6 t/m 7 jaar  
Jongens en meisjes 8 t/m 9 jaar  
loopgroep junioren  
loopgroep senioren

o.l.v. Henry Hofmann, Marian Leijen  
Tonja Burger, Renee de Nijs  
o.l.v. Louis v.d. Berg  
o.l.v. Peter Robert

**Vrijdag**

17.00 tot 18.00  
18.00 tot 19.00  
19.00 tot 20.00

**Op de Nova baan**

Jongens/meisjes 9 t/m 10 jaar  
jongens 11 jaar  
meisjes 11 jaar

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

**Sportief wandelen:**

**Maandagmorgen**

**Zaterdagmiddag**

wintertijd  
zomertijd

Vertrek bij het Zandspoor

9.00 uur

15.00 uur

15.30 uur

Peter Robert

Peter Robert

Miriam Ligthart

Trainers Nova	tel nr.		
Marian Leijen	39 4493	Louis v.d. Berg	39 2501
Rene de Nijs	39 3661	Lia Leegwater	39 3537
Tonja Burger	39 1291	Peter Robert	39 3338
Bart Schalkwijk	39 3221	Miriam Ligthart	39 5527
Henry Hofmann	39 4974	Maaïke Tesselaar	0224-299 884
Martin Church	39 0490	Dick Smit	39 1769

### Oproep voor 2e hands Novashirts

Heeft u Novashirts die niet meer gebruikt worden, geef ze een 2de kans en lever ze in bij Lydia v.d. Berg  
Oudevaart 42 Warmenhuizen tel. 39. 4778

### Nova-Kompas-Wandeling

Is op zondag 25 september as. Afstanden zijn 5 - 10 - 15 en 25 km.

Als je mee wilt doen schrijf deze datum alvast in je agenda

De organisatie is al weer een paar keer bij elkaar geweest, .  
over de goede doelen wordt momenteel nagedacht

Meer info volgt in de volgende NOVA-krant.

De organisatie: Mirjam, Kees, Jan, Piet, Louis en Peter.

**Kamille heeft een ander telefoonnummer  
Praktijk voor pedicure, sportmassage etc.  
Wonge 15 Warmenhuizen  
06-39 74 311**

Hallo, allemaal.

Ik ben Lonneke Rademakers.

Ik woon in de Rietkraag 16 in Tuitjenhorn.

13 mei was de eerste vrijdag-avond wedstrijd. Die was heel leuk. We deden heel veel zoals verspringen, kogelstoten, balwerpen, hoogspringen en speerwerpen. Ik vond het zelf heel leuk.

Jullie ook? Er waren ook kinderen van een club uit Schagen. Die kinderen waren ook aardig.

Ik heb veel kinderen van mijn groepje gezien. Marc mijn broertje deed ook mee.

Die vond het ook heel leuk. Mijn leukste onderdeel is verspringen in het zand.

Marc vind dat ook heel leuk. De training is ook leuk. Maar de wedstrijden vind ik het leukst.

Doei, Lonneke.

## REDACTIONEEL JULI 2005

Hallo sportieve nova-leden,

We mogen zeker niet mopperen gezien de weersomstandigheden van de afgelopen week. Iedereen heeft z'n vrije tijd zelf kunnen invullen, doorbrengen op het strand, aan het zwembad, of lekker in de achter tuin. We hopen dat iedereen er van heeft genoten en dat de zomer de komende weken er zo mag uitzien. Al mag de temperatuur wel ietsje minder. Maar ja, wij Nederlanders moeten toch wat te zeuren hebben.

Manon Kruiver heeft een **gouden** medaille gewonnen op de 1500mtr bij de B- meisjes, tevens een PR, maar ook de andere Nova-atleten aan dit kampioenschap hebben (letterlijk) hun beste beentje er voorgezet. Proficiat Manon. Voor meer informatie zie het verslag van Betsie in deze krant.

Iedereen weer ontzettend bedankt voor de ingezonden stukken. In het bijzonder willen wij Rene de Nijs en Yvonne Boerdijk bedanken voor hun inzet. Voor de atletiekvereniging hebben ze een website samengesteld. Kijk zelf en oordeel op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl). Erg leuk.

Wat kunnen jullie verder allemaal verwachten in deze editie van de novakrant.....  
De novafamilie is erop uit geweest naar Appelscha en Ron Jansen heeft daar een verslag van geschreven en om alvast op de zaken vooruit te lopen, de datum en plaats van het Novaweekend 2006 is reeds alweer bekend.  
Wanneer dit zal plaatsvinden lezen jullie wel.

De zeskamp van Nova heeft plaats gevonden. Hoe een ieder het heeft ervaren is beschreven door Frank Tesselaar met tevens de einduitslag van dit evenement.

Theo Tesselaar met het vertrouwde Rijpernieuws. Jos Schalkwijk heeft een leuk stukje over "schuttevaerrace" geschreven.  
De pupillen komen deze keer ongetwijfeld ook aan bod en Henry Hofmann heeft een stukje over een wedstrijd in Krommenie geschreven met een super foto erbij.  
Bedankt mensen voor het ingezonden werk.

Omdat de zomervakantie in aantocht is gaat er wat veranderen op het trainingsgebied. Lees dit aandachtig door en noteer het in jullie agenda. Zo heeft Peter wat te melden over het sportief wandelen en het nordic walking.

Om het redactioneel compleet te maken willen we de jeugleden attent maken op het extra bericht in de krant en dat betreft het jeugweekend op 9 en 10 juli a.s.  
Wij hopen op een fantastisch weekend met mooi weer. Veel plezier allemaal.

Ja, dan zijn dit ongeveer de laatste berichtgevingen van de redactie. De evenementen die de komende maand, juli en augustus op het programma staan zijn terug te vinden op de laatste bladzijde van de Novakrant.

De volgende Novakrant wordt in elkaar gezet op 7 september we zien de ingezonden stukjes graag voor 29 augustus tegemoet.  
Allemaal een hele fijne vakantie toegewenst, veel plezier en gezelligheid en vinden jullie het leuk om een vakantieverslag te schrijven dit is uiteraard altijd welkom.

Een zonnige groet van de redactie

## Van de voorzitter

Allereerst wil de mensen feliciteren die er in geslaagd zijn een NOVA website in de lucht te krijgen. Door inspanningen van Rene de Nijs en Yvonne Boerdijk is onder [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl) onze website te bewonderen. Natuurlijk kan deze website nog opgevrolijkt worden door foto's en uitslagen, maar die moeten dan wel aangeleverd worden. Hiervoor doen wij een beroep op de leden die wedstrijden bezoeken. Foto's nemen, uitslagen meenemen en inleveren bij eerder genoemde personen. Dat is jullie opdracht. Ook is op de website een agenda te vinden. Ook hier geldt actueel houden.

### **Baan**

Iedereen die op de baan traint is het opgevallen dat de binnenbaan meer weg heeft van een paardendrafbaan dan van een atletiekaccommodatie. Ondertussen groeit er weer gras, maar het zal wel even duren voor dat dit weer volop te belopen is. Dit kostte weer veel ergernis en telefoontjes. Ondertussen zijn we nog steeds in gesprek met de gemeente. Dat dit een zaak van de lange adem is, hoef ik allang niet meer te zeggen. Afgelopen woensdag was er weer een gesprek.

Zo langzamerhand krijg je het gevoel dat ze het zo lang uitstellen dat het voor het vastgestelde budget niet meer te doen is. Uit de inspraakrondes van de gemeente over de toekomstvisie is wel gebleken dat de inwoners van Tuitjenhorn en Warmenhuizen niet zitten te wachten op een nieuw centrum of een groot winkelcentrum in het tussengebied. Het is dus beter de sport te concentreren op die plek, maar om iedereen daarvan te overtuigen en daar een uiteindelijke beslissing in te nemen, dat is weer wat anders.

### **NK junioren**

4 deelnemers aan het NK junioren. Ze presteerden alle vier erg goed. Met als koploopsters natuurlijk Manon Kruiver. Zij werd Nederlands Kampioene, met in haar kielzog Margriet Berkhout, die 5<sup>e</sup> werd. De meiden liepen op de 1500 meter bij de junioren B, hoewel Margriet nog een C is. Meiden gefeliciteerd met deze goede prestatie. Bij de meiden junioren A werd Lisanne Groen 4<sup>e</sup> in haar serie en kon net geen finale plaats halen, wat evengoed een prima prestatie is. Haar broer Alwin liep de 300 meter bij de jongens B, met een negende plaats mag ook hij tevreden terug kijken.

### **Zeskamp**

Verleden week zondag was de zeskamp in het kader van het 25 jarig bestaan. Wat een fantastische dag om met water te knoeien. Dat werd dan ook volop en met enthousiasme gedaan. Ineens zie mannen van 40 weer kind worden en mekaar op het scherpst van de snede bestrijden. Iedereen die meedeed kijkt met plezier terug. De organisatie wil ik dan ook van harte bedanken voor hun inspanningen. Grandioos.

### **Vakantie**

Voor de meeste zal er wel een periode aanbreken, waarin er op vakantie wordt gegaan. Ik wil daarom allen die dat doen een perfecte vakantie toe.

*Jos*

## Rijpernieuwtsjes

Voor veel nieuwtsjes is het eigenlijk een rustige tijd geweest. Dit heeft verschillende oorzaken. Een ervan is een huisongeluk, dat toch wel een goede afloop kende. Erik speelde bij ons achter het huis. Mijn broertje heeft hier wat stenen en tegels staan. Bij een klus van hem had hij een leisteen van 90 kg mee naar huis genomen. Om geheimzinnige en niet al te slimme redenen probeerde Erik deze steen te verzetten. Met als gevolg, dat de steen omviel. Een been kon hij nog terugtrekken, maar het andere niet ver genoeg. De steen viel op z'n grote teen met als gevolg een bloedende wond. Verdere details bespaar ik jullie. Later bleek in het ziekenhuis, dat z'n teen gebroken was. In het gips en niet meer sporten. Dat is een ware ramp voor een beweeglijke jongen. De eerste wedstrijd van de pupillencompetitie (meerkamp) slaan wij dus over. Ook de eerste vrijdagavondwedstrijd maken we niet mee. Wel willen we als hulp en supporter mee naar de 2<sup>e</sup> wedstrijd in Schagen. Maar jullie weten het, het regende en onweerde zo erg, dat deze wedstrijd heel terecht afgelast werd. Erg jammer! We zijn dan al in de maand juni en, zoals gezegd, nog helemaal geen atletieknieuws. Op zondag 5 juni is het tweede evenement in het jubileumjaar. De atleten van 12 t/m 16 jaar gaan naar Petten voor een waar Strandspektakel. Ik kan echt niet mee, dat spijt me heel erg. Ik heb er nog niets over gehoord, maar ik denk en hoop, dat het erg leuk is geweest.

Dan de Zeskamp van 12 juni, het derde evenement. Ik zal jullie eerlijk over de voorbereiding vertellen. Eind mei wil ik met buur Aad Vader en duizendpoot Mirjam v.d. Welle de Zeskamp gaan voorbereiden. Er zijn dan echter nog geen 40 aanmeldingen. We staan ervoor om het evenement af te blazen, maar besluiten om toch voor deze fanatieke NOVA-leden een Zeskamp te organiseren. Ook tijdens de laatste bestuursvergadering, begin juni, vertel ik van mijn teleurstelling vanwege het aantal aanmeldingen. En dan gaat het balletje rollen. Via training en mond op mond reclame krijg ik ineens enorm veel aanmeldingen. Fantastisch! Vlak voor 12 juni zijn er ruim 90 aanmeldingen binnen. Dan weet je echt weer waar je voor bezig bent.

Maar dan breekt de dag van de Zeskamp aan. En juist deze ene dag treffen we het niet met het weer. Het is nat, glad en heel koud. Bij de voorbereiding (10 uur 's morgens) regent het zo hard, dat we de Zeskamp uitstellen. Achteraf had het misschien wel gekund, maar ja....achteraf. Wij bellen iedereen af en we krijgen mooie, begrijpende reacties. Heel flexibel zijn onze NOVA-leden. Kunnen jullie volgende week zondag? Het is dan wel vaderdag. Bijna iedereen is ook op zondag 19 juni van de partij. Ik voorspel prachtig weer; dat hebben we dan wel verdiend.

En, om kort te zijn, het is stralend weer deze dag. Een verslag van dit evenement lezen jullie elders in dit blad. Ik vond het een fantastische middag en ik kreeg als dank voor de (mede)organisatie een zoen van Nel van Wijk. Ik heb me twee dagen niet gewassen!

In juni was ook de tweede pupillenmeerkampwedstrijd bij Noordkop in Den Helder. NOVA heeft het daar voortreffelijk gedaan. Erik mocht weer met Leander Dignum meerijden en Leander werd gelijk tot begeleider van jongens A2 gebombardeerd. Hij deed dit met verve. Even snoeven! Binnen een maand na het tegelongeluk doet Erik ook weer mee. Hij gelukkig en wij nog gelukkiger. En hij komt weer heelhuids thuis (met de eerste prijs).

Vrijdag 17 juni gaan we met Louis v.d. Berg naar Tas in Schagen. Louis heeft een extra looptraining geregeld met Nico Bijman, die training geeft bij TDR. Het is leerzaam, maar toch ook wel zwaar voor onze atleten. Een technische training, die besloten wordt met 400, 300, 200 en 100 metertjes. En dat van 7 tot 9 uur. Maar het was zeker de moeite waard. Louis is ook al bezig met andere, meer technische trainingen. Klasse Louis. Tonja Burger was aandachtig toeschouwer en hoorder. En ook onze bezige bij, Maaike Tesselaar, was erbij om te kijken en zelf te trainen.

Vrijdag is de tweede Vrijdagavondwedstrijd bij TAS en we gaan ons richten op het jeugdkamp in juli.

De mazzel

Theo Tesselaar

### **Zomerperiode baantraining hardlopers.**

Bij wijze van experiment trainen we van 7 juli t/m 18 augustus op donderdag in de duinen van Schoorl en **niet op de baan**. De start blijft om 19.30 uur, vanaf bezoekerscentrum Staatsbosbeheer aan de Oorsprongweg.

En ik stel voor om op 14 juli en 4 augustus deel te nemen aan een trimloop in Schoorl, organisatie Kerngroep Zaanstreek. Afstanden: 4 en 8/10 km. Start 19.30 uur.

### **Zomerperiode Sportief Wandelen en Nordic Walking.**

De traditionele afsluiting van het seizoen is op zaterdagmiddag 16 juli. Alle wandelaars (ook die van de maandagmorgen) zijn van harte uitgenodigd om deel te nemen aan dit festijn.

We willen deze laatste keer een lange wandeling maken. Je kunt kiezen uit twee mogelijkheden:

- Start om 13 uur: een 4 uur durende wandeling
- Start om 14.30 uur: een 2 ½ uur durende wandeling

Voor **beide afstanden** geldt: **zowel Sportief Wandelen als Nordic Walking!**

**Geef je op** dan kunnen we een indeling maken, ook v.w.b. de trainers.

Daarna:

lekker nazitten met een wijntje, biertje of fris! Kosten worden met elkaar gedeeld.

**Start nieuwe seizoen** is op maandag 15 augustus en zaterdag 20 augustus

### **Wijziging tijdstip aanvang Sportief Wandelen op zaterdag.**

Regelmatig krijg ik de vraag of het aanvangstijdstip naar de ochtend verplaatst kan worden. En omdat het huidig aantal deelnemers eigenlijk te klein is, stellen we voor om ingaande het nieuwe seizoen 's morgens om 09.00 uur van start te gaan. Let op, dit geldt alleen voor de Sportief Wandelaars.

### **Weekend uit met Nova in 2006.**

De datum is bekend: 21 april. Als je mee wilt, hou die datum vrij !! We hebben afgelopen Weekend Uit een enquête gehouden en er kwam o.a. een locatie uit in Midlaren. En weet je waarom? Omdat er zowel boven als beneden toiletten zijn.....

Wij er heen, het ligt er fantastisch, middenin het bos, aan het Pieterpad! We hebben de locatie vastgelegd, dus op 21 april gaan we weer uit met mekaar. Eén minpuntje: er kunnen maximaal 45 personen mee.....

### **Bedankt**

Wij hebben van de deelnemers van het Weekend Uit 2005 een kadobon gekregen van Rubra. Bedankt, we maken er dankbaar gebruik van.

Peter en Marian

### **Cursus Nordic Walking.**

Medio september start ik weer met een paar cursussen, duur 6 weken. Ik heb inmiddels al een aantal deelnemers, maar er kunnen er nog een paar bij. Als je interesse hebt laat het dan z.s.m. weten.

Kosten: € 65 inclusief gebruik poles. Novaleden: € 15

Peter

## Nova weekend in Appelscha

Na elk jaar de mooiste verhalen gehoord te hebben over het Nova weekend besloten we dit jaar een keer mee te gaan. Je moet alles een keer meegemaakt hebben in je leven, dus ook een Nova weekend. Peter en Tannes (die bij ons waren ingedeeld) gingen op de fiets naar Appelscha, daarom konden wij in de middag al gaan rijden. Op het einde van de Afsluitdijk moesten we een tijdje wachten op een paar bootjes, maar voor de rest hadden we weinig oponthoud. In het laatste wegrestaurant voor Appelscha hebben we een happie gegeten (was niet slecht!), zodoende waren we aardig op tijd bij de kampeerboerderij. De fietsers hadden reeds gegeten en zaten heel relaxed buiten bij te komen. Ze hadden onderweg een paar keer een leuke band gehad, steeds bij dezelfde fiets, waar het wiel niet los te krijgen was. Zal deze fiets misschien te weinig gebruikt worden?? Omdat wij een van de eersten waren, hadden we nog alle ruimte om een kamer te kiezen. We hebben maar een kleine kamer gekozen, dan heb je in ieder geval minder gesnurk om je heen dan in een grote kamer. Achteraf bleek, dat we maar met z'n zessen op de kamer sliepen. Trouwens, met genoeg drank op maakt het eigenlijk ook helemaal niet uit waar je slaapt, je snurkt al voor je je hoofd op het kussen hebt gelegd.

In de loop van de avond kwam iedereen binnendruppelen en konden we gezellig aanzitten. Gelukkig waren er genoeg spelletjes, want ik ben nu eenmaal een echte spelletjesfreak. Ook stond er nog een tafeltennistafel, dus dat was ook nog even zweten geblazen. Maar ja, daarna een tijdje met een nat shirt blijven lopen is niet zo bevorderlijk voor mijn (zwakke) ruggetje. Ik kon ook de volgende morgen niet zo best meedoen met het intervalloopprogramma wat Peter zo mooi in elkaar gezet had. Dus ben ik voor mezelf maar heel rustig gaan lopen en wat rug-oefeningen gedaan. Maar goed, ik was nog bij vrijdagavond en de spelletjes. Tussendoor heeft Marjanne nog een cadeau gekregen omdat ze jarig was. Ik heb nog een tijdje zitten rummicuppen met Truus, Arie en Willem. Ondanks de alcohol toch nog twee keer gewonnen!! Ik heb Peter K. ook nog leren backgammon spelen. Het viel me trouwens wel op, dat bijna niemand dit spel beheerst. In Iran is dit volkssport nummer 1!! Ik had bij de gemeente Bergen een collega uit Iran, als ik tien keer met hem speelde verloor ik ook tien keer, heel frustrerend!! Afijn, de avond was zo voorbij en op een gegeven moment heb je genoeg bier op (wat ik eigenlijk heel weinig drink). De volgende dag hoorde ik, dat sommigen pas om half vier gingen snurken. Dat zijn de ware!! En dan toch weer de volgende dag overall aan mee doen!! Je merkt niets aan ze. De wandelaars, de nordic-walkers en de lopers gingen op zaterdagmorgen 9.00 uur het bos in onder leiding van de trainers. Het was goed weer, wat wil je nog meer!! Daarna hebben we een broodje gegeten en moesten we om 12.00 uur verzamelen om te gaan fietsen. De Veenwoldsroute zouden we gaan doen. We werden in groepen ingedeeld, anders zou het 'n zootje worden. Ik heb zelden zo'n mooie tocht gefietst. We hebben ook nog op een uitkijktoren gestaan in de kale duinen. Deze plek heeft nog meegedaan met: Wat is het mooiste plekje van Nederland. Ik kom hier zeker een keer terug. In Oosterwolde hadden we even pauze met koffie, thee en natuurlijk appelgebak!! We zaten toen nog even heerlijk in de zon. Op zo'n manier is de middag heel snel om. Bij de kampeerboerderij zijn we nog even aan het voetballen geweest. Daarna konden we aan de macaroni. Dit was perfect klaargemaakt onder supervisie van Wilma en Ineke. Hulde!! Piet en Nel hadden voor de zaterdagavond een programma gemaakt. We werden in groepen gedeeld van gemiddeld zeven personen. Daar onze groep als laatste eindigde, moesten wij een verslag maken van deze avond, ik dus. Dit moet je eigenlijk de volgende dag doen en niet pas na bijna een maand!! Want dan ben je weer een heleboel kwijt (door de alcohol??). Afijn, er waren verschillende onderdelen, wij begonnen heel goed. We moesten spreekwoorden afmaken, dit was het enige onderdeel waarin we eerste werden. Daarna met het benoemen van allerlei afkortingen ging het al een stuk minder. Puzzels oplossen, die op papier staan ging ook niet helemaal goed. In de denktank ging het wel aardig. Ik moest opzoeken hoeveel etappes Eddie Merckx in zijn loopbaan heeft gewonnen in de Tour de France. Ik netjes per etappe alles opgeteld, bleek achteraf dat het totaal een eindje verder in het boek werd genoemd!! Ik zat er 2 etappes naast. Voor het laatste onderdeel kregen we een stapel foto's van huizen en gebouwen in Warmenhuizen, Tuitjenhorn, Kalverdijk en Eenigenburg?? Moest je zeggen in welke straat en in welk dorp deze gebouwen en/of huizen stonden. De mensen, die hier geboren zijn, wisten dit natuurlijk het best, hoewel ook zij er toch een paar keer goed naast zaten. Nadat alle groepen klaar waren met hun onderdelen, trok de leiding zich terug om alles na te kijken en te vermenigvuldigen, delen, op te tellen en af te trekken. Dick Smit zijn groep werd eerste en onze groep onder leiding van Louis Suiker werd laatste. Je staat toch soms versteld, wat sommige mensen allemaal weten!! De rest van de avond was het weer gezellig aanzitten met muziek van o.a. onze volkszanger André Hazes, welke liederen door sommigen heerlijk werden meegezongen. We hebben natuurlijk ook nog gezongen voor Yvonne haar verjaardag. Zij ging nog langs met lekkere kibbeling. Was perfect!!

De volgende morgen was iedereen weer present voor het ontbijt en gingen de wandelaars, de Nordic-walkers, de lopers en de fietsers om 9 uur weer op pad. Willem was inmiddels al op zijn fiets vertrokken richting Schoorl, maar nu niet over de afsluitdijk maar via de Flevo-polders. De lopers werden in 2 groepen verdeeld. Een groep zou een duurloop gaan doen van ongeveer 15 km onder leiding van een autochtoon. We kwamen onderweg veel bekende plekken tegen, die we de vorige dag gefietst hadden. Het weer was heel goed, alleen was die 15 km volgens mij dichterbij de 18 km. We hebben ongeveer 7 kwartier gelopen, zeg gemiddeld 10 km per uur, dus reken maar uit. Toen we terug kwamen, waren de andere groepen nog niet terug, dus konden wij heerlijk gaan douchen. Daarna was er soep met broodjes en werden de restjes van de vorige dag opgemaakt, wat nog heerlijk smaakte. Marian had inmiddels de rekening opgemaakt. Hieruit bleek dat er voor elke chauffeur nog een behoorlijke vergoeding overbleef. De tafels werden afgeruimd, overal werd geveegd en een ploegje was aan het afwassen en op de maat van de muziek in de keuken aan het afdrogen (dansend rond de tafel). Er werd ook nog even getafeltenist. Daarna gingen we de spullen pakken en werden de auto's weer ingepakt om weer richting het ook mooie Noord Holland te vertrekken. Al met al is het een heel gezellig weekend geweest, als je met meerdere mensen bent is het zo ie zo al gezellig, want alleen.....is maar alleen.(Wat een wijsheid!) Peter en Marian worden natuurlijk weer hartstikke bedankt voor het organiseren van dit weekend. Voor eens en nochtus!!

Groeten van Ron J.

---

Willem en Mileen, van harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie zoon.

*Je oogjes zo helder en op ons gericht  
je bent het wachten waard geweest,  
daarom is het bij ons groot feest.  
Vingertjes, teentjes, alles is compleet  
we vertellen heel trots hoe je heet.*

*Wilt u Geert zien?  
Bel dan even,  
anders slaapt hij misschien.*

*Blij en Gelukkig zijn wij met  
de geboorte van onze zoon  
en broertje*

**Geert**  
Johannus Philippus

*Hij is geboren op 11 mei 2005  
weegt 3940 gram en is 56 cm lang*

*Willem, Mileen en Fleur  
Keesom - Witsen  
Kamperweg 7  
1735 ED 't Veld  
tel. 0226 - 423779*



Zaterdag 21 mei was in Krommenie de eerste pupillenwedstrijd. Krommenie heeft een schitterende accommodatie en voor een aantal kinderen was het de eerste kennismaking met een echte atletiekbaan., ze keken hun ogen uit. De opkomst van de NOVA-kids was helaas niet al te groot. Ik heb slechts 16 kinderen geteld, maar deze 16 hebben wel allemaal fantastisch gepresteerd en volgens mij ook allemaal een hele leuke dag gehad. Het weer was perfect, droog met een zonnetje en een frisse wind.

Samen met Herma, Tijs en Nicky ging ik naar Krommenie. We waren net te laat om de enige estafette-loop met NOVA-pupillen te zien. Dus gingen we op zoek naar de overige NOVA-leden met hun ouders en begeleiders. Deze waren snel gevonden en ik werd al snel verwend met een lekkere bak koffie. Vervolgens de parasol neergezet en nog voor dat ik in de schaduw kon gaan zitten waren alle schaduwrijke plekjes al door de kinderen ingenomen. Wat waren ze blij dat ik een parasol had meegenomen. Leuk was om te horen dat men verheugd was dat ze nu ook eens kennis konden maken met de vrouw achter de trainer. Zelf heb ik Tijs en Nicky deze dag begeleid maar tussendoor heb ik nog wat van de prestaties van de andere Nova-pupillen kunnen genieten. De novarianen hebben zich behoorlijk ingespannen en dat gecombineerd met het zonnetje betekent wel dat er gezweet wordt. En als je nat bent moet je net als een handdoek aan het rek opdrogen. En ja hoor daar hing een groepje van 4 handdoeken te drogen. Dit moest natuurlijk op de foto ze moesten dus extra lang blijven hangen voordat de foto gelukt was.

Henry



## Schuttevaerrace 2005

Ik heb een broer die een zeilbootje heeft. Voor de kenners: het is een Zeeton met een lengte van 7.20 meter. Voor een kajuitjacht is dat niet groot. Een aantal jaren geleden kwam hij op het idee om met een wat vreemde race mee te doen. Dat is een wedstrijd met drie verschillende onderdelen: zeilen, racefietsen en hardlopen. Dit jaar ben ik voor de vijfde keer met hem mee geweest als wielrenner.

De start van dit evenement vindt plaats in Stavoren. Er doen elk jaar zo rond de 55 boten mee. Dit jaar waren er 54 deelnemers. De bemanning bestaat uit twee of drie zeilers (inclusief de schipper), een wielrenner en een hardloper. De start is op donderdagmorgen om zeven uur precies. Waarbij alle bemanningsleden behalve de schipper, twee kilometer moeten hardlopen alvorens de boot van wal kan steken. De schipper zorgt ervoor dat de boot gereedligt en zodra de laatste loper aan boord springt, kun je vertrekken.

Nou waren wij twee jaar geleden gedeelde eerste bij het vertrek uit de haven, vorig jaar vijfde en dit jaar wilden wij toch weer graag als eerste vertrekken. Je bent dan wel afhankelijk van je langzaamste loper. Ik moest met twee jonkies: de zoon en de aanstaande schoonzoon van mijn broer. Zij zijn samen net zo oud als ik. En sinds de clubcross had ik mijn hardloopschoenen niet meer aangeraakt. Maar goed: die twee kilometer loop je wel uit, je moet alleen maar hopen dat je geen blessures oploopt, want er moest ook nog gefietst worden. Zeven uur start. En 7.20 minuten later sprong ik als laatste op onze boot en gingen wij als eerste van wal: missie geslaagd!

Al die zeilboten hebben een eigen *handicap*, zoals dat heet. Een klein bootje heeft een kleine handicap. Wij mogen dus over een traject langer doen dan een grotere boot om dezelfde rangschikking te halen. De tocht naar Kornwerderzand verliep voorspoedig, er was niet veel wind. Bij Kornwerderzand moet je door de Afsluitdijk naar de Waddenzee. De periode dat dit duurt, wordt geneutraliseerd, zodat je geen tijd verliest wegens het wachten voor sluis en brug.

's Middags om kwart over drie sprong ik in Oudeschild op de kant voor mijn tijdrif van 95 kilometer. Ik had goed getraind en was na 2.54 uur weer klaar: gemiddeld 32,75 kilometer per uur. Niet slecht voor een amateurtje, maar ik werd er wel 32<sup>e</sup> mee. De snelsten rijden gemiddeld 40!

Toen naar Vlieland. Onderweg moet je onder meer door de zogenaamde *Paardenhoek*. Dat is een zeer smalle geul en daar lagen er een stuk of vijftien aan de grond. Sommigen lagen anderhalf uur vast. Voordeel van een klein bootje is dat je van de fouten van anderen kunt leren want je ziet waar je in ieder geval *niet* moet wezen. En bovendien lig je minder diep. Om een uur of twaalf ('s nachts, dus) waren we vlakbij Vlieland. Maar voordat onze loper eindelijk aan wal kon gaan was het vier uur. Want de wind viel weg en de stroming liep tegen en dan kom je niet erg vooruit. Onze loper deed 1.41.42 over de 22,6 kilometer en liep daarmee ongeveer 4.30 minuut over een kilometer. Voorwaar niet slecht! Daar werd hij 28<sup>e</sup> mee. Ter vergelijking: de snelste liep daar net onder de 1.20 uur.

Vervolgens zeilden we naar Harlingen voor de tweede tijdrif. Dit keer 52 kilometer. Die ging in 1.40 uur. Gemiddeld 31,20. De vermoeidheid begint te tellen en er kwam een bui toen ik het laatste stuk tegenwind weer naar de finish reed. Opnieuw een 32<sup>e</sup> plaats.

Om daarna de Waddenzee over te steken richting Terschelling waar het laatste atletiekonderdeel zou plaatsvinden: 11,6 kilometer hardlopen. Rutger liep hier een tijd van 50.22 minuut, hetgeen neerkomt op een gemiddelde van 4.20 minuut per kilometer. Hij had dus een snellere kilometer tijd dan 's nachts op Vlieland. En werd hiermee dan ook 25<sup>e</sup> op deze afstand.

Wederom de Waddenzee oversteken, via Harlingen naar Kornwerderzand om de laatste etappe naar Hindeloopen te zeilen. Loper en fietser kunnen soms even een slaapje houden, maar de zeilers hebben daar nauwelijks tijd voor. Alleen op Vlieland kunnen zij fatsoenlijk anderhalf uur de ogen sluiten (op Texel hebben ze nog geen slaap), maar verder zijn het twee hazenslaapjes van drie kwartier. En dan zie je dat de vermoeidheid in het zicht van de haven toeslaat: je moet natuurlijk tussen de rode en de groene boei de haven binnenvaren, maar als je de ene boei aan de verkeerde kant passeert loop je vast! Dus dat kostte nog een kwartiertje knoeien om weer vrij te komen, maar om elf uur vrijdagavond kon de loper de papieren aan het ontvangstcomité overhandigen. De veertig uur die wij dit jaar nodig hadden, zaten er weer op!

Bij de zeven zeiletappes kom je heel verschillende uitslagen tegen. Er zat een tweede plaats bij, maar ook een 45<sup>e</sup>. Want je bent natuurlijk niet alleen afhankelijk van de capaciteiten van de zeilers, maar ook van wind en stroming. Maar met een 18<sup>e</sup> plaats in het zeilklassement en een 20<sup>e</sup> in het eindklassement deden we gewoon weer leuk mee.


We hadden prachtig mooi weer, we hebben er erg van genoten. Soms zit je er weer even doorheen en denk je dat je te oud wordt voor dit soort evenementen, maar als je weer op het IJsselmeer naar de finishplaats vaart vind je het alweer jammer dat het bijna voorbij is. Dus volgend jaar doen we gewoon weer lekker mee.


En mocht je interesse hebben: soms worden er nog sporters gevraagd. Bijvoorbeeld omdat iemand is gestopt, of omdat iemand op het laatste moment geblesseerd is geraakt. Dan zit zo'n schipper natuurlijk met de handen in het haar. Op [www.schuttevaerrace.nl](http://www.schuttevaerrace.nl) kun je informatie vinden. De volgende race zal begin juni 2006 plaatsvinden. Je kunt er dus nog even over nadenken.

Jos Schalkwijk.


# REBUS

Als je de rebus goed oplost, weet je iets meer over bijgeloof.






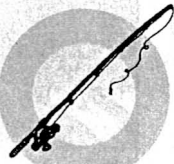
P=M




T=Z  
W=T




B=KN



H=BR  
EL=T



-Z



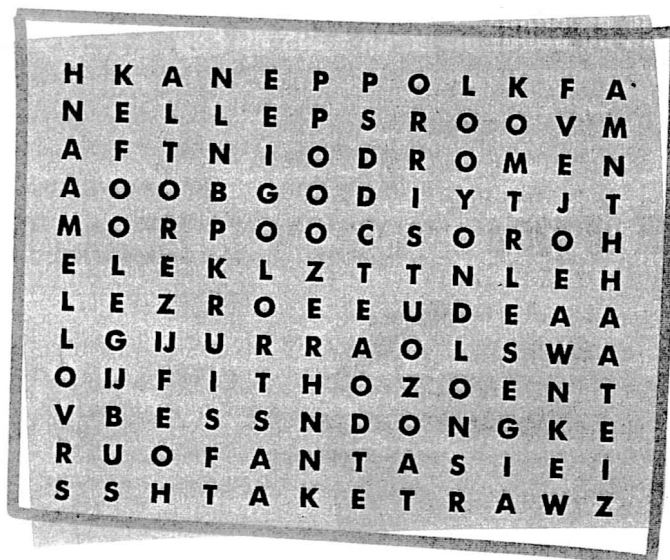
S=GE  
RF=K

# ZOEK-PUZZEL

Zoek alle woorden op en streep ze door.  
Zoek ook van onder naar boven en van achter naar voren en schuin. Er blijven 28 letters over.  
Als je die achter elkaar zet, lees je de oplossing.

- afkloppen
- angst
- astrologie
- bijgeloof
- dromen
- fantasie
- het boze oog
- hoefijzer
- horoscoop
- kruis

- mysterieus
- noodlot
- volle maan
- voorspellen
- wens doen
- zout
- zwarte kat



## Einduitslag Zeskamp NOVA.

1. Team H (David v.d. Welle)	63 P
2. Team D (Nelina Bruin)	62 P
3. Team F (Henry Hofmann)	58 P
3. Team J (René Strooper)	58 P
5. Team K (Tonja Burger)	56 P
6. Team L (Arie Kossen)	53 P
7. Team G (Sid Smit)	51 P
8. Team C (Emiel Burger)	49 P
9. Team E (Piet Stuyt)	37 P
10. Team B. (Mirjam v.d. Welle)	30 p
11. Team I (Ingmar Zondervan)	25 P
12. Team A (Sandra Jansen)	20 P

Dit zijn de kille cijfers. Het team van Nicky Botman, Tiemen Smit, Emiel Tesselaar, Frank Tesselaar en David v.d. Welle won de Zeskamp op het zonovergoten terrein van AV NOVA. Zij wonnen een medaille (van chocolade) en een diploma. Maar veel belangrijker is het spelelement van deze hele middag. Daar ga ik jullie iets over proberen te zeggen.

Om kwart voor 1 gingen we verzamelen. De teams waren na de afgelasting van 12 juni ietwat veranderd en we hadden ook een twintigtal afzeggingen. Ook nu bleken er wat mensen niet te zijn. Dus weer de teams herschikken. En ik wil nu al vermelden, dat de sterkte van de teams wel heel divers was. Teams met twee "kleintjes" en teams met geen "kleintjes". Maar dat maakte de deelnemers helemaal niets uit. Zij genoten van het weer, van elkaar en van hun eigen tegenstander.

Twee teams bleven de hele Zeskamp aan elkaar gekoppeld en dat gaf strijdlustige tonelen. De zes onderdelen waren

1. Rupslopen (spelleider Peter Robert)
2. Skilopen (spelleiders Jos de Groot en Kees van Wijk)
3. Oberrace (spelleider Joop Kooij)
4. Sponsenrace (spelleider Peter Kruijer)
5. Zweedse Estafette (spelleider Aad Vader)
6. Bigbagrace (spelleider Titus)

Er was een springkussen, gratis beschikbaar gesteld door de familie Pannekeet. De meeste spullen hadden we van de Sportservice Alkmaar (Mirjam!) geleend. Gelukkig hadden we twee natte spelletjes. We hadden water bij de hand voor de broodnodige verkoeling. De catering zorgde intussen voor het nodige drinken en eten. Dat was bij Mirjam Ligthart en Ina Tesselaar (met hulp van anderen) in goede handen.

En wat hebben we genoten van sport en spel. Van rivaliteit tot op het "onsportieve" toe. Van zetten we de joker in of niet? Zullen we onze tijd verbeteren? Wie gaat met wie? Team A heel sociaal bezig met team B. Team C probeerde zich te meten met team D, maar team D presteerde uitstekend. Team E had 'ruzie' met team F. Team G probeerde team H bij te houden, maar H wilde maar al te graag winnen. Team I kon net niet tippen aan team J en de teams K en L waren ook prima bezig.

Al met al een geweldige middag, die we afsloten met een touwtrekwedstrijd. Sommige nodigden gasttrekkers uit om toch maar te winnen. Zo won Nelina van David en dat was toch verrassend. Ook bij dit slotspel hebben we (en wat was 't heet) enorm gelachen. De prijsuitreiking en daarna gingen sommigen nog een kwartiertje zwemmen. Fraaie afsluiter! Ik dank Mirjam v.d. Welle en Aad Vader voor de organisatie van deze middag. De genoemde spelleiders dank ik hartelijk en de catering. En natuurlijk alle spelers. Ik heb van jullie genoten. Bedankt allemaal!!

Theo Tesselaar

# Smullen met Wilma,

## Recept 1: (balletjes van de Maharadja).....

1. 1 kg gehakt
2. 2 pakjes uiensoep
3. 2 eieren
4. 2 eetlepels paneermeel
5. Alles door elkaar kneden

Het geheel goed kneden, er balletjes van draaien en dit braden in boter of olijfolie.

## Saus voor de balletjes

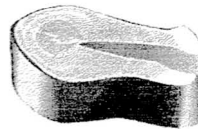
- 2 gesnipperde uien
- 200 gram bruine suiker
- 4 dl tomatenketchup
- 1 dl azijn
- 1 kleine eetlepel sambal

De saus even laten sudderen en over de gebraden balletjes gieten of apart serveren.

\*\*\*\*\*

## Recept 2: (Romige zalmomelet rolletjes).....

1. Twee eieren
2. Scheutje melk
3. 1 ons gerookte zalm in dunne plakjes
4. 100 gram monchou
5. Peper en zout
6. Aluminiumfolie



## Bereiding

Kluts de eieren met een scheutje melk, en voeg peper en zout naar smaak toe.

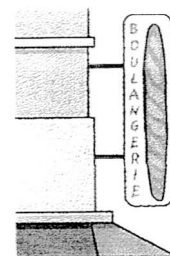
Bak hiervan een dunne omelet. Af laten koelen en dan dun besmeren met monchou en de plakjes gerookte zalm er op verdelen, oprollen als een pannenkoek en strak in folie rollen en een nachtje in de koelkast leggen.

De volgende dag er mooie plakjes van snijden en serveren als hapje.

\*\*\*\*\*

## Recept 3 (Italiaans stokbroodje).....

Stokbrood in plakken snijden, deze plakjes besmeren met olijfolie en geraspte kaas er over strooien, plakje tomaat, Italiaanse kruiden uit potje. Dit geheel 10 minuten in de oven op 175 graden en dit heerlijke hapje warm serveren.



**E E T   S M A K E L I J K**

## Extra training voor de loopgroep.

Op de vrijdagavonden heeft de jeugd van Tas uit Schagen de mogelijkheid om een extra training te volgen en dit is bestemd voor de junioren. Iedere avond wordt er een thema afgewerkt en op vrijdag 17 juni was "de lange afstand" aan de beurt.

Na overleg met Jan Rabenberg, ons aanspreekpunt bij Tas, bestond de mogelijkheid voor de jeugd loopgroep ook hieraan deel te nemen.

Om deze avond een extra tintje mee te geven was Nico Bijman, de jeugdtrainer van de TDR groep gepolst, of hij deze training wilde verzorgen.

Zijn antwoord was positief, hij had er zoals hij zij erg veel zin in.

Met 11 man, waarvan 1 zo van het trainingsveld, nog met de spullen onder de armen, ging Nova naar Schagen.

De deelname had nog groter kunnen zijn maar door weekenden op school, dansavonden etc hadden een aantal atleten andere verplichtingen.

De deelname van de Tas kant was zeer matig, maar 2 deelnemers.

Onder prima omstandigheden werd om 7 uur begonnen. Nico stelde zich keurig aan iedereen voor en gaf een kleine uitleg wat TDR was en hoeveel en waarvoor men trainde.

Begonnen werd met inlopen ( 3 rondes ) kom daar zelf maar eens mee, maar nu geen enkel bezwaar of gemor.

Hierna rek- en strekoefeningen waarbij er een aantal zijn die bijna volledig in de knoop kwamen te liggen.

Vervolgens loopscholing waarbij nadrukkelijk de aandacht werd gelegd op het fel lopen.

Weer eens andere oefeningen voor de coördinatie die na soms wat kleine aarzelingen en met vreemde bewegingen, voor het publiek uiterst vermakelijk, toch prima werden uitgevoerd.

Door Nico wordt erop gewezen deze oefeningen niet te vaak uit te voeren, hooguit 1x per week, in verband met het eventueel optreden van kleine botscheurtjes.

De groep is nu al een drie kwartier bezig voordat met overgaat tot lopen. Het gaat in eerste instantie om korte afstanden die snel afgelegd dienen te worden met een hoge frequentie.

Het programma voor de groep is deze avond 2x een 440, 2x een 300 en 2x een 200 meter waarbij de 400 meter gelopen dient te worden in het snelste tempo op de 1000 meter.

De resterende afstanden dienen in een sneller tempo afgewerkt te worden. Tussen de afstanden wordt iedere keer een rustpauze ingelast.

Nadat iedereen zijn programma heeft volbracht, waarbij opvalt dat er sneller wordt gelopen dan verwacht, en er anderen zijn die iedere keer 100 meter minder lopen, maar dat een even grote, misschien wel grotere voldoening geeft.

Voordat er wordt uitgelopen informeert Nico hoe de training is ervaren en of er nog vragen zijn vanaf de kant en van de atleten zelf.

Nico zelf heeft ook een goed gevoel over de training.

We kunnen stellen dat voor iedereen dit een zeer nuttige en ook leuke ervaring is geweest, waarbij wij onze collega's uit Schagen dankbaar mogen zijn voor het gebruik van de baan.

Met een tevreden gevoel keert iedereen huiswaarts, de een met de auto naar Warmenhuizen, de ander lopend naar Schagen.

Nog even op het scheiden van de markt.

Vrijdagavond 24 juni weer in Schagen daar onze eigen zandbak nog steeds geen wedstrijden toelaat de uitgestelde verregende vrijdagavondwedstrijd van 10 juni.

Ondanks de zware warme omstandigheden toch enkele prima prestaties.

Maarten Elsenaar vliegt over de sprint zonder voorbereiding, Lynn Glas vliegt in de zandbank naar een prima persoonlijk record van net geen 3 meter, Kai Botman vliegt zelfs over 3.50 meter.

Erik Tesselaar komt voor de eerste keer op de 1000 meter onder de 3.30, Thomas Botman evenaart op deze afstand zijn pr en Maarten loopt een prima 3.21 helemaal in z'n eentje.

In de volgende Nova krant misschien nog meer van die geweldige prestaties.

Louis

## Verslag Zeskamp NOVA

Zondagochtend, het was zover, het Nova jubileumfeest was een feit. Vorige week afgelast, wat mij zelf wel goed uitkwam, want ik had een gigantische opgezwollen knie. Het veld stond vol met spelletjes, onder leiding van allemaal aardige spelers. Het liep niet allemaal gladjes. Er waren mensen niet, zodat er mensen uit elkaar werden gehaald. Erik Tesselaar was nogal teleurgesteld toen hij van z'n hardloophvriend Thomas Botman gescheiden werd, maar het kwam goed. Mijn groepje bestond uit Tiemen Smit, Nicky Botman, Emiel Tesselaar, Frank Tesselaar (ik) en ploegleider David v.d. Welle. Die dag was het heet, erg heet, ik schat zo'n 31 graden, maar gelukkig waren er ook waterspelletjes en een tuinslang, die dan ook goed werd gebruikt. Om de zoveel tijd werd je ook voorzien van een hapje en een drankje. Ons team begon met het waterlopen. Je moest met een teammaat een spons op je hoofd doen, dan met je hoofd in een bak water dan een stukje rennen, hoofden tegen elkaar, zodat het water in de emmer kwam en wie het meeste water in de bak had was winnaar. Onze tegenstander won. Ons 2<sup>e</sup> onderdeel was de Zweedse estafette. We begonnen goed. Nicky had een grote snelheid, hij was heel snel bij mij. Ik nam het stokje aan en begon te rennen en voelde meteen dat ik lang niet meer getraind had. De volgende persoon, die mocht lopen was Emiel Tesselaar. Hij bracht hem naar Tiemen, die zeer hard viel. Jammer maar niet getreurd, hij mocht het over doen. Dit keer ging het goed en zelfs beter. Ook moest je een stukje skippie ballen, wat de eerste keer niet echt lukte bij onze ploegleider, doordat hij een te zachte bal had. Maar in de herkansing ging het beter door het wisselen van bal. We hadden de 2<sup>e</sup> tijd. Later bleek dit de 5<sup>e</sup> plaats. Dat was jammer want onze ploegleider had de joker ingezet en die verdubbelt je punten. Dat was niet zo'n slimme zet. Na de estafette mochten we zaklopen. Er was voor ons een groep die 57 seconden neerzette. Wij haalden dit niet, want wij sprongen het in 110 seconden. Maar ook dit mochten we nog een keer proberen. We verbeterden het tot 50 seconden. Voor de rest had je nog skilopen, oberrace, rupslopen. Om de twee spellen had je een korte pauze en kon je op het springkussen of volleyballen. Aan het eind van de dag gingen we tot slot nog touwtrekken. Dit verliep niet helemaal eerlijk. Mensen gingen elkaar helpen, omdat ze het zelf niet aankonden. Zo won team D, (een heel meiden team) van ons, doordat ze de hulp inriepen van omstanders. De watjes, als ze niet hadden geholpen hadden we natuurlijk met twee vingers in onze neus gewoon gewonnen. Toen kwam de prijsuitreiking van nummer 12 tot 1. Emiel en ik luisterden, wij zelf dachten dat we 5 waren, maar ze gingen nog verder tot 1 en 2. Theo Tesselaar riep er zit maar 1 punt verschil tussen maar team H heeft toch gewonnen en we kregen een leuke chocolade medaille en een leuk aandenken. De chocolade maar snel opgegeten want die smolt. Na de prijsuitreiking sprongen we meteen het zwembad in, want het was super heet. Voor mij was het zeker wel geslaagd. Ik wil de organisatoren er nogmaals op wijzen dat het echt super was. TOPPIE

Frank Tesselaar



### De jarigen van juli en augustus zijn:

#### Juli

01 Eva Scholte  
 02 Bob Mosch  
 02 Floris van der Kruk  
 03 Truus Rood-Zutt  
 03 Anne Schalkwijk  
 04 Dorien Kroon  
 08 Ton Duimel  
 08 Michael Mosch  
 09 Wim van Altena  
 11 Piet Stuyt  
 12 Theo Hopman  
 12 Bertie Smit  
 14 Luke Beemsterboer  
 15 Tiny Hopman  
 19 Wisse Stolk  
 21 Jaap de Kroon  
 23 Dora Bruin-Klaver  
 25 Lonneke Rademakers  
 27 Piet Meijer  
 27 Wilma Dekker-Karsten  
 27 Mick Jonker  
 28 Anouk Noordeloos

#### Augustus

03 Nicky Botman  
 04 Marcel van der Oort  
 05 Willem Dekker  
 05 René de Nijs  
 05 Hester de Goede  
 09 Betsy Groen  
 10 Robbert de Nijs  
 13 Loretta Schoone  
 14 Cees Modder  
 14 Wil Jorna  
 15 Cees van Wijk  
 15 Els Rhoon  
 16 Jan Berkhout  
 19 Marlies Boereboom  
 23 Lianne Groen  
 23 Jesse Smit  
 24 Peter Robert  
 24 Peter Kruijer  
 25 Ron Ligthart  
 25 Job Stam  
 27 Margriet Berkhout  
 28 Tonja Burger

**hartelijk gefeliciteerd**

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

Margriet Kaandorp	Niels Groen	Floor Tesselaar
Sara Prins	Nina Allard	Randi Kerssens
Romy Pancras	Reinier Hooiveld	Sam de Nijs
Anouk Noordeloos	Niels Noordeloos	Rory Oldenburger
Job Saers	Rianne Holtes	Jitse Dekker
Lianne Buiters	Sarel Hamlesky	



## Fietstocht naar Rome

Velen onder de lezers van de Novakrant zullen het wel weten. Ik ben een liefhebber van fietsen. Niet alleen een beetje in de buurt, maar ook lange tochten. Reeds eerder schreef ik over mijn fietstocht naar de bedevaartsplaats Santiago de Compostela in het Noordwesten van Spanje en vorig jaar reed ik vanuit Sevilla via Santiago naar huis. Deze tochten maakte ik met mijn broer Sieuw. Na deze tocht gaf David aan dat hij ook wel eens met zijn vader een tocht wilde maken. Hem leek Rome wel wat. Onze partners stonden hier volledig achter, dus kon de voorbereiding beginnen. Nu stelt die voorbereiding niet zo erg veel voor hoor. Je moet een goede fiets hebben en een gezond lichaam. Verder is het een kwestie van koffers pakken, in dit geval je (fiets)tassen en rijden maar. Oh ja, je moet natuurlijk ook nog weten hoe je moet rijden. Er zijn enkele beschreven fietsroutes en wij kozen voor de route van Paul Benjaminse "Onbegrensd fietsen van Amsterdam naar Rome". Een mooie titel, maar deze beschrijving begint in Maastricht, dus moesten we daar eerst naar toe. Geen probleem, in Schoorl is het beginpunt van de LF7, een bewegwijzerde fietsroute langs rustige wegen naar Maastricht. We vertrokken op zondag 22 mei na de koffie naar het zuiden. De eerste dag gingen we naar Utrecht waar we onderdak hadden besproken bij Vrienden op de Fiets. We reden ruim 130 km en je komt erachter dat het op een bepakte fiets toch heel wat zwaarder rijdt dan op de racefiets. Dat ontdekten we zeker de tweede dag toen we naar Ospel reden. Dat is ongeveer 30 km voorbij Eindhoven. In Eindhoven moesten we een extra stop inlassen, we hadden het beiden moeilijk. Maar na een lekker kopje koffie "met" hadden we weer kracht voor het laatste stuk. De dagteller stond toen wel op 161 km. Dat kon zo natuurlijk niet door gaan en was de bedoeling ook niet, want we hadden 4 weken de tijd. De terugvlucht was pas op 18 juni geboekt.

De derde dag fietsten we naar Maastricht waar we de route naar Rome oppikten. Buiten Maastricht begonnen de eerste heuvels. We overnachten in Epen. Hierna begon het klimwerk pas goed. We gingen door de Hautes Fagnes, waar we het hoogste punt van België passeerden (560 m). De route liep hier voor een groot deel over wegen waar geen autoverkeer was. Heerlijk rustig, maar wel zwaar door het steeds maar klimmen en dalen. Uiteindelijk daalden we naar het riviertje de Our op de grens van Luxemburg en Duitsland. Langs dit riviertje was het lekker vlak en ook daarna toen we een stuk langs de Moezel fietsten. Een erg mooi stuk was dit en ook nog prachtig weer. De Moezel is een stuk de grens tussen Luxemburg en Duitsland, we reden dan ook af en toe in een ander land. Een stuk voorbij de bekende plaats Schengen verlieten we de Moezel en werd het dus weer wat klimmen en dalen, maar hier raakten we toch al wat aan gewend. Na de heuvels kwam er weer een stuk langs een kanaal autovrij. Aan het eind was de enige doorgang een voetgangersbrug, maar die was zo stijl en smal dat de tassen van de fiets moesten. Na dit vlakke stuk begon het echte klimwerk. Op weg naar de Elzas moesten we over de Vogezen. Deze bergrug passeerden we via de Col du Donon, hoog 760 m. Met name de laatste 11 km zijn behoorlijk pittig. Na een klim komt er natuurlijk ook weer een afdaling, alleen gaat dat zo snel. In de Elzas hadden we de keus uit 2 routes, een vlakke en een heuvelachtige door de druivenvelden. Nu jullie begrijpen het wel, wij over de heuvels. Ze waren niet zo hoog, maar wel kort, stijl en heel veel. Zelfs vermoeiender dan een lange klim van 15 km. Al die wijndorpjes waren erg mooi. Na deze inspanningen was de weg naar Bazel vrij simpel. Vlak. Alleen hadden we toen een echte regendag. Overigens de enige gedurende de 4 weken dat we op pad waren.

Van Bazel gingen we naar de Bodensee door het dal van de Rijn. Deze rivier staken we af en toe over, zodat we afwisselend in Zwitserland en Duitsland reden. Je kwam vele leuke plaatsjes tegen. Grote stukken volgden we de bewegwijzerde Rheinroute, al was het niet altijd eenvoudig om de juiste weg te vinden. Omdat dit gedeelte redelijk vlak was viel het op dat hier ook vrij veel gefietst werd. Bij Arbon kwamen we bij de Bodensee en vonden onderdak in een 'Pension fur Senioren', zeg maar een bejaardenhuis. Hier was een woongedeelte over dat verbouwd moest worden, een mooi onderkomen voor ons. Vanaf de Bodensee ging het in zuidelijke richting en reden we een stukje door Oostenrijk en Liechtenstein. Inmiddels werden de Alpen zichtbaar en het begon langzaam te stijgen. We waren op weg naar de Splügenpas. Aan de voet van de echte beklimming overnachtten we in Thusis om de volgende dag aan 30 km klimmen te beginnen naar de pas welke op 2115 m ligt. Vooral het laatste stuk was behoorlijk steil en boven reden we door de restanten sneeuw. Hoewel het vrij zonnig was, was het ook winderig en koud. Dus het fietsjack aan voor de afdaling en die was lang niet mis. Ik kreeg kramp in m'n vingers van het remmen. Je kwam ook af en toe door donkere tunneltjes, maar die waren gelukkig vrij kort en er was bijna geen verkeer. Beneden was het weer 30 graden. We reden

door naar het Comomeer waar we in Colico een goed hotel vonden. Zo zit je dan zomaar in Italië na 12 dagen fietsen en we waren nu ruim over de helft van de tocht. Langs het Comomeer zagen we veel Italianen op de racefiets. Veel reden er alleen, geen groepen. Na het Comomeer volgden we een heel stuk de rivier de Adda over een onverhard pad. Er reden daar ook vrij veel mensen op de fiets, het was zondag en prachtig weer. Onze fietsen en wij zelf zagen grijs van het stof. We overnachten in Crema, een prachtig stadje.

Op weg naar Florence kwamen we nu in de Po-vlakte. Een paar dagen over lange rechte en vlakke wegen. Wel wat leuke plaatsen kom je daar tegen zoals Cremona, Sabbioneta en Modena. In dit vlakke land reden we ook nog een keer echt verkeerd, maar na wat vragen kwamen we uiteindelijk toch weer op de goede route.

Na dit vlakke stuk konden we ons hart weer ophalen. We moesten de Apenijnen over, een bergketen met als hoogste punt bijna 900 m. De klim naar dit punt was wel lang, maar niet zo stijl. Wel weer een behoorlijke afdaling. We waren er echter nog niet, want na deze afdaling ging het opnieuw naar 750 meter met daarna een afdaling van 15%. Dat is ook niet leuk hoor.

Zo kwamen we in het mooie Toscane. Veel klimmen en dalen met prachtige vergezichten, erg mooi. In Florence een overnachting met natuurlijk het bezichtigen van de stad. David stond de bekende Ponte Vecchio uitgebreid te fotograferen toen er een geweldig onweer losbarste met veel regen en hagelstenen, dus dat werd rennen. De volgende dag vervolgden we de tocht door het mooie Toscane naar een andere prachtige stad, Siena. We zagen onderweg veel steenfabrieken welke terra cotta potten maakten in allerlei grootte en vormen. Erg mooi, maar op de fiets neem je zoiets niet mee. Uit dit gebied komt ook de bekende Chianti wijn, dus ook veel druivenvelden tegen de heuvels. In Siena heb je een prachtig plein, de Piazza del Campo, waar 2 x per jaar een paardenrace wordt gehouden tussen 17 wijken van de stad. Dit moet een geweldig evenement zijn. De volgende dag bleven we in Siena en maakten een fietstocht in de omgeving o.a. naar het bekende bergdorp San Gimignano, heel erg toeristisch. Jammer genoeg was er een grote markt waardoor de mooie gebouwen bijna onzichtbaar waren. We reden daarna door het dorpje Colle Val d'Élsa, bijna net zo mooi, maar geen toerist te zien. Omdat we geen goede kaart hadden raakten we nog aan het zoeken naar de juiste weg. Verrassend was het dan ook dat we plotseling voor de jeugdherberg stonden waar we logeerden, terwijl we dachten nog wel 15 km te moeten rijden (klimmen). Gelukkig want het begon daarna behoorlijk te regenen. Voorbij Siena een stuk met weinig begroeiing en prachtige vergezichten (Le Crete). Omdat de tocht voorspoedig verloopt besluiten we om de meest oostelijke variant van de route te nemen en zo komt het dat we aan het Lago Trasimeno komen. Zo rijden we nu in Umbria. Tijdens het drinken van een kopje koffie in Passignano horen we van een Nederlands echtpaar dat ook op het terras zit dat er een camping is waar ze ook zomerhuisjes per nacht verhuren. Weer een goed onderdak dus. De volgende dag via Perugia (een grote stad ook weer boven op een heuvel) en Assisi naar Foligno waar 's avonds een grote optocht was met allemaal verklede kinderen en veel trommels. Dat ging allemaal naar een groot plein voor het gemeentehuis waarna de kinderen op een fiets een wedstrijd hadden met ringsteken. Elk kind vertegenwoordigde een bepaalde wijk van de stad.

Inmiddels begint Rome in het zicht te komen, nog enkele dagen fietsen. Onze laatste overnachting doen we aan het Lago di Bracciano waar we een caravan huren op een camping aan het meer. Omdat we fietsers zijn hoeven we de huur van het linnengoed niet te betalen. Het is nu nog ruim 40 km naar Rome dus kunnen we daar mooi op tijd aankomen. De laatste fietsdag begint met regen, maar gelukkig verandert dat na een uurtje en komen we op een zonovergoten St. Pietsplein aan. Een geweldige belevenis. Als we het plein oprijden staat daar 1 fietser, ook uit Nederland, die we al eerder ontmoet hebben. Dat vraagt om een praatje en een plaatje. Terwijl we daar staan komt er nog een Nederlands echtpaar aanfietsen. Het blijkt dat voor hen Rome slechts een tussenstop is op een fietstocht van 1 ½ tot 2 jaar naar China. Dat zou mij toch te ver zijn. We verblijven dan nog 2 dagen in Rome om deze prachtige stad verder te bezichtigen. Uiteraard komen vele, maar niet alle, bezienswaardigheden aan bod. Natuurlijk de Sint Pieter, het Vaticaanse Museum met de Sixtijnse kapel, Castel Sant'Angelo, Colosseum, Foro Romano en natuurlijk lekker slenteren door de oude binnenstad. Vermoeiender dan een paar fietsdagen, maar erg mooi.

De luchthaven van Rome ligt 35 km naar de kust aan zee. Daar rijden we, met een omweg, vrijdag heen zodat we zaterdag zonder problemen tijdig naar huis kunnen vliegen. We nemen meteen het mooie weer mee, dus kunnen we thuis op ons eigen terras heerlijk nagenieten. Het was een prachtige tocht, we hebben er beiden van genoten.

## Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? *Ivo vander oord*
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *8, Alkmaar*
3. Op welke school zit je? *toeren*
4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan? *9 maanden*
5. Wat is jouw favoriete onderdeel? *hardlopen*
6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? *bekke*
7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? *nee*
8. Wat is je favoriete t.v. programma? *totale spies*
9. Wat is je mooiste c.d.? *gebroeder ko  
vroeg uw eekhoorn woen*
10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? *de gebangene van harry potter*
11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien? *ankeban*  
*incredibles*
12. Heb je nog meer hobby's? *voetbal*
13. Waar heb je een grote hekel aan? *tekstverzwijken*
14. Wie is de volgende voor het Portret van een Nova-lid? *luuk vande berg*



## Berichten over NOVA/TDR leden

### NOVA sterk op NK junioren A/B

*Na een trainingsstage in Portugal hebben de afgelopen twee maanden, voor Alwin, Lianne, Manon en Margriet in het teken gestaan van voorbereiding op het Nederlands Kampioenschap voor A - en B junioren. Leon heeft zich toegelegd op de 800 en 400 meter en zijn tijden op deze afstanden aangescherpt*

Op het NK heeft Manon haar trainingsarbeid verzilverd in een **gouden medaille** op de 1500 meter bij de B-meisjes, inclusief persoonlijk record. Margriet liep ook sterk op het NK en kwam in de finale van de 1500 meter als 5<sup>e</sup> over de finish, achter gerenommeerde loopsters als Raika Lenaarts, Jessie Fairly en Sharon de Knecht. Ook Margriet liep een PR met haar tijd van 4.45.77 minuten. En dan te bedenken dat Margriet als C-meisje liep tegen de B's. Margriet nam in het begin brutaal de kop van het peleton. Na meer dan 800 meter nam Manon de kop over. Zij liep een zeer sterke race. De laatste ronde plaatste Manon een versnelling. Raika probeerde haar nog te volgen maar na 100 meter werd de afstand tussen Manon en Raika alleen maar groter. Niemand kon Manon meer inhalen. Ze finishte 5 seconde voor de 2<sup>e</sup> loopster Sharon de Knecht. Een ijzersterke en prachtige race, eentje om in te lijsten. De gouden medaille en Nederlands Kampioenschap zijn dan ook dik verdiend.

Alwin liep in Helmond op vrijdagavond met meer dan 30 graden Celsius een goede 3.000 meter. Bekeken, rustig starten en langzaam de een na de ander inhalen. Hij eindigde met een tijd van 9.34.73 als 9<sup>e</sup> in een veld van 20 deelnemers. Als 1<sup>e</sup> jaars B-junior geen slechte prestatie. Lianne liep tijdens het NK op deze zelfde warme avond een 800 meter. In haar serie kwam ze met een tijd van 2.24.77 net niet in aanmerking voor een finale plaats. Jammer maar helaas. Op zaterdag startte ze daarom op de 400 meter. Met een tijd van 1.04.21 minuten deed ze ook hier niet mee voor de prijzen.

Leon, geen deelnemer meer aan het NK voor junioren A en B, verbeterde in een aantal wedstrijden zijn PR op de 400 meter tot 50.21 sec. Een tijd die er mag zijn ! Op de 800 meter was zijn beste prestatie 1.53.19 minuten. Deze tijd noteerde hij in Hengelo tijdens de Twente Atletiek.

Hieronder een overzicht van de gelopen wedstrijden van de NOVA leden die onder de vleugels van TDR trainen:

16 mei	Harry Schulting Games te Vught		
Alwin	3.000 meter	9.29.60	PR
Leon	800 meter	1.53.60	2e
Lianne	800 meter	2.22.6	PR
Manon	800 meter	2.14.15	PR 2 <sup>e</sup>
Margriet	800 meter	2.21.00	PR

20 mei	Global Athletics te Nijmegen		
Leon	800 meter	1.56.91	
Manon	1500 meter	4.42.39	1 <sup>e</sup>
Margriet	1500 meter	4.49.67	PR

**28 mei Memorial Cuddy Vertommen te Duffel (Belgie)**

Alwin	1500 meter	4.30.36	PR
Lisanne	1500 meter	5.14.25	
Manon	1500 meter	4.41.91	
Margriet	1500 meter	4.51.30	

**29 mei Twente Atletiek te Hengelo**

Leon	800 meter	1.53.19	
Manon	800 meter	2.11.37	PR

**10 juni Duinloper Meeting te Castricum**

Alwin	1000 meter	2.49.89	PR
Lisanne	400 meter	1.04.06	
Margriet	1000 meter	3.00.57	

**11 juni Gouden Spike te Leiden**

leon	800 meter	1.53.58	
Manon	800 meter	2.15.55	

**15 juni Special Palm Tartletos Loopgala te Apeldoorn**

Leon	400 meter	50.76	PR
Lisanne	800 meter	2.26.14	

**17 juni Klassieker 1500 meter te Gorinchem**

Alwin	1500 meter	4.27.93	PR
-------	------------	---------	----

**17 juni Run-2-Day Track Meeting te Utrecht**

Leon	400 meter	50.21	PR
------	-----------	-------	----

**24/25/26 juni NK junioren A/B te Helmond**

Alwin	3.000 meter	9.34.77	9 <sup>e</sup> in de finale
Lisanne	800 meter	2.24.77	4 <sup>e</sup> in haar serie
	400 meter	1.04.21	4 <sup>e</sup> in haar serie
Manon	1500 meter	4.57.00	1 <sup>e</sup> in haar serie
	1500 meter	4.35.09	Ned.kampioen en PR
Margriet	1500 meter	4.57.01	2 <sup>e</sup> in haar serie
	1500 meter	4.45.77	5 <sup>e</sup> in de finale en PR

Tot zover de mededelingen, volgende keer weer meer.

Betsy Groen.

## A G E N D A

9/10 juli	Jeugd 6/12jr	Jeugdweekend i.v.m. 25-jarig bestaan
16 juli	Pupillen	Baanwedstrijd bij Lycurgus te Krommenie
22 juli	Jun AB-Sen.	Instuif baanwedstrijd bij Trias te Heiloo
5 aug	Jun AB-Sen	Instuif baanwedstrijd bij Trias te Heiloo
13 aug	Allen	Stratenloop Tuitjenhorn
19 aug	Jun AB-Sen	Instuif baanwedstrijd bij Trias te Heiloo
26 aug	Allen	Kalvermijltje hardloopwedstrijd Kalverdijk
28 aug	Jun.D-Pup.	Instuif baanwedstrijd bij Hera te Heerhugowaard
3 sept.	Allen	Verlichtingsloop te Warmenhuizen
10 sept.	Senioren	Clubkampioenschappen
11 sept.	Jeugd	Clubkampioenschappen
17 sept.	Pupillen	finale pupillencompetitie
23 sept.	Jeugd	Nacht van Nova
25 sept.	<b>Allen</b>	Nova/Kompas wandeltochten

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